# 奔跑步教案7篇

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-02-25

*教案在撰写的时候，教师需要强调联系实际，为了在接下来的教学工作中有更大的突破，我们一定要好好制定教案，以下是小编精心为您推荐的奔跑步教案7篇，供大家参考。奔跑步教案篇1活动目标：1．增强快速奔跑和追逐的能力。2．提高动作的反应速度和敏捷性，...*

教案在撰写的时候，教师需要强调联系实际，为了在接下来的教学工作中有更大的突破，我们一定要好好制定教案，以下是小编精心为您推荐的奔跑步教案7篇，供大家参考。

奔跑步教案篇1

活动目标：

1．增强快速奔跑和追逐的能力。

2．提高动作的反应速度和敏捷性，激发对体育游戏的兴趣。

3．增强合作精神，提高竞争意识。

4．培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

学会\"荷花\"这首儿歌、宽敞无障碍物的场地。

游戏规则：

1.儿歌对完后才能开始跑。

2.被抓到时，两个幼儿要互换角色。

玩法：

若干幼儿手拉手围成一个大圆圈，几个幼儿站在圈内扮作荷花，圈上幼儿围着荷花和荷花对歌。（圈上幼儿：荷花荷花几时开？圈内幼儿：一月开。）一月不开几时开？二月开。

……六月荷花朵朵开。

教学反思：

今天语言活动《荷花荷花几月开》中，游戏的部分需要幼儿通过问答的形式说出一年四季的花卉，当我问幼儿：“什么花儿春天开？”时，幼儿说出的花卉有迎春花、紫玉兰、杜鹃花等，而这些都是幼儿园里有的或者是在“春天”主题活动中带幼儿出去看到的，幼儿对于夏天、秋天、冬天的花卉却了解的比较少。虽然我已经通过家校路路通让家长告诉幼儿一些相关的知识，了解一些四季的花卉，然而今天的游戏活动中幼儿的回答却没有达到我预期的效果。

由此我想到了，课前渗透也需要讲究方式，最好是通过实物、图片等直观的东西引导幼儿，让幼儿亲身感受则是最好的方式，印象特别深刻。我想，对于今天的这个活动可以利用晨间谈话，一方面先了解幼儿在这方面的知识或是家长对其的丰富，另方面也可以根据实际情况，教师本身也可以丰富他们在这方面的知识，这样才能使活动达到预期的效果吧！

奔跑步教案篇2

课程准备：

木哑铃、线绳、红旗、跳高障碍物、篮子

教学目标：

1、通过亚运的背景，引导小朋友成为一名跑步运动员，经过训练和考验成为跑步冠军。

2、训练附带哑铃原地摆臂和行进间高抬腿，训练幼儿上肢和下肢的力量和摆动的频率。

3、通过障碍物接力赛游戏，使小朋友综合练习今天学习的内容和技巧，感受正确的跑姿。

活动过程：

开始部分：

导入课题导入语：小朋友，广州现在有什么重大的事情啊？(亚运会) 亚运会你们喜欢什么运动啊？（跑步）你们想不想成为一个跑步运动员代表国家比赛啊？（想）好，但是要成为国家跑步运动员要经过很多的困难，很多的考验，你们能不能经受考验啊？（能） 好，这节课老师和大家就一起经受考验，一起学习跑步，看谁可以成为真正的跑步运动员。

准备活动：复习哑铃操导入语：小朋友，我们训练跑步前，要先进行准备活动，要不然我们等会在训练中就会很容易受伤。现在，小朋友拿起木哑铃，跟老师一起做哑铃操。

基本部分；练习原地摆臂(附带木哑铃)导入语：小朋友，我们现在就开始训练咯，你们要成为跑步运动员，现在就要努力训练咯。我们第一个训练项目是：原地摆臂，我看谁摆得好，谁就可以进行第二个训练。

