

最新六年级体育简案 教案简案体育(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

六年级体育简案篇一

抛西瓜

1. 锻炼幼儿上肢力量。
2. 培养幼儿手眼协调力。
3. 培养反应力及与同伴配合力。

练习队列、纠正个别操节。

皮球若干个，多于幼儿人数。

开始部分：

1. 纠正个别操节。
2. 队列练习，练习踏步，步伐一致。

基本部分：游戏抛西瓜

幼儿2人一个球，教师做示范，双手拿住球，用力均匀向对面小朋友抛去，提醒幼儿双手用力要均匀，抛出撒手时双手停留位置要找好，抛球中，提醒幼儿眼睛看球，判断方向。

结束部分：幼儿分散练习抛球、行进或双手交替拍。

六年级体育简案篇二

较准确掌握初生的太阳前四节操的动作方法。

1、复习广播操

2、游戏活动

教师活动：

1、集合队伍，进行课堂常规等方面的教育，使得学生明了在体育课中，应该做

些什么和应该怎样做。

2、简单的队列练习（要调动学生的积极性，使得精神饱满，充满生机和力量）。

学生活动：

1、快速安静地集合队伍，和老师一起总结这学期我们要如何来上体育课。

2、在自己定好规章后，身体力行，积极进行队列练习。

组 织：四列横队

重 点：前四节操的动作名称和方法路线。

难 点：手脚间配合协调，不僵硬，动作较熟练。

教师活动：

1、讲解做好操的意义，示范动作方法，并带领学生集体复习，对练习中出现的问题及时纠正。

2、播放音乐，利用同伴间相互比试和比赛的方法进行巩固提高练习，达到较熟练的程度。

学生活动：

- 1、学生认真观察老师的讲解示范，按老师节拍反复认真练习。
- 2、对自己充满信心，积极参与比评活动。

教师活动：

- 1、分发红绳，提示红绳的作用，组织学生自行体验，并启发学生思考应该如何来用这根红绳。
- 2、红绳飘飘，健儿飞驰，组织学生进行接力游戏。

学生活动：

- 1、积极思考，利用红绳想出各种活动的方法。
- 2、全力投入到活动中去，各个小组的成员出谋划策，为自己队伍的胜利而奋斗。
- 3、集体总结成功和失败的原因，然后集体讨论。

组织：四列横队(左右间隔两臂，前后一臂距离)——四路纵队

三、创新延伸、展示技能

教师活动：带领学生进行柔韧性练习。

学生活动：充分展示自己，积极进行练习。

组织：四列横队

场地器材：田径场一片 录音机一台

六年级体育简案篇三

1、大胆探索侧身钻圈的技巧，提高幼儿身体的灵敏性及协调性。

2、体验帮助他人的乐趣，有勇敢。

钻圈，塑料圈，橡皮筋，椅子、地图等。

一、创设情景，以“解放军”的形象引入，激发幼儿兴趣。

小朋友们，有一位解放军叔叔受伤了，可是他还要送一张很重要的地图，那该怎么办啊？（我们帮他送）他告诉我说，途中要经过很多山洞，跳过一个一个水坑，还要跑一大段路才能把地图交到解放军阿姨手中。可是我们小朋友的本领还不够，所以让我们一起先来学习一下本领吧。

