# 小学体育教案模板范文大全共20篇

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-04-10

*小学体育教案模板范文大全 第一篇>一、指导思想:根据《体育与健康》课程标准,突出“健康第一”的指导思想,与“人本主义”教育理念接轨,使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心里健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学...*

**小学体育教案模板范文大全 第一篇**

>一、指导思想:

根据《体育与健康》课程标准,突出“健康第一”的指导思想,与“人本主义”教育理念接轨,使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心里健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学生为本,充分发挥教师的主动作用,通过各种趣味小游戏,培养学生体育意识,以教材难点与趣味点的结合设计练习内容。让学生在愉快的合作、探讨、竞争中逐步达到教学目标。

>二、教学目标

1、运动参与:在练习与游戏活动中,提高足球射门的能力,发展学生奔跑、跳跃、灵敏、反应、协调等身体素质。

2、运动技能:通过小足球射门与游戏的教学,向学生传授脚内侧射门技术。

3、身体健康:能利用足球进行运球和射门。

4、心理健康:充分促进个性的发展,体验足球射门的乐趣。

5、社会适应:培养交往能力和团结协作的意识。

>三、学生分析：我校位于小区中心民汉合校,场地面积有限,但学生比较喜欢参与体育活动,特别是少数民族学生对于足球运动喜爱。课余时间有些同学没能参与到足球活动中,只有利用课堂的学习和练习来提高自己和满足自己的欲望,体验到足球运动的乐趣。因此,在课堂上,我尽量让学生参与练习,提高足球技术;课余时间,对部分有兴趣的学生进行免费的辅导,让他们更加喜欢足球运动。

>四、教材分析：足球是学生特喜欢的一项体育运动,有很强的集体性和趣味性,通过足球活动能发展学生的多项身体素质。还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性。提高少年儿童的综合素质,培养竞争意识和团结合作的精神。但如何进一步提高足球技能,需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的简单运动动作,知道简单足球动作术语。在教学中主要强调突出“游戏”二字,在游戏中熟悉球性,培养学生对足球运动的兴趣和爱好,初步养成不用手而用脚触球的意识和习惯。

难点:脚内侧部位对学生来讲不是很清楚,教师采取的方法是在这一位置贴上标注物,通过多种游戏强化,让学生在兴趣高昂的状态下,体验脚内侧射门技术。

2、让学生进行小足球比赛游戏,让学生展示自我,符合儿童心理。

>五、设计思路

本课以“在活动中提高学生的学习兴趣”为主线,时时把学生的主体地位放在第一线,教学中启发学生大胆想象,鼓励学生主动体验,在关注学生主体地位的同时,层层深入地让学生体验合作交往,教师及时的鼓励和引导,把学生的学习兴趣充分调动,从而贯彻“健康第一”的指导思想。

本课采用主体式教学法。在课前师生谈话阶段—教师既以趣引情,调动了学生的积极性,使学生有良好的情绪,为上课做好准备。

群龙戏珠—-学生排好队,在组长的带领下,模仿教师动作,进行小游戏。银珠滚滚——学生运用特制的足球练习脚射门,激发学生对足球的兴趣,在教学中教师设计安排多种练习方法,让学生在合作中学习,使学生在乐中求学,在学中取乐。

飞跃龙门——引导学生设置各种“人体门”,参与射门练习。在练习中能与他人合作探究,共同完成任务。

比赛游戏——通过比赛小游戏,相互协作,共同完成任务,体验成功的乐趣,培养学生相互合作的团队精神。

>六、场地器材设置

一片足球场

小足球20个

栏架6个

>七、教学效果预计

1.心理效果预计:根据本课特点,学生将会积极参与活动,并能在活动中体会到集体的力量,给自己带来集体的归属感。

2.生理效果预计:由于本课是新课,负荷适中,但练习密度较大。平均心率为110-120次/分

>八、本课特色

1.课标指出开发和利用各种体育生活资源是激发学生运动情感的重要手段。课上运用了生活中的废纸,在学生手中变成了一个一个足球,为足球走进生活游戏打开了绿色通道。

2.体育源于生活,更应贴近生活。传统的足球运动具有强烈的对抗性。现在越来越远离学生的生活。学生只是在心中虚拟的喜爱,根据这一情况,本课将足球运动换成儿童话、娱乐话的体育活动,让学生亲近足球,亲身享受足球运动带来的愉悦,张扬了学生的个性。

(一)热身跑

(二)活动各关节

(三)原地熟悉球性、控制球练习

教学任务：初步掌握熟悉球性、控制球性的练习方法。

1、胸前指拨球

2、单、双手抛接球

3、腰、膝绕环

4、胯下抛接球

5、胯下绕8字

6、前踢腿腿下交接球

>四、学习移动技术

(一)教学任务：基本掌握移动技术的动作方法

(二)概念：移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作的总称。

(三)动作方法与要点

**小学体育教案模板范文大全 第二篇**

>内容：

1，快快集合

2，立正稍息

3，母鸡爱小鸡

>教学目标：

1，认知目标：通过快快集合的游戏提高集合的速度和准确性。

2，技能目标：经过反复练习立正，稍息来形成正确的动作技能，使动作做到协调性。

3，情感目标：培养学生团结友爱，积极进取的良好品质。

>教学重难点：

掌握立正稍息的做法，集合时的反应能力。

>教学过程：

一，导入部分：

课堂常规检查：师生问好，宣布教学内容，检查学生服装情况，进入课堂。

组织方法：成四路纵队——集合

要求：队伍整齐，精神饱满。

游戏：快快集合。

游戏方法：

（1）先排成四路纵队。

（2）发出“解散”口令后学生分散到指定的区域内自由活动。或者有老师带领做模仿动作，当听到“集合”的口令或哨声，立即回到原来的位置站好，以快，静，齐的对为胜。

教与学的方法：

（1）教师简单讲解并说要求。

（2）学生听指挥练习。

（3）教师反馈给学生l练习的情况，针对不足加以纠正。

（4）重复练习。

二，主体部分

授新知识：立正，稍息

导语：小朋友们，你们看过解放军叔叔集合时的场合吗？他们立正时站得像一棵松树一样挺拔，不动摇；稍息时也一样站得不错，你们要向他们学习，做一个伟大的人物。

教与学的方法：

（1）导入

（2）讲解立正稍息的做法，并做示范。

（3）学生听指挥练习，然后分组练习。

（4）教师观摩学生练习情况，并及时进行纠正。

（5）集合队伍，进行小结。

（6）让学生上来演习，检查练习情况。

三，结束部分

1，游戏：母鸡爱小鸡

游戏方法：把学生分成四队，每队选一名学生做“老鹰”，排头的学生做“母鸡”，并张开双臂保护“小鸡”，其余学生做“小鸡”，拉住前面一个人的衣服，灵巧地躲闪，不让“老鹰”拍着。

