# 职高体育田径课教案范文(共25篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-03-28

*职高体育田径课教案范文 第一篇体育教案－高中体育\_高中体育教案\_模板高中体育 班级高一（7）、（8）男生48人教学内容1、鱼跃前滚翻（复）2、排球垫球（学）教学目标1、认知目标：绝大多数同学了解教学内容的基本步骤；理解鱼跃前滚翻协调用力的技...*

**职高体育田径课教案范文 第一篇**

体育教案－高中体育\_高中体育教案\_模板

高中体育 班级

高一（7）、（8）男生48人

教学内容

1、鱼跃前滚翻（复）2、排球垫球（学）教学目标

1、认知目标：绝大多数同学了解教学内容的基本步骤；理解鱼跃前滚

翻协调用力的技术动作；基本掌握排球垫球的技术原理。

2、技能目标：进一步提高鱼跃前滚翻的技术动作；初步学会排球垫球的动作要领；发展学生的各项身体素质和协调能力。3、培养学生有组织、有纪律、顽强、勇敢的优良品质。部分 内容 教师主导 学生活动 组织 要求 教育 时间 次数 开始部分

1、体育委员整队检查人数 1、师生问好，宣布课内容 教师到位观察 1、安排见习生 2、技巧

3、排球：垫球 体育委员整队 稍息、听讲。

四列横队密集队形。静、齐、快

精神饱满思想集中、认真听讲。组织纪律、培养学生干部 2’22”

准备部分 1、变换跑 A、鸭子步走 B、直膝跳 C、跨步走 2、徒手操

1）头部、2）肩关节、3）指关节、4）腰部、5）压腿、6）膝关节、7）腕关节

1、教师示范、讲解

2、教师喊口令和学生一起练习注意力集中，听口令集体练习按场地布置跑出图形 组织队形（略）模仿练习整齐有力。模仿能力。组织纪律性 8 4\*8 基本部分

一、鱼跃前滚翻

重难点：蹬地有力，鱼跃有高度和远度，团身 练习手段： 1）前滚翻 2）远撑前滚翻 3）鱼跃前滚翻

二、排球：垫球

重点：上肢：一伸、二夹、三提；下肢：一蹬、二跟、三伴送。难点：上下肢协调及压腕 练习手段： 1）徒手模仿 2）固定球练习3）一抛一垫 4）对垫

1、教师示范、讲解

2、积极引导学生开动思维有创造力 3）巡回指导、纠错、1、教师示范

2、集体指导、个别辅导、积极引导 3、激发学生的思维能力 4、观察练习，及时语言刺激 1、听指挥练习2、发挥想象力

3、互相帮助、共同提高

1、按要求进行练习

2、互相勉励及时纠错提高技能 3、通过练习了解练习的目的性 分组不轮换组织形式

队形（略）

1、动作协调有力准确 2、努力进取，提高技能 3、听从指挥、服从安排 4、注意安全

1、思维判断要准确 2、步法移动要敏捷 3、互帮互助共同提高 1、遵守纪律 2、拼搏进取 3、安全教育

1、努力进取

2、发扬吃苦耐劳精神

3、积极开动脑筋巧学、巧练 12

18 3 3 5

5 5 8 10 结束部分

1、放松小舞蹈练习2、小结

3、器材收回、宣布下课

1、教师讲解示范并与学生一起练习2、对课小结

3、指定学生负责收回器材 1、听音乐练习

2、练习顺序左、右结 [1] [2] 下一页

课 题：身体素质练习三

教学要求：通过身体素质二的练习，发展学生的暴发力，提高速度力 量素质，提高运动能力和体育运动成绩；养成团结互助的学风。教学重点：发展暴发力的练习是本次课的重点，当中提高两腿蹬摆力 量，增加速度的练习是力量素质练习的重点。教学难点：后蹬跑练习是本次课的教学难点。教学方法：集体讲授、分组重复练习。使用教具：4ｘ50米的直跑道 教学过程(主要教学环节)：

一、开始部分：(4分钟)1.体育委员集合整队报告人数，2.师生相互 问好；3.教师简单介绍教学计划及安排；4.教师宣布教学内容和要求；

5.安排见习生见习内容，检查运动着装；6.慢跑热身400米。

二、准备部分(8分钟)： 慢跑结束成体操队形散开做徒手准备活动： 1.手腕、踝关节活动4Ｘ8拍； 2.膝关节绕环4Ｘ8拍； 3.扩胸运动4Ｘ8拍； 4.振臂运动4Ｘ8拍； 5.体侧运动 4Ｘ8拍； 6.体转运动4Ｘ8拍 7.踢腿运动4Ｘ8拍 8.腹背运动4Ｘ8拍

9.弓步压腿4Ｘ8拍 10.仆步压腿4Ｘ8拍

11.丁步压腿4Ｘ8拍 12.深蹲纵跳男10次；女5次。

三、基本部分：(30分钟)1.教师讲解后蹬跑动作要领，边讲边示范；学生跟着教师练习。后蹬跑（如图）每人50米ｘ2次

2.车轮跑(如图)每人50ｘ2次。

上体稍前倾，支撑腿后蹬充分蹬直，而摆动腿屈关节领先向前摆出，然后大腿积极下压，用前脚掌着地，两臂前后摆动配合两腿动

**职高体育田径课教案范文 第二篇**

>教学内容：

1.向后转走(齐步)

2.迎面接力跑

>教学任务：

1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和集体行动的能力。

2.发展速度和奔跑能力。

>教学过程：

>一、准备部分：(8)

1.开课式。

2.队列练习：立正、看齐、稍息。

3.准备活动：慢跑200米，第八套广播操(8x2)

>二、基本部分：(28)

1.向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：1.教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2.口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2.迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的并行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3)要求：1.传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2.严格遵守纪律，遵守规则。

>三、结束部分：

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容；

4.下课。

**职高体育田径课教案范文 第三篇**

年级： 教材内容 1.广播操复习-1nn人数：nn人nn周次：nn课次：nn教师：nn2.恢复体质练习=1nn教学 目标nn1.进一步熟练并提高广播操动作质量。2.恢复、提高学生身体素质。3.培养学生勇敢、顽强、不怕苦、不怕累的优秀品质。1.提高广播操质量 教学内容 1.整队、检查人数、着装 2.师生问好、3.宣布课的内客 4.安排见习生

一、慢跑 3 圈（沿篮球场）

二、报数追拍 目的：提高反应速度 反奔跑能力。方法：将游戏者排成 一列横队，1～4 报数并记 住各自的号数，然后每 4 人组成一组按顺序结好，全体人员间隔相同距离站 在画好的圆圈上，面对逆 时针方向。游戏开始，组 织者发出齐步走的口令，全体同学沿圆圈步行，在 行进中组织者突喊“2 号”，凡是“2 号”者闻声 立即出列在圈外沿逆时针 方向向前跑，追拍前一“2 号” 其余人听口令后立即，停步站立。按规定跑一圈 后站回原处，在途中追拍 成功者得 1 分，追拍者失 1 分，未被追拍也没追拍 别人的得 0 分，在一定时 间和次数内，以得分多的 组为胜。

一、复习广播操《时代在 召唤》 2.恢复体能 教法与学法 教法： 1.由体育委员整队 2.教师宣布课的内容及要求 安排见习生 教法： 1.体育委员负责指挥，全体 学生按二路纵队进行跑步 2.各组按要求进行练习3.教师巡视、指导、宏观控 制 4.师生同练 练习队形与要求 组识：四列横队 要求：静、齐、快 精神饱满，思想集 中 组织： 1.按 二 路 纵 队 进 行跑步 2.分组练习，由各 组长负责。要求： 1.自觉、认真积极 2.遵守游戏规则。次 数nn教学重点 课的 时 部分 间 开始 2 部分 分 钟 准备 5 部分 分 钟nn基 本 30 部分 分nn教法： 1.分组各自主练习nn组织： 1.由 各 小 组 长 负n钟nn预备节 1.伸展运动 2.四肢运动 3.肩部运动 4 扩胸运动 5.踢腿运动nn2.集中分组展示 3.集体复习4.教师巡视指导nn责，分组进行学 练。后集中展示、集体复习。要求： 1.精神饱满 2.动作正确到位 3.互帮互学 组织： 先集中（围在 教师周围），后分 组练习要求： 认真练习，动 作正确、到位nn

