

初中体育单元教案篇 1

(一)指导思想与理论依据

1. 依据《体育与健康课程标准》的要求，树立“健康第一”的指导思想。
2. 学习站立式起跑和起跑后的加速跑，激发学生参与学练的__和兴趣;注重学生的运动体验。
3. 培养学生运动兴趣，培养学生正确的跑姿，发展学生跑的能力，进一步培养勇敢顽强的意志品质，团结协作的集体精神及竞争意识。

(二)教学背景分析

1. 教学内容分析

快速跑是以最快的速度跑完规定的距离，发展速度素质的教学内容。学习快速跑重点是发展学生的反应速度、运动速度和位移速度，发展快速跑能力可以提高学生机体无氧代谢耐力，发展腿部肌肉后蹬力量。在练习和比赛中培养竞争意识，同时培养了学生勇往直前、奋发向上的精神，对学生的生理和心理起着积极的促进作用。初中的快速跑教材是通过各种不同的练习方法和手段以激发学生学习兴趣，使学生主动学习，达到身心健康的目标。

2. 教学重点、难点

- (1) 重点：双腿前摆后蹬快速有力，双臂前后摆动协调
- (2) 难点：起跑反应快，重心的变化控制

3. 学情分析

(1) 小学的学生表现欲极强，学习兴趣很高，他们很希望能通过展现自己的能力，吸引同伴的眼球。

(2) 学生已经初步学习了快速跑技术，但是学生的总体水平参差不齐，突出表现在跑姿方面。

(3) 该技术因为动作相对比较枯燥，学生的学习兴趣普遍较弱，所以如何培养学生对该技术的兴趣，有效提高学生的技能水平是本课将要解决的问题。

4. 教学策略

本课遵循教学规律和学生认知规律，由浅入深、由易到难逐步提高。主要运用了讲解示范法、练习法、激励法、比赛法、师生互动、教师评价、互相评价等等。

5. 场地器材

篮球场绳梯 4 副标志桶 4 个

(三) 教学目标

认知目标：建立站立式起跑和起跑后加速跑的动作概念。

技能目标：85%的学生学会站立式起跑和起跑后的加速跑技术，发展快速反应能力和速度、力量素质等，提高快速跑的能力。

情感目标：培养学生勇敢顽强的意志品质，团结协作的集体精神及竞争意识。

(四) 教学过程

一、开始部分(1~2 分钟)

贯彻课堂常规，明确教学内容，对学生进行安全教育，安排见习生。

二、准备部分(4~6 分钟)

1. 慢跑游戏：跑步过程中做“喊数抱团”游戏。

2. 徒手操

三、基本部分(30 分钟)

1. 学习站立式起跑和起跑后的加速跑

(1) “各就位”、“预备”模仿练习

(2) 身体前倒重心控制练习

(3) 起跑快速反应练习

① “正向跳跃”起跑

② “背向跳跃”起跑

③ “背向坐地”起跑

(4) 快速跑练习

① 行进间小步跑

② 行进间高抬腿跑

③ 站立式起跑接加速跑练习

④ 让距跑比赛

2. 素质练习(利用绳梯)

(1) 开合跳绳梯练习

(2) 双足进出绳梯练习

(3) 俯卧撑侧行绳梯练习

四、结束部分(3 分钟)

