

倒立教学教案(大全5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

倒立教学教案篇一

本节课教学的目标是：学生能初步了解肩肘倒立动作，知道肩肘倒立的动作过程，懂得动作的要点是“一撑、二挺、三绷直”，通过一节课的教学大部分学生能做出动作。为了更好地调动学生学习的主动性和积极性，这节课无论从教学组织形式，还是整个教学活动的实施过程，都以学生为主，教师只做简短的讲解，示范动作也全部由学生完成，注重学生创新精神和实践能力的培养。

在场地布置方面我作了精心的准备，考虑人数问题我选择了篮球场，垫子之间的距离尽量的放大。但考虑不周全，导致学生在铺满垫子的场地中散点跑动的时候出现拥挤、停顿的现象，场面比较乱。这在以后的教学中要多注意，场地的选择要合适不至于影响教学。

另外，课堂上学生都很配合，一遍一遍的练习不厌其烦，我设计时候的想法是将动作细化，一步一步渐进，但真正练习时似乎每个动作都差不多，给学生的感觉是每次练习都是一样的动作，也可能治这个动作本来就很单一，每一步的练习差别很小。

再者，既然有垫子就充分的利用起来，所以游戏部分我也设计了垫上的游戏，游戏的效果还不错，但在讲解时存在不足，部分学生没有明白我的意思，尤其在多球游戏时，有一组的学生就是没有明白游戏方法而影响了比赛成绩。所以这也告

诚我以后对游戏方法的讲解要详细，最后还要多问一句“大家都听明白了没有？”。

总体而言，教学的效果还是不错的基本达到了预定的教学目标，教学中存在的缺点和不足还有待在以后的教学中不断的总结和弥补。

倒立教学教案篇二

肩肘倒立是全日制九年义务教育小学水平三《体育》教材中的教材内容。本课时的教学目标是：学习肩肘倒立的技术动作，发展学生的腰腹肌力量、灵活、协调等素质及平衡定向能力，提高学生自我锻炼能力，培养学生的创新意识及互帮互学的良好习惯，体验取得成功的喜悦感，培养学生美感，陶冶学生情操。为了更好的体现用教学教而不是教教材的新课程理念，本节课无论从教学组织形式还是整个教学活动的实施过程，都充分体现了以学生的发展为本，注重学生的创新精神和实践能力的培养。本堂课充分发挥了小组长的作用，在准备部分小组长带领本组同学根据教师的要求创编了关节操和游戏，不仅起到了热身的效果，还充分发挥了学生的主体作用，培养学生积极思考、善于实践的学习风气。在基本部分我运用了肩肘倒立的四项辅助练习，遵循教学中的循序渐进原则。

本堂课从整体情况来看，学生完成目标的人数比较多，但自己在教学过程中还存在着很多问题。首先是教学手段问题，我觉得在课堂教学中，可以通过更多的教学手段来让学生根据教学内容自己创编一些动作。例如在肩肘倒立教学时，引导学生创编出用膝盖夹绳解决倒立时分腿的难点，用背部贴板子来解决挺髌伸腰的问题，用脚尖钻圈来把脚绷直，提高身体的伸展等技术等等，使学生更好学会肩肘倒立。第二个就是教学的语言问题，在辅助练习时说得太多了，让学生练得少了，要让学生多练，教师精讲就行，这个大概是我教学方法的问题。第三个问题就是在上课前一定要加强学生的安

全教育。第四个问题就是在教学过程中要提高应变能力。第五个问题就是教师在组织教学中要尽量采用使学生能够产生强烈兴趣和新鲜感的组织形式，以增强学生的吸引力，激发学生的运动兴趣。课堂中必须注重学生学习和锻炼过程中积极的情感体验，力求做到精讲多练，语言生动，并不断改变练习方法，同时为学生提供广阔的空间，让学生在愉悦和谐的氛围中学习，达到教与学的和谐统一。总之，希望自己在今后严格要求自己，取长补短，认真地去上好每一堂课，多听其他老师的建议，不断完善自己。

