

体育教案初中体育课教案 初中体育课教案 (优秀5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。那么教案应该怎么制定才合适呢？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。

体育教案初中体育课教案篇一

- 1、认知目标：理解参加体育锻炼的意义
- 2、能力目标：树立自觉积极参加体育活动的意识
- 3、情感目标：正确认识调节好自己心理、情绪的重要性。

明确体育活动对促进身心健康的作用！

争取了解自己的体能！

- 1、参加体育锻炼的益处
- 2、体育锻炼重在参与
- 3、了解自己的体能

1、古希腊人对参加体育锻炼的益处有的`呢地认识：

“如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

我国先秦时期在《吕氏春秋》中用形象地比喻阐释了“生命在于运动”的真谛：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”

2、体育锻炼重在参与你必须真正理解“重在参与”的体育精神，并积极参加体育活动。只有积极参与体育锻炼，才能体会到锻炼的乐趣，并得到益处。应具有积极、乐观和奋勇拼搏的进取精神，并把这种态度和精神渗透在自己的学习和生活之中！

3、了解自己参与体育的现状在课本上做出选择题1——10题算出分数，对应评价参考标准看看自己在哪一种类型当中！

4、课堂常规：上好体育课的基本要求为了完成学习任务，必须认真上好体育课。体育课是学校体育工作的基本组织形式，是开展早操、课间操、课外体育锻炼、课余运动训练以及竞赛活动的基础。上好体育课，使课内外体育活动很好的结合起来，对搞好学校体育工作具有重要意义。上好体育课的基本要求应注意以下几点：

（1）要端正学习态度，既要重视上好体育基础知识课，又要重视上好体育实践课，使学习科学理论知识和掌握动作技术、技能很好的结合起来。

（2）上课时要认真听讲，自己观察老师或同学的示范，细心领会新学的动作要领，并自觉积极的进行学习，在练习中要勤于动脑，善于思考。

（3）要遵守课堂纪律和学习要求。不迟到、不早退、不无故旷课，因病因事不能上课时，因事先请假；上课前要做好准备，有条件的要穿运动服和运动鞋上课（或轻便装和软鞋底）提前2-3分钟到指定地点集合；课中要服从指挥，听从老师和小组长的调动。

（4）要团结友爱、互相帮助、注意自己和同伴的安全，爱护

场地器材设备。

(5) 要做到课内外结合。在课外体育锻炼时，注意复习和巩固课内外所学的内容，加强练习，积极参加《国家体育锻炼标准》的测试。6服装体育课必须穿运动服运动鞋。

课后作业：

- 1、根据实际自觉积极的参加课内外体育活、
- 2、学会发展健康体能的方法！

体育教案初中体育课教案篇二

一、教学指导思想：

二、教材及学情分析：

本节课是一年级（水平一）的技巧教材前滚翻，本内容是一年级技巧练习的一项重要内容，也是儿童喜爱的体育活动之一。它符合水平一学生认知能力差、好玩、好动、好模仿的生理及心理特点。通过学习，能够发展学生身体柔韧、灵敏等素质，提高身体的协调与平衡能力。培养学生勇敢、顽强和互相帮助的优良品质，促进儿童身心和谐发展。同时让学生知道前滚翻也是一种简单的自我保护方法。

三、教学目标：

- 1、初步体会滚翻后成屈腿坐撑动作。
- 2、发展学生的灵敏性和协调性。
- 3、培养学生积极参与、努力进取的优良品质。

四、教学内容：前滚翻成屈腿坐撑

五、组织与教法：

根据本课教材和学生的实际，为了更好调动学生学习的积极性，充分发挥他们的主体作用，我本着“以教师为主导，学生为主体，以快乐为主线，以学练为宗旨”的主题思想，特采用以：

- 1、语言、情境导入法：教师创造一定的情境氛围，来激发学生参与运动的欲望。
- 2、讲解示范法：用规范，优美的示范动作，精简的语言，让学生了解前滚翻动作要领。
- 3、表扬、鼓励法：对学生的行为进行表扬和鼓励，满足其张扬、自我的个性，增强学生的自信心和自豪感，让学生体验到成功的乐趣。

