

体育课教案（优秀 10 篇）

课次：第一、二次

教材：1、篮球 2、素质

课的任务：

- 1、学生能够熟练地完成球性练习，增强球感，激发对篮球运动的兴趣。
- 2、经过假期的休息，通过素质练习恢复学生速度、力量、灵敏等各种素质能力。
- 3、锻炼意志，使学生能坚持完成一定运动量各种练习。

课的部分

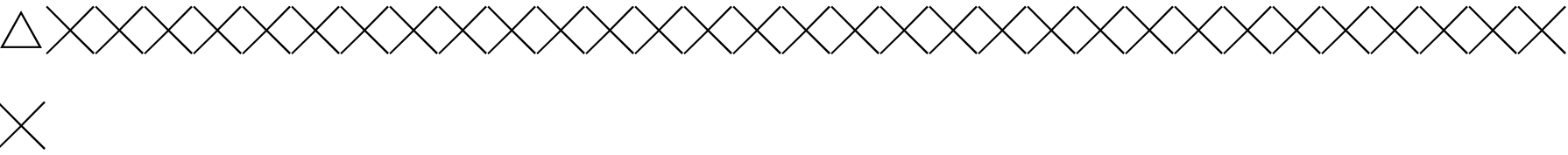
课的内容

各项内容安排时间运动负荷组织教法次数时间强度

开始部分

- 1、体育委员整队，报告人数。
- 2、师生问好。
- 3、提出本课教学内容和要求。
- 4、检查服装，安排见习生。

3 组织：



要求：服装整洁，集合快、静、齐

准备部分：

一、准备操：

1、伸展运动

2、扩胸运动

3、踢腿运动

4、体侧运动

5、全身运动

6、跳跃运动

7、整理运动 10 中

组织：广播体操队形



△教法与步骤：

1、教师讲解每节操的动作并示范。

2、学生集体练习。

基本部分：

一、篮球

1) 球性练习：

1、双手抛接球用力将球向上抛起，抛球时提踵，接球时顺势屈膝。
向上抛球后前后击掌。

2、身前两手相互传接球练习直立，两臂伸直。用手指和指端将球从一手传向另一手

。3、单手托球经腋下、头上绕环右手持球，前臂托球。绕环时，球经腋下至反托球，手迅速顺球的前侧和左后侧绕环举起，再将球向右下落成开始姿势，再交左手练习。

4、球在两条腿之间绕“8”练习方法：右手将球从两腿中间传给左腿后面的左手，左手持球绕过左腿，如此连续进行。

5、胯下两手前后颠接球练习两脚开立深蹲，持球胯下。球向上颠抛，两手移至身后在胯下接球。

组织： 

教法与步骤：

1、教师讲解球性练习的重要性和各个练习项目的练习方法，并慢动作示范，使学生建立动作概念。

2、学生轮换练习。由徒手模仿练习到持球练习。

3、教师巡回观察，个别纠错。

4、学生示范，集体纠错。

5、加大难度，进行行进间的球性练习。

基本部分：

2) 运球：

1、原地运球体会手指、手腕上吸下按动作，以及手触球的部位和控制球。

2、行进间运球体会运球动作与脚步的协调配合，提高运球能力。

3、学生分组练习，两组持球练习，另两组徒手模仿练习。

4、学生针对自己的不足，进行多次练习。要求：练习熟练后，加快速度，并尽可能移开目光。

二、素质

1、高抬腿练习

2、小步跑练习

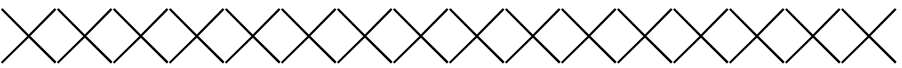
3、50 米加速跑加强快速跑能力的提高

4、仰卧两头起

5、仰卧举腿加强腰腹肌力量的练习

6、斜体向上加强手臂力量的针对性练习

7、立卧撑发展灵敏、协调性素质 30

2 大组织 

教法与步骤：

1、教师讲解练习方法、强度和要求，强调完成一定的量。

2、学生分组轮流练习，教师巡回辅导。

要求：练习时自觉完成自己所能承受的量 and 强度。

结束部分：

1、放松操

2、集合小结。

3、回收器材。

5 小组织：



要求：节奏一致，动作放松。

场地器材：

篮球 16 个体操垫 7 块双杠 2 付

课后小结：

从普遍情况看，女生对篮球的球感较差，与平时较少接触球有关。经过一个寒假的休息，学生大多能坚持完成素质练习的内容和强度，但部分肌肉会出现酸痛现象。

教材：前滚翻

游戏：翻山越岭

教学目标：

1、让学生初步掌握前滚翻的基本动作方法。