倒立教学教案篇三

我在教学中，教授肩肘倒立动作的方法有以下两种：

一、由直角坐开始，向后倒肩、举腿、翻臀，当向后滚动至小腿超过头部时，向上伸腿、展髋、挺直身体，同时两手撑腰后侧，夹肘，成肘、颈、肩支撑的倒立姿势。

二、两腿伸直并腿坐，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，然后上体滚动后倒，两腿上举，两臂压垫同时腿上伸，迅速屈肘内收，手撑腰的上部（拇指向腰，其余四指托背），伸髋、挺腹、脚面绷直向上方蹬，成肩颈和上臂支撑地面的肩肘倒立姿势。

在实际教学过程当中我发现，方法一适合身材偏瘦、灵敏性、协调性较好的同学，他们对身体的控制能力较高，大多数同学可以轻松完成整个动作。存在的问题在于部分同学急于求成，认为动作太容易，向后滚动至小腿超过头部时向上伸腿、展髋、挺直身体的速度太快，这样容易导致身体侧翻，扭伤颈椎，解决办法就是告知学生练习时一定要不要着急，并让其明确动作出现失误后的潜在危险性。

方法二比较适合身体肥胖、灵敏性和身体控制能力较差的学生，此类学生体重较重，且在此年龄段的此类孩子手臂力量

不够，难以支撑他们双腿的重量，教师应该强调循序渐进的过程，将完整的动作方法分步骤进行，先指导学生将上体滚动后倒，这个动作熟练之后再继续进行双腿上举的练习，双腿上举时一定要慢，同时上举有困难时可以先上举一条腿，等一条腿上举成功并且可以固定时再进行第二条腿。至于后面的动作环节（两臂压垫同时腿上伸，迅速屈肘内收，手撑腰的上部（拇指向腰，其余四指托背），伸髋、挺腹、脚面绷直向上方蹬，成肩颈和上臂支撑地面的肩肘倒立姿势。）其实多数情况下只要双腿能够上举，并且伸髋、挺腹、脚面绷直向上方蹬，那么基本上就完成了动作的大半。此外，颈和上臂支撑地面的时候要注意肘部夹紧，这样支点才会更稳。

肩肘倒立是水平三必须掌握的技巧性动作，根据上课的反馈，此动作一般情况下学生是可以完成的，主要注意的问题我认为就是学生之间的相互保护与帮助，保护能够避免身体突然扭曲造成的扭伤，尤其要注意颈椎，但由于出现乏力导致腿部上举时突然掉下来也是应该重点防范的现象之一。帮助中，首先学会的同学可以给还没有学会的同学做示范，做指导。在整个过程中既能够强化自己的动作，也能够针对性的为同学提供帮助，效果较好。

总体来讲，认为最最最重要的就是应该注意颈椎的保护，练习之前的准备活动一定要做头部运动。而且，在练习一段时间后要注意休息，尤其是颈椎的保护。时刻注意将安全放在首位。

倒立教学教案篇四

本课坚持“健康第一”的指导思想，遵循“学生是主体，教师是主导”的教学理念，在《新课程标准》的指导下，课堂教学中采用循序渐进、层层深入的教学方法，在练习中尽可能的让学生多练、多想、多观察、多欣赏，带着问题去练习，自主体验技术动作，相互交流、探讨，体验成功乐趣，使每个学生在知识上、情感上和态度上积极发展，最终达到掌握

