

2023年小学武术健身操教案 小学体育教师教案设计六年级(优质10篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。怎样写教案才更能起到其作用呢?教案应该怎么制定呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

小学武术健身操教案篇一

积极参与游戏活动,掌握障碍赛跑的方法。

游戏:障碍赛跑。

(一) 游戏活动,积极参与

教师活动:

- 1、组织学生集队、队列练习。
- 2、组织学生利用跳绳进行准备活动。
- 3、组织学生柔韧练习。

学生活动:

- 1、体育委员整队,检查出席人数。
- 2、在小组长的带领下进行裂队、并队走。
- 3、每人一根绳子进行慢跳、交叉跳、绳操和定数跳。
- 4、听口令进行柔韧练习。

（二）尝试练习，体验成功

教师活动：

- 1、布置学生取器材，并提出布置场地的要求。
- 2、组织学生在组长的组织下尝试过障碍。
- 3、提示学生调整障碍。
- 4、组织学生进行障碍游戏，并作好小结。

学生活动：

- 1、按要求取器材，并把场地布置好。
- 2、分x个小组在组长的组织下有序在进行尝试练习，选择、最安全的过障碍方法进行游戏。
- 3、在小组长的带领下调整各个障碍间的距离，为游戏比赛作准备。
- 4、用自己觉得、最安全的过障碍方法进行游戏比赛。
- 5、总结自己一小组过障碍跑的情况。

（三）场地器材：

体育馆、跳箱、体操凳、垫子。

（四）课后小结：

本课游戏中障碍的设置x个班级是不同的，其中x班的障碍比较小，需要翻过的跳箱比较低，游戏时学生的团队精神体现不是很好，而在另x个班级中我把障碍设置得少些，但难度大

些，先让学生去尝试练习，想办法把障碍过一下，做到心中有底，然后组织学生比赛，为了使人员的安排比较公正，我把全班的男生均分成x大组来进行比赛，比赛时学生的团队精神、学生的主人翁意识都体现得非常好，特别是当我们的在跳上纵箱时，自己小组的男生是可以的，而且值得一提的是我们的学生在困难面前表现出了超人的勇敢，这也许就是集体的力量。

小学武术健身操教案篇二

立定跳远。

1、通过立定跳远的练习，发展学生的弹跳力和身体的协调性，提高跳远的能力。

3、培养学生的注意力、观察和判断力。发展动作的准确性和节奏感。

教学重点：动作流畅，协调。

教学难点：一摆二蹲三起跳，动作流畅。

（一）准备部分

1、课堂常规教学：

（1）体育委员整队。

（2）师生问好。

（3）宣布本课内容与要求。

（4）安排见习生。

2、准备活动：

(1) 慢跑操场两圈。

(2) 广播体操。

要求：认真积极，全心投入组织：四列横队。

(二) 基本部分

(1) 教师示范讲解动作要领。

(2) 原地一摆二蹲三起跳练习。

(3) 集体向前跳练习。

(4) 分小组练习。

(5) 两人合作比赛跳。

(6) 教师巡视，纠正错误。

要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形————
散点。

小学武术健身操教案篇三

柏城小学 营清华

一、说教材

本课遵循新课程理念，以学生的发展为核心，注重培养学生自主创新，合作探究的意识和能力。创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练的过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发，能力的培养。使整个教学过程始终处于

积极、活跃、主动的状态。

今天我说课的内容是小学水平二跳跃练习，这是根据水平二学生的特点设计的一节体育课。各种的跳跃练习，不但能提高学生的弹跳能力而且能发展学生全身的协调性，通过练习能让学生体验儿时的乐趣，展示他们活泼可爱的天性。跳跃是人类在常生活中最常见和经常用到的一种人体活动，也是学生喜闻乐见、节奏强、兴趣高的一种体育形式，所以对增强学生体质，提高弹跳力，发展下肢力量，灵敏性和协调性等身体素质有很好的作用。本堂课以“跳跃练习”为主线，带领学生进行各种跳跃的练习。跳跃是小学生非常喜爱有意义的一项体育锻炼活动。

二、说教学目标：

1、运动参与目标：让学生能积极地参与到体育活动中来，敢于表现自己。学生能够积极参与课堂的各项活动，从中体验运动的乐趣，培养学生的终身运动意识。

2、运动技能目标：使学生基本掌握双脚跳的方法，为下阶段立定跳远的学习奠定基础。让80%左右的学生基本掌握各种跳跃的方法。

3、身体健康目标：通过游戏，发展学生腿部力量以及弹跳能力。

4、心理健康目标：在活动中培养学生的创新精神，体验体育活动所带来的乐趣。在学习中充分展现自我，在思考、合作的过程中体验成功的乐趣。

5、社会适应目标：在游戏中，让每一个学生都能体验到团队的力量，在活动中能与同伴互相帮助，建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神，增强集体荣誉感。

三、说教法

在教法上，采用了因材施教、启发诱导的方法，注意捕捉和发挥课堂上各种

教育因素，以情导教。辅以欢快的音乐，调动学生的视、听感官。在课堂中，用小游戏调节学生身心负荷，从而达到寓教于乐的目的，使学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

根据低年级学生兴趣广泛，模仿力强、活泼好动、喜欢游戏等特点，在教学实施中，采用游戏的方法，内容及组织形式，使教材的内容具有趣味性和娱乐性。在教学过程中，通过激情引趣——学习新知发展个性——寓教于乐——恢复调整，四个阶段进行教学，使学生在自主学习活动中，引起思维与探索的兴趣，达到教与学的统一，充分挖掘学生学习的主动性、积极性，不仅使学生学会双脚起跳的动作，而且使学生学会学习的方法。本课通过多种形式，使学生个性得以展示，情绪得到宣泄，心理得到满足，合作得到加强，身心得到发展，在培养团结协作精神的同时，也就提高了相互关注与合作的能力与意识。