1. 通过深呼吸、拍打、按摩等方法，使学生尽快缓解疲劳，达到身心放松。

2. 教师小结讲评，布置课后作业。

初中体育单元教案篇 2

第二节、每天坚持一小时体育锻炼

教学目标：

1、在互相讨论中和教师引导下，理解体育锻炼的价值。

2、在自学、讨论和教师互动交流过程中，提高对体育锻炼的认识。

3、在教师引导下明确个人坚持体育锻炼的策略。

教学重点难点：

重点：使学生理解坚持体育锻炼对身心发展的价值。

难点：引导学生主动进行体育锻炼，明确个人坚持体育锻炼的策略。

教学过程：

(一) 课的开始

1、教师宣布学习内容。

2、学生齐读“每天坚持一小时体育锻炼”课题。

3、教师提问，为什么学习这个内容?请同学们看大屏幕。

(1) 内容。

(2) 目的。

(二)活动一、坚持体育锻炼对身心发展有什么价值

1、活动目的。通过活动，使学生在原有理解体育锻炼价值的基础上，能够更全面地理解坚持体育锻炼对身心发展的价值，进而提高主动参加体育锻炼的积极性。

2、活动形式。小组讨论，推小组代表全班交流，教师小结。

3、具体操作。

(1) 教师提出分组讨论要求。

(2) 小组讨论。

(3) 教师巡视指导，搜集信息。

(4) 小组推代表与教师和同学交流。

(5) 教师结合学生交流情况，利用课间或挂图，形象直观地补充讲解。

4、教师小结。

(三)活动二、说一说“你参加过的或观看过的最难忘的体育活动和比赛”，谈谈自己的感受、体验或收获。

1、活动目的。分享参加体育锻炼的感受、体验和收获激发学生主动进行体育锻炼。

2、活动形式。同桌讨论、班上交流，教师小结。

3、具体操作。

(1) 教师语言组织。

(2) 同桌同学之间交流。

(3) 推代表与教师和同学交流。

(4) 教师归纳与学生互动。

4、教师小结。

(四) 提问讲解

1、教师说出“生命在于运动”的体育格言，提问学生，你们能说一一说你知道的体育格言。

2、学生交流体育格言。

3、引导学生观看__参加体育锻炼的视频。

4、学生阅读教科书中对__参加体育锻炼的介绍。

5、引导学生谈观后和读后的感想。

6、教师解释、归纳__的体育思想观点，帮助学生进一步加深对体育锻炼价值的理解。

7、教师小结。

(五) 学习每天坚持一小时体育锻炼的策略。

1、教师引导学生提出自己对体育锻炼的认识观点。

2、归纳学生认识观点，用课件或挂图给出教科书中正误的内容。

3、引导学生针对有关体育锻炼的误区发表自己的看法。

4、结合学生提出的看法，引导学生进行分析，得出正确的结论。

5、教师提出“学习忙没有时间进行体育锻炼”的误区。

6、学生分组交流，共同设计利用学习的空余时间进行身体锻炼的方案。

7、教师小结。正确地认识体育锻炼，能够坚定体育锻炼的信念，增强动力。

8、教师用多媒体课件或挂图展示“周体育锻炼计划”表，引导学生观察说出构成“周体育锻炼计划”的主要内容有哪些。

9、教师归纳制定“周体育锻炼计划”主要包括的内容。

10、教师依次讲解怎样制定目标、如何确定锻炼时间、怎样选择锻炼内容、如何确定运动负荷、怎样对计划实施情况进行评价等内容。

11 提示制定“周体育锻炼计划”注意事项，解答学生疑问。

12、布置作业。

(六)教师总结

1、知识梳理。

2、本课小结。

初中体育单元教案篇 3

一、教学内容：

●中考体育考试项目(立定跳远)辅导教学

●游戏活动

●身体素质练习

二、教学目标：

●知识与技能目标：通过教学使学生牢固掌握立定跳远的动作技术要领，并能运用所学技术进行练习。

●过程与方法目标：发展学生的一般性跳跃跳力，增强下肢的力量使学生在练习中体会身体素质练习，养成自觉锻炼身体的习惯，培养学生自主、探究的学习能力。

●情感态度目标：通过教学活动使学生能积极主动的练习，培养学生具有吃苦耐劳与艰苦训练的精神品质。

三、教学重难点：

●重点：臂摆和起跳的协调配合。

●难点：收腹抬腿。

四、教学步骤与过程：

一)开始部分：5'

◆教师主导活动：◆学生主体活动：

1、提前到场布置场地器材。1、体育委员集合整队，清点人数。

2、向学生“问好”。2、向老师“问好”。

3、检查课堂常规。3、精力集中，明确目标。

4、向学生宣布课的练习内容及要求。4、遵纪守则，服从安排。

5、处理见习生活动事宜。

组织形式：(男生)

☆☆☆☆☆☆☆☆()

△(教师)(图示 1)

二)准备部分：8'

◆教师主导活动：◆学生主体活动：

1. 组织学生自主热身活动。3' 1、每人一条绳进行自我热身活动。

2. 指导学生练习定位徒手操：5' 2、休息时间收好跳绳。

▼扩胸▼振臂 3、跟随指导口令进行练习。

▼体转▼压腿

组织形式：（散点式站立）

教学要求：1. 学生呈散点式站立，拿出自己的跳绳在原地做跳绳练习。

2. 休息 60 秒后，将跳绳收起来在原地做徒手操(4×8 拍)

三) 基本部分：27'

●中考体育考试项目(立定跳远)辅导教学：12'

◆动作方法：

◎预摆起跳：两脚开立与肩同宽，两臂自然前后摆动，前摆时，两腿伸直；后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾(手尽量往后摆)。同时两脚快速用力蹬地，向前上方迅速跳起。

要点：空中展体要充分，强调三大关节伸直要自然、协调。

◎收腹抬腿：收腹抬腿，小腿积极往前伸，并成“蹲距式”

要点：小腿前伸的时机把握好，曲腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。

◆教师主导活动：◆学生主体活动：

1、结合示范动作，提出问题:1、针对问题积极思考和踊跃回答。

①分为哪几个动作环节?2、认真观看示范动作。

②每个动作环节的要点是什么?3、按照要求进行分组自主练习。

2、对回答得好的学生给予表扬与肯定。4、互动交流，团结协作。

3、讲解动作要领，提示要点。

4、练习中巡回观察与指导。

◆练习安排：

练习一：“图形练习法”练习者站在不同小圈内跳向外围大圈(如下图2所示)×(5-6次)

要求：原地节奏预摆后小跳。

练习二：站在跳箱上完成体会练习(预摆起跳—腾空展体—收腹抬腿—落地缓冲)。×(5-6次)

要求：用默念方法进行练习，并注意身体感受。

▲中间休息：1'

●游戏活动：8'

1、游戏名称：“火车赛跑”

2、练习目的：活跃课堂气氛，发展学生一般跳跃能力，培养团结协作意识。

3、场地器材：篮球场、皮尺、秒表

4、练习方法：画两条相距10米相互平行的线。将学生分成人数相等的若干组(每组5-8人)，成纵队站在起点线处(每队之间相隔2米)。

教师喊“预备”时，每人以左手扶在前一人的肩上，右手托住后一人向前抬起的右脚踝组成一列“火车”。发令后，各队排头用走步带带领后面的队员以单脚集体向前跳进，以最后一名队员到达终点线的队为胜。

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/608072064001006063>