

# 初中体育教案例表格 初中体育课备课教案 (实用5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?以下是小编为大家收集的教案范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

## 初中体育教案例表格篇一

体育课教案

班级:高三《31》班 教材

2、障碍接力、1、认知目标:进一步建立运球,双手胸前传接球动作概念。

1、体育委员整队,清点人数。并向教师报告。组织:成四列横队集合,开始

2、师生问好,宣布本课的教学内容和目标,如图: 以及注意事项 部分 要求:精神饱满,注意 2' 力集中。

一、组织:如图 教法:讲解,示范,师生按规则集体练习。要求:圈外同学要机智、灵活、勇敢。圈内同学要动脑筋、协力、果断、快速。

一、组织:在篮球场四列队形,二组为一队进行练习教法:教师讲解、示范,指导学生自由模仿、创造练习。教师巡视、指导、纠错并给予学生提示与鼓励。

2、抢运球(7') 4人一球,每一位传球的同 学防守接球的同学,进攻队员可运球移动,防守队员抢断球积极。依次防

守后回到原位。重点：对球的控制与掌握 难点：技术要准确熟练 要求：双手传接球，进攻队员可运球移动，防守队员抢断球积极。教法：教师讲解、示范、学生练习。先进行一对一的“抢运球”练习，然后共同“抢运球” 将学生分为四小队，每一队由小队长带 要求： 严格按照规则进行。领各队成员进行行进间的运球上篮。

3、行进间的运球后上篮（8`） 教法：讲解、示范、纠错，教师巡视指导。

## 二、障碍跑接力比赛（7`）

一、整理运动：伸展放松操 部分

2、运动负荷：中上；

3、平均心率：130 次/分左右 预计

## 初中体育教案例表格篇二

各位评委老师：你们好！今天，我说课的内容是八年级篮球运球低手上篮教学。

### 一、教学指导思想：

本课在体育《课程标准》基本理念下，依据“以学生为主体，教师为引导，激发学生自主学习，对知识、技能主动探索、主动发现”的观点。通过情景教学的模式、用游戏来贯穿整个教学过程，使学生在愉快的氛围中掌握知识，通过玩中学，玩中练的方式来完成教学目标，充分体现教师的主导作用，突出学生的主体地位，所有的教学内容都是围绕教学目标设计的。

日常的教学我们了解到大部分学生对单调的技术练习不感

兴趣，如果我们把技术教学容入到学生喜欢的游戏中，那就会极大的提高学生的学习效果。因为兴趣是促进学生自主学习和自主锻炼的前提，只有有效的激发和保持学生的学习兴趣，才能使学生自主积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中重视学生的学习兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。为此我力求在教学中贯彻“寓教于乐”的教学思想，让学生在“玩中学，玩中练，玩中指导，游戏中提高”，让学生的主观能动性充分调动起来，从而促进他们的健康成长，培养其终身体育锻炼的意识。

## 二、教学目标

- 1、让绝大部分学生能积极参与到篮球活动中来，并且掌握基本的运球低手上篮动作要领，少数学生能做出几种不同方式的上篮动作，并能大胆地向同伴展示，体验成功。
- 2、通过篮球练习，促进学生上下肢运动的协调发展，增强体质。
- 3、初步具备勇敢顽强的意志品德，并通过游戏培养学生团体协作的集体主义精神，通过学生自练、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。

## 三、教学重点、难点的把握及突破

重点：动作平稳、流畅，单手托球上篮。

难点：单手托球点高度，手指、手腕用力柔和

## 四、学情分析：

经过多年的教学及训练，我发现，八年级的学生正处于生长发育快速期，在课堂上表现为活泼好动，注意力容易分散，自我控制能力较弱，由于身体发展的因素，力量性不强，可

塑性大，好胜心强，勇于克服困难，喜欢对抗运动和参与活动性的游戏。因此，我积极锻炼学生自主学习的能力，培养练习小组长的组织能力，在教学过程中拓展学生的思维，选择适应他们生理和心理发展的教学方法和手段，以培养学生的独立性和自觉性，激发他们在练习中去思考，去发展他们的体能与智力。在欢快的氛围中练习，在练习中穿插多种形式的练习方法，并以各种小游戏来拓展课堂教学，教师再以激励性的语言及时的进行鼓励，使学生树立自信心，养成互助互学、谦虚严谨、共同提高的学习习惯，更加培养了学生对篮球运动的热爱，使之成为学生受益一生的运动。

