

体育教学设计教案 体育米跑教案教学设计 (模板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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗?以下是小编收集整理整理的教案范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

体育教学设计教案篇一

1、教材特征

50米快速跑是水平二的教学内容之一。它在人们日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值,也是每个人都具有的自然活动能力。一个正常的学生不用教,其自身已经具有一定跑的能力和实践经验。把50米快速跑作为本节课的教学内容,是因为通过反复练习能促进学生能力的提高,培养学生热爱体育强身健体的意识。

2、学习目标

根据课改的要求,结合教学内容,我确定以下目标:

(1)创设良好的学习环境,激发学生学习兴趣,促进学生积极参与活动的态度和行为。

(2)通过学生练习,使学生进一步掌握50米快速跑的基本技术,并提高奔跑能力。

(3)培养学生的群体责任感,提高合作、竞争的意识 and 能力,勇于克服困难的优良品质。

3、教学重难点。

重点:步幅开阔, 摆臂有力。

难点: 上体放松, 蹬摆协调。

二、说理念

新一轮的体育课程教学改革, 已经发展到一个关键的阶段。新的《课程标准》已全面推行。本节课以“健康第一”为新课程教学的指导思想。在教学中, 根据水平二学生认知规律和身心特点, 力求提高学生积极参与活动, 能让学生在愉快中学习, 掌握运动技能, 从而提高全面的身体素质。

三、说教法

1、教之以法, 让学生学会锻炼。

“教是为了不教”(叶圣陶), 达到用不着教的唯一方法是“授之以渔”, 即教给学生锻炼方法, 从而培养学生自觉锻炼的能力。如本节课采用的是: 通过图解理解技术动作要领, 通过比赛学会什么等等都体现了这一点。这是课堂的良好境界, 也是新课改的基本要求。

2、全员参与, 激发兴趣。

体育和其它学科有所不同, 体育课是要让学生在玩中学, 学中玩, 玩中悟, 悟中有升华。为了达到全员参与, 必须在学习中激发兴趣, 学生充满热情的情况下才能达到。因此, 在课堂上我将充分利用个人、小组、全班等课堂教学组织形式, 采用激发、趣味、形象、游戏竞赛等教学手段, 大大激发学生学习的积极性, 使学生身心投入到课堂中去, 在民主和谐的氛围中, 得到充分释放和发展。

3、调动情绪, 适时评价。

全国著名特级教师于永正曾经说过：“教师在上课前要准备一百顶‘高帽子’，随时准备戴在每一个人的头上。”我非常赞赏这观点。在教学中，以育人为本，我将抓住一切的评价机会，及时穿插鼓励与表扬、启发，满足成就感的欲望，以吸引学生把思维引到练习中去。

学生是学习的主体。在教师评价同时，我还特别注意让学生参与评价，使他们在评价比较中取长补短，博取众长，修正自己的思想以及影响其它同学。同时，也使被评价的学生因得到老师和同学的表扬、肯定，品尝到成功的喜悦，从而以更大的热情向高一级目标迈进。

4、反复练习，提高技能。

叶圣陶曾经说过：“凡是技术，没有不需要训练的。”中国俗语得好“拳不离手、曲不离口”。这阐明了反复练习的重要性。在课堂上，我将不断改变练习形式，避免单一、枯燥、无味，进行反复练习。

四、说教学流程

本节课通过创设了“小猫学快速跑”的情境，以学猫跑，学猫快速跑，学猫捉老鼠贯穿整个教学过程。使学生在练习小猫跑的过程中，不仅进一步学会快速跑的基本动作，而且尝试了许多种跑法，体验到了乐趣。在教学中，我紧抓“主动、合作、探究”的六字方针，把课堂还给学生，把主动权交给学生，实实在在把自己放在一个组织者、指导者、促进者的角色位置上。根据学生的学习需求，把本节课处理成四个环节。

（一）激情导入

良好的开端是成功的一半，为了激活学生学习兴趣，上课伊始，我设计了这样导语：“同学们好！今天跟大家玩个拍手

的游戏好吗？”然后学生在老师的指导下，学开飞机、学开汽车、学白兔跑、学小鸟飞、学小猫跑、学快速跑的动作表演，此时，学生学习的激情被点燃，学习以下内容便可水到渠成。

