

体育教案的模板（范文 15 篇）

随笔网 > 教学教案 >

体育教案的模板 2024-04-20 20:10:35|新华 编写教案的过程是教师不断学习和成长的过程，它可以帮助教师提高专业素养和教学能力。好的体育教案的模板应该怎么写？快来看看，小编给大家分享体育教案的模板的写作技巧和示例，供大家参考！

体育教案的模板篇 1 设计意图：

1、助跑跨跳动作是大班年龄阶段较难掌握的跳跃动作一味地进行专门的练习会使幼儿感到枯燥乏味同时也不利于动作的发展本活动设计想通过“学刘翔哥哥来跨栏”这一主题式游戏方式贯穿整个运动教学引导幼儿向刘翔哥哥学习学做跨栏的游戏。同时掌握助跑跨跳动作的一些基本要领促使动作的发展和动作的协调性。

2、在组织此次运动时障碍物要稳落地处尽量做到松软。因幼儿骨盆还未形成下肢关节、韧带都比较嫩。

活动目标：

- 1、使幼儿初步学习跨栏运动，并对此项运动产生兴趣。
- 2、学习助跑跨跳的方式跳过障碍物，提高幼儿腿部肌肉的力量。
- 3、尝试助跑跨跳，发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调性和灵敏性。
- 4、能向刘翔哥哥学习勇于尝试、不怕困难。

活动准备：

提供长短不同的纸棒若干根、小椅子、红花若干。

活动过程：

（一）、开始部分

活动场地热身运动：教师带领幼儿进入活动场地，做热身运动，活动手部、腿部等部位，消除活动的危险性，促进活动的正常进行。引导幼儿了解体育运动，如打篮球、排球、跳高、跳远、跨栏等，由刘翔跨栏引出跨栏运动。

（二）基本部分

1、幼儿探索。

(1)教师：奥运冠军刘翔大哥哥真棒，为我们国家争光，你们知道他是在什么项目上得到金牌(跨栏)你们想学这个本领吗

(2)椅子和纸棍，引导幼儿设计小跨栏。

(3)两人一组自由探索，教师指导。

(4)说一说自己的玩法，并做示范。教师重点示范动作要领：起跑速度快、跨跳要有力。

(5)引导幼儿尝试更高一点的跨栏。

(6)教师：刘翔大哥哥是不是只跨一个栏呢怎样才能跨很多呢让幼儿自己将小跨栏组合在一起，进行练习。

2、游戏“我是跨栏小冠军”

(1)教师：你们想做冠军吗想得奖牌吗在比赛中动作要规范，有力，不能犯规。

(2)幼儿分成四组比赛，为获胜组贴红花。

(3)提高跨栏的高度，幼儿再次比赛，提醒幼儿注意安全。

3、出示椅子，利用椅子进行跨栏运动。

教师调整椅子之间的距离，进行跨栏练习。

(1)将椅子按恰当顺序摆放好，各组小朋友分别从椅子上连续跨过。

(2)分别将两个椅子背背相对，排成一列，各组小朋友分别从椅子上连续跨过。

开学第一课的体育教案设计

比较小组同学完成时间的长短，跨椅子过程中，椅子倒地这位同学失败。孩子跨栏过程中，教师指导动作，保护好学生安全。注意活动前，教师要讲好规则，注意安全，保持身体平衡。

(三)结束部分

1、幼儿坐在椅子上做放松运动。

2、收拾场地。

活动反思：

通过互相交流、帮助，促进孩子们之间的合作，增进了友谊，培养了他们的合作意识和能力，融洽师生关系。师通过示范、讲解、保护帮助，提高师生亲和力、信任感。为孩子营造了一个平等和谐、友爱互助的人际环境。

体育教案的模板篇 2 一、设计意图

塑料圈是幼儿所喜欢的活动器具。那么在体育活动中怎样根据幼儿身体动作的发展水平，在玩圈的技能和方法上给予幼儿更多的运动经验的体验，激起他们继续玩圈的兴趣，并发挥“塑圈”这一运动器械一物多玩的功能，所以特设计本次体育活动的重点考虑所在。

