

# 最新小班躲闪跑体育教案(实用15篇)

高三教案的设计要注重学习目标的明确和任务的合理设定，以提高学生学习效果和教学质量。看过以下这些大班教案案例，相信你会有更多的创意和灵感。

## 小班躲闪跑体育教案篇一

篇一：体育公开课教案

授课对象：四（1）班（水平二） 授课人：王志强 课型：新授课

教学反思

本课是一节四年级的体育课，主要教材是“立定跳远”和游戏“青蛙障碍跳”。课的设计为：开始——准备——基本——结束四个部分，课的目标为：1. 学习立定跳远的动作要领，培养学生对跳跃的兴趣，发展学生的跳跃能力。2. 培养学生的主体意识和团结协作的精神。立定跳远是一种非常单调，枯燥的项目，所以学生比较喜欢选择跑或者投掷类的体育课，而在以往的教学过程中，我发现其他的老师总是采用老一套的教学方式，教师先示范讲解，然后全体学生听教师口令集体学习，一遍又一遍的练习，整堂课下来，学生学习的积极性不高，学的动作变形，有的学生还坐在地上偷懒，而且学生每次测验的成绩也不是很理想。现在，体育课堂教学进行了改革，“主体性教学，创新思维的培养”的提出，打破了传统教学模式的羁绊，强调“以教师为主导，以学生为主体”。要求教师通过自己的主导作用，充分发挥学生的主动性，积极性和创造性，使学生在参与教学的过程中做到乐学，会学，善学，从而保证教师的教和学生的学都达到最佳的发挥和发展，所以，在本次课的设计中，我对突出“主体性教学”的方法做了一些尝试，主教材的部分采用了分组教学法——情景

讨论法—游戏教学法。

分组教学方法改变了过去以教师为主的被动式教学方法，调动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生厌学当观众的现象，从而有效地克服了长期以来形成的素质优生与素质差生的两极分化的弊病，利用团队的力量创造良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生与学生相互指导，相互帮助，合作学习加深了学生们的友谊，提高了学习效果。

学生通过分组协作游戏，进一步增强了责任感、荣誉感以及和组员之间的凝聚力，从学生的练习程度上不难看出，学生对分组教学方法很感兴趣，教学游戏比赛既是素质，技术，战术的较量，也是对学生心理素质的考验，比赛增强了学生的自信心，勇敢性和坚强的毅力，同时又培养了学生的竞争意识，和创新能力，因此，分组比赛对提高全体学生的参与能力培养良好的心理素质方面也有着显著的功效。自从经历了将近四年的课堂教学实践后，让我认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生进行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，实行有效的引导和帮助，教学活动各环节的拟订，要淡化教师说教的痕迹，突出学生学的过程，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的培养。

通过此次公开课，我发现自己有几项须改进之处：

- 1、体育教师的声​​音应该更洪亮一点，这样才能使学生更清楚地听到老师的声音。
- 2、教师在讲解时应该简单明了，使学生能够明白。
- 3、教师在示范时应多做几次，使学生能够看清楚。

- 4、“兔子舞”游戏的导入很不错，但要掌握好音乐的节奏。
- 5、教师不必要急于授教，要做好安全教育。
- 6、结尾的放松过于仓促，学生的身心得不到充分的放松。

总之，这节课虽有中心校领导、校领导和学校同事的肯定，但我自己感觉上的不够理想，也许有点紧张和准备的不够，不过，通过这次公开课的教学，我发现自己有很大收获。

- 1、课件的精心制作和备好课让我更清楚认识到上好一堂课的重要性。
- 2、公开课的教学使我更加自信，发现了自己的不足之处。
- 3、技能组同事的细心指导和帮助，让我感受到集体的温暖和互相学习的意义。
- 4、学校领导的鼓励和支持，让我更加相信自己可以的。