（二）培养兴趣，发展能力。

这环节是本节课的主内容，在教学中采用自主动手、合作、讨论的学习方式。让学生在激烈的游戏竞争中学习。当学生练习到“山穷水尽无疑路”时，相机引导学生看到“又一村”，在这“山重水复”一步步追求中学而不厌。这样，使学生的运动情感、态度，在不知不觉中得到升华、提炼。使学生在自主动手过程中培养创新能力，在小组讨论中学会与人合作交流，在练习中学会团结互助。根据新课改和课堂的要求把本环节设为七部分：

- 1、直线跑练习。
- 2、跳过“小河”跑的练习。
- 3、钻“山洞”跑的练习。
- 4、翻过“墙壁”练习。
- 5、爬过“墙壁”跑的练习。
- 6、学生代表展示。
- 7、“勇敢者”之路。

（三）拓展能力阶段（50米全程跑：猫捉老鼠游戏）

早在19世纪末20世纪初杜威说过：“教育应从学生经验和生活出发”。为了实现这一目标，我巧妙运用生活中常见的一件事来做游戏，创设一个学生喜欢的情境，让学生自由组合

队伍进行游戏，把学生学习兴趣进一步推向高潮。

（四）结束部分

1、放松运动

为了消除激烈紧张运动的疲劳，通过音乐和放松动作，调节心情、身体得到恢复，让学生充分体验到体育课的乐趣。

2、小结

用概括性语言总结课的技术特点，总结通过本节课不仅进一步掌握了快速跑的基本动作，而且学会了勇于克服困难和相互团结互助的精神。

体育教学设计教案篇二

教学目标：（水平目标二）

- 1、运动技能：能试做出后滚翻动作，能模仿做出动作全过程
- 2、心理健康：对学习后滚翻感兴趣，乐于重复练习

教学重点：团身要紧

教学器材：海绵块若干块 体操垫

教学过程：

一、基础性诊断练习

- 1、问题（1）：同学们想一想为什么我们的设计师把车轮设计成圆形而不是其他形状？

学生：（因为圆形好看、圆形物体滚动的快……）

学生：球形物体滚动时的摩擦力比较小，所以滚得远

师：我们在练习后滚翻时一定要使身体团得像球一样，只有这样才能把动作做好，练习时大家可以好好的体会一下。

2、提出问题：在后滚翻练习中怎样使身体团紧？

二、理解性诊断与矫治

1. 让学生提出方案

2. 教师提供器材

3. 分组进行练习得出可操作性的办法

三、优化评讲

1. 各组推荐一名学生将本组的练习方法展示给其他小组观看

2. 教师提出要求：（1）安全性（2）可操作性（3）简便易练性

3. 从中可以得到几种最理想的练习手法

a. 利用海绵块分别夹在下颚、两膝之间、两踝之间

b. 利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来（合作学习）

c. 双手抱膝连续团身起练习

四、学生自我诊断与矫治

1. 分组练习体会这两种方法究竟是否合适

2. 相互帮助

3. 得出结论：这三种方法都很适合与团身练习

五、 发展性诊断练习

1、 讲解：我们光学会了团身练习还不够，这只是后滚翻中的一个重要环节，那么我们还要借助推手翻掌贴肩等辅助动作。

2、 教师示范着重让学生看清预备姿势（两脚两膝要并拢，低头含胸必须要）

3、 学生尝试性的进行练习

4、 教师巡回指导

六、 自主性学习诊断（课堂小结）

师：在今天的练习中大家得到哪些东西？

生：为了解决后滚翻团身问题我们想了好多种方法，通过实践我们也知道了哪些方法可以使用，哪些方法有危险。

[评 析]

1、 学会利用生活化的内容进行诊断

课始，在做完准备活动以后，教者并没有像往常那样直接宣布课的内容，而是举了一个生活中常见的例子：车轮为什么是圆形的？话题很简单却很吸引学生们兴趣，都迫不及待的想回答这个问题，这时候课堂气氛开始升温了，再通过做砖头和篮球的实验，一方面激发了学生学习的兴趣，另一方面也自然而然地引出本课所学内容。“大家可以从这个实验中得到什么？”也最大限度激活了学生在其他科目中所学到的

