

小学体育教案(15 篇)

小学体育教案 1

学习阶段：

水平三

学习目标：

在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴。

学习内容：

跳长绳

学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：贴烧饼

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、分成两组进行贴烧饼游戏，注意安全，充分活动。

组织：四列横队、小组分散

二、小组学练，互帮互助

教师活动：

1、提出分组练习要求：互帮互助，整体提高。

2、组织学生分组学练，巡回指导，积极参与学生的练习中，不断为学生设立新目标。

3、组织小组比赛，分享进步的快乐。

4、组织学生交流学习的体会、感受。

学生活动：

1、认真了解分组练习的要求，提高团队意识。

2、分成三个小组进行练习，体验“8”字跳长绳的跑动路线和跳绳动作，做到跟得上，跳得稳，跑得快。

3、积极参加小组的比赛，争取好成绩，并在比赛中表现出良好的互助风气。

4、积极交流，表达自己的学习感受。

组织：

场地器材：

操场、录音机、长绳三根

小学体育教案 2

教学目标：

1、掌握健康的概念及组成部分。

2、知道健康四大基石及含义。

3、列出不良生活方式对健康的影响。

4、认同生活方式对健康的影响，选择并逐步养成健康的生活方式。

教学重难点：

重点：掌握健康的概念，知道怎样获得健康。

难点：养成健康的生活方式。

教学过程：

(一)导入新课

1、播放范晓萱主唱的一段健康歌。

2、提问学生这是什么歌?歌词中都唱了什么?

3、学生回答，教师归纳，导出学习内容(生活方式与健康)。

(二)提问讲解

1、教师提问。请同学们回忆小学阶段学习的健康知识，结合自己生活经验，用自己的语言概括回答什么是健康。

2、学生举手回答。

3、结合学生回答，教师归纳、讲解健康概念及组成部分。

4、教师小结。健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。人的一切都以健康为载体，健康不仅承载着我们的智慧和品格，还是我们健康成长的基础。健康包括身体健康、心理健康和社会适应三个部分。那么我们怎么获得健康呢？

(三)活动一

怎样才能获得健康

1、活动目的。让学生在自主学习、合作学习过程中，在教师指导下，知道合理膳食、适量运动、规律生活、心理平衡对健康的重要性。明确获得健康要树立“健康四大基石”的信念，知道“健康四大基石”的含义。

2、活动形式。自学，分组讨论，教师小结。

3、具体操作。

(1)学生按要求自学教科书中“健康四大基石”内容，并进行分组讨论。

(2)教师巡视了解学生讨论情况，并进行指导。

(3)小组推代表汇报交流，其他学生补充。

4、教师小结。获得健康是每位同学的权利，也是责任，更是目标。而要实现这一目标，就要学会判断、选择健康的生活方式。那么生活中哪些生活方式是健康的呢

(四)提问讲解

1、教师组织学生阅读教科书中林军一天生活方式表现图；要求学生判断林军的生活方式哪些是健康的，哪些是不健康的，并说出理由。

2、学生按要求做出选择，并阐述理由。

3、教师及时补充讲解与学生互动。

4、教师结合事例(如不注意睡眠、运动，导致的慢性非传染性疾病)讲解不良生活方式对健康的影响。

5、教师小结。生活方式是多种多样的，有健康的，也有不健康的，要获得与保持健康，就要选择健康的生活方式。因为，生活方式是健康的基石。

(五)活动二

思考为什么林军觉得“说来容易做来难”？改变生活方式的关键是什么？

1、活动目的。让学生知道改正不良习惯，需要健康知识指导，需要坚定信念支撑，需要辅助正确的行动和意志努力，懂得养成健康生活方式的重要性，进而知道改变生活方式的关键是“知”、“信”、“行”的统一。

2、活动形式。自主思考，同桌交流，班上交流，教师小结。

3、具体操作。

(1)教师布置活动要求。

(2)学生独立思考后，同桌之间交流自己的体会。

(3)教师巡视指导。

(4)同桌推出代表与教师和同学交流分享。

4、教师小结。在现实生活中，像林军这样的事例是客观存在的。反思我们自己的日常生活方式，是否健康，是否也存在不良生活方式?希望同学们要客观地评价自己。如果存在问题，就要对自己提出改正的要求，用健康的知识、坚强的毅力、积极的行动，去战胜不良的生活方式与习惯，这样才能收获与保持健康，提高学习效率。