2、发展学生的柔韧、协调、灵活等素质，训练其平衡能力，提高自我保护技能。

3、培养学生勇敢、果断、不怕困难、团结友爱等优良品质，以及生动活泼、互相帮助的良好作风。

准备部分：

- 1、体育委员整队，清点人数。
- 2、检查服装，师生问好。
- 3、宣布本课内容，提出要求

师：同学们，这节课我们学习一项技能动作，老师现在先保密，希望大家一切行动听指挥，大家有没有信心学好？生：有！（异口同声）

学生活动：集合快、静、齐，并认真听讲。组织：四列横队

××××××××××
××××××××××
××××××××××
××××××××××

4、热身练习：随《开心动物园》音乐进行热身操练习：模仿小鸟、大象、猩猩、兔子走路。

师：今天我想带大家去动物园游玩，你们想去吗？生：想

师：下面我们一起出发吧。（放歌曲《开心动物园》）

师：大象卷着鼻子来欢迎我们了。（师带领生做大象动作）师：远处的猩猩也欢快的跑过来了。（师带领生做猩猩动作）师：小兔子也蹦蹦跳跳的过来了。（师带领生做兔子动作）师：小鸟在自由自在的飞翔。（师

带领生模仿小鸟飞的动作) 师：我们参观完了动物园，现在和老师一起跑回学校吧。

基本部分：

1、做游戏：冰棍、大地、皮球。不倒翁。

师：下面我们再做一个游戏。

生：模仿

学生活动：专心听讲，认真模仿。适时表扬优异学生。

2、用方砖、皮球引入新课

师：老师手里拿的方砖和皮球，你觉得哪个会滚得又快又好呢？生：
皮球

师：为什么皮球会滚，而方砖不会呢？生：皮球是圆的

师：只有圆的东西才能滚得快。

师：那好，下面学习前滚翻动作，希望大家比皮球滚得还要好。

3、教师演示结束部分

①讲解动作要领，两手撑垫，低头抬臀，用力蹬地，团身滚翻，快快起来。并让学生跟着老师熟记动作。师：读动作要领生：跟读动作要领

②教师示范，蹲撑，两腿蹬直，同时曲臂、低头、提臀、团身向前滚翻。前滚时，头的后部、肩、背、臀部依次着垫，当背着垫时，迅速屈小腿。

师：一边做动作，一边讲要领。生：在旁观察老师动作示范。

③保护动作教学：单跪垫旁，即一手按后脑勺，一手按大腿后部。师：强调保护动作的重要性。

④学生尝试练习

师：在学生中循环纠正错误学生，选出优秀学生。

⑤优秀学生男女各一做示范

师：给出表扬，同时要观摩学生学习并给予掌声。

⑥学生齐练

师：指导学生动作，找出差异学生。

⑦错误学生动作纠正

师：纠正错误动作并给出鼓励。

⑧分小组练习

师：宣布小组练习的同时互相纠正动作，循环指导学生动作。生：互相纠正错误。

4、①借用红领巾突破学生低头的难点

③借用垒球突破学生夹腿的难点

5、游戏新授：《翻山越岭》

①教师讲解游戏规则②学生尝试练习游戏③游戏竞赛

1、整理放松活动

在活泼、欢快、轻松的《让我们荡起双桨》乐曲中，让学生跟随老师做放松动作。

2、课堂小结

(1) 师：今天你有什么收获？

生甲：我学会了前滚翻。

生已：它锻炼了我们的身体协调性。

生丙：它能起到保护我们的作用。

(2) 小结课后情况。

师：今天大家表现非常不错，给大家一个大拇指。希望大家下去以后多加练习。今天这节课就上到这里，请第一列同学帮我收体操垫，解散。

(3) 归还器材。

设计意图：

在本设计中，我们开展了以发展幼儿的弹跳能力为主，同时能配合手臂和腿的动作进行跳跃，为了增加练习的趣味性，激发幼儿主动练习的愿望，活动以游戏的形式开展，使幼儿真正融入到游戏过程中。