知识的运用。师生可以此进行诊断，也为下面的练习做了个伏笔。

2、“降低、提高难度”、“缩短、拓展距离”，让诊断与矫治走近学生发展的真实世界

我们知道，由于种种原因，我们目前教学要求往往高于或低于学生发展实际，“好学生吃不饱，差学生吃不了”的情况时有发生，面对这样的问题，教者首先要熟透教材，要有驾驭教材的本领，在课堂教学中不能一味的采用“教教材”，而是要实现“用教材”的教学新理念。在《后滚翻》这节课中，教者就采用“降低、提高难度”的教法，在进行团身练习时，教者没有直接让学生看完示范后就进行模仿练习，而是降低难度采用辅助的教学方法，让学生使用夹海绵块来达到“团身紧”这个目的。在学生基本掌握动作的基础上再进一步提高动作，将推手翻掌贴肩示范给学生看，让学得较快的学生进行练习，这样“好学生吃不饱，差学生吃不了。”的情况就大为转变，使差学生恢复学习的积极性，使好学生又提高了一个层次。只有考虑到这些，才能真正让诊断与矫治走近学生发展的真实世界里去。

3、以“成功阶梯”为载体，提高学生的分析、解决问题的能力

“成功阶梯”强化我们学生直面学习、生活的态度，唤醒了学生自我认识、自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展的意识，减少学生失败后的灰心，强化和增加学生自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展成功后的信心。在“后滚翻练习中怎样使身体团紧？”之后，教者并没有直接给出几种练习的方法，而是让学生根据老师所提供的器械提出各种练习的方案，他们在小组练习时，得出几种可操作性的练习方法。从中使学生懂得理论的正确与否可以通过实践来证明这一道理，教者安排小组交流也是为了发展学生自我表现的能力。学生由于受到海绵块作用的影响，有的学生就解下自己

的红领巾，利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来进行练习，发现同样能达到要求，虽然老师没有说，但这是他们自己想出来的方法，说明孩子具有创新意识，关键在于教师怎样去引导他们。

体育教学设计教案篇三

课程改革的教學理念是以“健康第一，”为指导思想“以学生发展为中心”，让每位学生参与体育运动，享受成功的乐趣。学生都富有丰富的想象，敢于实践的他们活泼好动，敢于创新，渴望胜利，这些都是他们的宝贵财富，在体育上的表现尤为突出。那么，在体育课堂上就要发挥他们的特长，给展示自我的机会，让他们自主学习，自主创新，同时要有公平的竞争机会。

充分考虑学生已掌握的运动技能和身体素质，以及接受能力和学习兴趣，将学习技能和参与游戏融为一体。通过教师适当点拨，让学生在反复的游戏活动中，主动探究并初步掌握浅易的知识和学会简单的动作技能，寓学于游戏活动之中，寓乐于教学之中，促进和发展学生快速奔跑的能力。

奔跑教材本身就比较单调，我设计的这两个环节都适合小孩子的活动习性，在本节课里学生的奔跑动作得到巩固，基本掌握了正确的奔跑动作，运动量也在学生的承受范围之内，他们学得很认真、玩得很开心、练得很卖力，课堂气氛活跃，师生配合融洽，学生练习积极主动、合作能力得到培养，整堂课达到了预期的效果。而且这节课设置的情景很优美，让人感觉好象身临其境，学生能在玩中学、学中练、玩中体验运动的情趣，从而达到锻炼的目的。课中的小群体分组练习，能充分调动学生的积极性，而且练习的次数多，又不单调，适合小孩子的身心特点。

