

## 初中体育教案模板集合十篇

### 学校体育教案 篇 1

#### 一、指导思想：

根据新课程标准的要求，以促进同学身体，心理和社会适应力量整体健康水平的提高为目标，通过学习中长跑技术，让同学学会一种运动技能，激发同学做运动的爱好、培育同学吃苦耐劳的意志品质，团结互助的集体主义精神及终身体育的意识，确保健康第一思想落到实处，使同学健康成长。

#### 二、教学内容

本课教学内容是选自八班级《体育与健康》中长跑为教材。

#### 三、教材分析：

中长跑是一项运动强度不大，持续时间较长的有氧运动，它对场地器材没有过高的要求，且技术简洁，这项运动贯穿于学校体育教学的全过程，也是最简单学习和把握，终身都可以参加的群众性健身项目之一。同时也是老师在教学中要对其单调和枯燥予以高度重视的项目，中长跑是人获得健康的基本途径，是进展健康性体能最简洁的方法，最有效途径之一，它能有效提高心肺功能，进展耐久力量，增添意志品质，是培育终身体育的有效途径，学校生练习中长跑，要求把握中长跑的技术，培育参加意识。

#### 四、学情分析：

教学的对象为禹村初级中学中学八班级一班，该班同学活泼好动，有较强的理解和仿照力量，身体素养相对比较好，班级纪律比较

好，集体荣誉感强，但是对于中长跑这样单调而又枯燥的运动项目，爱好不大，加上老旧的教学方法，让同学对中长跑的耐久性有些误会和抵触情结，绝大多数同学谈跑变色、怕苦、怕累、不能坚持。那么如何使同学都能主动、主动地参与练习，老师不仅仅要了解同学身体健康状态、心理状态，更主要的是要从教法上多下功夫，将枯燥乏味的教法变为敏捷多样的趣味教学，使同学在心理愉悦中完成课的任务，到达肯定的运动量，从而到达增添体质的实效。

#### 五、教学目标：

通过情景教学，使同学主动参加中长跑的体育活动，进展体能，获得运动技能，从而提高健康水平，养成良好熬炼的习惯和终身体育的意识，培育同学英勇、机灵、拼搏、自信、超越自我等等的优良品质和团结全都、亲密协作的集体主义精神。

#### 六、教法和学法：

教学是老师传授学问与同学学习学问的互动过程，课的教法与学法应依据学情和教材的特点制定，本课的教法与学法主要以下几种：

1. 示范法：运用示范可以赐予同学真实的，动态的，正确的动作形象和概念，让同学有一个感性的熟悉；
2. 启发教学法：通过启发让同学更好了解这项运动的基本学问，激发同学的学习爱好；
3. 嬉戏法：通过嬉戏活跃课堂气氛，稳固技术，培育同学的协作力量和集体主义精神。

#### 七、本课的重难点：

重点：呼吸节奏与跑速改变的协作，及弯道技术。

难点：极点的克服

八、教学过程：（共三个部分）

（一）开头部分（预备部分）（10'）

1、列队、清点人数 2 徒手操的热身活动及喊号追人嬉戏。

（二）课堂核心部分（技能的传授与组织教学）（25'）

复习跑的特地练习，再次稳固跑的技术要领，以此来融会贯穿到本节课主要内容（中长跑）上来。

明确指出本节课学习的主要内容——中长跑

以生命在于运动导入课题、关心同学建立健康理念。

强调中长跑是获得健康的运动项目之一，激发同学的爱好的前提下，传授中长跑的技巧与技能，以及对自己的耐力的培育。

示范要求：1. 跑步姿势、双手的摆幅

2. 呼吸节奏 3. 弯道技巧

学习中长跑：

1. 后蹬阶段：是途中跑技术的主要环节。后蹬动作应当快速而主动，后蹬结束时髌膝踝三关节应伸直，后蹬角度为 55° 左右。2、前摆阶段小腿应自然放松，依靠大腿的前摇摆作，膝部领先并带动髌部向前上放摆出。3、腾空阶段：蹬离

地面的腿要放松，依靠后蹬反作用力的惯性和大腿的向前动作，小腿折向大腿。

4、当摇摆腿前摆结束时，大腿向下运动，膝关节自然伸直，

膝关节稍稍弯屈，做缓冲动作。5、上体姿态：上体接近垂直或做 50 左右角的前倾尽量放松。6、正确协调摆臂动作摆臂时、肩部要放松，两臂弯屈 90 度角，两手半握拳，前后自然摇摆。前摆时稍向内，后摆时稍向外。

### (三) 结束部分(5' )

1. 集合放松(交叉按摸、吐纳法)
2. 课后评价
3. 收回器械
4. 师生道别

### 九、场地器材：

田径场

### 十、估计心率：

130——135 分/次

最高心率为 180 次/分，消失在三非常钟到达本节课估计的运动量。

## 学校体育教案 篇 2

### 一、指导思想

排球运动是《体育与健康》教学内容不行缺少的组成部分，是同学特别宠爱的学习内容之一。通过排球基本理论学问和基本技术的学习，了解排球运动的文化，懂得排球运动的特点，把握简洁的排球技术原理。逐步提高基本技术的动作质量和综合运用所学各项基本技术的力量，使同学都能体验到排球运动的乐趣和价值，不断提高排球

