# 初中体育课室内课教案(5篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-16

*作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。初中体育课室内课教案篇一体育与健康室内课教案一．教学内容： 安全常...*

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

**初中体育课室内课教案篇一**

体育与健康室内课教案一．教学内容： 安全常识和韵律活动 二．教学目标：

1.使学生了解怎样预防运动损伤事故。

2.了解预防运动损伤及事故的要求，逐步学会一些科学锻炼身体的方法和自我保护的技能。 3.对科学锻炼身体有认识，增强自我保护意识。

4.知道动物模仿操的名称，动作方法。能随音乐节拍进行练习，发挥自己创编动作体会乐。三．教学的重点难点：

重点：使学生掌握体育课伤害事故发生的注意点。

难点：使体育课上的安全意识在脑海里得到深化，并能在今后的学习中自发的运用。四．教具准备：多媒体、卡片、红五角星。五．教法与学法：

1.采用让学生自主探索、尝试、发现寻求答案。将学习的内容直接提供给学生，让他们去发挥，去探索，去想象。

2.菜用启发、诱导学生进入教学情景，通过电化教学，增强直观性和趣味性，并渗透集体主义和团结合作能力的教学。以学生为主体，通过学生尝试与猜想和学生实际参与突出教学的重点和难点。六．教学过程： 1.导入揭示课题。

① 出示杂技图片，思考问题。学生大胆猜想，各叙己见。② 教师归纳出示课题。2.学生看故事录象。

揭示问题：天鹅有危险吗？学生举例说明。教师归纳知识点：听从指挥有秩序。

3.教师提问：上体育课前对于身体不舒服的同学应采用什么方法？ 学生口答，教师加以说明。出示第二个知识点：身体不适停运动。

4.引导学生自己猜想：体育课上还有那些安全知识？学生讨论，各自发表见解。 5.验证与思考：电脑聪聪带了几个动画故事，里面讲的也是一些安全知识，想知道是什么吗？ 让学生自己选择看的顺序，出示解答、评比、

总结

。出示三个知识点：做好准备防扭伤，相互帮助学保护，检查器械再运动。6.学生自己小结，学到什么知识？ 7.室内活动：动物摸仿操。

学生看录象，然后跟着进行分解练习。跟音乐完整练习。学生创编动作进行练习。8.课堂小结：

同学之间互评各自的表现，看谁得的五角星多。再次记忆学到的知识。

教学内容：考核男：1000米；女：800米 组织： × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × △

教学过程：

一、上课仪式 1’ 二、队列队形 2’ 1、四面转法

2、齐步走、跑步走 3、慢跑

三、准备活动 3’ 各关节活动

四、1、宣布及格与满分标准提出要求。

2、组织考核

男女生同时进行长跑测试 六、总结本课情况 课后小结：

男：1000米；女：800米，了解学生情况，同时让学生也了解自己的成绩

进一步提高侧向滑步推铅球技术 授课班级：初二（5）

授课时间：96年4月5日下午第二节

寓德于教内容:培养进取、求精、守纪品质 课堂设计: 义务教育是我国教育体系中的基础教育，是培养面向现代化、面向世界、面向未来的人才和提高民族素质的战略措施。体育是义务教育的重要组成部分，体育课是义务教育各年级的必修课程。

初中体育教学的基本任务有三点:一、全面锻炼学生身体;二、学习基础知识，掌握基本技术，发展基本技能;三、向学生进行思想品德教育。它们要由专业老师通过一定的教学原则、教学方式、方法进行系统、科学的授教及学生积极主动的配合练习来完成。体育课的教学一般是双教材，它既能授予学生新知识，又能教会学生温故而知新的道理、培养他们的体育乐趣，有时通过分组轮换的教学方式还能较好地锻炼体育骨干、小组长的组织，管理能力，使之成为老师的好帮手，也是沟通老师与同学的桥梁之一，同时，还可培养学生自觉练习的守纪品质。本课就是以“弯道跑”这一复习教材为途径，由体育骨干带领、组织同学到指定地点完成一系列练习，从而充分发挥体育骨干的作用，培养学生自觉、守纪的练习习惯。

