# 小学体育教案设计方案实用方案(十九篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-09-05

*为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。小学体育教案设计方案实用方案篇一学习内容：实...*

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

**小学体育教案设计方案实用方案篇一**

学习内容：实心球接力练习

学习步骤：

一、快乐的游戏

教师活动：

1.提出队列练习的要求

2.组织队列练习

3.提出游戏练习的要求

4.组织游戏

学生活动：

1.和同伴合作完成队列练习

2.积极的进行游戏的练习

组织：

二、合作探究、掌握技能

重点、难点：

教师活动：

1.教师提出实心球的练习要求

2.示范徒手的动作,同学们观察后进行动作的讲解

3.组织进行徒手的练习

4.提出借助排球进行前抛的练习

5.组织小组进行自主的进行练习

6.组织进行小结

学生活动：

1.积极、大胆的进行发言。

2.自主的进行徒手模仿练习

3.小组自主的进行练习

4.大胆发言，总结自己的经验

组织：

三、接力练习、提高身体素质

教师活动：

1.提出接力练习的要求

2.讲解接力的方法

3.组织练习。(方法：做25个仰卧起坐后进行10米的往返蛙跳)

学生活动：

1.懂得练习的方法

2.小组合作积极的投入比赛中去。

组织：

场地器材：

课后小结：1.在实心球的练习时女同学的力量不足。动作做的很差。同时很多的同学存在着投掷的角度偏低的现象。2.在接力练习的时候同学们通过各种起跑姿势的变换而提高了起跑的反映速度。

**小学体育教案设计方案实用方案篇二**

教学内容：

1、武术：组合动作

2、游戏：通过障碍

教学目标：

1、能记住动作名称和方法，熟悉动作攻防含义。

2、了解游戏方法，明白跑进线路及通过各障碍的有关动作要求。

3、能克服害怕心理，果断地进行游戏。

教学过程：

一、开始部分8分钟

1、整队、报告人数、师生问好!

2、布置本课内容和要求。

3、队列、队形练习。

4、活动性游戏：学生自选游戏内容;在规定范围内自己组织;两人或四人为一组。

5、专门性练习：各关节绕环;韧带练习

二、基本部分29分钟

(一)武术：组合动作

1、重点：进一步熟练动作方法，做到方向、路线清楚，手型变化正确。

2、教法：

(1)讲明两个动作的攻防特点，即对付左右两处之\"敌\"。

(2)提问：两个进攻动作异同点和关系。

(3)采用集中讲解-提问-分组练习-集中讲评的方法进行教学。

(4)\"未曾习武先明德\"，在进攻防练习时，更应注重武德教育。

3、学法：

(1)专心听讲，理解两个动作的攻防特点。

(2)思考教师提问，试着回答问题的要点。

(3)分组复习，注意展现本组特色。推荐本组做得好的代表(小组)参加汇报表演。

(4)认真接受武德教育。明白习武是健身的重要手段。

(二)游戏：通过障碍

1、重点：能合理地、有所创新地通过各种障碍。

2、教法：

(1)边讲解边示范沿路进路线逐个通过障碍点。

(2)组织学生分组慢走通过障碍，

(3)分组进行游戏。

(4)对学生进行爱劳动教育。

3、学法：

(5)认真仔细地观察教师的每一示范动作。

(6)在组长带领下慢步走和慢跑通过障碍。

(7)积极参与游戏。

(8)热爱劳动，能协助教师干一些力所能及的事。

三、结束部分3分钟

1、放松

2、学生自评、互评

3、教师总结，要求学生课后洗手

3、布置课后练习：立卧撑10次

4、布置还收器材

**小学体育教案设计方案实用方案篇三**

1.向后转走(齐步)

2.迎面接力跑`

教学任务：

1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和 集体行动的能力。

2.发展速度和奔跑 能力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1.开课式。

2.队列练习：立正、看齐、稍息。

3.准备活动：慢跑200米，第八套广播操(8\_)

二、基本部分：(28’)

1.向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：1.教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2.口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2.迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的并行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3)要求：1.传递 棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2.严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容;

4.下课。

**小学体育教案设计方案实用方案篇四**

教学目标

1、通过复习雏鹰起飞，进一步培养学生身体的协调性、节奏感、养成良好的身体姿势

2、发展学生的自我表现和群体合作意识

教学内容

1、基本体操练习(复习雏鹰起飞)

2、游戏：老狼，老狼，几点了

学习水平

水平一

教学重点

教学难点

复习雏鹰起飞

学生对操的巩固程度

教学过程

一、常规教学

1、师生问好

2、检查人数

3、安排见习生(不能参与剧烈活动的学生)

二、复习雏鹰起飞

1、师生在口令下一起复习(教师根据学生情况及时进行讲解)

2、集体听音乐复习操(雏鹰起飞)