二、素质练习1.柔韧性练习① 体前屈 ② 正压腿 ③ 侧压腿 ④ 体回环 2.连续蛙跳 3 迎面接力 结束 3 部分 分 钟

一、集合二、放松

三、小结

四、解散nn教法： 1.讲解要求、布置任务。2.教师巡视、指导。3.学生分组进行练习，各 小组长负责 4.迎面接力时用竞赛的方 法进行nn教法： 教师指挥、口令 听音乐师生同练习师生一起评价nn组织： 成四列横队 成体操队形 发扬成绩，指出不 足之处nn场地 器材nn篮球场 2 块 由于假期休息，学生减少体育锻练，他们的身体素质明n

显下降。通过本次课的练习，学生的身体素质有了一定的提高。今后在教学中要继续重视身体素质练习，不断提高。逼过广播操复习，质量有所提高，但少数学生态度不够端正，练习有气无力，还须 经常牲教育帮助。nn课后 小结n年级： 教材内容 1.广播操复习nn人数：nn人nn周次：nn课次：nn教师：nn2.恢复体能练习nn教学 目标nn1.进一步熟练并提高广播操动作质量。2.恢复、提高学生身体素质。3.培养学生勇敢、顽强、不怕苦、不怕累的优秀品质。nn教学重点 课的 时 部分 间 开始 2 部分 分 钟nn1.提高广播操质量 教学内容nn2.恢复体能 教法与学法 教法： 1.由体育委员整队 2.教师宣布课的内容及要求 安排见习生 教法： 1.体育委员负责指挥，全体学 生按二路纵队进行跑步 2.各组按要求进行练习3.教师巡视、指导、宏观控制 师生同练 练习队形与要求 组识：四列横队 要求：静、齐、快 精神饱满，思想集 中 组织： 1.按 二 路 纵 队 进 行跑步 2.分组练习要求：自觉、认真 积极 次 数nn1.整队、检查人数、着装 2.师生问好、3.宣布课的内客 4.安排见习生

一、慢跑 3 圈（沿篮球场）

二、喊数抱团 目的： 集中注意力，发展反 应能力。方法：学生沿圆圈跑 步或做行进间操，教师突 然喊出一个数字，如“2 个” 个” 个”、“3、“4 ……。学生听到数字后，立即与 临近的同伴按所喊出的数 字抱成一团。最后剩下没 有抱团的人表演节目。nn准备 5 部分 分 钟nn基 本 30 部分 分 钟nn

一、复习广播操《时代在 教法： 召唤》 1.分组各自主练习6.体转运动 2.集中分组展示 7.全身运动 3.集体复习8.跑跳运动 4.教师巡视指导 9.整理运动nn组织： 1.由 各 小 组 长 负 责，分组进行学 练。后集中展示、集体复习。要求： 1.精神饱满 2.动作正确到位 3.互帮互学 组织： 成体操队形，二 人一小组nn

二、素质练习1.双人操练习①.面对推手nn教法： 1.讲解要求、布置任务。2.教师巡视、指导。n②.压肩运动 ③.侧压腿 ④.体回环.2.单足跳 3.推小车 结束 3 部分 分 钟

四、集合五、放松

六、小结

四、解散nn3.学生分组进行练习，各小 要求： 组长负责 认真练习，动 4.单足跳：去时用右脚跳，作正确、到位 回时用左脚跳，同时可用 竞赛方法进行练习。教法： 教师指挥、口令 听音乐师生同练习师生一起评价 组织： 成四列横队 成体操队形 发扬成绩，指出不 足之处nn场地 器材nn篮球场 2 块nn通过本次课的身体素质练习，身体素质都有了一定的提高，学生的学习态度也较认 真。但今后在教学中，还须要重视基础知识的学习和基本技术的学练，更要重视身体素 质的提高n，可采用各种方法，多种手段进行练习，不断提高学生对身体练习的兴趣。课后 小结n年级： 教材内容 1.恢复体能练习nn人数：nn人nn周次：nn课次：nn教师：nn教学 目标nn1.恢复、提高学生综合身体素质。2.培养学生勇敢、顽强、不怕苦、不怕累的优秀品质。nn教学重点 课的 时 部分 间 开始 2 部分 分 钟nn.恢复体能 教学内容 1.整队、检查人数、着装 2.师生问好、3.宣布课的内客 4.安排见习生 教法与学法 教法： 1.由体育委员整队 2.教师宣布课的内容及要求 安排见习生 练习队形与要求 组识：四列横队 要求：静、齐、快 精神饱满，思想集中 组织： 1.按 二 路 纵 队 进 行跑步 2.分组练习要求：自觉、认真 积极 次 数nn准备 5 部分 分 钟nn

一、慢跑 3 圈（沿篮球场）教法：

二、徒手操 1.体育委员负责指挥，全体学（各组自定）生按二路纵队进行跑步 2.各组按要求自定内容，自喊 口令组织练习3.教师巡视、指导、宏观控制 4.师生同练

三、游戏：绕人追击 目的： 发展跑的速度，培养学生团浩互 助的精神。教法： 1.教师讲解方法、规则 2.教师巡视、指导、参匀 3.学生分组练习nn组织： 学生分组练习，由各小组长负责 要求： 1.学生积极参与 2.严 格 遵 守 游 戏 规则 组织： 1.分成八小组，成 纵队，四对四，面 对面站立 要求： 1.认真练习，听从 指挥 2.遵守规则nn基 本 30 部分 分 钟nn

一、迎面接力nn教法： 1.教师讲解、要求、巡视、指 导，适当参与 2.学生分组练习5.两人一组，自由散开练习6.互相纠正，教师巡视 7.各组表演，互相评价nn

二、推小车练习nn组织： 教法： 1.教师讲解、要求、巡视、指 成四路纵队，n导 1.学生分组练习nn二人一组 要求：支撑爬行的 学生注意顶 肩，推车的学 生注意向前 推nn

三、单足跳、蛙跳nn教法： 组织： 提出要求，鼓励练习，辅 四列体操队形，导后进，激励进放 以组为单位依 次练习要求： 注重上下肢的 配合 教法： 教师指挥、口令 听音乐师生同练习师生一起评价 组织： 成四列横队 成体操队形 发扬成绩，指出不 足之处nn结束 3 部分 分 钟nn

一、集合二、放松

三、小结

四、解散nn场地 器材nn篮球场 2 块nn学生的身体素质较差，通过本次课的练习，学生的学习态度较认真、身体素质有了 课后 一定的提高。今后对少数体质特别差的学生要区别对待，要采用渐序渐进的方法，在教 小结 学中要来用分层次，分组的练习方法，使每位学生吃得了又吃得饱。nn

**职高体育田径课教案范文 第四篇**

>内容

1：引导课，体育常识：制定锻炼计划和运动处方的方法

>目的

1、通过本次课的学习，使学生了解制定锻炼计划和运动处方的方法。

2、培养学生各种优良品质，发展学生的想象力、创造力等能力。

>教学内容

一、师生问好：宣布本次课的内容和任务，讲解课堂要求任务。

一、讲解本学期体育课的要求和任务内容。

二、课堂常规

①、认真遵守纪律。

②、养成良好的坐立行的正确姿态。

③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。

三、制定锻炼计划和运动处方的步骤与方法

>步骤：

1、制定前要对自已的体能、健康状况等素质有一定的了解

2、根据检查与测试结果确定锻炼计划和运动处方

3、按确定锻炼计划和运动处方锻炼

4、对锻炼过程进行评价

5、适当修定锻炼计划与运动处方

6、按修定后的内容进处锻炼。

7、经过一定时间或一个学期、一个学年以后再进行评价检查锻炼效果

>方法：

1、锻炼阶段

2、确定每个锻炼阶段的重点与指标

3、划分确定每周练习的.次数和时间

4、确定每周练习的负荷的节奏

5、确定每周练习的内容

二、锻炼计划和运动处方的格式与内容

1、条目式

2、表格式

四、制定锻炼计划和运动处方注意的问题

1、锻炼计划和运动处方制定要全面

2、从个人的实际出发，有针对性

3、循序见进

>教学内容

4、要有合理的运动负荷

5、要留有余地

**职高体育田径课教案范文 第五篇**

>一、 几种不同强度的耐久跑练习

>二、 游戏——“搬运轻伤员” 教学目标

1、 参与目标：通过活动，让大多数学生积极参与，并具有良好的学习态度和行为。

2、 运动技能目标：让学生获得锻炼心肺功能的一些方法及搬运伤员的技巧。

3、心理健康目标：让学生进一步了解体育运动对心理健康的作用，培养学生克服困难不怕苦不怕累的意志品质。

4、 社会适应目标：建立和谐的同学之间的关系，培养互帮互助团结协作的能力。

5、 通过自由引导，拓展学生思维能力和创造才能。

>三、课的部分

1、体育委员，检查人数、服装。

2、师生问好

3、教师宣布课的内容、目标

4、安排见习生及安全教育 三分 五 列 横 队 引出本课内容，激发学生学习兴趣 热身激发学生兴趣 游戏：1、 篮球的传球配合2、 “抢球”3、 “闯关” 4、 “跳圈” 5、 “跳竹竿” 8分 ～10分