体育运动的项目中，投掷运动是一种全身性的活动，对身体有全面发展的作用。本次课是以“铅球”这一投掷项目为主教材。而滑步推铅球的技术比较复杂，对身体素质的要求也较高，特别是对协调能力尤其讲究，掌握它有一定难度，所以教学中强调循序渐进、持之以恒的原则，要求同学不厌其烦、勤奋刻苦地训练基本功。此外，因为初中二年级学生的体力和臂力都还比较薄弱，所以在教学中运用了全面发展的教学原则，将掌握技术与训练力量相融合、相贯通，即:在发展体力的基础上，学习技术，在学习技术时注意发展体力，使课的形成灵活多变，既有技术的掌握又有力量、协调性的训练(游戏小推车、弯道跑的素质练习等)。初中学生从儿童进入了少年阶段，是人生中身心发展最快的阶段之一。根据其生理、心理特征，在教学上应该尽量以多种方式、富有兴趣、利于健康竞争的游戏、比赛等形式来组织，鼓励积极进取，创造热烈的练习氛围，以寻求快乐的体育情趣。所以，本课教学中，为了更好地巩固旧知识，达到精益求精的效果，培养学生对体育的兴趣，在弯道跑的教学中还安排了以下练习内容: 1>跨过障碍物(或标志线)提高跑的步幅 2>跳绳 提高跑的步频、增强下肢力量 提高灵活性、协调能力

3>哑铃上举 增强上肢力量，提高爆发力 3>前滚翻 提高技巧、平衡能力 培养良好的方向性

指导学生灵活运用于现实生活中的突发 事件，以提高应变能力

本课的教学容量大，能较广泛地运用体育教学的七大原则:循序渐进原则、身体全面发展原则、巩固和提高原则、自觉性与积极性原则、直观性原则(讲解示范、形态语言等)、合理安排运动负荷原则(男、女生区别对待等)、从实际出发原则(场地、器材的适当安排使用等)。而课的总体设想则以教师为主导，学生为主体、学生练习为主线。当然，设想与实际教学会有差异，且本课的设想一定还有许多不尽之处，本人将在具体的教学中充分发挥教学灵感，去补充、完善教学效果。在此，诚恳地希望得到听课老师的批评、指正，以督促本人教学的进步。

谢谢各位光临指导!教学内容、任务

一、进一步学习提高侧向滑步推铅球技术，增强上肢力量。 二、复习改进弯道跑技术，提高身体素质。

三、通过组织教法，培养进取、求精、守纪的品质。 教学过程 一、准备部分:8(一)体育委员整队，向老师报告出缺勤人数，队形如图(1)(二)宣布本课内容、任务。× × × × ×—男生 × × × × ×

△ △ △ △ △—女生 △ △ △ △ △ ○—体育委员 ★—老师 图(1)(三)徒手操4节

1、踝腕关节 2、肩关节 3、腰部运动 4、弓步跳跃(四)游戏

方法:全班分男、女生各4组，相对而立(如图(2)所示)。听到哨音后，按以下路线进行游戏: 小推车 蛇形跑 快速跑 abcd(起点)快速跑 小推车

a(d)处同学到达d(a)处后站到队伍后面，直至每人均完成(a→d)或(d→a)。注:小推车路程男生大于女生。

×× ×× △△ △△ a b ★ c d(图2)二、基本部分(分组轮换): 28 一>侧向滑步推铅球;二>弯道跑 轮换方法: 女生先铅球后弯道跑 组织教法: 铅球由老师授课、指导，弯道跑练习由体育骨干按老师要求组织同学进行练习、复习。一>侧向滑步推铅球 教学要求: 滑步成直线，上体能保持原来姿势，并有超越器械动作。教学重点: 摆与蹬结合、蹬与收压结合。组织教法: 1、讲解示范(队形如图3)，重、难点的强调。2、学生练习，队形如图(3)。×……× ×……× ★(图3)1)徒手侧向预备姿势，扶住同伴的手，反复做左腿摆动，右腿蹬伸，左腿下压脚着地的摆蹬练习(不滑进)。

2)同上练习，在左腿向前摆出后，同时右腿用力蹬伸，使髋部前移，随后左腿积极下压脚落地的反复练习。

3)同上练习，在右腿蹬伸髋部前移后，迅速收小腿，同时左脚下压着地的反复练习，要求在滑进时不跳跃，上体平移稳，能保持原来姿势。

4)独立完成做摆、蹬、收、滑、压、撑的连续动作，先不断向左滑进，然后向后转滑至原来站位，要求在滑进后地上能留下左脚在滑行中的痕迹，使身体重心始终留在后面。

4、简单介绍、示范侧向滑步推铅球的全过程，学生持实心球进行完整练习(队形如4)，以激发学生的积极性和求知欲: 1>原地侧向推铅球(实心球替代)2>侧向滑步推铅球(同上)×……×

