

# 2023年体育游戏毛毛虫教案(通用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？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 体育游戏毛毛虫教案篇一

盱眙县中小学游戏汇编

体育游戏大全

主编：孙东海

学校：仇集中心小学 姓名：孙

东

海

2011年2月 仇集中心小学出版社

体育教案

体育游戏大全

1、迎面接力：(10人) 器械：接力棒

男生、女生相距 30米成一路纵队相对站立，教师发令后，男生第一人手持接力棒迅速向女生跑去，将接力棒传递给女生第一人，自己站到女生排尾。女生第一人持棒跑向男生，将接力棒传递给男生第二人，站到男生排尾。如此依次进行，每人跑一次，以先跑完的队为胜。

## 2、同舟共济:(4人)器械:木板两块

参赛队员站在木板鞋上，在起跑线后站好。比赛开始，队员协同动作前进，以船尾到达终点线为比赛结束，时间少者为胜。

## 3、齐心协力:(8人)

参赛队员成一路纵队，前面队员抱住后面的队员右腿，后面队员左手搭在前面队员的肩上，比赛开始。队员们单脚向前跳跃前进，以排尾跳过终点线为比赛结束，时间少者为胜。

规则:队伍从哪断开必须从哪接好，不得提前跳。

## 4、协同作战:(2人)器械:排球

参赛者背对背，互相挽住对方的手臂，中间夹一排球，站在起跑线后。比赛开始，二人迅速侧身向前跑，绕过标志物跑回将球交给后面的队员，依次进行，以先跑完的队为胜。

规则:(1)不得松开手臂。(2)球若掉下必须拾起重新开始。

## 5、运球接力:(10人)器械:篮球

参赛队员分甲乙两组分别站在起终点线后成一路纵队，比赛开始甲组第一名队员运球至乙组将球交给乙组第一名队员，乙组第一名队员接球后迅速向甲组运球并将球交给甲组第二名队员，依次进行，以先完成的队为胜。

规则:(1)不得抱球跑。(2)不得扔球。

## 6、二人三足跑:(2人)器械:绳带

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好。比赛开始，二人向前跑出，以先到达终点者为胜。

规则:必须向前走跑,不得跳跃。

## 7、划船比赛:(2人)

两人对面互相做在对方伸出的脚面上,并抓对方的手臂,形成小船状,排在:起点线外。比赛开始,各个“小船”在前后摆动时,交换移动两人的双脚,使“小船”向前行进,以先到达终点的队为胜。

规则:(1)小船从何处散开,必须重新组好再开始(2)组成“小船”的两个人的臀部不得离开对力的双脚脚面。

## 8. 跳绳接力:器械:跳绳

### 体育教案

标志物返回,将轮胎交给第二人,自己站到排尾依次进行,以先完成的队为胜。

## 19, 推铁环:(男、女各5人)器械:铁环

学生成一路纵队站在起跑线后,线前20米放一标志物。比赛开始,学生手推铁环饶过标志物返回,以接力形式进行,以最后一人和铁环同时到达终点的先后判定名次。

## 20、运球上篮比赛:(男生5人)器械:篮球

学生成一路纵队站在篮球场底线,教师发令“开始”,排头运球前进然后上篮,如球未中,需把球检回再投,投中后继续向前运球,然后投第二个篮,投中后将球传给第二人,如此依次进行.以先完成的队名次列前。