>四、分组练习

1、提前一节课要求每组学生各自编或收集一个游戏，进行热身运动(由各小组长负责)。 要求：活动人数多，运动量适中，强度较小。有趣味性，适合本组同学 。

2、引导学生分组并参与游戏活动。

3、引导学生在原有游戏规则的基础上，改进练习方法，增加趣味性。

一、耐久跑

1、 对角线变速跑(80m+40mx6) 方法：学生一路纵队在一长方形场地进行对角线快跑，边线慢跑的变速跑练习(如图) 要求：快跑用70%—80%的速度，而慢跑可以很慢，但必须是跑动的，不能走路。 适合对象：此练习强度较大，适合体质和心肺功能较好的学生。

2、6分钟跳长绳练习 方法：学生8—10人为一组，两人摇绳(或请见习的同学帮忙)，其他同学成一路纵队站立于一摇绳同学的一侧，跳跃过绳跑道另一摇绳同学的一侧，依次进行“8”跑动。 要求：每位学生必须紧跟前一位学生，两位学生之间尽量不让绳轮空。绊绳或空绳的学生交换摇绳者。 适合对象：此练习由于人数被限制，所以练习强度也较大，适合于体质较好和跳绳技巧较成熟的学生。

二、“搬运轻伤员”练习 方法：由1—2名同搬运一位伤员(只是脚部受伤的轻伤员)，由甲到乙地 (30 m)，搬运伤员者留在乙地，伤员从甲地快速跑回乙地的队伍后，第二组搬伤员者起动，依次进行。 要求：

1、搬动伤员的速度要快、省力，并且安全、舒适。

2、搬运轻伤员的方法及人员安排由本组同学商量后决定。

1、 教师简述练习项目的方法及注意事项。

2、 指导学生根据自己的身体状况及身体素质选择练习项目。

3、根据学生的选择项目，进行分组，设立小组长。

4、由小组长带领各组的同学到指定的练习场地进行练习。

5、教师巡视学生练习情况，同时帮助引导学生解决运动中出现的一些常...

**职高体育田径课教案范文 第六篇**

>一、指导思想

深化教育改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平。发展学生的学习能力，培养学生的创新精神，为学生的终身体育奠定基础。对现有的教学模式进行探索，通过课程教学，培养学生的体育兴趣，使其养成积极自觉锻炼的习惯，培养终生体育。让学生对一至二项运动技术知识，技能技巧以及理论知识进行专门和深入的学习，并使其熟练掌握一些运动技术、技能。

>二、教材分析

足球运动的特点是：趣味性、集体性强、竞争激烈、锻炼身体效果明显，是学生特别喜爱的运动项目之一。初中学生在小学阶段已经初步接触了足球，有了一定的足球基础，根据本阶段学生的生理和心理的发展特点，我选择“脚内侧踢球，脚内侧停地滚球”作为本节课的主教材。

>三、学情分析

本次课的授课班级为高二年级，共40名男生。学生对足球有过接触，有一定的技术基础。学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

>四、教学目标

1.知识目标：90%的学生掌握脚内侧踢、停球的要领及要求。

2.技术技能目标：70%的学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球技术。

3.情感目标：利用游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

>五、教学重、难点

重点：支撑脚的位置和脚触球的部位。

难点：支撑腿的弯曲，主动迎球后撤时间的掌握。

>六、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。 全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育等，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

>七、教学过程

（一）导入与热身阶段（10’）

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

(二)实践与提高阶段（15’+15’）

1、尝试性踢、停球练习

2、脚内侧踢、停球

3、（1）两人一球相距5米踢、停球练习。

（2）拓展与延伸练习。

4、游戏（点球射门）

（三）结束与评价阶段（5’）

1、放松操.在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复.

2、对本课进行小结，布置收回器材.

>八、运动负荷

预计平均心率为：130--135次/分，

最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟 运动密度约为50%，运动负荷为中等。

>九、场地器材

足球40个

足球场

训练背心

标志盘若干

**职高体育田径课教案范文 第七篇**

>一、教学目标：

让学生说出自然与人类健康的关系，了解环境污染对人类健康的危害，确立保护与改善环境的意识。

>二、教学重点：

人类了解自己健康的内容

>三、教学难点：

正面影响和负面影响

>四、教学内容：

人是自然之子，人类的生命活动一刻也离不开自然界，就像鱼儿离不开水一样。人与自然环境是密不可分的统一体，人与自然环境能够统一，人就健康；反之，人就会失去健康。正确认识自然环境以及自然环境与人类健康的关系，对每一位中学生来说都是十分必要的。

自然环境是指空气、水、士壤等的总和。自然环境由化学性与物理性因素构成。化学性因素是指空气、水、士壤中的化学组成，这些化学组成通常是稳定的，它是保证人类生存与正常活动的必要条件。物理性因素是指阳光、空气温度、气流、气压、温度、电磁辐等，它对人类的生存与活动同样具有十分重要的影响。自然环境因素对健康的影响空气

正面影响:

是人的机体获得足够氧气的惟一天然来源，是维持生命活动的重要条件。空气中含氧量正常时，能保持人的正常活动；空气中阴离子含量高的人体具有镇静、振奋精神等作用

负面影响:当空气中氧含量低于10%时，人会出现恶心、呕吐、中枢神经活动减弱的现象；过分缺氧会危及生命水

正面影响:是构成人的机体组织的重要成分，是保证新陈代谢正常进行、调节体温的重要条件

负面影响:人类的使用水，尤其是饮用水化学成分异常时，影响人的机体正常活动，将导致疾病发生和神经慢性中毒土壤

正面影响:其中所含的各种人类所需的元素是机体组织的重要成分，是维持人的正常生命活动可缺少的条件

负面影响:其中所含的人类所必需的元素过多或过少，都可能造成人类疾病，土壤中的传染病原体和寄生虫虫体是导致人类生病的重要原因

太阳辐射

正面影响:是维持人类正常生命活动的因素之一，正常的太阳国辐射对机体有杀菌、促进皮下组织的维生素D生成的作用

负面影响:过少的太阳辐射不利于人的机体的新陈代谢，过多的紫外线辐射则可能导致皮肤癌

**职高体育田径课教案范文 第八篇**

>一、教材：

1、蹲踞式跳远;

2、篮球比赛;

3、篮球基本技术练习;

4、足球比赛;

5、足球基本技术练习。

>二、教学目标：

1、理解跑得快、跳得远的概念。

2、发展体能，掌握运动技术。

3、培养学生独立、自主、合作的精神与拼搏进取的精神。

>三、课开始的做法：

1、上课响铃体育委员会与体育教师集合队伍与整理队伍。

2、体育委员或教师通过队列报数或点名了解学生出勤情况。

3、教师导入语。

4、体育委员带领学生慢跑，教师场地上移动或随队跑，鼓励提醒学生不掉队。

5、学生模仿教师做几节徒手操。

6、以上练习用时10分钟。

>四、学习教材的做法：

1、蹲踞式跳远：

a.四路纵队按顺序轮流做蹲踞式跳远，练习内容有：

5米助跑、米起跳点、蹲踞式跳远;

10米助跑、1米起跳点、蹲踞式跳远;

20米助跑、2米起跳点、蹲踞式跳远。

b.练习次数为每项内容各一至二次

c.练习用时10分钟

2、足球与篮球：

(1)学生选项足球进行全场比赛或半场比赛或抢截游戏;

(2)学生选项篮球进行全场比赛或半场三对三、四对四、五对五比赛;

