# 2024年初中体育教案免费(4篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-06-24

*作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!初中体育教案免费篇一本课以《体育与健康...*

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**初中体育教案免费篇一**

本课以《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”为指导思想。充分体现教师主导作用和学生主体地位的统一。从学生的实际出发，既面向全体学生又兼顾学生的个体差异；以趣味练习来激发学生的学习兴趣，调动学生锻炼的积极性，通过自主学习、合作学习及学法指导，掌握技术、提高能力，培养学生身心健康、全面发展。

运球绕杆动作是足球项目之一，具有脚支配球为主，灵活多变的特点，通过练习可以发展学生速度、灵敏身体素质，特别是对增强协调性具有显著作用，是在学习水平二脚内侧运球的动作基础上学习的，掌握好运球绕杆动作为继续学习运球射门动作奠定基础。

初中学生正处在生长发育的关键时期，他们朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲。有时会出现浮躁的心情，对他们的学习产生不利的影响。而体育则是他们释放压力的学科，他们的年龄特征是：模仿能力强；好动、好奇心强；敢于表现自我。

【知识与技能】

了解足球运动的基础知识，并能在比赛中运用所学的技术。

【过程与方法】

通过足球活动，发展奔跑能力、速度、力量、耐力等身体素质。

【情感态度与价值观】

通过足球游戏和教学比赛形式，在活动中培养主动地与同伴合作，具有较强的合作意识，良好的心理品质和社会适应能力。

【重点】

左、右两脚推拨球的自由转换。

【难点】

左、右两脚推拨球的自由转换。

1、讲解示范法：通过精练适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念；以优美的示范，利于学生模仿正确技术。

2、问答法：通过一问一答的形式启发学生的思维，培养学生的思考能力和语言表达能力。

3、讨论法：通过对问题的思考、讨论或辩论，促进学生积极参与，主动思考的学习习惯形成，培养学生的合作意识与能力。

4、演示法：通过动作图片、战术板等小道具的直观展示，让学生通过观察获得感性认识，形成正确的动作表现，为技术的练习做好认知准备。

5、纠正错误法：由于学生之间存在个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正习得正确的技术动作，避免运动损伤的产生，提高学习的自信心。

（一）开始部分

1、课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。在介绍教学内容环节进行设疑导入，如：提问学生自己喜欢的球星有哪些？根据学生的回答教师及时的表扬学生，加以总结学生的答案，引出他们如此优秀是因为带球技术好，顺势引出今天所要学习的内容——运球绕杆。

2、队列队形练习：进行原地转法练习

组织教学：四列横队。

【教学意图】

正由于该学龄段学生求知欲较强，因此在教学中，教师也可根据学生的这一特点采用设疑导入法来激活他们的思维，而体育文化知识的补充能够激发学生的求知欲，真正的做到身心结合，队列队形的练习可以使学生养成良好的课堂常规习惯，培养学生正确的身体形态、认真练习的态度和良好的组织纪律性。

（二）准备部分

1、同步卫星游戏

方法：将参加游戏的人分成三组，每组一次出一人。预备时各站于圈内手持一只球。发令后，垂直高高抛起，赶紧按逆时针方向互换位置，并接住前边一人抛起的球。每成功一次可得一分。在规定的局数内，以得分多的队为优胜。

规则：抛球一定要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉一分。

组织教学：平均分成三组，每组分别围成一个圈。

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

【教学意图】

选用球类的游戏即可充分利用器材，还能增加球操的运动量，加强对下肢力量的锻炼，提高跳跃能力，还能够熟悉球性，为接下来学习运球绕杆做铺垫。带有韵律节奏的动作还能降低肌肉的粘滞性，避免在练习中运动损伤，同时培养学生的节奏感，以及自我表现意识，形成优美的身体形态。

