

最新组织委员年度考核表个人总结(精选8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

小学体育教案篇一

1问好

2简单介绍这次外出学习的情况

(1) 时间、地点、路线 (2) 会议情况

3学习心得体会

体育课的说课 如何说课

体育说课，是前这两年刚兴起的一种体育公开课授课方式。是体育实践课与理论课相结合的创新，是体育公开课的一种改革，是对体育教师综合素质的全面检验。其难度要比体育实践课与纯属理论课大。

第一、说课更侧重于对教师口头综合表达能力的培养。说课要求教师必须在规定的15分钟内讲完45分钟的上课内容，这就要求授课者必须有良好的语言组织和表达能力，并且要给听课者提供充足时间提出问题，第二、体育课不是一门独立的学科，说课涉及的内容与其他课有着密切联系。包括：

《运动生理学》、《运动心理学》、《运动医学》、《生物力学》、《生物化学》等学科知识。例如：长跑后肌肉胀痛就是《生物化学》能量代谢造成成体内乳酸堆聚所致；弯道

跑就是《生物力学》克服离心力原理。

第三、在具体编写教案时，必须钻研教材，抓住教学大纲，根据学生的不同年龄阶段形态、机能、身体素质等方面（特别是在青春发育期）的主要特征，并能根据教学工作，提高教学质量，有效地促进学生身心健康发展。

（一）说指导思想

《体育与健康课程》以“健康第一”为指导思想。因此，体育课程不仅应该注意对学生身体健康的培养，注意学生的体质、体能的增强，还应注意学生的心理健康，注意学生情感、态度、价值观的启迪与教育，使学生身心健康发展。

（二）说教学目标

一、二个目标，有时体现

二、三个目标，有时侧重运动参与、运动技能，有时又侧重于身心健康或社会适应，有时会体现一个目标为主，另一目标为辅。主、辅目标相成。说课中，教学目标的确立，应根据实际授课的具体情况和学生对象的特点来确立。

（三）说教材

在确定教学目标后，应考虑以什么样的教材，什么样的教学内容来寻求教学目标的实现。这也是以目标来统领教学内容的真正含义。如果本堂课的教学目标是促进学生的运动参与，培养学生的运动兴趣，在运动中激发学生的团结协作。这时教师所选择的教学内容应围绕着目标来展开。如果教师选择的是短跑教材，就应该考虑如何通过短跑教材来寻求教学目标实现。例如教师可采用新颖的奔跑性游戏或各样的接力比赛来进行，在游戏和竞赛中，不仅能提高学生的奔跑能力，还能激发学生的参与，促进学生的团结与协作。学生就会被

一堂丰富多彩的教学课年吸引，由此引发学生对田径运动的兴趣。此外在整堂教学课中，教师应善于启发学生，使学生充分认识到，要获得竞赛的胜利，奔跑能力的提高是获胜的基础。团结协作是获胜的关键。

（四）说教材重点、难点

当今的《体育与健康》课程标准。虽淡化了学生对动作技术的掌握，但不等于就不需要动作技术，不需要教材的重点、难点。如果完全不需要动作技术，不需要教材重、难点，

《体育与健康》课程标准又为何要确定运动技能目标？运动技能目标的达成又从何而来？现在的体育与健康教学课，不像传统的体育教学课那样，不是教师的技术讲解与示范，就是学生的动作技术的反复练习，非让学生的动作达到精益求精不可，给学生自主的时间与空间太少。《体育与健康》课程标准的教学理念是充分体现学生的主体作用，给学生主体发挥的时间更多了，让学生在自主学习或小组探究学习过程中，体会到掌握技能与增强体能的重要性和必要性。

（五）说对象

说课中，无论是目标的确立、教材的选择还是教法组织形式的应用，都必须认真考虑教学对象的年龄特点和心理特征。

（六）说教法与手段

体育教学方法与手段多种多样，在教学中，教师应脚踏实地，根据所确立的教学目标和教学对象的特点选择简单易行的教法与手段，不要为了赶时髦，生搬硬套。教法与手段的应用应有利于启发学生的思维，有利于激发学生动手动脑。