(六)教师总结

生活方式与健康密不可分，如果拥有了健康的生活方式，你将拥有健康。今天学习了生活方式与健康的知识与技能，相信它们将成我们今后健康成长的行动指南。同时，我们要关注家人及周围人的健康，成为健康的使者。让我们立即行动起来，告别愚昧，选择文明，在学习、生活中成为现代健康观念的实践中。

小学体育教案 3

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留下不好的印象，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《道路交通安全法》

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。
第二条中华人民共和国境内的车辆驾驶人、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。

小学体育教案 4

学习阶段:

水平二

学习目标:

进行各种运球练习,并对自己的表现感到满意。

学习内容:

各种运球练习

重点:

掌握各种运球的方法和要领。

难点:

在练习中发扬坚忍不拔的良好品质。

学习步骤:

自主活动、活跃情绪

教师活动:

1、组织学生有秩序地进行拿球。

2、集合队伍,讲解该课的学习内容和要达到的目标。

3、带领学生进行胸前、头上点拨球练习和头部、腰部、跨下绕球练习，熟悉球性，激发起学生的练习兴趣。

学生活动：

1、能够有秩序地进行拿球，表现出积极进取的精神。

2、细心聆听观察老师的讲解示范，对老师的动作有一种欲望，并能积极进行模仿练习，在练习中能够严格要求自己，做到尽量不掉球。

组织：

四列横队

合作探究、掌握技能

重点：

掌握各种运球的方法和要领。

难点：

在练习中发扬坚忍不拔的良好品质。

教师活动：

1、由于学生拿到球后，比较兴奋，老师先做几个比较难的动作示范，再组织学生自由模仿练习。

2、老师总结，万事开头难，鼓舞学生的斗志，激发学生学习的欲望，再讲解示范简单的动作方法，组织学生练习。（原地左、右手变向运球练习，原地左、右手高、低运球练习，原地左右手交替运球练习。）

3、讲解示范运球急停急起练习，组织学生进行尝试，体验运动中运动和静止的变化，应如何做才能较好控制好自己的球。

学生活动：

1. 细心观察聆听老师的讲解示范，积极进行模仿练习。

2. 通过老师的讲解，对篮球练习充满细心，斗志昂扬。

3. 练习中能够相互观察比较，坚持不懈，认真积极完成老师交代的任务，并且对自己的练习表现感到满意。

教师活动：

总评此次课上学生的练习情况，对表现突出的同学进行表扬和鼓励。

学生活动：

总结自己的得失，对自己的表现和进步感到愉悦。

组织：

原地运球时队列同上，行进间绕篮球场进行。

创新延伸、展示技能

教师活动：

组织学生进行短绳练习，并回收器材

学生活动：

认真完成短绳的练习，积极回收器材。

场地器材：

篮球场一片、篮球 36 个、短绳 36 根

课后小结：

学生在篮球活动中，都基本上能够按照老师的要求，相互观察模仿，比较，表现出了良好的上进心。并且在练习中学生能够克服酸痛困难，坚持到底完成学习目标，获得了极大的快乐。

小学体育教案 5

教学目标：

1. 通过学习增强学生前脚掌蹬地的力量，发展速度，灵敏协调性，适当的发展耐力等身体素质，促进下肢力量。

2. 通过学习初步掌握各种方式跑的动作方法，发展自然快速奔跑的能力，提高动作的协调性和平衡能力。

教学过程：

(一) 开始准备部分：

一、体育委员整队

二、师生问好

三、宣布课的内容：1. 两臂放不同部位的前脚掌走。2. 各种方式的跑。

四、队列练习：1. 转法；2. 齐步走、立定。

五、广播操(音伴)

1. 伸展运动;2. 头部运动;3. 扩胸运动;4. 体侧运动;5. 体转运动;6. 踢腿运动;7. 全身运动;8. 跳跃运动;9. 整理运动。

要求：站队做到快、静、齐

教法：1. 简讲、统一口令;2. 集体练习。

要求：上下肢协调配合，动作正确、掌握节拍、练习认真

(二)基本部分

一、两臂放不同部位的前脚掌走。

动作要领：上体正直、平视前方、脚尖向前、前脚掌着地。

教法：1. 教师讲解、示范、领做

2. 学生原地模仿动作。

3. 慢步行进中做前脚走，并做换位。

4. 沿方形练习(音伴)

