

初中体育短跑教案(模板9篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

初中体育短跑教案篇一

1、教学目标：

通过多种形式的投掷练习，了解进行器械投掷练习内容与方法的多样性及其锻炼价值，懂得自下而上的用力顺序和全身协调用力方法，培养学生良好的组织纪律观念、团结协作精神和主动参与体育学习的兴趣、刻苦锻炼勇于克服困难的意志品质。

2、教材分析

本课的教学内容选自教科书《体育与健康》田径中双手向前投掷实心球。是单元的第二课时（第一课时是自制轻器械练习）。双手向前投掷实心球是投掷中最基本的动作，也是测验项目。难点是两腿用力蹬地，送髋展胸，两臂用力掷球。主要能够发展学生的上下肢力量和腹背力量，以及全身协调用力等身体素质。促进学生冷静、果断等心理品质的形成。由于投掷项目比较危险，因此在教学中必须对加强场地、器材的管理，严密组织教学，避免伤害事故的发生。

3、学情分析

本课的教学对象是我校高一年级的学生，高一年级的学生正处在生长发育的旺盛阶段，是掌握运动技能的有利时期，他们活泼、好动、有丰富的想像力和强烈的表现欲，喜欢比较激烈的运动项目，对于投掷这样的运动项目，他们一般不给

予太多的关注，如果要学习，也是应付了事。针对这一实际情况，在教学中，我采用激发学生兴趣，让学生积极主动的投入到运动中去。

4、设计思路

我采用直观教学方法，让学生观看挂图和教师的示范进行练习；运用启发式教学，既注重学生的主体地位，又发挥教师引导、传导、开导的作用；学生在练习时，教师巡回指导学生，要学会欣赏学生，并把德育贯穿与教学中。

5、教学手段、方法

初中体育短跑教案篇二

1、指导思想：为了适应新课程的要求，促进学生身体各方面的全面发展，加强学生们的配合能力的发展；通过羽毛球的练习学习，吸引同学们的运动兴趣、对体育课的兴趣，培养同学们的吃苦耐劳的品质，团结互助的精神；在确保健康安全的基础上使学生们喜欢体育课的、并且增强学生身体素质。

2、教学目的：羽毛球课程是体育教学的一部分，运用理论与实践的教学方法，使学生全面系统地把握羽毛球理论、技能，提高学生的羽毛球水平和特殊体育素质，升华羽毛球项目运行的意义和价值。基于此，“羽毛球”的目标如下：

2.1知识目标：使学生全面系统地把握羽毛球基础理论，羽毛球教学训练的基本方法和方法，以及掌握高手球的基础知识，了解羽毛球运动知识。

2.2能力目标：通过本次的学习，提高学生的身体素质，提高学生的健康水平。养成有意识锻炼的良好习惯，不断提高身体素质的能力。

2.3质量目标：教育学生热爱这项运动，树立强烈的敬业精神和
和社会责任感，发展现实，细致的作风，使学生能够感受知识
的应用，勇于改革创新的过程，从而培养学生擅长接受新
知识，技术意识和能力。

3、课程内容组织分析

学习正手、反手握拍技术，熟悉球性。首先学习如何正手发
高远球技术。其次复习正手发高远球技术并学习正手击后场
高远球。中间安排一个课时学生们自己练习正手高远球，两
两一组，只学习发球，不得私自进行接打训练。最后复习高
远球、头顶击高远球技术，结合退后场步法练习击高远球。

学习正手、反手发网前球技术。首先介绍反手发平快球技术，
中间复习发网前球技术，学习网前搓球、放球技术，随后复
习网前搓球、放球技术，学习网前勾对角球技术。学习阶段
完成后我们会安排评价欣赏课、体质健康测试以及教学比赛。

4、教学方法和手段

本课程采用各种教学方法和使用方法，具体教学方法有：程
序教学方法、掌握教学方法、合作学习方法。不同的任务使
用不同的方法，每个都有自己的特点。

4.1程序教学方法：方案教学方法可以有效培养学生思维能力，
克服机械仿制，提高学生的主观主动性，有助于形成新的教
学观。

4.2掌握教学方法：通过掌握羽毛球技术教学实验研究的学习
方法，结果发现，使用掌握学习方法优于传统教学。在教学
中使用形成性评价对于提高羽毛球教学有重要的影响。有利
于激发学生的学习动机和积极性，最终提高课堂教学质量。

