

初中平行四边形教案 初中美术教学教案(通用10篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

初中平行四边形教案篇一

认知目标：通过自然界和生活中的场景发现重复构成，理解并掌握重复构成中基本形、骨格的形式及其变化特征。

技能目标：运用重复构成变化规律合作完成设计作品。

情感目标：体会重复构成带来的视觉秩序美和震撼力。

教学重点：掌握重复构成中基本形、骨格的形式变化规律。

教学难点：将骨格的形式变化有机地和物象或图式相结合。

教师准备：多媒体课件、重复构成作品。

学生准备：卡纸、各种谷物。

（一）录像导课

1、媒体播放北京奥运会开幕式《击缶》片段，学生欣赏并谈感受，陈述原因。

2、思考：假如击缶只有一个人，你还能感受到那种气势吗？为什么当一个单元在不断重复以后，会形成全新的视觉感受呢？带着思考进入课题《重复的魔力》。

（二）寻找重复

- 1、呈现自然界中一些具有重复现象的图片，通过欣赏，学生发现自然界中存在很多的重复现象。
- 2、引导学生发现生活中的重复现象，并举例说明。
- 4、感受古人对重复构成的应用。

（三）初步体验

（四）探究重复

- 1、师生共同分析单元基本型和骨骼。
- 2、教师小结重复构成的要素：

单元基本形：组成重复图形的个体。

骨骼：构成图形的框架、骨架。为了将图形元素进行有秩序的排列，而画出的有形的或者无形的格子、线、框，称为骨骼线。

- 3、感受不同的基本形，可以产生不同的风格和美感。
- 4、小组讨论：相同的基本形，做不同的重复构成可以从哪些方面做变化？

- （1）基本形的方向变化。
- （2）基本形的颜色变化。
- （3）骨骼排列方式的变化。

（五）合作创作

以小组为单位，在卡纸上用谷物做粘贴。

要求：

- 1、小组设计一个基本形，做重复排列。
- 2、从基本形方向、色彩、骨骼排列方式几个方面进行设计，有美感。

（六）展示评价

将每个小组的作品进行组合粘贴，感受组合后的美好的家园。

每个小组选派代表阐述自己的创意构思。

（七）拓展延伸

- 1、了解重复构成的其他方式。
- 2、呈现生活中运用重复构成的设计作品与美术作品，了解重复不仅运用在设计上，很多纯艺术家也同样运用这种手法来进行创作。

初中平行四边形教案篇二

体育学习的目的不光在于让学生锻炼身体，而且还在于激发和保持学生对体育的学习兴趣。学生学习的内在需要主要表现为学习兴趣。学生对体育本身带有一定的兴趣，只要我们稍加引导就可以激发出学生的浓烈学习兴趣。了解了学生对哪些体育项目感兴趣，并根据此调整教学计划，使教学内容尽量与学生兴趣接轨。课堂中充分尊重学生主体地位，采用民主和商量的口吻进行调动，使其主动学习，才能使学习气氛宽松、广阔，学生无拘无束地置身其中，尝试学习，享受学习的乐趣，课堂焕发无限的生命力，学生思维活跃，热情

高涨，真正成为学习的主人，成为课堂的主角。这样往往会取得事半功倍的奇效。

要想使一节课成功，教师的因素是至关重要的。作为一名优秀的教师，应当具备扎实的基本功和全面的素质，即使遇到前面所说的情况：碰到自己不是很擅长的教材，也能轻松完成。

特个性的体现。实际上，有效的学习方式都是个性化的，没有统一的方式。正如多元智力理论所指出的，每个人的智慧类型不一样，他们的思考方式、学习需要、学习优势、学习风格也不一样，因此每个人的具体学习方式是不同的。这意味着我们在体育与健康教学，要尊重每一个学生的独特个性和具体生活，根据学生不同性格类型设计教学法，不设上下限，力争为每个学生富有个性的发展创造空间，为每一位学生创造一个可以发挥的天地。学生的差异性，学生学习客观上存在着个体差异，不同的学生在学习同一内容时，实际具备的认知基础和情感准备以及学习能力倾向不同，决定了需要的帮助不同。课堂学习方式的转变对促进学生发展更具有战略性的意义。但是传统的学习方式过分突出和强调接受与掌握，学生学习成了纯粹被动式地接受、记忆过的过程。这种教学窒息学生的思维和智力，摧残了学生的学习兴趣的热情。造成了学生喜欢体育，却不喜欢上体育课这样滑稽的局面。