## 21、排球发球比赛:(男、女各5人)器械:排球

在排球场地,每名学生发10个球(小学生与中学女生采用下于,

中学男生采用上手)最后以发球成功率判定名次。

## 22、踢毽比赛:(男、女各5人)器械:花毽、毽球

学生成一列横队站好(两人之间间隔2米)每人手持一毽。比赛开始,学生用盘踢的方法踢毽。最后以单位时间内踢毽次数多少判定名次。

## 23、排球自垫球:(男、女各5人)器械:排球

学生每人手持一个排球站好,比赛开始,学生双手垫球(球必须超过头部)。以单位时间内垫球次数多少判定名次。

## 24、蹦蹦球:(男女各5人)器械:蹦蹦球

学生每人持一蹦蹦球,站成一列横队,比赛开始,学生原地跳蹦蹦球。最后以单位时间内全队所跳成绩判定名次。

## 25、跳短绳:(男女各5人)器械:短绳

学生手持短绳,成一列横队站好,比赛开始,学生原地跳绳。最后以规定时间内跳绳次数多少判定名次。

## 26、双杠追逐跑:(男生5人)器械:双杠

学生手握双杠一端站好,教师发令“开始”,学生手撑双杠做前摆挺身下,跑向另一端再做,如此依次进行,最后在规定时间内以各队所做总数判定名次。

## 27、障碍赛跑:(男、女各5人)器械:垫子、栏架、铁环、乒乓球

学生成一列纵队站在起跑线后,比赛开始,排头跑出跨过垫子,钻过高栏,套过铁环(由下而上),将碗内乒乓球用筷子夹入另一碗内,然后跑回击第二人手,第二人跑出,依次进

行，以跑完的先后顺序判定名次。

28、单杠引体向上:(男生5人)器械:单杠

学生站在单杠前做好准备，比赛开始，学生双手正握单杠「做引体向上，要求下颌超过单杠面。以完成次数多少判定名次。

29、穿衣服比赛:(男、女各5人)器械:系扣上衣(自备)

体育教案

每人手持一块木板成一路纵队在起跑线后站好。比赛开始，依次将木板传给最前面的队员搭成桥过河，以最后一人通过终点并将木板收回为比赛结束，用时少的队为胜。

规则:(1)身体不许接触地面。(2)木板必须贴紧放。

40、海豚戏珠:(男女各5人)器械:呼啦圈、大网兜、排球、筐

参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人手拿排球向前跑出，钻过二个呼啦圈到达终点将球投进筐内，然后再拿一球跑回起点交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

41、大丰收:(男女各6人)器械:塑料筐、网球

一人站在投掷线后负责投球，其余人腰间系一塑料筐站在直径一米的圆内用筐接投出的反弹球，最后累计五人接球总和的多少判定名次。

规则:(1)不许出圈(2)必须用筐接

42、多足虫竞走:(男女各8人)

参赛队员成一路纵队蹲下,后面队员将双手放在前面队员的肩上。比赛开始,全队协同一致交替迈步向前,以排尾通过终点线为比赛结束,用时少的队为胜。

#### 43, 蚂蚁运物:(男女各5人)器械:实心球

学生成一路纵队站在起跑线后,第一人仰面手脚撑于地面,腹部放一实心球准备。比赛开始,手脚协调向前爬行,至折返点抱球跑回将球交给第二人,依次进行,以先完成的队为胜。

#### 44, 穿越封火线:(男女各5人)器械:垫子、长板凳

学生成一路纵队站在起跑线后,比赛开始,各队的第一人在垫上采用匍匐前进的方法前进,依次通过所有封锁线(长凳)后跑回,击掌第二人出发,依次进行,以完成好而且用时少的队为胜。

#### 45、中华人地:(男女各5人)器械:中国地图版块

学生在起跑线站好,比赛开始,各队迅速跑到地图前,通过互相协作将打乱的地图版块安放到中国地图上,组装完毕,快速跑回,以最后一人跑过起跑线为比赛结束,用时少的队为胜。

#### 46, 骑车竞赛:(男女各6人)

参赛队员三人为一组,前面两人并肩站立,外侧手\*腰,内侧手相牵,后面一人将双手分别放在前面队员肩上,一腿抬起放在前面队员手上,三人呈“车”状。比赛开始,三人协同跑出,绕标志返回,以接力形式进行,完成好且用时少的队为胜。

#### 47, 网球颠球比多:(男女各5人)器械:网球拍、网球

学生手持网球拍准备，比赛开始，学生用网球拍颠球，以单位时间内颠球次数累计总和多少决定名次。

48, 网球托球跑接力: (男女各5人) 器械: 网球拍、网球

学生成一列纵队站在起跑线后，第一人持网球拍托球准备。比赛开始，托球跑出，绕标志物返回后，交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

49, 网球颠球跑接力: (男女各5人) 器械: 网球拍、网球

体育教案

各队分成两组相距15米准备，排头将一体操棒放在两脚脚面上。比赛开始，用后脚跟着地向前行进，到对面将体操棒交给第一人，依次进行，每人跑一次，先跑完的队为胜。

规则: 体操棒若中途掉下，须在原地拾起放好后再前进。

60、传物接力: (男女各8人) 器械: 体操棒、小铁环

参赛队员每人手持一根体操棒相距两米站立。比赛开始，第一人在筐内拿出一个小铁环套在体操棒上传给第二人，两人用体操棒交接，依次向后传至第八人，每组传三个小铁环，用时少的队为胜。