小学生的注意力只有短短的几十分钟，伴随的就是热情过后的怠慢，课堂气氛的冷却。这就要求教师在课堂活动中用游

戏贯穿始终，才能更好的调动学生的学习积极性，提高课堂教学质量。

我认为新授教学是学生理解知识、掌握知识的重要过程。要尽可能地创造条件，让学生参与这个过程。为达到此目的，教学中我重视对学生的启发、引导，使学生在教师的启发引导下，正确的思维，轻松地接受新知识。在新课教学中，改变班级只是作为制约学生课堂行为的一种“静态的集体背景”而存在的现象，使班级、小组等学生集体成为帮助学生学习的一种“动态的集体力量”。因此，在教学时，我并不急于讲解新授知识的动作要领，而是要创设教学情景，组织学生以学习小组为单位开展讨论，让学生进行自学积极地思维，来提出问题、分析问题。根据学生所提问题进行边整理、边删改、边示范、边讲解的方法，最后很自然地引出了正确的动作要领，使学生在充满热烈探讨的交谈气氛中和积极参与思维的过程中，自然的掌握了新授知识的内容。如我在新授“快速跑”内容时，场地安排是方块站队，在带着学生来到布置好的场地前时，用直问与曲问相结合的方法，来帮助学生进入学习角色；根据学生所提的问题再用重问与轻问相互交替的方法，来抓住重点、引出关键问题，使学生能分清主次；最后再运用近问与远问的相互配合，把知识和技能进行纵向连贯。不仅促进了学生在学习过程中积极参与思维、公平竞争、彼此交流的活动过程，而且提高了学生口头表达能力、思维能力、合作能力、评价能力等学生良好的心理素质的形象；同时又提高了课堂教学效率。

体育教学设计教案篇四

教学目标：

- 1、认知目标：让学生知道50米全程跑的四个环节，知道完整的技术动作要领。
- 2、技能目标：使学生能够初步掌握50米跑的四个技术环节，

完成50米全程跑技术动作。

3、情感目标：培养学生的勇于拼搏，团结协作的良好品质。

教学重点：

站立式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和冲刺跑的四个环节的链接。

教学难点：

上、下肢动作协调配合。

教学过程：

教学环节教师活动预设学生行为

一、情景导入部分

二、准备部分

三、基本部分

四、结束部分与小结

整队，师生问好，宣布本课容。

1、在音乐的引领下，带领学生做热身操。

2、组织学生分成6组进行20米的比赛。

1、示范讲解快速跑的技术要领，组织学生进行放松跑练习，体会跑姿。

2、教师统一指挥，领做原地高抬腿、柔韧性的练习。

3、提高学生的步幅和步频。

4、示范讲解游戏规则，组织学生进行游戏。教师领做放松操
项练习遵守纪律，精神饱满，队列整齐快静。

认真听指挥，认真观察老师的动作，根据老师的语言提示，
模老师做动作，尽全力，发挥自己最好的水平。

1、按照老师的示范讲解，自觉的进行体会练习。

2、认真观察老师的动作，根据老师要求进行练习

3、在快速跑的过程当中，注意保持正确的跑姿。

4、认真听老师的讲解，游戏过程当中要遵守游戏规则。

在老师的带领下，模仿的老师的动作进行放松。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

体育教学设计教案篇五

羽毛球竞赛规则简介

一) 使学生了解羽毛球运动规则，帮助学生学会观赏羽毛球比赛，进而激发他们对羽毛球的学习兴趣。

二) 强调课堂教学秩序，培养良好组织纪律性。

[准备部分]:

一、上课依常规要求进行（特别强调课堂教学秩序）；

二、慢跑600m□

三、徒手操6节

[基本部分]:

一、羽毛球运动规则简介:

1、挑选场地或发球权

2、局数和分数

3、发球权、得分和交换发球权

4、交换场地

5、发球和接发球

6、单打的发球和接发球的方位及顺序

7、违例

- 1) 发球时的几种违例
- 2) 接发球时的几种违例
- 3) 击球时的几种违例

二、分组教学比赛

要求：6—8人一组，自定规则和裁判

教学方法：

- 1、分组比赛6—8人一组
- 2、教学比赛过程中，教师旁观、了解学生实际水平，以便于今后教学能有的放矢

三、课课练：移动步法练习。

[结束部分]：

- 1、整理放松；
- 2、小结、讲评、宣布下次课内容地点；
- 3、器材收拾；
- 4、下课。