由此，我感受到要做好教师，就要多用心、更细心、有责任心、有爱心、上进心和耐心，只有多一点付出，才能收获到多一点的爱。

## 小班躲闪跑体育教案篇二

通过跳脚印地毯活动。发展幼儿弹跳力。动作的协调性。

巩固垃圾分类的. 指示。培养初步的环保意识。

脚印地毯若干块。三个不同颜色并贴有标记的垃圾桶各两套。  
准备无机垃圾（易拉罐）。有机垃圾（果皮、花生壳等）。  
有害垃圾（废电池。一次性快餐盒等）。

幼儿已有初步的垃圾分类意识及分类方法。

幼儿扮小袋鼠。跟着教师袋鼠妈妈做可乐罐操（上肢运动。下蹲运动。体侧运动。腹背运动。跳跃运动）

1. 幼儿一个跟着一个练习跳脚印地毯。要求幼儿一个跟着一个跳着脚印地毯上的脚注练习。

2. 游戏：小袋鼠捡垃圾。玩法：幼儿把发现的垃圾放入自己胸前的袋子里。

3. 游戏：小袋鼠送垃圾。要求：知道三种不同颜色不同标记的分类垃圾箱。

（1）教师示范跳着脚注路送垃圾。

（2）请两只小袋鼠练习跳脚印送垃圾。

（3）全体幼儿游戏。

4. 比赛：幼儿分成两对。进行比赛。

5. 要求动作敏捷。

6. 行动快。

7. 垃圾分类准确性。

8. 结束部分：（公园管理员出场）说：小袋鼠们真能干。

9. 把我们公园地上捡起来。

10. 还把它们分类垃圾筒内。

11. 谢谢你们环保小袋鼠。

12. 为了表示感谢。

13. 我们要送你们每人一张废旧物品小制作展览的入场券。

## 小班躲闪跑体育教案篇三

活动目标：

- 1、初步熟悉音乐旋律，学习蹦跳步，并能按音乐节奏和情节进行表演。
- 2、能根据自己的经验，创编出花的不同造型动作、小兔动作和自然物。
- 3、体验游戏中小兔和兔妈妈捉迷藏时的愉快情绪。

活动准备：

- 1、小兔头饰于幼儿人数相等、录音机、磁带
- 2、日常活动中带领幼儿观察并模仿花的造型

活动过程：

一、复习歌曲《春来到》，鼓励幼儿有表情的表现小动物出来玩的样子。

二、熟悉音乐旋律，了解游戏玩法

1、教师引导幼儿完整欣赏a□b□c三段音乐

1)、导语：春天来了，还有许多动物出来玩了，你们听它们是谁？

（教师播放音乐，引导幼儿完整欣赏三段音乐）

2)、提问：你觉得这段音乐里都有谁出来了，它们在做什么？

2、幼儿听音乐看表演（使幼儿进一步感受、理解音乐，了解游戏情境）

教师表演后提问：

1)、你们喜欢刚刚的表演吗？想再看一遍吗？你们要注意看看都有谁出来了？它们在做什么？（引导幼儿了解游戏情节）

2)、刚刚的游戏中都有谁？它们在做什么？你从哪里看出来的？

（进一步引导幼儿了解游戏顺序和小兔动作）

3)、它们是不是一开始就在捉迷藏啊？

（引导幼儿再次完整欣赏两段音乐，感受两段音乐表现的不同内容和游戏情境）

3、学习蹦蹦跳跳步和小兔子动作

幼儿游戏：大灰狼来了

一、活动目标：

1. 使幼儿体验到相互合作的快乐，感受到齐心协力的力量大于一切；

2. 让幼儿能了解到布袋的多种用法；巩固合跳、跨跳、四散跑的能力；

3. 幼儿能够听懂音乐，发挥想象感受到不同的情节性音乐，并通过游戏充分的表现音乐。

## 二、活动准备：

1. 每人布袋各一个，老狼头饰一个，小兔头饰与幼儿人数一致；
2. 完整情节的录音音乐磁带一盘；

## 三、活动过程：

### （一）开始部分：

热身运动：小兔子们跟兔妈妈做起床操。（教师带领幼儿做准备活动）

### （二）基本部分：（教师带领幼儿一起听音乐做情境游戏）

- 1、“寻找食物”：幼儿一个接着一个套着布袋蹦脚前进跳；
- 2、“吃完东西回家”：在草地上吃东西，吃后扛着袋子回家。

（1）教师带领幼儿一个接一个并脚跳，不套布袋；

（2）听到了河流声，小兔们过独木桥：幼儿把袋子扑成一条木桥，然后小兔过桥；（教师引导作用）

a□一个跟着一个并拢双脚跳一次

b□一个跟着一个跨跳一次

（3）收拾布袋，套着布袋跳回家

- 3、“大灰狼捉小白兔”：

a□大灰狼来了，幼儿躲避大灰狼四散跑（恐怖的音乐响起，另一老师扮演大灰狼进场）；

b□小白兔藏进布袋里，大灰狼在周围巡视；

c□发现一小兔被抓，所有小兔拿起布袋当棍子打狼，最后胜利了，高高兴兴地回家了。活动结束：

小白兔们高高兴兴随着胜利的音乐走出场。

## 小班躲闪跑体育教案篇四

早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

3、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

4、四年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动能力的练习，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时