规则: 小铁环若中途掉下，须在原地拾起再传递。

61、双人跳绳接力: (男女各6人) 器械: 跳绳

每队两人一组并肩站立，共同手持一条绳准备。比赛开始，两人协同摇绳跑出，绕前方20米远处标志物返回，第二组出发，依次进行，以先完成的队为胜。

62、运沙包投篮: (男女各6人) 器械: 沙包、纸篓

各队成一路纵队站在起跑线后，排头两脚夹一沙包准备。比赛开始，采用双脚跳跃的动作出发，跳到15米远处时双脚夹着沙包起跳，将沙包投入纸篓跑回，依次进行，先完成的队为胜。

规则：

1、只能用双脚投篮。2、每投进一球，总时间减掉二秒。

63、多人竞足赛：(男女各6人)器械：绳带

参赛队员并排站在起跑线后，用绳带将相邻两人的小腿绑好。比赛开始，全队协同向前跑出，以全队都通过终点且用时少的队为胜。

64、大猩猩赛跑：(男女各5人)器械：软式排球

参赛队员成一路纵队，第一人用腹部加紧软式排球做好准备，比赛开始，由第一人开始向前跑出，绕过标志物跑回，将软式排球交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

65、春种秋收：(男女各6人)器械：塑料筐、排球、垒球、网球

参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人跑出将大筐内的三个排球、一个垒球和一个网球抱出跑向前方，将球分别放入小筐后跑回，击掌后第二人出发，将球从小筐内取回放入大筐，依次进行，以完成好且用时少的队为胜。

66、穿越时空：(男女各8人)器械：体操垫

各组第一人站在起跑线后准备，其他队员依次成屈体俯撑姿势组成时空隧道。比赛开始，第一人跑出，采用爬行动作在垫上钻过隧道，钻出后自动接上组成隧道，第二人出发，依次进行，以先完成的队为胜。



67、从林鼠:(男女各6人)器械:跨栏架、皮筋

各队成一路纵队站在起跑线后准备,前方10米处放置6个间距1米的栏架。比赛开始,第一人跑出,至栏架处用双脚连续跳跃跳过所有栏架后跑回,依次进行,以先完成的队为胜。

68、球类沙龙:(男女各5人)器械:足球、篮球、排球、网球、毽球、乒乓球、塑料筐

体育教案

同伴向起点方向的同组方进发,如此往复进行,哪队用时少为胜。

76、海豚戏珠 器械:栏架、排球、呼拉圈圈、塑料筐。

比赛采用接力形式进行,当听到发令后,每队第一人需跳过两个栏架,到终点后将塑料筐里的排球抛起,用头顶向2米远外的呼拉圈,顶进后本队用时减3秒,进与不进都要直线跑回,第二人继续进行,哪队先完成而且用时少为胜。

77、滚滚向前 器械:每队6个篮球、一块木板((1.2\*1.5)

每队6--8人,准备工作:木板先用4个篮球托起(放4个角),木板上坐一人,听到发令声后,两侧的人将木板向前滚动,最前的人将手里的球填入木板底下,继续向前滚动木板,后面的人将漏下的球拿起,跑向木板前填入木板底下,继续向前滚动,先到达终点的队为胜。

78、串珍珠 器械:珍珠(算盘珠若干),细铁丝(30厘米)、筷子

比赛采用接力形式进行,每队第一人听到发令后,跑向终点处用筷子夹起珍珠串到细铁丝上跑回,第二个继续,最先串

完珍珠的队为胜。

11213-

## 体育游戏毛毛虫教案篇二

民间体育游戏活动一直是我很喜欢参与的活动，这些活动不仅能够让我保持身体健康，同时还能够锻炼我的身体素质和团队合作能力。这些年来我参与了许多不同的民间体育游戏活动，让我从中获益匪浅，今天我给大家分享一下我的心得体会。

### 一、认真参与，从容应对

参与民间体育游戏活动最重要的是积极的态度和精神状态。在比赛中，我注意到一些参与者总是感到紧张，影响了他们的表现。当我们保持积极态度，身心放松，我们会更加从容地应对各种挑战。在游戏中，我的团队和我努力训练并认真准备，每个人都有自己的角色，在比赛时也能够理性地分派任务，并完成任务。