(3)学生选项足球进行基本技术踢接球练习;

(4)学生选项篮球进行基本技术练习有：投篮、运球、传接球练习;

(5)学生选项分组以兴趣、友伴、能力等几种形式组合;

(6)教师引导学生分组练习，进行场地巡视，了解与解决学生分组练习所出现的问题或与学生一起练习。指导学生练习。

(7)此部分练习用时18分钟至20分钟。

>五、距下课铃响两分钟，教师集队与讲评，或督促与提醒学生离开场地。结束本课。

**职高体育田径课教案范文 第九篇**

高中体育教案10篇

导读：本文 高中体育教案10篇，仅供参考，如果觉得很不错，欢迎点评和分享。

篇1：体育课课堂常规

教学目标：使学生知道中学体育课的常规要求，更好地进行体育课的学习。教学步骤：

一、课前常规：

1、教师应整理好着装，注重仪表，提前到操场准备上课。2、认真写好教案，准备好器材，规划好场地。

3、向体育委员、小组长布置上课内容，提出有关要求。

4．上体育课时，学生应提前1分钟到指定地点等待教师并准备上课，体委应带领部分同学协助教师准备场地，器械。

5、学生一律穿运动服、运动鞋上课，不准戴帽子、手套、围巾。严禁携带小刀、笔、证章等物品。

6、凡因病、事等未能到校上课的学生，一律由体育委员向教师说明情况，记入考勤。

7、体育课需请假的学生，应向任课体育教师说明，教师视其情况安排见习或适当活动。

8、值日生按教师要求，将器材安放在规定的位置。

9、轻病假和女生例假，必须随课见习，并由教师安排适当活动。10、上体育课必须穿运动服、运动鞋(包括见习生)。

11、上体育课时，学生应精神饱满尊敬教师团结合作，积极进

取，认真听课，刻苦学习，积极主动完成课堂教学任务，教师据此评定学生课堂表现分。二、课上常规：

1、上课铃响后，体育委员按教师指定位置，迅速集合队伍。2、体育委员报告出勤情况。师生问好。教师宣布课的内容和要求。3、学生迟到需喊报告，经教师允许后方可入列。4、学生按教师要求刻苦锻炼，不擅自离开场地。5、严格执行国家规定的体育考核标准，不弄虚作假。6、教育学生注意安全，防止事故发生。

7、总结本课情况，布置课下练习，安排归整器材。

三、课后常规

1、分析本课情况，写好课后小结。2、能认真完成课外体育作业。篇2：体育锻炼贵在参与

教学目标：1．理解参加体育锻炼的意义2．树立自觉积极参加体育活动的意识3．了解自己参与体育活动的状况

4．根据实际，自觉积极地参加课内外体育活动。教学步骤：

一、参加体育锻炼的益处

（1）古希腊人对参加体育锻炼的益处有深刻的认识，他们在公元前6世纪、在埃多斯山崖上刻下了这样脍炙人口的名言：“如果你想强壮，跑步吧!如果你想健美，跑步吧!如果你想聪明．跑步吧!”

（2）我国先秦时期，占人在《吕氏春秋》·书中以东方人特有的睿智，用形象的比喻阐释了“生命在于运动”的真谛：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”

（3）现代科学研究和实践证明，经常合理地参加体育锻炼，能

个面增进人的健康，使人充满生命活力。

（4）体育运动与人的关系：如图所示

二、体育锻炼重在参与

要想取得上述体育锻炼的效益，你必须真正理解“重在参与”的体育精神，并积极参加多朴体育活动。只有参加体育锻炼，才能体会到锻炼的乐趣，并得到益处。“重在参与”的体育精神，要求我们参与体育活动。

“参加比取胜更重要”，这是奥动会创始人顾拜旦先生所倡导的一种奥运精神。顾拜旦认为：这种精神、“可以扩展到诸多领域。对于人生而言，重要的绝非凯旋而是战斗。这意味着主要不是已经获胜，而是进行战斗。传播这些格言，是为7造就更加健壮的人类——从而使人类更加严谨审慎而又勇敢高贵。时应具有积极、乐观的态度和奋勇拼搏的进取精神，并把这种态度和精神渗透在自己的学习和生活之中。

三、了解自己参与体育的现状

请如实回答下列问题：（A得1分、B得2分、C得3分、D得4分）

1．你每周参加体育锻炼(不包括上体育课和做课间操)的次数大约为几次?A．1次B．2次C．3次D．4次2．你平时在课外还练习体育课上学过的内容吗?A．从不B．很少C．较少D．经常3．你平时在节假日参加体育活动吗?A．从不B．很少C较少D．经常4．如果学校和老师不要求，你还坚持做课间操吗?A．决不B．不太坚持

C．比较坚持D．经常坚持

5．你经常代表班级参加学校的各种体育比赛吗?A．从不B．很少C．较少D．经常6．你经常和同学一起参加体育活动吗?A．从不B．很少C．较多D．经常

7．你每周参加体育锻炼(不包括上体育课和课间操)的时间大约为多少?A．1—2小时B．2—3小时C．3—4小时D．4—5小时

8．与花在看电视、玩电子游戏等娱乐活动上的时间相比，你平时用在体育锻炼方面的时间多吗?

A．最少B．较少C．较多D．很多9．你平时在课余时间阅读有关体育的书报和杂志吗?A．从不B．很少C．有日寸读D．经常

10．在学习任务比较重的复习考试阶段，你还坚持参加体育活动吗?A．从不B．很少C．较少D．经常四、试根据上述回答，对自己的体育参与性作出评价。五、评价参考标准：

1．40—33分：说明你具有很好的体育参与性。2．32—25分：说明你具有较好的体育参与性。3．24—17分：说明你的体育参与性尚可。4．16—10分：说明你的体育参与性有待提高。篇3：体育常识

(室内课)1：引导课，体育常识：制定锻炼计划和运动处方的方法

目的1、通过本次课的学习，使学生了解制定锻炼计划和运动处方的方法。

2、培养学生各种优良品质，发展学生的想象力、创造力等能力。

教学内容

一、师生问好：宣布本次课的内容和任务，讲解课堂要求任务。

一、讲解本学期体育课的要求和任务内容。

二、课堂常规

①、认真遵守纪律。

②、养成良好的坐立行的正确姿态。

③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。

三、制定锻炼计划和运动处方的步骤与方法

步骤：

1、制定前要对自已的体能、健康状况等素质有一定的了解

2、根据检查与测试结果确定锻炼计划和运动处方

3、按确定锻炼计划和运动处方锻炼

4、对锻炼过程进行评价

5、适当修定锻炼计划与运动处方

6、按修定后的内容进处锻炼。

7、经过一定时间或一个学期、一个学年以后再进行评价检查锻炼效果

方法：

1、锻炼阶段

2、确定每个锻炼阶段的重点与指标

3、划分确定每周练习的次数和时间

4、确定每周练习的负荷的节奏

5、确定每周练习的内容

二、锻炼计划和运动处方的格式与内容

1、条目式

2、表格式

四、制定锻炼计划和运动处方注意的问题

1、锻炼计划和运动处方制定要全面

2、从个人的实际出发，有针对性

3、循序见进

教学内容

4、要有合理的运动负荷

5、要留有余地

运动处方示例见课本第23页。篇4：长跑

一、基础常识

（以指导学生科学地进行体育锻炼、学习体育文化，提高体育文化修养为目的。考核方法可以采用口试、笔试、学生竞赛等多样形式进行，每一位学生从中选择一种以上参加考核，对于优秀的学生需要教师给与奖励性的标注）

一年级（以预防各种伤害以及了解防治方法位内容，或者为体育发展简史）

二年级（以学生了解锻炼身体方法和采用哪些途径可以增强身心健康的体育知识为主要内容，或者介绍比赛规则简介）

三年级（在前两个学期知识积累及习惯养成的基础上，培养学生

自主选择安排锻炼方法的能力，培养学生终身体育人教育）

三年的体育理论知识学习呈阶梯状上升，最终形成学生终身教育的体育观。一切实践需要理论的指导，即使有兴趣的项目，也需要理论指导才能使水平有所提高。所以理论的铺垫在每一个学期都是必需的。但这里采用多种评价方式，尊重了学生的自主选择意识，使学生能够根据个人实际情况，呈现自己的学习效果。同时，通过奖励的正向刺激，可以使学生愿意主动学习。

