

# 最新人体与运动教案(大全5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 人体与运动教案篇一

今天在高二（12）班上了一节高三一轮复习概念研习课，以下是对这节课的几点反思：

1、先复习曲线运动的条件及研究曲线运动的方法，再从学生自主看书入手，使学生认识平抛运动是一种曲线运动，并清楚平抛运动的条件。在原有知识的基础上，充分调动学生积极性，主动参与教学活动。

2、然后提出问题：如何研究平抛运动呢？引导学生设计对比实验加以分析研究，得出水平、竖直两方向的运动性质。学生不仅掌握了所学的知识，同时也学到了科学的研究方法。

3、对于复杂的平抛运动规律的研究，我们可根据水平、竖直两方向的运动规律，研究、合成平抛运动的规律。这是一种重要的物理方法，学生必须掌握。

4、例题是与斜面有关的平抛运动，考查位移偏向角、速度偏向角与斜面倾角之间的关系，比较经典。可使学生巩固所学的平抛运动知识，并学会用平抛运动的规律解决实际问题。

5、具体分析平抛运动的规律时，如果使用多媒体课件（平抛运动）的话，可节约大量的板书时间，课堂容量将更大，效果可能更好。

## 人体与运动教案篇二

面对着新一届的孩子，课是人非。这届孩子是6岁开始上小学，明显比以前的新生要小，刚开始中学生活，他们的思维能力和自主学习意识比较差，有些孩子连课前准备都不知道准备些什么，每次课前我都要早到几分钟叮嘱他们把地球仪、书、地图册、填充图册、笔记本准备好，看看他们还有什么问题没弄明白，我能体会现在的孩子累，还有一种感觉就是他们生活在众人的关心、关注和关爱之下，缺少主动性。

但是学到地球的运动，我还是有点高估了他们，本以为在小学科学课上学到的知识，地球自转的方向、周期，可是他们却一无所知。没有办法，只有慢慢地边讲边演示，让学生跟我一起操作。

我在设计本节课的导言的时候我是这样说的：同学们，当遇见一件事情不可能实现时我们通常会说这样一句话，除非太阳从西边出来。那么有谁见过太阳从西边出来？太阳有可能从西边升起来吗？今天我们就带着这个问题来学习地球的运动。后来听了组内年轻老师的课，也给了我启示：日复一日，年复一年，一年也是由一天天组成，一天又是由昼和夜构成的，白天过后是黑夜，黑夜过后又是白天。为什么会出现这种情况？导出标题。后来我在不同的班级也尝试过，效果还是不错的。其实不管是用哪种方法，只要从学生身边入手，激发他们的探求欲望，就达到目的了。

地球的自转产生了昼夜交替和时间的差异，学生对昼夜交替很容易理解，对时间的差异根据课标要求知道这种现象就可以了，因此我调查学生是否有去过云南、新疆等西部省区旅游的，去过的同学给大家讲讲那边的作息时间和我们有什么不同，也有的孩子家里亲友在新疆，这种体会就更深了；通过孩子的亲身体验来理解这个难点，结合我们平时用的北京时间，激发他们的求知欲望，并且创造了我和学生一起探讨交流的时间，虽然时间紧张了点，累了点，但是看到孩子们

那个兴奋劲，也觉得真的值了。为了不至于太枯燥，中间我穿插了一个故事：话说某年的4月10日9点多，一位老大爷持着一张中奖8000美元的彩票在太平洋马绍尔群岛的花旗银行要求兑现，遭到银行拒绝，因为按照规定，中奖领款日期是4月9日，老人痛惜不已，这时一位青年对老人说：这张废票3000美元卖给我吧，当然老人求之不得还有人愿意花钱买废票，真是天下之大，无奇不有。这位青年人拿着废票马上乘飞机从马绍尔机场飞往檀香山，1小时后降落在檀香山机场，这时当地时间是4月9日11点，青年人拿3000美元换了80000美元，死票变活。这是怎么回事呢？上飞机明明是4月10日，怎么一下飞机就变成4月9日，难道时光可以逆转？让我们揭开这个时差的奥秘。

