

最新小学体育教案设计方案创意实用方案 (优秀5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

小学体育教案设计方案创意实用方案篇一

二、教学目标：

- 1、通过本次课的学习让学生初步掌握眼保健操。
- 2、使学生掌握动作要领。
- 3、培养学生相互学习，相互鼓励的好习惯。

三、教学的重点难点：

重点：使学生掌握眼保健操的基本做法。

难点：使学生懂得眼保健操具体的穴位位置。

四、教法与学法：

教法：

- 1、教师讲解动作方法和要领。
- 2、教师做正确的示范。
- 3、老师个别指导，进行练习。

4、教师多面示范并运用各种鼓励方式提高学生的积极性。

学法：

1、学生认真听动作方法和要领

2、集体听口令进行练习

3、组织学生分组进行练习。

4、团结一致,精神饱满。

5、积极配合教师积极参加练习。

五、教学过程：

(一)播放视频

教师活动：

1、教师启发学生想象力。

2. 积极鼓励学生进行思考。

3. 讲解详细认真，声音洪亮

学生活动：

1. 学生认真听讲，领会教师的讲解。

(二)讲解眼保健操的动作要领

第一节探天应穴(攒竹下三分)：

以左右大拇指罗纹面接左右眉头下面的上眶角处。其它四指

散开弯曲如弓状，支在前额上，按探面不要大。

第二节挤按睛明穴：以左手或右手大拇指按鼻根部，先向下按、然后向上挤。

第三节按揉四白穴：先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下腭骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉。注意穴位不需移动，按揉面不要太大。

第四节接太阳穴、轮刮眼眶(太阳、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣等)：拳起四指，以左右大拇指罗纹面按住太阳穴，以左右食指第二节内侧面轮刮眼眶上下一圈，上侧从眉头开始，到眉梢为止，下面从内眼角起至外眼角止，先上后下，轮刮上下一圈。

第五节按揉风池穴：手食指和中指的罗纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第六节揉捏耳垂脚趾抓地：双手大拇指和食指的罗纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

(三) 复习课堂常规

教师活动：

- 1、教师用提问的方法调动学生的积极性。
- 2、教师启发学生积极思考。

学生活动：

- 1、学生积极回答。

2、学生积极思考。

六、教具准备：多媒体、卡片、红五角星。

小学体育教案设计方案创意实用方案篇二

学习内容：蹲跳起

重点：初步学会蹲跳起动作。

难点：做到两腿迅速蹬直、向上跳起。

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1. 教师组织队列起步走和原地的二列横队成四列横队走

2. 组织学生进行游戏《“8”字形接力跑》教师讲解游戏方法和要领。

3. 组织游戏。先组织一次试练，指出存在的问题并进行纠正。继续组织学生进行游戏。教师进行裁判。

学生活动：1. 观看同学的示范，认真的听教师的讲解。

2. 在教师的组织下热情的投入到游戏中去，并和同伴很好的配合进行游戏。

3. 在教师总结后认识到游戏中存在的问题要积极的纠正。并更好的完成游戏。

组织：以四路纵队完成游戏。

二、合作探究、掌握技能。

重点：初步学会蹲跳起动作。

难点：做到两腿迅速蹬直、向上跳起。

教师活动：1. 教师邀请同学做蹲跳起练习。并进行比较。

2. 教师进行动作的示范和技术要领的讲解。

3. 组织学生进行练习。组织学生进行原地的蹲跳练习。并要提出哪位同学的动作完成的好跳动高。组织学生进行行进间的蹲跳练习。并组织学生看谁跳的快而好。

学生活动：1. 认真的看示范和听讲解。

2. 努力的完成练习把技术动作作好。同时要求更好的表现自己。体现出自己的优势。

组织： 四路纵队。

三、放松练习，调节自身。

教师活动： 教师组织放松的练习。要使学生的身体尽量的放松。

学生活动： 积极的投入到放松练习中去。让自己好好的放松。为下节课准备。

组织： 在蹲跳练习完成的队列上。

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地：操场

小学体育教案设计方案创意实用方案篇三

学习目标：在自主的练习中提高跳绳的成绩

学习内容：游戏短绳

重点：在合作中掌握短绳的技能

难点：在合作中提高短绳技能

学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动：1. 提出队列练习的要求

2. 组织队列练习.

