

# 最新体育耐久跑教案 体育课教学反思(大全9篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 体育耐久跑教案篇一

上课了，学生集合时有个别同学说话，我想这正是利用监控器对学生教育的机会，我走到学生的'面前对学生说：“同学们看到二楼上的监控器了吗？”学生怀着好奇的眼光看着二楼，有些学生发现了。我接着说：“监控器是为了学校师生和财产的安全而安装的，同时我们在操场上上课谁的表现好练习积极遵守纪律校长在办公室都能看到，同学们有上好课的信心吗？”学生齐声回答：“有！”我说：“就看同学们的表现了。”就这样学生上课比平时有明显进步。

虽然是学校安装了一个监控器，只要我们上课善于发现每一个有利于教学的情景变化就有利于促进我们的教学工作。这样领导有利于领导了解学校的安全和教学，有利于促进学生的上课纪律和锻炼积极性，也有利于节省教师管理教学的时间和精力，可谓是一举三得！

这是利用周围环境变化而进行的情景教学，而情景教学的真正定义是情境教学法是指在教学过程中，教师有目的地引入或创设具有一定情绪色彩的、以形象为主体的生动具体的场景，以引起学生一定的态度体验，从而帮助学生理解教材，并使学生的心理机能能得到发展的教学方法。

## 体育耐久跑教案篇二

游戏比赛在小学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学能培养学生的创新精神，竞争意识，团结合作，热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至拳脚相向，也有失利的组同学之间互相埋怨，导致受指责的学生产生怯场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，我抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有倾向性的使学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素。还有一个例子就是，我们学校举行一个足球比赛，就因为争一个球，就准备打架了，我马上跟他们两个人说：友谊第一，比赛第二；不然就请先离场休息。最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。便如，在一场校际拔河比赛中，因我发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，我主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和自我调节情绪的能力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性格和交际关系，心理健康有着密切联系。小学阶段是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，

使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走，询问为何大都强调客观原因。经深入调查才得知或是因性格孤僻而导致不合群，或是因为体育成绩不理想，而没有人愿意与他们一组。针对这一情况，我就亲自上阵，带领不合群的学生一起参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心，融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

教学中为了锻炼同学们的自我组织能力，自我管理能力，为了有目的，有组织，有计划地教学，满足所有同学的兴趣和需要，有时我把教学内容科学地，严谨地设计成多种运动处方让同学们选择自己所喜欢的运动处方，然后根据选择情况自由结合成小组，每个小组选出一位小组长，小组长带领同学们完成教学内容。各小组在完成运动处方的内容时，根据自己情况选择自己的组织方法和学习方法。这样充分发挥了同学们的聪明才智，发挥了同学们的想象力，创造力，学生的主动性充分调动了，课堂教学一片生机盎然。

## 体育耐久跑教案篇三

《红黄蓝绿大对抗》是一节以跳高为主要教学内容的体育课。为培养学生的学习兴趣，使学生乐于学习，发展学生的跳高能力，我设计了以“红黄蓝绿大对抗”为情境的跳高综合接力的游戏。

首先在导入新课这一环节，我让学生回顾去年的体育公开课《红黄蓝绿大对抗》的比赛情况，利用学生好胜的心理，引出课题《红黄蓝绿大对抗第二季》。让学生投入这一情境，积极主动地参与到各种跳高游戏活动中。

在教学过程中，我设计了两个教学环节，一是进行热身活动（实际是本课的主要教学部分），美其名曰：熟悉赛道；二是跳高综合接力。在热身活动中，设计了四个活动：1、跨垫接力，2、左右跨跳，3、三步助跑起跳，脚触手心，4、三步助跑起跳，跳高。在“跨垫接力”游戏后，我积极引导由“跨垫接力”联想到刘翔的110米栏，让同学们向刘翔大哥哥学习为国争光，进行爱国主义教育。为了让学生学会跳高的正确方法，发展学生灵敏、协调素质和弹跳力，提高学生跳跃活动能力，本节课设计了“左右跨跳”、“三步助跑起跳，脚触手心”和“三步助跑起跳，跳高”。“左右跨跳”让学生体会了如何直腿摆动，“三步助跑起跳，脚触手心”和“三步助跑起跳，跳高”让学生体会了如何掌握助跑与起跳结合的跳跃方法。在接下来的“跳高综合接力”（练习）的游戏中，我把每个队分成两个小组，进行两个回合的比赛，在活动中学生充分体验动作的正确要领，感受成功的乐趣，树立学习的信心。

