

# 水平三体育课教案(汇总10篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？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。

## 水平三体育课教案篇一

1. 合作学习模式能充分体现课堂教学中“以学生发展为本”的指导思想。充分展现了教师能围绕学生的“学”而教，并较好地发挥、调动了学生自主学习的积极性，这样比教师单纯讲解、示范、反复练习的教学效果有了明显地提高。
2. 合作学习改进了以往传统教学整齐划一的课堂教学形式，给学生创造协作学习提供切实可行的条件。
3. 采用“思考—尝试—结论—练习”的教学模式，注意启发学生发现问题，提出问题，鼓励学生“想一想”“练一练”“问一问”“试一试”，寻求自己解决问题方法。
4. 在合作学习中，学生个人所追求的结果不仅有益于他自己，而且也有益于小组的其他成员。合作的努力，使得学生们都投入了一种追求互利的活动过程中，大家拥有一个共同的命运。在合作学习情境中，通过共同制订学习计划，协作互补，共同努力，共同提高，从而达到整体优势，况且在体育运动中，很多项目必须通过合作配合，才能够完成。因此，学生为了完成某个任务或达成某个目标，就必须具有协作意识。同时在合作学习中，学生的自控能力也得到了培养和提高。
5. 在合作学习中，小组成员为了共同争取小组的胜利或荣誉，就需小组每个成员都要进步，而这就是在小组成员中建立了良好的人际关系。小组成员相互帮助并肯定在进步中小组每

个成员的价值，致使差生受到了其他组员的尊重，提高了差生的自尊心，有助于学生，特别是差生尊重需要的满足。

6. 合作学习注重给予学生更多的自主权，使学生在充满温情和友爱的宽松学习环境中互相交流，协作学习。通过学习活动满足学生的“乐趣”要求，调动学生的学习兴趣和积极性。在这样良好的体育文化氛围中，人与人之间的关系是平等的、和谐的。易改善学生间关系，养成与他人平等相处的良好习惯。

难忘的一节体育课上传:朱晓敏更新时间[20xx-2-28]11:39:47  
记得在一节体操新授课上，由于上节课学生们学习的辅助动作前滚翻成蹲立——挺身跳的情况较好，因此在课的最后我简要讲解并示范了这节课前滚翻交叉转体 $180^{\circ}$ ——挺身跳的动作。所以这节课的开始我首先问大家：“同学们，你们还记得我上节课最后做的那个动作吗？谁能给我们表演一下。”“你会不会，就是老师做的前滚翻交叉转体 $180^{\circ}$ ——挺身跳的动作??”学生们一个个七嘴八舌的议论开来。“我来试试。”只见我们班的“调皮鬼”孙勇跑了出来，他打开垫子，迅速做了个完整动作。“做得真不错！大家给他鼓鼓掌。”我高兴的说，并结合他的动作仔细的讲解了动作要领，接着我要求同学们在本组的垫上自己练习。没过多久，部分学生已经开始不耐烦了，有的开始做自己的事了。为了激发学生的学习积极性，我说：“同学们，张老师来和大家比一比，大家都来帮我打打分，好吗？”同学们都有些吃惊，但也很赞同。

可由于我在学生们做准备活动时，只是口令指挥了一下，并没有和他们一起做，所以当前滚翻翻好之后我就一阵头晕，接下来的交叉转体 $180^{\circ}$ 加挺身跳的动作做的有些勉强。刚做完，孩子们就叽叽喳喳讨论起来，我微笑着说：“没关系，大家可以随便发表意见。”可没有一个敢站出来说的。我只好点名说：“体育委员带个头。”体育委员站出来说：“老师第一个前滚翻做得很漂亮，接下来的动作虽然质量不高，