学生是教学活动中的主体，必须充分发挥其主体作用，从被动接受变成主动学习。要想使学生在课堂上“笑”起来，首先要给学生一个宽松的学习环境，多表扬，少批评，教师过于严肃，势必使学生产生距离感和畏惧感，如果学生做完练习的第一反应是观察教师脸上的表情而不是体会练习过程中的满足感，那么学生也就永远都“笑”不起来；其次，要激发学生练习的兴趣，循循善诱，永远不要让学生觉得“我肯定不行”或“这太简单了，我不练都行”，而要让他们认为“我肯定能行，让我试一试”。把课堂还给学生，给学生

自主练习的空间，底年级同学，兴趣广泛，并有了一定的自主能力，教师应考虑从学生的实际出发，打破以往教学中一切都由教师组织学生一起做同一活动的做法，而多给学生有选择性的自由练习空间，使学生找到练习的乐趣，发现自己的特长，为终身体育打下坚实的基础。教师放手让学生自己去练、自己去学，就给了部分学生表现的良机。总之，教师要善于从学生实际需要考考虑，放开手脚，把课堂还给学生，努力去为学生拓展一个空间，而不是让学生艰难的来适应自己的教学方式，使学生真正成为课堂的主人。学习和教学只有在师生愉悦的情况下才会迸发无限生机。

初中平行四边形教案篇三

1. 了解美术馆和博物馆的区别、美术馆和博物馆的历史、性质、作用。
2. 了解作品展示的方式，总结所参观展览的意义和目的。
3. 走近美术馆、走近博物馆，达到拓宽美术视野、增长知识、陶冶情操的目的。
4. 能为学校或班级策划一次展览。

1. 美术展览的展示方式。
2. 美术馆、博物馆与画廊之间的区别。

美术展览的展示方式。

（一）组织教学稳定学生情绪，集中学生注意力。

他们分别是中国美术馆、广州美术馆、香港艺术馆、台北美术馆。中国美术馆是其中具有强烈民族风格的建筑。学生观看图片，思考问题，回答问题，介绍图片展示的中国各地美

术馆建筑外观。

学生发言、教师归纳正确答案。比较各地美术馆的建筑外观，凸现中国美术馆强烈民族风格的建筑特色，加深学生印象，提高学生的学习兴趣。

（三）美术馆和博物馆

1. 美术馆的概念。
2. 美术馆的历史。
3. 美术馆的性质作用。
4. 博物馆。

（1）你知道世界五大博物馆吗？

（2）你知道世界博物馆日是哪一天吗？

5. 美术馆与博物馆的关系教师展示图片讲解时，学生欣赏分析，思考问题。了解美术馆和博物馆的基本知识，拓宽学生的知识面。

（四）走进中国美术馆

1. 介绍中国美术馆。
2. 利用演示图片参观美术馆的各类展览。你到美术馆参观过吗？有何整体印象？
3. 参观过毕加索紫禁城画展，你认为展览的整体布置方面有何特色？（作品内容、摆放位置、悬挂方式、展览路线等）。
4. 在《站立的文字》展览中，展览的主体策划是怎样的？

（展览作品与主题的关系，展览布置与主题的关系，展览环境设计与主题的关系等。）

5. 展览的宣传。（展览广告的设计制作，请柬的设计制作，说明书的宣传制作，宣传报道稿的撰写与发布方法等。）

教师在学生回答问题后，归纳小结。你喜欢美术馆的哪种美术展览，看了以后有何感想？

说说你最喜欢参观博物馆中的哪一类，为什么？

（五）学生思考

1. 你知道中国美术馆在美术界的地位和作用吗？
2. 美术馆是如何布置、展示美术作品的？
3. 不同的美术作品有不同的展示方式，说说各种美术作品的展示方式是什么？