（七）说学法

学法大致可包括：自主学习法、探究学习法、协作学习法、

自我展示法、学案导入法、收集资料法等等。学法的确立，要适合学生的需求，能激发学生的学习主动性、积极性。

（八）说教学过程

教学过程的设计，应全面考虑，使各环节衔接紧凑，起到承上启下的作用，有利于教学目标的达成，有利于启迪学生的智力，有利于学生技能的培养，有利于激发学生的学习兴趣。

（九）说学习评价

学习评价是课程改革的重点和难点，在说学习评价时，应注意学生自评、同学互评和教师评价三者的结合；定量评价与定性评价的结合；终结性评价与过程性评价的结合绝对性评价与相对性评价的结合，应把握好评价的时机。

（十）说运动负荷

运动负荷是建立身体健康的基础之一。教学中要以培养学生的兴趣和终身体育意识为基本出发点。过大的运动负荷不仅不利学生的身体健康，而且会挫伤学生的学习积极性，不利于学生兴趣的培养；过小的运动负荷不但达不到锻炼学生肌体的目的，还会使一堂教学课松松垮垮，提高不了学生的学习热情。

（十一）说场地器材

教学中，教师对场地的布置和对器材的利用是很有科学性的。场地器材的布置合理，让人有安全感、舒适感，有利于队伍的调动，方便了学生的练习，能为一堂课的成功起到锦上添花的作用。

通过本次的学习，提高了自身的专业素质，进一步加深了自己对课堂教学的理解程度，提高了思想认识，通过这次培训，

我更知学习、提升教育教学理论的重要性。在以后的教学工作中，要更加努力提升自己的教学理论，不仅要认真学习各种教育理论书籍，也要时时向专家、同行等学习，从而不断提高自己的教学质量。

人一旦倦怠就容易原谅自己，一旦原谅自己就永远不会进步。

。。

宁为成功找方法，不为失败找借口

谢谢

小学体育教案篇二

一、教材分析：

本课为省编义务教育教材四年级上册第五课《两头翘》，主要教材内容为两头翘、仰卧起坐传递球和投掷。

“两头翘”又称“俯卧挺身”，和“仰卧起坐传递球”一样是一个以腰背腹肌活动为主的素质练习，虽然就练习的形式而言是较为枯燥的，而且与生活实际相关不大，然而，它们对发展学生腰腹背肌弹性和力量有一定的实效性。“两头翘”在二、三年级的教材中曾经出现过，但由于当时学生年龄小、力量素质差、控制能力薄弱，因此完成的质量不高。本课把“两头翘”作为主教材，目的在于通过尝试性的辅助练习和比谁翘得高，提高“两头翘”的动作质量，以便有助于以后学习难度更大、动作更为复杂的滚翻、平衡等技术动作。

投掷在田径运动和达标内容中占有不可缺少的位置，也是学生日常生活必须具有的基本活动能力之一，它对锻炼和发展学生上肢力量、爆发力、协调性等都有着十分重要的作用。投掷教材在一、二年级时以简单的掷纸飞机、掷降落伞等形

式出现，到三年级时学习了原地侧向投掷垒球技术，四年级起逐步学习上步、助跑投掷垒球技术。本课通过“投掷过关”、“投掷目标”等练习，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球的技术，使学生初步理解投掷时出手的角度与远度的关系，为今后学习上步及助跑投掷垒球奠定扎实的基础。

本课从教材性质出发，把技术性强的“两头翘”安排在课的前半部分进行，这样更有助于学生掌握技术；把趣味性较强的投掷练习安排在课的后半部分，目的在于激发学生的练习兴趣。

二、学情分析：

2、四年级学生运动能力、性格爱好都具有很大的差异：女生文静，男生好动，一些带有表演性、模仿性的练习，学生有很大的兴趣；部分女生往往会表现出怕羞的一面，而男生则会无所顾忌地发挥自己的想象。

3、我所借班的班风活跃，班级凝聚力、荣誉感强，学生守纪乐学，爱好文体活动，而且大部分学生平衡能力和投掷能力均较强，但也有三分之一左右学生力量素质较差，这样对学习“两头翘”和进行投掷教学可能会产生一定的负效应，因此要求教师区别对待、正面积极引导。

鉴于上述分析，针对本课教学内容，特制定以下教学目标与教学重点、难点：

三、教学目标以及教学重点、难点：

1、认知目标：理解俯卧挺身的动作概念和投掷垒球时的出手角度；

弹性和力量；

b□通过“投掷过关”等投掷游戏，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球技术，提高学生投掷能力：