二、活动目标：

- 1、发展幼儿膝盖套圈走、跳的能力。
- 2、继续培养幼儿玩圈的乐趣。

三、重点与难点：

重点：幼儿把塑圈套至膝盖，两腿分开套住圈，不让其掉下来，在场地上自由地走、跳。

难点：两腿分开套住圈，不让其掉下来。

四、活动准备：

- 1、布置场地：红起跑线、四小桥、四椅子。
- 2、塑料圈与幼儿人数相等、荣誉帽若干。
- 3、音乐(快乐宝贝)。

五、活动过程：

一)开始部分：情景导入 3 分

“小朋友走，我们听着音乐一起去运动吧！”

(律动“快乐宝贝”)

二)基本部分：学习阶段

A、自由玩圈 5 分

“你们的圈操做得真神气，圈可以做操还可以怎么玩呢”(5 幼儿自由说)

“找个空点的地方和你的朋友一起去玩玩。”

(幼儿自由探索各种玩圈方法：跳圈、滚圈、转圈、套圈等)

(吹哨)“围成一个大圆圈，1——2——3，表扬__、__。”

“把圈放在地上，坐下来。”“谁来说说刚才你是怎么玩的”(一幼儿)

“有谁玩的更有趣的”(三幼儿)

“你们来玩一玩。”(五幼儿)

“你觉得谁玩的最好”

“我们一起来学学。”

“我看见小朋友是这么玩的，我们来学学。”

B、教师示范新玩法 5+2+5 分

1、师示范幼儿练习 5 分

“我这也有一个新玩法，瞧!看清楚了!”(师示范)

“谁来说说我是怎么玩的”(一幼儿说：把圈套到膝盖边，然后两腿分开，不让圈掉下来)

“谁愿意来学这个本领”

“谁来和老师一起学一学。”

(幼儿和老师一起学)“走、走、走，跳、跳、跳。”

“谁学会了”

“圈要放在哪的”

“再来，走走走，跳跳跳，走走走，跳跳跳。”

“他的圈为什么会掉下来”

“哦，对了，我们要用膝盖把圈绷紧。看我的腿有一点弯哦。”

“好，再来试试。走——走——走，跳——跳——跳，走——走——走，跳——跳——跳，跳跳跳。”(师幼练习)

2、幼儿自由练习 2 分

“好玩吗”

“找个朋友一起去把这本领练一练，可以互相帮忙，也可以比一比哦。”(幼儿自由练习)

“学会了可以玩给倪老师看看。”

3、集体练习 3 分

“好，听我口令，一起往前走，排成四组。”

“走走走，跳跳跳。”（慢快）

C、幼儿分组比赛 10 分

“把圈取下来拿在手里。”

“这本领有没有都学会了”

“刚才你和朋友比赛了没有，谁赢了”

“那我们就分组来个圈圈乐比赛吧！看前面有什么”

“听清楚游戏是怎么玩的”

“听到我的口令第一个小朋友就快速出发，跳过小河，绕过椅子，返回来，回来的时候也要跳过小河哦。”

“有没有听明白”

“比赛时圈一定要套在哪里(膝盖边)，小手可以做个的有趣的动作(叉腰、伸直等)，要和别人不一样。不能扶着圈哦，如果圈掉下来可以怎么办”

“谁愿意来试一下。”（一幼儿示范）

“你发现了什么问题”（圈掉下来、双脚一起跳）

“返回后可别忘拍第二个小朋友的手哦，然后把圈挂起，排在后面为朋友助威。”

“记住了吗请你们先把圈套在膝盖边准备好。”

（幼儿分组比赛）

“表扬第 x 组小朋友，还有个别小朋友要犯规，下次游戏我们要注意哦。”

3、结束部分：舒展身心 2 分

“刚才哪组小朋友得冠军了，我们请客人老师为冠军组颁奖。”

“给你前面的小朋友套上圈，做条毛毛虫，走向教室吧。”

体育教案的模板篇 3 活动目标：

1、发展幼儿灵敏快速反应能力；

2、培养幼儿坚毅意志品质和抗挫能力活动准备：大班 14 人、幼儿小椅子 14 把一米长棍子二根大垫子 2 块、（垫子为海绵泡沫垫（垫要稍微硬一些）长 1、8 米，宽 1、5 米、厚度为成人手掌一半。