本节课学生主要采用观察法、自主学练法、互助法等，引导学生主动去尝试体验，合作探究，养成主动学习、探索创新的习惯。

六、教学流程：

体育教案初中体育课教案篇三

根据新课标精神，根据我校工作计划，制定体育组工作计划。严格按照中学体育教学常规实施细则；以课程改革为指导，解放思想、转变观念，努力提高教师教育教学水平，注重学生创新意识、自学能力与实践能力的培养。开展教学研讨，从而不断促进教师自身业务素质，树立正确的学校体育教学观，提高教学质量。

1、强化常规教学管理，做好体育常规教学安排

（1）加强备课管理

要求体育教师全面深入地研究把握教材，根据《新课程标准》和学生的实际情况，认真写好每一节课的教案，教案的书写要符合学校要求，并提前一周备出课堂教学设计。

（2）要认真制定学期教学计划

要根据总课时数、学习的重点、难点和学生的实际水平制定合理的学期教学计划、单元教学计划和课时计划。并积极做好体育档案的整理和管理工作的。

（3）上好每一堂课，切实提高教学质量

要用新课程的理念指导体育教学，以教师为主导，以学生为主体，注重对学生的个性、创造性和实践能力的培养。使学生在中学会求知，学会做人，学会共处，学会发展，更好地贯彻“健康第一”的指导思想，推进课程改革的不断深入。

（4）加大体育教学检查力度，完善教学测评制度

要进一步完善教学检查制度，严格规范教学行为。每周检查备课情况、和上周教学反思，以促进体育教师相互之间的学习和共同提高。

2、开展好教研活动：

（1）根据课程改革精神，认真组织体育教师学习，全面了解，领悟课改精神，实行新课程标准，组织上好体育课。

（2）积极的向学生宣传学校体育活动的重要性，并有计划有组织的开展学校课外体育活动，让学生和教师在课外活动时

间里都能动起来达到体育锻炼的效果。使学生和老师都能处在有张有弛的学习与工作状态中。

(3) 组织研讨学校运动队的组建与训练，促进校运动队制度的完善与训练的高效性。

(4) 继续抓好校广播操的质量。严抓进退场队列队形，加强全校师生对广播操的认识态度。

(5) 继续抓好体育课堂常规教学工作。培养学生的运动兴趣，增强学生对体育运动习惯对自身发展重要性的认识。

(6) 组织教师开展优质课达标活动及听课评课活动。

(7) 充分做好各项运动队工作，制定训练计划，抓好训练，作好比赛前的训练工作。

本学期体育组业务学习以“新、老教师携手成长，共同进步”为目标，在专业性学习、主题性学习、研讨性学习三个方面着手学习。

九月份

1、制定学科教学计划

2、20xx年游泳补考

3、组织与开展学生课间操及课外活动

4、新教师公开课交流

十月份

1、《国家学生体质健康标准》测试

2020xx年区中小学生田径运动会

3、校体育节报名与组织工作

十一月份

- 1、《国家学生体质健康标准》学生课外训练与补考
- 2、学校第十二届运动会
- 3、学校广播操质量评比
- 4、体育组备课情况检查

十二月份

- 1、《国家学生体质健康标准》测试结果上报
- 2、学校冬季长跑运动开展
- 3、学校拔河比赛
- 4、新教师公开课交流

1月

- 1、学生体育成绩综合测评
- 2、学期工作总结
- 3、体育档案汇总与整理

体育教案初中体育课教案篇四

认真学习体育与健康新课程标准，将生命教育理念渗透到新

课程中。坚持健康第一的指导思想，旨在促进学生健康成长，激发学生对体育的兴趣，培养学生终身体育意识。在教学中，注重学生的主体地位，发挥学生的创造力，注重学生的发展；注意个体差异和不同需求，保证每个学生受益。

因为班级分男女班，八个班的女生年龄在153，335，416岁之间，处于青春发展的高峰期，发展迅速。女生往往比较安静，不爱活动。体育与健康理论知识薄弱，锻炼方法模糊，不知道如何合理锻炼。因此，本学期应加强理论与实践的结合，选择各种教学内容，通过小组游戏提高凝聚力，以满足学生参与活动和学习的需要。因此，有必要改善这种情况，培养女孩积极参与体育锻炼。