（六）我们的画展根据学校和班级的现状，请你策划举办一次有特色的美术展览。

（七）小结总结本课学习知识点，总结参观展览的意义目的。

（八）课后思考

1. 商场商店等场所的商品展示对你布置画展有何启发？
2. 参观你周边的美术馆博物馆纪念馆，调查了解它们的历史和现状。让学生做策展人策划一次展览，可以是绘画作品，也可以是手工制作或个人收藏品，让学生开动脑筋，在展览的内容及主题上加以创意。

初中平行四边形教案篇四

开课时间：年月日第周至第周

授课年级、专业、班级：_____

1. 章节名称
2. 教学目的
3. 课时安排
4. 教学重点、难点
5. 教学过程(包括教学内容、教师活动、学生活动、教学方法等)
6. 复习巩固与作业要求
7. 教学环境及教具准备
8. 教学参考资料
9. 教学后记

初中平行四边形教案篇五

1. 初步理解设计的概念，设计与生活的密切关系，熟知设计形态、功能等相关基本知识，并利用所学掌握设计的技能。
2. 在欣赏、分析、讨论中熟知相关设计基础知识，了解设计的形态、功能和原则。
3. 体验美术活动乐趣的过程中，提高对设计艺术的关注度，

感受设计为生活服务的精神，培养创新意识，进而提高对世界多元化的认知和理解。

重点：熟知设计形态、功能等相关基本知识，并掌握设计步骤。

难点：分析设计在形态与功能上的特点，独立完成创新型设计作品。

形式多样的铅笔、设计家作品图片、多媒体演示设备等。

活动一：导入新课

学生各抒己见，教师总结：设计感强、造型新奇、制作材料各式各样、能满足不同人的需要。设计充满着我们的生活，每天享受着设计提供给我们的舒适便捷、优美愉悦的生活，今天让我们一起变身设计师，踏上设计的旅程吧！引出课题《设计与生活》。

活动二：直观感知

学生回答，教师总结：设计是人类创造性的活动，是把某种计划、设想和解决问题的方法，通过视觉语言传达出来的过程。图片中可调节儿童椅构造简单，符合人体结构特点，半圆形椅身的两侧有五个缝隙可以调节高度；这样设计可以避免对幼儿的磕碰，而且节省材料，体现出“经济、简单、实用”的设计理念。

活动三：具体分析

学生思考回答，教师总结：圆形——出棱——加橡皮——自动——笔头扁平——橡胶铅笔；可以看出铅笔在发展过程中，从形态、功能、材料、色彩等方面都发生了变化。

学生回答，教师总结：铅笔的棱面可以防止手握时打滑；铅笔头添加橡皮，方便涂改；自动笔的特点是方便，还能避免铅芯折断；扁平的笔头方便考试时填涂机读卡；橡胶铅笔中装有软笔芯，可以卷折，非常时尚有趣。铅笔的发展给使用者带来了更多的方便。

学生回答，教师总结：在造型和结构设计上，将分装不同洗漱用品的小瓶组装成一个圆柱体，这样的设计方便携带，同时还节省了空间；这个是来自我们生活随处可见的设计，恰好反映出设计是通过设计功能来满足人们需求的。这样的设计最突出的特点就是方便实用、美观大方、操作简单。

学生回答，教师总结：设计的根本目的是为生活服务，为人服务的，人类通过设计活动创造或改变事物，实现为其所用的价值和目标。

一个好的设计主要从两方面判断：实用功能和审美功能，只有将实用功能和审美功能高度统一，才能成就好的设计作品。

活动四：拓展阶段

1. 课堂练习：

教师引导学生观看书包发展历程的视频及设计步骤，并提出要求：以“灯”为主题，进行设计创作。

2. 展示讲评：

交流想法，师生共同评述赏析作品的优缺点，总结出存在的共性的问题，提出改进的建议和方法。评价方式以学生自评与教师总结评价为主，评价标准以下列为准：

- (1) 是否运用课上所学知识进行创作。

(2) 设计上是否兼顾实用性和美观性。

(3) 形式是否多样、美观大方、新颖独特。

3. 布置课后作业：

收集自己最喜欢的生活设计作品图片，并附上简要的创意说明。

初中平行四边形教案篇六

我与体育，可以说是一对亲密无间的朋友，因为它能帮我强身健体。

说到体育，我最拿手的便是跳的一套动作。助跑，起跳，跳下，我的连贯性高达百分之九十九，就连最难的跪跳动作都能一次成功，不费吹灰之力。

第二拿手的便是耐力训练——一分钟跳短绳。即使是这短短的一分钟，我也能跳130多下，而且中断次数极少！这里教你个诀窍：跳绳时一开始慢一点，中间快一点，累了再慢一点。