三、游戏：老狼，老狼，几点了

可分组也可集体练习，教师讲清规则、要求后，也可参与其中。

四、师生小结

五、宣布下课

**小学体育教案设计方案实用方案篇五**

教材内容： 1、队列队形：立正、稍息、向(左)右看齐2. 游戏：看谁快又准

教学目标： 1、认知与技能目标：通过教学，使学生对队列队形有基本的了解，使大部分的学生能够基本完成立正、稍息、向(左)右看齐的动作。

2、体能与健康目标 ：通过教学，能够发展学生下肢力量和协调能力，提高学生灵敏、机智、果断、应变等身体素质。

3、情感目标 ：通过学习能够培养学生正确的站立姿势和强烈的合作意识，为今后开展体育教学有着重大意义。

重难点 重点：身体保持直立姿势。

难点：稍息的出脚方向和角度和向右看齐的甩头整齐度。

(一)开始部分(10分钟)

1.课堂常规

1)集合整队，师生问好，检查服装。

2)宣布本节课的内容与任务。

组织：成四列横队站立。(如图1)所示

图1

要求：集合快、静、齐。

2.热身部分

(1)绕操场慢跑两圈。

(2)徒手操(4\_拍)

1)头部运动2)扩胸运动3)踢腿运动

4)体侧运动5)体转运动6)跳跃运动

组织：成做操的队形散开。(如图2)

要求：充分活动各个关节。

(二)基本部分(25分钟)

1、立正、稍息、向(左)右看齐。(15分钟)

2、动作要领：立正，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度、两手直臂放置腿侧、眼睛平视前方。稍息，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二、两腿自然伸直。向右看齐，基准学生不动，其余学生向右转头、眼睛看右邻学生的腮部。

向前看：基准同学不动，其余学生立即将头转正，恢复立正姿势。

教学活动

1、教师讲解并示范动作，并强调动作的重点与难点。

2、学生按教师的指定队形听讲并认真看示范。

3、组织学生练习。

1)立正练习。原地站立，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸;上体正直，两臂自然下垂，五指并拢，拇指指尖贴于食指的第二指节，中指贴于裤缝。

2)稍息练习。左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，重心大部分落在右脚上。

3)向(左)右看齐练习。以排头为基准，其余学生向(左)右转头，眼睛看体侧同学的腮部。

4)反应练习。组织学生散开活动，听到信号后，在规定的时间内指定位置看手势成四路纵队。

4、学生练习与教师辅导：学生在练习时教师要巡回指导并纠正其错误动作。

组织：

要求：仔细观察，认真听讲。

二、游戏：看谁快又准。(10分钟)

1、方法：把学生分成人数相等的四组，1代表“立正”，2代表“稍息”3代表“向右看齐”。当老师喊1的时候，学生做“立正”动作，当老师喊3的时候，学生做“向右看齐的动作”，看那组学生做的又快又准确。每错一个扣一分，总分10分，看最后哪组剩余的分数最多哪组赢。

2、规则：1)做出的动作要准确。

2)要在口令一下的同时做动作，反应时间要快。

组织：

要求：按规则进行，有秩序完成。

教法：

1.讲解游戏规则内容。

2提示要求。

3.组织开始游戏。

学法：

1.学生认真听老师讲解游戏规则。

2.积极参加游戏，遵守规则。

(三)结束部分(5分钟)

1、集体放松操。

2、教师总结本课教学，并布置课外作业。

3、师生道别，收拾器材。

**小学体育教案设计方案实用方案篇六**

学习目标：掌握快速跑的动作

学习内容：队列练习 50米快速跑

重 点：在练习中能很好的发挥速度

难 点：在发挥速度的同时要注意正确的动作

学习步骤：

一、 情景导入

教师活动：1.组织复习队列练习.教师提出练习的要求.

2.进行集体的练习.以四列队形进行练习.教师呼口令并提醒存在的问题.同时时常的要提醒动作的要领.

3.领做蛇行的队列练习.要求练习时队伍整齐.间隔距离相同.

学生活动：1.自己要领会齐步走的动作要领,并在练习中体现.

2.能够跟随教师的口令很好的完成练习.

3.在做蛇行队列练习时能很好的掌握要领并在练习中体现.

组 织：四列横队 一路纵队

二、合作探究、掌握技能

重 点：在练习中能很好的发挥速度

难 点：在发挥速度的同时要注意正确的动作

教师活动：1.带领同学们做一些准备活动。高抬腿，加速跑。教师要及时的纠正准备活动中存在的问题。

2.复习蹲锯式起跑的动作。

3.两人一组进行蹲锯式起跑的练习

4示范加速跑的动作，并提醒加速跑的动作.

5.分组进行加速跑的并采用蹲锯式的起跑。

学生活动：1.在教师的指导下积极的作好准备活动。让身体尽快的进入状态

2.要根据蹲锯式起跑的动作来复习。并要灵活的运用要领。

3.发挥自己的能力，奔跑出自己的最快的速度。同时要用正确的奔跑姿势。

4.在练习时要注意发挥蹲锯式起跑的作用。

组 织：四路纵队和散点队形

三、放松身心，结束本课

舞蹈：《幸福与拍手》

学生自由散开在老师周围，开心的放松身体。

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地器材：

课后小结：1.在进行50米快跑的练习中要注意辅助练习动作的正确性.