4.3合作学习方法：合作学习是指两个或两个以上的学习团体

作为常规做法的一个单位，以最好地促进自己和合作伙伴的锻炼。合作学习不仅有利于提升身体素质和提升掌握技巧，而且能使学生学习互相促进。本着集体主义精神培养团结合作精神；合作学习也是集体主义道德教育的学生，由于对学习成果的评估，教师总是通过小组（合作单位）评价韵律总分，所以合作成员即将能够发展相互依存，相互促进，荣誉和耻辱的精神。合作学习也可使学习过程的能力相对较差，得到最大的帮助和鼓励，提高自信心。

5、教学难点：如何发球别人难接

发送各种球准备姿势和动作应注意一致性，对方判断难，处于负面状态等待。球后应立即将球拍放在胸前，根据情况调整位置，双脚打开，身体重心，但必须注意重心不要死。

5.1发后场高远球：这种常用语单打中，要求把球发到对方端线处，迫使对方后退还击，对方攻击制造难度。虽然球的高速度，飞行时间长，但由于距离网的距离，球从垂直高度的下降，后场攻击技术差的对手受到压力攻击。如球送到球的另一侧，将球发射在左右半角的底线，以避免彼此直线攻击自己的两边。

5.2高平球：高平球，球的飞行弧低，但对手还是要撤退到后场反击。随着球的飞行速度，对方没有足够的时间考虑对策，回球的质量会受到影响。为了控制球的飞行弧度，应该先看应看对方站位的前后和人的高矮及弹跳能力而定，以恰好不给对方半途拦截机会为宜。落点的选择基本与发高远球相同。

6、课外活动

随着科学技术的不断发展，网络的应用在不断推广，网络上有很多羽毛球比赛和训练的视频影像资料。定期组织学生们学习，为学生的自主学习提供了丰富的资源。

初中体育短跑教案篇三

内容：复习双杠动作支撑摆动前摆下（规定动作）

目标：

- 1、绝大多数学生能正确掌握支撑摆动前摆下动作。少数同学在帮助下完成以上动作。
- 2、友伴组合作练习，继续探究性学习的基础上，将多种单个动作能有机的组合练习，发展上肢力量与腰腹（力量），克服恐惧感，培养学生学习的自主性。

步骤：

- 1、学生代表（以班组为单位）集合队伍报名、带跑及准备动作。
- 2、在双杠区教师示范纠正规定动作要领，并对练习及自选动作的方法提出进一步要求，启发学生进行组合动作练习时如何合理交替进行。
- 3、按友伴分组分别进行练习。
- 4、教师到各组巡视、示范、提示，对进行有一定难度动作的练习者应加强保护和鼓励。
- 5、课结束提醒各组自觉进行放松练习。

课后小结：

- 1、学生代表带做身体活动的内容选择比较单一，应指导其采用多样化动作，并对有创意的动作设计给予适当加分。

2、友伴组的合作学练，组织形式效果较好，同学间信赖度高，互相指导帮助的气氛较浓、合作也愉快。

3、教师提出的规定动作学生完成动作正确率达95%，学生对自选组合的探究练习积极性很高，他们对教师提出的组合动作的记分评分办法有极大的兴趣。组合做动作达4个以上均双倍的分数计算，在组合动作（自选）的练习中有不少学生主动向教师请教、质疑的问题不少。

初中体育短跑教案篇四

（一）快速跑：40—60米的加速跑

（二）自选练习：跳绳、打篮球、踢毽子、投沙袋

新授课

（一）巩固和改进加速跑的动作技术，使80%的学生基本掌握正确的技术，提高学生奔跑能力，发展速度、协调、灵敏等身体素质。培养学生顽强拼搏的意志品质及自主健体的意识和能力。

（二）通过各种练习方法，发展学生的投掷能力和空间判断能力以及灵敏、协调等身体素质，培养学生团结协作的集体主义精神。

队列练习：

1. 踏步走——立定

2. 随音乐走成各种图形

（一）快速跑的特点是强度大，在较短的距离中以最快的速度跑完全程，它对发展快速奔跑能力有着重要的作用。快速

跑的全程可以分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑。

(二) 自选练习方法:

1. 跳绳
2. 打篮球
3. 踢毽子
4. 投沙袋

重点: 用前脚掌着地并放正。

难点: 蹬摆结合。

初中体育短跑教案篇五

知识与技能

能叙述出乒乓球反手推挡球动作的技术要领, 80%的学生能展示出乒乓球反手推挡球的技术动作。

过程与方法

通过分组练习, 讲解示范等方法, 发展协调, 灵敏等身体素质。

情感态度与价值观

树立勇敢果断、不怕困难、勇于进取的优秀品质和坚韧不拔的精神。

重点

用正确的拍面击球。

难点

身体的协调发力，对来球落点的准确判断。

（一）开始部分

1、课堂常规：集合整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调纪律安全，检查服装，安排见习生。

组织教学：二列横队。

（二）准备部分

1、慢跑热身

教师带领学生绕乒乓球场地慢跑5圈。

组织教学：四路纵队，教师喊口令。

要求：队伍整齐，步伐一致。

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

（三）基本部分

1、示范导入

教师示范乒乓球反手推挡球技术，并向学生提问：“老师在反手推挡球的时候，球有没有下旋？为什么？”

学生回答：“没有下旋，因为球拍高度适宜，只有当球拍高度高于球时，球才会产生下旋。”

2、讲解

（1）直拍推挡：近台站反手位；指夹拍、拇指推拍、中指顶拍，执拍横于腹前；来球时，球拍后引、肘部自然下垂、大臂带动小臂向前上方推出，击球后迅速还原。

（2）横拍拨球：近台站反手位；执拍于腹前；来球时球拍后引，大臂向前、小臂自然向外旋，拍形固定不宜随意翻转；击球后迅速还原。

3、练习

（1）徒手做反手推挡球动作模仿练习。

（2）学生离墙1、5米左右，做对墙反手推挡球练习。

纠错：对来球落点判断不准。

纠正方法：反复练习，主动迎球，提高对落点的判断能力。

（3）学生两人一组台上做慢速的反手推挡球练习，注意向前迎击球的动作。

纠错：推挡时，球拍高于球，导致击球轨迹由上至下，使球产生下旋。

纠正方法：要求学生引拍低于来球，击球轨迹由后下向前上方推出，保持球拍倾斜角度。

(4) 教师与每个学生分别进行反手推挡球练习，教师给学生供球，并逐个检查学生的动作情况。

4、优生展示

在练习中表现优秀的学生进行展示。

(四) 结束部分

1、放松活动—配乐放松操

组织教学：二列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2、课堂小结：从知识与技能、情感态度与价值观方面进行总结，表扬优秀学生，激励全体学生。

3、宣布下课、安排回收器材、师生再见。

乒乓球馆、乒乓球拍20个，乒乓球10个，录音机1台、磁带。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~135次/分；运动强度：中等偏上。

初中体育短跑教案篇六

本课以“健康第一”为指导思想，以发展学生的主动性、自主性、创造性为目的，注重学生的个性，重视培养学生的合作能力和集体主义精神。

跳跃运动源于生活，与日常生活有密切关系，又是学生比较熟悉的喜欢的运动项目之一，通过跳跃练习，既可以促进学生多方面身体素质的发展，又可以培养学生勇敢果断、克服

困难的意志品质，以及战胜自我，体验成功乐趣，获得获得自尊和自信，促进身心健康发展，因此，进行跳远教学具有较高的锻炼价值。

1、 课的准备部分

本课采用兔子舞、跨越壕沟游戏等练习，来激发学生参与学习的兴趣，培养学生团队合作意识，并通过舞蹈、游戏起到热身作用，使学生以较好的生理、心理状态进入基本部分。

2、 课的基本部分

(1) 为了让学生成为课堂的主人，培养学生积极动脑，主动学习的意识，教师根据教材特点，让学生自选器材，自编练习内容，自主进行跳跃练习，目的是挖掘学生潜能，发展学生跳跃能力。

(2) 为了提高学生学习的兴趣和积极性，教师在教学中设计了四种急行跳远的方法：

a□ 助跑踏跳箱起跳练习

b□ 助跑腾越低皮筋练习

c□ 助跑起跳后头顶悬挂物练习

d□ 不同起跳点的急行跳远练习

其目的是让学生获取跳跃的基本知识和技能，发展学生个性，使每个学生都有成功的体验。

3、 课的`结束部分

音乐和舞蹈结合，师与生，生与生情感交融，让学生在轻松

愉快的气氛中得到身心放松。

本课的教学主要强调学生自主学习，让学生在尝试、体会、交流中获取知识和技能。教学形式同原来单向交流，变成了师生，生与生多变互动的交流，通过小组学习、友伴学习、协作学生等形式，让学生充分认识合作的意义和作用。