四、说学法

在学法上，本课采用语言激励法、游戏法、观察法等进行学与练。同时，注重设计教学氛围和情境，充分发挥学生的创造性。当总在教室里的学生一来到操场，就会兴奋不已，在课堂上得到解放，他们的想象力、创造力就得到巨大的发挥。本节课根据低年级学生具有好玩、好动、好思考的特点。全课贯穿寓教于乐、乐中施教的精神，让学生高高兴兴的得到锻炼。在三年级体育课上，主要内容是各种方式的单、双脚跳。这一组是以游戏形式为主，发展学生腿部力量和身体灵敏、协调性及弹跳力的简单跳跃动作练习。教师让学生分散练习、体验想象与创造各种动作形象，多给学生自由、结伴充分表现机会。

五、、教学过程：

师：同学们，今天我们学习各种方式的单双脚跳。首先，请同学们想一想，你能模仿哪些动物跳跃的方法。

,,,（同学们纷纷发表自己的意见，展示自己的动作）

师：同学们的想法都很好，能这么快就想到适合自己的动作方法，你们真棒！同学们，你们能把自己的动作展示一下，让老师和同学们看看好吗？看谁做的最好、最棒。

教师引导学生让学生自由练习，尽情表现。学生五花八门、各显神通，积极

参与不甘落后、勇于实践、各有所得。有的小组唱着歌曲进行模仿练习。

小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜和青菜，蹦蹦跳跳真可爱。大袋鼠，长的怪，肚上长个大口袋，双脚起跳双脚落，连蹦带跳真是快。

,,,练习7分钟后，教师叫停，进行小结，表彰鼓励。教师在这段时间内，参与到学生当中去和学生一起练习并兼顾学生容易出现的安全问题，学生练习时，相互之间距离太近，教师选择在一个学生前面把距离有意识地拉大，让学生注意到你的动机，练习三次后，教师及时叫停。

各个小组分别展示自己的动作，然后进行讨论、交流、尝试在自己动作基础上学习别的动作。只有给学生自我表现的机会，给学生以心灵的解放、放飞，学生才能真正成为学习的主人，才能自主学习、自主发展。

最后对本次课进行总结，表扬动作好的，鼓励练习认真刻苦的，指出不足的让课下练习。本节课通过语言激励与同学互

评的方式，引导学生以积极、认真的态度进行学习。

小学武术健身操教案篇四

篇一：体育课说课教案

体育课说课教案

各位老师你们好！我今天说课的课型是《新授课》。

一、课的指导思想：

在新的《体育课程标准》的基本理念下，本课以“健康第一”为指导思想，以促进学生身心全面发展为目标，以学生为主体、教师为主导，充分调动学生的积极性。同时注重培养学生的创新能力、吃苦耐劳的意志品质以及团结协作的集体主义精神。

二、本课教学内容：职业高中教材《体育与健康》：障碍跑。

三、教材分析：

障碍跑是跑的基本技能的重要组成部分，是一项实用性较强的运动技能项目，它要求学生在快速跑动中运用跨、跳、绕、滚、钻等方法通过障碍，能有效的激发学生的运动兴趣，发展学生速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质，提高学生适应环境和野外生存能力，培养学生勇于克服困难的意志品质。

四、学情分析：

高一学生正处在身心发展的重要时期，他们的年龄特征是模仿能力强、好动、好奇心强、敢于表现自我。但由于设置障碍，有些女同学和个别男同学会产生畏惧心理，这样教师应

多运用鼓励性、激励性的语言，使学生树立自信、战胜困难，顺利完成练习，达到锻炼身体的目的。

五、教学重点、难点：

重点：障碍跑的技巧性、连贯性。

难点：安全地通过障碍物并保持身体的平衡和正确姿势。

六、教学目标：

1、认知目标：激发学生运动兴趣、提高学生锻炼的积极性。

2、技能目标：掌握过障碍物的方法，提高学生在快速奔跑中跨越障碍物的能力。

3、情感目标：培养学生创新意识以及团结协作、拼搏进取的精神。

七、教法、学法：

1、教法：

（1多媒体教学法：运用视频给学生以生动形象的直观形式

（2）讲解示范法：贯彻直观性教学原则。

（3）分层次教学法：遵循因材施教原则。

（4）竞赛法教学：自觉积极性原则。

（5）情景激励法：积极性原则。

2、学法：本课主要采用尝试、自主、探究、合作、讨论、比赛等学法，通过主动体验，边学边练，不断尝试，反复练习，

讨论探究，寻求最佳、最优的方式完成障碍跑。

八、教学过程：

（一）开始部分（3分钟）

- 1、体育委员整队、集合、报告人数。
- 2、师生问好。
- 3、教师宣布本课内容和教学目标。
- 4、服装检查、安排见习生。
- 5、队列练习：齐步走。要求：队列队形要整齐、步伐摆臂要一致。

（二）准备部分（8分钟）

- 1、热身慢跑200米。
- 2、关节活动及健身操：活动筋骨、避免运动损伤。
- 3、专项活动：跨越练习、弹跳力练习、滚翻练习
- 4、小游戏：捕鱼

方法：全班同学分成两组，一组捕捉，一组躲闪，一网打尽后，双方互换。目的：通过做小游戏，活跃课堂气氛，提高学生适应能力，为进入运动状态做好充分的准备。

（三）基本部分（30分钟）

- 1、学习障碍跑：

(1)、学生自设障碍，尝试练习：学生自由体验越过障碍物的方法。

(2)、教师示范并强调障碍跑的要领。

(3)、分组练习：分四个学习小组，由小组长负责，学生反复练习，领悟障碍跑的要领和方法，突出重点。此时教师巡回指导，要特别注重一般的学生，善于发现错误动作并及时纠正。