可是连贯性很好。”她刚一说完大家都点头赞同，于是我说：“非常感谢你对我的鼓励。还有其他的意见吗？”孩子们互相看了看，都不说话。“孙勇，你说说。”他先是支支吾吾的不肯说，后来在我的鼓励下他评议道：“总的来说朱老师做得不错，就是做交叉转体180°时转体不够充分，使得后面的挺身跳有些歪。”听完后我说：“评价的很不错，我能看的出刚才每位同学都很仔细的观看了我的动作，并且动了脑筋，对我的动作进行了这么细致的分析。下面朱老师根据你们的建议再做一个，你们再来帮我打打分，好吗？”学生们都说：“好！”我活动了一下头部，深吸了一口气，做了个优美的示范，学生们纷纷打出了满分，并鼓起掌来。我也高兴的对大家说：“我有这么大的进步，看来你们的意见提的还真不错！同时我也想告诉大家在平时的学习中你们要多用眼睛去看，头脑去思考，去探究，你们就会学得更好。老师相信只要你们努力，所有的同学都能做到满分，对不对？”“对！”学生们大声的回答，并一个个跃跃欲试，在本组的垫上开始展示起来，我巡视了一下，大家的动作果然有了明显的提高，而且在练习中学生们还互相帮助，互相纠正动作，互相评分呢！快下课了，我鼓励大家说：“你们表现的真棒！你们的动作及讲解，也可以当一回老师了，希望你们今后多多给老师提出宝贵意见，发现问题我们一起解决好不好？”同学们响起雷鸣般的掌声，结束了本节课。

## 水平三体育课教案篇二

教学过程是反思的主体，是反思的主要信息来源，要做好教学反思就必须对教学过程加以留意和观察，及时捕捉各种有用的信息，储存在记忆里，为将来进行反思是提供较全面、完整、准确的资料。有的信息是隐藏的，有的是稍纵即逝的，教师在课堂上就要做一个有心人，在组织安排、讲解示范、游戏设计、队形调动、器材运用等一系列教学过程中，发现和找到有用的、值得将来反思的场景、现象和问题等。例如：在前滚翻教学课堂中，教师设计了一个加入前滚翻动作的接力跑游戏，游戏中，学生兴趣十足、热情高涨，但是细心的

教师通过观察，发现有部分学生为了赶速度，草率的完成前滚翻动作，有的甚至出现明显的动作泛化现象。这时若叫停或更换游戏不一定妥帖，怎么办?记下问题，留作反思!

教学反思的对象一般是已经完成的某个课堂教学过程，要评价和思考此教学过程中的对与错、得与失、过去缺，就必须尽可能追忆到课堂实际发生的过程和细节，所以，回忆、回想就成为反思的必要前提，教师要做好教学反思就必须静下心来好好的回忆和回想。同时，教学反思的内容具有多元性，要使反思更全面、准确、到位，就要尽可能多的把课堂教学过程回忆起来，从成功之处到不足部分、从大的问题到小的缺陷、从共性现象到个体表现、从常规过程到突发事件……每一个部分、每一个环节都仔细回忆到位。每一个优秀的教师都是一个优秀的“回忆家”!他们在完成教学反思前会静下心来，把那课堂像放电影一样，从开始到结束的整个部分，慢慢的在脑海里回顾一遍、两遍或更多，这样才能让反思落到实处。

在前两步骤中，教师通过观察和回忆收集了课堂教学过程中大量的问题和现象，这时，他需要对这些信息进行区分和筛选，根据信息的重要性进行判断，选择一些最大的、与自己教学能力水平相关、值得自己思考和提高的、对自己成长有帮助的信息进行保留，以便进一步的探讨和思考，而那些无用的、可以忽略的信息则剔除掉。例如：在足球踢定位球教学中，对于个别学生鞋子和球一起飞的现象就可以忽略(虽然可能引起一定的哄笑)，而对于部分学生的球不能较好的“离地”现象，若当时又没能找到较好的辅助方法来解决，这个现象就应该保留下来;在传授篮球跳投初期，对学生出现的动作顺序不对、用力不协调等问题要着重注意，而对于学生命中率偏低等问题可暂缓考虑。

思考和解决问题是教学反思的核心部分，反思后一定要有解决问题的实际行动，确保反思落到实处。教师对精心筛选出来的问题进行思考、揣摩和探究，以寻找出真正解决问题的

方法和途径。对于不同性质的问题，要有不同的解决方法，如果是课堂中因为教师预设不到位、组织安排不合理、队形调动不科学等现象，教师可以通过自我反省、思考，一般能较好的找到解决问题的方法；但如果是一些个性化的、模棱两可的问题，或是专业技术含量高的问题和现象，教师无法很好的自我解答时，应该积极向身边的前辈、名师等权威请教，也可以借助网络平台向各地专家、学者寻求帮助。比如：学生在篮球比赛时，身体发生多种不同的接触，涉及到专业裁判知识，教师有时很难裁定。在反思时，教师就要寻找正确解答，及时补上知识。

