

最新小学体育队列队形教案 体育课队列队形教案(实用8篇)

1. 中班教案是教师在一段时间内对中班学生学习内容和教学方法进行总结和概括的一种重要教学工具。高二教案范文从不同的角度和层次对教学内容进行了深入的探讨和阐述。

小学体育队列队形教案篇一

队列队形：原地由一(二)路纵队变成二(四)路纵队

二、指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为指导，以人教版水平一队列和体操队形的教材为依据。通过学习，学生学会一(二)路纵队变成二(四)路纵队的技术，并独立完成该技术动作。

三、教材分析

本课选自人教版《体育与健康》教材中的队列队形单元，内容为一(二)路纵队变成二(四)路纵队。本单元分为三次课，本节课是第一次课。该技术由报数、单数不动、双数迈脚变队、调整位置、立正站好五个环节组成。其中核心环节是双数迈脚变队。本节课主要解决学生的单双数区分，单数不动、双数向右上方迈一步的问题。

四、学情分析

小学二年级的学生求知模仿力较强，但集中注意力定力稍弱，对队列变化技术动作掌握情况较弱。教师应采用多种教学方法，对学生进行正确的引导和鼓励，能更好的完成本节课的教学。

五、教学目标

- 1、通过教学，让学生能够说出本节课所学内容的动作名称。
- 2、通过学习，95%学生能够独立完成一(二)路纵队变二(四)路的技术动作。
- 3、通过学习，培养学生个人服从集体的大局意识。

六、教学重、难点

重点：报双数移动时右脚向右前方迈一步

难点：节奏一致，位置准确。

七、教学流程

原地一(二)路纵队变成二(四)路纵队

开始部分 基本部分 结束部分

队 寻标 分集 标音教

列宝垫组体垫乐师

常定摆变展玩放小

规位位队示准松结

八、本节课亮点

- 1、教学目标明确可操作性强。
- 2、情景式的`游戏导入对于吸引学生的兴趣有较好的作用、开课课堂气氛活跃。

3、教学内容分层明确，利用难度差异满足不同水平的学生，具有较强的针对性以及实用性。

4、教学方法在传统的示范练习基础上，充分利用友情分组、技术分组、利用现有器材等方法，组织学生自主学习，探究学习，合作学习。

5、合理布置场地，充分利用器材，组织学生进行练习，通过有效的运动负荷提高学生体能，培养学生下肢力量。

课堂预想及解决措施：

以不变应万变，以固定动作练习为宗旨，利用口令和器材让学生熟悉并掌握本课内容，培养学生的大局意识。

小学体育队列队形教案篇二

队列队形练习是小学体育教学的基本内容之一，它具有帮助学生养成身体的正确姿势，培养学生自信坚毅个性的重要作用，对全面发展学生的身体具有良好的锻炼效果。

在教学中进行了一些尝试。例如在齐步走的训练中，教师可以设计一个检阅的情景，让学生感觉自己就是一名光荣的解放军战士，教师扮演好检阅者的角色，用语言激发他们的激情，用口令指挥他们的行动。

又如在练习原地四面转法时，教师可以设计一个成热闹的十字路口。让一部分学生来扮演行人和车辆，另一部分学生就模仿交警指挥交通。当“小交警”打着手势向不同的方向转动时，课堂上学生情绪十分高涨，以往训练中重复单一的原地四面转法得到了较好的巩固。

小学体育队列队形教案篇三

练习太过枯燥乏味，教学方法单调，缺乏创新，学生不愿意练。教师也就忽视了体育教学中的这一环节。因此，我认为教师必须认清队列队形教学中存在的问题，重视这一内容，并努力探索新的教学方法，让队列队形练习发挥其应有的作用。

一、小学生练习队列队形的作用：(1)、培养学生良好的组织、纪律性

求学生具有集体的组织观念和较强的纪律性。严格要求的队列队形练习，能培养学生的组织性、纪律性和集体主义的精神。

(2)、对学校的校容校貌和学生的精神面貌有一定的影响

正常协调地发育，能减少小学学生中出现的一些身体结构变形等问题。形成良好的身体姿势。

习密度。因此，队列队形变换运用是否科学合理，直接关系到能否合理运用时间，严密课堂组织性和完成教学的任务这个关键。

二、如何提高小学生的队列队形的教学方法：

从而失去了对练习队列队形的兴趣，教师应想办法如何激发学生的学习兴趣了。我是这样进行的。

1、教师的示范动作要正确

动力的鼓舞，美的熏陶。同时示范的位置教师也应该考虑应该选择一个全体学生都能看的见的位置进行示范，在教学中要确定的示范动作下，使学生产生一种跃跃欲试的心理气氛，

这样才能达到示范的目的和应有的效果。

2、教师要经常更换场地

教师要经常更换场地，利用小学生的好奇心和爱新鲜的心理特征，激发他们的训练热情。例如：练习齐步走、四面转法、正步走立正、稍息、踏步等我们可以利用室内多媒体出示阅兵场面让学生感受练好队列队形的重要性，以此激发他们内心涌动的激情。使学生受到感官的刺激，产生跃跃欲试的心理。