广播体操，同样是我的拿手好戏，手有力、动作规范……外加站立笔直，每节正确无误，快慢适当，经常受到老师的表扬。

我也经常参加校外体育活动。一次跑步比赛，一开始，我遥遥领先，一时疏乎大意，被人赶超，快到终点时，我破釜沉舟做最后一搏，终于以10秒8荣获第二名。

我喜欢体育的背后还有一个故事：小时候，我经常生病，于是，妈妈带我参加体育活动。虽然很累，但是我依然坚持，抵抗力变强了，我也渐渐喜欢上了体育。

体育，你能帮助我强身健体，真是我的好朋友。

初中平行四边形教案篇七

《篮球》选自义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》，篮球具有集体性、竞争性、趣味性等特点，深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质。单手肩上投篮是篮球运动中主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，是更好地学习各种技术和战术的基础。此项技术教材要点是：翻腕持球于肩上，抬肘要领切莫忘，蹬伸屈拨要柔和，中指食指控方向。原地单手肩上投篮是学生比较难掌握的一个技术动作，且要做到准确、熟练就必须正确掌握持球手法、手型等基本技术。为了能使学生循序渐进地掌握该技术，本次课是初中学生学习篮球单手肩上投篮技术新授课的第一课时第一次课，主要学习单手肩上投篮持球手法和手型。重难点：

持球方法的掌握和投篮动作手型固定，持球时手心空出、手型正确。

篮球运动很普及，有着广泛综合性很强的健身娱乐游戏。它能有效培养参与者的高度协作精神和默契配合意识，它是在规则约束下进行的，有利于养成遵规守纪的行为习惯，有利于形成积极进取、乐观开朗的生活态度。因此，篮球运动是体育与健康教育中的重要内容。学生分析：初中学生学生的身体和心理都处在过渡时期，他们思想活跃、好奇、多动，不愿受到约束。易于接受新鲜事物，敢于表现自我，不喜欢刻板教条的教学方式，渴望能与教师*等的相处，在课堂中能与同学相互交流和沟通。篮球运动深受学生的喜爱，但是篮球水*参差不齐，各项篮球基本功不够扎实，身体素质发展还不*衡。体育锻炼习惯尚未形成小组合作能力，团队精神有待培养。

根据新课程的基本理念，树立“健康第一”的指导思想，重

视教师的主导作用和学生的主体作用，教材、方法为中介的教学思想，我选用“学、教、练”教学序列组合。在教学过程中突出学生的主体性和学习过程的能动性，注重学生能力的培养的养成。通过自主学习、合作学习、探究学习、创新学习等教学措施，提高学生的学习兴趣和积极性，同时培养学生自学能力和合作精神，为学生终身体育奠定基础。设计思路：