进行教学反思的目的就是为了提高教学能力、提升课堂质量，所以，完成教学反思后要尽可能的回归到课堂。让课堂实际教学来检测反思是否准确、合理、到位？是否能够有效的解决了实际问题（缺点或不足）？例如：在七年级三步上篮教学中，教师传授的是单手肩上上篮，而部分女学生在实际练习中，常常因为力量不够，球几乎投不进，大大挫伤了她们的积极性。经过认真反思，在接下来的同轨班级教学中，教师针对性的加入了双手胸前投篮动作的教学，许多女生自觉的采用这种投篮方式，取得很好的效果，用实践证明了反思的成功。另外，任何一个教学反思只是使课堂变得越好，但不可能是最好。所以，即使在教学反思后进行运用和实践的课堂，也要积极进行再次反思，只有在教学、反思、再教学、再反思中，才能促使课堂教学朝着理想的方向不断前进。

## 水平三体育课教案篇三

我觉得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。

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。

## 水平三体育课教案篇四

体育教学中要注意教学和游戏的结合，因为游戏增强了学生参加体育锻炼的兴趣。

1、“教学”与“游戏”的结合，丰富了体育教学形式和体育教学内容，满足了学生的情趣特点和心理需求，实现了教者与学者在感情上的融合和在情趣上的共鸣。因此，在体育课堂上，学生精神饱满，兴高采烈，自觉、主动地参加各种体育活动。

2、强化了学生的体能锻炼。在体育教学中，由于穿插了一些体育游戏，吸引了学生积极参加体育活动，使学生的运动量增加，达到了运动负荷。通过“游戏”达到了学生运动量，促进了体能的增强。

3、加快了学生的个性发展。“教学”与“游戏”的结合，为体育教学营造了一个比较自由、民主的宽松环境，赋予了学生一些独立自主的权力，使学生可以根据主观愿望，运用获得的基本知识和技能选择与个人爱好和体能实际相适应的体育活动，在活动中培养健康的情趣，锻炼坚强的意志，促进了学生个人性格、气质的发展。

4、促进了学生的智力提高。“教学”与“游戏”的结合，使

学生在体育教学中接触了更广阔的知识天地，促使学生在速度、力量、耐力、灵敏、协调等方面全面发展，促进了思维、判断、记忆等方面能力的增强，为学生智力的提高创造了条件。

## 水平三体育课教案篇五

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复

的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

综上所述，新课改下，必须要进行高中体育教学的创新，要尊重学生的主体地位，善于激发学生的兴趣，要让体育课在趣味中开始，在快乐中结束。

## 水平三体育课教案篇六

体育课作为学校安全事故的多发地，倍受学校和社会的关注。作为设计和实施教学的体育教师，或多或少地都经历过一些安全事故。对不久我们附近乡镇某个小学一则安全事故浅略分析，望与大家共勉。

上学期刚开学，一位新教师在教五年级的学生上体育课，他上了半节课，然后就让学生自由活动，他自己在和部分学生打篮球。有一位学生爬云梯掉了下来，落地的时候自己的身体压在右臂上。当时，教师检查了学生的手臂，让其上举和旋转都可以，只是做这些动作的时候有点疼痛，教师也没有在意。第二天早上，学生父亲领着他来到了校长办公室，说是学生的手臂不会动了，而且痛得厉害，学校马上派教师陪同学生去医院拍片，结果是肱骨骨裂，关节滑囊脱臼，于是去地区医院进行治疗，共用去治疗费两万多元，其中保险赔偿额5000元，学校负担15000余元，这起事故最终有了了结。这位新教师本想好好干一番事业，却给学校带来了人和财的纠纷，从而遭到校长的排斥，教学生涯受到严重的挫折。