二、准备活动：现跟老师一起来放松一下吧！

教师带领幼儿做准备运动。（头部运动，四肢运动，下蹲，侧走）

三、基本动作练习。

1、练习侧身走。

（1）我们送地图的路上要经过很多山洞，那些山洞很窄，就跟老师前面准备的这个一样，那我们怎么经过这个地方呢？谁来试试看？（请幼儿示范）

（2）教师：这么窄的山洞，我们不能正面走，只能侧着身子，一只脚先迈过去，另一只脚再跟过去。

(3) 我们每个小朋友都来走一走。

2、练习有高度的侧身走。

(1) 那些山洞除了很窄外还很低，就跟前面这里一样，那又要怎么走呢？（幼儿探索侧身低头走的方法）

(2) 请一个幼儿示范；

(3) 教师：原来我们要弯腰、下蹲、低头，一只脚先跨过去，另一只再跟过来；

(4) 集体尝试；

(5) 纠正错误姿势的幼儿。

四、游戏活动：送地图

小朋友的本领学得真好，现在我们要准备出发了。

1、交代任务：解放军叔叔为了安全把地图分成了好多块，每个小朋友都拿一小块地图藏在口袋里，这样即使敌人抓到了我们其中一个，那他还是不知道地图的内容。

2、交代路线：我们先要跳过一个一个小土坑，然后钻过一连串的山洞，还要跑过一条小路才能把地图交给解放军阿姨。过山洞时，记住可要用我们刚才学到的本领，侧身、弯腰、低头过去，可别把头给磕破了哦。完成任务后请和解放军阿姨一起等待后面的小朋友，一起给他们加油！

3、完成任务。

五、放松活动：

小朋友们真勇敢，帮助解放军叔叔完成了任务，现在让我们

来放松一下吧！

六年级体育简案篇四

1、提高肌肉温度，预防运动操作。体育锻炼前进行一定强度的准备活动，可使肌肉内的代谢过程加强，肌肉温度增高。肌肉温度的升高，一方面可使肌肉的粘滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力；另一方面还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动操作。

2、提高内脏器官的机能水平。内脏器官的机能特点之一为生理惰性较大，即当活动开始，肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立即进入“最佳”活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的机能，使内脏器官的活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感。

3、调节心理状态。体育锻炼不仅是身体活动，而且也是心理活动，现在越来越多的研究认为心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动即可以起到这种心理调节作用，接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳的兴奋状态投身于体育锻炼之中。

小学体育教师一般都比较重视体育课中的准备活动，因为他们深知认真做好准备活动直接关系到基本部分的学习乃至整个体育课的任务完成。但在实际教学中，由于学生对准备活动的认识不足，有的学生思想活跃，好奇心强，只重视基本部分学习，对准备活动，动作不到位，甚至只把它作为一种形式。要想让学生做好准备活动就要让他们明确准备活动的重要性与必要性，在此基础上教师还要尽量注意。

一般采用以班为集体的形式，为避免学生对其产生枯燥乏味的感觉，应坚持“形式多变，妙趣横生”的原则，教师要认

真备课，不能敷衍了事，只是走一个过场，不管教材的内容，性质，气候、对象特点，总是用固定的形式，内容循环往复。根据实际合理科学要安排新鲜内容，使学生每次上课时都有新鲜的感觉，这样易调动学生的积极性，集中精力，做好充分的心理与生理的准备上好体育课，只有这样，学生才会对准备活动发生浓厚的兴趣，从而使学生全身心地投入，从而提高课堂教学质量。

1、内容的变化：

一般包括队形变化和动作的变化，如在教学中，我们非常注意准备活动的内容变化，几乎每一节都有一套新的准备内容，包括队形、花样的变化，除动作、身体部位、路线、方向和节奏效率等主面进行变换外，还研究了双人操、器械操、拍手击掌操等。一些新兴的体育运动项目往往对学生有很大的吸引力，如街舞等，就可以吸收到准备活动中来，充实准备活动的内容，提高准备活动的趣味性和新颖性，也有利于拓宽学生的知识面。而安排专门性准备活动，我们要采用模仿练习，辅助练习和诱导练习，以及规定内容的教学比赛等等，在全面多样化的基础上，要有其针对性。如排球比赛可先做传球，垫球，扣球和发球的练习；如标枪课的准备活动应结合标枪运动的专项技术特点，有针对性地选用与投掷标枪相似的专门性练习，标枪的技术主要包括握枪、持枪、助跑（包括投掷步），最后用力缓冲等技术环节，其助跑技术中，投掷步技术是助跑技术的关键环节，起着承上启下的作用，是助跑和最后用力相结合的关键，因此可有针对性的选用扶助木做原地转髋练习、行进间交叉步练习等。

