

趣味田径教案(汇总5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

趣味田径教案篇一

教学资料：

田径运动概述

教学目标：

让学生了解田径运动起源与发展，明确田径运动概念以及发展趋势，了解田径运动作用与意义。

教学重点：

了解田径运动起源、发展已经锻炼功效，促进学生对田径活动兴趣。

教学难点：

在学习中促进学生自觉参与田径活动学习与锻炼。

教学过程：

一、田径运动的起源于发展

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及禽兽的斗争中，不得不走或跑相当的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种

捕猎工具。在劳动中不断的重复这些动作，便构成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展。人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。

公元前776年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，当时唯一的比赛项目是192.27米跑，从那时起，田径运动为正式比赛项目之一。1894年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896年在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷等项目，被列为大会的主要项目。至今已举行的各届奥运会上，田径运动都是主要比赛项目之一。

19世纪下半叶，田径项目传入我国。1890年，上海圣约翰书院举行以田径为主的运动会，是我国最早的一次田径比赛。1922年，北洋政府颁布“学制”规定田径项目为学校体育的主要教学资料之一。1923年，正式把体操课改为体育课。新中国成立后，历次颁布的体育教学大纲包括颁布的体育与健康课程标准，均把田径作为主要的教学资料之一。

二、田径运动的概念

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，包括男女竞走、跑、跳、投四十多个单项，以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目，叫“径赛”。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。国际业余田联将田径运动定义为：田赛、径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。

三、田径运动对促进学生身心健康的意义

1、促进生理机能的改善

经过田径活动使人体获得大肌肉活动的体念，促进人体形态

的正常发展，内脏器官机能的完善和肌肉-神经系统功能协调发展。经过各项目练习，发展快速跑本事与有氧耐力，发展弹跳力和肌肉力量，提高抗疲劳本事。还能使知觉更加敏锐、准确，记忆力和确定力得到发展，提高工作效率，保障生活中的安全。

2、促进心理健康发展

经过田径活动，在活动与比赛中体会激烈的情绪，在体育活动中学会控制情绪，正确对待活动中的得与失，正确对待比赛中的胜与败，培养高尚的体育情操。在活动中体验成功，感受喜悦，增加自信。培养顽强刻苦、勇敢拼搏的体育精神，养成克服困难的坚强毅力。

3、培养团结合作精神

体育活动是最能培养团结合作精神的。合作跑、障碍跑、团体赛等都能培养学生不一样的情感体验。经过合作活动，提高学生的团体精神，正确处理个人与团体的关系，人与人之间的合作。遵守公平竞赛的体育精神，培养进取、协作、乐观、有职责感、自治自律的态度。

四、田径知识拓展

1、新中国田径

新中国成立后，我国田径与世界田径的差距迅速缩小。1953年起，每年举行大规模田径比赛。1956年，跳高运动员郑凤荣以1.77米打破了当时1.76米的世界纪录。六十年代有10个项目。进入了世界前10名。1983年，在上海举行的第五届全会上朱健华以2.38米创造了他自我坚持的2.37米的世界纪录。同年，徐永久以45'13"4的成绩创女子竞走世界纪录，成为我国第一个在世界比赛中获得冠军的田径运动员。90年代随着马家军的崛起，创造了一批女子中长跑世界纪录，王军霞还

赢得了“亚洲神鹿”的称号。刘翔是中国新一代田径的代表。

2、世界田径发展格局

美国是田径大国，欧美几乎独霸田径。但也出现多元化发展，个别国家也有占据一席之地，非洲地区中长跑与障碍跑有必须的期望。女子项目发展有男子化趋向。科学化训练与职业化特点国家突出。世界更加呼唤公平竞赛，大力打击田径比赛中使用兴奋剂行为。

3、田径是运动之母

古话说得田径者得天下，是有道理的。田径是奥运会最大的体育竞赛项目。使得各个国家都很重视。都在大力发展田径运动。奥运会的田径比赛更是最高荣誉的田径比赛。成为田径发展的主动力。

