

# 体育与健康教案（合集 20 篇）

## 体育与健康教案 第 1 篇

### 一、案例背景：

依据《体育与健康》课程标准中水平五的目标，在教学中坚持《健康第一》的指导思想，激发学生的学习欲望，使之产生运动兴趣，坚持锻炼，培养他们具有终身体育健身的意识。在授课中遵循课程改革的要求，以学生发展为中心，以小组合作为形式，发挥学生的主体作用，同时关注学生个体差异，让每一位学生都能享受快乐体育、健康体育。

### 二、教学过程与方法：

#### 学习目标：

1、初步掌握正手攻球的正确技术动作，培养学习乒乓球的兴趣，能经常主动参与体育锻炼。

2、发展学生的速度、协调、灵敏和反应能力等身体素质。

3、培养学生互帮互助，团结协作，良好的合作精神，营造和谐课堂气氛，培养克服困难、艰苦奋斗的意志品质。

学习内容：乒乓球正手攻球技术

学习重点：体会蹬转移、拍形前倾、收臂的动作。

学习难点：如何进行挥拍的协调用力。

学习过程：

## 1、准备部分——"师生互动、调动情绪"阶段

课的开始，我安排了师生击掌，整齐的掌声和口号声既渲染了课堂气氛，又很好的达到了稳定心神的目的，培养了团队精神。然后，全班同学在体委的带领下进行热身运动，充分活动各关节的肌肉。

## 2、基本部分——"掌握技能、评价自我"阶段

(1) 发现尝试，导学点拨。首先通过一些比赛视频，教师讲解乒乓球攻球技术在实战中的应用，让学生了解该技术的用处、运用时机及方法。然后做示范动作，通过设疑、重点打造的演示，引导学生总结出"蹬转移、拍形前倾、收臂"的动作要领，并在老师的带领下尝试徒手练习。这种先了解技术运用，再进行技术学习的方法，便于学生更深刻的理解技术特点，有助于动作表象的形成。

(2) 分层次练习。为了更好的让学生解决重难点，我采用了分层次的教学法，结合《新课程标准》中关于"关注个体差异与不同需求，确保每个学生都受益"的理念，在练习中，首先学生根据自己现有水平设置本节课运动技能目标将其分为：

A、奋进组，主要进行徒手摹仿并对墙击球练习。

B、优良组，基本掌握正手攻球动作要领。

C、精英组，主要做两人对面攻球练习。然后每一个层次又可以通过练习来适时降低或提高练习难度，纠正错误动作，接着学生在熟练该组别动作后可以升组进行更高难度的练习，最后在各小组长的组织下进行该组别所练项目的评比，进一步加深对动作的掌握。这种多层次的分组，可以让学生根据自己的能力及掌握情况自由的调节练习难度，不仅保证了大部分同学练习兴趣，也帮助弱势群体找到自信，确保每个学生保持学习热情。

(3) 多层次评价。本节课教学，我通过"自我评价"、"小组评价"、"教师评价"等方式来更好地促进学生的技术学习，实现课程目标。"自我评价"是学生对自己各种能力的一种估计和比较，它始终贯穿在练习当中。比如说，学生根据能力选择组别的时候，就是在对自己技术能力进行评价。"小组评价"中利用评比的形式让学生将自己本节课所学内容进行展示，比一比看谁"动作更准确，失误更少，进步更多"，让学生站在老师的角度来进行集体评议，可以帮助学生更深层次的理解动作。"教师评价"是教师通过对学生在练习中的技能、学习态度和心理状况的评价，要充分引导学生进行技术学习和情感体验，多以鼓励性言语为主。这种"评中练""练中评"的形式，充分发掘学生的创造力和主观能动性。使学生在"思考中学习，在评价中进步"，很好地提高了学生发现问题，并动手解决问题的能力。