精神：

b□通过学生的分组自练、自创，发展学生的思维能力、创造能力，促进学生

身心的健康发展。

本课重点□a□俯卧挺身时两腿配合上体协调上举；

b□投掷垒球时的出手时机；

本课难点□a□俯卧挺身时两腿夹紧并充分伸展；

b□投掷垒球时转体和挥臂的连贯性。

四、教学方法运用：

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我首先采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确优美的动作示范激发学生“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法，通过教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

2、学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让学生在尝试练习中发现问题，然后在相互对比、小组研讨中悟出动作要领、理解道理，最后通过“小组协作”和“个人练习”相结合的学习方法，最终解决所发现的问题。从而促进学生主动积极地参与练习，提高学生学习的自主性。

五、场地与器材准备：

在一块篮球场的中间摆放三排小垫子（共24块、前后间隔为3米、左右间隔为2米）、两只篮圈间拉一根挂有彩色气球的横绳、自制小地垫49块、小黑板8块、录音机1台。

六、教学过程：

（一）导入（8-9分钟）：

1、常规教学（1-2分钟）：

- 1) 学生跑进上课场地，师生问好；
- 2) 队列练习：配以《运动员进行曲》的原地踏步练习。

2、模仿练习（2-3分钟）

教学步骤：1) 教师讲解、示范“摇橹”动作；

2) 学生跟教师做原地和行进间“摇橹”模仿练习；

3) 学生跟随教师模仿渔船出海动作；

组织队形：四列横队——一路纵队，绕垫子行进。

3、自编游戏：“大鲨鱼”（4-5分钟）：

方法：教师扮演“大鲨鱼”，学生们演各种“小鱼”，在音乐的伴奏下，“小鱼”们在“大海”上游动。音乐停，教师喊：“大鲨鱼来了”，“小鱼”们迅速两两一组逃到“礁石”（垫子）上，“大鲨鱼”迅速去追赶“小鱼”，“小鱼”在逃进“礁石”或没有组成小组前被抓住的，与“大鲨鱼”互换角色，游戏重新开始。

- 教学步骤：1) 教师提示，并模仿各种鱼类游动的动作；
- 2) 学生发挥想象，进行各种鱼类游动的模仿练习；
- 3) 教师先扮演“大鲨鱼”，共同参与游戏；

组织队形（同上）

通过上述几种练习手段，集中学生的注意力，并创设情境，通过“愉快—紧张—喜悦”的情绪体验，使学生很快进入角色，并全身心地投入到活动中，活跃了课堂气氛。而且为主教材内容的出现，作好了充分的准备。

方法：俯卧垫子上，两臂前举，头、肩用力上抬，背部用力后弓，同时两腿用力（并腿）

后举。

- 教学步骤：1) 教师正确的示范，并结合“造船”创设情境；
- 2) 学生尝试性练习；
- 6) 优生表演，相互对比，集体研究，小组自评；
- 7) 分组比赛□a□看谁“造船”造得高□b□在规定时间内看谁造得多。

组织队形：二人一组一块小垫子

教学遵循了由简到繁、由易到难、由分解到组合的教学原则，使一个枯燥乏味的技术动作教学变得较为生动活泼，使学生在尝试、相互比较、研讨的过程中掌握技术要领。

2、仰卧起坐传递轻物（3-4分钟）

- 教学步骤：1) 教师讲解、示范；
- 2) 学生在教师统一的口令下练习；
- 3) 每组连续做十次，看哪一组先完成。

组织队形：四人两块垫子（合并）同时练习。

3、投掷（8-9分钟）：

- 教学步骤：1) 教师讲解示范正面和侧向投掷垒球技术；
- 2) 学生在教师统一口令下练习正面和侧向投掷垒球；并比较两个动作的投掷远度；
- 3) 带着问题，根据自己的能力选择不同距离进行投掷过关的游戏；
- 4) 理解道理后，面对气球进行投准比赛；并结合生活实践，进行创造性练习；
- 5) 教师巡视，个别指导；
- 6) 教学情况反馈。

组织形式：散点练习。

投掷教学，主要采用对比教学法，通过不同动作比较，找出共同点，研讨得出要想投得远必须有一定的出手角度且挥臂速度要快、要想投得准转体方向正的道理，在理解道理的基础上进行教学比赛，从而对自己的学习情况做出最客观的评价。