一、开始部分。

1、课堂常规：

- (1) 集合整队清点人数；
- (2) 师生问好，宣布本次课的学习任务及要求；
- (3) 检查服装，安排见习生。

目的：明确学习任务，培养学生的组织性和纪律性。

2、准备活动：

教师组织带领学生进行熟悉球性练习。

- (1) 原地单手、双手弹拨球和绕球练习；
- (2) 原地运球过渡到行进间运球复习；
- (3) 投准游戏。

目的：使学生各关节得以充分活动，逐步激发学生的练习兴趣。使学生的身心在轻松、愉快的氛围中做好准备，为学习主教材做好铺垫。

二、基本部分。

这一流程是本次课教学的一个重要组成部分，为实现本次课的教学目标，依据循序渐进的教学原则，把本次课的内容分为三个层次进行推进教学。

- 1、学习持球手法；
- 2、游戏比赛。（定点投篮比赛）
- 3、课课练——身体素质练习。（原地深蹲跳起）

具体采用：听讲解——徒手练——拿球练——讨论练——创造练——比较练——评价练——巩固练的学练流程。同时渗透德育内容。让学生充分领会主动学习和创造学习的方法。

目的：基本掌握运动技术，激发学生学习的积极性和创造性，培养学生奋发向上的品质和团结协作的精神，全面发展学生的身体素质。

三、结束部分。

1、放松练习：播放华尔兹音乐，全体师生在动听的音乐和优美的舞姿中，提高修养，稳定情绪，调节身心。

2、课堂小结：以表扬为主，指出不足。最后提出课后思考：鼓励学生利用各种媒体获得有关篮球运动的体育信息，拓展知识，同时将体育从课堂引入生活。

3、回收器材，宣布下课。教学目标：

1、认知目标：学习与了解篮球单手肩上投篮技术的原理及其在篮球运动中的作用；

3、情感目标：激发学生学习的积极性和创造性，培养学生奋发向上的品质和团结协作的精神。场地器材：

篮球场两块、篮球41只、大箩筐8个、立柱4根、自制篮球架4副、录音机1台、小黑板1块、挂图1幅。教学流程：

一、新课导入，调动情绪。

师在小黑板上写下这样一句话“ilikethisgame”师：同学们你们在什么电视节目上见过这句话？生：（大多数□nba□

师：同学们能列举几个你喜欢的篮球明星吗？生：（七嘴八舌）姚明、阿联、科比、奥尼尔

二、身心准备，诱发兴趣。

1、熟悉球性的练习；强调运动安全。

师：在上篮球课之前，让我们一起来热一下身熟悉一下篮球，好不好？生：好！

师：现在每人拿一个篮球跟我一起做动作。

学生每人拿一个篮球跟我一起在篮球场上做动作。

2、“投准游戏”。

师：下面请同学们来做一个游戏。

教师讲解游戏的方法、规则、要求及注意事项，特别强调安全。学生分四大组分别在四个半场区域进行游戏。

学生很急切地拿起球跟着教师一起做游戏。

游戏一：学生距离箩筐3——4米，可以用任何姿势将球投进箩筐中。

游戏二：学生距离箩筐3——4米，可以用任何姿势将球投进

箩筐中。但球必须从标志线上方通过投进箩筐中。

师：好！刚才同学们都练习得很好，同学们回答我那种要求更容易把球投进箩筐中。生：游戏一。

师：两个游戏对同学们出手点有什么要求？生：游戏二要求投球时出手点高。

师：下面我就教同学们在篮球比赛中一种常见的投篮动作——单手肩上投篮。

三、循循善诱，掌握技能。

师：同学们能不能模仿我的投篮动作。（师示范原地单手肩上投篮。）生：简单了。（绝大部分学生能完成。）学生分成四组进行投篮练习。

师：很好，接下来，我讲一下单手肩上投篮的动作要领，请同学结合我讲的动作要领进行练习。（翻腕持球于肩上，抬肘要领切莫忘，蹬伸屈拨要柔和，中指食指控方向。）

学生分成四组又进行投篮练习。教师来回巡视。

师：好！刚才同学们都练习得很好，但是，是不是练习效果不好？有同学发现问题了吗？

生a□我投球时老使不上劲。生b□我明明瞄准了，可老投偏。生c□我总是投得很低。

师：很好！同学们提的问题很好，说明大家是动了脑筋的，出现这些问题主要是：

1) 持球手型不正确，掌心未离球体，手指端未贴在球体，持球不稳。

- 2) 肘关节外展，致使上肢各关节运动方向不在一条线上。
- 3) 投篮时，肘关节过早前伸，形成抛物线偏低。
- 4) 投篮出手时，抬肘伸臂不充分，缺乏随球跟送动作，出球动作僵硬。
- 5) 双手投篮时，两手用力不均，肩关节紧张，手臂伸展不充分，食指、中指拨球动作不明显。