教学要求:进一步改进动作 图4 教学重点:身体向内倾斜 教学难点:克服离心力 组织教法: 1、由体育骨干按老师要求将同学指定地点进行以下练习: 1>依次绕场跑一圈，体会弯道跑技术，弯道跑时，要求身体有较明显的向内倾斜。

2>综合练习(练习队形如图)，以比赛形式进行，输赢结果一律服从体育骨干的秉公裁判，后2名的小组组员给前2名的小组组员做上肢放松活动:赢者得到放松;输者学到放松肌肉的方法、技术。

1、—垫子 前滚翻

2、—哑铃 上举 5—8次/人 3、—跳绳 15次/人 图5 弯道跑 跨过障碍物 素质练习

a--→c-→d 2、弯道跑要点(各小组一张，传阅、运用)1)左脚掌外侧，右脚掌内侧着地。2)摆臂幅度:右臂大于左臂

3)在加速中体会动作(克服离心力);身体向内倾斜 4)勇于克服困难

3、练习要求:小组长负责维持本组练习秩序，组员认真配合。鼓励形成热烈的练习气氛。三、结束部分 4 1、放松活动，队形如图(6)2、小结讲评，宣布下次课内容、地点 3、值日生收拾器材 4、师生道别 图6 男生—手肩相搭 女生—手手相连 场地: 田径场

器材:实心球20粒 铅球1粒 垫子4块 哑铃大小各4副 跳绳4根 栏架6—8架 练习密度预测35—40% 课后小结:

高中优秀体育课说课提纲舟山市岱山中学 毛伟华一、教材内容：

省编高一《体育》课本教材内容，篮球：运球，双手胸前传、接球。二、教材分析：

篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终把球送入固定篮圈的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。本课教学内容是篮球运动中的运球、双手胸前传、接球。运球和双手胸前传接球是篮球运动中最主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中篮球教学重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，传接球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。这一教材在小学和初中的《体育与保健》中就已经介绍学习，所以学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是高中体育课中学习篮球运动的第一节课，起着承上启下的作用，运球、传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重要解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固提高运球、双手胸前传接球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。三、学情分析：

本次课的授课班级为省重点中学，普陀中学高一男生，共四十人。学生来自全区各个初中，体育的运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。四、教学目标的确定： 1、认知目标：进一步建立运球，双手胸前传接球动作概念。

2、技能目标：巩固提高运球、传接球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。

3、情感目标：培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。五、本课的重、难点确定：

重点：运球--准确的手型及按拍球的部位、力量。

双手胸前传接球--准确的手型及传接球的准确性快速能力。难点：运球--上下肢协调配合和手对球的控制掌握能力。

双手胸前传接球--上下肢协调配合和手对球的控制支配能力。六、教学策略：

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、乡土教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。七、教学过程：

（一）开始部分（2’）1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

（二）准备部分（8’） 1、配乐游戏：小渔网（4’）

为了使学生注意力集中，精神振奋，同时达到热身效果，安排了配乐游戏“小渔网”，在游戏中配上舟山民乐，运用了情景教学、乡土教学，提高兴趣，同时培养学生情操。2、熟悉球性（4’）

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。

学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善手对球的控制和掌握能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。（三）基本部分（30’）1、运球（6’）：高低交替运球，两手交替运球，体前变向运球，急停急起运球等原地和行进间的运球练习。

为了进一步建立运球的动作概念，使学生在运球过程中护好球，眼视前方把球控制好，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问题及时解决问题，特别是身体的姿势、手型、手法和球的运行要准确。着重解决手对球的按拍力量、方向、掌握。上下肢协调配合和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。2、抢运球（5’）：要求：先进行一对一的“抢运球”对抗练习，然后进行分组“抢运球”对抗练习。

为了使运球技术有一定的升华，特意安排这一练习，这一练习旨在加强学生对球的控制和支配能力，发展个性，培养学生竞争意识和创新能力，同时对学生的表现及时进行鼓励表扬，为下部分教学打下坚实的基础。