要求：动作规范，两臂成九十度，摆手的高度不可以超过鼻子，尽量后拉，两臂前后摆，不可以左右摆动，重心向前，脚步成弓步。

集体练习：听老师的掌声进行原地摆臂，随着掌声的加快而加快，练习的时间不可太长。练习完后进行放松。

练习完后收拾好木哑铃。收哑铃的时候一排一排把木哑铃放回篮子。

练习行进间高抬腿导入语：好，刚才小朋友都做得非常好，我们已经向真正的\'跑步运动员迈进一步了。现在我们进行第二个训练：高抬腿。我们一起继续努力好不好？（好）集体练习：全体小朋友一起训练原地高抬腿练习。要求：两脚尽量太高，与地面平行，脚尖碰地，不能整只脚着地，两臂自然摆臂。

分散练习；一排一排就行练习，第一排练完后才第二排进行，如此循环。

障碍物接力赛游戏导入语：小朋友，你们刚才的表现真的太棒了。我们现在只剩下最好一个困难，就是把前面的红旗全部拿回自己队的篮子里。看谁做的好，跑得快就成为我们真正的跑步运动员。

游戏规则：从起点出发，跑向第一个红旗区并拿一面红旗，然后急转身跑回起点并把红旗放在自己队的篮子里，然后继续跑向第二个红旗区并拿一面红旗后急转身跑回起点放到篮子里，然后继续跑向用线绳做的沼泽地，并用行进间高抬腿通过。过完沼泽地后，双脚跳过障碍物，然后跑到最后一个红旗区拿一面红旗跑回起点并放在自己队里的篮子里（回去的时候直接跑回去就可以），然后第二个出发.以最快拿完红旗的那组为胜。

注意事项：拿红旗的顺序一定要由近到远，并过沼泽地的时候一定要按要求（高抬腿）过去。

表扬表现好的小朋友，表扬他们成为真正的跑步运动员，并且改正刚才动作不标准、错误的小朋友。

结束部分老师带领全体进行放松；提问小朋友这节课学习了什么。并表扬表现好，听话的小朋友；提出这节课需要改正的地方和问题；点清器材，师生再见。

奔跑步教案篇3

一、活动目标

1、巩固跑步的正确姿势，训练跑的速度。

2、能开动脑筋，运用多种方法练习跑。

3、复习游戏《冲过封锁线》，培养幼儿机智、勇敢、遵守纪律的品质。

4、培养幼儿的创新思维和的大胆尝试的精神。

5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

二、活动准备

1、幼儿人手一张报纸。

2、韵律操音乐的磁带及录音机。

三、活动过程

(一)、开始部分

1、幼儿入场，做准备运动。

幼儿手拿卷好的报纸，在音乐声中有精神地入场。

2、准备运动：韵律操。

幼儿在教师的带领下，听着音乐有节奏的手拿卷好的报纸，有精神地做操。

(二)、基本部分

1、教师打开报纸，启发幼儿边想边尝试：不用手帮忙怎样才能让报纸贴在胸前而不掉下来。让幼儿自由分散的活动。

2、试后，请幼儿集中，谈谈尝试的结果。得出结论：把报纸贴在胸口，快速地跑。

3、第二次尝试将报纸贴在胸前往前跑，试跑几次，让幼儿得到结论：跑得越快，纸越贴得紧，越不容易掉。

4、幼儿再次自由尝试数次。

5、复习游戏《冲过封锁线》。

发展幼儿快速奔跑及躲闪的能力。以竞赛的形式进行。

(三)、结束部分

教师带领幼儿做\"大笑\"、\"大哭\"的表情，以放松肌体和情绪，对幼儿活动情况作简单评价。幼儿在音乐声中步回教室。

教学反思：

活动让幼儿在宽松的氛围内自由探索，充分发挥了幼儿做为活动主体的作用。调动了幼儿的积极性，教师以活动的引导者、合作者等不同的身份参与活动，增加幼儿参与活动的积极性及情趣。