地球的公转这部分有的班级用不了大屏幕，课件演示不了，我只好现象演示，虽然不是那么逼真形象，可也能够说明问题。在讲桌上我用水瓶充当光源，一边拨动地球仪自转，一边公转，请同学们仔细观察，地球公转有什么特点，学生明确地球在公转的过程中地轴方向保持不变，公转轨道是椭圆形。进而通过讲角直射、斜射，还是要演示、画图、讲角四季的形成。累，希望孩子们能懂，其实有点讲难了，希望他们能有个牢固的基础，有个印象，就没白挨累。

### 人体与运动教案篇三

《大气压强》这节课主要讲的是关于气体压强中大气压强的初步知识，与前面所学的固体压强，液体压强一起构成了一个相对完整的体系。初中生的认识感性多于理性，学习的动力和热情大多来自他们的兴趣；而物理教学又以实验为基础，实验几乎始终伴随着整个教学过程，所以在教学中，让学生亲身实践，体验大气压的存在，讨论大气压的特点，应用大气压知识解决实际问题。让学生一起参与动手做，给学生亲近感和真实感。

这节课如期完成既定教学目标，学生总体反应比较好。我个

人认为这节课有以下几个特点：演是实验；易拉罐压瘪，烧瓶吞气球实验，抓住学生的好奇心，引入大气压，激发学生的学习兴趣。学生自己动手做覆杯实验，挤压皮碗实验，矿泉水瓶扎孔装水不流实验，模拟马德堡半球实验，学生参与探究，体验大气压的存在，使课堂气氛活跃，互动有效，让学生真正动起来。利用生活实际中的事例，深化对大气压的理解。大气压强在生活中的应用很多，除了教材中提及的外，教师可以让学生放开思维举出实际生活中的例子。让分组讨论，看哪一个组举出的例子最多，学生会举出许多非常好的例子，例如：“医生上常用的拔火罐”、“用钢笔吸墨水”、“用塑料管从瓶口吸饮料”、“塑料挂衣钩”、“注射器吸药液”等等。从而充分调动学生的积极性和培养学生合作学习的意识。对学生举的例子可以让学生自己利用大气压强解释，对解释不圆满的教师再加以补充，这样也培养了学生的语言组织能力和表达能力。时间允许教师还可以利用多媒体展示活塞式抽水机和离心式水泵的画面。说明它们的工作都是利用了大气压强，让学生真正感觉到物理知识确实与我们的日常生活是息息相关的。大气压的测量方法，首先做大气压支撑水柱的实验，让学生获取感性认识，引导学生分析在实验时应该用密度较大液体，在液体中密度最大的是水银，所以把水改为水银，量筒改为托里拆利真空管，这样逐渐过渡地引出托里拆利实验比较自然，效果好。

## 存在的主要问题

教学实践后，发现与自己预设的还是有很大区别：比如：在“覆杯实验”中，有的同学提出，硬纸片不掉下来，是不是被水“粘”住了？这是在课前没有预料到的，以后应注意此类问题的出现。我应该设计怎样的实验去证明：纸片不掉下来是由于大气压作用，而不是被水“粘”住的？课堂中实验较多，但对实验进一步的剖析深度不够，有些同学可能还会存在一知半解现象。虽然小实验准备的较多，但是还是不够充分。如覆杯实验时，第一次选择的纸片不够平直，实验险些失败。

## 人体与运动教案篇四

非常荣幸，3个周之前，我被选中代表高中历史组上一节学科间的创新展示课。我选择的教学内容为高中历史教材岳麓版必修一第四单元第16课《五四爱国运动》。本次活动使我感触颇深、获益良多。荀子云：“不积跬步，无以至千里；不积细流，无以成江海。”丰富的教学经验要靠平时一点一滴的积累，有经验的老教师如此，没有经验的青年教师更是如此。只有勤于记下每堂课后的点滴体会、零碎经验，才能聚沙成塔，积累丰富的教学经验。下面我将主要从高中历史组集体备课、个人正式上课、学科组评课等三个方面总结一下我上完本节课之后的收获与反思。