3、原地两人一组双手胸前传接球（3’）

要求：前臂发力前伸，手腕急速向外翻转，肩、肘、腕关节放松，全身协调 4、原地两人一组运球双手胸前传接球（2’）

要求：运、传、接运用协调，且要迅速转换衔接。

3、4的练习主要为了进一步建立双手胸前传接球动作概念，掌握传接球的手法、上下肢协调配合，加强运球和传接球的衔接。

5、四人一球一组，行进间运球后传球、接球后运球（4’）

要求：运球和传球，接球和运球要相互衔接好、顺，逆方向都要练习。目的是利用运球和传接球动作有机紧密衔接，快而连贯，更进一步提高传接球和支配球的能力，使学生全面发展身体素质和技术水平。

6、三人传接球，一人抢断球（4’）

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。7、连续传接球（接龙）比赛（6’）

通过比赛，进一步巩固和提高双手胸前传接球技术，提高传接球的准确性、熟练性以及快速传接的能力。同时培养学生机智果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致，密切配合的集体主义精神。

（四）结束部分（5’） 1、配乐伸展放松操（3’）

在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。2、对本课进行小结，布置收回器材（2’）八、场地器材：

1、场地：篮球场一只；2、篮球41只，球筐4只，录音机1台 九、预计教学效果：

预计平均心率为：130--135次/分，最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟

运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

**初中体育课室内课教案篇二**

体育室内课教案

教学内容：

1、什么是体育课?为什么要上体育课?

2、养成正确的身体姿势

3、人体的形态。

教学目标： 认知目标：明白体育课的真正含义以及意义;养成正确的身体姿势的要求;人体形态的名称。

教学重点：学生的认知水平与记忆力水平。教学过程：

一：导入部分(9-13分钟)课堂常规：

师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。

教与学的方法：(1)导入语：小朋友们，有没看过电视里运动会，那些叔叔阿姨在颁奖台上领金银铜牌，他们厉不厉害的，你们希望自己和他们一样获奖吗?他们都体育的拔尖者，体育都很棒的，他们上体育课上也很棒的，那你们知道什么是体育课吗，平时有没有看过其他小朋友上体育课?体育课的真正作用是什么?(2)学生作答，教师点评，纠正不足之处。(3)作出总结，可让学生来总结。注：体育课是由老师指导大家做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等各种身体练习活动的课，是锻炼身体的课。小朋友们都喜欢做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等活动，体育课就是满足大家这种活动的心愿的。

上体育课可以使身体健康，增强体质，完善内部组织，长大才能更好地为祖国服务„„

二：基本部分(15-19分钟)导语：

小朋友对坐、立、行并不陌生，但不一定都正确，也不一定完全了解正确的坐立行姿势的要求，今天老师就让小朋友来讨论讨论什么样才是正确的。

教与学的方法：(1)导语;(2)让学生分小组讨论，派代表回答。(3)教师观察学生讨论。(4)学生总结，教师评价。(5)让个别学生模仿示范，师生进行评价，引以为戒。注：(1)坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。(2)立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。(3)行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。

三：结束部分(9-15分钟)

(1)导语：小朋友，抬起你的膝盖，你们知道膝盖在哪里吗?那扭髋扭一下，髋部在哪里?所以小朋友我们一定要知道身体的各个基本部位，不然可会闹出大笑话的。让一个小朋友上来做示范，老师讲解并指着该小朋友正确的身体部位让学生先猜，然后说出正确的名称以及举例各部位在运动中的用法。比如：踝关节踢足球时控制球的能力。注：讲解的内容包括头，颈，肩关节，肘关节，腕关节，髋关节，膝关节，踝关节，上下肢

教与学的方法：(!)教师简单讲解游戏方法，并做示范。(2)师生共同进行练习。(3)教师进行评价。(3)总结上课内容，宣布下课，师生告别。

**初中体育课室内课教案篇三**

体育室内课教案

（第三课时）

教材分析

本次课以室内操与创编作为主要为主要内容，充分挖掘了体育运动中的形体美、审美内涵，培养学生音乐节奏感，逐步形成学生优美的基本身体姿态和良好的气质，发展他们的协调能力，提高节奏感。本次课为室内操第3次课，主要让学生熟练室内操（3）并通过小组合作进行创编与展示，使学生充分发挥想象，增强学生体育创新意识，培养他们合作精神。