奔跑步教案篇4

教材分析

发展速度、有氧耐力和灵敏性，五年级跑步教学设计与反思。理解体育锻炼对身体形态和机能的影响。

发展体能（速度、耐力和灵敏性）是体育（与健康）课程标准身体健康目标学习领域中的重要内容之一。发展体能的教学形式和内容种类较多，其中各种跑的练习是最常用的方法。跑是人体最基本的运动能力，是所有运动的基础，也是初中学段体育（与健康）课程中田径教学的重要组成部分。它主要包括快速跑、耐久力跑、障碍跑、接力跑、协作跑等形式。本课针对水平四低年级学生的`身心特点，根据学校场地、器材等实际情况，选择以多种跑的游戏练习为教学内容，使学生达到发展体能的目的。

学情分析

通过教学增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种跑的游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。

教学目标

知识与技能目标：通过教学使学生了解各种跑的练习对身体健康的意义，并掌握利用跑发展各项身体能力的锻炼方法。

能力与方法目标：通过教学使学生体验到参与运动锻炼的乐趣，提高学生的奔跑能力，发展学生的速度和耐力水平，培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

教学重点和难点

1.本课重点是通过课堂教学使学生了解体育锻炼对身体形态和机能的影响，从而养成长期参与运动锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

2. 难点是掌握各种跑的锻炼方法及利用这些方法发展各项身体能力

教学过程

（一）热身活动（穿越障碍游戏）：学生简单活动身体各部位关节后，成一路纵队以跳、跨、钻、滚等方式，慢跑穿越各种障碍。

（二）快速跑练习（抗洪抢险游戏）

1. 教师讲述解放军战士在抗洪抢险中的事迹，向学生提出向解放军叔叔学习的号召，创设“抗洪抢险”情境进行游戏。

2.游戏方法：将学生按能力分成人数相等的两组；在起点处分别放置两个空球筐作为防洪大堤；在20米远处设置折返点，折返点处放置球筐两个（内置实心球若干作为防洪沙包）；要求每名学生跑到折返点时，从球筐内取出一个实心球后，迅速返回起点（途中若实心球落地，要拾起后才可继续游戏），将球放入本组的防洪大堤上；该名学生完成防洪任务后，下一名学生继续进行；以最短时间完成抗洪抢险任务的组为获胜组。

（三）耐久力跑练习

1. 教师为学生创设见义勇为捉“小偷”的教学情境，以情境导入游戏练习。

2. 角色分配：学生分成两组，其中将班级中耐力跑水平较高的学生分成一组扮演“小偷”，其他同学扮演见义勇为的好少年。

3. 游戏方法：“小偷”跑离15秒后，好少年开始“追捕”，路线不限，方式不限（可单独追捕亦可分小组追捕）；每名“小偷”被捉住后立即离开游戏，10分钟之内将“小偷”全部捉住，为好少年组获胜，反之，“小偷”组获胜。

（四）协作跑练习

1.教师讲述“赛船”游戏的来源：赛船游戏满语称作“赛威呼”。据史书记载，该项活动是由满族民间赛船演变而来，在现代已成为陆地上进行象征性的赛船活动的一种集体赛跑游戏。

2.游戏方法：5人一组，5人均站于两根竹竿中间，两手分别握住一根竹竿；前4人面向前方，第5人反向站立，发令后5人一齐向前跑，先跑到终点，队伍不散的组为获胜组。

3.规则：每个小组在中途因动作不一致，有摔倒、掉竿等情况发生时，必须全体停下，待队伍整理好后才能继续游戏，到达终点是以“舵手”过线为准。

（五）整理活动

学生跟随着轻快优美的音乐做放松操练习，将身心从紧张的游戏情境中解放出来，使心理和身体获得彻底的放松，教学反思《五年级跑步教学设计与反思》。教师简单总结授课情况，给予全体学生积极性的评价，本课结束。