师：好！同学们，让我们一起来看挂图。

师讲解答疑，出示图解并进行示范，指出并纠正学生的错误，改进技术动作，学生认真听讲、观察、相互讨论，指出相互间存在的不足，小组练习。

经过一段时间的练习，学生基本掌握了原地单手肩上投篮的技术。

四、巩固技术，拓展延伸。

师：同学们想不想检验刚才的学习成果，下面我们来比赛一下。

游戏比赛（定点投篮比赛）

游戏比赛规则：以篮圈中心的投影点为圆心，（男生4米、女生3米）为半径，画弧，在弧线外每人进行一次投篮，以哪队投中的次数多为胜。

组织：教师讲解示范，将学生分为四组进行比赛，

师：由于本次课主要是上肢的练习，为全面发展学生的各项身体素质，我们来进行一下下肢练习（原地深蹲跳起）。

五、整理放松，恢复身心。

师：同学们，让我们随着华尔兹音乐一起跳吧！在动听的音乐和优美的舞姿中，提高修养，稳定情绪，调节身心。

学生们围成一圈跳舞，身心愉悦，模仿动作，完全放松。教师小结，点评。学生自评、互评。

教师布置课后内容，安排器材回收。学生有序归还器材。

本课基本上完成了教学任务，绝大多数学生，掌握了原地单手肩上投篮的技术动作，时间安排较合理，教学方法与手段比较科学，师生互动频繁，示范讲解的时机较适宜，学生人人参与，个个都动了起来。但在教学中也存在几点不足，对新的体育教育教学理念的认识不深，还没有完全打破传统的体育教学框架；语言讲解不够精炼，学生的主体性突出不够；学生的思维还需进一步激活，学生之间与小组之间的自评和互评还需加强。

初中平行四边形教案篇八

改变过往教学中存在的监督、压迫的教学方式，在尊重每个学生差异性的前提下，与学生进行*等的交流，了解学生需求，明白学生想法，关注学生内心情感，制定出科学合理并能够成功实施的教学模式，实现学生在身体素质的提高、心理能力的锻炼与适应能力的加强。

. 注重自身综合素质的提高

在教育改革的过程中，体育教师只有不断地提高自身的道德素质与科学文化素质，才能在推动教育改革发展的同时不断提高自身能力。这就要求体育教师培养出终身学习的观念，这既是对体育教师的要求，也是希望体育教师能够为学生做出一个榜样作用。促使学生形成坚持体育锻炼的观念与习惯，

实现体育教育的根本目的。

二、体育教师如何转变自身角色

明确学生的课堂主体地位，注重交流的重要性

加强对*等、友好师生关系的培养，在潜移默化的交流中，运用自身的榜样作用、合理讲解等方式体现出自我管理、自我锻炼、自我学习的重要性，从而提高自身的综合素质。

尝试对体育课中的教学内容、组织形式、评价方法进行大胆改革

在教学内容的选择上，减少竞争性的体育项目，根据学生需求与喜好情况，多选择一些学生喜闻乐见的教学内容，提高学生上课兴趣。开展丰富多彩、灵活多样的教学组织形式，使得所有学生都能找到自己感兴趣的内容学习。避免一味地依照成绩作为考核内容，注重科学与人性的结合，采用心率、密度、运动负荷等生物学科的知识和方法加上学生在课堂上的主观表现来作为评价的组成部分。

加强对体育教师的职业培训，注重教师与教师之间的交流合作价值

新课改的开展是对体育教师的挑战，也是体育教师自身谋求更好发展的机遇，这就体现出了职业培训的重要性，通过对专业知识的学习有助于教师顺利推动新课改的完成，也促进了自身的发展。同时，加强教师与教师之间的合作与交流也非常必要，只有大家互相的帮助，共同的总结，才能为新课改提供更好的发展环境。

关注教育科研发展，注重体育教师的创新意识与能力的培养

在新课标的要求下，体育教学面临着更多的状况，这些新情

况靠教师自身积累的经验 and 现有的知识水*是难以解决的，它需要体育教师不断地探索和学习，在改革创新中寻找新的解决问题的方案，不能处在封闭的环境里教学，教师要加强对问题解决经验的总结能力成为体育教育教学研究者。

总之，体育教师只有懂得反思自己出现的教学不足、分析问题出现的原因，并将其培养成自己的一种习惯，形成反思自觉性。通过审视自己的失误得到的经验弥补自身教学不足，才能深入理解教育理念，推进教育事业的发展。在新课改中，反思能够为新课改带来新的教学理念，为教学带来更好地成效。体育教师应与新课改共同发展，为新课改顺利推进做出自己的贡献的同时，也在新课改中实现了自身的发展。体育教师只有转变以往角色，重新为自己定位，正确对待自己的职责所在，才能更好地融入此次新课改的大军。