3、主动参与活动，体验活动的快乐及成功的喜悦。

4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。

活动过程：

一、游戏：

奇怪的动作幼儿站立于垫子前，听到信号完成队列动作（看齐，转向）幼儿仰卧于垫子上，听信号完成队列动作（看齐，转向）幼儿俯卧于垫子上，听信号完成队列动作（看齐，转向）

二、游戏：

扶垫子拳击、脚踢、手推、棍敲。——提示幼儿坚持、战胜困难。

三、游戏：

打擂台将幼儿分成二组，站立于由四块垫上活动教师适当调整各队队员，形成较合理的实力分配幼儿等分成两队，进行一对一的角力大赛进行二对二的角力大赛鼓励幼儿顽强不屈，争取胜利；统计成绩，赛后互相鼓掌，以示友好。

四、放松游戏

体育教案的模板篇 4 教学内容

1. 武松习武

2. 武松打虎

教学目标

1、运动参与：同学能够积极的参与到活动中，通过学习，培养同学主动观察、评价同伴动作的能力。

2、运动技能：创设课堂教学的故事情景，让同学发挥丰富的想象力全身心投入到速度、跳跃、爬滚等素质练习中。

3、身体健康：通过“快找同伴”的游戏，发展灵敏、协调等素质，同时发展跑的能力。

4、心理健康：通过练习培养同学克服困难，勇敢顽强的高尚意志。

5、社会适应：在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴。

教学重点：发展同学身体素质练习。教学难点：着重解决同学跨跳时，前腿尽量往前伸，后腿脚前掌尽量向前蹬，落地时脚前掌先着地的动作习惯。

教学内容

组织教学和学练法

一、课堂常规

- 1、体育委员整队，报告人数。
- 2、师生问好。
- 3、教师提出本课的教学目标与要求。
- 4、检查服装、鞋子，布置见习生。

要求：

声音宏亮

精神丰满

服装整洁

体育委员按四列横队整队。要求：静、齐、快

二、热身跑

一、组织：

原地由四列横队变成二列横队

二、教法：

教师用口令指挥：“成二列横队——走！”

二、要求：

- 1、静、齐、快
- 2、听从教师的口令指挥

三、徒手操

- 1、头部运动
- 2、扩胸运动
- 3、腰部运动
- 4、膝关节运动
- 5、手腕脚腕运动

一、组织：全班由一路纵队围圆队形散开

二、教法与步骤：

1、教师示范动作

2、教师用口令指挥，并且领做

三、要求：

口令清晰、响亮、富有节奏感

一、组织：全班由一路纵队围圆队形散开：

二、要求：

1、按口令做动作。

2、动作要有弹性、力度、规范。

一、快找同伴

练习方法：

画一个直径为 15 米左右的大圆圈。同学分别站在圆圈的外沿上，按要求练习。跑的方向可以改变，（先是逆时针，后是顺时针）。失去同伴的同学被淘汰。（在场外了解武松在景阳岗打老虎的故事。）最后剩下的同学为胜。