（三）基本部分

1、复习脚内侧运球

组织教学：前后两个人为一组

【教学意图】

复习脚内侧运球的练习既能够使学生快速的进入到课堂节奏，也能够使学生的心率达到适合本堂课的练习，体现了课堂的连续性。

2、示范后针对重难点进行提问，如：大家想一想运球过程中应该触球的哪个部位？

3、讲解

动作要点：支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转，提运球脚，用脚内侧推球后中部。

【教学意图】

示范可以让学生形成初步的动作表象，之后的提问可以激发学生的求知欲，明确本节课学习的重难点，使得后续练习更具有针对性。

4、练习

（1）运球绕过一个障碍物后换脚运回，并强调脚的触球部位为脚内侧。

组织教学：四路纵队，前后距离5米，一次运球练习。

（2）听口令变向换脚运球，在练习的过程中学生可能会出现运球时低头看球的不足，教师提醒大家练习的时候同伴之间要用信号来提示对方抬头。

（3）绕5-6个障碍物运球练习。

组织教学：以小组为单位，组内一次练习。

【教学意图】

根据运动技能的形成规律，设置循序渐进的练习，逐渐的体会运球绕杆的动作，便于教师发现学生存在的问题并进行纠正。在学生初步掌握动作和了解正确动作的基础上，组内结伴练习相互观察对方的动作并纠正，进一步加深学生对动作方法的记忆和理解，体现了新课改新型学习方式——合作学习的模式。

5、检验—运球绕杆接力游戏

（1）方法：以体育小组为单位进行15米的运球绕杆游戏，先完成者为获胜者。

（2）评价：表扬获胜组，鼓励其他组别。

组织教学：学生自行决定运球的顺序以及每个学生间的间隔，哪个小组时间用时少则获胜。

【教学意图】

在游戏中我会强调安全问题，同时还要强调在运用本课的动作的要领，以达到巩固的目的，做到学以致用，同时教师积极地为学生呐喊助威更加拉近和学生之间的距离，一定程度上激发了学生对体育学习的热情，更加有利于良好师生关系的构建。

（四）结束部分

1、放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

2、课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

【教学意图】

通过放松环节帮助学生恢复疲劳，为下节做好身心准备。教师针对学练情况给予鼓励、肯定帮助学生建立学习自信，提出的希望为学生指明了努力的方向和要求。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】

培养学生的独立品质。

足球20、标志桶10个、足球场。

练习密度：33%-40%；平均心率：128-136次/分；运动强度：中等。

略。

**初中体育教案免费篇二**

1、使学生在项目体验中打破彼此的隔阂

2、在体验中获取真知，提高自信心

3、熔炼团队、挑战自我、考验集体

如何在做项目的同时熔炼团队精神，加强集体建设

学生对项目兴趣的激发，使学生学有所乐，乐有所得，得有所悟。

讲授法、示范法、练习的方法、观察法、模拟法等教学方法

初中学生

一、破冰项目：反口令，鼻子耳朵，捏肩，水果蹲，理财高手

二、组建团队：队名，口号，队歌，队形

三、团队协作项目：同心圆、同起同坐、跨越雷区

（一）1.整队、清点人数，学生队伍整齐，口号响亮，精神饱满

2、自我介绍

3、师生问好：“好-很好-非常好”

