

# 小学体育公开课教案及反思(优秀5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？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。

## 小学体育公开课教案及反思篇一

活动目标：

1、初步掌握向前甩绳，双脚并拢向上跳的跳绳方法。

开始部分。

1、绳操。头部运动：双手叉腰，头部跟着节奏做前、两侧、后的摇动。腿部运动：伸脚、勾脚、屈腿、伸直等。手腕和脚踝运动：双手五指相交摇动手腕、脚尖地绕环等。

二、基本部分。

1、引导幼儿自由探索跳绳的方法：跳绳有许多种玩法，现在我们用手中的跳绳玩一玩。

2、幼儿分散玩跳绳。

3、幼儿集中，重点讲解双脚并拢向上跳绳的方法：你们用了什么方法玩跳绳？请小朋友来示范一下他的方法。

4、小结并分解示范：看清楚他是怎样跳的吗？双手摇绳向前甩，双脚并拢跳过绳。

5、幼儿用双脚并拢向上跳的方法练习跳绳，老师巡回指导。

### 三、跳绳大擂台。

1、全体幼儿进行跳绳比赛。在一分钟时间内，跳绳没有间断者为胜。

2、鼓励没有取得名次的幼儿不要气馁，继续练习，一定能够跳好绳。

### 四、放松活动。

1、幼儿两两结伴，将绳子拉成两条平行线当“小船”，幼儿坐在小船上，以“在河里洗脚”等情节拍一拍、揉一揉、放松腿部肌肉。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 小学体育公开课教案及反思篇二

游戏名称：两垒球

目的：激发学习的兴趣，愉悦学生的心情，发展奔跑能力和投掷能力，培养学生机智果断的品质。

场地：画两个直径2米的圆，两圆心相距15米，一个叫本垒，另一个叫一垒，从本垒圆心起向两侧画两条夹角为60度的直线为界线。在本垒界线外2米处画一条横线做预备线。

器材：排球一个

方法：把学生分成人数相等的两队，一队做攻方，排成一列横队站在预备线后面，一队为守方，分散在场上。游戏开始时攻方第一个队员持球进入本垒，把球抛起，用手掌或拳用力向场内击去，并立即向一垒跑去，踏一下一垒，可视情况留在一垒或立即跑回本垒，留在一垒的得1分，跑回本垒得2分。球击出后，守方队员迅速将球接住或拾起，用球触杀或投击跑垒者，跑垒者凡在垒外被球触及就应判出局，换第二个队员进攻。如此依次进行，攻方每人进攻一次以后，两队互换，轮流进攻一次后，以得分多的队为胜。

规则：

- 1、攻队每个击球队员可以击两次球，第一次没有击中或球出界算坏球，还可以再击一次，两次坏球则被取消击球资格，算出局。
- 2、攻队击球后，在踏到一垒或本垒前，没有被球击中或触及，算安全进垒，守队不得触杀或投击垒上的队员。
- 3、攻队击球后，在垒外被球触及或击中，算被触杀，应出局
- 4、一垒内只能容纳三个进攻队员，当第四个人进入时，算“挤死”，第四个人出局
- 5、停在一垒的进攻队员只有当下面的进攻队员击出好球时，才能离垒，否则算出局
- 6、守队队员不得阻碍攻队队员跑垒，向一垒跑时判安全进垒，

向本垒跑时判得分, 拦阻第四人时, 守队队员下场一名(拦截攻队的那个人)

讨论与分享:

1、在跑垒过程中, 怎样才能躲开守方抛过来的球, 这就要求攻方队员反应迅速, 动作敏捷, 一不小心就会被判出局。

2、守方队员要互相配合, 争取以最快的速度拿到对方击出的球, 然后投击跑垒者。

变通与拓展: 游戏中的排球也可以用沙包代替, 跑垒的距离可以根据学生的实际情况来选择; 另外还可以再多画出几个垒, 比如三垒、四垒, 可以让学生自己设置场地, 自己开拓创新。

## 小学体育公开课教案及反思篇三

一、学生分析:

七年级学生年龄在13—14岁之间, 他们活泼、好动, 是一个半幼稚、半成熟的时期, 是独立性和依赖性、自觉性、叛逆性等性格交织在一起的时期, 古文显得单纯热情、可塑性强, 但自我抑制能力弱, 注意力易分散, 喜新猎奇; 此阶段学生正处在生长发育关键时期, 协调性和灵敏性不够, 力量和耐力较差。

二、教材分析:

在初中体育与健康课中《跨越式跳高》是锻炼身体的一个较好的内容, 它技术简单, 对发展身体的灵敏, 协调性和直肢力量、弹跳力等都有良好的效果。另外, 加上使用的场地设备要求不高, 在一般学校容易开展; 本课为第三单元第三课时, 是在上节课建立动作表象的基础上进一步提高动作要领, 达

到巩固和提高阶段，并在小学跨越皮绳的基础上发展跳跃能力。

### 三、教学目标设计

1、知识和技能：熟练跨越式跳高的技术动作，提高跨越式跳高能力，发展学生协调，灵敏等身体素质，提高学生弹跳力。

2、过程与方法目标：在练习的过程中培养运动兴趣，掌握正确的练习方法，养成科学锻炼身体的习惯。

3、情感态度与价值观：通过教学，培养学生自尊自信、团结互相、积极进取、勇于创新的精神。

### 四、教学策略设计：

本课突出以育人为宗旨，健康为第一的指导思想，以“奥运通往20xx”为主题，促进学生身心全面发展为目标，以兴趣、自主、创新为语调，发挥体育课多功能的作用。在教学中，采用按兴趣分组和个人水平分层学练的教学方法，在老师的指导下，充分发挥学生的主体作用，激发学生向奥运健儿学习，为国争光的热情，积极学习，主动参与，寓练于趣，使学生在快乐的气氛中提高技术和运动能力，促进灵敏，协调等身体素质的发展；在技术教学中，采用教师提出目标和任务，按学生个人水平，自主分组，互教互学，互助互练的教学方法。