3、教师的教学方法要灵活多样

体育课堂教学组织和教学方法上，也应采用多变的形式，因为队列，队形教学不是一两节课就能学会和掌握，所以教师在教学中要多从教学形式上考虑，使学生有新鲜感，这样，才能克服队列、队形练习的乏味，才能更好地激发学生学习的积极性和兴趣，以达到练习最佳效果。根据小学生的心理特点设计一些游戏让学生在“玩”中学，因此设计一些竞赛性的游戏也是队列队形训练的有效载体。例如在“集合一解散”的训练中，教师可以把全班分成几个小队，围成几个简单的图形。在解散状态下，听到集合哨声时，比一比哪个小队集合的速度快、队列整齐；看一看哪一队的队员精神饱满；听一听哪队队员报数的声音响亮有力，并予以表扬。（队列的游戏还有：一切行动听指挥；挑战应战；穿城门；春种秋收等体育游戏激发学生的学习兴趣）。

4、根据学生年龄特点切合实际因材施教

体育教学首先应是教育。因此，体育教学必须突出它的教育性、人文性，在传授体育知识、技术、技能的同时也注意锻炼学生的身体，促进学生身心的全面发展。因为体育教学中的队列队形练习的内容和要求都是参照军事训练的相关要求制定的。然而在实际教学中，这种军事化的要求对小学生来

说是不切合实际的。我们不要一味地以高标准去要求他们，否则只会使他们的生理、心理都承受巨大的压力。例如：在教学原地踏步和齐步走的练习中，教材中对于摆臂的角度与幅度有很高的要求，对部分小学生来说是较难达到的。而且对动作刻意的强调，会使学生的注意力分散，进而影响整个动作的准确性，容易产生排斥抵触的情绪。在教学中，面对这些难点，我是这样做的，降低动作难度，使学生易于做到。如练习摆臂，只要学生能够做到双臂自然摆动、动作协调、姿态优美，就可以视作达到要求。学生在训练中有了兴趣和自信，才能使以后的教学得以顺利进行。

5、能够运用幽默激励的语言教师幽默的教学语言是缓解学生身心疲劳的有效方法。幽默能使学生产生愉悦的情绪，有助于放松练习带来的紧张感，能让学生更快地自我调整，投入到下一个环节的训练中。教师可以抓住一个人、一件事或一句话与学生开些善意的玩笑，打一个比方，作一个对比，或者多用你真行，你能行，给学生一些掌声鼓励。也可以应景说一句歇后语或反正话，课堂气氛会在学生的笑声中活跃起来，学生的注意力与兴奋性随之提高，学习的效率也就显现出来了。

在低年级的队列训练中我们可以编一些简单的顺口溜让学生牢记动作的要领，同时也激发训练的兴趣。

在基础教育课程改革下的体育教学中，我认为体育的队列队形训练仍然是学校体育教学中不可缺少的部分。他对学生的影响是潜移默化的。所以我们体育教师要根据学生的实际情况，创新教法巧妙构思，让队列队形训练变成学生喜爱的教学内容，真正达到既锻炼身体，又培养学生道德情操的目的。

小学体育队列队形教案篇四

一、引言

队列队形是小学体育教学的基本内容之一，队列队形是对身体姿态和空间体位感觉的基本训练，也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段。它能够帮助学生养成身体的正确姿势，培养学生自信坚毅的个性，具有听从指挥、遵守纪律的品质，使学生拥有良好的气质和奋发向上的精神面貌，对全面发展学生的身体具有良好的锻炼效果。

然而，在目前的体育教学中，由于新课标中“快乐体育”理念的冲击，队列队形练习已经失去了它应有的地位。究其原因，就是因为队列队形的练习太过枯燥乏味，教师的教学方法单调，缺乏创新，学生不愿意练，自然就无“快乐”可言。所以，教师必须认清队列队形教学中存在的问题，并努力探索新的教学方法，让队列队形练习发挥其应有的作用。