本次创新展示课之所以能够取得较好的教学效果和老师们的较高评价，远非我一人的能力所能达到，更多的是靠高中历史组各位老师给予的指导与帮助。所以，本次学科育人创新展示课的成功，是高中历史组这支年轻的团队集体劳动的成果、集体智慧的结晶。从接到上学科育人创新展示课的消息开始，我们便着手备课。五四运动是中国新民主主义革命的开端，具有承上启下的重要意义——上承辛亥革命，下启中国共产党诞生。所以最开始，我和李之超老师备课时，将课堂的主要探究问题设置为五四运动的伟大历史意义。经过两次试讲，我对于课堂流程的把控比较恰当，语言的过渡也更加流畅。但我们总觉得这节课缺点东西。直到第3次试讲，王老师和宁姐也一起听课、评课，我们集体讨论，才有了现在的全新的教学。

首先，我们明确了本节课的立意。若无立意，课不成活。“立意”，就是提炼和确立教学内容的主题，是教学的统帅、灵魂，决定了一堂堂教学品质的高低。我们将本节课的重点放在爱国主义教育上，想要使课堂从头到尾都洋溢着爱国主义精神。其次，在王老师的建议下，我们重新修改了课堂导入。激发学生兴趣，构建乐学的课堂是提高教学有效性的先决条件。教育家苏霍姆林斯基说：“在每一个年轻

的心灵里，存放着求知好学、渴望知识的‘火药’。就看你能不能点燃这‘火药’。”激发学生的兴趣就是点燃渴望知识的‘火药’的导火索。当学生对学习内容有了浓厚的兴趣，他们就会在课堂上乐于参与，主动探索，而学生的学习积极性越高，课堂教学的效率就越高。基于此，我们最终决定课前播放央视的一则与筷子有关的广告，上课之后用时下正火的“起筷事件”导入本节课，而学习目标就是通过对99年前中国人第一次爱国情感的大爆发——五四爱国运动的学习，反驳以池子为代表的一小部分人对“起筷事件”的观点，帮助他们理解为什么一双小小的‘筷子能够引发中国人如此强烈的爱国情感，分享自己“践行五四精神、争做新时代优秀青年”的“十五三一”发展规划。再次，历史教学要求论从史出、史论结合，反对空洞的结论。因此，我们再次讨论，除了之前的两段视频资料之外，又利用课件展示了一些文字、图片史料，通过对史料研读，引导学生，得出结论：五四爱国运动是一场各阶级广泛参与的反帝爱国运动；五四运动是一场跨地域全国性的反帝爱国运动。层层递进，最终一锤定音：五四运动是一场彻底的、不妥协的群众性反帝爱国运动！这样一来，学生在生成知识的同时提高了阅读史料提取有效信息的能力。最后，在高中备课组的集体智慧之下，我们在整堂课中注重历史学科核心素养的落地，除了上面提到的史料实证，还包括让学生整理五四运动的百科词条，以体现历史解释的核心素养；让学生梳理近代以来中国人民的反侵略的斗争历程，以体现时空观念；对家国情怀的培养更是渗透在课堂的每个环节之中。

总之，本节课的成功，是整个高中历史组集体智慧的结晶，而我，只是幸运地成为了台前展示集体成果的那个人。在此，真心特别感谢历史组各位前辈的悉心指导，虽然高中历史组是一支年轻的队伍，但是我们团结协作、共同努力，一定会取得越来越大的进步，努力将历史学科打造成为济宁海达行知学校一张闪亮的名片！

发挥学生主体作用，构建自主的课堂是提高历史课堂教学有

效性的中心环节。

首先，学生主体与教师主导相结合。发挥学生主体并不是就是要进行“放羊式”教学，而是要把教师的主导与学生的主体有机地结合起来。教师在里面不是无作为的，恰恰是有更多的作为，需要做更多的准备和功课。在课堂组织上，我利用自己的情绪带动学生的情绪。课堂上学生随时都可能出现思维疲劳和身体疲劳，除了通过活动、提问外，我以自己饱满的精神状态，高昂的情绪，流畅的过渡语以及铿锵的声音去感染学生，带动学生。使得学生紧跟我的思路，积极主动地参与到课堂活动中来。