2.注意及时的纠正学生的摆臂动作.

**小学体育教案设计方案实用方案篇七**

一、课题：接力跑

二、指导思想：

本课以“健康第一”思想为指导，“快乐体育”为目的，充分教师主导，学生主体的教学模式，将体育游戏与教学相结合，利用小的器材，一物多用，达到实用有趣，让学生在轻松、活泼、欢快的气氛中学习获得知识，提高素质，使其身心得到全面发展。

三、教材分析：

本课内容根据新课标理念，通过多个游戏贯穿其中，使学生在学习接力跑中下压式交接棒的练习为主教材的教学过程中，身心素质方面得到全面的发展;将技术动作练习与游戏两者有机结合，使教育教学质量大大提高。

四、学情分析：

我校学生，他们经过半年的学习已经能适应体育课堂教学。学生已经拥有基本体育素养。学生的运动能力差异较大，团队意识有待提高，本次课的接力跑能有效的提高学生的团队意识。

五、教学重难点：

重点：接力的传接棒基本技术与跑的方法

难点：注意掌握传、接棒的时机与配合

六、 教学目标：

1. 学习接力跑中下压式传接棒的交与接的动作方法，通过游戏和比赛使大部分学生能基本掌握其动作要领。

2. 学习和体会接力跑的下压式的传接棒交接方法，发展学生的灵敏、协调素质。

3. 激发学生积极参与体育活动的兴趣和热情，培养其团结协作意识。

七、教学特点

1.自主学习——以学生为主体，发挥学生的发散性思维，通过观看教师示范，模仿练习，分组讨论，让学生在自主学习和学后反思中充分体会交接绑的基本动作要领。

2.采用多种分组形式来提供集体学生间的合作时间与空间，提供多样的学习形式让学生在学习过程中发现问题后，相互帮助、相互改进，进而提高学生通过合作来解决问题的能力，创造良好的合作学习氛围，让学生充分发挥团结协作意识。

3. 评价——教师通过师评和学生间的自评与互评了解学生对教材的掌握情况，充分让学生了解自己在练习中优势与不足。

**小学体育教案设计方案实用方案篇八**

学习目标：通过多种练习形式发展跳跃能力

学习内容：蹲跳起

重 点：初步学会蹲跳起动作。

难 点：做到两腿迅速蹬直、向上跳起。

学习步骤：

一、 情景导入

教师活动：1.教师组织队列起步走和原地的二列横队成四列横队走

2.组织学生进行游戏《“8”字形接力跑》教师讲解游戏方法和要领。

3.组织游戏。先组织一次试练，指出存在的问题并进行纠正。继续组织学生进行游戏。教师进行裁判。

学生活动：1.观看同学的示范，认真的听教师的讲解。

2.在教师的组织下热情的投入到游戏中去，并和同伴很好的配合进行游戏。

3.在教师总结后认识到游戏中存在的问题要积极的纠正。并更好的完成游戏。

组 织：以四路纵队完成游戏。

二、 合作探究、掌握技能。

重 点：初步学会蹲跳起动作。

难 点：做到两腿迅速蹬直、向上跳起。

教师活动：1.教师邀请同学做蹲跳起练习。并进行比较。

2.教师进行动作的示范和技术要领的讲解。

3.组织学生进行练习。组织学生进行原地的蹲跳练习。并要提出哪位同学的动作完成的好跳动高。组织学生进行行进间的蹲跳练习。并组织学生看谁跳的快而好。

学生活动：1.认真的看示范和听讲解。

2.努力的完成练习把技术动作作好。同时要求更好的表现自己。体现出自己的优势。

组 织： 四路纵队。

三、 放松练习，调节自身。

教师活动： 教师组织放松的练习。要使学生的身体尽量的放松。

学生活动：积极的投入到放松练习中去。让自己好好的放松。为下节课准备。

组 织：在蹲跳练习完成的队列上。

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地：操场

**小学体育教案设计方案实用方案篇九**

教学内容：1.广播操1、2节2.游戏：快快排队

教学目标：

1.初步学习少儿广播体操l、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：l.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.教师边讲解过示范动作

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，迅还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。

**小学体育教案设计方案实用方案篇十**

学习目标：积极参与游戏活动，发展跑的能力

学习内容：游戏：大渔网、黄河长江、绕物接力

学习步骤：

一、 游戏活动，激发兴趣

教师活动：1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行大渔网游戏。

3、提出柔韧练习要求，组织学生进行练习，并巡回指导。

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行二路纵队行进走。

3、分成两大组进行游戏，体验很多人一起合作游戏的方法。

4、在小组长的带领下进行柔韧练习，充分活动各关节。

组 织：六列横队、小组分散

二、黄河长江练反应

教师活动：1、讲解分组要求(找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己所站的位置)组织学生分组。