(4) 体验成功。在练习中通过不断的评价和提高，学生在突破目标中进步，充分调动学生学习的积极性和学习的潜能。

3、结束部分——"稳定情绪，恢复身心"阶段

师生共同完成放松练习，并总结课堂情况。

三、案例评析：

在课的构思中，从教材的重难点入手，通过细致的分析，结合学生的身心特点，制定出相应的教学目标，并围绕着教学目标进行了本节课的设计与安排。

在课的讲述中，淡化教学进程，突出教学环节，通过“发现——练习评价——体验”的环节，强调学生的能力培养，使学生在教学活动中体验学习的快乐，成功的快乐，培养终身体育的习惯。在教学方法上，轻讲解、重启发，采用分层次教学的形式，让学生在不同难度的组别中练习，既增强了学生学习的兴趣和信心，又提高了学生掌握技术的能力，充分发挥了学生的主观能动性，使学生的思想观念，从“要我学”到“我要学”转变。

在教学评价体系中，采用多层次评价，让“自评”、“互评”、“师评”始终贯穿于学习之中，这种“评练结合”“以评促练”的形式，有利于提高学生对练习的认识，对技术的理解和发现问题、解决问题的能力，从而更好地促进教学目标的实现。

#### 四、教学反思：

##### 1、成功之处

我牢牢树立“健康第一”的指导思想，摒弃了单纯追求技术训练的传统做法，改变了以往的“灌输——接受”的单一教学模式，采用了多样化的课堂教学。

在本节课教学中，我注重对学生能力的培养。对于乒乓球正手攻球练习中遇到的重点和难点问题，教师引导学生主动思考，让学生自己去探究，

获得解决的办法，提高了学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。

同时还关注了学生的个体差异，因材施教。采用了分层次教学。对于乒乓球基础好、动作技术掌握较快的学生，指导他们学习和掌握更多的学习内容，充分挖掘学生的学习潜力，使每一位学生在乒乓球运动技能的学习中，都能够在原有的基础上有所进步，从而体验学习乒乓球运动的愉快感和成功感。例如，基础较好的学生可以在台内或中远台攻球，对于基础差的学生培养了他们的兴趣，提高了他们的学习自信心。

## 2、不足之处

我校乒乓球队在区级中学生乒乓球比赛中曾多次取得过优异的成绩，但是水平较高的学生太少，且离高水平运动员还有很大的差距，要想在区级以上比赛中获得好成绩还任重道远。

## 3、改进措施

(1) 提高教师的综合素质，充分贯彻和落实“生本教育”的精神和高效的课堂教学。

(2) 在课堂中多应用多媒体，让学生对动作的整体效果有一个更直观的认识。

(3) 多进行校内、校外的比赛，提高学生的实战能力，以赛促练。

(4) 特招高水平的运动员，以带动其他学生的技术水平。

体育与健康教案 第 2 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“以人为本主义”教育理念接轨，使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心理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

我校地处城郊结合部，学生比较喜欢参与体育活动，特别是足球运动。但由于学生的生源差异较大，特别是外来流动人口，收入低，生活环境较差，课余时间基本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的和满足自己的欲望，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。

趣味点：

1、用人体设置门，培养了学生的想象力，同时也调动了学生学习的积极性。

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（纸球）40个 跨栏架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。

备注：本主题单元计划共5节课，比赛课为第3课时——“快乐的小足球”

### 体育与健康教案 第3篇

#### 教学目标

（一）认知目标：通过跳跃的练习与游戏，激发学生主动参与体育活动的积极性，培养和提高学生自主学习的能力。

（二）运动技能目标：

1、基本掌握单、双脚跳跃的动作技能与方法，单（双）脚用力蹬地、展体向上跳起，单（双）脚屈膝缓冲，轻巧落地。

2、通过游戏发展协调性和下肢力量及跳跃能力。能准确的运用跳跃的方法，使学生能很快掌握单双脚交换跳地技术动作。

（三）情感目标：

1、通过集体活动，体验群体学习的乐趣，培养集体意识与观念，与

同伴友好相处、团结合作、共同进步。

2、通过游戏互动，教师鼓励学生加强自我表现的能力。

3、树立安全意识，培养学生活泼愉快、积极向上的精神。

教学重点和难点

教学重点：跳跃动作轻盈、起跳有力，屈膝缓冲，轻巧落地。

教学难点：单双脚连续跳动作要连贯。

教学过程

1. 准备部分：

通过游戏找伙伴和呼拉圈操，教师语言启发，学生在场地上自由的跑动热身，并运用肢体语言自由展示出奥运主题的运动项目，充分的活动与伸展身体的各个关节，为学生学习单双脚连续跳做了良好的铺垫。