二、队列队形的教法

（一）创设情景，激发兴趣

我国古代著名的学者管仲说：“劳其形者疲其神，悦其神者忘其形。”队列队形练习的内容比较单调，不外乎立正、稍息，向左转、向右转，齐步走、跑步走等。反复的训练中，学生会感觉枯燥疲惫，从而失去了对队列队形练习的兴趣，把它看作是一件苦差事。教师在教学中不妨采取情景创设的方法，把学生带入一定的情境中，激发学习兴趣，调节教学气氛。

1、场景模拟法

教师把训练场地布置或用语言描绘成一个特定的场景，让学生置身其中，利用小学生好奇、爱新鲜的心理特征，激起他们训练的热情。

例如在齐步走的训练中，教师可以利用多媒体出示国庆五十周年大阅兵的场面，让学生感觉自己就是一名光荣的解放军

战士，教师也要置身其中，扮演好检阅者的角色，用语言激发他们的激情，用口令来指挥他们的行动。

又如在练习原地四面转法时，教师可以把训练场地布置成热闹的十字路口。让一部分学生来扮演行人和车辆，另一部分学生就模仿交警指挥交通。当“小交警”打着手势向不同的方向转动时，课堂上学生情绪十分高涨，以往训练中重复单一的原地四面转法得到了较好的巩固。

2、游戏竞赛法

每个人都希望在竞赛中取得胜利，小学生的好胜心更为强烈，在游戏中获胜是学生参与活动最重要的原动力，因此设计一些竞赛性的游戏也是队列队形训练的有效载体。

例如在“集合-解散”的训练中，教师可以把全班分成几个小队，围成几个简单的图形。在解散状态下，听到集合哨声时，比一比哪个小队集合的速度快、队列整齐；看一看哪一队的队员精神饱满，站姿准确；听一听哪队队员报数的声音响亮有力，评选出“优秀小分队”，予以表扬。

（二）降低难度切合实际

体育教学首先是教育，它必须为育人的最高目标服务。因此，体育教学必须突出它的教育性、人文性，在传授体育知识、技术、技能的同时，注意锻炼学生的身体，促进学生身心的全面发展。

小学体育教材中队列队形练习的内容和要求都是参照军事训练的相关要求制定的。然而在实际教学中，这种军事化的要求对小学生来说是不切合实际的。小学生由于年龄特点及生理、心理的发展规律，表现出好动、注意力集中时间短，心理素质不稳定等现象。不顾学生的实际情况，一味地以高标准去要求他们，只会使他们的生理、心理都承受巨大的压力。

例如在教学原地踏步和齐步走的练习中，教材中对摆臂的角度与幅度有很高的要求。可是这种空间感和本位感较强的动作，对小学生来说是很难达到的，而且对动作刻意的强调，会使学生的注意力分散，进而影响整个动作的准确性。诸如此类的高要求还有很多，如原地踏步时提腿的高度，集体训练时的动作同一性等，使学生望而生畏，产生排斥抵触的情绪。在教学中，面对这些难点，教师要降低动作难度，使学生易于做到。如摆臂时学生能够做到双臂自然摆动、动作协调、姿态美观，就可以视作达到要求。学生在训练中有了兴趣和自信，才能使以后的教学得以顺利进行。

（三）丰富语言调控情绪

1、生动幽默的教学语言

在机械的队列队形练习间隙，教师幽默的教学语言是缓解学生身心疲劳的有效方法。幽默能使学生产生愉悦的情绪，有助于放松练习带来的紧张感，能让学生更快地自我调整，投入到下一个环节的训练中。教师可以抓住一个人、一件事或一句话与学生开些善意的玩笑，打一个比方，作一个对比，鼓励学生说些健康的俏皮话。也可以应景说一句歇后语或反话，课堂气氛会在学生的笑声中活跃起来，学生的注意力与兴奋性随之提高，学习的效率也就显现出来了。

2、琅琅上口的顺口溜

为了让学生牢记动作的要领，同时也激发训练的兴趣，教给学生一些自编的顺口溜是一个很好的方法。配合相应的队列队形练习内容，笔者编了一些简单易记的顺口溜，在教学中应用，起到了很好的教学效果。

如：（站队时）队列里莫说话，老师就会把你夸。

两手平举踏步走，嘴里数着一二一。

（立正时）抬头挺胸收小腹，两脚并拢肩放松。

双手紧贴大腿边，双目炯炯视前方。

3、丰富有趣的肢体语言

体育教师肢体语言的运用是各学科教师中最频繁的。要使学生掌握一项技术，教师的动作示范是必不可少的，在队列队形教学中教师的示范同样重要。教师必须以身作则，精神饱满、严肃认真，动作熟练、准确，口令宏亮、清晰。体育教师从动作上传达的信息有时远比语言来得清楚，学生通过观察不仅看到了准确的动作，还能感受到形体姿态的美，以及奋发向上的精神。