一、教学内容：

1、复习、巩固上节课学习内容

2、导入新课（结合多媒体）

3、拓展延伸

4、总结

二、教学目标：

1、通过学习“室内操”让身体运动，放松身心。

2、对科学锻炼身体有认识，能配合老师完成学习内容。

3、在学习和练习中激发学生的想象力和创造力，并从中体验成功的乐趣。

4、通过学习，增强学生自信心和互助、互学的合作精神。

三、教学重点

1、理清动作的名称

2、动作准确。

四、教学难点

1、动作的协调性

五、教学步骤 (一)、导入

良好的开端是成功的一半。因此,我在设计这一课开端时,首先利用语言诱导学生进入课堂,吸引学生能够很快注意力集中，投入到课堂中来。

1、从学生上完课后身体疲惫的状态入题（利用多媒体播放几张学生上课后身体疲惫的状态）

2、与学生交流第一课时和第二课时课堂所学室内操中哦那个的重难点

3、复习、巩固前两课时室内操。

（二）、新收

1、观看室内操完整视频一边。

2、根据准备学习的后三节室内操动作配对大自然生物，把动作与动物相结合，由动物的肢体拓展为室内操动作，设计师生互动游戏环节“找朋友”。

3、学习：

（1）、教师示范讲解室内操后三节动作。

（2）、学生观察教师示范动作，说出每节操的名称。（3）、教师口令节拍指导学生分解动作练习，重点指导学生上肢的相互协调配合。

（4）、学生随教师的口令节拍模仿每节操的分解动作，体验上肢的协调配合。

（5）、在音乐伴奏下连贯练习，选出最佳表演个人。

三、拓展

为了激发学生的想象力和创造力，开发学生的智力，培养学生小组的合作精神，我设计了室内操创编的活动环节，4-5人一组进行小组合作创编，5分钟后各组派代表上台进行汇报表演。。