游戏规则：

（1）“老鹰”不能从“母鸡”的翅膀下面钻过去拍“小鸡”，只能从侧面绕过去拍队尾的一个，也不能和“母鸡”相互推，拉，撞，扯。

（2）“小鸡”在躲闪时不要掉队。

2，整队，总结本节课的内容。

3，宣布下课，师生告别。

场地：一个排球场

**小学体育教案模板范文大全 第三篇**

教学目的：在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。”

>一年级教学目标：

（一）、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

（二）、进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

（三）、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

>体育课教学常规：

体育课教学应丛增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

>一、教师方面：

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

1、根据教学任务，提前准备和布臵好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

2、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

3、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

4、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

5、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

6、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

7、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

>二、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

>小学一年级体育教材分析

一年级体育基础常识共三篇内容，现将各篇教材的意义和应掌握的要点简述如下。

>1.认真上好体育课

初入学的儿童对于体育课是一门什么样的功课和怎样上好这门功课还不够清楚，因此要通过形象，生动活泼的形式，如让他们观摩高年级的体育课，或本班讲与练(如排队、分组等)结合的活动，让他们浅显地了解上体育课的意义、体育课的组织形式以及简单常规要求。并且知道“体育课上，学习和锻炼积极不积极”将作为评定学生学习成绩的内容之一，以强化学生认真上好体育课的意识，为以后上好课打好初步基础。本课内容可在开学初的第一节引导课进行；一年级第二学期和二年级的两个学期，都应在上学期、学年的基础上不断总结成绩和提高要求。

>2.正确的身体坐、立、行姿势

从小学低年级抓起，培养儿童身体正确姿势，其中包括坐、立、行姿势，是《课程标准》在本阶段明确提出的重点目标之一，对于儿童身体发展和健康具有现实意义，而且能使他们受益终生。为此，把“正确的身体坐、立、行姿势”定为体育基础常识的重点内容，并作为一年级评定体育课学习成绩的内容之--，以强化学生关注自己身体良好姿势的意识和实践活动。教学不仅让学生知道“正确与错误姿势的区别”，也能“说出处于正确与不正确姿势时的感受”。因此，这样的目标只有让学生认真实践、体验，才会产生切实感受。此

外，教学不仅要重视室内外结合，还应延伸到课外和生活，如写字、走路、看电视，要求学生都要有“坐有坐样”“站有站样”“走有走样”的意识，养成良好的习惯。

>3.学会测量身高和体重

课程标准明确提出，要让学生从上小学开始就“定期测量和记录自己的身高和体重的变化”。这实际上是要求学生从一年级就建立一份简单的身体发展成长材料，目的是使学生“具有关注身体和健康的意识”。为此，在为学生设计的学习成绩手册中，设臵了“身高和体重测量情况记录表”以及“测量标准评价表”。为了强化学生对测量方法、技能的掌握和对自己身体发展的关注，激发学生认真上好体育课和锻炼身体的积极性，还把“会不会测量自己的身高和体重”作为二年级评定体育课学习成绩的内容。本项学习内容是一项实践性很强的教学内容。对于小学一年级学生来说，让他们亲手操作，即使测量器材符合规格标准，数量能够满足需要，也会遇到认知和操作上的许多困难。因此，教师需精心备课、悉心组织实施。而且在时间的安排、器材的筹措和调配等工作上，应成为学校体育教研组的一项制度性的内容。这项身体测量工作，一年级可在体育老师指导帮助、班主任或卫生老师协助下，师生共同完成；到了二年级应由学生逐步独立(学生间互测)完成。

>(二)基本活动

基本活动，是根据小学低年级学生的身心特点选编的。包括自然的走、跑、跳跃、投掷、攀爬、滚翻、简单的体操动作、韵律活动和简易舞蹈等内容的总称。这些活动内容，都是一些最简单、实用性很强的活动。没有典型的技术项目。这部分教学内容，没有按年级划分，两个年级可按需要选用；各项教材的教学，不受学时约束，可自行安排学时比重。基本活动的教学，以目标的达成作为出发点和归宿，是增进学生身体健康，提高学生心理健康水平，增强学生社会适应能力的最有活力的载体。通过这部分内容的教学，使学生获得充分的运动和心理体验，感受活动的乐趣；学习各种基本活动的动作方法和简单的运动技能；培养正确的身体姿势，全面发展身体基本活动能力；激发学生学习兴趣，初步养成积极参与体育活动的意识，以及良好的体育道德，为以后进一步学习打下良好的基础。

>一年级体育下册教学计划

>一、教材分析

一年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平一”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。在小学一年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与内容目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚动和滚翻、攀登爬越、韵律活动和简易舞蹈等诸项内容统一归类，称为“基本活动”。这些内容，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的实用性技能，没有典型的运动项目。

通过教学，使学生初步掌握各种基本动作的.简单方法和技能，培养学生身体的正确姿势，发展身体活动能力，促进身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。学生在身体活动当中，伴随着丰富的心理活动和各体育群体社会性的交往活动，感受到友好合作，团结友爱的情趣，体验自信、健全的个性心理。通过教学能够培养学生团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇敢顽强、热爱生活、积极进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展。

小学一年级学生模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。但是，在教学过程中，应该避免把本来较为简单的动作教的复杂化，也不宜已竞技性运动项目的训练手段运用于基本活动的教学。

>二、教学总目标

进一步了解体育课和锻炼身体的好处,知道一些保护身体健康的简单尝

**小学体育教案模板范文大全 第四篇**

>教学内容：《阳光体育之歌》

>教学目标：

>知识目标：

1、能用欢乐、充满朝气的声音学会演唱《阳光体育之歌》。

2、知道《阳光体育之歌》是根据国家教育部推行的阳光体育活动推出的歌曲。并了解阳光体育的相关知识。

>能力目标：

通过歌曲的学习，能积极参与歌曲的表现。

>情感目标：

1、能与同学分享自己参加阳光体育活动的内容。

2、通过歌曲的学习和《阳光体育之歌》MTV的欣赏，让孩子们能感受到歌曲快乐的情绪，了解更多参与到阳光体育活动中的体育活动和游戏，从而能更好的激发学生参加阳光体育活动的兴趣。

>教学设想：

阳光体育活动开展了近两年了，但孩子们对于“阳光体育”这个词还不够熟悉。现在上级部门要求传唱歌曲《阳光体育之歌》，教育部推广第三套广播体操，又赶上第二届阳光体育长跑活动启动之时，于是，我把这首歌曲的教学插入了音乐课堂。为了方便学生的传唱，根据学生的基本情况我降低了难度，只教学了歌曲的`第一声部。