4、田径是学校教学活动主要资料之一

田径是学校课堂教学主要资料，也是其他运动项目的基础。学校每年举办一次田径运动会(我校已经举办25届)，每年组织中长跑比赛(我校已经举办17届)。每年参加市里中学生田径运动会，并取得不错成绩。校田径成绩记录(略)。

5、我学校一向是市体育传统学校，被评为市体育特色学校。发扬与推广田径运动，我们任重而道远。

思考与练习

一、中国田径对世界田径有哪些贡献？

二、田径运动发展的动力是什么？

三、谈谈你本人对田径运动的看法？

板书：

一、田径运动

1、起源

2、发展

二、田径运动概念

田径运动

田赛

竞赛

全能运动

三、田径运动对促进学生身心健康的意义

1、促进生理机能的改善

2、促进心理健康发展

3、培养团结合作精神

四、知识拓展

五、作业

趣味田径教案篇二

田径运动概述

让学生了解田径运动起源与发展，明确田径运动概念以及发

展趋势，了解田径运动作用与意义。

了解田径运动起源，促进学生对田径活动兴趣。

在学习中促进学生自觉参与田径活动学习与锻炼。

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及禽兽的斗争中，不得不走或跑相当的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中不断的重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展。人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。

公元前776年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，当时唯一的比赛项目是192.27米跑，从那时起，田径运动为正式比赛项目之一。1894年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896年在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷等项目，被列为大会的主要项目。至今已举行的各届奥运会上，田径运动都是主要比赛项目之一。

19世纪下半叶，田径项目传入我国。1890年，上海圣约翰书院举行以田径为主的运动会，是我国最早的一次田径比赛。1922年，北洋政府颁布“学制”规定田径项目为学校体育的主要教学内容之一。1923年，正式把体操课改为体育课。新中国成立后，历次颁布的体育教学大纲包括2001年颁布的体育与健康课程标准，均把田径作为主要的教学内容之一。

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，包括男女竞走、跑、跳跃、投掷四十多个单项，以及由跑、跳、跳跃、投掷部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目，叫“径赛”。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。国际业余田联将田径运动定义为：田赛、径赛、公路赛跑、竞

走和越野赛跑。

1、促进生理机能的改善

通过田径活动使人体获得大肌肉活动的体念，促进人体形态的正常发展，内脏器官机能的完善和肌肉-神经系统功能协调发展。通过各项目练习，发展快速跑能力与有氧耐力，发展弹跳力和肌肉力量，提高抗疲劳能力。还能使知觉更加敏锐、准确，记忆力和判断力得到发展，提高工作效率，保障生活中的安全。

2、促进心理健康发展

通过田径活动，在活动与比赛中体念激烈的情绪，在体育活动中学会控制情绪，正确对待活动中的得与失，正确对待比赛中的胜与败，培养高尚的体育情操。在活动中体验成功，感受喜悦，增加自信。培养顽强刻苦、勇敢拼搏的体育精神，养成克服困难的坚强毅力。

3、培养团结合作精神

体育活动是最能培养团结合作精神的。合作跑、障碍跑、团体赛等都能培养学生不同的情感体验。通过合作活动，提高学生的集体精神，正确处理个人与集体的关系，人与人之间的合作。遵守公平竞赛的体育精神，培养积极、协作、乐观、有责任感、自治自律的态度。

1、新中国田径

新中国成立后，我国田径与世界田径的差距迅速缩小。1953年起，每年举行大规模田径比赛。1956年，跳高运动员郑凤荣以1.77米打破了当时1.76米的世界纪录。六十年代有10个项目。进入了世界前10名。1983年，在上海举行的第五届全会上朱健华以2.38米创造了他自己保持的'2.37米的世界纪录。

同年，徐永久以45' 13"4的成绩创女子竞走世界纪录，成为我国第一个在世界比赛中获得冠军的田径运动员。90年代随着马家军的崛起，创造了一批女子中长跑世界纪录，王军霞还赢得了“亚洲神鹿”的称号。刘翔是中国新一代田径的代表。