四、总结结束阶段

1、跟视频集体完成整套室内操。

2、教师小结。

3、布置课后作业

通过本节课设计，我对体育课理念上有了一个新的认识：体育充满了魅力，体育给人以美的享受，不但强身健体，而且育人，为学生终身发展奠基。希望我们能够达到共识。

总之，课堂是动态变化的，体育课堂出现的意外、惊喜有时是我们很难预测的，但我们相信凭借我们教师的智慧和同学们的配合可以将意外消除，把惊喜转化为学生体育的兴趣。

**初中体育课室内课教案篇四**

体育室内课教案

——雍华凤

教学内容：

1、正确的身体坐、立、行姿势。

2、手指操、游戏《大西瓜、小西瓜》 教学目标：

1、知道正确的身体坐、立、行动作的基本要求。

2、发展学生的身体协调能力，锻炼学生的手指灵活度。

3、培养学生的创新、反应能力。

重点：理解掌握正确的身体坐、立、行姿势的意义。难点：养成良好的行为习惯。教学准备： 图片 教学过程：

一、谈话导入

1、师：同学们，你们是坐在教室里，而老师是站在教室里。（板书：坐、立）

2、师表演行走，让学生说说这个运动是什么？（板书：行）

3、师：今天我们就来学习正确的身体坐、立、行姿势。

二、新课

（一）、坐如“钟”。

1、说说怎样的坐姿是正确的？（板书：坐如“钟”）

2、谁来说说你对坐如“钟”的理解？

3、师讲解并示范：

头要正、肩要平，脊柱伸直稍挺胸；脚分开，腿平行，双手放在大腿上。4师出示板凳，指名同学上台坐一坐，其余同学评一评。

5、全班比一比，看看谁的坐姿最标准？

（二）、站如“松”。

1、师：同学们坐我们要做到坐如“钟”，那站我们应做到什么呢？（板书：站如“松”）

2、谁见过松树？它是怎么样的？

3、谁来说说你对站如“松”的理解。其余同学补充说明。

4、师：谁的站姿最正确，上台来站一站。其余同学评价。师根据学生的站姿讲解：

头要正、肩要平，眼睛平看挺起胸；腹回收，膝后绷，脚跟相靠指并拢，两臂自然下垂，五指并拢紧贴腿侧。

5、指名几名同学站一站，其余同学评一评，谁站得最好？

6、全班同学站一站，比一比。

（三）、行如“风”。

1、师：现在我们来学习行走的姿势，行应做到什么呢？（板书：行如“风”）

2、谁来说说你对行如“风”的理解。

3、师讲解并示范：

头要正，肩要平，眼看前方挺起胸；两臂前后自然摆，两脚向前直线行。

4、学生分小组在巷道走一走，其余同学评一评，看谁走得最标准。

（四）、为什么要掌握正确的身体姿势呢？

1、指名学生说说

2、师：今天我们学习了正确的身体姿势，老师希望同学们在今后的学习中能严格要求自己，养成良好的行为习惯。

三、练习

1、判断

师出示图片，学生用手势判断，说说你的理由。

2、学做手指操。

3、游戏：“大西瓜、小西瓜”。

四、小结：

说说今天你学到了些什么？

**初中体育课室内课教案篇五**

体育教案主备人：左莹

初一年级体育与健康

教学

案

（一）学习目标

教学目标：

1、在新学期的学习中,通过本课时的学习使学生了解上体育课应注意什么，2、怎样掌握知识与方法，才能够达到全面锻炼身体、促进身心发展和增强体质的目的。

教学重点：课堂常规教育与安全教育学习

同学们大家好!新年新起点，你们是否意识到你们现在变得成熟了，成为了一名好少年。少

年时代美妙而珍贵，它不仅富于幻想，而且还是长知识、长身体的黄金阶段。在新学期里

我祝愿大家在文化学习的海洋中能够汲取更多的文化养料,在体育活动中能够把自己的身

体锻炼的更加结实与强壮.（二）收获篇

内容设计：讲述《课堂常规》及注意事项。

一、对老师有礼貌。

二、上课铃响，体委整队，静候上课。要求；快、静、齐。

三、

因故迟到要喊报告。

四、下课时按老师要求整队，听老师下达口令后才下课。

五、课堂上的要求

1、不迟到，不早退。如有特殊情况要有班主任或医生证明。提前向教师请假并按老师的要求参加适当的活动、见习或全休。

2、上体育课要穿轻便的服装和鞋子，尽量穿运动服、运动鞋。严禁携带小刀、钥匙、胸针、钩针等硬物。补充重点对运功服、运动鞋的要求必须要做到。

3、注意安全。严格按老师教授的方法练习，未经允许不随意动器材，不做与课无关的动作，同学间要互相鼓励，做好保护、帮助，听从体委和组长的指挥。

重点强调对安全的注意，加强学生自我保护意识。

4、爱护公共财物。课前按老师要求布置好场地器材，练习是要爱护使用器材，课后要

认真清点归还器材。

六、合理的体育锻炼。

在体育锻炼中，你会尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐，体验到勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功给你带来的兴奋和快乐，而且你会切实的感受到

体育锻炼对身体各器官系统机能的促进作用。经常进行合理的体育锻炼，可以促进生长发育，还可以调节神经活动的灵活性。

总之，体育锻炼不仅可以使你获得健康的身体，还可以促进你的身心得到健康发展。

体育教案主备人：左莹

（三）展示篇

a.展示内容设计

1，学生回答老师提出的问题

2，学生与老师就某一个问题展开课堂讨论

b.互助方式设计

1，给学生分小组

2，小组合作就某个问题互相讨论、互相帮助

c.展示方式设计

每个小组派展示的学生上台就体育教师所讲解的问题进行辩论

（五）内省篇

1、学生较为腼腆的时候，教师应该鼓励帮助学生

2、组织学生开展练习，教师在一旁监督指导

3、参与并指导学生，对练习认真的学生及时鼓励表扬。

（七）拓展篇

1、作为学生，希望学生能够提一些有关于体育课的一些建议；

2、学生能够根据自己的兴趣爱好，在课后多与老师交流，发展自己的特长；

3、针对上学期的体育课，希望学生们多多给与意见。这样不仅能够发现自己

在体育课堂上的不足之处，同时也是给与老师在以后的教学中更上一层楼，师生共同进步。

（六）反馈篇

1、课堂上学生能够认真听讲；

2、分小组学习得时候，学生能够每个人积极参与；

3、通过小组合作学习和合作能进一步加深学生之间的集体荣誉感。

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