4、接力游戏：中国奥运金牌榜（3-4分钟）：

结合第二十七届悉尼奥运会，安排了“中国奥运金牌榜”的接力游戏，将思想品质教育融入到教学之中，激发学生的爱国主义热情。

方法：按小地毯的序号，排成八路纵队。排头学生手持小地毯，站在起跑线后，令下，迅速跑出并将自己的小地毯上写的金牌项目与折返处小黑板上的金牌运动员相对应后跑回，拍第二个同学的手，第二个同学出发；依次进行，看哪一组又快又正确。

教学步骤：1) 教师提示并示范；

2) 学生跨过垫子到折返处，将小地毯贴在小黑板上，直线跑回；

3) 学生绕过垫子到折返处，将小地毯取回，直线跑回。

组织队形：八路纵队

(三) 延伸(4-5分钟)：

1、小地毯拼字游戏：

方法：每组6人，在最前面的垫子上，把6块小地毯拼成一个字，看哪一组最快。

2、自编舞蹈：《歌声与微笑》

方法：在音乐的伴奏下、老师带领学生进行舞蹈。

组织队形：同上。

3、小结讲评，收回器材，师生道别。

学生经激烈运动后所产生的紧张状态和心理负荷，应在课的

延伸部分予以消除、减轻和恢复，并将课堂中的兴趣保留到课后。本课安排了游戏和舞蹈，目的在于让学生在轻松、愉快的气氛中结束本课。

七、课堂教学效果预计：

2、生理状况预测：练习密度在45%左右；平均心率在125-135次/分左右；最高心率为175次/分左右。

小学体育教案篇三

□

1、能知道世界规模最大的体育盛会——奥运会。

2、能了解奥运会经历了古代奥运会和现代奥运会两大阶段。现代奥运会又分为夏季奥运会和冬季奥运会两大类，以及我国体育健儿所取得的成绩。

3、能积极参与活动和讨论、发表自己的见解，能主动从各种媒体中获取体育与健康知识。

小学体育教案篇四

1、游泳前必须进行身体检查，体检合格方可游泳。

2、禁止到非游泳区游泳，要在游泳馆、池或标有无危险标记的游泳区游泳。

3、游泳要由家长、老师或可靠的人带领，或结伴，不能单独游泳。

4、游泳前应做好充分的准备活动，使全身各个器官、系统得到活动。

5、头痛、发烧、伤风感冒或者病刚好，及饿肚子、饭后、身体过于疲劳、大量出汗后、喝酒后都不能游泳。

(二)问题及处理

1、游泳的时间或水温不当时，容易引起抽筋。

这时应立刻停止游泳。仰面浮在水面上呼救，并拉伸抽筋肌肉，舒缓后，要换个泳式游回岸边，一定不要乱挣扎。

2、游泳时身体感到疲劳或寒冷时，要马上游回岸边。

3、游泳时遇到水中有水草缠身时，要赶快像脱手套或脱袜子那样摆脱水草缠身，然后离开有水草的地方。

4、游泳时可能会出现头痛。这时要停止游泳，迅速上岸，用大拇指对准头部太阳、百会、列缺等穴位进行旋转按摩，并用热毛巾做头部保温。

小学体育教案篇五

一、首先说的是本次课的指导思想，依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。对于义务教育阶段初中学生来说，更要关注其运动的快乐感，培养他们良好的体育锻炼的习惯，并形成终身体育锻炼的意识。因此，在课堂教学中除了传授学生基本技能之外，还要讲明所学内容对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落到实处。同时也要注意培养学生组织能力、创新能力、吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。

二、教材分析：本课教学内容_____和_____

_____。()是()中最基本的动作,主要锻炼()、发展()素质和协调性,是初中体育教学重要组成部分,是更好地学习各种()的基础,所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术,()基本方法并不复杂,但要做到熟练完整完成技术动作,就比较困难。因此,()重点是()。难点是(),身体的协调用力。

第二个内容是(),属于()类教材,辅助内容。()技术()是运动中运用较为广泛的一种技术,对发展学生()的素质,培养学生在比赛和实际应用的能力具有重要作用。重点是(),难点是()。

把这两项内容安排在同一课次,一是根据身体全面发展的原则。既有上肢为主的练习,也有下肢为主的练习,既有发展力量的练习,又有发展灵敏、速度的练习,使学生的身体素质和基本活动能力得到全面、协调的锻炼和发展。二是依据合理安排生理负荷和心理负荷的原则,结合人体机能适应性规律。

三、学情分析:本课教学对象是农村中学初二学生,班级男女比例相当,40人左右。学生各方面素质一般,但也存在着个别差异,男生基础较好,女生素质普遍较差。且不喜欢表现自己,所以在练习中需要多鼓励,评价标准要根据实际情况而定。但班风很好,同学间团结互助,有较强的凝聚力。