## 1、有利因素

八年级学生比较好动、活泼、好胜心强、求知欲望高，只要引导得法，学生的学习积极性和主动性就容易实现。

## 2、不利因素

八年级学生注意力不易集中，易冲动，缺少协作意识等不良心理倾向，在教学中我采用多样性的教学练习方法吸引学生，还要及时表扬、鼓励学生，培养学生的积极性和团结协作意识。

## 五、教学方法

针对课的教学目标和学生的实际情况，遵循从学生的发展出发，培养学生的创新能力的教学理念。在教学过程中，主要采用以下几种教学方法：

1、讲解法教学：精讲多练，抓住重、难点。

2、示范法教学：动作规范、美观，具有模仿性和灵活性。图解示范，美观具体，模仿性强。

3、巡回示范教学：在学生进行练习时，巡回指导、及时指出技术动作的错误，避免错误动作形成动力定型。

4、自由练习教学：给学生自由发挥和想象的空间，使学生自主的学练，发展学生的创新能力。

5、分层次教学：把学生按理解动作的程度进行分组教学，使学生能够根据自己的实际情况都得到锻炼，提高学生的学习积极性。

1、篮球运球基本功练习

2、看教学挂图自己进行运球低手投篮。

3、教师讲解低手投篮的要点。并示范。

4、学生进行篮球运球低手投篮练习。

5、迎面运球低手投篮比赛

本节课是以篮球运球低手投篮技术动作为主要教学内容的新授课，在教学内容的选择上，我遵循循序渐进的原则，首先通过运球基本功练习练习，使学生对运球动作原理标准有所了解，并引申到本节课的主要教学内容：运球低手投篮教学。在运球低手投篮的练习中，首先通过图解示范使学生基本了解技术动作概念，再通过学生自由练习，自主学习掌握动作技术，我再通过利用简易动画图解和教师示范，调动学生学习气氛的同时，提高学生练习的热情和练习的效果。之后，在学生基本掌握运球低手投篮的动作技术基础上，设立情景，引导学生进行一攻一防练习，不但增加了练习的难度，同时也拓展了课堂教学，丰富了教学内容。然后，在各小组长的组织带领下，进行分组迎面运球低手投篮比赛，使得学生练习的兴趣得到再次的提升。通过分层次教学及以小组为单位的比赛，不但巩固了本节课主要内容，又活跃了课堂气氛，

把本次课的课堂教学推向了高潮。最后，在激烈的比赛和欢快的气氛中，结束本次课的课堂教学。

## 七、“教学效果”

# 初中体育教案例表格篇三

## 游戏中要注意安全

一、指导思想：小学生好动，因为天性好动；同时小学生也无畏，因为他们无知。游戏又是小学生非常喜欢的体育运动之一，如何让他们在游戏中注意安全，在生活中学会生存、学会健体，最终形成健康的行为习惯和健康的生活方式。这是本课重点解决的问题，同时也为终身体育奠定基础。

## 二、设计思路：

1、学生自由分成六个组，并根据自己的爱好设计组名、组标、口号。

2、根据学生心理、生理特点采取小组合作探究学习的方法，先用画面告知学生不正当游戏造成的结果，引导学生去思维、去猜测、去讨论造成结果的原因，最后通过小博士的结论让学生明白游戏时要注意安全、珍爱生命。

3、应用多媒体信息技术对课进行整合，提高学生的学习积极性，活跃课堂气氛，营造民主和谐的学习环境。

三、学习目标：1. 使学生知道游戏时要注意安全，防止意外伤害事故发生；2. 通过组织教学，培养学生安全意识、合作意识，以及互帮互学，共同提高的良好品德。

## 四、教学重点、难点：

游戏时的安全观念的培养，游戏时具体的安全内容掌握。

## 五、教学步骤：

2、情境导入： 同学们，为了给你们赛前热热身，现在我们做一个游戏，名称叫“击鼓传笔”（去掉了笔筒的红色彩笔），音乐响各组按顺时针方向依次传递，音乐停，有笔的同学将成为我们今天上课的幸运儿，并获得一次上台的机会，帮老师打开多媒体平台，看看我们屏幕上会出现什么？,,, 同学们，游戏结束了，我想请你们看看自己的小手，有没有红笔印，请有红笔印的同学站起来。同学们，一个小小的游戏也给我们很深的启示，那就是今天我们传递的幸好是笔，如果是小刀或尖锐物品的话，那我们的手上不是笔印，而是鲜血。而你们几位也不是幸运儿，而是伤员。因此，这就是我今天要讲的主要内容：《游戏中要注意安全》（出示多媒体课件一）