但这节课也存在着一些不足之处，如1、上体育课时，教师应穿运动服；2、说话还应响亮一些；3、在设计体育游戏时，应注意活动的安全性，同时还要加强保护。

总之，在今后的体育教学中，要发扬优点，克服缺点，提高自身的体育素养和教学水平，力争再上一个新台阶。

## 体育耐久跑教案篇四

教师放手让学生自我去练、自我去学，就给了部分学生表现的良机，就如有的学生很想成为运动员，就大胆邀请教师参与他的活动，经过表现来实现他的愿望；有的学生想当小教师，就组织一些有共同爱好的同学一齐来练习，培养了组织本事；有的学生在练习时想出了新花样，得到了教师的肯定，那劲别提有多得意。

教师贯穿了“健康第一，欢乐为本”的指导思想，注重了学

生心理健康和身体健康的协调发展，在教学中，遵循了“以学生为主体，教师为主导”的原则，充分调动了学生学习的进取性，并且在教学中引导学生学会评价、学会合作、学会欣赏他人。

本学期我主要的教学资料有队列队形、各种方式的走、跑，立定跳远，各种方式的投掷、跳绳。下头我针对具体教学资料有以下的反思：

小学体育队列队形的教学一向是让体育教师颇感头痛的教学任务，队列队形是基础，仅有完成队列队形的教学任务，才能更好地组织教学。队列队形教学资料比较枯燥，很难调动学生的学习乐趣。所以，教师若要活跃课堂气氛，刺激学生潜在的天分用来提高练习效果，到达锻炼身体陶冶情操的目的，有必须的难度。

在队列队形教学中我除了关注学生练习以外，更关注学生展示，向那些平时注意力不集中的学生提前布置“任务”，例如：体育教师教队列前，提前布置“任务”，教授后要指定的某些学生展示队列动作。在这种“善意”的压力下，全体学生会全神贯注地跟教师“学练”；根据学生本事，激发学生兴趣进行教学。

在二年级的单元投掷教学中，让我受益非浅。由于上课的教学对象是水平一学生，他们自控本事和认知本事都比较差，所以，从学生的生理和心理特点研究，遵循循序渐进的原则，围绕单元投掷教学目标，三节课的主要资料上都做了适当的安排，即：各种方式的投的动作：投准、投远等。在课的结构设计上，做了精心的规划，即：激发兴趣、身心准备——培养兴趣、自创投掷——进取实践、提炼真知——活跃情趣、渗透教学——验收评价、创导合作——均衡发展、身心放松六个阶段，力求较好地体现新课程的创新和改革精神。

跳绳是发展跳跃本事的传统性运动项目，因为他们之前有接

触过。为此我设计了一些训练游戏，提高他们参加体育活动的进取性，注意力。为了突破本节课的教学重点，又设计以活力引趣的方式让学生展示他们所掌握的不一样的跳法，从而增加他们的体育运动兴趣。针对有些学生还不怎样会跳等问题，我又为他们创设了小组合作学习的氛围，让学的较快，较好的学生帮忙学的慢的学生。学生在学习中不但自身的优势，提高得到展示，并且树立了坚韧的意志，品质和良好的合作学习态度。为了更好的发展学生跑，跳是灵活性和合作意识，我在基础部分又设计了游戏“迎面拍球接力”，学生们在游戏中充分体验到团体活动的欢乐。

小结：在小学体育教学中，儿童情绪高涨，全身心的投入到体育活动中，以他们自我的方式参加体育活动，常常会出现一些差错或者少数学生有“出格”的表现。这些都在情理之中。这些教师只要加以适当的指导就会收到事半功倍的效果。教师的适当引导，实际上是给学生一个正确的认识自我、评价自我的机会，从而提高学生的自控本事，增强学生的社会合作本事。

创造性地培养应当从小开始。实际上，儿童在幼儿时期就常表现出良好的创造力，他们会用积木在自我的床上、地板上构建自我想象中的天地。所以激励学生进行创造性地学习，并使他们构成创造性学习的习惯，不仅仅能使学生获取更多的知识与技能，挖掘出更多的潜能，并且还能使学生构成创新的意识和本事，获得更多的成功体验。在体育教学中我们要创设条件，供给诱发创新思维的刺激，让学生获得充分的创新体验。本课从教学中的问题出发，刺激和引发学生在解决问题的过程中，使他们充分体验到创新的满足，调动了学生学习的进取性。另外，在教学过程中，如果发现学生的创意与我们的设想不一致时，千万别“一棒子打死”，新的活动方式或游戏规则常常会在这样的情境中产生。提倡学生进行创造性地学习并不意味着排斥教师的指导，也不是说样样事情都需要学生去创造，教师的指导作用是不能忽视的，在体育教学中将教师的指导与学生的创造结合起来。