由于第三套广播体操中的《七彩阳光》所用到的旋律正好是《阳光体育之歌》，于是，我就以欣赏《七彩阳光》导入“阳光体育活动”的介绍，进而导入歌曲mv的欣赏，激发学生学习的兴趣后开始歌曲的教学。再以“你唱歌，我表演”的形式进行音乐课与体育课的整合，让学生对歌曲更加熟悉，同时，也巩固了刚刚学习的广播体操。最后以“阳光体育活动” 的“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”口号，让学生伴随着《阳光体育之歌》走出课堂，进行自己的阳光体育活动。

>教学重点：

学会演唱《阳光体育之歌》

>教学难点：

能用欢乐、充满朝气的声音演唱歌曲《阳光体育之歌》并积极参与“你唱歌、我表演”的活动中去

>教学准备：

1、学生准备歌谱

2、教学课件、《七彩阳光》视频

>教学课时

>一课时

>教学设计：

>一、 播放《七彩阳光》视频，学生进教室

>二、 谈话导入：

1、同学们，你们喜欢现在看到的广播操吗？它和我们以前做的操伴奏音乐上有什么特点？

2、同学们平时的体育锻炼除了做操以外，还参加过哪些体育活动或是体育游戏？

3、小结：其实，除了同学们刚刚所参加过的体育活动，同学们现在在大课间操时所跳的集体舞、咱们学校举办的趣味运动会都是源于一个活动，它就是国家教育部推广的“阳光体育活动”。

>三、了解“阳光体育活动”

1、什么叫“阳光体育活动”呢？（课件显示）

2、让咱们一起来喊喊“阳光体育活动”的口号“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”

3、。

>四、学唱歌曲。

听赏《阳光体育之歌》

1、这首歌曲的旋律，你们听过吗？它就是《七彩阳光》的背景音乐，你们想学吗？

2、再听歌曲，体会演唱的情绪。（欢乐，充满朝气）

3、读歌词，体会词意，记忆歌词。

4、听老师范唱歌曲旋律，注意节奏（歌曲中的弱起部分）。

5、跟琴用 “la”模唱

6、师生接唱，师指导有困难的地方。

7、师范唱歌曲，生做口型，熟悉歌曲前两段。

8、学习结束句的演唱。

9、生完整的唱歌曲。

10、 生完整的听歌曲，再次感受歌曲。

11、 生完整的表现歌曲。

>五、我唱歌，你表演

师：刚才同学们都说到了这首歌曲是《七彩阳光》的背景音乐，那么，现在咱们一起来边唱边来做第一节伸展运动和最后的调整运动合一合，好不好！

>六、快乐结束，阳光继续

1、同学们，你们今天有哪些收获？

2、让我们再一次说出阳光体育的口号“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！” 希望每一位同学都能积极地快乐的参加体育锻炼，有一个健康的体魄。

3、现在，让我们在歌声中走出教室，进行我们快乐的阳光体育活动吧！

学生出教室。

**小学体育教案模板范文大全 第五篇**

>学习内容：跨越式跳高；

>学习目标：1、懂得跳高的关键是起跳迅速有利，尽量使身体向上腾起；2、能改进起跳技术，做到起跳迅速有力，身体尽量向上腾起；3、乐于重复练习，具有坚毅果断、努力进取的精神；

>教学步骤：

一． 组织学生整队

1、体委整队；

2、师生问好，宣布课的内容；

3、学生自编徒手操练习；

4、组织学生进行步步高游戏；

组织队形：四列横队、圆圈练习

二． 跳跃：跨越式跳高

>教师活动：

1、 组织学生原地向上摆腿，原地跨越式跳高，助跑3~5步起跳摆腿等练习；

2、 教师讲解、示范确定起跳点及丈量助跑距离的方法，（助跑节奏要稳定，起跳点要踏准）

3、 组织学生尝试性越过一定高度橡皮筋的练习；

4、 请做的好的学生进行表演，教师及时讲评；

5、 组织学生分组继续练习；

6、 教师对有困难的学生，专门设立一小组降低高度进行练习；

>学生活动：

1、 根据教师的要求进行各种辅助性的练习；

2、 观察教师的示范，学会丈量助跑距离的方法；

3、 观察同学的表演，通过教师的讲评，能找出自己的缺点；

4、 学生继续练习，对动作加以改进和提高；

5、 设立互帮小组，让“有困难的学生”尽快掌握动作要领；

>组织队形：散点、小组练习

三． 学生自练

学生用自己准备好的橡皮筋，按能力的不同进行分组练习，争取更好的成绩，为小组比赛做好准备。

组织学生跨越式跳高的比赛。（小裁判根据高度和技术掌握的情况进行打分），教师及时讲评。

四． 游戏：互挤出圈

>教师活动：

1、 请四个同学当助手讲解、示范游戏的规则和方法；

2、 组织学生常尝试性练习，并组织学生交流；

3、 带领学生分组游戏，鼓励学生向强者挑战；（注意安全）

>学生活动：

1、 仔细观察示范的过程，认真听讲，理解游戏的规则和方法；

2、 在组长的带领下，自我体验游戏的过程，针对问题，积极讨论，积极发言；

3、 积极参加游戏，战胜本组同学的同时，能勇敢向其他组挑战；

组织队形：8个圆圈

五． 整理放松

1、 教师播放音乐，学生围成圆圈进行放松；

2、 教师小结，归还器材；

**小学体育教案模板范文大全 第六篇**

>教学内容

1、两头翘；

2、仰卧起坐传递球；

3、投掷。

>教学目标

1、认知目标：理解俯卧挺身的动作概念和投掷垒球时的出手角度；

2、技能目标：

A、学会俯卧挺身技术，力争有90%左右的学生能独立完成，发展学生腰背腹 弹性和力量；

B、通过“投掷过关”等投掷游戏，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球技术，提高学生投掷能力：

3、情感目标：

A、初步具有勇敢顽强的意志品质，并通过游戏培养学生集体主义和爱国主义精神；

B、通过学生的分组自练、自创，发展学生的思维能力、创造能力，促进学生身心的健康发展。

>本课重点：

A、俯卧挺身时两腿配合上体协调上举；

B、投掷垒球时的出手时机；

>本课难点：

A、俯卧挺身时两腿夹紧并充分伸展；

B、投掷垒球时转体和挥臂的连贯性

教学内容

教法与要求

1、常规教学

1-2分

四列横队

教法：

1）学生跑进场地，师生问好；

2）队列练习，配以《运动员进行曲》

要求：精神饱满，节拍准确。

2、模仿练习

3、自编游戏“大鲨鱼”