2、世界田径发展格局

美国是田径大国，欧美几乎独霸田径。但也出现多元化发展，个别国家也有占据一席之地，非洲地区中长跑与障碍跑有一定的希望。女子项目发展有男子化趋向。科学化训练与职业化特点国家突出。世界更加呼唤公平竞赛，大力打击田径比赛中使用兴奋剂行为。

3、田径是运动之母

古话说得田径者得天下，是有道理的。田径是奥运会最大的体育竞赛项目。使得各个国家都很重视。都在大力发展田径运动。奥运会的田径比赛更是最高荣誉的田径比赛。成为田径发展的主动力。

4、田径是学校教学活动主要内容之一

田径是学校课堂教学主要内容，也是其他运动项目的基础。学校每年举办一次田径运动会(我校已经举办25届)，每年组织中长跑比赛(我校已经举办17届)。每年参加市里中学生田径运动会，并取得不错成绩。校田径成绩记录(略)。

5、我学校一直是市体育传统学校□20xx年被评为市体育特色学校。发扬与推广田径运动，我们任重而道远。

思考与练习

趣味田径教案篇三

活动名称：

战斗演习

活动目标：

幼儿练习侧卧匍匐爬行和直体侧滚动。

活动准备：

场地布置。软垫、草席若干，草地一块，橡皮筋，幼儿靠背椅8张等。

活动过程：

组织幼儿进行活动前的准备动作

对幼儿进行衣服和鞋子等的安全检查。

随音乐节奏做幼儿广播操。

幼儿复习侧卧匍匐爬行和直体侧滚动动作。

游戏：战斗演习

带幼儿到场地，介绍场地布局。

组织“战士”先以侧卧匍匐爬行，一手揣着炸药包（沙包），爬过“铁丝网”以后作侧滚，然后采用侧卧甩臂动作投掷沙包，向碉堡投扔，扔后起立从“战壕”跑回原处。

组织幼儿游戏。

分组进行比赛。幼儿分成四组进行比赛。

游戏结束

组织幼儿做放松动作

活动名称：

报纸游戏

活动目标：

1、利用报纸进行体育游戏，让幼儿尝试报纸的不同玩法，提高身体平衡能力。

2、通过本次教学活动发现幼儿的社会性，增强幼儿的合作意识。

活动准备：

幼儿每人一份报纸，乒乓球四个，录音机、磁带，四张红色蜡光纸。

活动过程：

开始部分教师与幼儿室内谈话：我们桌子放的是什么？报纸有什么用途？今天我们就利用这些报纸来进行游戏。

基础部分竞走。将报纸顶在头上四散走，教师拍手变换速度，幼儿随着节奏走，比比谁的报纸顶的时间长，不掉下来者为胜。

幼儿在场地上分散练习竞走、粘报纸。

把幼儿分成人数相同的四队进行托球比赛。

教师介绍游戏方法：将报纸对折几次成一乒乓球拍，把乒乓球放在上面，尽量使球不掉下来，又快又稳的一对为胜。

幼儿进行比赛。

结束部分

整理报纸，评出获胜的一队。

趣味田径教案篇四

第一阶段：采用一般的训练强度，进行增强体力的身体训练。

第二阶段：采用高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来、加大训练负荷、在训练中注重技术，作风与心理素质的培养。

第三阶段：采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复，同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结田径训练的得失及时查漏补缺改进训练方法。训练措施

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱学校、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，