活动目标：

- 1、学习弹跳的方法，练习跳的动作。
- 2、能配合手臂和腿的动作进行跳跃；
- 3、喜欢参与活动，能遵守游戏的规则。

活动准备：

运用呼啦圈作为荷叶，可以根据孩子的弹跳能力适当改变圈之间的距离。

一、准备部分：

教师编儿歌《小青蛙》“我是一只小青蛙，捉虫本领大，手儿伸一伸，腿儿蹬一蹬，蹲下，找一找小虫，跳起来——吃掉它！”（活动四肢，巩固向上跳的动作。）

二、游戏过程：

请幼儿分成男孩和女孩。“青蛙哥哥和青蛙姐姐今天我们要到河对岸去捉害虫，看谁能从荷叶上跳到对岸。”

（1）请孩子从起始线开始，从一个圈跳到其他圈里，一边跳一边说，“小青蛙，要回家，跳，跳，呱，呱，跳，跳，呱，呱，跳跳跳，呱呱呱，小青蛙，回到家！”

（2）引导幼儿互相学习小青蛙的跳跃动作，说说那一只小青蛙跳的远，他是怎样跳得？（请幼儿个别示范）幼儿集体学习弹跳的动作，了解手臂和腿的动作要配合才能跳的远。

（3）指导幼儿再次尝试运用手臂和腿的配合进行弹跳的动作，进行游戏《小青蛙跳荷叶》；

（4）可以根据孩子的活动情况，改变增长圈和圈之间的距离；

（5）比一比看看谁先回到家。

三、放松部分：

《小青蛙游泳》模仿小青蛙的动作进行腿部放松活动，（抖腿、捶腿）。

在活动过程中，幼儿的弹跳能力得到了很大的提高，并且能配合手臂和腿的动作进行跳跃。孩子们在游戏中找到了成功的快乐

一、指导思想

体育课程标准强调和突出了“健康第一”的指导思想，并将这一思想贯穿整个教育教学之中。真正的健康是由身体健康、心理健康和良好的社会适应能力组成的。所以本节课的教学目标是按体育课程标准中所提到的五个学习领域目标来确定的，即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应。对于义务教育阶段来说，它更加关注学生的发展和学生运动的愉悦感。从而养成良好的体育锻炼的习惯。为形成终身体育锻炼的意识，打下坚实的基础。它强调学生的运动体验、强调学生的自主、团体合作，探究学习方式的形成，具有较强的实践性。它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生健康三维观的培养，增加学生的社会责任感。

二、教学内容：下压式接力棒的传接技术

三、教材分析：

接力跑是发展学生接力跑和速度素质的教学内容。通过接力跑练习不仅可以提高学生的接力跑能力、快速反应能力，机体无氧代谢能力，而且可以培养少年儿童勇往直前、奋发向上的精神，教材对于促进学生生理、心理健康起着积极作用。接力跑教学要求学生在体验接力跑乐趣的基础上，激发学生的学习兴趣，发展学生接力跑能力，掌握传接棒的基本技术与技能，以积极进取的态度和行为参与接力跑锻炼。同时，它作为人类的基本活动能力之一，在日常生活中，特别是在进行一些积极性身体活动方面，

接力跑传接棒的正确技术，发展学生接力跑能力。接力跑教学的技术教学竞技化味道很浓，而新课程强调学生的运动体验，突出身体锻炼，本课从教材的内涵出发，运用了多种教学手段、教学方法，让学生在快乐中体验接力跑。

四、学情分析：

本课教学对象是五年级（2）班学生，学生组织纪律性欠缺，与他人合作方面有一定困难，存在运动技术较差的现象。但求知欲强，学习积极性高，上进心强，平时活泼、好动，心理素质较好，好胜心强，敢于表现。

五、教学目标：下压式接力棒的传接技术

1、认知目标：通过学习使80%以上的学生知道下压式传接的技术动作要领。

2、技能目标：使学生基本掌握下压式传接棒技术，体会慢跑中传接棒技术，发展速度和奔跑能力。

3、情感目标：培养学生团结协作的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质。

七、教学策略：

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的教学手段，运用了游戏参与法、示范法，分组练习法、指导纠正错误法、启发教学法，可以在有限的时间和场地内增加学生的练习效果。

参与、易于参与到游戏中，无形间达到教学的初步目的。

教学过程

(一)开始部分

1. 体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告。组织教学：四列横队。教师指挥学生集体练习，通过清晰洪亮的口令，调动学生情绪，进行集中注意力练习，要求精神饱满、动作规范。