二、身体素质进步情况

（学生原有身体素质与现在身体素质相比较变化程度）

一年级二年级三年级一年级二年级三年级

速度力量

灵敏耐力

柔韧爆发力

（比原始成绩进步一档为及格，进步二档为良好，进步三档为优秀，没有进步一档或退步为待及格，目的是鼓励学生不断进步，并且不给学生失败的感觉，逐步培养学生热爱体育，增强自信的精神）

三、运动技能

（此部分教授学期的体育各项技能，培养学生按一定的技术要求完成动作的能力，此部分需要通过调研确定上课的内容和程序）

分年级按本学期的教学重点进行考核，看学生的运动技能是否比原有基础上有所提高

（个人认为此部分的教学方法如何操作也应该考虑在内，在学生

有强烈愿望的前提下，怎样使全体学生的体育素质提高，并且提高到怎样的程度；同时，我们在体育教学中怎样引导学生根据自己的专业特色选择自己的体育锻炼方向，培养自己终身教育的观念）

四、体育特长

学生在体育课程中表现出来的，比较稳定的带有经常性的活动项目。此项需要通过调查研究重新定义考核标准，把项目分成逐个基本技术考核

太极武术、篮球、体操、乒乓球、羽毛球、田径各单项等

五、情意表现

本学期课堂表现情况

上课出勤率：

病假：

事假：

本学期自我评价

学习态度：

合作精神：

展示自我程度：

对自己的综合满意程度：

本学期教师评价

优势：

加油：

下学期目标

六、运动参与与体育锻炼情况

（以宿舍为单位分组进行）

通过开展第二课堂给学生和组织适当的比赛给学生创造条件。第二课堂的选择带有奖励色彩，如果学生前边的各项成绩的优异程度累加到一定的标准，可以给学生多选择第二课堂的权利，否则学生只能选择一项第二课堂。开展第二课堂时由宿舍推选的组长纪录该宿舍的成长，参与的体育项目名称，由老师发给结业证书。

体育健康卡的建立是一个浩大的工程，它的意义很大，目的是希望通过学生体育素质和身心健康的不断发展，提高学生的自信意识和终身体育锻炼的意识，在我们的课题当中，如何实实在在并且成果显著的做到提高学生体育素质和使学生的身心健康不断发展，是一个关键。这个过程中的点点滴滴的经验教训和各种各样行之有效的实验方法，都需要我们开动脑筋，并且勤奋纪录。

设计调查问卷应该包括以下四个方面

一、学生起初常识掌握情况的调查，为开展理论教学和了解学生心理状态作必要的准备。

二、了解学生的学习能力，了解学生对自己身体素质的了解情况，了解学生希望学习哪些体育技能和学习的先后顺序，了解学生是否具备自学能力，需要我们指导哪些学习方法。

三、了解学生与他人交流交往的习惯，从而判断学生会采用何种方法与体育老师交流学习，采用何种方法与合作伙伴共同完成任务，我们教师应该怎样调节

了解学生对自己的特长喜好的发挥有何途径。篇5：短跑

教材：队列、短跑（50米）、素质练习

教学目标1．学生能掌握齐步走等动作的动作要领。

2．通过练习使学生动作优美、节奏好。

3．学生服从指挥，乐意认真学习，有安全意识。

一、开始部分：2--3分钟

1．指定集合地点，检查服装，听体育班委的报告；

2．师生问好；

3．宣布课的内容和任务

4．安全教育

二、准备部分：7--8分钟

1、绕田径场慢跑两圈，女生在前，男生在后。

2、徒手操

1}．教师讲解示范

2}．组织学生听口令练习

（1）头颈运动

（2）肩关节运动

（3）体侧运动

（4）体转运动

（5）全身运动

（6）弓步压腿

（7）活动各关节

3．教师提出要求，指出错误

组织队形：

××××××

××××××

××××××

××××××

体育班委整队，汇报人数，检查服装。

1．学生按照教师的要求排成两排进行慢跑

2．学生成体操队形排列：

听教师讲解，看教师示范，听教师的口令练习徒手操

3．要求：（1）学生动作到位

（2）学生动作有力度，充分活动各关节。

三、基本部分：28分钟

一}、队列练习

1．教师讲解要求，看教师示范

2．教师组织学生练习队列队形：

（1）立正（2）稍息（3）向右看齐（4）原地转法

教法：1.听教师讲解，看教师示范；

2.学生按照教师的要求练习

要求：注意力集中

步伐整齐一致

精神饱满

二}．50米跑

1．教师讲解并提出要求；

2．组织学生练习

组织：学生分组练习

1．学生听要求；

2．50米跑两次

三}、素质练习：

1、教师讲解练习要求

2、示范练习内容

3、指挥学生进行练习

组织：学生分组练习

1、学生听要求；

2、下蹲跳练习

四、结束部分

1．整队、放松

教师带领，学生集体放松

2．讲评及布置课后

3．布置归还器材

4．师生再见组织:学生成体操对形站立

组织与要求：

1．学生跟随教师做放松练习

2．认真听讲评

3．学生负责还器材

4．下课

评价：这节体育课的内容比较多，需要严密的组织按教案把课上好，这是一节非常好的课，有利于提高学生课堂兴趣，促进学生健康发展 篇6：中长跑

一、指导思想:

本课以“健康第一”为指导思想，以学生自主练习为主体，通过中长跑动作技术和方法要领的学习，正确认识中长跑对促进身心健康发展的重要性。同时，让学生能在愉快的氛围中积极主动地参与活动，增强体能，培养学生吃苦耐劳的良好品质和坚毅、顽强、不断进取、永不放弃的拼搏精神。

二、学情分析:

中长跑单元教学预计3次课，本次课为第2次课。通过上节课学习，学生基

本上掌握了中长跑的动作技术要领，以及锻炼身体的方法。针对学生完成动作的情况，采取分组自主练习的组织方式，不断激发学生的学习兴趣和练习的积极性，从而实现本次课的教学目标。

三、教材内容:

5分钟的持速跑

教学重点：全程跑的体力合理分配

教学难点：全程跑合理技术使用

四、教学目标:

在上节课学习的基础上，通过设置多种诱导练习，使学生能基本掌握合理使用全程跑的技术。具体目标为：

1.在中长跑学习过程中，能较准确的说出跑的知识要点，并能够在学习实践

中运用正确技术。

2.设置不同难度的练习内容，使75%~85%以上的学生基本掌握中长跑的技术

要领。

3．同时，在学生亲身体验的基础上能够说出中长跑对自身锻炼的价值。

五、教学程序:

1、队形队列与准备活动：

（1）队形队列：将学生分成四组，跑步——立定练习。培养学生团队意识和集体主义精神。

（2）准备活动：慢跑成圈，然后进行行进间的徒手操5节。

2、技术学练：

学法：

（1）采取形式多样的队形练习，加强学生对中长跑技术要领的知识再现，进一步体会动作要领。

（2）通过定向越野的形式，让学生学习体会全场跑的体力合理分配。

组织：

通过教师指定的路线进行练习，再让各练习小组给其他小组布置的路线进行身体练习。

教法：

（1）以小组学习为基础，在教师指导下，采用互教互学交流的方法，掌握技术动作，改进技术上的不足。

（2）请各组掌握技术较好的学生示范。教师点评，分析出动作，提出改进意见，达到共同完成本课预订的目标。

（3）在中长跑教学过程中，教师结合学生学习情况，不断提出让学生思考的技术点，对学生进行团结合作、克服困难、不断进取等优良品质的教育。

3、放松整理与讲评：

（1）放松整理：学生放松走成圆形，在教师语言提示下，采用肌肉放松调节情绪的方法，使学生的身心得到放松，为下一节课的学习做好准备。

（2）总结本课的学习情况，评价学生练习情况，布置课外作业，与学生一起清整场地器材。

六、本课亮点:

本课试图让学生自主选择练习方法和手段，突显学生的学习主体地位，使学生学会身体练习的方法。通过采取多种教学手段，满足学生不断的获取知识与提高技能的需求，发展和提高学生体能，增强心肺功能。培养学生吃苦耐劳的良好品质和坚毅、顽强、永不放弃的拼