3. 提出游戏练习的要求、讲解游戏的方法

4. 组织游戏

学生活动：1. 积极的投入到游戏中去.

2. 大胆的为同伴进行示范

3. 全身心的投入到游戏中去。

组织：

二、合作探究、掌握技能

重点：在合作中掌握短绳的技能

难点：在合作中提高短绳技能

教师活动：1. 组织进行柔韧的练习

2. 在示范进行一种角力的小游戏之后请同学们自己和同伴想一种游戏。

3. 组织游戏

4. 提出短绳的练习。(和同伴一起享受自己学会的短绳的方法)

5. 组织进行原地的展示。

6. 提出进行短绳冠军赛的要求，讲解方法

7. 组织比赛

学生活动：1. 和同伴一起进行柔韧的练习。

2. 积极的探求“角力”的游戏方法。

3. 和同伴探求短绳的各种练习方法

4. 积极的投入到短绳冠军赛的比赛中去。

组织：

三、互相的放松

教师活动：1. 提出放松的要求

2. 进行放松

学生活动：相互的进行放松

组织：

1、本课小结

2、回收器材

3、师生告别

场地器材：短绳若干

课后小结：1. 这是一节让同学自主玩绳的课. 通过学生之间自主的玩绳. 让学生对绳的练习有一个新的认识. 同时在快乐之中能够学会锻炼身体的方法. 并掌握这种方法.

小学体育教案设计方案创意实用方案篇四

教学目标： 1、认知与技能目标：通过教学，使学生对队列队形有基本的了解，使大部分的学生能够基本完成立正、稍息、向(左)右看齐的动作。

2、体能与健康目标：通过教学，能够发展学生下肢力量和协调能力，提高学生灵敏、机智、果断、应变等身体素质。

3、情感目标：通过学习能够培养学生正确的站立姿势和强烈的合作意识，为今后开展体育教学有着重大意义。

重难点 重点：身体保持直立姿势。

难点：稍息的出脚方向和角度和向右看齐的甩头整齐度。

(一)开始部分(10分钟)

1. 课堂常规

1) 集合整队，师生问好，检查服装。

2) 宣布本节课的内容与任务。

组织：成四列横队站立。(如图1)所示

图1

要求：集合快、静、齐。

2. 热身部分

(1) 绕操场慢跑两圈。

(2) 徒手操(4_拍)

1) 头部运动 2) 扩胸运动 3) 踢腿运动

4) 体侧运动 5) 体转运动 6) 跳跃运动

组织：成做操的队形散开。(如图2)

要求：充分活动各个关节。

(二) 基本部分(25分钟)

1、立正、稍息、向(左)右看齐。(15分钟)

2、动作要领：立正，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度、两手直臂放置腿侧、眼睛平视前方。稍息，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二、两腿自然伸直。向右看齐，基准学生不动，其余学生向右转头、眼睛看右邻学生的腮部。

向前看：基准同学不动，其余学生立即将头转正，恢复立正姿势。

教学活动

1、教师讲解并示范动作，并强调动作的重点与难点。

2、学生按教师的指定队形听讲并认真看示范。

3、组织学生练习。

1) 立正练习。原地站立，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸；上体正直，两臂自然下垂，五指并拢，拇指指尖贴于食指的第二指节，中指贴于裤缝。

2) 稍息练习。左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，重心大部分落在右脚上。

3) 向(左)右看齐练习。以排头为基准，其余学生向(左)右转头，眼睛看体侧同学的腮部。

4) 反应练习。组织学生散开活动，听到信号后，在规定的时间内指定位置看手势成四路纵队。

4、学生练习与教师辅导：学生在练习时教师要巡回指导并纠正其错误动作。

组织：

要求：仔细观察，认真听讲。

二、游戏：看谁快又准。(10分钟)

1、方法：把学生分成人数相等的四组，1代表“立正”，2代表“稍息”3代表“向右看齐”。当老师喊1的时候，学生做“立正”动作，当老师喊3的时候，学生做“向右看齐的动作”，看那组学生做的又快又准确。每错一个扣一分，总

分10分，看最后哪组剩余的分数最多哪组赢。

2、规则：1)做出的动作要准确。

2)要在口令一下的同时做动作，反应时间要快。

组织：

要求：按规则进行，有秩序完成。

教法：

1. 讲解游戏规则内容。

2提示要求。

3. 组织开始游戏。

学法：

1. 学生认真听老师讲解游戏规则。

2. 积极参加游戏，遵守规则。

(三)结束部分(5分钟)