2. 基本部分：

(1) 创设自由的活动空间，建立明确的学习目标。

通过呼拉圈的多种活动，学生自主尝试练习，激发学生学习兴趣与欲望，教师运用语言提示、做一做、比一比等方式的进行师生间相互交流，使师生关系更加融洽亲密。通过典型示范引导让学生明确本次课学习的主要内容，建立明确的学习目标。

(2) 利用呼拉圈与不同音乐节奏相结合，解决学习的重难点。

从学生的心理、生理特点出发，由浅入深的引导学生玩中学、玩中想，教会学生学习与锻炼的方法。利用呼拉圈与不同音乐节奏相结合的形式让学生进行动作练习，在教师的提示、互评、帮助中建立对动作的掌握。采用两拍和三拍音乐，运用听节奏、打节奏、跳节奏的方法强化教学的重点，提高动作的质量。通过音乐旋律进一步提高学生动作的连贯性与协调性，突破动作的难点。

### (3) 游戏巩固、培养能力。

通过游戏“穿越时空隧道”、“齐心协力”，发展学生爬行、奔跑、协调准确、合作等能力，充分发挥教具多用的特点，让学生在团结协作的活动过程中的动手实践、动脑参与等能力得到增强，体验顽强拼搏、团结一致、相互配合的集体主义精神。

### 3. 结束部分：

在悠扬舒缓的音乐声中，学生跟随教师的语言及动作的提示进行创想活动，放松身心，使肌体逐渐恢复到相对安静的状态。

## 体育与健康教案 第4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，以学生的主动为目标，让学生主动参与，使每个学生在认识上，情感上和运动参与中积极发展，通过游戏来激发学生的学习兴趣，诱导学生进入“乐学、乐练”的良好氛围，让学生充分发挥自己的能力，在“玩中练、玩中学”，

最终发展学生的综合素质。

二、教材分析：

体育基础知识是小学五年级体育的基础引导课程，主要是帮助学生理解上好体育课的意义和要求。本课把基础常识与学生身体实践活动有机结合起来，指导他们逐步形成正确的体育课观念，以确保“健康第一”思想落到实处。

小学五年级的学生有着孩子的天真和灵气，他们热情、好动、好奇又善于模仿，对体育基础知识的了解并不是很深入。本节课主要通过讲解体育基础知识，使学生明确课堂常规和要求，懂得体育课应该如何去做，培养学生遵守纪律、听从指挥和按时上下课的良好习惯。

### 三、学情分析：

学生对体育课特别感兴趣，课堂上有很强的表现欲望和竞争意识，乐学、好动、爱模仿、喜欢游戏。但他们对技术动作的学习兴趣不大，认知比较粗浅，注意力不够集中，情绪不太稳定，对体育活动的兴趣和热情来得快，去得也快，难以持久。根据这些特点我在设计本节课时，我会先准备一个小游戏，先调动起孩子们的积极性与注意力，使学生始终保持在最佳状态下学习、锻炼和娱乐。

### 四、教学目标：

1、通过教学使学生了解体育课和锻炼身体的好处，知道一些体育课简单的常规要求。 2、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

### 五、教材重难点：

重点：了解什么是体育课。

难点：知道上好体育课的要求，遵守纪律、团结合作。

六、场地器材：

教室

七、教学流程：

1、开始部分：师生问好，教师自我介绍，宣布本次课的内容和任务。

2、基本部分：讲解本学期体育课的要求和任务内容；讲解体育课的课堂常规及要求；讲解游戏规则，在游戏中培养学生团结合作意识。

3、结束部分：教师总结本次课的情况，然后，下课。

课后反思：

按照惯例，开学的第一堂体育课我安排为室内课。这是我第一次讲室内课，内容无非还是对课堂的要求、教学习惯、上课时应注意的问题等方面的讲解。头一次讲这些内容时因为准备的东西很多，所以一堂课都没讲解完。而这学期，我想孩子们已经对我要讲的东西有了大概的了解，所以不打算安排太多的理论知识，下节课我就打算安排外堂课，让学生在实践中体会我教的知识，注意的一些问题。