教学环节

1. 热身活动

2. 快速跑练习

3. 耐久力跑练习

4. 协作跑练习

教师活动

1. 教师讲述解放军战士在抗洪抢险中的事迹，向学生提出向解放军叔叔学习的号召，创设“抗洪抢险”情境进行游戏。

2. 将学生按能力分成人数相等的两组；在起点处分别放置两个空球筐作为防洪大堤。

预设学生行为

1. 学生简单活动身体各部位关节后，成一路纵队以跳、跨、钻、滚等方式，慢跑穿越各种障碍。

2. 每名学生跑到折返点时，从球筐内取出一个实心球后，迅速返回起点。

3. 学生分成两组，其中将班级中耐力跑水平较高的学生分成一组扮演“小偷”，其他同学扮演见义勇为的好少年。

设计意图

1. 抗洪抢险游戏

2. 快速跑练习

3. 耐久力跑练习

4. 协作跑练习

板书设计

1. 热身活动

2. 快速跑练习

3. 耐久力跑练习

4. 协作跑练习

5. 并贴上实物图。

学生学习活动评价设计

全班学生能积极参与体育比赛，90%以上的学生表现优秀，100%的学生掌握了本堂的学习内容。收到了预期的教学效果。

教学反思

激发学生学习体育的兴趣，既是新课标的重要理念，也是体育教学实践工作的需要。我们应该认真贯彻新课程中“健康第一”、“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的精神实质。通过对体育课程内容、教学方法、学习方式的转变，激发学生学习体育的积极性、主动性，从而提高体育教学质量，培养学生的终身体育意识。

本案例中，教师针对初中学段学生的身心发展特点，根据教学实际情况，将各种跑的练习设计成多种跑的游戏形式，以此激发了学生参与各种跑的练习兴趣，提高了学生学习的积极性。使学生在轻松愉快的学习气氛中学习，不仅锻炼了身体，提高了奔跑能力，发展了体能，而且通过教师有意识设置的情境，使学生的心理健康、道德观念水平和社会适应能力等都得到相应的发展。另外，本案例中，改变了传统的“就教材、教教材”，以教师的教学为中心，重视教师的“教”而忽视学生积极主动地“学”的做法。通过激发学生的学习兴趣，使学生们能够全身心地投入到整个教学过程之中，将学习过程内化为对体育运动的兴趣和能力，实现了“快乐体育”的教学思想。

奔跑步教案篇5

活动目标

1、锻炼幼儿跑和跳的能力；

2、发展幼儿注意能力和记忆能力；

3、培养竞争意识和遵守规则的习惯。

活动准备

1、小兔、小鸭、小乌龟、小花猫、大象头饰若干

2、音乐磁带、音乐播放器。

3、平整、空旷的活动场??

活动过程

一、创设情境，激发兴趣。

小朋友现在来听一首儿歌：“小兔走路蹦蹦蹦蹦跳，小鸭走路摇啊摇啊摇，小乌龟走路慢吞吞，小花猫走路静悄悄。”

小朋友们来学学小兔、小鸭、小乌龟、小花猫这些小动物走路的样子好吗？。

师：这些小动物都觉的自己跑的快，所以他们决定组织一场比赛，看看谁跑得快。下面我们一起去观看他们的比赛。

二、开始游戏：

幼儿分成人数相等的4 组，各组分别扮做小兔、小鸭、小乌龟、小花猫。教师扮大象当裁判。

裁判大喊：预备，跑

各组的第一个幼儿开始跑，这个幼儿跑回来下一个幼儿再跑，看哪一组幼儿先跑完。先跑完的为胜。

一轮完成后，可以交换较色再比。

三、结束部分

孩子们真棒，现在休息休息，甩甩胳膊踢踢腿，我们准备回教室了。

奔跑步教案篇6

活动目标

1.发展幼儿跑的能力，增强腿部力量。

2.培养幼儿团结合作的精神。

3.考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。

4.懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。

5.能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

活动准备

在场地上画好一条直线作起跑线和终点线

活动玩法

老师把幼儿分成两组，分别站在起点线后面，听信号，老师说：“跑”各组第一名幼儿

将开始跑，一直跑到终点线，然后各组第二名幼儿就接着跑，跑到终点线，就这样依次进行，直到最后一名幼儿跑完，那一组幼儿最先跑完，就那一组为胜。

活动要求

跑的时候不可以跨出起跑线，不然作犯规。

注意事项

跑的时候注意安全，不要相互碰撞。

奔跑步教案篇7

活动目标：

1、运用磁性原理制作并操作游戏材料，让“跑步小人”动起来。

2、体验科学探索和游戏带来的快乐。

3、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。

4、在活动中，让幼儿体验成功的喜悦。

5、激发幼儿乐于探索科学实验的乐趣。

活动准备：

1、磁铁、小铁片、回形针、塑料片、积木，双面胶；

2、幼儿活动材料人手一份；

3、硬卡纸制作的“跑道”3个；

4、“跑步小人”范例。

活动过程：

（一）“怎么让你的小人跑起来？”