## 体育耐久跑教案篇五

我所任教的二年级小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但对于他们来说仍然是有必须难度的’。所以，在教学时，我采取新颖、趣味的练习方式和手段，调动他们学习的进取性，如经过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入主角，激发练习兴趣。另外在教学中关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。以合作学习为中心。以学生发展为主体，使学生在“乐中练，动中练，玩中练”，激发学生主动参与体育的兴趣。增强竞争意识，创新意识，培养学生的观察力、思维力、创造力、表现力和动手本事，养成良好的心理品质。主要做到了以下几点：

学习环境对发展本事、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主教学的形式，让学生有选择地从事学习活动。比如我在教学开始时首先让学生模仿小动物跳跃，学生可根据自我的需要和兴趣，自由选择游戏资料。这样做改变了以往低年级教学中一切由教师带着学生活动的做法，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣和进取性的发挥。

本课力图让学生在课堂上就像在家中玩耍一样，设置一个亲切和谐、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体验到体育活动的乐趣。

本课教学对象是二年级学生，自控本事与认知本事均较差，可是它们具有好动、好玩、好思考等特点。所以在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，引导学生逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，并且培养了学生分析问题、解决问题的本事。同时经过游戏活动，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(1) 本节课由于时间关系，显得学生准备活动时间较长，自主学习时间较短，时间分配不合理。

(2) 学生没有进行分组联系。在联系立定跳远的过程中，没有突出学生的自主性，没有很好的为学生创设自由的空间和展示的平台。

## 体育耐久跑教案篇六

本节课上课对象是五年级，五年级大部分学生的身体素质都较为一般，甚至说是比较差的。但是对于这个项目大多数学生表现出浓厚的兴趣。

本节课我的教案内容是行进间双手肩上投篮和篮球小游戏活动组成的，从设计本节课内容开始，我就对于能否达到预期的教学效果充满疑虑，原因有2点。1、对于行进间肩上投篮的动作学习而言，难度很大，尤其是对于刚刚才开始接触篮球运动的七年级学生来说。设计之初，我选择了行进间肩上投篮，并由单手肩上投篮改为双手肩上投篮。这样大大的降低了教学的难度，解决了七年级学生因上肢力量不足，从而很难完成单手上篮的动作。进而让更多的同学能感受到学习二大步上篮给自己带来的快乐体验。

在准备活动中，我应用了行进间的徒手操练习和行进间熟悉球性练习相结合的方法，快速且较为自然的过度到接下来的基本练习中。有了之前的铺垫，学生很自然的进入到本课的主要学习环节中来。在教学中，我通过讲解要点、示范正确动作、分组学习、个别纠正动作、小组集中探讨纠正动作、小组合作学习等等方式，共同学习行进间双手肩上投篮的动作重点“一大、二小、三高跳”，最后结合投篮练习，完成了本课的主要内容。在接下来的游戏中，同学们热情高涨，各个不亦乐乎。综合来看本节课有几点需要今后改进的：

1、分组时要考虑周全，每组中要有数位有一定基础，且爱助

人为乐的同学在里面，这样能够提高整体学习的效率。

2、本课的时间分配有点不均，准备活动时间稍长，导致最后的游戏环节时间比较紧。

## 体育耐久跑教案篇七

体育课大都是在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使学生从物质上、从心理上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织教学是上好体育课的关键。在教学过程中，教师、学生、教材三者通过复杂的相互作用，使学生成为一个动态的统一过程。在这一过程中，教师采取一定的组织教学形式来完成一定的教学任务，从而实现老师的“教”和学生的“学”的目的。

在体育教学中，教师要根据体育课是通过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。抓好体育课堂常规的组织教学。体育课堂常规是规范体育课必要条件，教师必须严格认真，坚持不懈地抓好体育课常规教育。尤其是要抓好集合整队、服装、精神状态、组织纪律、场地器材的布置与收拾等常规训练与教育。在教学中，教师要严格要求、反复训练使学生变成自觉行动，以保证体育课的顺利进行。抓好体育各阶段组织教学。体育教育过程是由开始、准备、基本、结束四个部分组成的。由于四部分教学内容和学生情绪各不相同。因此，教学中要灵活地组织教学，充分调动学生的学习积极性，切忌出现先紧后松，龙头蛇尾的不良现象。上课前，教师要组织学生布置好场地器材等，为上课作好准备；上课开始时的组织教学特别重要，因为体育课前，学生大部分在操场上进行各种活动，他所注意观察的对象目标较多，思维比较活跃，注意力比较分散。因此在组织课堂教学前，采用趣味游戏。如做反口令训练游戏，将全班学生