一、组织：

全班排成圆圈

二、教法与步骤：

1、老师讲解游戏方法和规则。

2、老师组织并发出信号。

一、游戏队形：

全班排成圆圈，分别站在

圆圈的外沿上进行游戏，组织如图：

二、学练法与步骤：

1、同学排成圆圈走或慢跑，听到口令“X 人一组”后，迅速依照口令的要求自愿结成小组手拉手，剩下的为失败。

三、要求：

认真、积极、注意平安

二、武松习武

练习方法：同学连续做 3 次跨跳，爬行 5 米，冲刺跑 10 米。

一、组织：

全班成四列横队

二、教学与步骤：

1、导入武松打虎的故事，创设课堂教学的故事情境，激发同学练习情绪，把同学注意力吸引到故事情节之中。

教师：现在，大家明白武松是怎样打老虎的吗？

同学：明白！

教师：接下来让我们也当一回武松吧。好不好？

同学：好！

教师：为什么武松能打死老虎呢？

同学：因为他有一身功夫。

教师：我们要想成为武松那样的英雄，就要练就一身的身手。

三、要求：

注意平安

一、练习队形：

每四人一小组，组织如图

二、学练法与步骤：

1、同学尝试、考虑、回答。

2、听老师讲解动作要领。

3、再讨论、再实践。

4、交流学习、教师总结、推广学习、演示、评价、改进，形成正确动作。

(1)快速跑能力：手握空心拳，肘关节贴着腰际，前后摆动。冲刺时脚前掌着地，控制好身体重心，尽量跑直线。

(2)连续跨跳能力：有助跑，前腿尽量往前伸，后腿脚前掌尽量向前蹬，手臂自然摆动，落地时脚前掌先着地，适当缓冲。

(3)轻快爬行能力：俯卧，屈肘撑地，两肘交替向前匍匐爬行，两腿放松并与双手协调配合。

2、（通过语言引导，把同学引向素质练习）

教师：要想有武松那样的功夫，我们一是要有智慧，二是要具有以下几种能力和身体素质。

(1)快速跑能力

(2)连续跨跳能力

(3)轻快爬行能力

教师用“跳”、“爬”、“跑”的口令指挥同学练习。

教师：请同学们展开丰富的想象力，看看哪几个“小武松”练得最出色。

教师：现在给大家1分钟时间讨论，然后我们比一比谁掌握的最好、最快。

褒扬练得认真，动作做得好的“小武松”，发习武奖。

二、学练法与步骤：

1、同学先尝试练习一次，然后认真看教师示范，讲解动作要领。

2、同学分组讨论，练习2-4次。

三、武松打虎

练习方法：先爬过小山坡（跳箱）追赶老虎（20米快速跑），然后跳过三道壕沟（小海绵垫子），轻快地爬行至老虎身边，左右手各打三拳，打死老虎后跑回排尾，依次进行。

一、组织：

全班成二路纵队

二、教学与步骤：

1、安排任务。

2、教师提示练习方法，并提出要求。

3、老师组织并发出打虎口令。

教师：小武松们，准备好了吗？

同学：我们准备好了！

教师：打虎的时候不能急于求成，要快中求稳，明白了吗？

同学：明白了。

教师：好，动身！

教师：老师要给六位“小武松”发奖，大家认为哪六位最棒？

同学：A、B、C、D、E、F 同学的表示最好。

教师：好，那就让老师当一回松江，给这六位同学发奖，大家鼓掌祝贺。

小武松在热烈的练习气氛中兴趣盎然、意犹未尽，在一片快乐声中结束。

一、小结

二、安排回收器材

三、宣布下课

一、组织：

全班成四列横队

1、听老师总结

场地器材

跳箱两个，大海绵垫 6 个，小海绵垫 18 个，竹竿 3 根，贴有老虎头像的软海绵垫 2 个，习武奖章 6 枚，小武松奖章 6 枚，黑板一块。

体育教案的模板篇 5 一、指导思想

积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点。

二、工作目标

逐步完善学校的体育器材和基础设施建设，丰富课内外体育活动内容，使学生每天在校锻炼一小时的时间得到保证，让每天的体育运动和锻炼成为学生的自觉行动和行为习惯，促进学生体质健康和各方面的全面发展，实现学生活泼快乐、健康成长。

三、工作内容

1、加强宣传、营造氛围。大力营造活动氛围。充分利用升旗、知识竞赛、校园广播站、班会、团会、宣传画、征文、标语等形式，使广大师生深入了解“体育运动”的重要意义。使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心。开展“致家长一封信”活动，使“体育运动”深入到校外教育和家庭教育中。同时，发挥新闻媒体的宣传作用，及时宣传、报道学校的“体育运动”的开展情况，促进活动深入持久、扎实有效地开展下去。

2、完善校园体育基础设施建设。严格执行国家《体育器材配备标准》，增加体育器材的数量和品种，配全、配齐体育器材，规范器材的使用制度，加快发展适合学生年龄特点的体育基础设施建设。

3、保证体育教师的数量和质量，开齐开足并上好体育课。学校应按照《学校体育工作条例》有关学校体育教师配备的要求，结合《义务教育课程设置实施方案》和初中体育与健康课时比例提高的实际，科学核定体育教师的工作量，保证学校体育教师编制的数额。防止因缺少体育教师而削减体育课课时的现象。必须严格按照《教育部关于落实保证中小學生每天体育活动时间的意见》和新《课程标准》的要求，开齐开足体育课（体育与健康）课时，全面提升体育教学的质量和水平。