其次，独立思考与合作学习相结合。学生是在群体中学习，班集体、小组成员之间都会互相影响。在课前培训中，我真诚鼓励学生们独立思考，表达自己的观点和看法；课堂教学中，我设计合作探究环节让学生们互相交流、取长补短。对于学生们的展示和点评，我在课堂上真诚地鼓励和赞美其良好的表现。而学生们似乎也受到了鼓舞，课堂气氛不断升温，课堂流程进展比较流畅。

寻找闪光点真诚赞美、赏识激励，这一条宝贵的工作经验也将被我收入行囊，在以后的教学中继续使用。

学科育人创新展示课一结束，闵老师立即组织历史学科组进行了评课。历史组各位老师都给予了这一堂课较高的评价，这对我来说的确是莫大的鼓励。当然，老师们亦从专业角度指出了我的不足：首先，课堂中的生成性疑问没有恰当地解决。课堂讨论过程中有学生在疑问区写下了“五四运动和辛亥革命的根本区别是什么”这样一个疑问，而我由于经验的不足把这个问题放在了课后去解决，其实，这个问题放在“五四”反响的认识后面会更恰当，引导学生认识到五四运动是工人阶级领导的、社会各阶级广泛参与的翻地爱国运动，而辛亥革命只是资产阶级领导并参与的革命运动。对课堂的生成性疑问的处理不当反映出我教学经验的浅薄和课堂

应变能力的有待提高。其次，直接用“失败”一词来形容旧民主主义革命是不恰当的。再次，课堂设计方面，“起筷事件”占比太重，后黑板的展示区域两个部分是“列出反驳池子观点的5个依据”，而对五四运动的伟大历史意义、五四精神涉及较少，冲淡了课堂的历史味儿。最后，对学生的培训不太到位，个别学生上黑板点评声音偏小、姿态不够端正，而疑问区第一个疑问的解答又显得培训痕迹较重。总之，非常感谢学科组各位老师的鼓励与谬赞，更感谢老师们不吝赐教，指出来我的不足，给予我宝贵的改进意见。

断断续续准备了3个周的学科育人创新展示课终于顺利结束了，能够取得现在的成果的确是我当初没有想到的，而备课过程中几多心酸与辛苦亦不足为外人道也，或许正应了那句老话儿：一分耕耘，一分收获。现在再去回顾备课过程，心酸之外，更是满满的收获。感谢这段时间所有给予我指导和帮助的老师，特别感谢2班优秀的小可爱们。一节优秀的课堂，是教师、学生、课堂流程的设计等多方面因素综合作用的结果，我经验尚浅，不敢断言自己优秀，我会继续努力，不断学习，增强自身专业素养。走向优秀的道路很长，我还年轻，我，一直在路上。

## 人体与运动教案篇五

从去年开始，通过郭思乐教授我了解了生本，在郭教授展示的视频中让我认识到了什么才是真正的课堂，什么才是让学生快乐学习的教学模式。于是我开始对生本教学进行尝试与实践。最初面对这种全新的教学模式，我感到沉甸甸的。如何让学生体会生本的快乐，如何激发学生的学习兴趣，让学生主动地、富有个性地学习，就成为我备课的主题。

在09年一年的教学实践中，我不断的尝试，但在尝试过程中遇到了种种困难，例如课堂秩序混乱，教学进度缓慢，学生知识掌握水平低等等，说实话我很快就要选择了放弃。但是伴随着一次又一次的到生本教育先进的地区学习经验，和我