运动技术和参加竞赛的力量。同时进展同学速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素养；对于提高身体机能，培育勇于竞争，坚韧拼搏，主动进取团结合作等精神。

## 二、教材分析

本课教学内容是排球运动中的发球技术，此技术在竞赛可直接作为攻击，发球质量的好坏，直接影响着对方的一传，一传质量不好会大大影响技战术的发挥。所以学好发球技术是我们学校排球教学的重点之一。激发同学主动、主动的学习，通过学习正面上手发球的技术和方法，明确正面上手发球对自身进展的价值。依据同学表现出来的不同力量，通过设置不同的教学目标，实行“进退法”教学方法，引导同学自主、探究学习。本课是正面上手发球的第一节课，着重从正面上手发球技术中的抛球、挥臂，手型、击球点为关键，为以后的教学训练和同学的终身体育打下良好的基础。

## 三、学情分析

本课为正面上手发球单元教学中的第一次课，本次课所授班级为九班级同学，有 40 人，经过学校两年基本技术的学习，同学对排球把握已经有了肯定的技能基础。并且九班级同学具有较强的仿照力量、观看力量和理解力量，及班级的学习气氛深厚，但是同学体育基础水平很不平衡，存在两极分化的现象。通过本次课的教学，让 80% 的同学初步理解和把握正面上手发球的技术，所以本次课练习以理解和把握正面上手发球技术为主要目的，充分发挥同学的主体作用，挖掘每个同学的潜能。

#### 四、教学目标

1、认知目标:了解正面上手发球的动作要领。

2、技能目标:在熟识球性的基础上,初步把握上手发球技术,在讨论性学习中明确上手发球的击球部位,提高分析问题、解决问题的能力。

3、情感目标:培育同学主动主动的学习习惯,不骄不躁、坚持不懈的精神。

#### 五、教学重难点

重点:抛球、挥臂、击球部位

难点:抛球、挥臂时全身协调用力

#### 六、教学方法

运动水平、运动力量的差异,确定了本课的教学手段以分层教学为宗旨,示范、讲解、练习、提示、个别指导等方法进行教学。发挥同学所特有的运动技能和身体素养条件,因材施教。

1、“进退法”发球教学实行“进退法”发球教学方法(站在攻击限制线后正面上手发球,发球过线后后退一步再发球,没有过网则前进一步再发球,如此类推,直到端线或标志线)

2、示范、挂图结合讲解。

3、组织形式:集中示范与讲解;个别纠错。

#### 七、教学流程

1、预备部分(6'):上课常规→绕半个足球场慢跑三圈→球操,充分活动开身体各部位,为下一部分的技术教学做好心理、生理上的

预备。

2、基本部分(34')：根据四幅教学挂图同学自主、合作、探究学习→练习按“进退法”发球要求进行发球尝试，两人一组面对面隔线练习→老师讲解、示范并指出练习中的主要问题→用帮助练习手段(先集体徒手练习，两人一组持球抛球、挥臂、击球练习)突破重点、难点→按“进退法”发球要求进行发球学习、老师主动引导，个别指导→同学展现、互相评介→素养练习(深蹲、蛙跳)

3、结束部分(5')：①广播体操队形做四肢放松操，充分放松身心；②总结本课的学习状况，强化技术要点、学习价值，评价同学学习状况，布置课外作业，与同学一起清整场地器材

#### 八、效果估计

同学能在老师指导下仔细参加各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。通过排球正面上手发球学习，使85%同学初步把握原地正面上手发球的手型、发球时触球部位和挥臂动作。估计课的练习密度为35%左右，平均心率到达130-140次/分。

场地器材：半片足球场，排球41只

### 学校体育教案 篇3

#### 一、教材分析

教材内容为篮球(复习直线运球，学习变向运球)和迎面接力嬉戏，均选自省编中学《体育与健康》水平四的教材内容。

球类运动是同学宠爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培育同学团结互助、主动进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本

技术、简洁战术和教学竞赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。选择变向运球技术作教材，是根据初一同学的生理、心理特点和认知、技能水平的实际状况。

本次课是篮球运球的第 1 课(共 3 次课)，同学对第 1 次课后，大多数同学已经初步把握了篮球直线运球的基本技术动作，为本次课奠定了良好基础。

## 二、学情分析

教学对象为初一(3)班和初一(4)班的男生，共 40 人。该两班男生喜爱体育活动，特殊是篮球运动，篮球运动基础和身体素养普遍较好。他们有较强的集体荣誉感，只是有些过于好动，组织纪律性相对较差，因此要设计好课的组织工作。