搏精神。从而达到预期教学目标。

七、效果预计：

75%~85%以上的学生基本能掌握中长跑的技术要领。在持速跑的教学过程中让学生在团结、合作学习的积极参与中，使学生建立自信，培养学生勇敢顽强、克服困难优良品质。

练习密度预计：35%--40%生理负荷预计：130—145次/分

八、由于我校刚刚进入新高中课程试验，对于中长跑教材的教法上还有待于进一步研究，恳请各位领导、专家、同行们提出宝贵意见。 篇7：篮球竞赛的主要规则（违例及其罚则）

一.教学内容：篮球竞赛的主要规则（违例及其罚则）

教学任务：学生认真听讲，认真作好笔记。

一.组织：教师讲解，示范裁判手试。

一.裁判员的职责与权力。

裁判员包刮主裁判员和副裁判员各一名，计时员记录员和24s计时员各一名为其助理。

二.违例及其罚则。

违例是违反规则的行为，罚则是发生违例的球队失球，由对方在最靠近发生违例的地点发界外球。（直接位于篮板下后面的地点除外）

1.持球移动违例（走步）

中枢脚的确定

持球移动

2.球回场后违例

（1）判断球回场的三个必备条件。

必须是控球队才能出现。

必须是控球队使球进从前场进入后场。

必须是控球队的队员在后场首先接着球。

（2）球回后场违例的几种情况：

前场发界外球，直接将球传给或球碰篮圈或篮板后反弹回来。

队员骑跨中线运球时停球后。两名队员骑跨中线相符传球时一脚踩在中线上静止接后场同队队员传来的球时。

（3）不算球回场违例的情况：

运球队员在中线附近由回场向前场做后转身运球。

控制球队在前场进攻投篮出手后，球碰篮圈或篮板弹回后场，该队队员又获得球。

（4）干扰球违例。

在投篮时，当球在飞行中下落，并完全在兰筐水平面上时，进攻或防守的队员都不能接着球，但在接着兰筐后或明显不会接着兰筐时除外。

违反以上规定即为违例，进攻队员违例，球既使投中也无效，防守队员违列，球既使没投中也要判给对方2分或3分。

（5）球出界与发界外球违例。

当队员身体的任何部分与界线或界线外的地面接着时，既为队员出界，当球接着界外队员或任何其他人，线上或界线外地面或任何物体，蓝板柱或背面，球出界前，最后接着球的队员是使球出界的队员。

发界外球，发球队员应站在裁判员指定的离违例地点最近的界外发球入场。蓝板后面除外，在球为出手之前他不能横向移动超过正常的一步，但他可以向后移动。

（6）踢球与拳击球违例。

篮球是用手进行的运动项目。踢球或用拳击球为违例，故意地踢球或用腿的任何部分拦阻球为违例，脚或腿偶然地碰到是正常的。

（7）时间类违例。

3s违例——某球队控制球时，该队队员在对方限制区内停留不得超过违例——罚球队队员在裁判员把球交给发球队员后，在5s没有投篮出手。发界外球在裁判员把球交给了发球的队员后或以将球放在他可处理球的地点后，5s没有将球发如场内。

持球队员被严密防守时，在5s内没有将球传.投.滚或运球时，5s违例。

8s违例——在后场控球，8s内没有进入前场。

24s违例——当一个球队在场上控制一个活球时，该队必须在24s内完成一次投篮，投篮时必须篮球要接着兰筐，否则24s违例。篇8：行进间运球单手肩上投投篮

授课地点:篮球场

学生情况:男生:32人;女生:28人

场地器材情况:四个全场,篮球30个。

教材:1、行进间运球单手肩上投投篮

2、半场教学比赛

课的目标:

1、情愿目标:培养学生自主意识,促其进其个性发展。

2、认知目标;了解行进间运球单手肩上投投篮动作要领,体验与他人协作成功的喜悦和乐趣,增进团队意识,为篮球项目的学习打下基础。

3、技能目标:初步掌握行进间运球单手肩上投投篮技术,着重发展学生的力量、速度、灵敏、协调等身体素质,提高学生个人突破能力。

教学过程:

一、开始部分31;

1、体育委员整队,报告出勤情况。

2、教师检查着装。

3、教师宣布本课内容和任务。

4、安排见习生随堂听课。

学生上课队形:

╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳

╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳

╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳

○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○

要求:整队时做到“快、静、齐”。

二、准备部分:91;

(一)运球绕圈:[每人两次]

1、练习方法:从底线出发,分别绕过罚球圈、中圈、罚球圈到达另一底线,然后直线运球返回。

2、要求:

(1)、用远离圆圈的手运球。

(2)、注意不要互相阻挡。

(3)听从小组长指挥。

(二)行进间双手胸前传接球。[每人两次]

1、要点:双手用力均匀。

2、教学方法:

(1)、教师简要讲解动作要点。

(2)要求:

A、跑动要积极。

B、落球点应在同伴前一步左右的地方。

C、球应传在同伴的胸前。

三、基本部分301;

(一)行进间运球单手肩上投投篮

1、动作方法:(以右手投篮为例)右脚向前跨出时接球,接着迅速上左脚起跳,右腿屈膝上抬,同时举球至头右侧,腾空后,上体稍后仰,当身体跳到点时,右手臂伸直,用手腕前屈和手指的力量将球投出。

2、动作要点:

(1)跨大步接球牢。

(2)跨小步用力跳。

(3)翻腕托球举球高。

(4)指腕柔和用力巧。

3、组织教法

(1)教师完整示范并讲解。

(2)练习方法:

A、学生徒手练习。[3次]

B、同伴站在距离篮圈2~3米处托球,学生慢跑中,跨右脚同时拿同伴手中的球,然后跨左脚并起跳。[3次]

C、学生运一次球跨步做单手肩上投篮动作。[3次]

D、完整练习。[3次]

(3)教学要求:

A、上下肢要协调,先跨右脚接球,后跨左脚起跳。

B、步点要量好,不要到篮底了再起跳。

C、分组练习时要注意观察其他同学的动作,互相提示。

(二)、半场教学比赛

1、组织规则:

(1)、每队3人,每局10分,每投中1次得两分。

(2)、一方在进攻中失去球权后,得到球的一方须将球转移到三分线外才能进攻,否则进球无效。

(2)、比赛采用淘淘汰制,轮流上场。

2、要求:

(1)、在比赛中要注意同伴间的协作。

(2)注意安全,不做粗野动作。

(3)技术水平较差的同学做行进间运球单手肩上投投篮练习或罚球线投篮练习。

四、结束部分31;

1、放松整理。(拍打法)

2、简要讲评上课情况,并宣布下次课上课内容。

3、值日生整理器材。

4、宣布下课。 篇9：跳远

课内任务：

1、通过初步学习挺身式跳远技术，进一步发展下肢和腰腹肌肉力量，提高身体协调能力，培养果敢、顽强拼搏的精神。

2、通过技巧展示练习，提高学生的积极性、协调性，培养不断进取的精神。

3、通过垫上力量练习，提高腹肌、背肌力量素质。

一、开始部分

1、课堂常规(略) 2、宣布课的任务：挺身式跳远

3、值日生播送一条体育新闻

4、准备活动

①蛇行变向跑，注意协调放松和组织纪律性。

②徒手操八节(略)二、基本部分

1、挺身式跳远：

动作要领：助跑起跳后，摆动腿大腿积极下放后摆，与起跳腿靠近，同时两臂向侧后方挥摆后振，形成空中挺身姿势，落地前，两臂经前向后方摆动，收腹举腿，小腿前伸落地。

组织练习顺序：

①、在跑道上连续做助跑三步起跳练习。

②、原地做挺身式模仿练习。

③、从70--80厘米的高台上向前跳下，空中成挺身姿势。

④、短程助跑，在起跳板上起跳，摆动腿踏在正前方高约60--80厘米的跳箱上并迅速蹬伸成挺身姿势后落入沙坑。

⑤、短、中程助跑挺身式跳远练习。

重点：起跳与腾空

难点：腾空步

2、学生技巧展示练习

3、垫上力量素质练习

(1)仰卧起坐

组 织：一分钟练习，两组交替进行

(2)背肌练习15×2 两组交替进行

三、结束部分

1、垫上放松

躺在垫上自己轻拍腹部，轻轻抖动腿，站起来，轻轻抖动全身。

2、讲评并布置课外作业：腹肌、背肌练习

3、收器材

4、师生再见。 篇10：羽毛球

一、教学内容：羽毛球竞赛规则简介

二、教学目标：

1、使学生了解羽毛球运动规则，帮助学生学会观赏羽毛球比赛，进而激发他们对羽毛球的学习兴趣。

2、强调课堂教学秩序，培养良好组织纪律性。

三、课的部分：

[准备部分]：

1、上课依常规要求进行(特别强调课堂教学秩序) 2、慢跑600m 3、徒手操6节

[基本部分]：

一、羽毛球运动规则简介：

1、挑选场地或发球权

2、局数和分数

3、发球权、得分和交换发球权

4、交换场地

5、发球和接发球

6、单打的发球和接发球的方位及顺序

7、违例

1、发球时的几种违例

2、接发球时的几种违例

3、击球时的几种违例

二、分组教学比赛

要求：6—8人一组，自定规则和裁判

教学方法：

1、分组比赛6—8人一组

2、教学比赛过程中，教师旁观、了解学生实际水平，以便于今后教学能有的放矢。

三、课课练：移动步法练习

[结束部分]：

1、整理放松

2、小结、讲评、宣布下次课内容地点

3、器材收拾

4、下课

**职高体育田径课教案范文 第十篇**

>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《让我们荡起双浆》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。

