

## 小学体育教案（优秀 8 篇）

---

教学目标：

1、运动参与：激发学生参与体育运动的兴趣，使他们乐于运动，善于运动，为终身体育奠定基础。

2、运动技能：90%以上的使学生能掌握 2 种以上跳绳的方法，并能够一物多用，利用跳绳创造出更多的新玩法。

3、身体健康：发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力和投掷能力。

4、心理健康：培养学生勇于克服困难、不怕失败，积极进取、拼搏向上的精神。

5、社会适应：培养学生合作创新的意思，使他们能建立和谐的人际关系，乐于合作，增强集体凝聚力。

一、教学重点：用不同的方法进行跳绳。

教学难点：身体的协调配合，合作创新意识的培养。

二、教学流程：

（一）、导入部分 2 分钟左右

A、课堂常规

教师：1、鸣哨，集合。

2、讲解课的内容和要求。

3、安排见习生。

学生：1、体育委员整队、报告人数，检查服装鞋子。

2、师生问好。

3、明确课的内容和要求。

(二)、准备部分 5 分钟左右运动强度：小

A、热身跑：我们是一条大长绳

教师：1、组织生成一路纵队，在前面领跑，路线犹如蛇行。

学生：1、按照师的要求调整队形，进行蛇行跑。

B、绳操表演

上肢运动 体转运动 腹背运动 踢腿运动 跳跃运动

教师：1、边讲解边示范绳操。

2、领做，口令指挥学生练习。

3、请学生创编绳操。

4、邀请学生展示，评价。

学生：1、听讲解看示范，明确练习动作。

2、在教师口令指挥下认真练习。

3、发挥想象，互相交流，创编新动作。

4、创编成果展示，并进行自评和互评。

教学目标：

1、锻炼幼儿的跳跃和奔跑能力，培养幼儿反应能力及对物品的辨别能力，提高动作的灵敏性和协调性。

2、培养幼儿参与体育游戏的兴趣，团结友爱的精神和集体荣誉感。

教学重点：

通过游戏发展幼儿的腿部力量、身体协调能力。

教学难点：

短时间内让幼儿辨别物品的能力，并让幼儿说出物品在生活当中的作用。

教学准备：

教学过程：

### （一）组织活动

1、准备活动，做游戏 贴膏药 目的：让幼儿充分活动开身体的各个关节，避免运动损伤。

2、幼儿分成人数相等、实力相当的两组

### （二）讲解游戏规则

游戏规则：

起点到终点的过程中，有黄线、红格子、和粉格子连接，教师吹哨游戏开始，每个幼儿从起点出发，看到黄线跑步、红格子单脚跳过、粉格子双脚跳过，到达第一个宝箱前，拿一个纸条打开看上面写的是什么，在跑到宝箱前取出 宝贝 按原路跑回起点（同样是黄线跑、红格子单足跳、粉格子双足跳）。到达起点后配班老师拍打下一名幼儿开始进行，进行完的

幼儿站在每排的排尾，全部进行完后看那组小朋友快并先完成比赛，每组小朋友都要展示自己的宝贝，并说出自己取回来的宝贝其用途和作用。老师出示奖杯并颁发给幼儿，先进行完的颁发优秀团体奖，后完成的颁发团体优秀奖。

总结：

小朋友们都非常的聪明也都通过自己的努力把宝贝取了回来，并且都说出了它们的作用，大家都是好样的！

### （三）活动延伸

1、培养幼儿的运动兴趣，使运动贯穿于一日生活中。

2、使幼儿认识了更多的生活日用品，在日常生活中会更加自如的使用，培养幼儿的识别能力。

学习目标：

增强个人的自信和积极进取信念。

认知目标：

使学生进一步掌握跨越式跳高的过竿及落地技术和投掷的简单原理。

技能目标：

1、使 90%以上的学生基本掌握所学技术动作，提高跳跃能力。

2、通过投掷游戏，初步领会投掷的技术原理。

情感目标：

培养学生遵守纪律、听从指挥、团结协作、积极进取等优良品质，开发学生思维能力。

素质目标：

发展学生速度、灵敏、协调、快速起动及闪躲等综合能力。

学习内容：

跨越式跳高（重点）：过竿及落地技术；投掷游戏：打活动目标。

学习预计效果：全课平均心率 125 次/分左右，全课练习密度 45%左右，基本部分练习密度 30%左右。

场地器材：

操场；跳高架 10 个、海绵垫 8 块、橡皮筋 5 根、小排球 2 只、录音机 1 台、磁带两盒。

## 一、课堂常规

1、整队

2、师生问好

3、宣布课的内容。

集队，向学生问好，声音洪亮。

向教师问好，明确课的内容和要求。

快、静、齐，精神饱满。

## 二、热身活动

1、游戏“钻山洞”