间应控制在20分钟内。

3、四年级学生无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四年级学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

5、自我评价意识开始形成，担心自己体育成绩不佳、担心自己在练习中影响集体。开始能分辨同学中体育能力的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求老师采取公平态度，老师批评不当，就不乐意，特别是女生。

小学四年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径（跑、跳、投），体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等；安全地进行体育活动。获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

分腿腾越；沙包掷远；50米\*8或400米跑

体操技巧；蹲距式跳远

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

2、小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

4、高年级的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

周次计划进度

一引导课，体育常识，游戏：快快集合。

二1、队列队形；2、游戏：穿过小树林；

三1、基本体操；2、游戏：守卫红旗；

四1、基本体操；2、游戏：报数比赛

五1、基本体操；

六游戏课：1、穿城门；2、夹球接力；

七1、基本体操；2、游戏：绑腿接力；

八1、基本体操：2、基本体操

九游戏课：1、端水平衡：2、障碍赛跑

十1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力

十一1、韵律活动；2、走：各种姿势的走

1、用各种正确姿势的走；2、游戏：迎面接力

十二1、队列：报数；2、复习各种姿势的走

1、韵律活动；2、队列：报数

十三1、技巧：前滚翻；2、游戏：跳垫子游戏

1、技巧：前滚翻；2、游戏：换物接力十四1、劳动模仿操；2、游戏：迎面接力

1、劳动模仿操；2、游戏：换物接力

1、技巧：立卧撑；2、游戏：换物接力十七1、队列；行进间走；2、复习韵律操；

1、韵律操；2、游戏：单脚跳接力；

十八1、游戏课：1、踏石过河；2、攻关；

十九、1、技巧；仰卧起坐；2、游戏；快跳快跳；

二十考核

## 小班躲闪跑体育教案篇五

活动目的：

1. 让幼儿感受体育活动所带来的'乐趣, 激发幼儿参加体育游戏的主动性, 积极性和创造性。
2. 培养幼儿自主运动能力。
3. 发展幼儿钻, 爬, 跳, 平衡等基本活动能力。

活动准备: 垫子圈滑板竹梯体操棒沙包玩具轮胎若干

活动流程:

活动过程:

一、设环境:

1. 小动物来和我们一起锻炼身体, 看那些小动物来了?(1号小狗, 2号小乌龟, 3号小兔, 4号小猴)
2. 想一想, 小兔最喜欢玩什么?什么器械放在他的场地上最合适?
3. 那小狗, 小乌龟, 小猴他们呢?什么器械最合适他们呢?动一动手筋, 让我们现在一起来帮他们布置。
4. 师生布置场地。

二. 调动身心:

让我们一起来做准备运动。

三. 基本部分:

1. 分散活动:小朋友, 现在可以去玩了, 待会儿, 可别忘了拿牌子。

a. 幼儿玩器械。

b. 出示辅助物: 看! 小动物为你们准备了什么? 你想一想怎么玩?

2. 集中活动: 讲评小猴(竹梯)和小乌龟(垫子), 让幼儿示范不同的玩法。

3. 分散活动: 刚才玩的小朋友还可以到其他动物运动场去玩。请你们想出和别人不一样的玩法, 谁想的玩法越多越好!

四. 放松活动:

1. 今天你们都到哪里去锻炼过了?(看牌子)