在队列队形教学陷入单调沉闷时，教师的肢体语言同样能起到非凡的气氛调控作用。一个夸张的表情，一段学生错误动作的滑稽再现，都会让现场的气氛迅速活跃起来。

三、结束语

小学队列队形练习是体育教学不可缺少的一部分，它对学生的影响是潜移默化的，体育教师必须从主观上重视这一教学内容。然而针对目前教学实践中，练习显现出单调、枯燥的状况，体育教师必须根据实际情况，创新教法，巧妙构思，让队列队形练习成为学生喜爱的教学内容，真正达到既锻炼身体又愉悦心灵的目的。

小学体育队列队形教案篇五

队形队列口号（精选50句）

1、队名：六人行，口号：六人行，我最行！

2、91班：脚踏实地，奋力拼搏，坚定不移，积极进取，团结

一致，辉煌九一。

3、75班：七五七五，势如猛虎，团结一体，无人能比。

4、队名：队名：风之彩，口号：尽展青春炫彩。

5、74班：四班四班，非同一般，努力奋斗，全力夺冠。

6、队名[fighters(中文战斗士)]，口号：拼搏进取，创造奇迹！

7、86班：八六八六，拼搏奋斗，九中校园，一枝独秀。

8、队名：梦之队，口号：坚持到底，我们让梦想越飞越高，跟着节奏勇敢地走。

9、77班：七七七七，战鹰出击，同心协力，争夺第一。

10、队名：实力队，口号：超越梦想一起飞，我们需要真心面对！

11、99班：九九九九，精神不朽，意气风发，艰苦奋斗，积极进取，力争上游。

12、76班：七六七六，非常优秀，我为班狂，共创辉煌。

13、98班：九八九八，实力冲天，藏龙卧虎，样样领先。

14、队名：飞跃，口号：勇往直前，永不止步。

15、82班：二班二班，非同一般，扬起风帆，勇往直前。

16、81班：晴空骄阳，永放光芒，拼搏进取，争创佳绩。

17、79班：七九七九，英姿飒爽，胜利永久，不同凡响。

- 18、队名：野狼盟，口号：我能！
- 19、队名：出单队，口号：我出单！我喜欢！
- 20、队名：跃起动力，口号：让激情在动力中飞跃现在！
- 21、队名：胜羽队，队名：胜利的羽毛永远归顺于我。
- 22、队名：无敌队，冬风吹，战鼓擂，无敌众将会俱谁！
- 23、85班：八五八五，英姿飞舞，奋勇争先，辉煌八五。
- 24、队名：南粤纵队，口号：东风吹，战鼓擂，南粤纵队怕过谁！
- 25、78班：七八健将，放飞理想，出师必胜，为班争光。
- 26、队名：无敌队，口号：领先不止一步。
- 27、93班：九三九三，水滴石穿，绳锯木断，气撼百川；九三九三，猛虎下山，强身健体，称霸初三。
- 28、83班：八三八三，众志成城，齐心协力，一飞冲天。
- 29、94班：九四九四，雄鹰展翅，团结一致，奋力冲刺。
- 30、95班□xxxx□遥遥领先，鳌头独占，风采尽现□xxxx□神采飞舞，团结互助，唯我xx□
- 31、910班：九年十班，气势冲天，竭尽全力，勇于争先。
- 32、96班：九六九六，信心足够，六班并肩，永远领先。
- 33、队名：百事队，口号：出单无极限。

34、72班：七二七二，独一无二，激情勇进，胜利属我，奋勇冲锋，扬我班威。

35、97班：九七九七，力争第一，健康向上，自强不息。

36、710班：晴空骄阳，永放光芒，七十健将，展翅飞翔。

37、87班：八七八七，勇夺第一，雄鹰展翅，一比高低。

38、队名：还击营，口号：还我奖杯，击溃敌队，营养均衡！

39、73班：七三七三，猛虎下山，赛出风格，永远领先。

40、71班：七一学子，齐心协力，凌云赛场，超越梦想。

41、队号：永创第一，口号：披荆斩棘向前冲，永不退缩，力争第一。

42、队名：梦想队，口号：我的梦想我做主！

43、84班：八四八四，奋力冲刺，战胜自我，再创佳绩。

44、四班四班，非同一般，努力奋斗，全力夺冠。

45、92班：九年二班，展翅飞天，开拓创新，克服万难，九二无敌，勇夺第一，奋力拼搏，所向披靡。

46、落花流水，秋意无限，独领风骚，为我机电。

47、七五七五，势如猛虎，团结一体，无人能比。

48、霄龙，霄龙，魅力无穷。

49、挥动激情，放飞梦想，团结拼搏，树我雄风。

50、七六七六，非常优秀，我为班狂，共创辉煌。

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](#)