(4)、探究、合作：学生相互交流、讨论，寻找克服障碍的方法。

(5)、观看视频动作：每组找一名优秀的学生做示范，通过对比找到自己的不足，教师强调面对不同的障碍物，采用合理的方法通过，然后再进行练习，突破难点，进一步提高动作质量。

2、障碍跑游戏：

方法：全班同学分成两组，各组站在第一栏10米限制线后，听到口令后，排头迅速跨过第一个栏，跳过第二个栏，绕过第三个杆，滚过第四个垫，钻过第五个栏，如此越过障碍物后，从标杆外侧绕过跑回，拍到第二个人的手，然后站到队尾，第二，三人依次进行，每人跑一次，先跑完的一组为胜。

教师情景激励：中国青海玉树大地震，要求我们尽快越过障碍去救援，看哪一组先到达灾区。

目的：通过游戏比赛，进一步提高和巩固学生所学知识，培养学生敢于拼搏、敢于胜利的精神和集体主义荣誉感。

(四) 结束部分 (4分钟)

- 1、放松活动：学生在优美、舒缓的音乐伴奏下跟随老师用瑜伽术放松。
- 2、课的小结：在总结时老师尽量多表扬、多鼓励、少批评。
- 3、布置课下练习：中长跑练习和跳跃练习。
- 4、师生再见。

九、教学改革与创新：

- 1、用尝试法教学，充分挖掘学生的学习力、创造力。
- 2、用情景法教学，激发学生锻炼的积极性。
- 3、运用瑜伽放松，使学生身随音动，心伴乐舒。

十、场地器材：

- 1、场地：校体育场。
- 2、器材：音响一台，笔记本两个，跨栏架8付，标枪8支，体操垫16块。

十一、预计教学效果：

《原地投掷垒球》的说课稿(体育)本节课我分为说教材、说学情、说教法、说学法、说教学程序等五方面进行说课。

一、说教材

- 1、教学内容：原地投掷垒球 游戏：击木柱
- 2、教材分析

本课教学内容是全日制九年义务教育小学《体育与健康教学大纲》及基础教育课程改革目标新授教材。掷垒球是田径运动中的投掷项目，也是现代小学运动会的比赛项目之一。通过教学，培养学生形成正确的身体姿势，发展学生的速度、力量、爆发力、柔韧性和协调性等身体素质；逐步培养遵守纪律、尊重他人，团结友爱等集体意识和良好作风；形成勇敢、顽强、克服困难的优良品质；同时进一步提高学生的身体健康和心理健康水平；增强学生的社会适应能力，养成坚持锻炼身体的好习惯。

3、教学目标

新课程体育教学的总目标是以“终身体育”与“快乐体育”为指导思想，注重培养学生的终身体育意识，使学生在快乐中掌握锻炼方法，参加锻炼，增强体质。

(1) 认知目标：通过游戏，初步了解和掌握原地投掷垒球的一些方法，并在游戏的过程中学会与他人合作。

(2) 技能目标：经历游戏活动的过程，掌握原地投掷垒球的基本动作，发展投掷能力。体验投掷活动的运动乐趣和方法。

(3) 情感目标：培养良好的合作精神与创新意识。

4、教学重点、难点

根据新课标的要求，教材内容特点，结合学生的实际情况。本节课的教学重点是：体会两腿用力的衔接和向前送髋的动作，掌握良好的用力顺序和正确的用力方向。教学难点是：用力均匀程度，动作协调连贯。

二、说学情

1、有利因素小学三年级学生个性天真活泼、好动，而且兴趣

广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。所以在本课教学设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

2、不利因素由于部分学生已掌握了一定的技能基础，但是学生的心理素质不稳定，容易产生满足而导致厌学的倾向，对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，在教学时采用形式多样的教学方法来激发学生的学习兴趣，为下一步学习新知识，奠定了良好的基础。

三、说教法

运行机制，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

四、说学法

在教学过程中，通过教师引导、启发、学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

五、说教学程序

本课是根据人体生理机能活动的变化规律，再结合本课的任务和小学生的心理需求，把本节课要学习的内容贯穿于游戏中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣，从而达到良好的教学效果。本节课我分为：开始准备部分、基本部分、结束部分三个部分进行教学。

（一）开始准备部分

1、课堂准备活动

2、准备部分：掷纸飞机。学生动手制作纸飞机，在场地上放飞纸飞机，展示自己制作成果，同时为基本部分中的“采蘑菇”游戏作铺垫。这一节约为8分钟左右。运动强度为“中”（为学生创造快乐愉悦的活动氛围，提高学生对体育活动的兴趣）

（二）基本部分：这一部分是课的主体部分，是解决教学重点与难点的关键，是“教”与“学”的重点，要充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习时间与空间，让学生在学中乐、乐中学，从而达到锻炼身体的目的。本课主要采用以下几种方法进行教学。