1、集体放松操。

2、教师总结本课教学，并布置课外作业。

3、师生道别，收拾器材。

小学体育教案设计方案创意实用方案篇五

学习目标：

基本掌握侧向投掷动作的要领;能做背后过肩、自然挥臂、侧向投远的动作;能敢于发表意见,善于帮助别人。

学习内容:

掷轻物

学习时间:

第十八周

学习步骤:

一、统一规章、身体力行

教师活动:

1、集合队伍,组织学生进行基本队列练习,重点练习:走成圆。

2、发现问题当场解决,及时与学生进行交流。

3、组织学生进行协调性小游戏活动:“抓耳抓鼻子”,讲解游戏方法及规则,并示范动作。

4、教师与学生一起游戏。

学生活动:

1、乐于反复练习,动作规范到位,练习时思想集中。走成圆练习中,能按老师的要求去完成。

2、及时纠正错误,认真进行练习。

3、仔细观察老师的动作,积极参与模仿,按照游戏方法及规

则，有序开展游戏活动，能快速做出反应。

4、积极参与活动，主动交流，相互合作。

组织：四列横队 走成圈散点

二、积极参与、认真完成

教师活动：

1、引导学生利用沙包创编游戏，教师巡视指导。沙包游戏：抛接沙包、连续踢沙包、喊数接沙包等等。

2、分成八组开展创编游戏活动，巡视时注意各组学生的活动安全性，积极引导创编有意义的游戏。

3、及时总结点评学生的活动情况，并提出要求。

4、邀请小组上台展示创编游戏，及时评价学生的表现。

5、组织学生复习投掷徒手动作，教师先讲解示范，再邀请学生示范动作，并提出要求。

6、组织学生徒手做投掷动作，教师巡视指导。

7、及时评价学生的练习情况，并提出要求。

8、邀请学生进行动作交流展示，引导学生相互观察、相互学习交流，对学生的展示及时鼓励表扬。

9、组织学生持沙包侧向投掷动作模仿练习，注意动作的连贯性。

10、组织学生侧向投掷沙包练习，分成四组进行，听统一信号进行投掷练习。

11、邀请较好的学生展示投掷沙包动作，引导学生积极观察动作，及时评价学生的表现，并提出练习要求。

12、组织学生反复练习投掷沙包。

学生活动：

1、积极投入到活动中去，发挥自己的想象，相互合作，科学合理地开展游戏活动。

2、小组内先讨论游戏方法，再开展活动，注意安全。

3、对照自己的情况，纠正错误。

4、积极参与展示活动，能把自己小组内的游戏充分地展现给大家看，组与组之间相互学习交流。

5、仔细观察老师的动作，注意脚的站立方式及手部动作。

6、侧向站立，左手伸向前上方，右手肩上屈臂，用力蹬地挥臂。

7、积极改进自己的不足，努力向目标迈进。

8、能大胆的展示自己，把自己自信的一面展现给大家看。积极参与交流展示活动，相互交流学习。

9、乐于反复持沙包徒手练习，在练习时能相互帮助，有序开展。

10、原地做好准备投掷的动作，听统一的哨声投掷，在统一要求下捡沙包，捡沙包后快速排好队伍。

11、积极参与投掷沙包动作展示活动，把正确地动作展现出来，能判断出动作的对与错。

12、乐于反复练习，认真对待每一次练习。

组 织：体操队形站立

三、活跃身心，快乐比赛

教师活动：

- 1、组织学生进行“运沙包接力”比赛，请学生示范，输的小组进行原地蹲跳练习。
- 2、组织学生进行尝试性练习一次。
- 3、及时评价学生的练习情况，并提出要求。
- 4、组织学生进行比赛。
- 5、及时鼓励表扬各组的表现。

学生活动：

- 1、掌握游戏方法及要求。
- 2、尝试体会游戏的乐趣。
- 3、对照自己的不足之处，及时纠正。
- 4、遵守游戏规则，积极完成任务。

组 织：四路纵队

四、快乐放松，总结评价

教师活动：

- 1、带领学生做柔韧放松练习。
- 2、评价整节课，及时解决课中问题并提出要求。
- 3、宣布下课。

学生活动：

- 1、积极投入到放松活动中。
- 2、相互交流评价。
- 3、师生再见。

组 织：四列横队