## 3、小组合作，探究学习：

(2)教师：同学们看屏幕，小组依次讨论六幅画面，代表发言。

(3)教师：同学们讨论得很好，现在我们来请教一下小博士，听他是怎样解释的(出示课件八) (4)教师：同学们，除了以上这些外，我们做游戏还应该注意什么呢？小组讨论举手发言。

(5)教师：同学们，万一发生以上这些事故，我们该怎么办呢？举手发言。

(6)教师：同学们，你们知道“司马光砸缸”的故事吗？能否向他那样学会自救？(7)教师：至此，我们这节课的内容就快结束了，下面请小博士给我们总结一下(出示课件九)

## 4、评价总结：

(1)看课堂竞赛表，按得分排出名次。(2)宣布比赛结果，进

行颁奖仪式。

(3) 教师模拟记者采访，学生小结学习内容，评价教师。

(4) 教师：今天同学们表现很好，希望大家记住小博士的忠告：注意安全，珍爱生命。下课。

## 六、教学程序 游戏中要注意安全 导入目标

1、以奥运会中国运动员勇创佳绩来导入课堂竞赛，激发学生兴趣，营造和谐气氛。

2、游戏：击鼓传“笔”

5、六名幸运者上台逐一点击画面，小组讨论、代表发言，造成画面的原因是什么？

6、小组讨论，培养合作学习

7、看了以上片断，你有何感想？究竟是什么原因造成上面片断中的事故？

8、分组讨论，代表回答原来是不正当游戏行为造成的。

请教小博士

a□不要在马路上踢皮球或追逐打闹。

b□不要拿竹竿、木棒、铁条、剪刀、小刀等尖锐物品玩耍□c□不要玩火柴、打火机，不要燃放烟花爆竹□d□不要攀爬树木和棚架，以免堕落，引起伤亡。

9、你是怎样解释的呢？

10、此外还有没有要注意的呢？ 小组讨论、合作学习

11、发生问题怎么办？ 学生自由回答

价

13、宣布课堂竞赛结果。活跃课堂气氛。

14、模拟记者采访、学生课堂总结、师生互评。

15、颁奖、留影。

## 初中体育教案例表格篇四

《体育与健康》新课程改革地教育思想，教育方式，教学内容，教学评价等方面发生了深刻的变化，它更加关注学生的发展和学生运动的愉悦感。从而养成良好的体育锻炼的习惯。形成终身体育锻炼的意识，打下坚实的基础。它强调学生的运动体验、强调学生的自主、合作，探究学习方式的形成，具有较强的实践性。它将学生的身体健康心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生健康三维观的培养，增加学生的社会责任感。

本课力求靠近这些新的教学理念，所以大胆设计以多种游戏贯穿于教学中，旨在“玩中练，玩中表现，玩中指导，玩中提高”。

### 二、本课的设计思路

1、“快速跑”是考察人基本运动能力的重要标志之一，也是中学体育田径教材的主要内容之一。本课采用情景教学，假设每位同学都当“消防员”，以消防战士训练，战斗为一条故事主线，模拟消防战士训练，救火的情景设计跑的练习形式。在教学中调动学生的积极主动，利用初一学生喜欢竞争

比赛的特点，以“三步曲”的形式递进教学，以情景练习的形式组织练习，使得学生的情绪始终高涨，对练习始终保持热情。

2、本课教学中贯穿消防知识教育，使其体验消防战士的艰辛与其职责的光荣，培养勇敢顽强，敢于争光的作风。

### 三、教学目标

a) 通过故事化的快跑情景练习结合，激发学生参加快速跑练习的兴趣，有效地完成快速跑的练习。

b) 在练习中使学生初步树立正确的快速跑动作技术的概念，同时发展学生快速跑的能力。

c) 练习中贯穿消防知识教育，使其体验消防战士的艰辛与其职责的光荣，培养勇敢顽强，敢于争先的作风。

d) 通过相互竞争、合作比赛，增进人与人之间的情感交流。

### 四、发展快速跑的能力

### 五、课的流程

一个故事（消防战士的一天），串联三个情景（练习本领、军事竞赛、接警救火）。

课的导入：通过湖南衡阳大火消防官兵的英雄事迹引出消防战士这一话题，鼓励同学都来当一回消防员，同时提出今天的“训练科目”是快速跑。

课的过程：

（一）练习本领，包括两个内容：1、抢点游戏（反应练习），

作为快速跑练习前的热身运动。2、紧急集合（反应练习），设置两个情景：白天，坐着的时候听到紧急集合信号快速起身跑到集合地点。夜里，躺在床上时听到紧急集合信号快速起身跑到集合地点。