四、教学方法运用

(一)教法设想:根据人体动作技能形成的规律,结合学生的实际情况,遵循直观性、自觉性、积极性和循序渐进原则,我主要采用:

1、启发式教学法:通过语言、动作激发学生的学习兴趣,启发学生积极思考,创新能力。

2、讲解示范法：通过精练适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念；以优美的示范，利于学生模仿正确技术。

3、纠正错误法：由于学生间的个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正获得正确动作的，提高学习的信心。

4、循序渐进法：在教学过程中，做到由浅入深，由易到难，使学生更容易掌握动作。

5、评价法：通过评价发现问题，解决问题，进一步激发学生的学习兴趣。

（二）学法指导：古人说：给一个人一条鱼，只能勉强满足他的一顿饭的需求，但是教给他一套捕鱼的方法，那就永远都能满足他一辈子的需求了。本课我认为要教会学生学习方法。在本课的学法中，让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，互相对比，师生讨论，观察等方式培养学生的思考能力，观察能力和实践能力。面向全体学生，使不同层次的学生从运动得到锻炼，获得快乐。

五、教学目标：根据上面的教材分析和学生实际情况制定教学目标如下：

（一）认知目标：使学生理解（）的基本技术原理和（）的技术特点，明确学习的目的性

（二）技能目标：初步学会（）合理的技术动作，使80%学生能独立完成动作。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等素质。培养自主锻炼习惯与他人合作能力。

（三）情感目标：通过（）和（）的教学和练习，培养学生果断、机智能力和良好的纪律性及和谐的师生关系，以游戏和比赛团结协作精神和克服困难的意志品质。

六、教学过程：根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将本课分为四部分：开始部分,准备部分,基本部分和结束。

(一) 开始部分两个内容：安排4。一是常规内容。1二是队列练习，3队列的内容是蹲下及起立，方法：学生以集合队形听老师口令进行练习。它既是大纲规定的学习内容，又能集中学生注意力，振奋学生的精神。后面安排的反应练习“弹钢琴”，方法：以四列横队分别代表哆、啦、咪、发，叫到的蹲下，没叫到的站立。既是对队列练习效果的检验，又能提高学生练习兴趣，为以下的教学作好准备。要求学生精神饱满，步调一致，反应迅速。

(二) 准备部分时间安排7，包括游戏“组着地点”和配乐韵律操。“组着地点”方法是在直径15米的圆周上，学生进行慢跑，老师喊点数，学生根据点数以身体任何部位组点着地。把平时枯燥的跑步活动寓于游戏活动之中，激发学生的创造性思维。接着配乐韵律操，方法是在直径15米的圆周上完成，通过教师讲解示范，学生随着音乐的节奏跟着做的，把徒手操配上音乐，乐与律的结合，造成艺术的氛围，给学生以美的感受。这样安排一是旨在引起学生学习兴趣，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态作好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。

(三) 基本部分：30第一个内容是（），时间安排16。为了解决这一内容的重、难点，使学生更好地掌握（）技术，设计了以下的教学步骤：

1、向学生介绍（）这项运动技术结构、技术要求和它对发展人体各项素质的作用，在（）运动中的处地位和重要，目的是激发学生的学习热情。

2、教师进行完整示范，让学生头脑中初步形成整体动作表象

和了解各个技术环节过程。并按照循序渐进原则：从简单到复杂方法来逐步掌握动作技术，安排如下练习：练习1（）练习。目的是（）方法：把学生分成（）组，在组长的带领下体会（）动作。老师巡视指导。

练习2（）练习，目的是（）方法：老师巡视指导。

练习3（）练习。目的是让学生建立完整的动作技术。方法：老师巡视指导，全面兼顾不同水平的学生。

3、叫3位不同水平的学生展示，老师有针对性的进行讲评和分析。目的是让学生对比自己，引起注意，改正错误。

4、学生根据自己练习情况及结合教师评价，组内边练习边评价，总结各自的优缺点。并采取针对性练习方法。

5、（）比赛，方法：

采用比赛形式更能激发学生练习的兴趣，提高练习的效果，进一步巩固动作技术。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。便于教师集中观察，教学指导。