班级：初三 人数：60人 执教：盛多胜

让学生学会几种提高跳跃能力的方法，并能在快速助跑下完成跳跃动作，通过练习，培养学生与人合作，积极进取的优良品质。

教师活动 学生活动 时间

愉悦身心 热身活动

1、 生问好，宣布本课内容。

2、 安排见习生 1、 体育委员整队，检查出席人数，并向教师汇报。

2、 师生问好！

组织：四列横队

要求：精神饱满，集合快、静、齐。 1-2

3、“兔子舞”（音伴），教师领做，师生共同练习。3、“兔子舞”

组织：集体练习

要求：让身体“动”起来

4、游戏“跨越战壕、夺取红旗”

教师组织、指挥、鼓励学生 4、“跨越战壕、夺取红旗”

规则：每位同学要击掌后才能跑出，返回时必须绕过排球架。

要求：团结合作，齐心协力

组织：全班分成四小组进行比赛

育心强身 发展跳跃能力

1、 教师请学生按学生个人兴趣、爱好、自身情况等，自主选择跳跃练习。

2、 教师启发、诱导、为学生出谋划策。

3、 教师巡回，观察学生情况，与学生交流练习体会，并提出合理建议

4、 教师综合学生意见，评价练习效果。 1、 学生自主选择跳跃练习

组织：学生小组结合，自选器械创编一些练习跳跃练习。

要求：相互合作、用集体的智慧和力量创编出多种跳跃的方法。

自选器械：跳高架、皮筋、沙包、毽子、绳、垫子等。

2、 学生进行尝试性练习，小组交流讨论、共同创编出多种跳跃方法

3、 组与组进行交流，互评自评，与教师交换意见，自评练习效果。

增智促技 急行跳远

1、 教师介绍几种急行跳远的练习方法，让学生自行选择

a□ 助跑踏跳箱起跳练习

b□ 助跑腾越低皮筋

c□ 助跑起跳后头顶悬挂物练习

d□ 不同起跳点的急行跳远练习

2、 观察学生，参与到学生的练习中，适时鼓励学生、表扬学生，针对练习中的问题，小组进行分析、讨论，师生共同解决问题。

组织：按个人能力、兴趣选择练习点。

要求：动脑、动体、小组交流助跑、起跳的体会。

2、 观察教师或其它同学助跑起跳的方法，结合自身情况自定目标，并不断的努力。

恢复身心 整理活动

1、 放松练习——“幸福拍手歌”教师参与到学生中

2、 师生道别 1、“幸福拍手歌”

队形：圆形

2、 解散 2-3

练习密度 35%~40% 平均心率 130~135次/分

器材 皮筋、沙包、垫子、跳箱盖等 场地 大操场

初中体育短跑教案篇七

立定跳远是田径必修模块中的辅助教材之一。由于立定跳远简单易行，不但能发展弹跳力、提高身体灵敏性和协调性，还能有效的提高学生的腿部力量，并且它的学习也是其它跳跃运动项目学习的基础。因此，本课题的理论、技术知识是学好以后课题的基础，它在整个教材中起着承上启下的作用。于是在本课中我安排了模仿跳和游戏等教学环节，让学生在乐中学、在乐中练、在学练中使技能得以接受、使情感得以升华。

1、认知目标：通过本节课的教学，使学生能够积极参与到跳远的学习中，领悟立定跳远的动作要领，提高学生的'学习主动性与积极性。

2、技能目标：通过练习，让学生基本学会立定跳远的动作技术，增强学生弹跳力、灵敏、速度、协调性和力量等素质，促进学生下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展。

3、情感目标：发展思维的敏捷性和有序性，并能和同伴相互探讨交流，表达成功的心理体验，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质，体验到学习跳跃动作的乐趣。

重点：两脚用力蹬地起跳，动作配合协调。

难点：双脚屈膝缓冲，轻巧落地。

初中体育短跑教案篇八

依据新课标《体育与健康标准》“健康第一的”指导思想，结合七年级学生身心发展特点，本次课以立定跳远技术学习为主要内容，注重提高学生的弹跳素质及全身协调能力，让

每位学生体验到学习的快乐和成功的喜悦，使学生的身心得到全面发展。

本次课的教学主体是初一年级学生。从生理上，这个年龄段正处于青春发育期，身体的骨骼、肌肉等，正是快速生长期；心理上，活泼好动，模仿力强，思维敏捷，接受新知识快，求知欲高。因此在这个时期，无论从生理上还是心理上，都是开展体育锻炼的黄金时期。