4、开展丰富多彩的体育活动，激发学生的兴趣。

（1）、不断丰富大课间体育活动组织形式和活动内容，科学合理地安排运动负荷。注重开展群众性的文体活动，面向全体学生，遵循教育规律和学生身心发展特点，本着实践与研究相结合、普及与提高相结合、校内与校外相结合、统一与灵活相结合的原则，在创新活动形式、丰富活动内容上下功夫。

（2）、每年要至少组织一次大型体育活动，如大型田径运动会等；每月要组织一次小型的体育比赛，如篮球、排球、足球、跳绳、拔河、踢毽子等项目及趣味性游戏等。要基本实现面向全体，以发展体能为主体，突出趣味竞技性。鼓励以班级、年级为单位开展“一项特色的体育活动”，培养青少年学生树立终身锻炼的意识进而达到“幸福生活一辈子”的目标。

（3）、对学生进行民族传统体育教育，弘扬民族体育文化，丰富体育活动形

式。

(4)、精心设计各种活动，推动学校体育工作上层次、上水平。坚持经常性的常规活动。

(5)、创建特色体育活动第二课堂，成立校内田径队、篮球队等，保证每个学生每天有一小时的体育锻炼时间，帮助每位学生掌握“至少 2 项日常锻炼，终身受益的体育技能”，形成良好的体育锻炼习惯，促进体质健康水平切实得到提高。

5、加强学生体质健康的评价。以全面实施《学生体质健康标准》为基础。建立和完善《学生体质健康标准》测试结果记录体系，测试成绩要记入学生档案。同时，建立《学生体质健康标准》通报制度，及时把学生的体质健康状况反馈给家长，对学生的体质状况的差异提出好的解决方法，督促学生积极参与体育锻炼。按照要求完成《学生体质健康标准》的测试和数据上报工作。

四、组织领导

为使得学校体卫工作的顺利开展，我们成立了“领导小组”。组长：魏喜旺

副组长：韩秀巧

成员：各班主任

五、工作要求

提高认识，加强领导

(1) 加强活动的统一领导，建立组织机构，明确分工、细化责任，动员和号召学生积极参与学校体育运动，班主任、体育教师、学生会要成为体育运动的组织者和推动者。

(2)、合理安排时间，保证学生的学习和体育锻炼两不误。

体育教案的模板篇 6 游戏目标：

- 1、培养幼儿的合作能力。
- 2、锻炼幼儿的手臂力量及平衡能力。
- 3、大胆说出自己的理解。
- 4、初步培养幼儿用已有的生活经验解决问题的能力。

游戏准备：

空旷的安全场地。

游戏玩法：

三人一组，两人抬轿一人坐轿。抬轿的两人各自把左手掌握在右手腕上，然

后互相把右手握在对方左手腕上，形成一“井”字形。坐轿者双脚各插进抬轿者双手形成的环圈中，坐在手掌形成的“井”字上。玩时各组侧向疾跑，快者为胜。坐轿、抬轿者轮换担任。

活动反思：

抬花轿是我国传统婚俗，通过抬花轿的游戏帮助幼儿了解我国的传统文化；让幼儿能随音乐合拍整齐的走抬花轿步，并能互相配合抬花轿，体验到与同伴合作游戏的快乐。游戏的音乐是中国的`唢呐曲，活动中充分利用了可塑性较强的水袖作为花轿的材料，发挥幼儿的形象力。

在活动游戏中，幼儿的表现很积极，有趣的抬花轿游戏让孩子们能够精神饱满的参与到游戏中来，幼儿在游戏中扮演新娘、新郎及轿夫，能够倾听出音乐，根据角色的不同进行游戏。轿夫能与同伴自由组合，抬花轿时步伐一致地走。体验到合作游戏的快乐。唯一不足的地方就是教具不够好，没有新郎带的大红花和新娘用的红盖头，而是用了纱巾代替。

体育教案的模板篇 7 一、运动会主要目的：

我们的童年生活，在家长与孩子间建起一座沟通的桥梁，让我们在比赛中感受运动的快乐；因为玩是儿童的天性，让孩子们在比赛中尽情的玩，让孩子们在玩的过程中增长知识，增进团结和友谊，培养他们挑战自我、超越自我的信念。