体育与健康教案 第5篇

一、课前准备

（一）体育教师要根据全日制义务教育《体育与健康》课程标准的要  
求，制定学年、学期、单元、课时计划、教案，并按计划上课。

（二）体育教师课前要做好场地器木材、学生着装和课堂教学的安全  
检查工作，排除安全隐患。

(三) 体育教师上课必须穿着得体的运动服装和运动鞋。

(四) 学生有特殊疾病或身体不适不能上体育课,做好见习生的安排。

## 二、课堂教学

### (一) 整队集合

1、教师应提前到达上课地点组织学生,体育委员须在教师指定的位置迅速集合整理队伍,检查出勤人数和着装,并向体育教师报告。

2、师生互道“问好”。

3、体育教师要向全体学生宣布上课内容和学习目标及安全要求。

### (二) 热身运动

1、安排适量的队形队列练习。

2、做好适合本课教学的热身运动,运动量应遵循由小到大、循序渐进的原则,内容包括各种徒手操或器械操,慢跑等。

3、针对上课内容的专门XX活动。

### (三) 技术学习

1、体育教师要有技术动作的示范和动作要领的讲解,术语准确,语言精炼,示范位置要恰当。

2、要依据学生的个体差异,安排不同学习难度和要求的练习,因材施教,力求全体学生学有所得,学有所进。

3、遵循由易到难,由浅入深的原则安排练习手段和方法。学习的组织,要体现认知、掌握、巩固、提高、发展的过程。

4、组织学生学习要有个人自主体验和小组学习过程，发挥学生的主动性。

5、每节课必须保证一定的运动负荷，练习密度原则上不低于 45%，使学生的体能素质得到提高。

6、提供学生示范展示的平台，提高学生学习的自信心，体验成功。

7、要注意结合具体的教学内容，适时向学生传授相关的健康生活方式、运动保健、科学锻炼和安全防护等知识。

8、体育教师要注意观察学生的身体及情绪状况，对因身体不适难以完成练习的学生，要根据具体情况及时、妥善处理；教学中发生意外伤害事故，要及时与校医联系妥善处理，并向学校行政领导报告。

#### （四）教学结束

1、做好放松整理运动。

2、集合整理队伍，检查人数，总结本课教学情况。

3、组织学生做好器材的清点回收工作。

4、师生互道“再见”。

#### 三、课后反思

应撰写教学反思。（从学生对技术动作掌握的情况、体能的促进、参与积极性、心理意志品质的提升、集体合作及交往能力的提高等；从教师完成教学目标情况、有效教学、有效组织等方面写。）

## 教材分析

- 1、上步投掷垒球技术动作，投掷用力顺序正确，动作协调。
- 2、出手快速完成动作，上下肢配合用力。

## 学情分析

教师在练习中要适当掌握练习时间和运动量,防止学生难解动作概念,特别是体质差的学生的运动量,全面提高学生学习的积极性,学会生活的自理能力与掌握运动技能的方法,提高学生对体育运动的参与意识,根据学生的年龄特点,采用不同的教学方法,培养学生克服困难的意志品质,学生的合作精神,学会自主练习的意识,提高学生热爱体育运动的积极性,全面增强学生身体健康水平,营造良好的课堂氛围,让学生在练习中探索运动的快乐。

## 教学目标

- 1、学生在练习上步投掷垒球中学会快速有力的挥臂掷出动作,初步掌握与了解动作的概念。
- 2、初步了解动作方法与要领,学会上步出手快速要领,体会出手快速、挥臂有力,动作连贯的方法。
- 3、提高学生参与体育运动的热情与积极锻炼身体的习惯,课堂营造团结、合作、探究的良好学习氛围。