1、通过语言提示与诱导，让学生把纸飞机想象成为垒球，相互间进

行抛接性的练习。培养学生应变能力和敏捷的视力，激发学生勇于创新，不断进取的探索精神。

2、让学生自主建立友伴，引导，启发学生创想多种抛接方法。为学生创造一个能展现自我风采的舞台，同时也给学生提供了一个相互交流学习的机会。

3、把全班同学分成四个小组进行“击木柱”比赛，在一定时间，以击中数量多的一组为胜，此游戏有利于调动学生学习的积极性，提高教学效果。

4、“采蘑菇”我们是建设者，为了把我们的祖国建设的更加美好。课堂上组织同学们扮演“采蘑菇”的角色。现实生活中，由于人们不爱护自己的生活环境而随意乱扔垃圾，把我们美好的家园环境破坏了，于是人们的生活周围也笼罩着一层又一层的环境污染的面纱??。为了防止我们的地球环境急剧恶化，我们每个人要踊跃地加入到“采蘑菇”以及捍卫地球的行列中去。树立起同学们爱护环境、保护地球的决心。这一环节约为28分钟，运动强度为“强”。

（三）结束部分

- 1、为了恢复学习的心理和生理负荷，通过熟悉的音乐和轻柔的舞蹈动作进行放松，让学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。
- 2、小结：总结本课的优点、缺点，以表扬为主。
- 3、收还器材。这一环节约为4分钟左右、运动强度为“弱”。

《前滚翻》说课稿(体育)

一、本课教材：

- 1、技巧：前滚翻；
- 2、游戏：轻物投准

二、教学创意：本课教学以“以人为本，健康第一”教育思想为指导，以教材为依据，以团结协作、竞争欢乐为主题，以游戏练习为主线，结合“三要”、“四自”的教学风格与特色，选用“一材多用”、“大容量、高密度、小强度”的教学模式，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，采用多种激励的手段，调动学生主观能动性，激发学生的学习兴趣，在玩中学、学中玩。抓住教材本身的德育因素和学生实际，积极创造机会，自然渗透德育和运动保健教育。

三、教材分析：本课教材选自省编小学《体育与保健》第六册第六课。主教材《前滚翻》是《大纲》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂技巧动作的基础，也是生活中自我保护的一种基本方法。教学重难点是团身紧、方向正、滚动圆。本课另一教材是轻物投准。这也是投掷教材的基本内容。本课主要是学习正确挥臂姿势，屈肘向前，发展投掷能力。对学生进行投掷安全教育，发展学生的求异思维和创新精神。

两个教材都为发展学生的灵敏、协调等素质。因此，在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，既面向全体学生，又注重学生个性发展，注意运动保健，严防伤害事故的发生。

小学体育《跳跃》说课教案

柏城小学 营清华

一、说教材

本课遵循新课程理念，以学生的发展为核心，注重培养学生自主创新，合作探究的意识和能力。创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练的过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发，能力的培养。使整个教学过程始终处于积极、活跃、主动的状态。

今天我说课的内容是小学水平二跳跃练习，这是根据水平二学生的特点设计的一节体育课。各种的跳跃练习，不但能提高学生的弹跳能力而且能发展学生全身的协调性，通过练习能让学生体验儿时的乐趣，展示他们活泼可爱的天性。跳跃是人类在常生活中最常见和经常用到的一种人体活动，也是学生喜闻乐见、节奏强、兴趣高的一种体育形式，所以对增强学生体质，提高弹跳力，发展下肢力量，灵敏性和协调性等身体素质有很好的作用。本堂课以“跳跃练习”为主线，带领学生进行各种跳跃的练习。跳跃是小学生非常喜爱有意义的一项体育锻炼活动。

二、说教学目标：

1、运动参与目标：让学生能积极地参与到体育活动中来，敢于表现自己。学生能够积极参与课堂的各项活动，从中体验运动的乐趣，培养学生的终身运动意识。

2、运动技能目标：使学生基本掌握双脚跳的方法，为下了阶

段立定跳远的学习奠定基础。让80%左右的学生基本掌握各种跳跃的方法。

3、身体健康目标：通过游戏，发展学生腿部力量以及弹跳能力。

4、心理健康目标：在活动中培养学生的创新精神，体验体育活动所带来的乐趣。在学习中充分展现自我，在思考、合作的过程中体验成功的乐趣。

5、社会适应目标：在游戏中，让每一个学生都能体验到团队的力量，在活动中能与同伴互相帮助，建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神，增强集体荣誉感。

三、说教法

在教法上，采用了因材施教、启发诱导的方法，注意捕捉和发挥课堂上各种

教育因素，以情导教。辅以欢快的音乐，调动学生的视、听感官。在课堂中，用小游戏调节学生身心负荷，从而达到寓教于乐的目的，使学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

根据低年级学生兴趣广泛，模仿力强、活泼好动、喜欢游戏等特点，在教学实施中，采用游戏的方法，内容及组织形式，使教材的内容具有趣味性和娱乐性。在教学过程中，通过激情引趣——学习新知发展个性——寓教于乐——恢复调整，四个阶段进行教学，使学生在自主学习活动中，引起思维与探索的兴趣，达到教与学的统一，充分挖掘学生学习的主动性、积极性，不仅使学生学会双脚起跳的动作，而且使学生学会学习的方法。本课通过多种形式，使学生个性得以展示，情绪得到宣泄，心理得到满足，合作得到加强，身心得到发展，在培养团结协作精神的同时，也就提高了相互关注与合作的能力与意识。

四、说学法

在学法上，本课采用语言激励法、游戏法、观察法等进行学与练。同时，注重设计教学氛围和情境，充分发挥学生的创造性。当总在教室里的学生一来到操场，就会兴奋不已，在课堂上得到解放，他们的想象力、创造力就得到巨大的发挥。本节课根据低年级学生具有好玩、好动、好思考的特点。全课贯穿寓教于乐、乐中施教的精神，让学生高高兴兴的得到锻炼。在三年级体育课上，主要内容是各种方式的单、双脚跳。这一组是以游戏形式为主，发展学生腿部力量和身体灵敏、协调性及弹跳力的简单跳跃动作练习。教师让学生分散练习、体验想象与创造各种动作形象，多给学生自由、结伴充分表现机会。