小学体育队列队形教案篇六

身心健康是人的生存和发展的第一要素。适当的拓展训练有助于增强学生的综合素质。如何对初中生进行拓展训练，是每一个初中体育教师必须思考的问题。从制订方案、合理开发与利用课程资源、改革教学评价、注重家校联系等方面进行了阐述。

随着学科课程改革的深入，体育与健康课程越来越得到学校、社会和家长普遍重视。大家也都认识到中学生的身心健康才是他们人生发展的第一要素，只有有了健康的体魄才能更好地深入学习。然而由于受传统教学的影响，加之体育教学与健康课程开发不够深入，中学体育课大都是引导学生简单地活动一下，有时甚至被其他学科所代替，所以要想提高体育教学的课堂效率，除了要促进教师端正教学思想，还有必要拓展对体育训练的研究，这样才能更好地促进体育教学，因为拓展训练是提升中学生团队精神与竞争力的集体活动，跟传统的中学教育相比，是较为新颖的学习方法和训练方式。

当然由于各地的实际情况不同，在研究过程中还要注重因地制宜，从现实出发，具体来讲一般可以从几个方面做起。

一、教师要结合实际制订出合理的课程拓展研究方案

要想做好一项课程研究开发，首先要有正确的理论指导和不懈的努力。结合目前的情况，在初中体育与健康教学中开展拓展训练研究，作为学校和体育教师首先要制订科学合理的研究方案，找出各地学校中的优势和存在的不足。毋庸置疑，在目前中学校内，缺乏体育教师是学校普遍存在的问题，所以要想拓展中学体育教学，首先要把培训体育教师放在第一位，通过培训，让广大教师端正思想，认识改革体育课堂教学的必要性。这样才能为体育拓展研究找到出路，把体育与健康课程的拓展落到实处。

二、教师要注重对初中体育与健康课程资源的开发与利用

在创建现代化学校的实践过程中，各级地方政府都加大了对学校基础建设的投资，然而学校在人、财、物三个方面是不可能做到均衡发展的，这就需要广大体育教师能因地制宜地抓好对初中体育与健康课程资源的开发与利用。

体育与健康课程资源的开发与利用是创造性地开展体育教学的基础。在开发和利用这些资源的过程中，各地的情况是不同的，所以作为学校可以根据本校实际情况在某一方面进行一些有效尝试，因陋就简，挖掘出地方特色来。如在体育器材开发上，各地学校可以结合本校实际，制作简易器材，改善教学条件。例如，可以用废旧的铁锹杆、用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球等。人的创造能力在于激发，只要能调动广大教师和学生的积极性，发挥他们的智慧，他们就能开发出有效的教学资源，用于服务教学。此外，在体育课程的开发上，教师除了按照教材对学生进行训练，还可以组织学生搜集有关的体育信息，研究一些单项比赛技能，创办一份有使用价值的《体育信息报》，这样更能激发学生研究的

兴趣。

三、教师要结合实际对初中体育与健康教学的评价进行改革

体育与健康课程学习成绩的评定不像语、数、英等科目那样可以用分数来衡量。它的评定内容包括所学习的知识技能、学习态度、情感变化与合作精神等，为了更合理地对学生的评价，教师可以从三个方面做起：一是让学生进行自我评定，让他们对自己的运动技能、学习态度、情意表现与合作精神等情况认定能达到哪一层次。二是组织学生互相评定。三是教师对学生的学习情况进行全面评定。总之，只要学生能在规定的时间和范围内达到相应的要求，学生的身心素质得到发展，就证明课堂教学是有效的，同时就证明这样的拓展研究是可行的。

在对学生的体育与健康学习评价的过程中，还应关注对一些特殊个体的评价，因为中学生的发育正处于青春期，学生个人体质状况、情感的差异以及对事物的分辨能力和所受环境的影响都决定着他们体育与健康成绩的体现，所以教师只有关注个体的差异，才能更好树立以学生为主的思想，才能真正地促进全体学生的共同发展。

当然对学生健康教学的评价进行改革还应与其他学科对学生的评价之间相联系，相互借鉴其中长处才能让整个评价体系得以更加完善。

四、体育与健康课程拓展训练研究还要注重家校之间的联系

体育与健康课程拓展训练研究的目的是为了促进学生身心素质的全面发展。在进行这一研究改革中，更需要广大家长的参与。因为学生的成长会受到一些环境的影响，不同的学生家庭状况是不同的，广大中学生正处于青春期，他们的成长发育更需要合理健康的营养，因此，通过家校联系可以让广大家长了解自己孩子在体育与健康学习中的表现，同时在开