2、地点的变化：

学生练习环境的变化，在场地和时间允许的条件下，我们可以采用不同地点和不同环境地进行练习，充分利用学生对环境的选择而提高其兴奋和练习效果。

3、带操人的变化：

改变体育课上只由教师或体育委员带操的做法，可以让学生轮流带操。这样就以做到以学生发展为中心，发挥学生的积极主动性，更好地地区性锻炼学生。但教师不能只分配任务，还要在学生带操之前进行指导和帮助，避免出现学生带操带不下去或草率结束、流于形式的现象。

4、分组的变化：

是可以改变班一起做准备活动的组织方法，让学生独自地或自由分组做准备活动，这样更有利于学生养成做准备活动的习惯。教师要教给学生进行准备活动的方法，提出明确的任务和要求，学生碰到问题时能随时予以指导和帮助，才能保证准备活动的效果。

5、听觉的变化：

一个体育教师除了具备口令清楚、声音宏亮的条件外，还应利用各种不同的口令来吸引学生的注意力，无论是声音还是哨声，都应注意其音量、节奏、音调、韵律之变化。另外可以用音乐代替口令，提高练习的节奏感和动作的实际价值和健身效果以，而且能提高学生的兴奋性，使练习过程活跃起来，从而激发学生学习的积极性和主动性，而且在听觉上也是一种享受，让学生在愉快的乐曲中完成准备活动，何乐而不为。

六年级体育简案篇五

教学目标：通过学习使学生了解上体育课应注意什么，怎样上好每一节体育课，可以达到全

面锻炼身体、掌握知识、方法，促进身心发展、增强体质为目的。

重点：常规教育与安全教育

大家好!祝贺你们顺利的进入了七年级下期了，你们是否意识到你们成熟了，成为了一

理想的翅膀;身体则是理想和知识的载体，三者相辅相成、缺一不可。

一、讲述《课堂常规》及注意事项。

1、对老师有礼貌。上课铃响，体委整队，静候上课。要求：快、静、齐。因故迟到要喊报告。下课时按老师要求整队，听老师下达口令后才下课。

2、不迟到，不早退。如有特殊情况要有班主任或医生证明。提前向教师请假并按老师的要求参加适当的活动、见习或全体。

3、上体育课要穿轻便的服装和鞋子，尽量穿运动服、运动鞋。严禁携带小刀、钥匙、胸针、钩针等硬物。补充重点对运动服、运动鞋的要求必须要做到。

5、爱护公共财物。课前按老师要求布置好场地器材，练习是要爱护使用器材，课后要认真清点归还器材。

二、进行合理的体育锻炼。在体育锻炼中，你会尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐，体验到勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功给你带来的兴奋和快乐，而且你会切实的感受到体育锻炼对身体各器官系统机能的促进作用。经常进行合理的体育锻炼，可以促进生长发育，还可以调节神经活动的灵活性。

增强了学生们对课上该作什么有了初步了解，加强了学生们对体育课的兴趣，以及对课堂常规的认识。

队列队形 复习广播操

教学目标：1、通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，

培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。

队列队形 学习正步走

教学目标：1、通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，

培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。

2、通过广播体操来培养学生的形体美。3、讲解正步走的动作要领。

续练习，争取在比赛中取得好成绩

队列队形练习

教学目标：通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，培养

学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。

为了参加比赛同学们的积极性比较高，都认真严格要求自己，动作质量进一步提高

队列队形 复习广播操

教学目标：1、通过练习进一步培养学生的身体姿势及提高各

技术水平。

2、培养学生间互相团结，互相帮助的好品质和朝气蓬勃的精神面貌。

的非常积极，达到了预期的目的，使正堂课的学习气氛非常高，是做操质量更进一步