五、教学过程：

师：同学们，今天我们学习各种方式的单双脚跳。首先，请同学们想一想，你能模仿哪些动物跳跃的方法。

??（同学们纷纷发表自己的意见，展示自己的动作）

师：同学们的想法都很好，能这么快就想到适合自己的动作方法，你们真棒！同学们，你们能把自己的动作展示一下，让老师和同学们看看好吗？看谁做的最好、最棒。

教师引导学生让学生自由练习，尽情表现。学生五花八门、各显神通，积极参与不甘落后、勇于实践、各有所得。有的小组唱着歌曲进行模仿练习。

小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜和青菜，蹦蹦跳跳真可爱。

大袋鼠，长的怪，肚上长个大口袋，双脚起跳双脚落，连蹦带跳真是快。

??练习7分钟后，教师叫停，进行小结，表彰鼓励。教师在这段时间内，参与到学生当中去和学生一起练习并兼顾学生容易出现的安全问题，学生练习时，相互之间距离太近，教师选择在一个学生前面把距离有意识地拉大，让学生注意到你的动机，练习三次后，教师及时叫停。

各个小组分别展示自己的动作，然后进行讨论、交流、尝试在自己动作基础上学习别的动作。只有给学生自我表现的机会，给学生以心灵的解放、放飞，学生才能真正成为学习的主人，才能自主学习、自主发展。

最后对本次课进行总结，表扬动作好的，鼓励练习认真刻苦的，指出不足的让课下练习。本节课通过语言激励与同学互评的方式，引导学生以积极、认真的态度进行学习。

小学武术健身操教案篇五

尊敬的评委：

大家好！我是小学综合组（）号。

今天我说课的内容是（）。下面我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学重难点、教学模式、教学方法与运用、教学过程、场地器材、预计效果等方面来说这次课。

指导思想：本课根据体育新课程标准，以“学生为主体，健康第一”的教学设计思想，以（）练习为主线，以学生参与为策略，以合作创新为核心，通过学生自学、自练、自评、自创的形式展开教学活动，在活动中发展协调、灵敏、柔韧等素质，培养学生的参与意识，创新精神，整体教学构想立足于新课标的五大领域，服务于学生健康成长的需要。

二：教材分析：

1、有利因素：小学四年级学生个性天真活泼、好动，而且兴趣广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。所以在本课教学设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

2、不利因素：由于部分学生已掌握了一定的技能基础，但是学生的心理素质不稳定，容易产生满足而导致厌学的倾向，对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，在教学时采用形式多样的教学方法来激发学生的学习兴趣，为下一步学习新内容奠定了良好的基础。

四、教学目标：

1. 认知目标：使学生理解（ ）的基本技术原理和（ ）的技术特点，明确学习的目的性

2. 技能目标：初步学会（ ）合理的技术动作，使80%学生能独立完成动作。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等素质。培养自主锻炼习惯与他人合作能力。

五、教学重点、难点： 重点：

难点

六、教学模式：本课采用分组不轮换的教学模式，使学生再新奇中学，在快乐中练。

七、教学方法的运用 1. 教法：

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。教学中我以游戏贯穿整个教学过程，以活跃单调无味的课堂气氛，同时结合讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、情境教学法、微格教学法

等多种教学方法交叉使用。以培养学生勇于创新、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极主动性，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

2. 学法

在教学过程中，通过教师引导、启发、学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

八、教学过程

本课我分为：开始准备部分、基本部分、结束部分三个部分进行教学。

开始准备部分，体育委员集合整队，师生问好，宣布本课目标及内容并强调安全意识。（我改变以为的师生问好方式，教师问：同学们好！学生回答：好！很好！非常好！）这样的安排是为了让师生尽快进入课堂状态，杜绝运动损伤的发生，使学生带着目标进行学习。

2、准备活动

我用欢快的“兔子舞”取代传统徒手操练习。有手脚并用配合、团队组合练习，体现团队精神和社会适应能力，使学生在愉快的心情下进行热身，达到运动准备的目的，为后面的课做好生理和心理的准备。

基本部分

这一部分是课的主体部分。我用“有谁知道生活中有哪些（）运动，提高同学们参与和学习的兴趣，以引出今天要学习的内容，然后通过再问同学们要不要也试一试（）的乐趣，来

激起学生们的参与热情。

首次让同学们尝试性的去做自己所知道的（）动作，按老师要求的方式去完成，老师在旁边观察同学们的完成情况，当差不多每个学生都尝试性的做过几次动作后再组织交流讨论。

教师找几个表现好的学生（可提前备学生）出来分享他们的经验，然后再由老师通过总结，引出动作要领，并做出标准优美的示范动作。

在学生们明白技术动作要领后再以小组的方式按要求去做。

同学们在练习的过程中老师再对个别学生进行辅导。

最后在大部同学都掌握了技术动作后，老师再组织以小组的单位进行比赛。

比赛结束后评选优胜小组。并给以精神上的鼓励，同学们鼓掌。结束部分4——5分钟

在欢快的《幸福拍手操》的伴奏下，师生共同做放松操，进行有效地调整身心，恢复疲劳，音乐停后，教师引导学生进行自我总结，自我评价，培养学生自我测试能力。最后安排收回器材，师生再见，从而完成了本节课的教学。