展一些体育活动如能邀请家长们参与，他们也能看到孩子们的具体表现，这对体育与健康课程拓展研究可以提供更为详细的材料，这也为家长培养孩子提供了最为直接的参考。

总之，拓展训练以其全新的教学理念和教学手段进入中学体育课，为中学体育课注入了新的血液，同时也为今后体育课程内容和方法的改革开阔了视野。拓展训练有助于提高学生的身心素质，可以增强体能，塑造冷静果断、坚忍不拔、勇于探索、克服困难的意志品质；有助于增强学生的社会适应能力和团队协作精神；有助于培养学生的良好的思维习惯和严谨认真的做事态度。

参考文献：

[1]肖新丰；浅谈初中体育与健康课开展拓展训练；社会科学：引文版；2016（12）

[2]刘兴彦；浅谈初中体育教学中的拓展训练；新课程：中学；2015（04）

小学体育队列队形教案篇七

本课贯彻”以学生为本，健康第一“的指导思想，力争在教学中充分发挥学生的主体地位。通过引导、自主探究学习、合作学习，结合学生自我评价，构建民主和谐的师生关系。同时，注重学生实际能力、运动安全意识的培养，让学生在练中悟，教师在学生的练时导，使学生在在学习过程中不断体会成功的乐趣。

教材分析：

变速跑是在跑的过程中快跑和慢跑交替进行的跑法，通过改变步幅、频率达到改变速度，变速跑可以同时发展练习者的有氧代谢能力和无氧代谢能力，对提高人体机能大有益处，

练习者可根据自己的情况随时改变速度。变速跑在田径、篮球、排球、羽毛球等体育运动中运用广泛。

学情分析：

六年级学生由于生理及现在独生子女的特点，本年龄段的孩子，生理逐渐发生变化，很大一部分进入青春期，对于身体的变化，很多孩子紧张、焦虑、害怕，羞涩之中又希望有人能帮助自己得以舒缓。这种情况下，很多事他们都处于好奇阶段，似懂非懂，开始有独立性，自尊心逐渐增强，身体素质和运动能力一般；在体育课中比较易兴奋，好表现，精神不易集中；对于说教过多、技术要求较强的教学兴趣并不高；相反，对于直观的、易于模仿的体育项目比较喜欢，兴趣也较高。

教学目标：

2、技能目标：发展学生的变速能力，使90%以上的学生能够基本掌握变速跑的方法；

3、情感目标：培养学生观察、探究能力，在小组合作中增强学生的集体主义荣誉感。

五、教学重、难点：

重点：感受到变速跑快与慢变化的感觉

难点：快速的改变步幅和步频

六、教学过程：

(一)导入

1、集合整队，清点人数(体育委员)成集合队形：四列横队

2、师生问好

3、情景导入：老师请体育委员拿哨子。

师：“咦！老师的哨子忘带了，老师真粗心，请体育委员跑过去帮我去拿过来，但是你去拿口哨的时候老师还有一点小小的要求，那就是你要听老师指挥，跟老师的鼓点有节奏跑过去，好不好”。

问题设计：同学们，体育委员给老师拿哨子的时候有趣吗？为什么？（学生讨论）

（二）拓展

1、热身慢跑1分钟（配乐——跑步曲）

通过教师引导队形排成圆形

2、变速概念导入（配乐——she）

拍手（慢—快—慢）

原地摆臂（慢—快—慢）

原地高抬腿（慢—快—慢）

问题设计：你们在运动当中感受到了什么？

同学们回答非常好，我们在运动中感受到了动作快慢的变化。

3、游戏：红灯黄灯绿灯——引导交通安全（配乐——she）

方法：将学生队伍围圆，教师示意标志物颜色，红色标志物停、绿色标志物行、黄色标志物亮了慢慢走，学生在颜色的示意下，做出最直观的选择。并大声喊出相应的信号。例如：

举红色标志物时，学生停下并大声喊出“停”。

(三)展开

1、同学们知道变速跑和匀速跑有什么区别吗?你们想自己尝试探究一下吗?(配乐——home)

方法：在场地上事先画出不同的图形，学生们沿着图形跑，体会变速跑的特点。分组练习，小组长负责纪律安全和本组的探究学习。教师巡视、参与。

2、对比学习

教师针对性的请出几位同学做示范练习，给予学生评价，师生共同总结变速跑的形成，引出变速跑的重难点。

3、学生在教师的指导下感受不同的变速跑练习(配乐——heyo)

方法□a:快慢结合跑。距离约15米.

