

# 小班体育教案走平衡木

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170990744853691.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月8日发(作者：环境污染英语)



小班体育教案走平衡木

小班体育教案走平衡木

## 一、教学目标

- 1.掌握基本的平衡能力,学会走平衡木。
- 2.提高儿童的协调性和身体控制能力。

## 二、教学重点

- 1.学会站稳平衡木上，保持平衡。
- 2.提高平衡感和协调性。

### 三、教学内容及过程

- 1.教师引导儿童走向平衡木，向大家展示走平衡木的正确姿势。
- 2.教师示范走平衡木的动作。儿童跟着教师一起练习。
- 3.儿童练习分两个阶段进行：

第一阶段：儿童一只脚踩在平衡木上，双臂并排伸直，保持平衡。左右脚交替完成。

第二阶段：儿童一只脚踩在平衡木上，另一只脚抬起放在踝关节后面，手臂伸直保持平衡。左右脚交替完成。

### 四、教学小结

- 1.通过练习，儿童的平衡感和协调性得到了提高。
- 2.小朋友在练习中要注意平衡感的掌握，不要摔倒。

### 五、教学反思

在教学过程中，我发现有些小朋友的平衡感不够好，需要多加练习。同时，也要注意在练习中保持安全，防止小朋友摔倒受

伤。下次教学时，我会更加注重练习的细节，让每个小朋友都能充分掌握走平衡木的技巧。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发