我们帮小动物一起整理运动器械。

## 小班躲闪跑体育教案篇六

一年级

体育课时计划

教学内容

1、 前滚翻

2、 跳进去拍人

学习目标

顺序时间

教学内容

教学要求

学生学习与活动形式

教师的指导

练习时间

练习队形

一

二

三

四

模仿操1—6节

前滚翻

游戏：跳进去拍人

1、放松2、小结

生动形象

1、动作协调2、保持滚动的正确姿势

积极参与练习，比赛听从指挥

轻松愉快

跟着教师一起做

1、学生探索前滚翻的滚动方法2、学生交流动作方法

3、 进行前滚翻的动作练习

4、 找动作较好的学生示范

5、 点评

1、 学生与教师一起游戏

2、 点评

1、 学生跟老师一起练习

2、 交流学习心得

3、 师生告别

1、 引出本课内容

2、 跟着音乐与学生一起做。

1设疑：怎样滚动？

2、 师生共议滚动的方法

3、 引导学生练习

4、 找同学表演

5、 小结讲评

1、 讲解游戏方法及规则2、 与学生共同游戏

3. 师生点评

1、 引导学生一起练习

2、引导学生进行小结

3、师生告别

2

左右

8

左右

8

左右

2

左右

圆形队

四列横队

分小组进行

四列横队

全课练习密度

基本部分练习密度

心理负荷

器材



录音机一台 纸飞机人手一只 小沙包人手一个

课后小结

学生练习很认真，教学任务基本完成。

## 小班躲闪跑体育教案篇七

1. 分腿腾跃属于跳跃教材是一项发展学生腿部和上肢爆发力的运动项目，对增强肩臂、腰腹和下肢肌肉及关节韧带的力量有良好的促进作用。
2. 它具有很强的挑战性颇受中学生喜爱，但必须使学生学会自我保护和学生相互保护帮助，从而培养学生的顽强意志品质。

学情分析

1. 八年级学生曾经在七年级学过体操支撑跳跃教材，感觉并不难但跳好不容易。
2. 由于学生上下肢力量不足，而且部分同学胆小，心理上易产生畏难现象。因此，教师在教学中应加以正确引导采用多种练习形式来激发学生的练习兴趣，挖掘每个学生的潜力使大多数学生都能掌握动作。
3. 注重个体差异，加强保护帮助。

教学目标

1. 认知与技能：学生能有意识地控制自己的身体，理解这是空间感和前庭器官的刺激，80%的同学掌握推手技术、75%的学生能应用此技术、40%的学生能掌握保护与帮助技术。

2. 情感态度价值观:学生能在练习中相互模仿并改进自己的技术动作, 在不断实践——尝试——练习中, 在同学合作、相互帮助、相互评价中不断改进技术动作, 相互之间沟通、信任、交流。学会保护自我和保护帮助技能, 培养安全意识增强责任感。

## 教学重点和难点

1. 教学重点: 快速推手。
2. 教学难点: 腾跃器械时两腿制动挺身。

## 教学过程

体育教学常规——单人活动——双人活动——专项准备活动——教师示范——教师保护——学生进行尝试、练习、合作、改进——选优展示——学生细观——技术指导、评价, 学生互评——教师补充。

## 小班躲闪跑体育教案篇八

- 1、熬炼幼儿跑步本领和身材和谐本领, 引发幼儿对体育游戏的酷爱。
- 2、经由过程技击谚语、故事、游戏的渗出与练习, 造就幼儿对技击的酷爱, 进步其进修技击的爱好。
- 3、熬炼幼儿手臂行动的机动性、腿部行动的和谐性, 腰腹肌的柔韧性, 进一步到达习武强身健体的目标。

第一、打召唤、热身; (2~4分钟)

师生问好(高声, 生机, 阳光, 夸大)

热身：

1、直线跑，蛇形跑，加快跑(让幼儿身材热起来，掌握规律，掌控节拍)。

2、哈腰走，深呼吸(调解幼儿的呼吸节拍，掌控幼儿心率)。

3、满身枢纽关头热身(重新到脚每个部位模拟一种小动物的行动，

进步幼儿的爱好)。

1、经由过程幼儿之间角逐的方法让幼儿温习学过的根基功；

2、经由过程提拔小班长的要领进步幼儿的`努力性；

3、经由过程师生角逐来范例幼儿学过的行动。

原地小步跑、前踢腿、团体鼓掌打节拍、立体平先驱、技击套路(小哪吒)(树模行动正确、到位、形象、可以借用夸大的伎俩，多次差别口令的反复练习、借用音乐演出技击操来进一步进步幼儿的努力性)。

请求幼儿可以或许表述本日学的什么?熬炼的什么?平常应当留意什么?归去和家人角逐(请求幼儿当小锻练归去传授给家人从而起到温习的结果)。多喝水增补体液!