校生本教育搞得越来越成熟，这似乎又让我燃起了信心，并决心要把它做好。

非常幸运学校能给我这样一次机会，让我再次投入高一的生本教育中，于是，我把我学习到的经验，一点一点的应用的生本教学中。起初学生不懂什么叫生本，不知道怎么预习，不知道怎么上课，不知道怎么去参与课堂的活动，于是我一步一步的让他们认识如何去预习，并能有质量的完成学案，如何在课堂上进行讨论和分享个人的研究成果，如何去正确表达讲解课堂教学中的重点和难点。可以说，在一步一步的锻炼下，学生们逐渐了解了地理课堂的教学模式。

在同学们对生本有了一定的熟悉时，学校安排我上一节生本课，说实话，我心里真是很没有底，因为按照进度我正赶上高中地理难度比较大、又十分重要的一个内容——《地球的运动》，这节课是考试常考并题型多变的一节内容。之所以说它难，除了需要较强的逻辑思维和空间想象能力之外，相关的知识准备是一个最重要的原因。比如经纬网的知识、立体几何知识、日照图的判读、世界地理知识以及一些生活常识等。

为了能上好这节课，我首先对本节课的教材进行了深入的剖析。

这一节课包括有地球自转和公转的一般特征以及各自产生的地理意义。把地球自转和公转的一些基本特征搞清楚，是学习和理解整节内容的基础。

本节课难点：一是恒星日和太阳日的区别和联系；二是理解地球运动是自传和公转的叠加运动，黄赤交角的产生，以及二分二至日位置的判断。

对于第一个难点，课本为了减轻难度，把恒星日和太阳日放于小字活动部分。但是我认为既然提到了两个不同的参考标

准，就有必要让他们去了解其中的原理。当然理解他们的区别的关键又在于能够否理解遥远的恒星发出的光是平行光这个道理。

对于第二个难点，突破口在于地轴和黄道平面存在夹角，根据二者之间的关系，通过几何运算，让学生推算出黄赤交角的产生，进而明确直射点在回归线之间的往返运动，形成了二分二至日。对于二分二至日的判读，突破口在于先判断二至日，后根据公转方向确定二分日。

在分析完本节课的知识体系和重难点之后，我开始设计本节课的教学模式，在我设计学案时，有针对行的把本节内容划分成六大块，便于每个小组都能对其中一块内容进行深入的讨论和分析。第一个题板块是关键词解读。因为地理每节课都有新的名词出现，也只有把地理术语都能懂了，学生才能深入的理解本节课的内容。第二、第三个板块是地球自转和公转的基本特点。此部分内容是本节课的基础，同时也是本节课内容的关键。第四板块讨论黄赤交角的产生，以及分析研究黄赤交角发生变化时会引起什么变化。第五板块和第六板块是这节课知识的升华，即分析二分二至日的位置。

说实话对于第五、六两大板块我在上课前还是心有余悸，害怕学生没有思路，完全找不到突破口。于是我在课堂小组讨论的时候，非常关注承担此部分内容的小组，但让我惊奇的发现，孩子们在各抒己见和激烈论证后，竟然把这个最难理解的问题讨论的一清二楚。

可以说这一节课下来，又让我鼓起了对生本教育的信心。在张校长的点评下和自我反思后，我也找到了我在课堂教学中的一些问题。

- 1、在小组分享成果时，应该更多的调动同学参与进来，同时，让在座位上“留守”的同学承担起质疑其他组分享的成果的任务。

2、对于学案的预习要给学生充足的时间预习和理解。

3、更加大胆的把课堂交给学生，充分相信学生小组讨论的力量。

以上是本节课带给我的一些思考，可以说生本教学实践使我逐渐解决了在高中地理课堂教学中如何提高学生学习积极性的困惑，学生通过自发主动的学习，在课前课后大量地查阅资料，充分感知、感悟和内化学习内容，自身去品尝知识的“原汁原味”而不是无奈地“咽啃”教师已“咀嚼”好的东西，在一定程度上提高了学生学习的兴趣，提高了课堂教学的效率，使越来越多的学生开始走近地理，喜爱地理这门科学，尽管生本教育中还存在一定的不足，我将和同仁们一起慢慢摸索，力争使其较好地应用于地理教学。