### 二、互相信任，团结合作

团队之间的信任和合作是一个成功的关键。在游戏中，我注意到每个人都有不同的特长，而且团队中一个人的失败会影响整个团队的成绩。因此，在团队中寻找每个人的特长，并为相应职责分配一个固定的角色是非常重要的。我发现，当每个人都知道他们自己的任务和责任，这个团队比其他团队更容易成功。让我们深深体会到一句话，团结合作，成功就会向你走来。

### 三、合理思考，精准计划

我认为，一个好的团队不仅需要人才，还需要精心的计划和

制定策略。当我们在游戏中遇到难题时，我们需要停下来冷静思考，设计出一个更好的计划。在我参与的一个游戏中，我们在计划上花了更多的时间，仅仅花费了一天的时间就将整个游戏成功完成。这个游戏教会了我，好的计划和合理的战略规划是一个团队成功的基础。

#### 四、谦虚和尊重

尊重他人不仅是我们在民间体育游戏活动中应该本着的态度，这也是在所有团队中都需要遵循的操作规范。是否给队友赞美，是否与队友分享自己的收获，这是一个有效的向队友表达谦虚态度的方法。在游戏中，我们都是平等的合作伙伴，我们应该遵循一个共同的规则和道德标准，以确保每个人都被尊重和重视。

#### 五、享受并快乐游戏

最后，我想说的是：我们要享受比赛和游戏。我认为，玩得开心才是真正的胜利。在游戏中，我会带上自己的精神状态，当我享受每个挑战时，我的整体表现比没有热爱的人要好。我深信：我们对这些活动的热爱能够带我们到达更高的心理和身体健康水平的高峰。

在民间体育游戏活动中，我体会到了许多不同的经历和心得，这些经历都让我感到兴奋和自豪。正因为这些经验，我才变得更加自信和顾虑，更加热爱和享受生命中的每一个挑战。让我们一起享受和拥抱这些精彩的游戏和活动，成为更加出色的我们！

### 体育游戏毛毛虫教案篇三

#### 第一段：引言（200字）

最近，我参加了一节关于体育游戏的课程，这给我留下了深

刻的印象。体育游戏有一种独特的魅力，它不仅能够锻炼身体，还能培养团队合作精神和竞争意识。在课堂上，我学到了许多关于体育游戏的知识和技巧，这不仅让我感到兴奋，也让我对体育游戏有了更深入的了解。

## 第二段：体育游戏的好处（200字）

体育游戏是一种让人快乐的运动方式，它能够增强身体的灵活性、力量和耐力。在课堂上，我们学习了不同类型的体育游戏，如足球、篮球、排球等。这些游戏不仅能够让我们锻炼身体，还能够培养我们的反应能力和协调能力。此外，体育游戏还能够提高我们的心理素质，增强自信心和团队精神。通过参与体育游戏，我感到自己更加健康、快乐和有活力。

## 第三段：体育游戏的技巧（200字）

在课堂上，我们学习了許多关于体育游戏的技巧。例如，在足球比赛中，我们学习了如何掌握好球的技巧，如传球、射门和防守等。在篮球比赛中，我们学习了如何运用好传球、运球和投篮的技巧。通过不断的练习和训练，我逐渐掌握了这些技巧，并在实践中取得了较好的成绩。体育游戏的技巧不仅能够提高我们的竞技水平，还能够培养我们的意志力和毅力。

## 第四段：体育游戏的团队合作精神（200字）

体育游戏是一项集体运动，它需要团队合作精神才能取得好的效果。在课堂上，我们分为小组进行比赛，这要求我们紧密合作，并共同制定合适的策略。我们需要相互配合，相互支持，才能够战胜对手并取得胜利。通过体育游戏的训练，我学会了倾听他人的意见，尊重集体决策，并在团队中发挥自己的优势。体育游戏不仅培养了我的团队意识和合作能力，还给我带来了许多快乐和满足感。

## 第五段：结论（200字）

通过参加体育游戏的课程，我不仅学到了许多关于体育游戏的知识和技巧，还培养了我的身体素质和心理素质。体育游戏不仅能够给人带来健康和快乐，还能够培养人的团队合作精神和竞争意识。我相信，在今后的学习和生活中，我会继续参加各种体育游戏，并不断提高自己的水平和能力。我希望通过体育游戏，可以让更多的人认识到体育的重要性，并享受体育带来的快乐和收获。

## 体育游戏毛毛虫教案篇四

体育运动是人类的本性之一，是一种能够带来体力活力，增强身体素质和精神素质的活动方式。随着现代化进程的不断推进，民间体育游戏活动成为越来越多人的选择。参加民间体育游戏活动，既能锻炼身体，也能强化社交关系。在这篇文章中，我将分享我参与民间体育游戏活动的一些心得和体会。