幼儿排好长队，给前面的幼儿捶背放松；前后幼儿回身互相放松；踢腿拍腿放松；师生欢呼，幼儿园教育随笔一路喊“耶!”(让幼儿在快活中竣事)亲热招招手说再会。

清算东西，包管幼儿平安的分开园地。

# 小班躲闪跑体育教案篇九

教学目标：

1、学生知道耐力练习的基本方法； 2、80%以上的学生能在活动中完成相应的训练；

3、学生在练习中能够不怕脏、不怕累，练习积极认真，克服困难、勇于拼搏，能遵守纪律，注意安全。教学重难点： 重点：耐力练习难点：身体的协调性 过程与方法： 开始部分：

## 一、常规

1、在规定地点集合观察学生，并检查学生人数及服装；

2、师生问好；

3、宣布本课的学习内容，讲明目标和要求。

4、安排见习生。

## 二、准备活动

1、慢跑四圈；

2、做相应热身操。基本部分：

## 一、耐力练习

1、跳绳跑十五圈； 要求：

在跑的速度不要太快也不要太慢，尽量一致；

## 二、接力游戏

要求：

把学生分成两队，男女生各一半，各队的女生和男生分别站两边，每队三个篮球，双后各抱一个，两腿夹一个篮球，在比赛过程中，可以跑，可以跳，但是如果球掉了，可由自己队专门负责捡球的同学捡给比赛的同学，并从掉的地方重新开始，以最先跑完的队获胜，最后失败的队将给了围操场跑步两圈的“奖励”。结束部分：

- 1、对本节课进行点评；
- 2、组织学生进行放松；
- 3、指定学生收还器材。

## 小班躲闪跑体育教案篇十

1. 让幼儿感受体育活动所带来的乐趣，激发幼儿参加体育游戏的主动性，积极性和创造性。
2. 培养幼儿自主运动能力。
3. 发展幼儿钻，爬，跳，平衡等基本活动能力。

垫子圈滑板竹梯体操棒沙包玩具轮胎若干

1. 小动物来和我们一起锻炼身体，看那些小动物来了?(1号小狗，2号小乌龟，3号小兔，4号小猴)
2. 想一想，小兔最喜欢玩什么?什么器械放在他的场地上最合适?
3. 那小狗，小乌龟，小猴他们呢?什么器械最合适他们呢?动一动脑筋，让我们现在一起来帮他们布置。

4. 师生布置场地。

让我们一起来做准备运动。

1. 分散活动：小朋友，现在可以去玩了，待会儿，可别忘了拿牌子。

a. 幼儿玩器械。

b. 出示辅助物：看！小动物为你们准备了什么？你想想怎么玩？

2. 集中活动：讲评小猴（竹梯）和小乌龟（垫子），让幼儿示范不同的玩法。

3. 分散活动：刚才玩的'小朋友还可以到其他动物运动场去玩。请你们想出和别人不一样的玩法，谁想的玩法越多越好！

1. 今天你们都到哪里去锻炼过了？（看牌子）

我们帮小动物一起整理运动器械。

## 小班躲闪跑体育教案篇十一

体育与健康程目标、注意事项及要求

初中阶段是人的身心发育趋向成熟的重要转折时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。在这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。

通过体育与健康程学习、学生将：

(1) 增强体能, 掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;

(2) 培养运动的兴趣和爱好, 形成坚持锻炼的习惯;

(3) 具有良好的心理品质, 表现出人际交往的能力与合作精神;

(4) 提高对他人健康和群体健康的责任感, 形成健康的生活方式;

( ) 发扬体育精神, 形成积极进取, 乐观开朗的生活态度。

上的注意事项及要求:

(1) 上着装要整齐, 得体。尽量身穿运动装, 必须脚穿运动鞋或布鞋。

(2) 上必须纪律严肃认真, 积极听, 认真训练, 不做与教学无关的事情。

(3) 上必须听从指挥, 服从口令, 一切行动听指挥。

(4) 上必须注意安全, 不做危险动作, 注意自我保护。

体育健康达到的其他教育效果:

(1) 培养吃苦、耐劳、坚韧的精神。

(2) 养成力争上游、不服输的思想品德。

(3) 加强道德情操的养成、创造能力的培养

为什么体育锻炼能够促进身体形态的发展?