二、各种方式的跑

要领：上体稍前倾，屈肘前后自然摆臂，直线跑。

重难点：前脚掌着地动作轻松、自然协调

要求：动作正确、练习认真、听从指挥。

教法：1. 教师讲解、示范;2. 原地摆臂练习;3. 追逐跑练习;4. 换物跑练习;5. 教学比赛;6. 指导、纠正。

要求：动作正确、协调、练习认真

(三)结束部分：

1. 整队放松：《找朋友》

小学体育教案6

【水平目标】

水平一

【设计思想】

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。通过本课

发展体能，促进教学目标的全面达成并让学生体验健康的含义。根据这一指导思想，课中的身体练习和技能掌握比例控制适当，让学生有更多身体练习机会，培养他们对体育的兴趣和爱好，养成经常锻炼身体的习惯，树立“终身体育”思想。

【教学目标】

乐于参与体育活动，让每一位学生以饱满的热情、积极的姿态投入学练中，并在活动中掌握快速跑的方法。

【对教材的认识】

本节课的主教材设计为轻松、自然的快速跑。为避免教材枯燥给学生学习兴趣带来的负面影响，为了较好地达成本节课教学目标，为了让学生掌握正确的跑步姿势，本节课通过设置多样情境，激发学生学习兴趣，使之积极、主动地投入到身体练习中。使学生在奔跑中保持上体较正直，曲肘自然摆动，轻松、自然、快速奔跑的基本姿势。本节课辅助教材设计了模仿狗熊走的游戏，目的在于发展儿童的模仿、观察、想象能力，培养创造力和敢于表现的精神。

【教学重点】

自然地迈开步子向前快跑。

【教学难点】

克服因力求跑快而动作僵硬变形。

【解决重、难点的措施】

突出重点

1. 用“模仿交通工具”（开飞机、开火车、开汽车）的游戏，让学生体会前脚掌先落地；用模仿爬山、踏脚踏船、骑自行车的游戏，让学生体验大腿高抬，为完成主教材打下基础。本部分活动取名为“去春游的路上”，作为课的准备部分，目的是激发学生兴趣，活跃课堂气氛，使创设的情境具有较强的实践性。

2. 设置题为“春游”为主教材的传授部分，由“让我的彩带飘起来”“我和春风赛跑”“我给自己加加油”“我让春风亲亲脸”等教学情境组成。在“让我的彩带飘起来”环节中，让学生正确体会轻松、自然跑的动作；在“我和春天赛跑”环节中，体会在轻松、自然跑的基础上，加快速度；在“我给自己加加油”

动作方法。

突破难点

1. 用正确、优美的示范动作来激发学生的学习兴趣。
2. 创设轻松、优美的教学情境。
3. “我让春风亲亲脸”让学生以一种愉快的心情体验完整的快速跑动作

方法。

4. 练习中教师全面观察、指导，及时发现问题，解决问题。
5. 教学中强调遵循由易到难、由浅入深的教学原则。

【教学准备】

上网搜集体育情景教学法，设计编制整节课情景，撰写教案。

【教学过程】

整节课情境教学贯穿于始终，其核心在于激发学生的学习兴趣，使其主动参与到体育活动中。教学过程设计如下。

小学体育教案 7

教学内容：

- 1 跳跃：蹲踞式跳远。
- 2 游戏：推铁环。

教学目的：

1 通过全程跳远练习，知道跳远有四个动作步骤，初步懂得丈量步点的方法。

2 能做出完整动作，基本做到快速助跑、起跳准确有力、落地平稳，动作连贯协调。

3 通过游戏，树立自信心和勇于克服困难的精神。

教学过程：

一、开始部分：

徒手操

二、基本部分：

教法

、组织学生分组做 15---20 米加速跑和集体做原地双脚起跳与上一步起跳收腹屈膝练习。

2、示范跳远完整技术动作，讲清其动作的四个步骤：“助跑、起跳、腾空、落地”。

3、讲解确定步点的方法，组织学生两人一组，助跑 15---20 米起跳，确定助跑距离和步数，调整最佳起跑点。

4、分组全程练习体会四个动作步骤，做到连贯协调，平稳落入沙坑。重点使会糖果调整步点，不断提高助跑与踏跳的衔接。

5、组织学生进行推铁环的游戏，注意安全。

学法

1、按老师要求认真完成蹲踞式跳远辅助练习。

2、通过观察示范和听讲解，并通过反复练习，知道并初步掌握跳远的四个动作步骤。

3、仔细听教师讲解确定步点的重要性和方法。自找伙伴，两人一组互相配合，确定助跑距离和步点。

4、在全程完整动作练习中，提高助跑与踏跳的衔接连贯性，掌握屈膝缓冲落地的动作，安全地进行活动。

5、积极参与推铁环的游戏，学会推铁环的简单技能。

三、结束部分：

1、 放松练习。

2、 总结评价。

小学体育教案 8

一、课程目标：

增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；培养运动的兴趣爱好，形成坚持锻炼的习惯；具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