2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。

3、组织学生进行游戏。

4、向学生阐述这个游戏的作用。

学生活动：1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。

2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。

3、积极参与游戏，体验快速起动。

4、认真了解这个游戏对短跑的作用。

组 织：二列横队

三、绕物接力练奔跑

教师活动：1、启发学生制定游戏规则。

2、组织学生尝试游戏。

3、启发学生合理安排小组力量，组织学生比赛。

学生活动：1、积极参与规则的制定。

2、按次序尝试游戏，体验轻松自然的快跑。

3、合理地安排好每个队员的比赛次序，努力争取比赛胜利。

场地器材：校园、操场

课后小结：本课的大部分活动是在组长的带领下完成的，不过因为本课是跑的练习，学生的体质差别很大，所以本课中所有的组长都不是固定不变的，游戏时的组长由老师指定善于调控的同学担任，柔韧练习时由常规组长担任，自然地形跑时学生根据自己的体能选择了小组，推选了小组长，正因为小组长的不断变化，使得本课的骨干作用体现得非常好，而且最值得高兴的是学生分组的要求很明确，跑时也基本能听从组长的带领。

**小学体育教案设计方案实用方案篇十一**

教学内容：1.广播操5、6、7节2.游戏：单脚跳接力

教学目标：

l.初步学习儿童广播体操5、6、7节的动作方法，进一步发展学生力量、协调性节奏感等身体素质。培养身体的正确姿势，提高机智和模仿能力。

2.发展腿部力量和跳跃能力。培养集体主义精神。

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.学习广播操5、6、7节。2.游戏：单脚跳接力

三、提出要求及注意事项。

组织：自由站立

1.学生自由围在老师身边听讲。

2.听到口令后迅速成四列横队站立。

3.要求：动作迅速，精力集中。

(二)准备部分：齐步走、立定

动作：听动令后，左脚开始向前自然迈出，身体重心前移，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌;两脚交换前进;上体正直，微向前倾;两臂前后自然摆动。

组织：成二路纵队行进

教法：

1.复习踏步走、立定;

2.示范和讲解齐步走，立定的动作要求;

3.齐步走的摆臂练习。

4.强调左脚踏在“1”的口令上，教师喊“l”的口令声音比“2”的声音大则重。

5.让学生在行进中齐喊“左、右、左”。

6.按“1、2”节拍做立定练习。

要求：动作正确、听从口令

(三)广播操

第五节：体转运动(4x8拍)

要点：转体时脚不能移动或离地，重心在两脚间，以上体带动摆臂转体，眼看手。

组织：体操队形

**小学体育教案设计方案实用方案篇十二**

学习阶段：水平二

学习目标：小组合作在游戏中完成跑的练习.

学习内容：队列练习游戏：老鹰抓小鸡接力

重点：在游戏中学会相互的合作完成练习

难点：提高小组合作的效率

学习步骤：

一、队列练习、提高团体的认识

教师活动：1.教师提出队列练习的要求

2.讲解队列练习的方法

3.组织队列练习

学生活动：1.知道队列练习的方法

2.积极的进行队列练习

组织：纵队和横队

二、小组合作、完成练习

重点：在游戏中学会相互的合作完成练习

难点：提高小组合作的效率

教师活动：1.把全班分成人数相等的六小组

2.提出小组进行老鹰抓小鸡的的要求

3.组织游戏老鹰抓小鸡

4.提出游戏的要求

5.组织学生布置游戏场地

6.组织游戏

学生活动：1.在小组中民主的选举小组帐

2.在小组长的带领下进行小组合作的游戏

3.小组合作布置场地

4.在小组中决定接力的顺序

5.进行游戏

组织：以小组为单位练习

三、放松身体、愉悦身心

放松操：

1、肩关节运动2、俯背运动3、跳跃运动4、整理运动

组织：成四列横队散开—走

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

2、安排回收器材

3、师生告别

课后小结：

这节课出现了几个问题，我对其做了深思，以便能更好的上下节课。1，在常规中，体委的整队的时间应该紧凑。加强同学们的常规练习。2，在进行反口令的练习时可以采用小组间的比赛。3，在进行游戏“贴烧饼”的时候在对蹲着的同学的处理手段可以灵活。应该让其他参加游戏的同伴都知道，这样可以相互的督促。4，在进行自然地形跑的时候，教师在讲解跑的要求应该明确。这包括：a，小组长的职责。b，奔跑的速度和时间，同时要求认真的听教师的讲解，这样才能使得学生在艰苦的环境中更好磨练，锻炼自己的意志。