**职高体育田径课教案范文 第十一篇**

一、结果分析

1体育教育专业田径专项学生教学能力培养现状调研随着经济的快速发展和生活水平的不断提高,休闲娱乐体育运动越来越受到人们的追捧。学生对专业必修课程的学习热衷不高,练习劲头不足。而田径课作为体育专业最基础的课程已面临着巨大挑战,如何从根本上解决学生对田径课的消极观念,提高学生的专项教学能力是目前亟待解决的问题。通过对近年来相关文献查阅,对湖南人文科技学院田径专修课的实地看课、走访田径教师以及对调查问卷的总结分析，目前田径专修课教学中还存在一些不合理之处,有待进一步完善。问卷调研结果。2体育教育专业田径专项学生教学能力培养中存在的问题教学指导思想不明确从中“对田径的了解程度”及“学生综合教学实践”的情况可知:传统的观念使人们很自然地将田径教学与竞技田径竞赛混为一体,而忽视了高校田径课与竞技性田径运动的区别。使大学生受到潜移默化的影响,逐渐失去对田径课的兴趣。普通高校的体育教学,特别是田径教学应围绕“健康第一”的指导思想进行,培养大学生的学习兴趣,养成自觉锻炼的习惯,从而达到终身体育的目的。教学目标定位不准确田径具有较强的竞技性,具有挑战极限能力的运动项目。在田径教学过程中,很多高校把教学目标主要集中在技能提高和身体素质的发展上,而忽视了体育专业田径教学应该以培养中小学生体育教师、终身体育意识的课程目标。学生普遍认为田径项目累、枯燥乏味,因此学习积极性不高,出现消极对待心态。这种情况从调查表中“户外教学效果”可以看出,大部分学生对田径运动产生消极情绪也使得练习效果不佳。教学内容不新,实用性不强,无助于增进健康在“老师对教学能力的重视”一项中,非常好的只占到了,这对学生教学兴趣及教学能力的培养是有很大局限性的。目前部分高校的田径教学内容还是按着传统的教学大纲进行授课,教学内容大多以竞技项目的技术学习和身体素质提高为主,这些内容没有突破传统的竞技运动的教学体系,而且很多内容都是中小学学习过的内容,实用性不强,激不起学生的学习兴趣。教学方式方法缺少创新,多以老套的“传授式”教学为主,教学模式程序化,不能很好开发学生的自主性、创造性,也忽视大学生的情感体验,大学生合作、探究的机会少,体验不到学习乐趣。教学组织形式单一,评价体系陈旧田径项目由于技术性强、运动强度大,因此多数教师教学中注重讲解和示范,而忽视大学生作为学习的主体,学生练习的时间强度减少,另外,传统的体育教学程序一直固定不变,上课的开始部分总是整队集合,缺少创新。这点可以从“分组形式教学”中看出此弊端。目前在田径教学评价体系依然只注重考试评价,而忽视过程评价。课的考评办法与健康第一的教学指导思想不相符,侧试与技术评定方面仍是成绩的主要部分,忽视大学生体质体能上的个体差异和大学生阶段性的进步幅度,评定方式仅以教师评定为主,不注重大学生自评与互评,使得成绩体现不出个体的真实性。3体育教育专业田径专项学生教学能力培养具体实施能力是体现个体的本领,是知识、技能和智力的综合效应。教师的教学能力是教师的必备素养,是教师在教学中所具有的直接影响学生学习效果的综合能力,它不仅表现在传授知识、技术、技能的过程中,也体现在对教材的理解运用能力、组织教学能力等方面。根据田径教学的特点及参考教育学、教学论的观点,走访相关专家,本研究认为,田径专项教学能力主要分为实践能力、理论能力、考评能力三个方面,具体包括教案编写能力、讲解示范能力、教学组织纠错能力、裁判能力,同时还包括理论教学水平、科研能力等。培养编写教案能力教师编写教案能力是教师的基本教学技能。教案也是教师按照既定的任务、目标设计的方案,教师在设计过程中应以课时来设计教学的方案,教学目标的设计、教学内容的整合、教学策略的设计等都要体现在教案中。如何编写教案才能实现有效的课堂教学,首先要清楚教案的基本内容、教案无固定模式,但基本内容不能缺少;其次要明确教案的编写原则:科学性、实用性、针对性、创造性及总结。培养讲解示范能力讲解能力既为语言上讲述表达的能力。在教学过程中应该培养学生的讲述表达能力,一方面在课堂上向学生多提问让学生回答问题,阐述自己的观点;另一方面给予学生纠错的机会,目的也是给学生创造口头表达的机会,以此培养学生讲述表达的能力。示范能力是教师所要具备的最基本的能力。教学中要着重提高学生运动水平,实际上就是在培养学生的示范能力,使学生做到会做会说的要求。教学中教师要专门向学生讲解示范的目的、时机以及示范的位置和方向,此外,示范与讲解的相互融合,有利于直观发挥学生的视觉、听觉等感知效应,以其达到教学的最佳效果。培养教学组织能力及纠错能力教学中培养学生组织能力是教学的重要的环节,合理、正确的组织教学是保证教学效果的先决条件。在课的准备部分中有意识的让学生集合整队、跑步、准备操、游戏等活动环节,不但能培养学生养成良好的姿态,掌握准备活动的基本知识与技能,也是培养他们组织能力最佳的方式。教学中培养学生发现错误及纠正错误的能力是教学中重要的环节,如运用正、误示范的比较来启发学生的思性,发挥主观能动性,使其既学又教,既培养了学生发现错误的能力又加深了学生对技术的理解。培养秩序册编排及裁判能力田径运动竞赛是学校体育工作的组成部分,田径运动会秩序册的编排,是成功举办运动会的关键。科学合理的比赛秩序,有利于参赛队员成绩的发挥,是保证参赛队员的身心健康;有利于场地器材的布置及大会裁判工作有条不紊地进行。因此,在教学中教师应根据运动会的规模、特点,组织学生对田径运动会的编排工作反复进行操作,使其熟悉田径运动会编排程序。田径裁判能力的培养是田径教学中不可或缺的组成部分,田径竞赛规则复杂,单靠田径课堂教学使学生较好地掌握,确实难以奏效。为此,田径教学中以结合理论知识外,学校应组织学生承担市级、校级等小型田径运动会的裁判工作,通过理论的教学很好的联系实践来达到提高学生的裁判能力。培养理论教学及科研能力理论教学是提高学生田径教学水平的基础,从根本上解决学生在体育实践中的问题,因此,理论教学的提升尤为重要,提高田径专修学生科研能力的培养包括:鼓励学生进行文献阅读与收集、丰富学生观察事务的角度、积极参加科研学术活动、注重实地调研考察、加强实验等。