1、每位幼儿手拿一个“跑步小人”进入场地。师：这里就是“跑步小人”参加比赛的场地了。我们要让手里的小人在跑道上进行跑步比赛，那怎么样才能让他跑起来呢，请你想个办法吧！请幼儿尝试各种办法让小人在“跑道”上跑起来。

2、请幼儿说说，试试，你是怎么让“跑步小人”跑起来的？

（二）“猜猜我的小人是怎么跑的？”

1、请老师的“跑步小人“出场。师：老师也带来了一个“跑步小人”，我也有一个办法让他跑起来，想一起看看我的小人是怎么跑的吗？教师操作“跑步小人”在跑道上动起来。

2、幼儿猜猜，为什么老师的“跑步小人”可以不用手推（或不用嘴吹等）便可以在跑道上跑起来呢？幼儿根据自己看到的，进行合理想象。

3、揭密神奇之处。

（1）结合幼儿的回答，揭密：原来老师手里有一个神奇的东西――吸铁石，小人就是跟着吸铁石的移动在跑道上跑了起来。提出新问题：那么是不是有了吸铁石小人就一定可以跑起来呢？

（2）请第二个“跑步小人”（未在小人底部固定铁制品）出场。请一位幼儿在跑道上操作“跑步小人”材料，想一想，为什么这个“跑步小人”有了吸铁石的帮助，但是还是没有跑起来呢？第二次揭密：原来还得有一样东西和磁铁配合才能让小人随着吸铁石跑起来。那么，究竟小人还需要谁的帮助呢？

（三）“你的小人也能这样动起来吗？”

1、请幼儿利用所提供的材料，运用磁性原理制作游戏材料，让“跑步小人”动起来。师：桌上有很多材料，你去试一试这些不同的材料，看看什么材料是能够让小人随着吸铁石在跑道上跑起来的。幼儿探索，教师根据幼儿能力，适当给予指导；鼓励幼儿尝试探索所有的材料。

2、动一动。请幼儿带领自己的“跑步小人”到跑道上让他是试着跑一跑。

3、发现规律。

（1）请幼儿说说，你找到了什么材料是可以让“跑步小人”在磁铁的吸引下，跑起来的？什么材料又不能帮到小人呢？

（2）验证。

（3）找到规律，揭示磁性原理：原来吸铁石是有磁性的，它可以吸起铁制的物体，像铁片、回形针，当把它们固定在小人的底部时，手在跑道上移动吸铁石，小人就会跟着吸铁石一起跑了；而当塑料片、积木这样不是铁制的物体固定在小人底部时，它不会跟随吸铁石一起走的。

（四）“看看谁的小人跑得快！”

1、热身运动。分组进行，看看哪队的小人跑得又快又稳。

2、调头接力赛。分组进行；要求跑完跑道后调头，中途小人停住不走了，要用吸铁石吸住他继续前行，不能借助手来帮忙；率先跑完六人的组获胜。

活动反思：

磁铁是幼儿现实生活中比较常见的物品，磁铁能够吸铁的特性决定了它备受幼儿青睐。在这次科学活动中，孩子们通过玩一玩、说一说、想一想、找一找等形式，知道了磁铁能吸住铁制的物品。所以也叫做吸铁石。孩子们在自主的动手操作探寻中，发现了有趣的自然科学现象，在集体的相互交流中，满足了幼儿积极表现自己的机会，从而很好地调动了幼儿主动参与学习的积极性，同时也增进了幼儿语言表达能力和交流能力，这也达到了我们\"支持探索\"的出发点和归宿。

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！