## 教学重点和难点

重点;用力顺序正确,动作协调。

难点：出手快速完成动作，上下肢配合用力。

### 教学过程

一、提高兴趣、动手能力阶段

二、探究知识、学习动作阶段

三、创新思维、知识延伸阶段

四、稳定思维，陶冶情操阶段

## 体育与健康教案 第7篇

### 教材分析

跳跃在体育课程标准各个水平目标中都有所出现，但不同年级达成的目标有所不同，是逐步深化和递进的过程。单双脚连续跳是跳跃项目内容之一，也是教材中最基本的教学内容。低年级单双脚连续跳学习以基础的单双脚跳动作为主，活动形式接近生活，在锻炼学生身体的同时，也有对身体进行自我保护的实用价值，是小学生必不可少的一项重要学习内容。学生在正确掌握动作方法的同时，强调体育与音乐的结合，体育与旋律相配合，为下一水平目标一脚蹬地双脚落的学习延伸奠定良好基础。通过以前掌握原地单双脚跳后，在本次课主要学会单双脚连续跳的完整动作，感受身体的空间变化，明确利用连续跳进行身体自我保护的实用价值。

### 学情分析

二年级小学生具有好动、任性、模仿力强、缺乏合作意识的情感特征。因此本课力求从情感教学入手，结合学生的心理、生理及认知特点，在学生对原地单双脚跳有初步认知的基础上，采用了单双脚连续跳与音乐节拍相结合，为学生创设浓厚的娱乐氛围，使他们在游戏、感知、思维等过程中进行自主合作学习，在观察思考中得到启示与锻炼。通过趣味的情境活动，在有效激发求知意识、团队意识、合作精神的同时，也使学生体会到“学会了”的愉快，“成功了”的喜悦，“获胜了”的自豪感。

### 教学目标

（一）认知目标：通过跳跃的练习与游戏，激发学生主动参与体育活动的积极性，培养和提高学生自主学习的能力。

### （二）运动技能目标：

1、基本掌握单、双脚跳跃的动作技能与方法，单（双）脚用力蹬地、展体向上跳起，单（双）脚屈膝缓冲，轻巧落地。

2、通过游戏发展协调性和下肢力量及跳跃能力。能准确的运用跳跃的方法，使学生能很快掌握单双脚交换跳地技术动作。

### （三）情感目标：

1、通过集体活动，体验群体学习的乐趣，培养集体意识与观念，与同伴友好相处、团结合作、共同进步。

2、通过游戏互动，教师鼓励学生加强自我表现的能力。

3、树立安全意识，培养学生活泼愉快、积极向上的精神。

教学重点和难点

教学重点：跳跃动作轻盈、起跳有力，屈膝缓冲，轻巧落地。

教学难点：单双脚连续跳动作要连贯。

教学过程

### 1. 准备部分：

通过游戏找伙伴和呼拉圈操，教师语言启发，学生在场地上自由的跑动热身，并运用肢体语言自由展示出奥运主题的运动项目，充分的活动与伸展身体的各个关节，为学生学习单双脚连续跳做了良好的铺垫。

### 2. 基本部分：

(1) 创设自由的的活动空间，建立明确的学习目标。

通过呼拉圈的多种活动，学生自主尝试练习，激发学生学习兴趣与欲望，教师运用语言提示、做一做、比一比等方式的进行师生间相互交流，使师生关系更加融洽亲蜜。通过典型示范引导让学生明确本次课学习的主要内容，建立明确的学习目标。

(2) 利用呼拉圈与不同音乐节奏相结合，解决学习的重难点。

从学生的心理、生理特点出发，由浅入深的引导学生玩中学、玩中想，教会学生学习与锻炼的方法。利用呼拉圈与不同音乐节奏相结合的形式让学生进行动作练习，在教师的提示、互评、帮助中建立对动作的掌握。采用两拍和三拍音乐，运用听节奏、打节奏、跳节奏的方法强化教学的重点，提高动作的质量。通过音乐旋律进一步提高学生动作的连贯性与协调性，突破动作的难点。

(3) 游戏巩固、培养能力。

通过游戏“穿越时空隧道”、“齐心协力”，发展学生爬行、奔跑、协调准确、合作等能力，充分发挥教具多用的特点，让学生在团结协作的活动过程中的动手实践、动脑参与等能力得到增强，体验顽强拼搏、团结一致、相互配合的集体主义精神。