二、学习领域目标：

运动参与：具有及参与体育活动的态度和行为；用科学的方法参与体育活动

运动技能：获得运动基础知识；学习和应用运动技能；安全地进行体育活动；

身体健康：形成正确的身体姿势；发展体能；具有关注身体健康的意识；
懂的营养：环境和不良行为对身体健康的影响。

心理健康：了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；正确理解体育活动与自尊、自信的关系；学会通过体育活动等方法调控情绪；形成克服困难的坚强意志、品质。

社会适应：

建立和谐的人际关系具有良好的合作精神和体育道德

1、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

2、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，学习和应用运动技能，初步掌握简单的技术动作；

3、形成正确的身体姿势；

4、发展柔性、反应、灵敏和协调能力；

5、具有关注身体和健康的意识；

6、学会通过体育活动等方法调控情绪；

7、形成克服困难的坚强意志、品质；对其进行组织纪律性的教育

8、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

9、加强常规训练，培养纪律观念；训练身体的协调能力，强身健体

小学体育教案 9

教学内容：

并脚跳、单脚交换跳

指导思想和理念：

本课依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，树立“健康第一”的指导思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，以学生的心理活动为导向，面向全体学生，做到人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康。借助多种教学手段，通过教师和优生的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新能力。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。师生在民主、平等、和谐的氛围中完成教学目标。

教材分析：

跳绳时小学生十分喜欢的一种体育活动，设备简单，容易开展，通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳、灵敏、协调性等具有显著作用。

教学目标：

- 1、初步学习并脚跳、单脚交换跳的动作方法，提高弹跳能力。
- 2、通过游戏发展学生的上肢力量和身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。
- 3、激发学生积极锻炼身体的热情，培养良好的团结合作的精神，积极进取，乐观开朗。

教学重点：

摇跳结合，选好跳起时机。

教学难点：

有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

场地器材：

短跳绳 41 根、平整场地一块。

教学过程：

一、上课常规：

- 1、整队、报告人数、师生问好、宣布内容。
- 2、宣布教学内容。
- 3、教师提出要求。
- 4、进行安全教育。

队列练习：

- (1) 原地四面转法练习。
- (2) 解散、集合练习。

二、辅助性练习：

- 1、并脚跳练习。10次×4组
- 2、单脚跳练习。10次×4组

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳。

动作方法：

(1) 并脚跳：上臂夹，手屈起，手腕一抖绳抡起，先抡绳，后跳起，两腿弯曲脚跟不着地。

(2) 单脚交换跳：握绳与摇绳方法同前，当一只脚跳过绳后，另一只脚迅速落地，交换跳数次。

组织队形：

四列横队，面向老师。

步骤：

- 1、教师讲解握绳和调绳的动作方法，并示范。
- 2、教师讲解跳绳的方法，并示范。
- 3、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。
- 4、学生练习双手前后摇绳。
- 5、将绳摇至脚下，跳过跳回数次。
- 6、学生练习连续并脚跳。看谁跳的多。
- 7、学生练习单脚跳，看谁跳的多。

8、学生练习单脚交换跳，看谁跳的多。选择跳的好的示范，计数时前后同学计数。

四、游戏：拔河比赛

方法：将每组同学的绳收起，合在一起做拔河绳。两个同学一组，进行拔河比赛。

规则：谁脚先离开地面，判为失败，对方获胜。

组织：学生分成 4 组

步骤：

1、教师讲解，示范。

2、学生练习，教师评价。1 次

3、学生比赛。选出班里的大力士。2—3 次

五、放松活动

徒手操：放松上下肢

六、结束语

1、教师总结，布置作业。

2、回收器材。

3、师生再见

小学体育教案 10

一、指导思想：

随着基础教育改革的不断深入，为了更好适应课程改革的需要、课程与教学的需要、理论与实践结合的需要，根据我校体育与健康课程实施的要求，坚持学校教育要树立“健康第一”的指导思想，围绕坚持全面贯彻素质教育方针，推动体育与健康新课程建设校本化、科学化实施为中心、坚持加强体育与健康课程改革的整体性设计研究和推广，把体育与健康课程建设、课外体育活动开展、学生体质健康标准实施与“每天锻炼一小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”进行有机整合；用素质教育的观念和“健康第一”的思想为指导，推进体育与健康课程教学改革，使之在学校教育中真正发挥出健身育人的功能，促进中小学生的德智体美等方面全面发展；面向全体学生，促进学生身心全面发展，积极开展学校群众性的体育活动及竞赛，培养学生的创新精神和适应社会发展的实践能力，

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/078066110037006126>