就这起教学事故从发生到最后的处理，有许多环节值得我们



分析和反思。特别是一线的体育教师尤其要注意，只有头脑中时刻亮起“红灯”，才能避免类似的悲剧再次发生。

1、“自主学练”不能和“放羊吃草”等同，要做到“形散神不散”。

有体育教师感言，“一周15节，甚至是18节体育课，认认真真上，能吃得消吗？就是让你站每天也要站一下午，让校长来试试看。”大量的客观因素制约着体育课堂的组织，聪明的体育教师在“困难”面前考虑课堂组织从既要安全又让自己“解放”入手，课堂做到“形散神不散”，既然“半放羊”是不可避免的，就要考虑“放”得安全。首先，课堂的分类组织，哪些是篮球、哪些是排球、哪些是足球，都要将学生各就各位，各得其所，当然，剩下的还有一部分是“无爱好者”，这部分需要教师另行关注，并适当地安排在各个小组中间，由专人帮扶。这一步很重要，决定“吃草”的“胃口”；其次，分组中负责管理的人选确定，这不是体育骨干，也不是班级干部，而是一些“出头分子”专门要出事的“异类”，这一招是自我约束行为，管理他人者必是“自清者”。

2、彻底清查场地、器材，杜绝安全隐患

体育与健康教学的场地和器材是室外课的必要条件，合理布局与场地安全有效的利用显得格外重要。在上述案例中，天梯的着落地点是沙坑，按正常的沙子铺成的，应该有一定的缓冲距离。可是，问题出在沙坑是“形同虚设”，由于长期的风吹日晒，又没有翻层，沙层结成“硬块”，这地点和水泥地相差无几，难怪一摔下去不是骨裂就是骨折。农村学校田径场一般都用煤渣铺成，难免有小石块、杂物等，如果教师不注意事先清理，那么在开展足球赛的时候，扭伤、皮肤挫伤的事故就很难避免。一些跳高、跳远的落地沙坑在上课之前要注意翻层，如果沙子不够还要添加，沙子的粗细程度也有讲究，不能太粗，而且在翻层时要时刻检查有没有大石块掺杂其中。田径场中的跑道，特别是内道，也要注意保养，

有些跑道由于年久失修，再加上频繁的跑踏，表层的煤渣、内层的石灰、黄土、沙石混合物也被消耗掉了，那么铺在场地基层中等石块就会逐渐暴露到跑道外，这样学生踩踏下去，就会造成脚踝外翻事故。因此，每学期要用适量的煤渣和黄土、石灰混合铺在跑道表层，特别是内跑道，尤其需要添加煤渣。体育课后不宜将危险器材如实心球、铅球、铁饼、标枪等随意摆放在操场上，以免在无人看管的情况下，学生因为好玩将器械相互投掷致使人身伤害。这一点新教师往往容易忽视，因为，平行班体育课一般两节课连续排，这班上完，另一班级接着上同样的内容，这些器材笨重，搬来搬去不方便，下课就留在原地，独自回办公室。恰恰这一时候，来上课的学生势如“猛虎下山”，一看有器材，先玩了再说，事故就会自然发生。因此，教师要每节课收封器材，以保安全。

### 3. 让学生学会基本的自救和自我保护方法，提高保护意识

上述案例中，如果学生掌握一定的自我保护方法，结果可能会好些。摔下来时，能使自己的身体成为“球”型团身，达到最小的半径，使身体大面积着地，不用手、肘、肩、膝等“点”类关节触地，而是顺势屈臂靠近躯干，缓冲用力，团身滚动。因此，在课堂中有必要先学会各种滚翻，滚翻动作基本掌握后要增加一定的难度，设置一定的情境，比如从高垫子跳下，落到低垫子做团身滚翻动作，多用各种方向，背面、侧面等，结合不同的力度，加自己的蹬力、别人的推力进行跳下滚翻，以适应事故的突然性、爆发性。

### 4、常规延伸，注重细节确保安全

作为一名新教师应该努力学习基本的课堂教学技术，在认真备好课的前提下，还必须深入了解学生的实际情况，仔细检查、布置好课堂器材，选择相对干扰少、安全的场地来开展教学活动。对一些常规检查是必不可少的，一是课前学生的穿戴是否符合运动标准，是否有学生身体不适但还是“强撑”者，对身体不适者必须安排见习。准备活动必须循序渐