## 三、教学理念

贯彻突出同学主体性的教学理念，在教学中，采纳小组探究的学习方式，充分调动同学学习的主动性和主动性，努力提高同学的学习效果。

## 四、重点和难点

重点为：两手触球部位与力度；难点是：左右手交换时的连接。

## 五、教学目标

1. 认知目标：明确直线运球与变向运球的区分，以及变向运球的动作要领。

2. 技能目标：80%以上的同学正确把握变向运球动作；通过接力赛跑，进展腿部力气。



3. 情感目标：培育篮球运动爱好和遵纪守法的品质。

## 六、教学方法

1. 讲解法与示范法：用富有启发性的讲解和直观美丽的示范，让同学能较清晰地熟悉到“球的反弹角度与手按(拍)球的部位有直接关系”等技术原理，建立清楚的变向运球的动作表象。

2. 探究法：对比较难的快速变向运球动作，分小组商量探究，最终老师进行点评、归纳。

3. 竞赛法：迎面接力赛跑嬉戏的教学采纳竞赛法，营造团结协作、奋勉进取的气氛。

## 七、教学流程

### (一) 预备部分 (9 分钟)

#### 1. 内容支配与活动挨次：

持球全身关节操——原地熟识球性——绕球场直线运球——原地体前左右变向运球练习(练习图示：略)

#### 2. 设计意图：

活动关节，熟识球性，为基本部分的教学奠定基础。

### (二) 基本部分 (32 分钟)

#### 1. 篮球·运球(20 分钟)

##### (1) 教学步骤：

①原地体前左右变向运球练习

②前进 23 步变向运球练习

③集中讲解示范动作要领

讲解：右手斜下压，左手斜上接；换手同样做，交叉向前进。

④找一同学试做，其他同学点评，老师总结。

⑤前进 23 步变向运球练习

⑥前进 56 步变向运球练习

⑦分组商量：怎样变向运球快速前进？各组代表发言，老师总结：左右手连接快，推压球的后上部位。

⑧前进运球到篮下投篮(如下列图示)

要求：中场开头，半场运球投篮，每人 3 次以上。

(2)设计意图：利用诱导性练习，渐渐让同学把握动作；选择分组商量，让同学探究动作要领，可以突出同学的主体性，有利于提高教学效果。

## 2. 接力跑(12 分钟)

(1)练习挨次

①试跑体验

②讲解规章要求

③赛前试跑

④迎面接力竞赛(如下列图示)

要求：5 局 3 胜，老师裁判，犯规无效。

(2)设计意图：

首先，试跑体验是为正式竞赛所做的身体上、心理上和路线上的预备。其次，赛前试跑，让同学进一步熟识规章。竞赛中犯规无效，让同学在遵守规章的前提下竞赛，有利于培育同学遵纪守法的优良品

质。

### (三) 结束部分(4 分钟)

#### 1. 内容支配与活动挨次:

放松走——嬉戏(笑与不笑)——小结与鼓舞(练习图示: 略)

#### 2. 设计意图:

支配放松走和“笑与不笑”的嬉戏,都是为了身心放松,同时有利于让同学养成熬炼后整理放松的习惯;最终的小结,在对本课的效果进行讲评的基础上,对同学的表现进行鼓舞性评价,有利于同学的进步和进展。

### 八、效果估计

本课能够较好地达成事先设定的教学目标;

此外,本课的平均心率估计为 130~135 次/分,练习密度估计为 30%40%。

### 九、课后延长

布置课外作业(课外练习变向快速运球 20 分钟以上),并说明检查方法(下节课抽测作业状况)。

## 学校体育教案 篇 4

### 教学目标

- 1、通过讲解使同学正确熟悉自己的身体结构。
- 2、通过典型事例加深同学记忆,激发同学爱好。

### 教学重点:

骨骼、关节的基本构造和功能;

教学难点：

骨骼、关节、肌肉如何互相协调完成运动过程。

教具：

人体骨骼、肌肉模型及挂图，多媒体课件

教学过程

一、导入：既然提到运动，那么我们就需要讨论一下人体的运动系统。通过提问人体的运动系统由哪几部分构成引入本课。[通过出示多媒体课件、播放动画片和提问与小组商量]

二、授课：[总结同学的商量，老师结合多媒体讲解]

(1)、熟悉骨骼和关节 [投影出示全身骨骼图片]

提问同学人体骨骼由多少块构成?(激发同学的求知欲)

通过人体骨骼、肌肉模型简洁介绍人体的骨骼。

介绍关节：球窝关节(肩关节)滑车关节(肘关节) 平面关节(脊椎)

自己动手并商量：我们身上哪些是球窝关节、哪些是滑车关节、哪些是微动关节。

(2)、肌肉：[出示全身正反肌肉图片和肌肉类型图片]

肌肉分成三大类：骨骼肌(附着在骨骼上)

平滑肌(食道，胃壁)

心肌(心脏)具有律动性

重点讲解骨骼肌：人体是很很冗杂的即使一个很简洁的动作也要许多肌肉协调协作完成。因此在运动生理学中我们又将肌肉分成这

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/776241114231010045>