场地器材：

预计效果：

学生能在教师指导下积极认真的参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。预计课的练习密度为35%左右，最高心率为150--160次/分，平均心率达到120--130次/分。让学生既出汗又脸带微笑，身心健康前面发展。

我的说课到此结束，谢谢评委老师！

小学武术健身操教案篇六

教学内容：并脚跳、单脚交换跳

指导思想和理念：

本课依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，树立“健康第一”的指导思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，以学生的心理活动为导向，面向全体学生，做到人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康。借助多种教学手段，通过教师和优生的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新能力。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。师生在民主、平等、和谐的氛围中完成教学目标。

教材分析：

跳绳时小学生十分喜欢的一种体育活动，设备简单，容易开展，通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳、灵敏、协调性等具有显著作用。

教学目标：

- 1、初步学习并脚跳、单脚交换跳的动作方法，提高弹跳能力。
- 2、通过游戏发展学生的上肢力量和身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。
- 3、激发学生积极锻炼身体的热情，培养良好的团结合作的精

神，积极进取，乐观开朗。

教学重点：摇跳结合，选好跳起时机。

教学难点：有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

场地器材：短跳绳41根、平整场地一块。

教学过程：

一、上课常规：

1、整队、报告人数、师生问好、宣布内容。

2、宣布教学内容。

3、教师提出要求。

4、进行安全教育。

队列练习：

(1)原地四面转法练习。

(2)解散、集合练习。

二、辅助性练习：

1、并脚跳练习。10次×4组

2、单脚跳练习。10次×4组

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳。

动作方法：

(1)并脚跳：上臂夹，手屈起，手腕一抖绳抡起，先抡绳，后跳起，两腿弯曲脚跟不着地。

(2)单脚交换跳：握绳与摇绳方法同前，当一只脚跳过绳后，另一只脚迅速落地，交换跳数次。

组织队形：

四列横队，面向老师。

步骤：

- 1、教师讲解握绳和调绳的动作方法，并示范。
- 2、教师讲解跳绳的方法，并示范。
- 3、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。
- 4、学生练习双手前后摇绳。
- 5、将绳摇至脚下，跳过跳回数次。
- 6、学生练习连续并脚跳。看谁跳的多。
- 7、学生练习单脚跳，看谁跳的多。
- 8、学生练习单脚交换跳，看谁跳的多。选择跳的好的示范，计数时前后同学计数。

四、游戏：拔河比赛

方法：将每组同学的绳收起，合在一起做拔河绳。两个同学一组，进行拔河比赛。

规则：谁脚先离开地面，判为失败，对方获胜。

组织：学生分成4组

步骤：1、教师讲解，示范。

2、学生练习，教师评价。1次

3、学生比赛。选出班里的大力士。2-3次

五、放松活动

徒手操：放松上下肢

六、结束语

1、教师总结，布置作业。

2、回收器材。

3、师生再见

花样跳绳教学工作总结

小学花样跳绳特色教学工作总结

花样跳绳教学计划

体育教案跳绳模板

花样跳绳活动方案

小学武术健身操教案篇七

课的总体设想

“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”是体育新课程的基本理念之一。体育课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力和创新能力。

本堂课从学生的实际出发，选择和设计符合学生生活经验相关的教材，在教学中充分发挥学生主体地位，在学生不断自主学练、合作学习中掌握体育动作技术，从而培养学生主动思维与终身体育的意识和能力。所以这次课教材选择了学生平时见的多而且很喜欢玩的“绳子”活动来组织教学，力求在教学中体现趣味性、互动性，在课堂中多次贯穿游戏活动，降低课堂教学的枯燥性，提高学生“玩”的兴趣与参与度，让学生自愿、主动参与练习，并乐意挑战自我和展示自我。

在课的实施过程中，学生始终利用一根生活中常见的绳子作教具，一物多用，并将它作为教学的载体，师生共同创编出各种“绳子”玩的方法，通过“尝试练习—合作学习—指导学习—巩固练习—评价小结”等自主学练的教学环节，诱导学生主动地去自学、尝试、探究练习单人、双人跳绳和利用绳子进行跳跃游戏的方法和技术，引导他们积极讨论，相互学习，相互帮助，教师从中进行点拨、纠错、鼓励，逐步地提高学生跳绳和利用绳子进行跳跃练习的能力，从而培养学生能主动参与体育学习，积极思维，创造发展的良好习惯。

课的开始，教师跑动进场与学生进行问好，使学生感到自然、愉快，接着教师通过幽默、风趣的语言与学生交谈，引导学生想象、思考，师生共同趣味“玩绳”，学生创造性用各种方式玩绳子，为学生创设自我学练的课堂教学氛围，从而激发学生主动参与活动的兴趣；然后学生利用绳子作尾巴进行“抓尾巴”游戏，继续培养学生主动学习的意识，在玩中体验活动带来的乐趣。

在学练跳绳教学中，我运用了自主学练教学模式，以学生发展为本出发，设计了“准备性学练—尝试性学练—选择、渐进性学练—归纳性学练”的阶段程序，我设计了学练单臂甩绳—学练单人跳绳—学练双人跳绳—个性练习等教学环节，通过教师的“导”、“引”和参与，通过学生自主学习、自主体验、合作探究、自我验证、自我评价、竞争发展等学习手段，让学生在玩中学、玩中练、玩中发展体育基本活动能力，促使学生达到本课预定的学习目标，提高学生的自主学练意识，培养学生创新思维和创新能力。随着游戏的进行，在利用绳子进行跳跃游戏教学中，教师引导学生展开想象，让学生利用绳子地上画出形状不一“叶子”，提示学生主动利用画好的“叶子”载体进行跳跃游戏，通过学生个人练习、小组合作练习，发展学生体育基本活动能力，这既达到锻炼身心的目的，又通过画“叶子”等增强学生对文化知识的了解与审美能力。最后进行捡“叶子”游戏，一方面通过活动把教具收齐，另一方面通过活动对学生进行环保教育。