进，有层次递进。我们发现有很多老师喜欢用游戏活动来进行准备与热身，但往往忽略游戏的运动量和强度是否符合准备活动的标准，有些游戏对学生的体力和个人身体素质要求很高，比如经常有教师在课前安排热身的“大渔网”、“贴膏药”、“障碍接力”等游戏，运动强度很大，体力要求较高，也就不适合课的开始部分。二是课中要时刻注意学生的身体反应，如遇到意外要立刻终止运动。课堂内的运动量和强度必须有针对性，不同的个体和小组，应有不同的量和强度，男女合班上课，要求更须不同。任何小组对抗，篮球赛、足球赛、接力跑、脚力游戏等必须设立严格的比赛规则，确立负责任的学生担任裁判，加强纪律教育，提高保护自己和他人的意识。

学生的生命重于一切，没有安全保障的教育还不如没有教育。《体育与健康》课程的终极目标是学生能够通过体育锻炼健康地生活，如果学生的身心受到损害，那么“健康第一”的指导思想就可能成为“空中楼阁”，因此，如何避免体育教学中的伤害事故发生，成为体育教师必须认真思考、分析、研究的重要课题。以上发言，只属于个人见解，不当之处，欢迎各位批评指正！谢谢！

## 水平三体育课教案篇七

在技巧——远撑前滚翻（5—3）一课中，我采用了分组形式□a(a1□a2)组为水平较差组□b(b1□b2)为水平较高组。在复习上节课的内容时，我要求b组同学先观看a组同学演示。在随后的练习中要求a组同学通过观看b组同学的演示，由各小组长带领，进行讨论、分析a组同学的技术，然后对照自己的技术，寻找自己所存在的技术问题，最后进行改进练习并做好保护与帮助。再次，要求b组同学在进一步完善技术的基础上进行创想练习，先由小组长组织结合本组技术特点进行讨论、积极发表自己的创意，并进行尝试性练习（做好保护与帮助）。通过练习，学生积极性很高，各小组都表现得很团

结。特别可喜的是□a组的同学技术提高很快，有好几个被提升到了b组，而且□b组的同学也有较好的创想??!

教学反思：

1. 合作学习模式能充分体现课堂教学中“以学生发展为本”的指导思想。充分展现了教师能围绕学生的“学”而教，并较好地发挥、调动了学生自主学习的积极性，这样比教师单纯讲解、示范、反复练习的教学效果有了明显地提高。

2. 合作学习改进了以往传统教学整齐划一的课堂教学形式，给学生创造协作学习提供切实可行的条件。

3. 采用“思考—尝试—结论—练习”的教学模式，注意启发学生发现问题，提出问题，鼓励学生“想一想”“练一练”“问一问”“试一试”，寻求自己解决问题方法。

力也得到了培养和提高。

5. 在合作学习中，小组成员为了共同争取小组的胜利或荣誉，就需小组每个成员都要进步，而这就是在小组成员中建立了良好的人际关系。小组成员相互帮助并肯定在进步中小组每个成员的价值，致使差生受到了其他组员的尊重，提高了差生的自尊心，有助于学生，特别是差生尊重需要的满足。

6. 合作学习注重给予学生更多的自主权，使学生在充满温情和友爱的宽松学习环境中互相交流，协作学习。通过学习活动满足学生的“乐趣”要求，调动学生的学习兴趣和积极性。在这样良好的体育文化氛围中，人与人之间的关系是平等的、和谐的。易改善学生间关系，养成与他人平等相处的良好习惯。