2-3分

4-5分

四列横队--一路纵队绕垫子行进。

教法：

1）教师讲解、示范“摇橹”动作；

2）学生跟随教师原地和行进间模仿“摇橹”动作；

3）学生跟随教师模仿渔船出海动作；

4）教师提示并模仿各种鱼类游动的动作；

5）学生发挥想象，进行各种鱼游动模仿；

6）教师扮演大鲨鱼，共同参与游戏。

要求：模仿逼真，反应灵敏。

1、两头翘：俯卧垫上，两臂前举，头、肩用力上抬，背部用力后弓，同时两腿用力（并腿）后举。

10-11分

两人一组一块子垫

教法：

1）教师示范，学生尝试性练习；

2）手持轻物或两腿夹物做“一头起”练习，并触及上方的标志物；

3）在同伴帮助下（同时托腿托胸）完成动作；

4）学生独立完成，小组自评；

5）优生表演，相互对比，集体研讨；

6）分组比赛。

要求：两臂与两腿协调配合，同伴之间相互帮助。

2、仰卧起坐传递轻物

3-4分

四人一组二块垫子同时练习

教法：

1）教师讲解、示范；

2）学生在教师统一口令下练习；

3）每组连续做十次，比哪一组先完成；

要求：交换轻物时膝不屈，脚跟不离垫，轻物不能抛接。

3、投掷：每人持一轻物，面对有彩色汽球的横绳进行投掷过关和投准目标练习。

8-9分

四列横队---散点练习

教法：

1）教师讲解示范正面或侧向投掷；

2）在统一口令下练习；

3）带着问题，进行投球过关游戏；

4）面对汽球进行投准比赛，并结合生活实践进行创造性练习；

5）教师巡视指导；

6）教学情况反馈。

要求：出手有一定角度，挥臂速度快，转体要正。

4、中国奥运金牌榜：

分成八个小组，每位同学依次将自己的小地毯上写的金牌项目与折返处小黑板上的金牌运动员相对应，看哪一组又快又正确。

3-4分

按小地毯的序号，排成八路纵队

教法：

1）教师提示，并示范；

2）学生跨过垫子到折返处，将小地毯贴在黑板上直线跑回；

3）学生绕过垫子到折返处，将小地毯取回，直线跑回；

要求：奔跑迅速，对应正确。

1、小地毯拼字游戏：

2、自编舞蹈《歌声与微笑》

3、课堂小结讲评，收回器材，师生道别。

5-6分

教法：

1）每组六人将小地毯拼成一个字，看哪一组最快；

2）教师巡视指导；

3）在音乐的伴奏下，教师带领学生进行舞蹈。

要求：

1）拼字游戏时，动作迅速。

2）舞蹈时，动作放松，表情丰富。

场地器材

在一块篮球场的中间摆放三排小垫子（共24块、前后间隔为3米、左右间隔为2米）、两只篮圈间拉一根挂有彩色气球的横绳、自制小地垫49块、小黑板8块、录音机1台。

1、心理状况预测：根据本课特点，学生积极主动参与学习，学生学习的情绪高涨，并能在练习中获得愉悦的心理体验和情感交流；

2、生理状况预测：练习密度在45%左右；平均心率在125--135次/分左右；最高心率为175次/分左右。

3、心率曲线（略）

**小学体育教案模板范文大全 第七篇**

>学习阶段：水平三

>学习目标：在游戏活动中学会快速地起跑，并知道哪些游戏可以练习灵敏素质，从而掌握一些健身的技巧。

>学习内容：快速起跑

>学习步骤：

>一、游戏激趣，活跃身心

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，做好裁判工作。

3、提出要求，组织学生活动关节。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行队列练习，做到有精神，动作到位。

3、分组进行贴烧饼游戏。

4、两人一组，自编徒手操，充分活动各关节。

组 织：四列横队、分组练习

\* \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \* \*

>二、积极游戏，快速起动

教师活动：

1、讲解游戏方法规则，组织学生进行游戏。

2、从游戏中引导学生分析快速起动的要素。

3、讲解黄河长江游戏方法规则，组织学生游戏。

4、引导学生动脑，改编黄河长江游戏方法规则进行活动。

5、引导学生进行小结。

学生活动：

1、了解要求后，看老师手中的信号牌积极地参与游戏，体验快速起动和止动。

2、在老师的引导下积极地表达出快速起动和止动的要素。

3、认真了解黄河长江游戏的方法和要求，积极参与游戏体验起动后的快速跑。

4、大胆地对黄河长江游戏进行改编，加大难度进行游戏，体验不同姿势下的快速起动。

5、积极表达自己的学习收获，听音乐进行柔韧放松。

组 织：分组练习

场地器材：操场、乒乓板等

**小学体育教案模板范文大全 第八篇**

>学习目标：在体育活动中发扬相互团结帮助的良好品质，培养吃苦耐劳的精神。

>学习内容：障碍赛跑和跳短绳

>学习步骤：

>一、 情景导入

教师活动：

1.常规队列练习，体会在行进间与同伴良好配合，走得整齐且精神饱满。

2.正反口令练习和原地三面转法练习。

3.对学生的练习情况给予肯定，表扬比较好的组，以激励其他组同学。

学生活动：

1.按老师的要求和口令，精神饱满地进行队列练习，细心体验如何走才能与其他同伴保持一致，并与其他组的同学相互交流，共同练习体验。

2.集中注意力进行正反口令和三面转法练习，知道当老师说转时才开始转身（知道其也是与其他同学配合的一种表现）。

3.经过老师的评价后，对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组 织： 以四列横队完成游戏.

