

# 体育跑步教案(优质8篇)

高三教案是教师与学生之间密切合作的产物，需要教师与学生形成良好的师生关系，共同努力实现教学目标。下面是一些初三教案的范文，希望能给大家提供一些启发和借鉴。

## 体育跑步教案篇一

1. 儿歌对完后才能开始跑。
2. 被抓到时，两个幼儿要互换角色。

玩法：

若干幼儿手拉手围成一个大圆圈，几个幼儿站在圈内扮作荷花，圈上幼儿围着荷花和荷花对歌。（圈上幼儿：荷花荷花几时开？圈内幼儿：一月开。）一月不开几时开？二月开。

……六月荷花朵朵开。

## 体育跑步教案篇二

（一）“怎么让你的小人跑起来？”

- 1、每位幼儿手拿一个“跑步小人”进入场地。师：这里就是“跑步小人”参加比赛的场地了。我们要让手里的小人在跑道上进行跑步比赛，那怎么样才能让他跑起来呢，请你想个办法吧！请幼儿尝试各种办法让小人在“跑道”上跑起来。
- 2、请幼儿说说，试试，你是怎么让“跑步小人”跑起来的？

（二）“猜猜我的小人是怎么跑的？”

- 1、请老师的“跑步小人”出场。师：老师也带来了一个“跑

步小人”，我也有一个办法让他跑起来，想一起看看我的小人是怎么跑的吗？教师操作“跑步小人”在跑道上动起来。

2、幼儿猜猜，为什么老师的“跑步小人”可以不用手推（或不用嘴吹等）便可以在跑道上跑起来呢？幼儿根据自己看到的，进行合理想象。

3、揭密神奇之处。

（三）“你的小人也能这样动起来吗？”

1、请幼儿利用所提供的材料，运用磁性原理制作游戏材料，让“跑步小人”动起来。师：桌上有很多材料，你去试一试这些不同的材料，看看什么材料是能够让小人随着吸铁石在跑道上跑起来的。幼儿探索，教师根据幼儿能力，适当给予指导；鼓励幼儿尝试探索所有的材料。

2、动一动。请幼儿带领自己的“跑步小人”到跑道上让他试着跑一跑。

3、发现规律。

（2）验证。

（3）找到规律，揭示磁性原理：原来吸铁石是有磁性的，它可以吸起铁制的物体，像铁片、回形针，当把它们固定在小人的底部时，手在跑道上移动吸铁石，小人就会跟着吸铁石一起跑了；而当塑料片、积木这样不是铁制的物体固定在小人底部时，它不会跟随吸铁石一起走的。

（四）“看看谁的小人跑得快！”

1、热身运动。分组进行，看看哪队的小人跑得又快又稳。

2、调头接力赛。分组进行；要求跑完跑道后调头，中途小人

停住不走了，要用吸铁石吸住他继续前行，不能借助手来帮忙；率先跑完六人的组获胜。

## 体育跑步教案篇三

1. 学生简单活动身体各部位关节后，成一路纵队以跳、跨、钻、滚等方式，慢跑穿越各种障碍。
2. 每名同学跑到折返点时，从球筐内取出一个实心球后，迅速返回起点。
3. 学生分成两组，其中将班级中耐力跑水平较高的同学分成一组扮演“小偷”，其他同学扮演见义勇为的好少年。

## 体育跑步教案篇四

上个星期，由于学习压力太大，王老师想让我们锻炼一下身体，就组织我们全班在队会课上在大操场上举行一次男女接力赛。

那天，队会课上老师讲完事情后，我们如猛虎下山一样冲 toward 大操场，排好了队老师还跟我们分了组，男同学为1组，女同学为2组。我们还做了准备活动。这时，有些女生就围在一起讨论怎么胜利的方法；我们呢，邓智恒很有大将风度地拍拍我的肩，说：“好好跑！争取胜利！”到底怎样呢？我们比赛见分晓。

“各就各位，预备……”只听“砰”的一声，我们组的谭传仁和2组李乾飞快地向前冲去。不一会儿，前面五棒已经快跑完了，但这时2组仍然领先我们两米左右。这时就轮到我了，队友向我跑来，把棒交给了我，“呼”地一声飞快的向前冲去。跑到边上站满了人，他们的目光都投向我的身上，我们组的同学们在那大喊：“加油……加油……”我跑到25米的时候觉得感觉还不错，已经快追上2组的同学了。我心想，如果我帮

我们组赢得了胜利，那将是多么光荣的事啊，所以我使足了劲，更加努力地向前奔去。但在25米之后，我的脚有些发软了，速度也减慢了一些，我的体力减少了很多，速度明显减慢。要跑最后一到15米的时候，我的脚完全发软了，跟本冲不了了。最后到我准备要冲刺的时候，身子不知怎么的向前倾了一下，险些摔倒。这一下，我又跟2组拉开了距离。她们在这个时候冲到了我的前面。由于我的失误与2组又拉大了距离……最后一棒的邓智恒很不甘心，他接到接力棒后又如同导弹发射一般向另外一边跑去。只见他与其他组的差距是越来越小，但由于前面的差距拉得太大了，最终还是无能挽回。我们男同学一个个垂头丧气地走回教室。

虽然我们在这次活动中失败了，但是只要吸取这次的教训，下次一定取得好成绩。

## 体育跑步教案篇五

- 1、上课响铃体育委员会与体育教师集合队伍与整理队伍。
- 2、体育委员或教师通过队列报数或点名了解学生出勤情况。
- 3、教师导入语。
- 4、体育委员带领学生慢跑，教师场地上移动或随队跑，鼓励提醒学生不掉队。
- 5、学生模仿教师做几节徒手操。
- 6、以上练习用时10分钟。