进行严格训练，注意加强意志品质培养，争创良好训练佳绩。

训练时间：

周一和周五下午第七节课时间

训练地点：

学校操场

训练方法：

每周重复训练法

训练对象：

初一田径队队员

训练内容：

（三）力量训练：单足跳、蛙跳、三级跳、立定跳、跳台阶、俯卧撑；

（六）柔韧练习：压肩、压腿、劈叉；

趣味田径教案篇五

教学资料：

短跑的动作方法。

教材分析：

教材中的彩图详细介绍了短跑的动作方法。

教学目标：

学习并掌握短跑的动作技术和锻炼方法，发展短跑本事。

培养学生不怕吃苦、顽强拼搏的精神和助人为乐的高尚品德。

教学重难点：

学习并掌握短跑的动作技术。

教学准备：

多媒体设备，教学课件。

教学过程：

播放博尔特图片和他打破男子一百米跑世界纪录的视频导入新课。

短跑属于极限强度运动，短跑是在规定的跑道上跑完规定的距离，并以最先跑到终点取胜的运动项目。

短跑比赛包括100米、200米、400米。

起跑的任务是使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后的加速跑创造条件。在短跑比赛中运动员必须采用蹲踞式起跑，必须使用起跑器。安装起跑器目的是使脚有牢固的支撑，构成良好的用力姿势，有利于起跑和起跑后的加速跑。

(1) 各就位：

听到“各就位”口令后，做几次深呼吸，简便地走或跑到起跑器前，屈体，两手撑地，有力腿在前，两脚依次蹬在起跑器上，后腿跪在地面上；后腿 膝盖和前脚足弓在一条线上，后腿膝盖和前脚足弓之间有10厘米的距离；两手拇指相对，其

余四指并拢，虎口向前，两手约与肩同宽撑于起跑线后，两臂伸直，肩微移超过起跑线；颈部自然放松，两眼视前方半米处，注意听“预备”口令。

(2) 预备：

听到“预备”口令后，平稳抬起臀部，稍高于肩，身体重心前移，前腿大小腿夹角约为90度，后腿约为120度，后边支撑腿稍抬，臀部和肩平或者稍高于肩，可是后边腿要弯曲，不要伸直，两眼视前方三米处，注意听枪响。

(3) 鸣枪：

当听到“枪声”时，两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器。后腿以膝领先沿着地面迅速向前上方摆出，用前脚掌扒地，同时后腿要把髋、膝、踝三关节充分蹬直，把身体向前送出。做到起跑时反应快、蹬摆快、第一步落地快。

起跑后的加速跑是从蹬离起跑器到途中跑开始的一个跑段，一般为30米左右，它的任务是尽快加速到达自我的最高速度。

腿蹬离起跑器后，身体处于较大前倾姿势，为了不使身体向前摔倒，继续加速，要进取加快腿与臂的摆动和蹬地动作，坚持身体平衡。

跨出第一步时，着地脚由前脚快速过渡到脚趾位置。坚持身体前倾。恢复阶段，较低的一条腿与地面坚持水平。每步的步长和频率都要增加。20-30米后，躯干逐渐抬起。

途中跑任务是继续发挥和坚持最高跑速，起跑后的加速跑结束即进入途中跑。一个单步由后蹬和前摆，腾空，着地和缓冲几个部分组成。

(1)后蹬和前摆：后蹬是推动人体向前的重要的动作阶段。当身体重心移动支撑垂直面时，支撑腿开始进取有力后蹬。支撑腿和摆动腿的协调配合是途中跑技术的关键，正确完成蹬摆技术，对身体上下波动起着重要的作用。

(2)腾空：腾空是支撑腿结束后蹬离地面，进入无支撑状态。腾空期是从足尖离地后开始，支撑腿的大腿随着蹬地后的惯性，使膝关节折叠屈曲，同时，还伴随着另一条腿抬大腿的屈髋关节动作，构成前摆姿势。

(3)着地和缓冲：腾空结束后，摆动腿进取下压，用前脚掌有弹性地着地。然后迅速屈膝屈踝缓冲，随着跑动的惯性，摆动腿大小腿折叠，迅速向前摆动并与支撑腿靠拢。

终点跑是全程跑的最终一个阶段，尽力坚持途中跑的高速度跑过终点。终点跑的技术，要求运动员在离终点线15~20米时，尽力加快两臂摆动速度和力量，坚持上体前倾角度，当运动员离终点线前一步距离时，上体急速前倾，双手后摆，用胸部或肩部撞终点线，跑过终点逐渐减速。