>二、 愉悦身心，快乐练习

重 点：游戏和练习的方法，及在练习中如何与同伴间团结帮助

难 点：在快乐紧张的活动中能够随时记住我应该怎样与同伴团结合作。

教师活动：

1.教师带领学生进行一些准备活动。。

2.讲解示范游戏的方法要求，组织学生游戏，并提示学生在游戏中发扬团结合作的良好风貌。

3.组织学生进行跳短绳练习。

学生活动：

1.认真的作好准备活动让自己进入最佳的身心状态。

2.积极进行游戏，在联系中体验团结合作的乐趣。

3.在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

组 织：障碍赛跑中四路纵队跳绳时自由分散无固定队型

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

>三、放松练习

教师活动：带领学生总评该次课练习情况。

学生活动：能够对自己的表现给予正确地评价。

**小学体育教案模板范文大全 第九篇**

>学习阶段：

水平三

>学习目标：

在体育活动中发展耐力素质。

>学习内容：

跳长绳、耐久跑

>学习步骤：

>一、游戏激趣，活跃身心

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：贴烧饼

3、提出要求，组织柔韧练习

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、围成一个圈进行贴烧饼游戏，注意安全充分活动。

4、学生自己进行柔韧练习，能针对自己的不足进行练习。

组 织：四列横队、小组分散

>二、合作跳长绳，感受练习的持久性

教师活动：

1、讲解分组练习的要求，组织学生分组，轮流指导

2、分组展示，比一比哪一组集体参与的人多。

学生活动：

1、按老师要求分成三组，体验不断增加人数同时跳长绳，每个学生都要体验不同的进入顺序和配合时的节奏控制。

2、一组一组展示，用自己觉得最好的方式展示，展示一小组最多的时候能进入共同跳绳的人数。每个小组三次机会。

3、和老师一起参与评价。

组 织：分三小组

>三、听音乐耐久跑，体验有氧练习

教师活动：

1、讲解耐久跑的动作要求和练习要求。

2、组织学生进行耐力跑。

学生活动：

1、知道耐久跑的动作要求和练习要求。

2、在小组长的带领下听音乐进行耐久跑，自己控制速度。

3、放松慢走

组 织：分组自主活动

场地器材：操场、录音机、每人一绳

**小学体育教案模板范文大全 第十篇**

>教材

1、分队走合队走

2、游戏“贴烧饼”

>课的任务

本节课的任务

1、学生初步了分队走合队走概念；

2、让学生进一步步掌握分队走合队走练习方法；

3、发展学生团结协作精神；

4、通过游戏发展学生奔跑能力。

结构教学内容 次数 时间 强度组织与教法

>课堂常规

1.小干部整队，师生问好。

2.教师布置本课学习目标及内容。

3.教师提出完成本课目标的要求。

“贴烧饼”

1.组织队形：四列横队集合

2.××××××××××

××××××××××

○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○

2.要求：集队做到快、静、齐，精神饱满，声音宏亮。

1.练习队形：如下图

××××

○○○○○

2.要求：学生注意力集中

复习分队走合队走

放松操

小结、下课

1.练习队形

×××××××

○○○○○○○

2.教与学法

⑴教师讲解动作练习方法

⑵教师组织学生集体练习

⑶教师进行指导

1.练习队形：散点

2.教与学法：在音乐伴奏下，师生共舞。

1.师生共同小结、讲评

2.教师鼓励表扬先进

3.师生呼“再见”后下课

4.师生共同收拾器材后宣布下课

**小学体育教案模板范文大全 第十一篇**

>一、学生情况分析：

本学期六年级有八个教学班由我任教,共有学生440余人。在五年级经过了刻苦的锻炼，在六年级又经过细致的指导，学生整体身体素质有了很大提高，体育活动中相关的技能技巧都比较熟练。但是随着年龄的增长，女生的运动能力下降了很多，很多女人因为身体的发育而羞于在同学面前表现自己，更多的活动只当个旁观者。学生上体育课的积极性、态度都发生了很大的变化。

>二、学期教学目标

1、使学生熟练地掌握队列队行，并且能灵活地根据口令进行站队。

2、使学生熟练掌握50米、100米、200米、800米、立定跳远、垒球掷远、跳绳、跳高等项目的技术要领和技巧。

3、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

4、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

5、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

>三、方法措施

1、精心备课，认真上好每节体育课，按时完成体育教学常规。

2、加强体育课课堂教学的质量，使每一节课都上的有意义，学生有收获。

3、合理使用体育器材和体育设施，加强学生体育活动技巧的教学

4、注重对学生身体素质提高的训练，以强化学生的体质。

5、根据学生的年龄和心理特点，因材施教，培养学生对体育的兴趣爱好。

6、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

>四、教学内容：

武术操立定跳远

>五、教学目标：

1、使学生初步掌握少年武术操1-4节的动作要领。

2、通过立定跳远的练习,发展学生的弹跳力和身体的协调性，提高跳远的能力。

3、培养学生的注意力、观察和判断力。发展动作的准确性和节奏感。

>六、教学重点：

动作流畅，协调

>教学难点：

一摆二蹲三起跳，动作流畅四、

>教学过程:

>（一）、准备部分

1、课堂常规教学：

（1）、体育委员整队

（2）、师生问好、

（3）、宣布本课内容与要求

（4）、安排见习生

2、准备活动：

（1）、慢跑操场两圈

（2）、广播体操

要求：认真积极，全心投入组织：四列横队

>（二）、基本部分

>一、武术操

1、由教师动作示范结合语言讲解，再进行分解动作练习与连贯动作练习

2、指导学生分组练习

3、认真跟随老师，听从老师口令

4、仔细观察老师动作

5、认真按要求练习，分组练习

6、巡视指导，纠正错误

要求：动作到位组织：四列横队

>二、立定跳远

1）、教师示范讲解动作要领。

2）、原地一摆二蹲三起跳练习。

3）、集体向前跳练习。

4）、分小组练习。

5）、两人合作比赛跳。

6）、教师巡视，纠正错误。

要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形---—散点

>（三）、结束部分

1、集体放松

2、教师讲评小结

3、下课

**小学体育教案模板范文大全 第十二篇**

>教材分析

投掷是一项有难度、有实用价值的综合性技能运动，也可根据学生的具体情况，适当调整投掷物，使每一个学生均能选择适合自己练习的内容，从而让教材面向全体学生。

>学情分析

1、本年级学生从生理发展来看：身体形态的发育基本处于“匀速增长”的阶段。

2、从身体素质来看，在各项身体素质上都有了较大的发展，上肢爆发力增长最为明显，腰腹肌力量和速度也有较大发展，但耐力发展相对较慢。

3、从心理发展来看，注意力有了较大的提高，但无意注意仍占主导地位，参加体育活动的动机还是以直接兴趣为主，对运动技术并不十分感兴趣，群体意识和集体荣誉感有明显增强。