技术动作和锻炼身体的目的，促进学生身心的和谐发展。

二、教材分析

本课教材内容是小学水平三—5年级技巧《肩肘倒立》它是由直角坐开始，向后倒举腿、翻臀，当向后倒滚动至小腿超过头部时，向上伸腿、展髋、挺直身体，夹肘，同时两手撑腰背部，成颈、肩、上臂支撑的倒立姿势。本教材单元设计五个课时，本课是第一课时。五年级技巧教材是在水平二技巧前后滚动、侧手翻、跪跳起等内容的学习的基础上不断延伸而来的。在本节课设计中，我采用了“看看我能行，迎接新挑战”的课堂情景，引导学生通过观察欣赏来不断挑战新任务，使学生在不断的挑战中尽情地学练，从而在玩中学、学中练的过程中来完成教学目标，培养学生的创造性思维，充分体现教师的主导性，突出学生的主体性。

三、学情分析

这个年龄段的学生主要特点是有一定的好胜心，兴趣广泛，乐于接受挑战，在体育课学习中乐于与同伴合作且能积极表现自我。因此在教学过程中制定一系列教学方法和手段，培养学生掌握必要的技巧知识、技能和方法，养成体育锻炼的习惯。

四、教学目标

- 1、通过本课的学习，使学生知道什么是肩肘倒立和保护与帮助的方法。
- 2、通过学练，学生学会压臂举腿提臀夹肘动作，初步尝试肩肘倒立并在保帮下顺利完成动作。
- 3、发展学生的协调性和平衡能力，培养学生相互协作，不怕困难的精神。

五、教学重点、难点

重点：压臂举腿提臀夹肘

难点：控制身体平衡

六、教法与学法

教法：根据教材的特点和学生的实际情况，本节课我将采用语言诱导法、讲解示范法、尝试探究法、分组练习法和游戏比赛法来组织教学。

学法：本节课教师引导学生认真的听一听，仔细的看一看，动脑的想一想，大胆地试一试、练一练，鼓励学生自主探究学习，使学生有所思、有所悟、有所得。

七、教学流程

（一）开始部分（3分）

通过语言导入，布置课堂学习目标，提出学练要求，和注意事项。使学生明确学习任务及努力方向。

设计意图：为了更好的使学生集中注意力，端正学习态度，明确学习目标

（二）准备部分（7分）

1、曲线跑2、垫上热身操

先全班学生成一列纵队绕垫子曲线跑，教师叫号结成伴如教师喊“3”那么三个学生在一起坐到一块垫子上，不成“3”数的组为失败，以2个俯卧撑为奖励。在此小游戏中导入热身活动。然后学生在节奏欢快的音乐中，和老师一起做垫上操，学生集体跟随模仿练习。

设计意图：使学生的身体由相对静止状态过渡到相对运动状态，让身体各个器官及机能起到预热作用，防止运动损伤。

(三)基本部分（20分）

采用谈话式导入本课主教材一肩肘倒立

第一环节我们做几个辅助性练习：

设计意图：通过自己的体验找到动作方法的身体感觉。在辅助性练习中，我利用沙包启发学生双腿直腿夹紧进行练习，此环节也是解决两腿并紧直腿起的有效手段，这样的安排渗透先分解后完整的教学思路，学生的动作质量也能达到不断提高的效果。

第二环节教师完整示范肩肘倒立

设计意图：这样也能激发学生的学习兴趣 and 审美意识。

第三环节在帮助下完成动作

找位同学配合，老师讲解保护与帮助的方法。接着两人一组练习，一个做动作一个进行保护与帮助，每个人练习3-4次后尝试独立完成动作。教师巡视指导并给予奖励。

设计意图：学会与他人合作，主动学习，树立自尊心和自信心。

第四环节推优展示（拓展延伸）

组织学生四人结组练习，互相观察评价，各组评出优秀者进行动作展示。通过观察、评价促进学生更好掌握动作要领，解决本课的难点。教师在教学中并不失时机地采用口号“看看我能行，迎接新挑战”，和对完成动作好的同学给予小小的奖品来鼓励学生不畏艰难，树立学习的自信心。