初中平行四边形教案篇九

一、教学内容：上手前抛实心球

二、指导思想：

认真贯彻课改的精神，树立“健康第一”的指导思想，开发体育教学资源，引导学生建立新的学习方式，激发学生的创新意识，充分发挥学生的积极性、主动性、参与性。尊重学生的个体差异，使每一个学生都能体验到学习的成功和乐趣。

三、教材分析：

前抛实心球是《新课标》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂投掷动作的基础，也是一种发展力量、协调性的基本方法。在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，即面向全体，又注重个性发展，注意运动安全，并采用“小组互助”学习的组织形式来保证课的目标的实现。

四、学情分析：

授课班级为八年级学生本班学生具有好奇心强、勤奋好学、善于模仿、组织纪律好等特点，便于组织调动和传授知识，且通过一节投掷适应练习的课，已对教材有了一个初步的了解，只是在腰腹发力和动作的协调方面有所不足。本课结合学生的这些实际情况，有针对性地进行教学。

五、重难点

重点：顶腰 收腹 直臂前甩

难点：腰腹力量与上肢协调用力

六、教学目标

认知目标：了解双手前抛掷实心球的正确动作，体会各种腰腹力量练习方式。

技能目标：通过不同的练习方式，使80%以上的同学能掌握如何运用腰腹力量投掷实心球，40%以上的同学能协调腰腹与上肢的动作进行投掷。

情感目标：培养学生勇敢、顽强的品质，发扬集体主义荣誉感。

七、教法与学法

1. 收心热身阶段

教师主要采用：讲解示范法

学生主要采用：观察法、练习法

2. 育心强体阶段

教师主要采用：讲解示范法、预防和纠正错误法、积极性评价法、分层递进法

学生主要采用：观察法、小团体练习法、模仿练习法、评价法

3. 恢复身心阶段

教师主要采用：讲解示范法、积极性评价法

学生主要采用：观察法、练习法

八、教学流程

(一)收心热身阶段

课堂常规 2'

花样绳操 10'

根据短绳，设计一组绳操，打开身体各关节再根据不同的时间和次数要求，训练学生的速度、力量、耐力。提高学生的运动水*及注意力。

分为两个部分，第一部分为实心球投掷练习，将学生分成8个小组进行投掷练习。男生使用实球，女生使用排球，提高学习有效性，在地上划出不同的目标线，不同的练习要求达到不同的距离，以提高学生练习的目标性。

a□直腿坐投掷练习 3'

方法：采用直腿坐，体会手臂的发力，但投的并不远；有的同学为了使投掷的距离更远，会尝试性的加大上体的摆动幅度，但毕竟从仰位需要花费较大的腹部力量。教师在这个练习中

要强调的是学生的手臂动作、以及出手的角度。

b□跪姿投掷练习 3'

方法：双膝跪地，体会腰背部力量对投掷的作用，学生发现这个姿势使腰部的活动范围变大，可以用得上力了，这时在强调手臂动作的同时，教会学生使用腰背部的力量，提醒学生不能坐在腿上进行投掷，因为坐腿上腰部的力量会发不出来，只用到腹部的力量。

c□单膝跪地投掷练习 5'

方法：单膝跪地是双膝跪地的延伸和巩固，脚有前后站立，这时教师要提醒学生上体后仰、重心后移，投掷时要有顶腰的动作体现，臀部不能坐在后腿上，体会腰腹的发力。

d□双脚开立投掷练习 5'

方法：这个练习要求学生直立、双脚开立，体会上肢的协调用力，有了前面几个动作的练习铺垫，学生已基本能正确使用腰腹部力量进行实心球的投掷练习，教师可设置一定的高度，解决实心球的出手角度。

e□完整动作投掷练习 7'

方法：通过前面的层层深入的练习，体会完整动作中腰腹发力的重要性，使上手投掷实心球动作得到进一步的巩固和强化。

2. 障碍跑 7'