的注意力集中到课堂上，使他们兴奋的情绪稳定下来：基本部分是体育中的重点部分，教师应力求做精讲多练，语言生动，并不断改变练习方法。如在联系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高学生兴趣。结束部分，学生情绪极易松懈，此时教师的组织教学更不能忽视，后采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，保持学生兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束部分对课堂进行小结。

同一教材的组织教学。在体育课中，同一教材在不同课时重点练习的难道要求是不一致的。如初二年级的实心球投掷的教学，第一次课的要求是教会学生投掷方法。第二次则要求学生初步掌握投掷方法，通过多次重复练习，让学生找到掌握正确技术动作的感觉，才能使使学生进一步掌握投掷方法等，每一次重复练习的难度都有所提高，最终达到合格标准。对此，教师在同一教材的重复练习，如果每次都采用同样的组织教学方法，学生自然会产生厌烦的心理，所以要不断变换教学方法，吸引学生的注意力，才能使使学生学有所得，学有所成。

## 体育耐久跑教案篇八

我担任初中一年级组的体育教学，我觉得游戏课在小学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。

### 一、利用游戏比赛形式培养健康心态

通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至“动武”；也有失利组的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生层场心理而退

出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，我就要抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有偏游倾向的学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素。还有一个例子就是，我们学校举行一个篮球比赛，就因为争一个球，就准备打架了，我马上跟他们两个人说：友谊第一，比赛第二；不然就请先离场休息。最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

## 二、利用游戏比赛培养适应能力

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。便如，在一场校际拔河比赛中，因我发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，我要主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和情绪调节力。

## 体育耐久跑教案篇九

本周我上了一节内容是身体素质练习，我着重将上下肢协调练习作为课内的重点。我上此课的初步想法是要将几个不同的游戏组成一堂素质练习课，通过游戏的方式来强化学生的协调动作，力图将效果最优化。本课中的我通过设疑、布置任务、让学生自我解答、让学生在实践中解决问题等方法，使整个游戏非常成功。无形中还将柔韧素质融入课堂，拓展了学生的知识面。在锻炼学生协调的同时，开发了学生的创新能力。

整堂课下来，学生的参与性很高，而且整节课下来，学生还会进行比较，比谁的动作正确、协调，同时还存在一些不足之处：

1、首先，因为学生是刚入学的学生，对任何东西都充满了好奇心，不能跟着教师的要求去进行，但是通过我的游戏式开场白的调剂，拉近了师生之间的距离。当时，我将整个课堂布置成一个大的游戏园地，将六个海绵垫子组合成“沟壑”、“山洞”、“江流”等人造障碍，我和学生同时在这些障碍中慢跑，在嬉戏中，大家不觉地就热身完毕。但是失误就出现了排队后的操练中，当时我将自编的一套柔韧操付诸于实践，但是未按照人体生理学的原理，只对身体各大关节、肌肉和韧带做了系统的活动，但是对上下肢少了着重的锻炼。主要原因我分析是因为我没有充分考虑到学生的年龄、喜好、身体状况、运动规律、认知结构等个体差异性，所以导致准备活动缺乏坡度和普遍性。

我吹哨的时候，他们必须四散奔开，手触碰到四周的线后，回来和我拍手。但是在飞奔出去的时候，部分学生有推搡情况，我想以后要尽量控制游戏的有效性，加强安全教育，从学生的兴趣出发。

3、接下的失误是紧接上部分的练习，当时我开始组织学生做推垫子的接力游戏，这个游戏主要练习下肢力量，也充分利用垫子的用途。接力比赛有胜负，所以竞争性比较激烈。在推垫子的游戏中，还存在有些学生推大型物件时不懂准确的用力方式和部位的情况。这部分的内容和主要的教材没有衔接很紧，而且整个环节我缺乏激励性的语言来导入，所以学生在练习的时候有点忙乱，没有尽力去完成教师给的任务。

4、最后，在爬行比赛中，我组织了四组学生从起跑线出发，让每个学生想想如何才能爬的快，而且又不会爬歪，这充分锻炼了上下肢体的力量和协调。在课堂中，由于学生的能力差异，没有组成平等的竞争实力，所以在比赛中，我充分调

动学生的兴趣，同时给予正确的指导，让学生能改进技能，取得最后的胜利。

通过自我反思，我想在以后的课堂教学中，一定要按照学生的实际情况来安排我的教学计划，选择运动量相对适宜的项目来进行练习。这次的游戏性教学课非常考验教师的组织能力和课堂调控能力，由于自己的教学经验不足，暴露出了教师容易出现的问题，今后我还需要在这方面加强。由于游戏式的教法能充分将师生互动，所以我以后的教学仍然以游戏方式为主，因为只有有这样师生同乐的氛围中，课堂教学才能成功。以后的课我会更尽心地去上，去完善，争取上得更好。