第二个内容是（）：时间安排14。该内容所要解决的重点问题是合理的（）。难点是（），克服（）。初中学生往往不明确身体协调性对完成动作的作用，从而导致各种错误动作。以下的教学手段，就是围绕这样的一个重点、难点展开，根据从易到难、从简单到复杂的循序渐进原则，一步一步进行的。

1、讲解动作要求和注意点。目的是

2、（）的练习。方法：依据学生运动技能形成规律，由易到难进行练习，先在原地体会正确的动作要领，再通过讲解，掌握（）的方法，突破教学难点。

3、（）练习。方法：依据顺序渐进的教学原则，安排了从原地练习过渡到活动练习是为了让学生逐步正确的动作技术，

4、（）比赛。方法：由于学生不随意注意占优势，为了吸引学生注意力，运用竞赛游戏，来检查学生（）技术的掌握情况，并以此锻炼学生的身体素质，提高快速奔跑能力。通过教师引导，充分发挥学生的主体作用。教师再根据练习情况进行点评。同时寓思想教育于竞赛中，有意识地培养学生遵守纪律，关心他人，自觉锻炼习惯。

（四）最后结束部分用配《幸福拍手歌》音乐进行舞蹈放松，时间安排4。组织：学生站在直径为15米的圆。第一遍原地踏步加击掌，第二遍原地跑跳步加拍肩，第三遍行进间跑跳步加跺脚，第四遍原地跑跳步加甩臂。要求学生在放松时做到轻松、快乐，听讲时认真。多样化的练习安排，既提高了学生的趣味性，同时起到放松上、下肢作用，使学生的生理、心理都得到放松，在进行美的教育的同时，又一次体验上体育课的乐趣。之后，作课堂小结，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材收回，培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。最后师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯。

七、预计课的效果：学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽舞蹈。完成率在85%左右，（）能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为35%左右，最高心率为150--160次/分，平均心率达到120--130次/分。让学生既出汗又脸带微笑，身心健康前面发展。

八、场地器材：场地：田径场、篮球场；器材：（），录音机一台，录音带二盒。

小学体育教案篇六

一、指导思想：

本课以《体育与健康课程标准》为依据，全面贯彻“健康第一”的指导思想，坚持以学生为主，为学生提供一个自主学习的机会和平台，使其将知识学习、实践经验、习惯养成、能力培养统筹起来，最终促使其综合能力形成，激发学生积极思考和大胆想象，充分发挥学生的积极性、主动性、创造性，给学生以自学自练的时间和表演的平台，培养学生在学习中去尝试、去感受、去创造，体会不同的乐趣。

二、教材分析：

篮球是新课程系列模块之一的内容。篮球运球和单手肩上投篮是在初中学习内容的基础上增加难度，使学生进一步了解篮球、熟悉篮球。在教学过程中充分调动学生的积极性，在活跃的气氛下掌握一定的技术动作，同时也发展了体能，为学生独立进行体育锻炼打好基础。

三、学情分析：

根据高中男生的生理、心理特点及其发展要求，从兴趣出发，发展学生的上、下肢力量、协调能力，培养团结协作精神，展现同学的青春活力，并培养学生自主能力、创新能力。通过学习篮球技术中的行进间上篮技术，提高学生的学习兴趣和综合素质。

四、教学过程

1、身体预热部分：以篮球活动为主体，并通过游戏对抗练习等方式，激发学生学习兴趣。

2、学习技能部分：学习篮球的行进间运球接单手肩上投篮技术，重点解决该技术中的持球时机、步法等，并通过学生的自主学习、探究学习等方式增强学生学习欲望。

3、恢复心律部分及评价：采用结合篮球的一些练习，在愉快、

和谐的气氛中使学生进行充分的放松。

五、教学特点

1、激发学生兴趣：通过篮球专项活动和有对抗性质的持球游戏活动，再加以教师语言的调控，使学生产生学习的欲望。

2、学生自主：在学习技能部分，分为六个小组，启发他们积极思考、大胆尝试，为学生提供了自主的平台。

3、分层次教学进行提高：设立提高组，使学生中接受能力比较强的能够在掌握教师所传授的部分的基础上得到提高。

六、教材的重、难点重点：

步法“一大、二小，三高跳”

难点：

1、三步的节奏

2、持球的时机

七、课前预计

全课练习密度预计： $45 \pm 2\%$ 平均心率： 135 ± 5 次/分60%以上学生能够初步掌握篮球的行进间运球接单手肩上投篮技术动作30%的学生能够进行提高难度练习并运用到教学比赛当中。