利用垫子、实心球、排球、短绳设置一定的障碍进行障碍跑

目的：体现“快乐体育”的教学思想，力求采用多种教学手

段进行教学，层层深入，充分发挥学生自主创新能力，锻炼学生身体素质，培养学生不怕苦、不怕累、持之以恒、顽强拼搏的精神，课中要时刻注意学生安全。

(三) 恢复身心阶段

集合、放松、小结、师生道别 3'

目的：使学生的生理、心理都得到放松。

九、场地器材

篮球场、垫子8块、跳绳18根、实心球4个、排球4个

十、效果预计

*均心率：120次/分125次/分

运动强度：中等

运动密度：40%45%

十一、本课特色

1. 采用层层递进的方式使学生体会上手前抛实心球的腰腹发力。
2. 女生采用排球，解决了力量不足、动作易变形的难题。
3. 在不断的挑战中忘却单调的投掷练习带来的苦恼，使学生达到更理想的教学成效，并留下回味。
4. 将素质训练融入到准备活动中，提高学生的运动水*。

——初中体育教学反思

初中平行四边形教案篇十

本次课的设计思路主要依据二期课改中强调的“以学生发展为本”的教育理念，树立“健康第一”的指导思想，结合初三体育中考中的选测项目篮球，教会学生基本的行进间运球上篮动作，体会起步点与连贯动作协调一致。通过体育课激发学生对体育运动的兴趣，开发学生潜能，突出“健身育人”的课程理念。

行进间运球上篮是篮球技术中较难掌握的一项技术，特别对于女生来说具有一定难度，通过各种形式的练习，使学生建立基本的动作表象。主要做到四句口诀，一跨大步接球牢，二跨小步用力跳，三要抬腿举球高，四要手指手腕用力巧。不仅将口诀熟记于心，并能在练习中加以灌输，达到要求。

在教学中发现女生对于行进间运球上篮的掌握与男生相比相对较弱，为了解决这一问题，采用循序渐进的方法，在学生已经掌握原地运球与原地投篮的基础上学习行进间运球上篮的技术动作。本次课是学习课，要求学生将口诀熟记于心并能在练习中完成一大二小三跳的基本要领，50%的学生能够掌握并运用，使运球起球上篮一气呵成。

1、通过对行进间运球上篮的学习使学生初步掌握动作要领，50%能够完成一大二小三跳的技术动作。

2、运用篮球进行双手头上投掷的动作复习，学会腿腰臂三位同时发力。

3、提高学生掌握上篮技术的稳定性，增强学生的自信心，体验上篮成功的乐趣。

使学生初步建立行进间运球上篮技术的动作概念。

提高学生的上篮稳定性，使50%的学生能够掌握这一技术。

在准备部分选用了原地准备操和原地跑步接喊数数脚的游戏开始，使学生尽快进入课前准备，在游戏中活跃课堂气氛又创建了轻松和谐的师生关系。

基本部分的主教材是篮球行进间运球单手肩上投篮和投掷练习。本课对于初中的学生基本要求掌握篮球中的运球与上篮技术动作的结合。通过各种教学手段将动作要领编成口诀的形式便于学生记忆，掌握连贯动作，更好地完成上篮动作，在有限的课堂时间内最大化地掌握动作技术，提高学生掌握技术的能力。

本次课通过球性练习，徒手练习，两人一组跨步练习与行进间上篮等练习，循序渐进地培养学生迎难而上，挑战自我的能力。最后的拓展练习激发学生学习兴趣，体验上篮成功的乐趣，为了提高女生的稳定性，让女生使用小一号的篮球，明显提高了女生控制球与掌握球的能力，起到了良好的作用。

主要体会双手投掷的正确动作要领，双手持球直臂后引，将身体拉成反弓型，体会后脚蹬地，腰背和手臂同时发力的顺序，注意出手后球运行的路线，尽量保持抛物线，提高运动成绩。选用标志桶接篮球的游戏激发学生兴趣，创建和谐快乐的课堂氛围。

结束部分选用了瑜伽练习的个别动作，使学生在整堂课后又一次享受到体育的乐趣，在教师的示范学生跟做下使学生能够在欢乐的气氛中逐步恢复心率，调节呼吸，放松身心。