（二）、军事竞赛，两个内容：1、收放水枪（两小垫子代替）比赛，模拟消防队员快速放、收水枪的动作组织比赛。2、过障碍比赛，模拟消防队员快速跑梯子和跨障碍动作组织比赛（步频和步幅练习）。在练习中请同学边练习边思考怎么样的动作才能跑的更快，在休息时候讨论发表自己的观点，老师帮助总结辅导。

（三）、接警救火，情景：休息时突然警铃大作，接到火警报告，城中一弄堂里发生火灾，万分紧急立刻集合投入战斗。弄堂太窄，只能只身穿过，且地形复杂，需跨、跳、钻过才能到达火场，于是几个小分队开始分头组织接力灭火竞赛，中间允许同学自己布置几个障碍物的位置，次序后再进行比赛。

（四）、课的结束部分采用自创放松球操，既培养了创新精神又加强了同学间的合作交流。同时也达到消除疲劳，愉悦身心的目的。最后学生自评本课的感受及收获，教师点评。

## 初中体育教案例表格篇五

二、教材和学情分析：

2排球正面屈体扣球

二、教材和学情分析：

3排球正面下手发球

二、教材和学情分析：

教学难点：抛球与击球的协调配合分组进行托球接力跑，托球动作是让学生用手臂垫球的部位托球，速度快者优先，通过游戏反映了健康性和娱乐性相统一的教学原则，不仅熟悉了垫球部位而且发展了学生的灵敏性和协调性。通过游戏还可以激发学生上体育课的兴趣，培养学生团结协作、努力拼搏的精神。

#### 4足球脚内侧运球

二、教材和学情分析：

#### 5足球脚背正面踢球

二、教材和学情分析：

二、教材和学情分析：

分组进行传球抢球游戏，7健美操跳步组合二、教材和学情分析：

宣布本课内容，首先教师做动作示范，以自身人格魅力，激发学生的学习欲望。然后讲解动作要领，在讲解过程中我随时用语言提示，以强化模仿更加逼真。接着进行个人练习和分小组合作练习。

分小组汇报表演和集体表演，师生分析、互评可以培养学生自信心，增加集体凝聚力

#### 8体操单杠骑撑后倒挂膝上

二、教材和学情分析：

二、教材和学情分析：

#### 4、快乐游戏

## 10体操屈腿腾跃

### 二、教材和学情分析：

#### 4、快乐游戏

## 11体操双杠外侧坐越两杠直角下

难点：是摆腿、越杠、直角下杠的衔接

#### 4、快乐游戏

## 12武术对练

### 二、教材和学情分析：

教学重点：是攻防转换

难点：是神行兼备，体现武术风格

#### 4、快乐游戏

进行”大鱼网”游戏，通过游戏可以反应健康性和娱乐性相统一的教学原则，不仅可以发展学生的柔韧性、灵敏性和协调性，还可以激发学生上体育课的兴趣，培养学生团结协作和积极进取的精神。

## 13下压式4\*100米接力跑

分组进行多人接力跑，在游戏中体会本课所学动作，速度快者优先，14 100米快速跑

### 二、教材和学情分析：

### 二、教材和学情分析：

难点：是助跑与起跳的结合 然后是快乐游戏

分组进行单腿跳接力，16跨越式跳高

二、教材和学情分析：

17女800米男1000米耐久跑

二、教材和学情分析：

18双手向前投掷实心球

六、教学流程的简述： 首先是准备部分

1、课堂常规，师生问好，宣布本课内容安排见习生。

2、队列练习（主要以原地转法为主）

宣布本课内容，首先教师做动作示范，以自身人格魅力，激发学生的学习欲望。然后讲解动作要领，在讲解过程中我随时用语言提示，以强化模仿更加逼真。接着进行个人练习和分小组合作练习。

进行实心球投准游戏，学生围成一圈以率先打到标志物从而获胜

19障碍跑

二、教材和学情分析：

教学难点：是障碍间跑和过障碍的配合 然后是快乐游戏

分组进行障碍跑接力游戏，学生通过奔跑绕过及跳过障碍物进行接力，速度快者优先

20篮球二攻一配合二、教材和学情分析：