a1:快跑—————慢跑—————快跑

a2:慢跑—————快跑—————慢跑

b:在垫子上面慢鸭子步走，出垫子后迅速加速。距离约10米.

c:在垫子上面慢兔子跳，出垫子后迅速加速。距离约10米.

d:往返接力——激发学生兴趣，积极做到快速的蹬摆(配乐——heyo)

方法：在垫子上面高抬腿跑，出垫子后迅速加速。绕过标志物，迅速跑回以击掌形式完成接力。先完成队伍获胜，并给

予本组每个人点赞。

5、附：游戏：变速障碍跑(配乐——加油歌)——在时间充沛的情况下进行此项活动

方法：将学生队伍分成四个小组，游戏以最少时间先完成一组获胜。学生通过障碍绕杆快速跑返回，以击掌形式完成接力。障碍：爬过垫子后——跑步——跳跃——跑步绕杆——加速跑返回。

四) 结束部分

1、学生放松

在教师带引下一起欢跳《爱我中华》

2、学生总结今天学习的成果

3、教师给予学生积极的评价

4、收器材，组织下课。

七、场地器材

场地：篮球场

器材：彩色三角形3面、垫子8床、杆子8根、扩音机1台、大鼓1面

小学体育队列队形教案篇八

教学难点：

如何运用方法学习体育与健康知识

四、教学过程

1、情景导入

伟大的无产阶级思想家、革命家马克思说过：健康是人的第一权利。

提问学生：什么是健康？什么是体育？为什么学习体育与健康知识？

2、情景发生

观看nba篮球赛。

提问：比赛中看到了什么？

小结：外行看热闹，内行看门道，所谓“门道”即体育与健康知识，不具备体育与健康知识就不能够欣赏比赛，不能从中获得乐趣。

巴金的长寿(101岁)和杰出的贡献。

英年早逝者蒋筑英(43岁)的事迹对比，说明健康是人生最为宝贵的财富和为人民服务的前提。

跑步时摔倒的技巧、剧烈运动后喝凉水为什么引起腹痛？出现组织损伤是按揉还是冰敷？等等说明学习体育与健康知识能让我们更加科学地锻炼身体更好地维护身体的健康。

其意义？(请一名学生大声朗读)

提问：我们同学平时是用什么方法学习体育与健康知识？

可能得到的回答：听爷爷奶奶说、看书、上网、老师讲……

请男、女生代表至黑板，看谁写得多，并以五角星奖励，对没有表达出的，教师进行适当启发后补充归纳：

1. 体育与健康课程
2. 家庭体育和健康体育
3. 体育和健康书籍、报刊
4. 体育和健康知识讲座
5. 运动比赛(参加和观赏)
6. 健康检查、体质测定
7. 体育与健康知识咨询
8. 与同学、朋友交流
9. 广播、影视节目
10. 录象和vcd□dvd
11. 计算机数据库、互连网

教师归纳分类获取体育与健康知识的基本三个途径，让学生对其所写方法进行分类

1. 学好体育与健康课程
2. 积极参加课余体育文化生活
3. 充分利用现代媒体

讨论，分组讨论把最喜欢的体育和健康书籍、报纸、电视节

目、电视节目主持人和最崇拜的明星评选出来。

2、情景结束

1. 教师小结本课内容。

2. 布置课后作业：

平时有没注意学习体育与健康知识？

在学习体育与健康知识方面还有哪些不足？

3. 在《健康歌》歌声中结束本课教学。

教后记

此次课将会终生难忘，碰到此类学生要灵活机动想办法调动他们的积极性，在课的后半段学生已不那么紧张了，但我却吓的结束部分的歌曲没敢放，怕学生不唱冷场，由次可见我的心理素质也有问题，其实课上完我就想到了高招，但上时面临要改变自己准备多日的教案，底气不足，而教训是改有可能成功，不改只会失败。

a组

你们了解的体育与健康类的书籍有：

其中最喜欢的：

b组

你们了解的体育与健康类的报纸、杂志有：

其中最喜欢的：

c组

你们了解的体育与健康类的电视节目和电视节目主持人有：

其中最喜欢的：

d组

你们崇拜的体育明星有：

其中最崇拜的：

为什么崇拜？

人教版初中体育与健康《体育与机能发展》教案

一、学生特点分析：

学生通过体育和生物课堂学习对体育和人体机能方面的知识略有所知，但是对体育与机能发展就很生疏了。为了使学生更好的锻炼身体，促进生长发育和提高机能，学生需要了解身体机能发育的特点和为什么体育锻炼能够发展身体机能，从而培养他们的体育兴趣，为以后的体育锻炼及终身体育打下坚实的基础。