二、结论与建议

(1)由于田径项目技术复杂、难度大,学生普遍认为田径课累、枯燥乏味,学习积极性不高,出现消极对待心态。建议通过多种途径加大对田径专项学生学习田径课的重要性,使缺乏田径专修课意识的学生认识田径教学的重要性。并通过田径竞赛及观看田径比赛等多种形式，来提高他们对田径课的爱好、兴趣，树立他们这种吃苦耐劳、顽强拼搏的体育精神。(2)目前地方高校田径专项课教学内容不新、实用性不强。教师进行田径教学时主要根据教学大纲上的内容进行授课。建议通过游戏、球类、器械等多种辅助手段来丰富教学内容的新颖性,并根据社会的需求及时更新教学大纲内容。(3)地方高校田径课的教学形式单一,教学手段滞后,缺乏创新。体育教育专业田径专项应丰富和完善教学方法与教学手段。运用先进的教学手段完善教学方法,采用专题讲座、讨论、课外作业等方法，培养学生的自主能力、自学能力、教学能力,促进学生的个性化发展和综合能力的提高。在平时的教学中始终贯彻对学生各种能力的培养,加强学生教学能力有关方面的指导,注重学生科研能力的培养。(4)学校应加强体育教育专业的师资培养和学科建设,加强和完善田径教材建设,改革课程考试制度,科学评价学生能力,改善各项教学条件以适应学生自身的学习。

**职高体育田径课教案范文 第十二篇**

>一、教学目标

【知识与技能】

能叙述出蛙泳腿部动作的技术动作要领，能展示出蛙泳腿部技术动作。

【过程与方法】

通过分组练习，讲解示范等方法，发展协调，灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

树立勇敢果断、不怕困难、勇于进取的优秀品质和坚韧不拔的精神。

>二、教学重难点

【重点】

脚的外翻动作及时机。

【难点】

动作的协调连贯发力。

>三、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

1.课堂常规：集合整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调纪律安全，检查服装，安排见习生。

组织教学：二列横队。

(二)准备部分(8分钟)

1.游戏—球漂

方法：两人一组。一人吸气后团身抱膝浮体，另一个人扶住对方的腰，帮助“球”漂浮起来。扶着“球”在水中走动。到达对面后两人交换进行再原路返回。

规则：两人一组，一场比赛四组同时在四个泳道上进行。听老师口令在长10米的泳道内进行比赛，如果一口气到不了目的地，就在原地吸气继续进行游戏。最先返回的为获胜组。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示注意事项，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：动作到位，舒展大方

2.配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

(三)基本部分(30分钟)

1.示范导入

2.示范及讲解

(1)坐姿蛙泳腿示范，俯卧蛙泳腿示范。

(2)讲解技术动作要领。

3.练习

(1)半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习。

(2)扶池边漂浮蛙泳腿练习

(3)扶池边漂浮蛙泳腿与呼吸配合练习。

纠错：收腿时两膝关节分开过宽。

要求：学生练习时，教师巡回指导，并不断强调动作要点、节奏以及呼吸配合练习。

(4)扶板蛙泳腿练习。

4.优生展示

在练习中表现优秀的学生进行展示。

(四)结束部分(4分钟)

1.放松活动—配乐放松操

组织教学：二列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2.课堂小结：从知识与技能、情感态度与价值观方面进行总结，表扬优秀学生，激励全体学生。

3.宣布下课、安排回收器材、师生再见。

四、场地器材

游泳馆、漂浮板若干，录音机1台、磁带。

五、预计负荷

练习密度：30%～35%;平均心率：120～135次/分;运动强度：中等偏上。

**职高体育田径课教案范文 第十三篇**

授课时间

第 周 星期

课时数

2节 授课题目（教学章、节或主题）：

介绍短跑的一般知识：学习知道途中跑技术 教学目的、要求（分掌握、理解、了解三个层次）：

1.通过讲解使学生了解短跑的一般知识哦，提出学习短跑技术的要求，调动学生学习的积极性和主动性。

2.使学生建立正确的技术概念，了解技术动作的要求、方法和要领。3.使学生初步掌握途中跑技术。

教学内容（包括基本内容、重点、难点）基本内容：

1、集合，清点人数，师生问好

课堂常规

2、讲解本课的基本内容

3、讲解田径选课的基本内容设置

1、热身跑：4\*400m 准备活动

2、行进间徒手操：扩胸运动、振臂运动、体转运动、体测运动 4\*8拍

3、活动各关节：头部、颈部、腰部、膝关节、踝腕关节、仆步压腿、弓步压腿、踢腿（4\*8拍）、转髋跑

重点内容：

一、简介短跑技术过程与项目特点，初步建立短跑完整技术概念

1、完整技术过程

短跑完整技术的由起跑、起跑后加速跑、途中跑、重点跑技术组成。起跑一般采用“蹲踞式”由各就位、预备和鸣枪三个发令动作组成。起跑后的加速跑一般采用渐趋直线的形式，上体不宜马上抬起。途中跑技术主要强调要注意正确的摆臂、摆腿技术以及放松技术。处理好步频与步长的关系。重点技术主要是用躯干部撞线，在过重点的一瞬间躯干前倾冲过终点线。

2、生理供能特点

时间短、强度大，短跑项目主要是无氧供能。60米和100米：主要以三种磷酸腺苷(ATP)无氧分解供能为主6—7秒。200米：ATP →CP无氧供能系统发挥主要作用。400米：ATP→CP系统→糖原无氧酵解供能。

3、技术特点与要求

高步频、大步幅、自然平稳、总重心起伏小、上下肢及身体动作配合协调，节奏感明显。

二、学习跑的专门性联系

1、小步跑

要点：当摆动退的膝向前摆出的同事，另一腿的大腿积极下压，足前掌做扒地式的着地，着地时膝关节伸直，足跟提起，踝关节有弹性。

要求：足跟做做到的时候包吃不着地的状态，膝关节在垂直位伸直。踝关节放松，有扒地的动作。

（1）原地提踵 20秒\*2次（2）原地小步跑 20秒\*2次（3）行进间小步跑 30米\*2次

2、高抬腿 要点：大腿积极向前上摆抬到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿折叠。另一腿积极下压，直腿足前掌着地，重心提起，用踝关节缓冲。要求：上体稍前倾，膝关节向前上方摆出，下压积极。用脚前掌着地，支撑腿充分伸直。保持高重心跑，身体起伏不大。（1）原地快速高抬腿 30秒\*2次（2）行进间高抬腿 30米\*2次

3、后踢腿跑

要点：小腿向后踢，尽量踢到臀部 30米\*2-3次

三、学习短跑途中跑技术（教师讲解和直观教具演示或动作师范为主）

1、学习短跑途中跑技术（教师讲解生动简练，突出重点）①学习摆臂技术：3-4组

身体自然站立，两眼平视，虚握拳，右腿后撤半步，虚足前掌站立，肘关节弯曲为90度。要求抬头、挺胸、收腹，肘关节角度变化正确，以肩为轴，大幅度摆臂，肩部放松。两臂与身体之间的空隙较小。前摆时手的高度不超过下额，后摆较大。

②中速跑60—80米：3-4次

中等速度匀速跑，要求两眼平视、肩颈放松，上体正直或稍前倾；两臂肘关节弯曲约60度，以肩为轴前后摆动，与腿部动作协调配合。③加速跑30—50米：3-4次

逐渐加快速度要求摆动腿放松折叠，随惯性以髋关节肌群发力带动大腿快速前摆，摆腿时大腿高抬与上体接近垂直。蹬腿动作：髋、膝、踝三个关节依次快速蹬伸，充分发挥踝关节、脚掌的最后蹬地力量。

④行进间跑30—50米：3-4次

跑时动作轻快、蹬摆协调配合，强调加快向前摆臂、摆腿的速度，动作放松、大步幅、高频率、人体向前运动的效果好。

3、改进和完善途中跑技术：采用小步跑、高抬腿、后踢腿跑

结束本分

1、放松联系：调整呼吸 放松各关节

2、课堂小结、宣布下课、收拾器材

授课时间

第 周 星期

课时数

2节 授课题目（教学章、节或主题）：

复习短跑直道途中跑技术、学习短跑起跑技术

教学目的、要求（分掌握、理解、了解三个层次）: 1.通过讲解使学生了解短跑的起跑和起跑器安装等基本知识，提出学习的要求，调动学生学习积极性和主动性。

2.使学生建立正确的技术概念，了解技术动作的要求、方法和要领。

3.使学生在熟练掌握短跑途中跑技术同时学习短跑的起跑和起跑后的加速跑技术。

教学内容（包括基本内容、重点、难点）： 基本内容： 课堂常规

1、集合，清点人数，师生问号

2、讲解本课的基

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！