### 3. 结束部分：

在悠扬舒缓的音乐声中，学生跟随教师的语言及动作的提示进行创想活动，放松身心，使肌体逐渐恢复到相对安静的状态。

## 体育与健康教案 第 8 篇

### 七年级体育与健康教学计划

#### 一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
2. 激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。
3. 重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。
4. 充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

## 二、学生情况分析

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由于他们来自各间校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。

## 三、教学目标

(一)、加强思想品德教育，增强学生的组织性、纪律性，培养学生的勇敢、顽强的意志品质和拼搏进取精神。

(二)、通过实践教学，使学生能够做到：

- 1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；
- 2、知道合理安排锻炼时间的意义；合理安排锻炼时间，运用掌握脉搏测定等常用方法，测量运动负荷；
- 3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则；
- 4、通过技能练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

5、了解心理健康对身体健康的意义，树立自尊、自信和建立良好的人际关系，学会正确评价自己运动能力，和与同伴合作练习的能力；在体育运动中表现出适宜的自信心和良好的竞争意识；

#### 四、教学措施

##### （一）教学改革

- 1、认真学习体育与健康课程标准，转变体育教学观念。
- 2、坚持“健康第一”的指导思想。
- 3、激发兴趣，培养学生终身体育的意识。
- 4、开展民主教学，重视学生的主体地位。
- 5、关注学生的个体差异，改革评价制度。
- 6、提高学生心理健康水平，增强社会适应能力。

##### （二）引导学生积极参与体育活动

1、引导学生参与体育活动，开展课外体育活动，养成进会场锻炼身体习惯。也可丰富学生课余文化生活，充分发展其个性和才能，有利于学生身心健康发展。

2、坚持每天一小时体育活动。

3、坚持班级体育锻炼，广泛学生参加体育锻炼，调动学生参加体育锻炼的热情。

4、培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。



(三) 激励机制。素质教育的深入发展，特别是新的课程标准的颁发，教学不能只停留在传授，还要注重学习方法的指导。在体育教学中，教师让学生受到情的感染、爱的激励，美的享受，让他们在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断激发前进的力量。

(四) 开展探究性学习。给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

### 第一节、生活方式与健康

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。

教学重点难点：

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。人的一切都以健康作为载体，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，那么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。

## 第二节、每天坚持一小时体育锻炼

教学目标：

- 1、在互相讨论中和教师引导下，理解体育锻炼的价值。
- 2、在自学、讨论和教师互动交流过程中，提高对体育锻炼的认识。
- 3、在教师引导下明确个人坚持体育锻炼的策略。

教学重点难点：

重点：使学生理解坚持体育锻炼对身心发展的价值。

难点：引导学生主动进行体育锻炼，明确个人坚持体育锻炼的策略。

教学过程：

#### （一）课的开始

- 1、教师宣布学习内容。
- 2、学生齐读“每天坚持一小时体育锻炼”课题。
- 3、教师提问，为什么学习这个内容？请同学们看大屏幕。

（1）内容。

（2）目的。

#### （二）活动一、坚持体育锻炼对身心发展有什么价值

1、活动目的。通过活动，使学生在原有理解体育锻炼价值的基础上，能够更全面地理解坚持体育锻炼对身心发展的价值，进而提高主动参加体育锻炼的积极性。

2、活动形式。小组讨论，推小组代表全班交流，教师小结。

3、具体操作。

（1）教师提出分组讨论要求。

(2) 小组讨论。

(3) 教师巡视指导，搜集信息。

(4) 小组推代表与教师和同学交流。

(5) 教师结合学生交流情况，利用课间或挂图，形象直观地补充讲解。

4、教师小结。

(三) 活动二、说一说“你参加过的或观看过的最难忘的体育活动和比赛”，谈谈自己的感受、体验或收获。

1、活动目的。分享参加体育锻炼的感受、体验和收获激发学生主动进行体育锻炼。

2、活动形式。同桌讨论、班上交流，教师小结。

3、具体操作。

(1) 教师语言组织。

(2) 同桌同学之间交流。

(3) 推代表与教师和同学交流。

(4) 教师归纳与学生互动。

4、教师小结。

(四) 提问讲解

1、教师说出“生命在于运动”的体育格言，提问学生，你们能说一说你知道的体育格言。

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/826124240055010112>