### 第二段：体育运动对于身体健康的重要性

体育运动对于身体健康有着不可替代的作用。我发现，通过参与民间体育游戏活动，我不仅能够提高身体素质，增强体质，还能在锻炼身体的同时调节情绪，缓解压力。一连几个小时的体育锻炼不仅让我在心理上得到了放松和平衡，还能有效地锻炼各个身体部位，让我感受到了身体的强度和耐力的提高。

### 第三段：体育运动对于社交与人际关系的促进作用

在民间体育游戏活动中，我发现这些运动并不仅是为了个人的锻炼和提升，很多时候也是为了提升个人和团队的合作能力。在参与这些运动时，我不仅加强了自己与队友的联系，体会到了团队的力量，还与其他球队队员互动交流，领悟到

了与不同人群沟通的技巧。这种交流和互动，让我逐渐变得更谦虚，社交上也更加得心应手。

#### 第四段：礼仪培养的重要性

体育和礼仪有着密不可分的联系，参与民间体育游戏可以培养我们的细节和礼节之间处理方式，在比赛的过程中，我们应该尊重对方球队和裁判，遵守比赛规则，注重自己的仪态动作，这些细节使我更加得到他人的认同和尊重。这么好的机会让我们习惯按礼仪、规则、常理行事，逐步塑造优秀的个人品格。

#### 第五段：结论

在参加民间体育游戏活动的过程中，我渐渐明白了这些活动不仅是为了独自锻炼身体，还要通过合作，协调，互动等方式，增强我们的社交与沟通能力，让我们健康成长、传承相传。这些活动不仅是简单的运动，它可以影响我们整个人生的感悟，也帮我们塑造出更健康、坚韧且谨慎的个性。

## 体育游戏毛毛虫教案篇五

### 第一段

我最近参加了一个关于体育游戏的研讨会，在这次会议中，我学到了很多有关体育游戏的重要知识和技巧。体育游戏是一种有趣而又富有挑战的活动，它能够提高我们的身体素质和团队合作能力。尽管有时候可能会感到吃力，但我相信只要有足够的毅力和坚持，我们一定能够在体育游戏中取得成功。

### 第二段

在研讨会上，我了解到体育游戏不仅仅是一种活动，而且可

以作为一种教育工具。通过体育游戏，我们可以培养学生的自信心、团队精神和领导能力。例如，在一个以绳网攀爬为主题的体育游戏中，参与者需要互相搀扶、鼓励和指导，这有助于锻炼他们的合作能力和责任感。我惊讶地发现，一些害羞的学生在游戏中变得开朗，积极参与，并且在团队合作中取得了成功。

### 第三段

除了培养团队合作能力外，体育游戏还可以提高参与者的体能水平。在我的一个体育游戏中，我们需要在规定时间内完成尽可能多的俯卧撑。起初，我感到非常困难，只能做几下就感到筋疲力尽。然而，随着时间的推移，我发现我的体力和耐力在逐渐提高。最后，在一次比赛中，我成功地完成了20次俯卧撑，这让我感到非常兴奋和自豪。通过这个过程，我明白了只要有毅力和坚持，我们就能够战胜困难，并取得突破。

### 第四段

体育游戏对于我的身体素质和健康也有很大的帮助。在研讨会中，专家告诉我们，定期参加体育游戏可以提升心肺功能、增强免疫系统，并且有助于减少患病风险。我结合自己的体验验证了这一点。平时我工作繁忙，很少有时间进行体育锻炼，因此我常常感到疲劳和体力不支。然而，在参加了这次研讨会后，我决心每周保持定期参加体育游戏的习惯。令我惊喜的是，不久后我发现自己的体力和健康状况有了显著的改善。我不再感到疲劳，并且更有精力去应对生活中的挑战。

### 第五段

总结来说，我对于体育游戏在我们生活中的重要性有了更深刻的认识。通过参加体育游戏，我们可以培养团队合作精神、提高身体素质、增强自信心，并且改善健康状况。我相信体

育游戏不仅仅是一种活动，而是一种生活方式。只要我们保持积极的态度和坚持不懈的努力，我们一定能够在体育游戏中取得更大的成功。让我们一起享受体育游戏的快乐，同时改善自己的身体素质和健康状况！