2. 师生问好。要求：声音洪亮，应答干脆。

3. 宣布本次课教学任务教师：同学们，今天我们学习一个好玩有趣，也是自我保护方法的动作前滚翻，第二个内容是极具挑战的障碍接力跑游戏。要求大家在认真听讲，积极动脑，练习时互帮互助，团结合作。

4. 安排见习生。

(二)准备部分

1. 捕鱼游戏。在场地上画出一定范围当作“鱼塘”，先选出2至四人为“捕鱼人”，其余的人做“鱼”。教师发令后，“捕鱼人”手拉手做成网捕“鱼”，被抓或被围住的，就算被捕住了，被“捕”的鱼立即与“捕鱼人”手拉手，再去捕捉其他的“鱼”，直到把“鱼”捕完或者到规定的时间为止。先捕完“鱼”或者捕“鱼”多的队为胜队。

教学组织：教师讲解游戏规则与注意事项，请同学合作示范。要求：遵守游戏规则，注意安全。

2. 垫上徒手操：头部运动；伸展拉伸运动；扩胸运动；体侧运动；体转运动；踢腿运动；整理运动

生互动喊口令，边喊边做。要求：拍节准确，动作到位，节奏感强

(三) 基本部分

1. 导入(做完操教师站起来的时候，佯装没站稳，身体要倒下去，此时顺势做前滚翻动作)教师：同学们刚才老师快要摔倒的时候用了我们今天要学习的技能—前滚翻，保护了自己。你们做好学习的准备了吗？现在我们就开始学习前滚翻动作。

2. 前滚翻步骤一：讲解与示范(1)教师示范，引导学生观察颈、肩、背、腰、臀依次触垫前滚。(2)学生归纳动作要点，出示挂图教师总结动作要点，进行补充。组织教学：四列横队，分列两边，面对面站立。保护与帮助方法：跪于练习者侧方，推背帮助起立。加强思想教育，注意安全。

步骤二：课堂练习

(1)分组进行练习，在同伴间的保护与帮助完成完整动作，教师巡视指导。(2)分组练习，依据自己的能力选择独立完成或是同伴帮助完成动作。(3)进阶挑战，每个小组依据自己组员的能力自由进行挑战练习。

步骤三：展示与评价(1)展示学练成果。按照进阶挑战标准进行展示，比较那组的动作最顺畅、优美。(2)学生点评展示者的动作有点，提出提高建议。3. 游戏：障碍接力方法：起跑，前滚翻，跳绳，绕过标志物返回交接。学生分成四人一组，分别站在起跑线后，听到口令后按游戏方法和规则进行游戏。教学组织：学生分四组进行，注意小组之间的配合。要求：遵守竞赛规则，团结协作，集体观念强。

(四) 结束部分教学组织：四列横队，自然站立。1. 放松活动，徒手拉伸。要求：语言引导提示并带领做放松练习。2. 课堂小结。和学生进行交

出在学习普遍中存在的问题，提问学生几个关键问题。3. 回收器材，师生再见。

答辩题目解析

1. 请你谈谈前滚翻的动作技术和保护与帮助方法？

【参考答案】动作要领：由蹲撑开始。重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝。低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝，上体紧跟大腿团身抱膝成蹲立。

保护与帮助方法：保护与帮助的同学跪立于练习者的侧前方，用手顺势推其背部帮助成蹲立。

2. 如何理解体育教学评价内容的全面性和可选择性？

【参考答案】体育课程倡导的学习评价注重对学生体育课程的学习进行全面的评价，做到“长其善而救其失”。其全面评价主要表现为：既评价学生在体育课中学习运动知识和技能的情况，又评价他们在体育活动中的具体表现；既评价学习的结果，又评价学习的过程；既评价学生在体育课程学习中的能力因素，又评价其情感因素等。通过全面地评价学生，不仅能提高学生的体能和运动技能水平，而且还能完善和健全学生的人格品质。在确定体育学习评价内容时，除了要注意其评价内容的全面性以外，还应给予学生一定的选择权，即在一些评价内容(如运动技能等)上，学生可以选择自己所擅长的项目参与评价，使其有更多机会获得成功的体验。这样既充分体现了学生的主体地位，又有助于激发学生的体育学习兴趣和参与体育活动的积极性。

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/236225213155010204>