**小学体育教案设计方案实用方案篇十三**

一、设计意图：

跳绳是我国民间传统的体育项目，特别在学生中广为流传，而且跳绳也是我国学校体育的基本教学任务，尤其是小学一年级的重点教材，是必须考核的项目，但该项目对于协调性比较差的学生来说，要学会还是比较困难的。然而，一年级跳绳教学往往被大多数教师所忽视，有的只是蜻蜓点水一带而过，更多地是让学生自己学，因此一年级就能跳得很好的学生并不多见。通过本课的学习，让学生初步掌握正摇并脚跳短绳的方法和相关知识，发展学生跳跃能力及身体协调能力，体验学习的快乐，让学生在互助、协作、友爱的活动中，逐渐养成良好的体育锻炼习惯，让学生在快乐的学习氛围中掌握体育运动知识，从而更好地落实课程标准的要求，促进学生素质的全面发展。

二、教材分析：

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单，不需要很大的场地容易开展，是小学体育教材中很好的内容。通过跳绳活动能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏技能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著的作用。同时还可以促进少儿智力、身高的增长，增强少儿心肺功能和肠胃功能。

三、学情分析：

1、一年级小学生正处在生长发育时期，肌肉弹性较差，他们的骨路肌肉以及内脏器官发育不完善。对跳绳这一项目并不是很了解，少部分学生接触过跳绳。

2、学生在跳绳学习中可能会出现手摇绳、脚跳跃等错误，对协调性较差的学生会出现手、脚配合错误。不仅如此，学生在教学中也可能会对跳绳产生厌烦心理。

3、学生在学习中遇到困难时，有的会模仿跳的好的学生学习，有的会向老师询问，有的可能会放弃。

四、教学目标：

运动参与目标：在教师地引导下，学生能够愉快地进行学习，敢于表现自己。

运动技能目标：75%的学生能够初步掌握并脚跳短绳的动作方法，并能将动作运用到其他活动中。

身体健康目标：通过双脚连续跳发展学生腿部力量，上下肢的协调配合能够培养学生的协调能力。

心理健康目标：敢于挑战自我，并展示自己，获得成功的喜悦。

社会适应目标：通过集体学习、互相观察与讨论，增进友谊，发扬团结协作的能力。

五、重难点：

重点：双手正摇并脚跳

难点：上下肢协调配合

六、教学策略与手段：

针对一年级学生的特点和跳绳学习的常见错误，在本课教学中灵活安排了多样的练习方法，如徒手空绳练习、跳低台阶练习等等，为学生创设轻松愉悦学习的课堂气氛，多留给学生一定的活动天地，让学生在学中玩、玩中学，使他们乐学、自学、勤学。通过观察跳得较好的同学，让其他学生思考得到启示，促使他们与同伴合作、帮助，有效的激发团队精神、合作精神，使各层次学生都得到提高。让学生在参与活动中得到成功感，给学生一种学会了的愉快，成功了的喜悦，获胜的开心和自豪的学习氛围，激发学生学习兴趣，调动学生主动参与的积极性，培养学生良好的行为习惯。

七、常见错误和解决办法：

1、手摇绳错误。

有的小朋友摇绳时会将手内旋，或摇绳不连贯，或所用力量不均匀而造成摇绳间断。解决办法是一手并抓两绳头，一只手一只手的练习。老师可手把手――握着小朋友抓绳头的手一块摇，帮助学生找到感觉，熟悉绳性。用此种办法20%的学生初步能连贯跳起来。但要注意必须散开，以免被绳甩到。

2、脚跳跃错误。

初学跳绳的小朋友应以双脚并跳为佳。练习时请一个跳绳节奏较好的学生在中间摇绳跳，其他学生站在四周徒手模仿跟跳，练习并脚跳节奏。练习时要求学生紧盯跳绳，以找到感觉。还可以以一帮一，即一个会跳的学生带一个不会跳的同学一块跳。用此种方法15%左右的学生能初步连贯跳起来。

3、手、脚配合错误。

手快脚慢，手慢脚快，手、脚配合不够协调，是学生最易犯的错误。针对此错误的解决办法有：

(1)跳空绳。学生左右手各持一绳，双手同时甩，双脚并跳。

(2)集体跳空绳。两个学生在场中间甩长绳，其他学生看绳双脚并跳。此方法比单人跳空绳效果好。十几个学生同时跳起落下，容易让学生掌握节奏。

(3)摇绳、跳跃的强化训练。让学生自己持绳，甩过头顶落地后停顿一拍，然后双脚轻跳过绳，同时双手将绳后拉。一个能熟练跳过后，连着跳两个，然后逐个增加。这种方法针对节奏感较差的学生效果较好，但易出现摇绳动作变形的现象。所以教学时应因人而异。

跳绳教材在小学体育课时中所占比重毕竟有限，要想让学生掌握跳绳技术，还必须充分利用学生的课余时间，让学生勤练，少数仍掌握不好的学生应及时与班主任、家长联络，请他们在课余、在家中进行辅助。