课前要准备场地和器材，跳高挂图1份。

## 小学体育公开课教案及反思篇四

目的：激发学习的兴趣，愉悦学生的心情，发展奔跑能力和投掷能力，培养学生机智果断的品质。

场地：画两个直径2米的圆，两圆心相距15米，一个叫本垒，另一个叫一垒，从本垒圆心起向两侧画两条夹角为60度的直线为界线。在本垒界线外2米处画一条横线做预备线。

器材：排球一个

方法：把学生分成人数相等的两队，一队做攻方，排成一列横队站在预备线后面，一队为守方，分散在场上。游戏开始时攻方第一个队员持球进入本垒，把球抛起，用手掌或拳用力向场内击去，并立即向一垒跑去，踏一下一垒，可视情况留在一垒或立即跑回本垒，留在一垒的得1分，跑回本垒得2分。球击出后，守方队员迅速将球接住或拾起，用球触杀或投击跑垒者，跑垒者凡在垒外被球触及就应判出局，换第二个队员进攻。如此依次进行，攻方每人进攻一次以后，两队互换，轮流进攻一次后，以得分多的队为胜。

规则：

- 1、攻队每个击球队员可以击两次球，第一次没有击中或球出界算坏球，还可以再击一次，两次坏球则被取消击球资格，算出局。
- 2、攻队击球后，在踏到一垒或本垒前，没有被球击中或触及，算安全进垒，守队不得触杀或投击垒上的队员。
- 3、攻队击球后，在垒外被球触及或击中，算被触杀，应出局
- 4、一垒内只能容纳三个进攻队员，当第四个人进入时，算“挤死”，第四个人出局
- 5、停在一垒的进攻队员只有当下面的进攻队员击出好球时，才能离垒，否则算出局
- 6、守队队员不得阻碍攻队队员跑垒，向一垒跑时判安全进垒，

向本垒跑时判得分，拦阻第四人时，守队队员下场一名（拦截攻队的那个人）

讨论与分享：

1、在跑垒过程中，怎样才能躲开守方抛过来的球，这就要求攻方队员反应迅速，动作敏捷，一不小心就会被判出局。

2、守方队员要互相配合，争取以最快的速度拿到对方击出的球，然后投击跑垒者。

变通与拓展：游戏中的排球也可以用沙包代替，跑垒的距离可以根据学生的实际情况来选择；另外还可以再多画出几个垒，比如三垒、四垒，可以让学生自己设置场地，自己开拓创新。

## 小学体育公开课教案及反思篇五

上课班级：四年级 上课时间：2012年10月17日

人 数： 54 人 上课老师：牟明忠

一、说教材：

跑是儿童游戏、生活中最基本的活动技能。快速跑是一项典型且普遍的跑的运动项

目，是水平二的教学内容之一。30米快速跑对培养小学生勇敢、顽强、拼搏向上的精神和发展身体的协调性及快速奔跑能力都有着非常重要的作用。通过学练，提高学生的奔跑能力，让学生在奔跑中体验跑的正确动作。本次课为《30米快速跑》单元教学计划安排第4次课中的'第1次课。

二、说教法：

- 1、语言、情景导入法：诱导与激发学生自觉主动的参与学习。
- 2、讲解法和示范法：使学生在头脑中建立正确的动作表象，明确要领，激发练习方法，学会练习。
- 3、体会、练习法：学生练习，体会动作，加深学生对动作感知认识。
- 4、提示、自创法：揭制学生依赖性和增加趣味性。
- 5、纠正错误法：在练习中针对学生出现的问题及时地进行纠正。
- 6、表扬、鼓励法：增强学生的自信心和自豪感，让学生体验成功和快乐的乐趣。
- 7、游戏法与比赛法：提高学生的学习兴趣和活跃课堂气氛。

### 三、说教学目标及重难点：

#### 教学目标：

1. 创设良好的学习环境，激发学生学习兴趣，促进学生积极参与活动的态度和行为。
2. 通过学习，使80%学生初步掌握快速跑的基本技术，提高奔跑能力，发展学生上、下肢的力量。
3. 培养学生的群体责任感，提高合作、竞争意识和能力，勇于克服困难的优良品质。

#### 重点：



培养学生正确的奔跑姿势。

难点：

途中跑动作自然，摆动腿向前上方抬起，腿臂的配合。

四、说教学过程：

根据人体运动生理机能的变化规律，本节课分为准备、基本、结束三个部分来完成。

### 1. 准备部分

通过口令指挥来完成队列练习，用分组螺旋跑热身，再加上徒手操活动开身体的各个关节，充分活动后，为上课做好生理和心理的准备。通过辅助练习，让学生掌握正确的摆臂动作和高抬腿动作，并在游戏中结合正确的摆臂动作加深学生的认识。

### 2. 基本部分

首先是练习高抬腿。然后给学生讲解在快速跑中的技巧要领，再后让学生在实践

的过程中体会正确的跑的姿势，而且在接力比赛游戏当中加深了认识，更加容易掌握好动作技术。然后用兴趣游戏来提高学生在上体育课的兴趣，让学生体会学习体育的快乐。

### 3. 结束部分

以轻松的动作进行放松，让学生恢复生理和心理状态，同时渗透美育，陶冶情操。

三坝乡中心学校小学四年级体育公开课课后反思