4、言简意赅的宣布课堂纪律：一相互尊重，二张弛有度5.了解班级情况：班干部及其他同学姓名（随机）

（二）1.反口令：

项目要求：教官下口令，学生做出相反的动作，如有失误，均被淘汰。惩罚措施：个人才艺展示

分享点：生活中的任何事情都要认真；学会换位思考

2、鼻子耳朵：

项目要求：右手轻捏鼻子，左手交叉清捏右耳朵，每听到教官的一次哨音时双手就快速交叉互换。如有反应特别迟钝者、出错着将步入星光大道才艺展示。

分享点：万事均有规律，协调能力的锻炼。

3、捏肩：

项目要求：把学生建成几个团队后，学生按团队排成几路纵队后，全体学生平举双臂，放到前一名同学的肩膀上

口令：捏一捏，锤一锤，拍一拍，上捏捏下捏捏，捏一捏腰目的：调节课堂气氛；通过身体接触，打破彼此之间的心理隔阂。

4、水果蹲：

项目要求：每组若干人分成一组，每组分别命名为水果的名称（例如苹果，香蕉，橘子，西瓜，樱桃），由主持人开始说，例如“苹果蹲苹果蹲苹果蹲完橘子蹲”，此时代表橘子的队伍就要根据节奏蹲下起立蹲下起立，同时嘴里要说橘子蹲橘子蹲完西瓜蹲等等，然后被点名的水果所代表的队伍就要接着蹲下起立，以此类推。在喊出下一个水果名字的时候，这一组的水果要整齐，要是不整齐的情况下，这组水果要继续蹲。（他们可以选一个组长，组织大家口令一致）

目的：一项体能和心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立起彼此间的友谊与信赖，锻炼注意力和反应能力

5、理财高手：

项目要求：男生代表0.5元，女生代表1元，当围成一圆圈跑动时，教官会问“我到银行取存钱”的问题，学生则一起大声回答“存多少”。教官可根据班级情况给出一个钱数，这时，所有的同学要组建这个数目，且每一组不允许是清一色五角或一元，组好之后，手拉手围成一个圆圈用欢呼声告诉大家。

2、分享点：优化结构，考验团队的智慧

（三）组建团队：

1、报数分组（如：分为4个队就1-4循环报数。）

2、各队推选一名队长（自荐或推选10秒完成）

3、队长整理队伍（站到队前自我介绍表决心）

4、整队完毕，教练要求每队在队长带领下起定队名、队呼、对歌、队塑，限时20分钟5.团队展示

目的：通过共同讨论，集思广益，将参差不齐的思想整合到一起，最终大家达成一致的思想和行动，唤醒团队意识。

（四）团队协作项目：同心圆：

1、项目规则：所有队员站成一个圆，要求后一位队员的脚尖顶住前一位队友的脚跟，所有队员的脚都并到一起；站好后统一口令坐下，同时双手扶住前一位队友的肩膀，然后喊着统一有节奏的口号开始移动。

2、项目目的：调节课堂气氛。通过身体接触，打破彼此之间的心理隔阂，营造良好、积极的团队氛围。同起同坐：

项目导入：遇到歹徒，和同伴被歹徒背靠背捆绑在一起，每人的手也被束缚，这个时候，我们需要借助彼此的力量同时站起来拿到桌子上的刀具逃跑，怎么办？

要求：手不能碰触地面，背部紧靠，同起同坐。组织：2人/组—4人/组—8人/组—2组/班—全班/组分享点：

要有团队精神、齐心协力，大家是一个整体，相互制约，相互用力行动一致，态度决定一切。跨越雷区：

项目导入：在二战时期，一支小分队已经突破敌人两道封锁线，最后一道封锁线是一片直径为六米的雷区，其中只有三个安全点，只要触及安全点以外的地方就会引爆雷区，以致全军覆没，我们要在敌人到来之前穿越这片雷区。讨论：

1、勇敢站出来献身的队员，站出来的动机是什么？

2、当你踩在队友的脚上的时候，你的心理感受是什么？

3、你为什么没有第一个站出来？目的：

1、建立相互信任与责任的团队气氛（相互信任与责任是团队合作的基础）；

2、通过身体接触，打破同学之间的陌生与隔阂，体会团队同伴对自己的支持；

3、体验环境变化后，在恐惧与挑战面前，团队激励对个人的作用；

4、体验诚信与承诺对于个人成长、组织发展的重要性；

5、换位思考意识

**初中体育教案免费篇三**

本课以《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”为指导思想。充分体现教师主导作用和学生主体地位的统一。从学生的实际出发，既面向全体学生又兼顾学生的个体差异；以趣味练习来激发学生的学习兴趣，调动学生锻炼的积极性，通过自主学习、合作学习及学法指导，掌握技术、提高能力，培养学生身心健康、全面发展。