一、开始部分—时间：3分钟

(一)常规内容

组织：师生问好，宣布学习内容

形式：四列横队(如图)

要求：精神饱满，体委整队报告出勤人数

(二)队列练习：踏步走，立定(一)齐步走，立定(三)跑步走，立定(五)

组织：教师喊口令，统一指挥

形式：四列横队(如图)

要求：队列整齐，口号洪亮

二、准备部分—时间8分钟

(一)一般性准备—时间：4分钟

内容：系列操《七彩阳光》

组织：教师领做，学生喊口令

要求：动作舒展，准确有力

(二)专项准备—时间：4分钟

内容1、徒手跟着节奏跳，让学生一边拍手一边跳

组织：教师巡视指导

形式：四列体操队形(如图2)

要求：跳得要有节奏感

三、基本部分—时间26分钟

(一)单摇并脚跳 --18分钟

动作方法：两手握绳的两端，并脚跳过由后向前摇转的绳(加一次垫跳或不加垫跳)连续做数次。

教学重点：双手正摇并脚跳

教学难点：上下肢协调配合

教学环节：

1、教师讲解示范握绳和掌握适宜长度并脚跳的方法--时间：

组织：学生观察，并模仿

形式：体操队形

要求：学生能够掌握基本方法

2、按节奏徒手模仿跳绳动作--时间：

组织：教师巡视指导

形式：体操队形

要求：按照在专项准备训练中已熟悉的节奏

3、单手拿绳跳，(左右手交替练习)--时间：

次数：左右手各练习一次

组织：教师巡视指导

形式：体操队形

要求：绳落地时双脚跳动。

4、两手各握一条对折绳的两端跳—时间：

次数：练习一次

组织：教师巡视指导

形式：体操队形

要求：上下肢协调配合

5、并脚跳绳练习—时间：

次数：练习一次

组织：教师巡视指导

形式：体操队形

要求：上下肢协调配合

6、优秀学生展示—时间：

组织：学生观察并加油鼓励，教师重点提示

形式：体操队形

要求：学生认真观察

7、并脚绳再次练习—时间：

次数：练习一次

组织：教师巡视指导

形式：体操队形

要求：上下肢协调配合

(二)游戏：并脚跳比赛--时间：8分钟

游戏方法：1、10秒、20秒、30秒单位时间内跳绳比多

2、一次性跳绳(失误为止)比多

游戏组织：体操队形

游戏要求：动作协调，速度快

四、结束部分—时间：3分钟

(一)放松

组织：教师领做

形式：体操队形

要求：全身心放松

(二)小结本课师生再见

预计心率：155次/分

预计练习密度：35%--40%

**小学体育教案设计方案实用方案篇十四**

学习目标：

基本掌握侧向投掷动作的要领;能做背后过肩、自然挥臂、侧向投远的动作;能敢于发表意见，善于帮助别人。

学习内容：

掷轻物

学习时间：

第十八周

学习步骤：

一、统一规章、身体力行

教师活动：

1、集合队伍，组织学生进行基本队列练习，重点练习：走成圆。

2、发现问题当场解决，及时与学生进行交流。

3、组织学生进行协调性小游戏活动：“抓耳抓鼻子”，讲解游戏方法及规则，并示范动作。

4、教师与学生一起游戏。

学生活动：

1、乐于反复练习，动作规范到位，练习时思想集中。走成圆练习中，能按老师的要求去完成。

2、及时纠正错误，认真进行练习。

3、仔细观察老师的动作，积极参与模仿，按照游戏方法及规则，有序开展游戏活动，能快速做出反应。

4、积极参与活动，主动交流，相互合作。

组 织：四列横队 走成圈散点

二、积极参与、认真完成

教师活动：

1、引导学生利用沙包创编游戏，教师巡视指导。沙包游戏：抛接沙包、连续踢沙包、喊数接沙包等等。

2、分成八组开展创编游戏活动，巡视时注意各组学生的活动安全性，积极引导学生创编有意义的游戏。

3、及时总结点评学生的活动情况，并提出要求。

4、邀请小组上台展示创编游戏，及时评价学生的表现。

5、组织学生复习投掷徒手动作，教师先讲解示范，再邀请学生示范动作，并提出要求。

6、组织学生徒手做投掷动作，教师巡视指导。

7、及时评价学生的练习情况，并提出要求。

8、邀请学生进行动作交流展示，引导学生相互观察、相互学习交流，对学生的展示及时鼓励表扬。

9、组织学生持沙包侧向投掷动作模仿练习，注意动作的连贯性。

10、组织学生侧向投掷沙包练习，分成四组进行，听统一信号进行投掷练习。

11、邀请较好的学生展示投掷沙包动作，引导学生积极观察动作，及时评价学生的表现，并提出练习要求。

12、组织学生反复练习投掷沙包。

学生活动：

1、积极投入到活动中去，发挥自己的想象，相互合作，科学合理地开展游戏活动。

2、小组内先讨论游戏方法，再开展活动，注意安全。

3、对照自己的情况，纠正错误。