2、定位操：各小组组长带领本组同学练习（教师提示）

1、讲解游戏规则，示范；

2、学生手牵手游戏；

3、教师巡视指导观察学生。

（1）积极参与，全情投入，认真练习；

（2）学生分组练习。

（1）学生手拉手，不能松开；

（2）速度快，步幅拉大，注意不要与其他学生碰撞；

（3）要求动作准确、有力、舒展大方，协调有力。

成四小组，自由选位练习

### 三、跨越式跳高

重点：过竿及落地

侧向助跑（30-60度），一脚踏跳，两脚相继过皮筋，依次落地。

1、讲解、示范；

2、学生集体练习起跳摆腿技术，过竿技术；

3、让一名学生做一次，指出优缺点，分组练习；

4、统一高度练习后设定为 70CM 75CM 80CM 85CM四个高度，学生自由选择；

5、左脚起跳的同学安排在旁边的场地上练习；

## 6、巡视指导。

(1) 练习上步起跳、摆腿；

(2) 起跳落地技术；

(3) 练习步骤：①摆腿练习②大循环练习；③商讨高度自选练习；

(4) 互相观察、思考动作要领；

1、积极参加练习；

2、放脚迅速，起跳快有力，摆动腿起跳后脚尖内转，起跳脚快速跟上，依次过橡皮筋落地；

3、学生选择高度练习时要尽可能保证人数相等；

4、注意练习中保持间距。

## 四、投掷游戏

“打活动目标”被击中队员出圈在体操垫上做俯卧撑男生3个，女生2个，做完后迅速入圈继续进行游戏

1、讲解游戏方法、规则，安全教育，培养学生的规则意识。

2、男、女生各分为甲、乙两队，一队站圈外，一队自由散开在圈内，练习一段时间后两队交换位置继续游戏；

3、教师巡视，加入游戏中，活跃气氛。

学生积极参与，活动起来，开发思维，如何命中目标，怎样躲避。

1、圈外队员不得进圈投击，只能投击圈内队员膝关节以下部位；2、圈内队员不可出圈，不可触球，只能闪躲，违者算被击中。3、球若停在圈内，近球的外圈队员可入圈拣球，但必须出圈才能投击。

五、下课方式：

1、课后放松（音伴）

2、下课造型

3、课堂评价

4、归还器材

5、师生再见。

教师参与其中创设意境，引导学生造型

学生主动投入，调整呼吸，放松移动中形成数字

听音乐放松，动作柔和、准确。

小学体育课教案篇四

教材分析

一) 跨栏跑的基本技术 1、起跑至第一栏的技术与鹤芳墓程与短跑基本相同，起跑至第一栏起跨点的一般采用 8 步起跨，起跑时应把起跨脚放在前起跑器上。起跑后上本抬起要比短跑时来得快。2、过栏技术又栏是跨栏技术的关键部分，它由起跨、腾空过栏和下栏着地等动作组成。

学情分析



本课的教学对象是小学四年级学生，他们中的大多数体能较好、且活泼好动，但参与运动凭兴致，有时显得鲁莽；少数学生因肥胖或体质单薄，基本活动能力较差，灵活、协调性也不好。而四年级学生毕竟有一定的体育技能储备，他们不会满足于简单的障碍设置和活动形式。所以，本课将从安全教育入手，突出“巧”过障碍，积极促进学生形成一定的穿越障碍的技能水平。

### 教学目标

1、接受现代跨栏技术的理论概念 2、学生能在练习中体现出灵巧与全身协调，发展速度、耐力等体能；强调“摆动腿”。3、心理素质的培养，能在同伴的鼓励下克服过障碍时的恐惧心理，在小组团结协作中克服困难、拼搏争先。

### 教学重点和难点

1、起跨腿蹬伸充分有力；摆动腿积极高抬下压，攻栏腿异侧臂积极前伸

### 教学过程

(1) 跨栏坐：坐在地上做模仿过栏时腿部和手臂动作，以初步建立过栏时手、腿配合的技术概念，发展柔韧性。

2) 攻摆练习：模仿跨栏步上栏动作的练习，以学习掌握攻半时起跨腿充分蹬伸和摆动腿屈膝前摆高抬技术，提高积极攻栏意识。

3) 摆动腿过栏模仿练习（鞭打练习）：摆动腿前摆高抬积极下压小腿前伸着地，以学习动腿模仿和过栏的动作。

) 原地起跨腿提拉过栏练习：学习掌握起跨腿的过栏技术，提高髋关节的柔韧性和灵活性。

5) 跨栏步模仿练习：在走步中模仿两腿的过栏动作，以强化过栏时上、下肢协调配合的完整技术。

6) 栏侧攻摆和提拉过栏练习：在走步中从栏侧完成过栏动作。

7) 栏间节奏跑模仿过栏练习：初步建立三步过栏和跑栏的概念。

8) 摆动腿过栏：学习摆动腿的攻栏，鞭拉过栏技术。

9) 放松跑过栏：以中等速度跑进从栏侧和栏上做完整跨栏动作，以掌握正确的过栏技术。

10 起跑 6~8 步过第一栏：学习起跑上第一栏及跨栏技术。

11) 起跑过 3~5 个栏：强化起跑上第一栏、过栏及栏间跑相合技术。

12) 缩短栏距跨栏跑：提高栏间跑频率和快速过栏、跨栏接的跑栏意识。

13) 重复跨栏跑：起跑过 8~10 个栏的重复训练，训练全过程技术和节奏。

#### 一、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，围绕《新课标》三维总目标的要求，力求从各个不同的角度，培养学生对体育的兴趣，发展学生的多种活动能力。在教学中我们既要发挥教师的主导地位，又要重视学生的主体地位，始终以学生的发展为中心。以求使学生了解上体育课的方法，为今后上好体育课打下基础。同时养成团结协作的习惯，并发展其力量、灵敏和协调

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/005321004340011300>