## 体育跑步教案篇六

..开展跑步运动活动，可以磨炼同学们的意志和品质，培养他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质。下面是我整

理的，欢迎阅读！篇一为全面贯彻落实《中共中央国务院关于  
加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展学  
生阳光体育运动，响应聊城市教育局下发的开展“4312”活  
动要求，通过开展跑步活动，磨炼青少年学生的意志品质，  
培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水  
平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。现将一学期以来活  
动情况做如下总结。

一、成立领导小组，有专人负责我班成立了领导小组，校长  
任组长，副校长任副组长，教导处领导及班主任教师为成员。

二、做好宣传工作，齐心协力加强宣传营造阳光体育运动  
的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开  
设专题栏目，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使  
“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤  
起师生对健康的关注。

三、全部参与，持之以恒

所有健康学生每天坚持跑步1000米以上。而且做好班级日志，  
由班长组织检查、统计工作。节假日，由学生自己就地坚持，  
回校后写心得体会，统计长跑里程。

四、形式一是早上在家里的地坝和在上学路上平坦的路上可  
以进行跑步练习；二是在学校的大课间活动期间在教师的统一  
指导下进行跑步练习绕学校操场3圈；三是在放学回家的路上  
进行跑步练习。如果是下雨天，则可以在家里比较宽的屋里  
进行跑步，我们也提倡到户外进行跑步练习，特别是春暖花  
开的季节里，在保证安全的情况下我们更希望有条件的学生  
进行野外跑步，比如在花开的田埂上跑步，当我们呼吸着带  
有花香的田野里跑步，那真正的是一种享受，同时也能提高  
学生长跑的兴趣。

五、积累经验、巩固实效我校将“阳光体育”与相关校园体

育文化结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体质。

## 体育跑步教案篇七

幼儿的睡眠习惯很重要由于是新生班，孩子们入园也就才第三周。孩子们睡眠习惯特别的不好。每到午睡时间，进入午睡室，孩子们就吵吵闹闹的，讲个不停，有的孩子甚至一到睡觉时间就开始哭闹……每天孩子们睡觉，我们两位老师和保育员，都要一起看护。哄着这个、拍着那个、又要陪着。

## 体育跑步教案篇八

作为一名无私奉献的老师，可能需要进行教案编写工作，教案是备课向课堂教学转化的关节点。那要怎么写好教案呢？以下是小编为大家收集的《跑步小人》中班教案，希望能够帮助到大家。

- 1、运用磁性原理制作并操作游戏材料，让“跑步小人”动起来。
- 2、体验科学探索和游戏带来的快乐。
- 3、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
- 4、在活动中，让幼儿体验成功的喜悦。

5、激发幼儿乐于探索科学实验的乐趣。

1、磁铁、小铁片、回形针、塑料片、积木，双面胶；

2、幼儿活动材料人手一份；

3、硬卡纸制作的“跑道”3个；

4、“跑步小人”范例。

（一）、“怎么让你的小人跑起来？”

1、每位幼儿手拿一个“跑步小人”进入场地。师：这里就是“跑步小人”参加比赛的场地了。我们要让手里的小人在跑道上进行跑步比赛，那怎么样才能让他跑起来呢，请你想个办法吧！请幼儿尝试各种办法让小人在“跑道”上跑起来。

2、请幼儿说说，试试，你是怎么让“跑步小人”跑起来的？

（二）、“猜猜我的小人是怎么跑的？”

1、请老师的“跑步小人”出场。师：老师也带来了一个“跑步小人”，我也有一个办法让他跑起来，想一起看看我的小人是怎么跑的吗？教师操作“跑步小人”在跑道上动起来。

2、幼儿猜猜，为什么老师的“跑步小人”可以不用手推（或不用嘴吹等）便可以在跑道上跑起来呢？幼儿根据自己看到的，进行合理想象。

3、揭密神奇之处。

（三）、“你的小人也能这样动起来吗？”

1、请幼儿利用所提供的材料，运用磁性原理制作游戏材料，让“跑步小人”动起来。师：桌上有很多材料，你去试一试这

些不同的材料，看看什么材料是能够让小人随着吸铁石在跑道上跑起来的。幼儿探索，教师根据幼儿能力，适当给予指导；鼓励幼儿尝试探索所有的材料。

2、动一动。请幼儿带领自己的“跑步小人”到跑道上让他试着跑一跑。

3、发现规律。

(2)、验证。

(3)、找到规律，揭示磁性原理：原来吸铁石是有磁性的，它可以吸起铁制的物体，像铁片、回形针，当把它们固定在小人的底部时，手在跑道上移动吸铁石，小人就会跟着吸铁石一起跑了；而当塑料片、积木这样不是铁制的物体固定在小人底部时，它不会跟随吸铁石一起走的。

(四)、“看看谁的小人跑得快！”

1、热身运动。分组进行，看看哪队的小人跑得又快又稳。

2、调头接力赛。分组进行；要求跑完跑道后调头，中途小人停住不走了，要用吸铁石吸住他继续前行，不能借助手来帮忙；率先跑完六人的组获胜。

磁铁是幼儿现实生活中比较常见的物品，磁铁能够吸铁的特性决定了它备受幼儿青睐。在这次科学活动中，孩子们通过玩一玩、说一说、想一想、找一找等形式，知道了磁铁能吸住铁制的物品。所以也叫做吸铁石。孩子们在自主的动手操作探寻中，发现了有趣的自然科学现象，在集体的相互交流中，满足了幼儿积极表现自己的机会，从而很好地调动了幼儿主动参与学习的积极性，同时也增进了幼儿语言表达能力和交流能力，这也达到了我们“支持探索”的出发点和归宿。