4、积极参与展示活动，能把自己小组内的游戏充分地展现给大家看，组与组之间相互学习交流。

5、仔细观察老师的动作，注意脚的站立方式及手部动作。

6、侧向站立，左手伸向前上方，右手肩上屈臂，用力蹬地挥臂。

7、积极改进自己的不足，努力向目标迈进。

8、能大胆的展示自己，把自己自信的一面展现给大家看。积极参与交流展示活动，相互交流学习。

9、乐于反复持沙包徒手练习，在练习时能相互帮助，有序开展。

10、原地做好准备投掷的动作，听统一的哨声投掷，在统一要求下捡沙包，捡沙包后快速排好队伍。

11、积极参与投掷沙包动作展示活动，把正确地动作展现出来，能判断出动作的对与错。

12、乐于反复练习，认真对待每一次练习。

组 织：体操队形站立

三、活跃身心，快乐比赛

教师活动：

1、组织学生进行“运沙包接力”比赛，请学生示范，输的小组进行原地蹲跳练习。

2、组织学生进行尝试性练习一次。

3、及时评价学生的练习情况，并提出要求。

4、组织学生进行比赛。

5、及时鼓励表扬各组的表现。

学生活动：

1、掌握游戏方法及要求。

2、尝试体会游戏的乐趣。

3、对照自己的不足之处，及时纠正。

4、遵守游戏规则，积极完成任务。

组 织：四路纵队

四、快乐放松，总结评价

教师活动：

1、带领学生做柔韧放松练习。

2、评价整节课，及时解决课中问题并提出要求。

3、宣布下课。

学生活动：

1、积极投入到放松活动中。

2、相互交流评价。

3、师生再见。

组 织：四列横队

**小学体育教案设计方案实用方案篇十五**

一、教学内容：学习眼保健操

二、教学目标：

1、通过本次课的学习让学生初步掌握眼保健操。

2、使学生掌握动作要领。

3、培养学生相互学习，相互鼓励的好习惯。

三、教学的重点难点：

重点：使学生掌握眼保健操的基本做法。

难点：使学生懂得眼保健操具体的的穴位位置。

四、教法与学法：

教法：

1、教师讲解动作方法和要领。

2、教师做正确的示范。

3、老师个别指导，进行练习。

4、教师多面示范并运用各种鼓励方式提高学生的积极性。

学法：

1、学生认真听动作方法和要领

2、集体听口令进行练习

3、组织学生分组进行练习。

4、团结一致,精神饱满。

5、积极配合教师积极参加练习。

五、教学过程：

(一)播放视频

教师活动：

1、教师启发学生想象力。

2.积极鼓励学生进行思考。

3.讲解详细认真，声音洪亮

学生活动：

1. 学生认真听讲，领会教师的讲解。

(二)讲解眼保健操的动作要领

第一节探天应穴(攒竹下三分)：

以左右大拇指罗纹面接左右眉头下面的上眶角处。其它四指散开弯曲如弓状，支在前额上，按探面不要大。

第二节挤按睛明穴：以左手或右手大拇指按鼻根部，先向下按、然后向上挤。

第三节按揉四白穴：先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下腭骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉。注意穴位不需移动，按揉面不要太大。

第四节接太阳穴、轮刮眼眶(太阳、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子骱、承泣等)：拳起四指，以左右大拇指罗纹面按住太阳穴，以左右食指第二节内侧面轮刮眼眶上下一圈，上侧从眉头开始，到眉梢为止，下面从内眼角起至外眼角止，先上后下，轮刮上下一圈。

第五节按揉风池穴：手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第六节揉捏耳垂脚趾抓地：双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

(三)复习课堂常规

教师活动：

1、教师用提问的方法调动学生的积极性。

2、教师启发学生积极思考。

学生活动：

1、学生积极回答。

2、学生积极思考。

六、教具准备：多媒体、卡片、红五角星。

**小学体育教案设计方案实用方案篇十六**

学习阶段：水平二

学习目标：在自主的练习中提高跳绳的成绩

学习内容：游戏短绳

重点：在合作中掌握短绳的技能

难点：在合作中提高短绳技能

学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动：1.提出队列练习的要求

2.组织队列练习.

3.提出游戏练习的要求、讲解游戏的方法

4.组织游戏

学生活动：1.积极的投入到游戏中去.