二、运动会主办单位：

一家人

三、运动会参赛对象：

人民家庭。

四、运动会参赛地点：

备选场地：本地区操场、实验小学校园操场、。希望诸位家长发动社会关系，各显神通联系场地。根据赞助情况，可适当给予回报。

对比赛场地提供者，在趣味运动会背景、条幅标语中为之做相应的宣传，在丹东电视台、鸭绿江晚报和时代丹东网等新闻媒体采访中，对之给予鸣谢。

五、运动会时间及日程安排：

1、9月9日：召开家长会，进行活动策划，组建组委会。

2、9月10日至30日：联系冠名单位、赞助单位，购置奖杯、证书和奖品等。

- 3、9月10日至20日：网上讨论运动会比赛项目。
- 4、9月20日：公布比赛项目讨论结果。
- 5、9月20日至10月上旬：比赛项目网上报名。
- 6、9月20日至30日：准备器材和道具，确定舞台、音响、摄影、摄像师等。
- 7、10月上旬某日上午5：00，布置舞台、背景、音响、空飘球、宣传条幅等；
- 8：00——12：00：举行运动会开幕式，比赛正式开始。当日下午举行闭幕式，对运动会表现突出的小组进行表奖。

六、运动会备选项目：（项目取舍由大家讨论决定）

（一）钓鱼比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：在比赛现场，所有愿意挑战的宝宝按月份分组进行打擂。在一分钟的挑战时间内，所钓鱼的数量超过本组擂主的数量，即为挑战成功，可得到一份奖品。挑战失败者，只能领取一份纪念品。每组的擂主成绩都是由挑战者自己创造并保持，直到新的挑战者挑战成功后，将其顶替。

器材准备：水池（水盆），塑料鱼若干，钓鱼杆若干。

（二）自行车比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，幼儿骑小自行车沿自己的车道前行，最快到达终点者为胜。

器材准备：小自行车6辆；

（三）造房子比赛

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：跑道为10米。比赛开始后，家庭中的爸爸从起点推车到终点，等在那里的妈妈将大型积木装在车上（一次只能装三块），然后将积木推向起点，并卸下车，由等在那里的孩子用积木搭建房子，搭得又快又好者为胜。

器材准备：小独轮车6辆，大型积木若干。

(四)踩高跷比赛:

参赛方式:三口之家参赛。

比赛规则:宝宝与家长面对面,踩父(母)脚上,起点准备,听口令向终点走去。先到终点者为胜。游戏中宝宝与家长必须始终手拉手,宝宝脚不得踩地。

(五)送气球比赛

参赛方式:三口之家参赛。比赛规则:孩子手拿气球,站在起点线上做准备,听到口令后,立即向前跑去。送到父母身边(父母背靠背侧身在终点处等孩子),把气球放到父母的背上,父母使劲把气球夹破。先夹破者为胜。

器材准备:气球筐6个,气球若干。

(六)收获果实比赛:

参赛方式:三口之家参赛

场地器材:在田径场直道上取10米长的跑道6条。分别在4条跑道起点放置小草帽一顶,并在10米终点处挂果实一枚。

比赛办法:由爸爸妈妈用双手抓腕盘起让孩子戴着草帽坐上,三个人协助跑到终点,由孩子取下水果后原样折回起点。速度最快者为胜。

比赛规则:比赛时,小朋友必须要戴上草帽后才可以离开起点,水果必须要由小朋友采摘。

器材准备:小草帽6顶,果实6枚,支架两个,铁丝一条。

(七)并驾齐驱(三人四足)

参赛方式:三口之家参赛

场地器材:在田径场直道上取10米长的跑道4条,10厘米宽、30厘米长的布带子六条,在离起点线前方10米处放一折回标志物。

比赛方法:用布带子把三人相邻脚的踝关节绑在一起,相互搂腰向前走动,绕过标志物折回起点线,以先完成的队为胜。

比赛规则:两人同侧踝关节绑好后才能离开起点线;若在途中带子散开,要重新绑好后方可继续前进。注意宝宝的安全!