从学生的课外锻炼中观察到，虽然在小学阶段学习了一些跳跃知识，具备一定的知识基础，也进行过简单的跳跃练习，学生的跳跃能力还有很大差异，表现为动作不协调，腿部力量不能充分发挥。有些同学不采用正确的立定跳远技术，导致摆臂蹬地不同时，手臂摆的方向不正确，落地不缓冲等，以上分析，为采取合理教学方法进行教学设计提供了有力支撑。教学目标：

1、认知目标：培养学生对跳跃运动的兴趣，充分调动学生的主体参与意识，让学生了解立定跳远的技术特点并能理解立定跳远在生活中的价值。

2、技能目标：使90%以上学生能基本掌握立定跳远技术，有30%的同学立定跳远成绩明显的提升，提高学生协调、力量等素质。

3、情感目标：提高学生自学、自练、自调、自控、自评的能力，培养学生的集体荣誉感，促进学生合作竞争意识和能力的双重发展，在练习中乐于活动，接受教师指导，善于动脑能吃苦耐劳。

开始部分：

1、指定集合地点：体育委员整队集合，报告人数。

2、师生问好！

3、宣布本课内容：

1、学习立定跳远技术

2、游戏

4、安排见习

5、检查着装

初中体育短跑教案篇九

义务教育是我国教育体系中的基础教育，是培养面向现代化、面向世界、面向未来的‘人才和提高民族素质的战略措施。体育是义务教育的重要组成部分，体育课是义务教育各年级的必修课程。

初中体育教学的基本任务有三点：

一、全面锻炼学生身体；

二、学习基础知识，掌握基本技术，发展基本技能；

三、向学生进行思想品德教育。

它们要由专业老师通过一定的教学原则、教学方式、方法进行系统、科学的授教及学生积极主动的配合练习来完成。体育课的教学一般是双教材，它既能授予学生新知识，又能教会学生温故而知新的道理、培养他们的体育乐趣，有时通过分组轮换的教学方式还能较好地锻炼体育骨干、小组长的组织，管理能力，使之成为老师的好帮手，也是沟通老师与同学的桥梁之一，同时，还可培养学生自觉练习的守纪品质。本课就是以“弯道跑”这一复习教材为途径，由体育骨干带

领、组织同学到指定地点完成一系列练习，从而充分发挥体育骨干的作用，培养学生自觉、守纪的练习习惯。

体育运动的项目中，投掷运动是一种全身性的活动，对身体有全面发展的作用。本次课是以“铅球”这一投掷项目为主教材。而滑步推铅球的技术比较复杂，对身体素质的要求也较高，特别是对协调能力尤其讲究，掌握它有一定难度，所以教学中强调循序渐进、持之以恒的原则，要求同学不厌其烦、勤奋刻苦地训练基本功。此外，因为初中二年级学生的体力和臂力都还比较薄弱，所以在教学中运用了全面发展的教学原则，将掌握技术与训练力量相融合、相贯通，即：在发展体力的基础上，学习技术，在学习技术时注意发展体力，使课的形成灵活多变，既有技术的掌握又有力量、协调性的训练(游戏小推车、弯道跑的素质练习等)。

初中学生从儿童进入了少年阶段，是人生中身心发展最快的阶段之一。根据其生理、心理特征，在教学上应该尽量以多种方式、富有兴趣、利于健康竞争的游戏、比赛等形式来组织，鼓励积极进取，创造热烈的练习氛围，以寻求快乐的体育情趣。所以，本课教学中，为了更好地巩固旧知识，达到精益求精的效果，培养学生对体育的兴趣，在弯道跑的教学中还安排了以下练习内容：

1跨过障碍物(或标志线)提高跑的步幅

2跳绳提高跑的步频、增强下肢力量、提高灵活性、协调能力

3哑铃上举增强上肢力量，提高爆发力

本课的教学容量大，能较广泛地运用体育教学的七大原则：循序渐进原则、身体全面发展原则、巩固和提高原则、自觉性与积极性原则、直观性原则(讲解示范、形态语言等)、合理安排运动负荷原则(男、女生区别对待等)、从实际出发原则(场地、器材的适当安排使用等)。而课的总体设想则以教

师为主导，学生为主体、学生练习为主线。当然，设想与实际教学会有差异，且本课的设想一定还有许多不尽之处，本人将在具体的教学中充分发挥教学灵感，去补充、完善教学效果。在此，诚恳地希望得到听课老师的批评、指正，以督促本人教学的进步。

谢谢各位光临指导！