2.大胆的为同伴进行示范

3.全身心的投入到游戏中去。

组织：

二、合作探究、掌握技能

重点：在合作中掌握短绳的技能

难点：在合作中提高短绳技能

教师活动：1.组织进行柔韧的练习

2.在示范进行一种角力的小游戏之后请同学们自己和同伴想一种游戏。

3.组织游戏

4.提出短绳的练习。(和同伴一起享受自己学会的短绳的方法)

5.组织进行原地的展示。

6.提出进行短绳冠军赛的要求，讲解方法

7.组织比赛

学生活动：1.和同伴一起进行柔韧的练习。

2.积极的探求“角力”的游戏方法。

3.和同伴探求短绳的各种练习方法

4.积极的投入到短绳冠军赛的比赛中去。

组织：

三、互相的放松

教师活动：1.提出放松的要求

2.进行放松

学生活动：相互的进行放松

组织：

1、本课小结

2、回收器材

3、师生告别

场地器材：短绳若干

课后小结：1.这是一节让同学自主玩绳的课.通过学生之间自主的玩绳.让学生对绳的练习有一个新的认识.同时在快乐之中能够学会锻炼身体的方法.并掌握这种方法.

**小学体育教案设计方案实用方案篇十七**

学习目标：小组学习掌握排球的垫球技能，培养学生的合作意识和对排球运动的兴趣。

学习内容：小排球

学习步骤：

一、体验游戏、学会合作

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习队列：向右转走，初步体验小组协同一致的重要性。

3、根据教师提出的要求，在组长的组织下进行游戏，体验伙伴间相互配合传接球和拦截球的乐趣。

组织：四列横队、小组分散

二、小组探究，熟练技能

重点：垫球的正确动作。

难点：伙伴间的默契配合。

教师活动：

1、提出三级练习目标，观察学生练习。

2、提出二人一组练习要求，巡回指导。

3、提出小组合作练习要求，巡视指导学生练习。

学生活动：

1、一人一球，根据教师提出的三级指标(a80个、b60个、c40个)自选一个目标完成垫球练习。

2、两人一组根据练习水平自我选择抛垫和对垫熟练动作，体验相互间的默契配合。

3、分成六人小组，小组自定练习形式，认真体验多人配合垫球，努力使球不落地或少落地。

组织：自由分散、小组分散

三、小组合作，参与对抗

教师活动：

1、组织学生商讨制定比赛规则。

2、协助做好裁判工作。

3、引导学生进行小结。

学生活动：

1、和教师一起商榷制定比赛规则。

2、在小组长的带领下商量、组织好垫球对抗赛，在比赛中熟练技能，培养合作。

3、积极地表达比赛时和比赛后的感受。

场地器材：操场、排球、垫子四只

**小学体育教案设计方案实用方案篇十八**

教材分析

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

**小学体育教案设计方案实用方案篇十九**

教学内容：学习广播操3、4节;各种方式做正确姿势的走(模仿式)。

教学目标：

1.通过学习广播操3、4节，使学生初步掌握广播操的动作方法;

2.通过各种方式做正确姿势走(模仿式)的练习;培养学生正确的走的姿势;

3.培养学生的想象力和创造力，全面锻炼身体，促进生长发育。

教学过程：

(一)开始准备部分：

一、课堂常规：1.体育委员整队;2.师生问好;3.宣布本课内容：①学习广播操3、4节;②各种方式正确姿势的走。

二、队列练习：向左(右)转口令：“向左(右)——转”

动作：听到动令“转”后以脚跟为轴，与另一只脚的前脚掌同时用力，转90度，后脚快速并拢前脚，两腿伸直，两臂不要外张，上体立正姿势。

教法：1.原地踏步进行左右转，分清左右。2.示范动作方法。3.口令指挥，集体练习。4.个别辅导与集体纠正。

要求：①站队快、静、齐;②精神饱满四列横队集体练习。

基本部分：

一、新授：广播操(3、4)

第三节：扩胸运动

动作要点：扩胸动作幅度大、有弹性，两臂后振与肩平;前，后弓步幅度大，方向正，两腿屈、直分明，上体正直，还原时蹬地收腿。第二个八拍做扩胸动作采用分组不轮换形式。

组织：体操队形

动作时，发出“嘿!嘿!”两声。

第四节：体侧运动

动作要点：体例屈肘上体保持在一个平面上(不前倾、不转体)幅度大，有弹性、手臂协调配合。

重点：动作方法

难点：动作连贯

教法：1.复习1、2节(音伴);2.示范3、4节动作方法;3.分解动作练习;4.完整动作练习;5.跟随音乐练习;6.指导、纠正。

要求：动作正确、协调、有力练习认真、掌握好节奏。

二、各种方式做正确姿势的走(模仿式)

1.解放军雄利赳的走;2.老爷缓慢的走;3.小学生轻快的走;4.熊走;5.鸭走。

组织：四列横队原地模仿练习二路纵队绕场行进走

教法：1.教师提示各种动物人物名称，并出示图，学生想象，指定学生模仿，教师再总结示范，最后学生原地模仿。2.跟随音乐、绕场行进。

要求：动作协调、形象、活泼

(三)结束部分：

一、放松活动：小游戏：《打气》

二、集合(表扬与批评)

三、师生再见

组织：四列横队、疏散队形。

教法：教师示范后两人一组进行练习。

要求：动作轻松、自然、认真听讲。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找