器材准备:10厘米宽、30厘米长的布带子6条,标志物6个。(八)袋鼠之家比赛:

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：在原地孩子背对父母向后抛球，离 3 米远的父母用挂在腰间的篮子接球，在 60 秒中投接，接皮球最多者为胜。

比赛器材：皮球若干，接球篮 6 个。

(九)揪尾巴比赛

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：爸爸把孩子托在肩上或背在背上，孩子裤子后有一尾巴，在规定的圆圈内跑，妈妈们揪其它孩子的尾巴，看最后哪组家庭揪的“尾巴”最多为胜。

比赛器材：纸尾巴若干条(6 条)。

(十)跳跳马比赛

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：比赛开始后，宝宝个人骑着跳跳马前行，最先到达者为胜。

比赛器材：跳跳马 6 只。

(十一)蚂蚁搬球比赛

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，参赛宝宝将一只盆内的乒乓球用勺子放进另一只盆内。运送中，不得用手护球，最先搬完者为胜。

比赛器材：小盆 12 只，勺子 6 把，乒乓球若干。

(十二)运送乒乓球比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：10 米跑道上，宝宝双手执勺，将起点盆内的乒乓球，一次一粒运送至终点的盆内。运送中，不得用手护球，最先运完者为胜。

比赛器材：盆 12 只，勺子 6 把，乒乓球若干。

(十三)宝宝骑爸爸比赛：

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛。

比赛规则：比赛开始后，爸爸(妈妈)反手四肢着地，宝宝坐在爸爸身上，在 10 米跑道上四肢反向爬行，最先到达终点者为胜。

(十四)踩气球比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：比赛开始后，爸爸一条腿上捆着一串气球，由宝宝与妈妈一起踩其他爸爸腿上的气球。爸爸们可以跑动躲避，但不能踩球。全部被踩爆者依次退出比赛。规定时间内剩余气球最多的家庭为胜。

比赛器材：气球串若干。

(十五)羊角球比赛：羊角球〈篮球〉

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛

比赛规则：10 米跑道上，家长从起点拍球到终点，孩子从终点骑羊角球回起点，先到起点者为胜。

比赛器材：羊角球 6 只。

九、运动会比赛原则：

趣味运动会比赛分为预赛和决赛，预赛前 6 名晋升决赛；比赛项目报名多者设预赛，如少则直接进行决赛。

十、奖项设置及奖励办法：

(一)宝宝个人比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛宝宝均为第三名，预赛宝宝均获纪念奖。前三名颁发证书及奖品。(最好由赞助商提供)。

(二)三口之家比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛家庭均为第三名。预赛家庭获纪念奖。只颁发奖品。(最好由赞助商提供)。

(三)优秀组织奖一名。按鸡会宝宝的月龄，将参赛者分为几个组。根据比赛中组织、纪律、作风、成绩等情况，评选优秀组织奖一名。并为组织获奖组的每位成员颁发奖品一份。

十一、组织奖积分办法：

1、个人项目每申报一人积 1 分，家庭项目凡申报一组积 3 分。(根据实际情况可对参赛人数进行控制，给予一定的定额。对报满定额的给予积分，少报则扣分)。

2、个人项目如申报后未参加扣 2 分，家庭项目凡申报后未参加扣 6 分。

3、不遵守比赛规则者，扣3分，随意离开者扣3分，影响比赛进程者扣6分。

十二、趣味运动会秩序册：

(一)运动会组委会组成：

总指挥：好好爸爸。趣味运动会总负责人。

指挥组成员：星辰星宇妈妈、禹涵爸爸、峻峻的爹等等(副会长)