设计意图：通过观察对比，培养学生自主学习的能力和合作意识。

第五环节体能练习：

我采用游戏——“仰卧起坐传接棒”的形式，在场地上画一条线做起跑线，在30米处分别放四个体操垫，学生分成四组分别站在起跑线后。游戏开始，每组排头拿一根接力棒跑到对面的体操垫前做5个仰卧起坐然后跑回来将接力棒传给第二位队员，第二位队员接到接力棒后迅速跑出，以此类推，以先完成的组获胜。（注意中途不能掉棒，仰卧起坐要做的充分。）

设计意图：选择此游戏充分利用场地器材考虑的，结合本课学习内容，有针对性的搭配练习内容，使学生的腰腹力量得到锻炼，为下次的教学打好体能基础。同时，竞赛的出现更好的调动的学生的热情。转移疲惫的心理，使教学过程有序进行。

(三)结束部分（5分）

1、师生一起做放松操练习。

设计意图：借着优美、舒缓的音乐，让学生的身心尽快恢复到安静状态。

2、学生自评，教师用概括激励的语言综合评价

设计意图：充分发挥学生的积极性与自主性，体现评价的教育与激励功能

3、宣布下课，师生再见，在体育委员的指导下，送还器材

设计意图：培养学生的安全意识，养成善始善终的好习惯

八、场地器材：扩音机一台、大体操垫45个、沙包45个、接力棒4根。

九、本课预设：练习密度约为40%—45%运动生理负荷适中

倒立教学教案篇五

20xx年xx月xx日下午两点看到通知，第二天上午教育局领导来视导听我的课，时间很紧。在以往的听课中都要准备两三天的，而这次这么短的时间内要讲好这节课，从选内容、写教案、布置器械上完全备好这节课确实让我有了一点点压力。

这节课我上的是“肩肘倒立”，肩肘倒立，属于一个平衡类技巧项目。教学目的是使学生体会身体倒置的体位感觉和运动感觉，提高控制身体平衡能力，发展腕、臂、肩带、腰腹和腿部的力量。

首先我通过一个热身游戏“传球游戏”调节本节课的学习气氛，引导出直角坐，后倒脚尖触底的练习。

方法：练习者直角坐在垫子一端，两脚踝夹住球，后倒的同时两手压垫，翻臀，后伸球传给下一个同学。目的是解决翻臀的问题，在练习时要注意体会后倒，两臂压垫，翻臀和积极后伸的协调配合，脚尖触地后，要利用两手臂压垫，控制身体平衡。

二是让学生带着疑问自己尝试在上一个仰卧翻臀练习的基础上能否做到两腿上举成倒立姿势？然后做仰卧双脚上举触高物的练习。

方法：练习时两人一组，练习者直坐，帮助者站其侧面，练习者压垫、翻臀、立腰后两腿迅速上升触及帮助者的手。目的是解决挺身的问题，练习时帮助者赢将手放置适当高度，使练习者充分伸展身体才能触到。

三是让学生思考通过以上练习怎样才能使双脚上举的更高？引导出双手撑腰练习。练习时让学生掌握手撑的方法和手位，夹肘的原因。

最后由在同学的帮助与保护下完成动作到自己独立完成动作的练习。

本节课从课堂效果看，每一个学生积极主动、认真学习的态度以及优美的动作展示确实让大家振奋。虽然整个教学过程完整流畅，环节相扣但运动强度和密度有所欠缺，在教学过程中还有一些不足之处：

- 1、本节课应首先给学生一个完整的动作示范，能更好的让学生对肩肘倒立有一个完整的动作概念。
- 2、语言组织能力是我最大的欠缺，不能很好的语言组织每个环节生动形象鼓动学生气氛。
- 3、短时间内准备这节课的熟练程度以及欠佳的语言组织能力使本节课的活动时间没能很好控制好。

通过这节课，我自己感受也很深，在以后的教学实践中，我会多听同组老师的课，认真上好每节课多上好课多磨课，争取有更大的进步。