4、参加活动的社会性动机开始萌生，尤其偏爱集体游戏。

>教学目标

1、继续通过小朋友喜闻乐见的主题模拟活动，激发学生积极创想，主动参与活动的兴趣；

2、通过纸飞机投掷，了解投掷的基本要领：肩上屈肘—获得好的出手角度、快速、有利挥臂—出手速度，并知道投掷时出手高度、速度与投掷远近的关系；

3、通过系列投掷活动，发展学生良好的投掷能力和活动能力；

4、教师继续进行最棒个人、小组的评选、鼓励，引导学生逐步形成在体育课上良好的价值取向；

5、引导学生尝试编队飞行、伏击空战、共同训练提高等合作性活动，培养学生团队意识和互助合作的习惯与能力。

>教学重点和难点

通过教学80%~90%以上的学生熟练运用投掷的基本要领：肩上屈肘—获得好的出手角度、快速、有利挥臂—出手速度，并知道投掷时出手高度、速度与投掷远近的关系。

**小学体育教案模板范文大全 第十三篇**

>内容：不同方式的跳跃

所在班级情况，学生特点分析：本班有学生32名，其中女生18名。优秀学生占30%，合格学生占60% ，后进生占10%，学生有课前预习得习惯，学习自觉性较好。

>教学目标

运动参与：通过让学生主动参与运动动作的学习，培养他们参与体育活动的积极态度。

运动技能：在游戏找了个进行各种移动，跳跃的练习，说出不同方式跳跃的术语，使100％的学生掌握基本跳跃的方法，80％的同学掌握不同方式的跳跃方法。

身体健康：发展学生身体的协调能力及跳跃能力。

心理健康：培养学生的创新能力和实践精神。使学生体会到体育的乐趣。树立学生终身体育的意识。

社会适应：培养学生独立和他人合作完成活动的意识。

>教学重难点：先摆臂，后蹬地

双脚用力蹬地迅速向前上方跳出

双脚落地，落地时脚尖先落地，同时两腿自然屈膝，维持平衡。

>教学过程：

一、准备部分

1、课堂常规

a、体委集合整队，清点报告人数

b、师生问好，宣布本课的教学任务

组织图形

X X X X 要求：快静齐

X X X X 声音洪亮、精神饱满

2、准备活动

a、按图形跑成“龙”的队形，（教师将画好的图形展示给学生，找出领头人带队跑出队形）

图形分别为：四边形、螺旋形、S形、T形

要求：a、学生手持藤圈放在头顶上，跑出队形，队伍整齐，步伐一致

b、“相反口令”小游戏

要求：动作迅速，学生邀请听课的老师一起进行游戏。

二、基本部分

1、游戏“梅花桩”

在教师的引导下，利用“梅花桩”这个游戏，让学生自主学习，体验双脚蹬地向前跳动作技术要领，获得运动技能。

2、“青蛙过河”

学生利用藤圈想象出不同的跳法

a、教师引导

跨步加双脚跳,先单脚再双脚跳,单脚或双脚跳

b、学生尝试练习，教师指导。

3、袋鼠接力

组织学生用已掌握的基本跳跃方法进行一场接力比赛，然学生在竞争中进一步巩固技术要领。通过比赛，对优胜组进行激励性评价。

三、结束部分

1、教师让分成的两个小组的学生分别利用小组的藤圈摆出图形，学生以小组为单位，冲分发挥学生的想像力，由学生自编自创出不同的图形或字（奥运图形、花环图形等）

2、教师总结本课，冲分表演肯定学生的能力，以笑脸结束本课。

3、师生再见，收还器材。

**小学体育教案模板范文大全 第十四篇**

>教材分析

本课的主要内容是前滚翻，因低年级学生的有意注意时间短，如果教师一味的讲解基本动作，强调练习要求，容易使学生产生厌倦情绪。本课教学时，我通过不同方式方法的引导激发，收到了不错的效果。

>学情分析

本课的准备活动通过创设游动物园的情景，以游戏的形式代替了传统的徒手操，学生在欢快的音乐中模仿动物走与跳过程中不仅很好的活动了身体各关节，还很好的锻炼了学生的模仿创造能力。在障碍接力比赛中，我创设了小猴子跨过小河，绕过大山，钻山洞的进行摘果子比赛的游戏，大大调动了学生参与比赛的积极性，使本课达到了高潮。

在练习前滚翻的过程中，我先让学生自主体验，尝试前滚翻的动作，然后再请几个有代表性的学生示范，让全体学生评价，最后才由老师讲解示范动作。我让学生联想球体和正方体的滚动过程，并加以比较，使学生明白团身紧的重要性。这样做不但很好的锻炼了学生的创造性和敢于展示自我的精神，而且使学生更加牢固的掌握了前滚翻的动作技术要领。

xxx健康第一xxx的指导思想包括了身体健康，心理健康及社会社会能力，所以，体育课上除了加强学生的身体锻炼外，还需要注重对学生道德品质的培养，教给他们做人的道理。在前滚翻练习中，我要求每队的小队长担任本队的保护人员，保障滚翻同学的安全和帮助不能顺利滚翻的同学完成动作；在障碍接力比赛中，学生自己动手，动脑设计摆放小山，小河，山洞。每个小组成员都能出谋献策摆放，看怎样摆放才能最快通过摘到果子。每个小组设计摆放的都不相同，在这过程中，使学生懂得了团结一致，互帮互助的重要性。

>教学目标

通过本课教学，学生基本掌握前滚翻的动作方法，能合理运用正确的发力顺序，运动能力和身体素质都得到了提高。在学习过程中，学生自主，合作学习的能力都得到了锻炼，积极探究的意识进一步激活，团队精神，创新精神及自信心都有不同程度的提高。整个教学过程完整流畅，运动强度和密度基本合理。

>教学重点和难点

前滚翻的动作方法。

>教学过程

>1，创设情境，充分调动学生学习的兴趣。

本课的准备活动通过创设游动物园的情景，以游戏的形式代替了传统的徒手操，学生在欢快的音乐中模仿动物走与跳过程中不仅很好的活动了身体各关节，还很好的锻炼了学生的模仿创造能力。在障碍接力比赛中，我创设了小猴子跨过小河，绕过大山，钻山洞的进行摘果子比赛的游戏，大大调动了学生参与比赛的积极性，使本课达到了高潮。

>2，给学生一个自主创造学习和展示的机会。

在练习前滚翻的过程中，我先让学生自主体验，尝试前滚翻的动作，然后再请几个有代表性的学生示范，让全体学生评价，最后才由老师讲解示范动作。我让学生联想球体和正方体的滚动过程，并加以比较，使学生明白团身紧的重要性。这样做不但很好的锻炼了学生的创造性和敢于展示自我的精神，而且使学生更加牢固的掌握了前滚翻的动作技术要领。

>3，在练习活动中懂得了团结一致，互帮互助的重要性。

xxx健康第一xxx的指导思想包括了身体健康，心理健康及社会社会能力，所以，体育课上除了加强学生的身体锻炼外，还需要注重对学生道德品质的培养，教给他们做人的道理。在前滚翻练习中，我要求每队的小队长担任本队的保护人员，保障滚翻同学的\'安全和帮助不能顺利滚翻的同学完成动作；在障碍接力比赛中，学生自己动手，动脑设计摆放小山，小河，山洞。每个小组成员都能出谋献策摆放，看怎样摆放才能最快通过摘到果子。每个小组设计摆放的都不相同，在这过程中，使学生懂得了团结一致，互帮互助的重要性。

**小学体育教案模板范文大全 第十五篇**

>学习阶段：水平二

>学习目标：在日常生活和学习中初步具有正确的身体姿势.

>学习内容：50米快速跑

>学习步骤：

>一、 情景导入

教师活动：1.教师组织游戏,讲解游戏的放方法和规则.