二、教学内容分析：

人体的运动能力可以体现在肌肉力量、运动速度、耐力、灵敏、柔韧等多方面，人们若想通过科学的体育锻炼提高自身生理机能的发展，就必须了解影响人体运动能力的生理基础和发展运动能力的方法。

1、什么是身体机能

- 2、初中阶段身体机能发育的特点
- 3、为什么体育锻炼能够发展身体机能
- 4、发展身体机能应注意的事项

三、教学目标：

- 1、让学生了解与身体机能有关的知识，对自己的身体机能进行客观的评价。
- 2、使学生了解身体机能发育的特点，明白体育锻炼能够促进身体机能的发展。
- 3、学会在发展身体机能中的注意事项。

四、教学重点、难点分析：

重点：体育锻炼对运动系统、心血管系统、呼吸系统的影响。

难点：激发学生体育锻炼的兴趣和发展身体机能时的注意事项。

五、教学课时：2课时

六、教学过程：

导入新课：

利用人体生理图片让学生思考：为什么体育锻炼能够发展我们的身体机能？运动能力是人体进行体育活动的基础，而人体进行锻炼也是为了提高包括运动能力在内的各种身体机能。人体的运动能力可以体现在肌肉力量、运动速度、耐力、灵敏、柔韧等多方面，只有通过科学的体育锻炼提高自身生理机能的发展，才能提高人体运动能力和发展人体的技能。

(一)、什么是身体机能?

身体机能是指人的整体及组成的各器官，系统所表现出来的生命活动。

(二)、初中学生身体机能发育的特点:

教师介绍初中阶段身体机能发育的特点。身体机能发育在不同年龄段，安静心率、肺活量、血压是不一样的，男女间、城乡间是有差别的；青少年的心肺功能随着年龄的增长而逐步增强(利用多媒体来教学)。

1、初中学生的心跳随着年龄的增长而逐步减少，每分钟大约80次。

2、初中学生呼吸频率随着年龄的增长而逐步减少，每分钟18—22次。

3、初中学生肺活量随着年龄的增长而增加，男生在2500—3000毫升，女生在—3000毫升左右。

4、初中学生血压随着年龄的增长而增加，收缩压在14—15千帕，舒张压在8.5—8.8千帕。

把你们的安静心率、肺活量、血压与课本上的数据对照一下，看看自己身体机能发育状况是否良好?(心率、肺活量和血压学校一年一次体检)

(三)、引导学生正确评价自己的身体机能(10——12个学生分成一组讨论)。

(1)学生推荐2——3个同学的测试数据进行分析讲解。

(2)利用经常参加体育锻炼和不爱锻炼的人的安静心率、平时心率和肺活量进行比较，说明体育锻炼可以提高身体机能的

发育水平。

(四)、为什么体育锻炼能够发展我们的身体机能。

1、多媒体展示运动员和一般不爱运动的人的身体机能的相关数据。

2、讲解为什么体育锻炼能促进身体机能的发展？

(五)、发展身体机能应注意的事项。(分组讨论，理论与实际相结合，举例说明，教师小结)

1、选择良好的锻炼环境，注意呼吸道卫生。

2、注意正确的呼吸方法，即动作和呼吸正确配合，屈体动作应呼气，挺身动作应吸气，避免做过多屏气(讲解、示范呼吸方法，让学生进行练习)。

3、不要进行过多的力量性和静力性练习，运动项目要丰富，如健身操、跑步、羽毛球、网球和游泳等。

4、使学生学会控制运动时间和强度。

七、课堂练习：(多媒体显示，一个组一道题分组讨论，指定1——2人回答，教师小结)

1. 请分析下蹲练习中的呼气 and 吸气的过程。

2. 从下面练习中选择1——2种提高心肺功能的最佳练习方法：踢足球、短跑、健身操、打篮球、长跑、蹲马步、引体向上和跳高。

3. 描述身体机能常用的指标有哪些?(安静心率、肺活量、收缩压、舒张压)

4. 在跑步中怎样养成正确的呼吸方法?

5. 发展身体机能的练习中最忌讳的是什么?(过多的力量性、静力性练习和练习中过多的屏气)

八、作业安排:

1. 你觉得体育锻炼对自己的身体机能有哪些好处?

2. 选择适当的锻炼方法提高你的心肺功能。

九、教学反思:

通过学习学生哪些方面有提高?

(1) 掌握了科学锻炼身体的一些方法

(2) 学生对身体机能的测试很感兴趣，调动了学生的积极性

(3) 激发了学生讨论的热情，学会了倾听他人发言、尊重他人和独立思考