难忘的一节体育课 上传：朱晓敏 更新时间□20xx-2-28

11:39:47 记得在一节体操新授课上，由于上节课学生们学习

的辅助动作前滚翻成蹲立——挺身跳的情况较好，因此在课的最后我简要讲解并示范了这节课前滚翻交叉转体180°——挺身跳的动作。所以这节课的开始我首先问大家：“同学们，你们还记得我上节课最后做的那个动作吗？谁能给我们表演一下。”“你会不会，就是老师做的前滚翻交叉转体180°——挺身跳的动作??”学生们一个个七嘴八舌的议论开来。“我来试试。”只见我们班的“调皮鬼”孙勇跑了出来，他打开垫子，迅速做了个完整动作。“做得真不错！大家给他鼓鼓掌。”我高兴的说，并结合他的动作仔细的讲解了动作要领，接着我要求同学们在本组的垫上自己练习。没过多久，部分学生已经开始不耐烦了，有的开始做自己的事了。为了激发学生的学习积极性，我说：“同学们，张老师来和大家比一比，大家都来帮我打打分，好吗？”同学们都有些吃惊，但也很赞同。

可由于我在学生们做准备活动时，只是口令指挥了一下，并没有和他们一起做，所以当前滚翻翻好之后我就一阵头晕，接下来的交叉转体180°加挺身跳的’动作做的有些勉强。刚做完，孩子们就叽叽喳喳讨论起来，我微笑着说：“没关系，大家可以随便发表意见。”可没有一个敢站出来说的。我只好点名说：“体育委员带个头。”体育委员站出来说：“老师第一个前滚翻做得很漂亮，接下来的动作虽然质量不高，可是连贯性很好。”她刚一说完大家都点头赞同，于是我说：“非常感谢你对我的鼓励。还有其他的意见吗？”孩子们互相看了看，都不说话。“孙勇，你说说。”他先是支支吾吾的不肯说，后来在我的鼓励下他评议道：“总的来说朱老师做得不错，就是做交叉转体180°时转体不够充分，使得后面的挺身跳有些歪。”听完后我说：“评价的很不错，我能看的出刚才每位同学都很仔细的观看了我的动作，并且动了脑筋，对我的动作进行了这么细致的分析。下面朱老师根据你们的建议再做一个，你们再来帮我打打分，好吗？”学生们都说：“好！”我活动了一下头部，深吸了一口气，做了个优美的示范，学生们纷纷打出了满分，并鼓起掌来。我也高兴的对大家说：“我有这么大的进步，看来你们的意见提的还真

不错!同时我也想告诉大家在平时的学习中你们要多用眼睛去看,头脑去思考,去探究,你们就会学得更好。老师相信只要你们努力,所有的同学都能做到满分,对不对?”“对!”学生们大声的回答,并一个个跃跃欲试,在本组的垫上开始展示起来,我巡视了一下,大家的动作果然有了明显的提高,而且在练习中学生们还互相帮助,互相纠正动作,互相评分呢!快下课了,我鼓励大家说:“你们表现的真棒!你们的动作及讲解,也可以当一回老师了,希望你们今后多多给老师提出宝贵意见,发现问题我们一起解决好不好?同学们响起雷鸣般的掌声,结束了本节课。

## 水平三体育课教案篇八

眼因流多泪水而愈益清明,心因饱经忧患而愈益醇厚。经过一个学期的锻炼我从一个只在理论层面上有所知晓的应届毕业生成长成为一名有一定实践经验的体育教师,其中的感受是难以言语的。在这一过程中有所收获有所成绩,但同时也存在着不足。就自己在这半年来的工作、生活做一个简单的总结。

在教学过程中,因为受到实习期间指导老师的影响,一直遵循着只有过硬的课堂纪律才可能有良好的教学效果。从自己第一天从教开始起,我也就把课堂纪律放在第一位,对学生的要求也相当苛刻,收到的效果也相当的明显。但当教学越往后走,发现自己最初的想法并非完全的正确。这个学期我上了一次游戏课。同样的游戏,同样的组织,同样的示范,但在我所教的这八个班中却出现了多种不同的教学效果。给我印象深刻的有三种典型不同的效果。在某一纪律相对来讲比较差的班级,学生不仅在整個游戏过程中像一盘散沙,难于组织,并且所要达到的教学任务、教学目标也很难完成。