运球绕杆动作是足球项目之一，具有脚支配球为主，灵活多变的特点，通过练习可以发展学生速度、灵敏身体素质，特别是对增强协调性具有显著作用，是在学习水平二脚内侧运球的动作基础上学习的，掌握好运球绕杆动作为继续学习运球射门动作奠定基础。

初中学生正处在生长发育的关键时期，他们朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲。有时会出现浮躁的心情，对他们的学习产生不利的影响。而体育则是他们释放压力的学科，他们的年龄特征是：模仿能力强；好动、好奇心强；敢于表现自我。

【知识与技能】

了解足球运动的基础知识，并能在比赛中运用所学的技术。

【过程与方法】

通过足球活动，发展奔跑能力、速度、力量、耐力等身体素质。

【情感态度与价值观】

通过足球游戏和教学比赛形式，在活动中培养主动地与同伴合作，具有较强的合作意识，良好的心理品质和社会适应能力。

【重点】

左、右两脚推拨球的自由转换。

【难点】

左、右两脚推拨球的自由转换。

1、讲解示范法：通过精练适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念；以优美的示范，利于学生模仿正确技术。

2、问答法：通过一问一答的形式启发学生的思维，培养学生的思考能力和语言表达能力。

3、讨论法：通过对问题的思考、讨论或辩论，促进学生积极参与，主动思考的学习习惯形成，培养学生的合作意识与能力。

4、演示法：通过动作图片、战术板等小道具的直观展示，让学生通过观察获得感性认识，形成正确的动作表现，为技术的练习做好认知准备。

5、纠正错误法：由于学生之间存在个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正习得正确的技术动作，避免运动损伤的产生，提高学习的自信心。

（一）开始部分

1、课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。在介绍教学内容环节进行设疑导入，如：提问学生自己喜欢的球星有哪些？根据学生的回答教师及时的表扬学生，加以总结学生的答案，引出他们如此优秀是因为带球技术好，顺势引出今天所要学习的内容——运球绕杆。

2、队列队形练习：进行原地转法练习

组织教学：四列横队。

【教学意图】

正由于该学龄段学生求知欲较强，因此在教学中，教师也可根据学生的这一特点采用设疑导入法来激活他们的思维，而体育文化知识的补充能够激发学生的求知欲，真正的做到身心结合，队列队形的练习可以使学生养成良好的课堂常规习惯，培养学生正确的身体形态、认真练习的态度和良好的组织纪律性。

（二）准备部分

1、同步卫星游戏

方法：将参加游戏的人分成三组，每组一次出一人。预备时各站于圈内手持一只球。发令后，垂直高高抛起，赶紧按逆时针方向互换位置，并接住前边一人抛起的球。每成功一次可得一分。在规定的局数内，以得分多的队为优胜。

规则：抛球一定要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉一分。

组织教学：平均分成三组，每组分别围成一个圈。

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

【教学意图】

选用球类的游戏即可充分利用器材，还能增加球操的运动量，加强对下肢力量的锻炼，提高跳跃能力，还能够熟悉球性，为接下来学习运球绕杆做铺垫。带有韵律节奏的动作还能降低肌肉的粘滞性，避免在练习中运动损伤，同时培养学生的节奏感，以及自我表现意识，形成优美的身体形态。

（三）基本部分

1、复习脚内侧运球

组织教学：前后两个人为一组

【教学意图】

复习脚内侧运球的练习既能够使学生快速的进入到课堂节奏，也能够使学生的心率达到适合本堂课的练习，体现了课堂的连续性。

2、示范后针对重难点进行提问，如：大家想一想运球过程中应该触球的哪个部位？

3、讲解

动作要点：支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转，提运球脚，用脚内侧推球后中部，改变反向运球时，经常用两只\_\_替拨球。