1、从年轻人的需求出发，不受运动技术体系的限制。也就是说，学生是主体，玩游戏，开展基础活动。

2、教材内容活泼，生活化，更贴近生活，让学生积极参与。比如模仿兔子跳，青蛙跳等等。多采用游戏教学。

3、整本教材旨在培养学生的基本素质，即跑、跳、投的能力，并通过不断的练习提高他们的敏捷性、反应性和协调性。

4、借助多种游戏，学生可以感受到集体和个人的差异，与同龄人建立良好的合作关系。

1、培养良好的体育锻炼习惯，掌握简单的锻炼方法。

2、发展跑、跳、投的基本身体素质，提高运动能力。

3、掌握简单的技术动作，重视学生的主体地位。

4、养成上体育课的好习惯，提高涵养。

5、体验集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

1、正确把握体育与健康课程标准，以健康第一的指导思想进行教学

2、准备每节课，营造轻松生动的课堂气氛；课前课后反思。

3、采用多种教学组织形式，如分组教学（异构分组、随机分组等）。)和分段教学等。

4、上课时，要多进行比赛和竞赛，在竞争的氛围中调动大家的积极性，更好地掌握动作技术。

5、积极培养体育骨干，更加注重培养学生的组织能力，突出学生的主体地位。

6、在整个课堂上玩游戏，尽量和学生一起玩，边玩边学知识，加强和集体的联系。

www□这学期的考核项目：50米，立定跳远，前滚，800米

体育教案初中体育课教案篇五

游戏名称：

《有趣的绳子》

活动目标：

1、通过实际操作绳子，总结绳子的多种玩法，体验活动的快乐。

2、通过玩绳的游戏，增强幼儿身体平衡、跳、爬、钻等动作的能力。

活动准备：

4条若干长的绳子，4条红布条，纸箱若干，4个垫子。

活动过程：

（一）导入部分

- 1、幼儿列好对，听教师口令。幼儿进入活动场地。
- 2、幼儿原地踏步在，边走边喊大一班口号。
- 3、整理队伍，幼儿进行报数。

（二）队列展示

- 1、变队形，有二队变成四队，四对变成二队，重复两遍。
- 2、幼儿做课前运动。（四肢伸展运动，扩胸运动，扭腰，踢腿，压腿等运动）
- 3、跨立：幼儿听口令师：“跨立”。幼：“一二”完成。
- 4、蹲下：幼儿听口令师：“蹲下”。幼儿：“一二”全部幼儿下蹲。师：“起立”。幼：“一二”站好。
- 5、练习幼儿向左，向右转法，幼儿认真完成。
- 6、幼儿整理队伍，将四队变为二对。

（三）游戏活动

1、游戏导入

a□教师讲解游戏规则：游戏中幼儿必须有序的用跳、跨、爬、钻等动作完成，其间身体不能碰到绳子。

b□分组：共两队，男孩一队，女孩一队，游戏时两队同时进行比赛，先完成的队胜出，输的队接受惩罚。

2、游戏进行：

a□邀请一名幼儿做示范，教师讲解游戏过程。共四条绳，第一条绳子幼儿跳过去。第二条绳子幼儿跨过去。第三条绳子幼儿爬过去。第四条绳子幼儿钻过去。然后，绕着凳子转一圈，再走过独木桥，完成游戏。

b□游戏开始：幼儿听教师口令师：’开始‘。两队幼儿同时开始游戏第一名幼儿完成紧接着第二名幼儿直到最后一名幼儿完成为止。

c□在游戏中有违反游戏规则的幼儿要求重新开始。

d□全部幼儿完成，宣布胜出的队，输的队接受惩罚。

游戏结束：

1、做全身放松活动，游戏自然结束。

2、小结游戏：表扬机智、勇敢、动作灵活，大胆参与活动的幼儿

活动延伸：

幼儿交流创编绳子的多种新玩法。

文档为doc格式