在一个课堂气氛活跃、课堂纪律适中的一个班级,游戏中达到了快乐体育、人人参与的教学效果,各项教学任务、教学目标不仅能顺利、圆满的完成,并且自己也能体会到上课的

轻松与乐趣。再在一个课堂纪律在全年级相对来讲非常好的班级，学生很听话，一切行动听指挥。但一个游戏规则、一个游戏组织方式让自己讲解的非常费劲。虽然教学任务、教学目标同样的能够完成，但学生参与到游戏当中给自己的感觉就像是被逼一样，象征性的玩一下。所以，我自认为，体育课和文化课在这一层面上还是有一点的区别。纪律要抓，但不能抓死了。课堂要活跃但不能无组织无纪律的活跃。体育课上，要最大限度的调动学生的积极性，最大限度给学生一个展示自我竞技能力水平的舞台。

另外，自己的教学内容、教学手段过于单一。从这个学期来看，学习广播操、校园集体舞占去了全期近一半的课时，测验和考试以及为了应付大大小小的活动将近也占了一半的课时，所以所剩的真正能由自己支配的课时不多。但就是在这不多的课时中自己也没有新的教学方法和教学内容。今后一定要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己不断在反思中成长。多看、多学、多想，建立一个有自己特色的课程模式。再一，本学期举行的三次大型集体体育活动，总的来讲还算是成功，但其中也还有许多需要改进的地方。各项活动中自己的经验、学识，组织能力，做事方法和态度都有待更进一步的提升。

随着新课程体系在课程功能、结构、内容等方面较原来的课程有了重大创新和突破。教师由传授者转化为促进者，由管理者转化为引导者，由重知识传授向重学生发展转变，由重教师“教”向重学生“学”转变，由重结果向重过程转变。所以现代教师所面临的挑战，要求教师随时对自己的工作及专业能力进行评估。树立终身学习的意识，把学校视为自己学习的场所。在实践中学习，不断对自己的教育教学进行研究、反思，对自己的知识与经验进行重组，才能不断适应新的变革，适应学校的发展。

## 水平三体育课教案篇九

课程改革的教學理念是以“健康第一，”為指導思想“以學生發展為中心”，讓每位學生參與體育運動，享受成功的樂趣。學生都富有豐富的想像，敢於實踐的他們活潑好動，敢於創新，渴望勝利，這些都是他們的寶貴財富，在體育上的表現尤為突出。那麼，在體育課堂上就要發揮他們的特長，給展示自我的機會，讓他們自主學習，自主創新，同時要有公平的競爭機會。

50米跑，教師講授跑的方法後，學生在各自的跑道上，從同一起點、同一距離，到達終點時，按跑的快慢分出名次，如4名學生跑完後能分出1至4名的，這樣跑的結果是善跑的學生總能得到第一名的，總在體會當著“冠軍”的感覺；而那些跑的慢的學生總贏不了跑的快的學生，始終在品嚐這“失敗”的滋味，所以幾次練習之後，練習的積極性就不高了，也不願意跑了。為了調動學生的積極性，我的做法是：

（一）把速度接近的學生放到一組中，給學生一個相對“公平的”的環境——距離相等、跑速相當，比起來，可比性強，更能激發學生的積極性。

（二）每一次跑之後把成績告訴學生，跑的速度有了，第二次跑時有了比較，讓學生知道自己是進步了還是退步了。

（三）讓距跑，改變起跑點，讓每位學生享受成功的快樂。

（四）追逐跑，激發學生頑強拼搏的意志。

## 水平三體育課教案篇十

本課教學內容是助走投擲沙包，是小學四年級體育課學習的內容。本課的教學設計主要想體現“讓學生在體育課中玩起來”的指導思想，讓學生在玩中學，玩中創。



玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课体育课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在课的一开始就设计了一个“图形跑”的小游戏，使学生一下就进入了上课角色，跑得十分开心，而且在不知不觉中完成了上课的热身准备活动。在下面的教学中，我始终在贯彻执行这种教学思想，无论是学习投掷技能，还是知识延伸，或是放松身心，我都设计了各种各样的游戏，如：“甩纸炮”“打纸牌”“投弹练习”等让学生始终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情况来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，整节课几乎每个人都表现出一种积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

- 1、讲解时重点突出，通俗易懂，面带微笑，增加肢体语言，示范时，动作优美到位，生动活泼，从规范走向高效。
- 2、动作讲解要全面，不能因为本节课的重点而忽略整个动作技术。
- 3、教学方法多样化，从学生的角度出发，有效的引导学生，尊重学生。