外联组长：好好爸爸。负责寻找运动会冠名企业，筹集赞助资金及物品。

总策划：禹涵爸爸。负责趣味运动会的整体策划工作。

总裁判长：峻峻的爹。统调所有比赛项目的裁判工作。

裁判组长：待定。熟透比赛规则，负责所有项目的裁判工作。裁判员：待定

计分组长：待定。负责所有比赛项目的计时、计分工作。

计分员：待定

仲裁组长：待定。当比赛出现异议时，仲裁判决。

组织组：各组组长。负责本组在运动会上的一切事务。

奖品组长：飞妈。负责所有比赛项目的奖品购置、存储、分类及发放工作。

奖品组员：待定

后勤组长：待定负责前期场地布置、桌椅摆放，运动会结束后一切收尾工作。

后勤组员：待定

保卫组长：待定。负责整个比赛场地的安全保卫工作。

保卫组员：待定

器材组长：彤彤妈妈。负责所有比赛项目的器材及道具。

器材组员：待定

新闻组长：王齐妈妈。接待各新闻单位，安排采访对象。

医务组长：待定

主持人：禹涵爸爸

(二)趣味运动会纪律：

1. 参赛家庭及宝宝应服从、尊重裁判裁决，如有意见可由组长向仲裁组提

出。

2. 参赛者应严格遵守比赛时间，三次点名不到，以自动弃权论。
3. 为使比赛顺利进行，非裁判、非参赛家庭及宝宝不得进入比赛场地。
4. 不准以任何形式弄虚作假，违者取消该项目比赛资格，扣该组 10 分。
5. 参赛宝宝及家庭应自觉遵守比赛规则，坚决杜绝故意犯规行为。

(三)运动会总程序：

1. 领导宣布：“冠名”鸡会趣味运动会开幕。
2. 主持人宣布：运动员入场并解说，同时放运动员进行曲。入场次序(略)。
3. 运动员入场列队，请到场领导致辞。
4. 主持人宣布：“冠名”鸡会趣味运动会，请裁判员、运动员各就各位。(正式开赛)
5. 主持人宣布：全部比赛结束，各组重新列队，参加颁奖仪式。
6. 主持人宣布：“冠名”趣味运动会闭幕

(四)运动会比赛顺序及分组(略)

十一、运动会主要经费预算：

- 1、活动器材：
- 2、活动背景、舞台、音响：
- 3、宣传横幅、空飘球：
- 4、摄影、摄像：
- 5、宣传费用：
- 6、奖品费用：(最好能寻求由赞助商提供现金或奖品)
- 7、交通费用：

体育教案的模板篇 8 一、指导思想：

本节课依据新课程标准的要求，结合水平四学生的身心特点，贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，树立“以学生为本，教师为主导，学生为主体，师生互动，和谐发展为中心”的教学总目标。注重自主、探究、合作的新课程理念。同时注重培养学生吃苦耐劳的意志品质、团结互助的集体主义精神及终身体育的意识。

二、学情分析：

由于面临体育中考，学生对体育的认识有所转变，求知欲强，在教学过程中能够按照教师指导，积极参与完成各项活动，具有一定的竞争合作意识与分组竞赛能力。

从知识和技能角度来看，学生在 200 米跑过程中提供主要动力源的肌群是髋关节周围的前后肌群，特别是股后肌群和臀大肌等，这些肌群的收缩用力，产生了大腿绕髋轴的快速转动，是快速跑中的主要发力环节。髋关节周围的肌肉不仅是人体储存能量的环节，也是水平位移的主要动力源，尤其是在途中跑阶段，由于速度快，支撑时间短，步幅大小在很大程度上取决于髋关节的伸屈力量和灵活性及摆动腿下扒着地的速度、方法与效果。

三、教材分析：

当今优秀短跑运动员的途中跑技术特点集中表现在两个方面：伸髋（跑进中髋部伸展的意识、速度、幅度）；鞭打扒地（着地时的积极性、速度、方法、距离和效果）。在摆动伸髋与鞭打扒地技术中重点是平衡发展髋部前后肌群，特别是股后肌群快速力量。人体向前跑进过程中支撑腿离地后向前摆动，在短跑中有重要作用，运动员有意识快速前摆大腿，可以使髋部带动大腿向前摆动尽量早些，从而缩短支撑时间，提高前摆速度。缩短前摆时间，是提高跑速的主要途径。通过拖重跑练习，增大学生髋部肌群和股后肌群的力量，从而加大其向前摆动幅度，带动髋部积极前送，不仅可增加步长，为大腿积极主动下扒着地创造有利条件。

四、教学目标：

1、知识与技能目标：髋部肌群和股后肌群，是人体水平速度加快的主要原动肌，通过拖重跑练习，增大学生髋部肌群和股后肌群的力量，便能更好地完成“伸髋与鞭打扒地”的技术；

2、情感目标：引导学生在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质。

五、教学重、难点：

教学重点：伸髋与鞭打扒地。

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/016115125215010231>