【教学意图】

示范可以让学生形成初步的动作表象，之后的提问可以激发学生的求知欲，明确本节课学习的重难点，使得后续练习更具有针对性。

4、练习

（1）运球绕过一个障碍物后换脚运回，并强调脚的触球部位为脚内侧。

组织教学：四路纵队，前后距离5米，一次运球练习。

（2）听口令变向换脚运球，在练习的过程中学生可能会出现运球时低头看球的不足，教师提醒大家练习的时候同伴之间要用信号来提示对方抬头。

（3）绕5-6个障碍物运球练习。

组织教学：以小组为单位，组内一次练习。

【教学意图】

根据运动技能的形成规律，设置循序渐进的练习，逐渐的体会运球绕杆的动作，便于教师发现学生存在的问题并进行纠正。在学生初步掌握动作和了解正确动作的基础上，组内结伴练习相互观察对方的动作并纠正，进一步加深学生对动作方法的记忆和理解，体现了新课改新型学习方式——合作学习的模式。

5、检验—运球绕杆接力游戏

（1）方法：以体育小组为单位进行15米的运球绕杆游戏，先完成者为获胜者。

（2）评价：表扬获胜组，鼓励其他组别。

组织教学：学生自行决定运球的顺序以及每个学生间的间隔，哪个小组时间用时少则获胜。

【教学意图】

在游戏中我会强调安全问题，同时还要强调在运用本课的动作的要领，以达到巩固的目的，做到学以致用，同时教师积极地为学生呐喊助威更加拉近和学生之间的距离，一定程度上激发了学生对体育学习的热情，更加有利于良好师生关系的构建。

（四）结束部分

1、放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

2、课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

【教学意图】

通过放松环节帮助学生恢复疲劳，为下节做好身心准备。教师针对学练情况给予鼓励、肯定帮助学生建立学习自信，提出的希望为学生指明了努力的方向和要求。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】

培养学生的独立品质。

足球20、标志桶10个、足球场。

练习密度：33%-40%；平均心率：128-136次/分；运动强度：中等。

略。

**初中体育教案免费篇四**

本节课的教学对象系初一年级的学生，从学生的整体水平来看，无论是身体素质还是技能、技术都相对较差。因此，本着体育教学大纲的精神，这堂课以提高学生的`身体素质为主，着重抓学生的速度耐力，并辅助一些其它的身体练习，从而达到综合的提高学生体质的效果。首先，通过游戏，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些跑的辅助练习和途中跑，来提高学生的速度素质。本节课能采用的教学手段和方法都较为简单和直观，以便使学生能初步学会一些自我锻炼的方法和手段。

教材：途中跑素质练习教学任务：复习改进途步跑的动作技术，提高奔跑的能力，并通过素质练习提高身体的综合体能。

（一）开始部分：

1、体育委员集合整队，报告出缺勤

2、宣布本课的内容和任务

3、安排见习生

（二）准备部分：游戏：贴膏药

（三）基本部分：

1、跑的辅助练习6次数

a、原地快速跑要求：两腿交替的频率要快15\"×2

b、原地俯卧撑要求：屈臂尽量充分5—10×3

c、原地高抬腿要求：腿抬起要与腰平15\"×2组织教学：采用全班集体练习，三种练习穿插起来进行练习，队形如图：

××××××××××

××××××××××

△

oooooooooo

oooooooooo

2、途中跑，仰卧起坐

a、途中跑：（次数：200米×3）学习重点：跑的过程用前脚掌扒地，后蹬有力，角度好，送髋摆臂配合好。

b、仰卧起坐（次数10—20次×3）动作要求：两手抱后脑，肩触垫，屈体肘关节触膝关节。组织教学：采用全班集体练习，一组二百米跑，一组仰卧起坐穿插进行

（四）结束部分

1、放松练习

2、小结并下课

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