2.请同学安排场地和控制赛跑的距离.

3.邀请一组同学一起完成一次游戏.

4.教师组织进行游戏.

5.进行小结,指出存在的错误好继续进行游戏.

同学活动：1.认真的听教师对游戏的方法和规则的讲解.

2.安排好场地让自身在自身能力范围内愉快的完成游戏.

3.进行游戏时尽自身最大的能力与同伴完成游戏.

4.在游戏中要和时的纠正存在的错误.

组 织： 以四列横队完成游戏.

>二、 合作探究、掌握技能

重 点：用前脚掌着地，积极摆臂，加快步频

难 点：在跑的速度达到最快的时候仍能坚持动作。

教师活动：1.教师组织同学做一些准备活动。原地的摆臂和行进见、间的高抬腿练习。并组织两人一组进行原地的高抬腿跑。看谁做的动作好。

2.组织30米的放松跑让同学体会正确的动作。

3.进行的快速跑，在跑的过程中要坚持正确的动作。

同学活动：1.认真的作好准备活动让自身进入最佳的奔跑状态。

2.在放松跑的过程中体会正确动作所带来的奔跑快感。

3.尽力的完成50米快速练习。

组 织：四路纵队。

>三、 放松练习

教师活动：组织同学自身想一种以上的放松自身的方法。并组织练习

同学活动：依照自身想的放松方法进行练习。

**小学体育教案模板范文大全 第十六篇**

>教学目标 ：

1、认知目标：引导学生积极参与学习跳长绳（双绳）的方法。并充分发挥想象力，创造新的动作。发展协调、灵敏素质。

2、心理目标：基本掌握个性发展教材，逐渐做到连贯的表现和自动化反应。

3、情感目标：积极参与学习，主动选择个性化发展教材。

4、人际交往目标：团结协作和关心同学，认识自身的价值与能力，不学会欣赏他人。

>教学重点：

体验成功的心情和跳绳的动作方法。

>教学难点 ：

长短绳摇转节奏和摇绳跳绳的配合。

>教学器具：

长短绳若干、音响等。

**小学体育教案模板范文大全 第十七篇**

>教材分析

跨越式跳高是小学阶段教材的重要内容，占有相当的比例，教学中也占有十分重要的地位。五年级安排跨越式跳高练习，它是以学生的生理、心理特点为依据的，这个时期骨骼弹性好，关节活动范围不太大，神经灵活性高、反应快，容易接受、学会新的动作。因此，五年级阶段是发展弹跳素质的较好时期。

>学情分析

1、教师主观分析、师生访谈、学生作业或试题分析反馈、问卷调查等是比较有效的学习者分析的测量手段。

2、学生认知发展分析：主要分析学生现在的认知基础（包括知识基础和能力基础），要形成本节内容应该要走的认知发展线。

3、学生认知障碍点：学生形成本节课知识时最主要的障碍点。

>教学目标

1、积极参与体育课的学习并利用已有的场地器材练习跨越式跳高的过杆技术，绝大多数学生能跨越横杆。

2、发展弹跳、灵敏、协调等综合能力，为终身体育打下基础。

3、培养学生勇敢、顽强、果断、吃苦耐劳的意志品质，树立勇于战胜困难和挫折的信心，战胜自我、超越自我，体验成功的乐趣，促进心理健康水平的提高。

>教学重点和难点

重点：体会摆动腿过竿后内旋并下压。

难点：移髋

>教学过程

一、课堂常规

（一）体育委员整队，清查人数。

（二）师生问好。

（三）宣布课的内容，任务。

（四）安排见习生，检查运动服装。

二、准备活动：

1、踝关节 膝关节 髋关节

2、音乐伴奏：《兔子舞》

方法：随着音乐的节奏，左脚侧摆两次，右脚侧摆两次，前进一次，后退一次。按照上面的顺序，循环进行。

跨越式跳高

1、分组进行练习单脚跳（左右跳）、双脚跳（左右跳、前后跳）、两腿交叉跳

3、一人拿杆，杆一头占地学生跨过

2、每组取一根竹竿单足跨竹竿摆动腿稍屈膝与横杆平行前摆。当摆动腿升至横杆上方时伸直，起跳腿放松下垂。当身体重心越到最高点时摆动腿过杆并内旋下放，同时起跳腿外旋上提，上体适当前倾并稍向起跳腿方向扭转，使臀部顺利移过横杆，起跳腿过杆后，摆动腿与起跳腿一次落地并缓冲。

**小学体育教案模板范文大全 第十八篇**

>教材

一、跳绳：跳短绳（考核）

二、自选项目：排球或篮球

>任>务

一、通过跳短绳的考核，检测学生跳绳能力，掌握技术情况，发展跳跃能力。

二、培养学生克服困难，拼搏向上的精神。

>内>容

一、课堂常规

二、准备部分

１、队列、慢跑

２、徒手操、伸展运动

３、专门性练习

１、体委组织整队

２、教师宣布本课内容，任务

３、教师指挥，口令

４、组织：四列横队

１、学生听口令站队

２、学生听口令练习、模仿

基本部分

一、跳绳：跳短绳

（考核）

二、根据学生兴趣选择练习项目（排球或篮球）

一、组织：共分四组分别考核

教法：

１、宣布考核方法，注意事项及要求

２、编组考核

３、根据学生兴趣安排其它练习项目

二、组织：自由形成小团体，锻炼或比赛

教法：

１、教师布置器材，观察

２、小组长负责

一、练习：

１、充分做好准备活动

２、学生练习

３、考核开始

＊、要求：听从指挥，遵守规则

二、练习：分别在球类场地活动

＊、要求：听从组长领导，自觉遵守纪律

结束部分

一、放松活动

二、总结

三、下课

１、教师组织领做

２、指出本课优点与缺点

３、组织：四列横队

１、学生模仿

２、学生听，提问

**小学体育教案模板范文大全 第十九篇**

>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、灵敏和协调性素质。在教学过程中，充分运用体育游戏这一体育教育的好途径，通过游戏规则要求，教师言语激励，评价反馈等，培养学生团结协作，公平竞争，实事求是，顽强拼搏的优良品质和优秀的体育道德作风，在锻炼身体的同时，潜移默化地对学生进行德育渗透，体现体育的教育性原则。

>二、学生分析：

四年级的学生处于水平二阶段，正处在生长发育的关键时期，他们普遍存在已经懂得学习和锻炼的态度与行为，但对课堂常规未养成良好习惯的现象。他们一般具有依赖性强、模仿力强、好奇心强且自我约束能力差、精神不易集中的年龄特征，对于相对直观、易模仿的体育课兴趣较高。