本课教学总体上体现在教师激励和指导下，学生自主学练的互动过程，以学生为主体，让学生自主、合作地去学习、去探索、去思维、去实践，为他们创新能力的发展提供了学练空间，力争构建自主学练的体育主体性教学模式，从而培养学生能主动参与体育学习和终身体育意识与能力。

课的主题：心随绳子一起飘舞

——小学体育实践课教学设计

学习阶段：水平二 班级：三年级 人数：48人

[学习内容] 跳绳及利用绳子的跳跃游戏

[学习目标]

1、通过本课学习，学生能了解与懂得绳子的几种玩法和利用

绳子的游戏活动。

2、初步学会多种跳绳的动作技术和利用绳子发展弹跳素质的方法，发展学生协调、灵敏、力量、平衡等素质。

3、通过练习，培养学生主动参与学习能力和乐于合作、交往、敢于展示自我和乐于创新的精神，体验活动带来的乐趣。

[教学流程]（施教提纲）

一、兴趣引入，激发情绪（7分）

1、集合整队，师生问好。

2、队列练习：指数报数

方法：教师口令提示，学生进行集体练习。

3、教师语言导入，师生共同趣味“玩绳”（抛、接、跳、甩）

4、激发兴趣游戏——抓尾巴（绳子）

组织：散点（2人一组）

教法：（1）师讲解游戏方法、师生示范

（2）师与学生共同参与练习

（3）小结讲评

要求：合作、快乐

二、自主学练，发展能力（27分）

（一）学练跳绳（15分）

- 1、引入，学生集体练习单臂甩绳。
- 2、尝试单人跳绳，练一练，想一想：如何做到手臂均匀甩绳？
- 3、自我展示，多方评价，教师讲解跳绳的动作技术，提示：手臂均匀甩绳与下肢的协调配合。
- 4、学生自由练习，教师巡回检查辅导。
- 5、单人跳绳定时比赛，比一比，谁跳得多？

要求：全身协调配合。

- 6、导出：能不能两人进行配合练习跳绳？
- 7、探究：学生分组进行尝试练习两人跳一条绳子等（合作学习）。
- 8、小组展示，评价小结。
- 9、分组分散进行巩固练习。
- 10、个性练习：让学生自己选择不同方式进行练习跳绳。
- 11、创新展示，小结讲评，布置课余作业：练习单人或双人跳绳。

（二）利用绳子进行跳跃游戏（12分）

1、调节性游戏——“舞、踩绳子”

组织：散点

方法提示：一人在地上舞、摇绳，另一人用脚踩绳，两人一组交换进行活动。要求：合作、注意活动的安全。

2、跳跃游戏——“跳过叶子”

组织：散点练习后成教法：（1）师语言提示学生“画叶子”——学生用绳子摆出各种植物叶子的形状。

（2）学生分散尝试前、后、左、右跳过叶子。

（3）学生利用摆好的“叶子”进行分小组选择性跳跃练习（2—3人一组）。

（4）教师提示学生有秩序摆放同样的叶子（定点），分小组自由练习。

（机动方案）

（5）学生进行集体练习，教师语言鼓励。

（6）小结讲评。

3、环保游戏——“捡叶子”

方法：听教师口令，学生把放在地上的“叶子”捡回到固定的地方。

4、师生共同评价活动情况，表扬鼓励。

三、放松调整，愉悦身心（6分）

1、放松舞蹈——集体舞

组织：集体舞队形

方法：师生在音乐伴奏下同舞。

2、总结评价：肯定学生良好表现，提出下次活动建议，布置

课余活动作业。

3、收齐器具，师生再见。

场地器材：一个篮球场大小的场地；绳子50根；录音机、磁带等。预计本课练习密度40%左右；平均心率120次/分。

小学武术健身操教案篇八

一、说教材

跳远是人类日常生活中最常见与经常用到的一种人体活动，是学生喜乐见闻的、节奏强、兴趣高的一种体育形式；又是现代奥林匹克体育运动中一项重要的比赛项目之一。所以对增强学生体质、提高学生的体能、运动技巧起到很好的作用。

（一）教学目标

（1）知识目标：初步体会助跑与踏跳相结合的技术。（2）能力目标：

1、发展协调性、灵敏性、增强下肢力量；提高跳跃能力。

2、培养学生面对任何困难都不要轻言放弃，勇于向前、顽强、果断的优良品质；且在不断的尝试中找出最佳的方法与快捷方式，建立与培养学生的自信心。

（二）、教学重点：

鼓励学生在学习与练习过程中不断的尝试跨越新的障碍

（三）、教学难点： 助跑与踏跳的结合时机

二、说学生：小学生存在体质普遍较弱、运动技术较差的现

象；在体育课中比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多、技术要求的教学因其理性思维还不完善而不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。

三、说教法

将教学内容溶合在游戏中，使学生乐于参与、易于参与的游戏过程中无形间达到教学的初步目的。由于学生的感性思维较强，而理性较差，宜多做示范，以让学生模仿练习，当学生掌握到一定程度时，再做技术性指导，以提高学生的技术质量与兴趣。