适当的体育锻炼，可使骺软骨的细胞正常增值，促进骨骼和生长速度加快，从而使身体长高。

体育锻炼不仅可以身体长高，还可以使肌肉发达有力。体育运动加速了新陈代谢，使肌纤维增粗，体积增大，肌肉变得粗壮、结实、发达而有力。

### 初中生形体练习中应注意的事项

初中生的骨骼增长较快，骨骼的弹性大，硬度小，易发生弯曲和变形，能承受的压力和肌肉的拉力都较弱；肌肉的发育以长度增加为主，肌肉细长，肌力较差。容易疲劳，所以在形体训练中要注意：

养成正确的站、行、跑、跳的姿势；不宜做过重的负重练习；要变换体位练习，以促进形体均衡发展。注意养成正确的身体姿势，注意全面发展。

## 小班躲闪跑体育教案篇十二

西书院杨宁

一. 教学内容：篮球竞赛的主要规则（违例及其罚则）

教学任务：学生认真听讲，认真作好笔记。

一. 组织：教师讲解，示范裁判手试。

一. 裁判员的职责与权力。

裁判员包刮主裁判员和副裁判员各一名，计时员记录员和24s计时员各一名为其助理。

二. 违例及其罚则。



违例是违反规则的行为，罚则是发生违例的球队失球，由对方在最靠近发生违例的地点发界外球。（直接位于篮板下后面的地点除外）

## 1. 持球移动违例（走步）

中枢脚的确定

持球移动

## 2. 球回场后违例

（1）判断球回场的三个必备条件。

必须是控球队才能出现。

必须是控球队使球从前场进入后场。

必须是控球队的队员在后场首先接着球。

（2）球回后场违例的几种情况：

前场发界外球，直接将球传给或球碰篮圈或篮板后反弹回来。

队员骑跨中线运球时停球后。两名队员骑跨中线相符传球时一脚踩在中线上静止接后场同队队员传来的球时。

（3）不算球回场违例的情况：

运球队员在中线附近由回场向前场做后转身运球。

控制球队在前场进攻投篮出手后，球碰篮圈或篮板弹回后场，该队队员又获得球。

（4）干扰球违例。

在投篮时，当球在飞行中下落，并完全在篮筐水平面上时，进攻或防守的队员都不能接着球，但在接着篮筐后或明显不会接着篮筐时除外。

违反以上规定即为违例，进攻队员违例，球即使投中也无效，防守队员违例，球即使没投中也要判给对方2分或3分。

#### （5）球出界与发界外球违例。

当队员身体的任何部分与界线或界线外的地面接着时，既为队员出界，当球接着界外队员或任何其他人员，线上或界线外地面或任何物体，篮板柱或背面，球出界前，最后接着球的队员是使球出界的队员。

发界外球，发球队员应站在裁判员指定的离违例地点最近的界外发球入场。篮板后面除外，在球为出手之前他不能横向移动超过正常的一步，但他可以向后移动。

#### （6）踢球与拳击球违例。

篮球是用手进行的运动项目。踢球或用拳击球为违例，故意地踢球或用腿的任何部分拦阻球为违例，脚或腿偶然地碰到是正常的。

#### （7）时间类违例。

**3s违例**——某球队控制球时，该队队员在对方限制区内停留不得超过3s。**5s违例**——罚球队队员在裁判员把球交给发球队员后，在5s没有投篮出手。发界外球在裁判员把球交给了发球的队员后或以将球放在他可处理球的地点后5s没有将球发如场内。

持球队员被严密防守时，在5s内没有将球传、投、滚或运球时5s违例。

8s违例——在后场控球□8s内没有进入前场。

24s违例——当一个球队在场上控制一个活球时，该队必须在24s内完成一次投篮，投篮时必须篮球要接着篮筐，否则24s违例。

## 小班躲闪跑体育教案篇十三

教师扮演兔妈妈带领幼儿做准备活动

教师：兔宝宝们，今天的天气可真好啊，我们一起到树林里做游戏吧！”

二、展??

1、幼儿扮演角色，自由探索。

教师：兔宝宝们，你们看地上有什么？

（彩色圈）

都有什么颜色的？（红、黄、蓝、绿）

你喜欢哪个彩圈？去跳着玩玩吧！

（指导幼儿自由地在圈中跳进跳出，熟悉彩圈的颜色）

教师：孩子们，请到大圆圈上站好，妈妈和你们玩小兔跳彩圈的游戏，看谁是聪明的小兔？

2、教师讲解游戏规则。

（1）游戏开始时，小兔子们排好队走圈，看见彩圈就跳进、跳出。

当“妈妈”高举彩色小旗时，“兔宝宝”们就快速地跳到与彩旗颜色相同的彩圈内，每个彩圈内只能跳进一只“小兔”，以最先跳进的“小兔”为胜，并且它要告诉“妈妈”自己跳到了什么颜色的彩圈里，说对了的宝宝“妈妈”给予奖励。