>三、教学目标：

认知：使学生了解上体育课的方法，为今后上好体育课打下基础。

技能：使学生身体在灵敏、力量、柔韧、协调等方面得到全面的发展；

情感：培养学生坚强的意志品质和良好的合作意识

>四、教学重难点：

1、体育课常规习惯的养成

2、保护与自我保护的方法

>五、教法：

根据教材的特点和学生的实际情况，本节课我采用语言诱导法、

讲解示范法、分组练习法和游戏比赛法来组织教学。

>六、教学过程:

这节课因为学生活泼好动,好奇心强,兴趣和爱好非常广泛,注意力不集中,又对单调持久的动作容易感到疫劳和厌倦,为了能把这节课上的更好,我运用了电教手段,音乐进课堂,下面我通过三个部分来加以说明这节课的内容。

1、准备部分:学生在班级坐好，师生问好，然后进行室内操练习，做好后续练习的准备活动

2、基本部分:良好的体育课常规习惯的养成是本课的重点。在教学过程中我采取了讲解和游戏相结合的方法来进行新课的教学。这样可以不断提高教学效果，以达到突破本课的教学重点和难点的目的。本部分分为一注意安全；二服从老师的指挥，认真观察老师的示范动作；三做好保护与帮助和素质练习等几个方面。

3、结束部份：学生边放松边听讲解，在轻松愉快的情绪中结束本课。

>七、场地器材：

多媒体设备、录音机。

>八、强度密度

本课的平均心律：80——100%

练习密度：30——35%

>如何上好体育课（讲义）

一、注意安全（详）

（1）衣服口袋里禁止装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。

（2）不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。包括发卡、项链、手镯等。

（3）患有近视眼的同学，如果不戴眼镜可以上体育课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎。

（4）衣服要宽松合体透气吸汗，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿运动服。不要穿凉鞋、拖鞋或皮鞋，应当穿球鞋或布鞋。

（5）上课的穿着要合体。合身的服装才能便于运动,拖拖挂挂运动受影响。

（6）体育课上要严肃纪律性,教学活动紧然有序,教学活动无序存在安全隐患。

（7）跑步时严禁互相推、拉、拌、追逐、打闹，跑步中如果有事情需要停下，应逐渐减慢速度，并在场地旁边停下。

（8）未经允许不得随意移动老师布置过的场地、器材和校园内的各种体育设施。

（9）只能在空旷地区活动，严禁在花坛、台阶、楼梯等不适合运动的地方运动和游戏。

（10）体育课中严禁故意推拉他人和作各种危险动作。体育课自由练习时必须在教师指定场地下练习，不得进入其他场地。

二、服从老师的指挥，认真观察老师的示范动作（略）

三、做好保护与帮助（详）

随着我们年级的增长，我们学习的体育运动技术动作将存在着一定的难度和危险性，因此自我保护非常重要。

自我保护是练习者自己由于意外原因或在动作失败时，独立运用自我保护和自我解救动作摆脱危险。常用屈臂、团身、空翻、下蹲等方法进行自我保护。自我保护是自身采用缓冲技术避免伤害，是练习中常用而有效的保护方法。练习者应根据失误时身体所处的状态果断地作出反应。其要点是：防止头、颈直接冲击地面；避免直臂后撑；应该颈肌紧张、头内扣、屏气、顺势做滚动。如：从高处跳下落地时必须双腿屈膝并拢。前脚掌着地；当重心不稳快摔倒时，立刻低头，屈肘团身，以肩背着地顺势翻滚，切忌直臂撑地，以防手腕或前臂骨折、肩和肘关节脱位等损伤。

体育课是我们进行体育锻炼、学习体育知识的主要方式。但是，如果说上体育课时不注意自我保护，忽视安全，就很容易出现运动伤害。轻微的如擦伤、拉伤，扭伤等，严重的会造成骨折、脑震荡，甚至还会造成终身残疾以及死亡。因此，提高自我保护意识，掌握自我保护、预防事故的方法，对我们的健康成长有着极其重要的意义。

**小学体育教案模板范文大全 第二十篇**

>认知目标：

通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，提高学生走的正确能力，促进下肢和内脏器官的发展。

>技能目标：

学会简单的韵律活动，发展学生工作的协调性、节奏感，提高审美能力。情感目标：通过教学活动，培养学生团结合作、不怕困难、敢于创新的优良品质。教学重点和难点：走时上下肢的协调，放松、抬头、挺胸、自然大方。

>学习内容：

种姿势的走

>学习步骤：

一、愉悦身心阶段：

1、小干部整队，师生问好。

2、布置本课学习内容。

3、小游戏：快马加鞭。

二、走姿训练阶段：

1、模仿各种不同动作的走。

师生以对话的形式边说边有节奏地模仿动作走，如：

①师：拍起手来？生：啪！啪！啪！

②师：吹起喇叭？生：哒！哒！哒！

③师：敲起鼓来？生：咚！咚！咚！

④师：打起枪来？生：叭！叭！叭！等??

2、体验各种不同方位的走。

在老师带领下随音乐节拍做各种不同的走，如：高重心的走、低重心的走、曲线走等。

3、讨论在日常生活中走的正确姿势。

①启发学生大胆地思考“人们在日常生活中有哪几种常用的行走姿势？”的问题，如：向前走、后退走、侧步走等。②让学生回答：在什么情景中用后退走？什么场合用侧步走？怎样才能表现出“行如风”的姿势？

③从“人们的行走姿势是否一致？”等问题入手，老师做示范动作，让学生懂得不正确的走姿会给人流下不好的印象，会给自己的身体健康带来许多不利的影响。

④在老师的指导下集体练习向前走、后退走、侧步走等动作。⑤分组由小组长带领练习。

4、渗透《道路交安全法》

第一条为了维护道路交通秩序，预防和减少交通事故，保护人身安全，保护公民、法人和其他组织的财产安全及其他合法权益，提高通行效率，制定本法。第二条xxx境内的车辆驾驶人、行人、乘车人以及与道路交通活动有关的单位和个人，都应当遵守本法。

第六条各级人民政府应当经常进行道路交通安全教育，提高公民的道路交通安全意识。

公安机关交通管理部门及其交通警察执行职务时，应当加强道路交通安全法律、法规的宣传，并模范遵守道路交通安全法律、法规。

机关、部队、企业事业单位、社会团体以及其他组织，应当对本单位的人员进行道路交通安全教育。

教育行政部门、学校应当将道路交通安全教育纳入法制教育的内容。新闻、出版、广播、电视等有关单位，有进行道路交通安全教育的义务。

三、放松整理阶段：

1、放松舞步：

2、小结本课优缺点。

课的设计思路：通过各种形式的行走练习，可以纠正错误的行走姿势，养成行走的正确姿势和习惯，从而在练习中提高学生的体能。

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！