（一）、游戏参与法：将教学寓于“跳球游戏”中，提高学生的学习兴趣

（二）、示范法：利用学生模仿能力强，好动及爱表现自己，但体质较弱的心理、身理特征，应用规范优美的完整动作示范，以激起学生的学习兴趣。（说词）跳远是人体通过一定的运动形式，即助跑和起跳所获得的水平速度和垂直速度很好地结合起来，越过水平障碍的一项运动。整个动作由四个部分组成（助跑、踏跳、腾空、落地），（1、助跑：为获得水平加速度。

2、踏跳：为创造最大的腾空速度，即垂直速度

3、腾空：获得空中水平距离。

4、落地：保护身体。）着重讲解与重复示范本课的难点——助跑与踏跳的结合部分的特点：

1、放脚

2、时间

3、蹬地

（三）、指导、纠正错误法

在学生的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生学习规范优美的动作。

（四）、障碍练习法 运用助跑3-4步结合起跳的方法跨越一定的高度。（目的：以提高学生的学习兴趣并为下节课做好准备。）

四、说学法

（一）指导水平段练习法：根据个人的身体素质与学习新事物的接受能力可做完整动作练习或在教师的指导下学习。

（目的：做到因人施教，保持学习兴趣并兼顾部分学生的学习需要。

（二）、大胆尝试练习法：在教师的指导下大胆尝试做跨越障碍练习。（目的：认识到我们面对困难或新生事物的时候有了尝试才会有成功的机会，如果连尝试的勇气都没有就谈不上成功，建立自己的自信心；并在不断的尝试过程中找出最佳的方法。）

五、说教学过程

2、原地高抬腿

3、原地单腿纵跳

4、全身运动 做好准备，预防损伤。

（三）课堂游戏——跳球接力。活跃学习气氛，提高学习兴趣；在无形中达到本课的教学目的。

（四）蹲踞式跳远教学

1、完整示范

2、分解讲解

3、学生练习学习、改进助跑与踏跳相结合的技术。发展协调性、灵敏性、增强下肢力量；提高跳跃能力。培养学生面对任何困难都不要轻言放弃，勇于向前、顽强、果断的优良品质；且在不断的尝试中找出最佳的方法与快捷方式，建立与培养学生的自信心。

（五）课堂小结 体委整队，教师总结。

小学武术健身操教案篇九

1、上步投掷垒球技术动作，投掷用力顺序正确，动作协调。

2、出手快速完成动作，上下肢配合用力。

学情分析

教师在练习中要适当掌握练习时间和运动量，防止学生难解动作概念，特别是体质差的学生的运动量，全面提高学生学习的积极性，学会生活的自理能力与掌握运动技能的方法，提高学生对体育运动的参与意识，根据学生的年龄特点，采用不同的教学方法，培养学生克服困难的意志品质，学生的合作精神，学会自主练习的意识，提高学生热爱体育运动的积极性，全面增强学生身体健康水平，营造良好的课堂氛围，让学生在练习中探索运动的快乐。

教学目标

1、学生在练习上步投掷垒球中学会快速有力的挥臂掷出动作，

初步掌握与了解动作的概念。

2、初步了解动作方法与要领，学会上步出手快速要领，体会出手快速、挥臂有力，动作连贯的方法。

3、提高学生参与体育运动的热情与积极锻炼身体的习惯，课堂营造团结、合作、探究的良好学习氛围。

教学重点和难点

重点;用力顺序正确，动作协调。

难点;出手快速完成动作，上下肢配合用力。

教学过程

一、提高兴趣、动手能力阶段

二、探究知识、学习动作阶段

三、创新思维、知识延伸阶段

四、稳定思维，陶冶情操阶段

小学武术健身操教案篇十

教学目标:

1. 初步学习少儿广播体操1□2节，发展学生力量、协调、等身体素质及动作节奏感、培养身体的正确姿势，提高想象力和模仿能力。

2. 培养快速排队的能力和听指挥、守纪律等优良品德

教学过程:

(一)开始部分:

一、宣布上课，师生问好.

二、宣布本课内容：1. 广播操1、2节;2. 游戏：快快排队。

三、提出要求及注意事项

组织：四列横队

教法：进行常规检查，教师整队。

要求;认真听讲;精神饱满。

(二)基本部分:

一、队列练习：所学队列动作的综合练习。

组织：四列横队、四路纵队。

教法□1.学生按教师口令或手势进行队列动作练习。2. 教师提示重点动作并示范。3. 指定学生或某组演示，教师纠正动作。4. 分组练习。

要求：服从口令，动作正确。

二、广播操

第一节：伸展运动(4x8拍)

要点：重心前移时，身体各部位动作协调配合，充分伸展臂，腿屈伸动作协调。

组织：体操队形;队形如图

教法：

1. 教师边讲解边示范动作
2. 教师分解讲解、示范，学生模仿1-2基本动作。

第二节：头部运动(4x8拍)

要点：颈肩放松，头的屈、伸、转动快速，部位准确；上下肢协调配合，整节操欢快、活泼，有趣。

重点：动作方法

难点：身体各部位的协调、连贯配合

三、游戏：快快排队

规则：必须按规定的信号、移动方式行动。

方法：学生听到规定信号，按教师指令，迅速跑或跳向指定方位站成规定的队形。动作节奏由慢到快逐渐过渡到正常速度。

组织：四列横队、四路纵队

教法：1. 教师讲解游戏方法及规则。2. 通过游戏让学生知道什么是纵队？横队、排头、排尾、看齐的方法。

要求：快跑或跳向指定方位，快选自己的站位，要排得整整齐齐。

(三)结束部分：

一、放松活动：鸭走、象走、猫走、慢跑。

二、总结本课情况，以表扬为主。

三、布置作业：练广播操，宣布下课。

组织：听音乐，按教师指挥进行放松走、跑。

教法：师生同练

要求：动作轻松。