3、教师引导幼儿进行游戏。

(1) 教师组织幼儿进行游戏，着重指导幼儿双脚向前行进跳的动作。

(2) 分别以集体、分组的形式知道幼儿进行游戏。

4、增加游戏难度，组织幼儿进行游戏。

“兔妈妈”同时举起两种颜色的彩旗，“兔宝宝”选择自己喜欢的一种跳到相应的彩圈内。

三、结束部分

针对幼儿的游戏情况，教师小结后带领幼儿做放松练习。

教师：孩子们，你们都是聪明的“兔宝宝”，妈妈为你们感到骄傲、自豪，

现在就让我们一起跳起来吧！（活动自然结束）

## 小班躲闪跑体育教案篇十四

学习目标：

- 1、与他人合作共同完成体育活动的任务。
- 2、提高身体协调性、灵敏性、反应速度及反应能力。
- 3、在体育活动过程中培养合作意识和行为。

学习内容：集体合作跑；多姿势起动快速跑教学步骤：

1、教师讲解。练习的基本形式是以小组为单位的各种合作跑、追逐跑。

2、第一次练习：“开火车”各小组成一路纵队。小组的每一个参与者，右手扶在前面人的右肩膀上，左脚向前直腿抬起，前面人用左手接住后面人的左腿，成一路纵队单脚站立姿势。听口令后出发，必须保持队伍的整齐，坚持“跳”完规定距离（半个篮球场）

3、第二次练习：多姿势起跑学生在起跑线上以各各不同姿势（如蹲撑、俯撑、正面直腿

坐、背对直腿坐等）准备好，当听到开始的指令后，迅速向终点跑去（距离约15米）

4、第三次练习：多姿势起动追逐两人一组，相距一臂左右，同时做各各不同的起跑姿势，如面对蹲撑、正面对坐、俯撑等。听到开始的指令后，按事先约定的信号，以不同的姿势，一人追逐，另一人逃避，在一定距离（约15米）内，以追逐或逃避成功者为胜。

5、小组讨论：成功的关键的什么？（合作、默契、灵敏性好、反应速度快,,,）

## 小班躲闪跑体育教案篇十五

活动的形成是一次我看见孩子们在操场上自发的进行打怪物的活动，一个孩子做怪兽，另外几个孩子去找怪兽并打怪兽。孩子们玩得不亦乐乎。因为这样的活动不仅满足了孩子们奔跑、躲藏的欲望，也满足了孩子们扮演角色的欲望。我当时就想何不就此进行一次有趣的体育活动，在老师的有递进的活动中获得更多能力的发展呢？于是《小鸡学本领》这一活

动就出来了。活动的目标是能够进行初步的投掷活动，锻炼孩子们四散奔跑的能力；在活动中培养勇敢、不怕困难的精神。活动开始部分，孩子们还都能够围在我的身边，听我讲解要求，跟我做一些热身的动作。也许是我太关注孩子们活动的纪律了，多次停顿进行等待，孩子们的兴趣明显有了游离。匆匆出示了小鸡的头饰、匆匆讲解了要求和投掷的方法后，我就让孩子们进行自由的练习。拿到纸球开始练习，我心里就后悔不迭。孩子们投掷的方向我没有统一要求，这就发生了问题，纸球到处飞，很多飞到了孩子的身上，弄的一会就有一个小朋友来向我告状，谁又将球砸到了别人的头上。练习活动显的有些混乱。于是我让孩子们再一次回到了我的身边，及时的补充了要求。我来扮演大灰狼，请小鸡们到外面找吃的时候看到大灰狼要及时跑回圈中的家。大灰狼这一角色的出现让孩子们很兴奋。第一遍游戏是按照我的要求进行的，当我这个大灰狼出现的时候，孩子们都尖叫着跑回了圆圈中。可当第二次，我要求孩子们用软球打大灰狼的时候，鹏鹏却冒出了一句：我来打大灰狼，一下就把你打死了。这下可好，全体都来打我这个大灰狼了，让我哭笑不得。

整个活动，孩子们的兴趣是好的，表明我选择的这个活动的目标和形式是好的。只是现在想想，角色的设置还是值得我好好考虑的。看来小鸡、大灰狼对现在的孩子真的有些过时。另外，在体育活动中，我班的活动常规的培养还需要加强。相信多次的活动，孩子们的游戏常规会在一次次的活动中得到培养！