# 体育说课稿(15篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-06-15

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。体育说课稿篇一本单元教...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**体育说课稿篇一**

本单元教学设计树立“健康第一”的指导思想和以学生发展为中心的教育理念，结合学生生理、心理特点，将运动实践的情境教学贯穿始终，让学生在趣味的情境中，积极主动地学习，使学生乐学、愿学、想学，充分调动学生的学习积极性。创设自主、合作、探究学习的空间，培养学生创新精神和实践本事，发展学生个性和特长，重视学生的全面发展，为学生构成终身体育意识和良好的运动习惯打下基础。

1、认知目标：经过教师的讲解示范，使学生领会技术动作。在思想上认识到自身不足，在练习时，加以注意改善。

2、本事目标：经过练习，更好的改善提高立定跳远的动作质量。

3、情感目标：经过讲练结合，让学生们即能用心去理解，又能经过锻炼去提高。从中培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。

我选用的是水平三的跳跃这个单元，跳跃是人体的基本活动之一，并且是具有实用意义的体育项目，深受青少年的喜爱。本单元我分三个课时来完成，简单的各种方式的单双脚跳、双脚跳上、跳下20厘米物体、立定跳远。这些学习资料能够培养学生跳跃的`正确姿势，发展学生跳跃本事。因为部分初二学生身体协调本事差，还没有足够的力量在瞬间完成蹬地跃起后展腹、展髋、身体充分伸展，然后收腹举腿向前跃出这样复杂的动作过程。所以，本年级立定跳远主要是使学生掌握双脚蹬地跃起，向远处跳出，并能双脚落地的方法。重点是双脚起跳双脚同时落地，难点是上下肢配合协调。初二年级立定跳远要求的技术不是太高，所以单元教学安排3课时，经过3课时教学，学生有足够时间掌握其动作方法，发展跳跃本事。使学生身体得到全面的锻炼，培养学生的体育意识、兴趣、习惯和本事。

由于当前独生子女数量大、吃苦精神、个性差异差等原因我校初二年级的学生普遍存在身体素质和理解本事都比较差，学习注意力也不是很集中，所以在学习时教学资料必须要合理按排。但学生中城镇学生占多数，他们生性活泼、好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等特点也为很好的完成教学供给了有力的条件。想要整节课学生精神饱满、持久地投入到课堂教学中去，就要选择学生感兴趣的教学方法和手段。所以，在立定跳远的单元教学中，每节课都需要采用学生喜闻乐见的情境，紧紧地抓住学生的心理，使他们积极主动地投入到课堂教学中来，在玩中学，在情境中练，以有效到达教学目标。

1、运动参与目标：经过教学，让学生乐于参加学练，展示自我，使100%的学生参与到练习中去。

2、心理健康目标：培养学生的学习兴趣，让学生能够积极主动的参与到活动中去。

3、身体健康目标：学会在体育活动中，调控自我的情绪并能与同伴合作学习和讨论，在练习中懂得尊重别人和关心别人。

4、运动技能目标：95%掌握了立定跳远的动作要领，基本能够用正确的方法进行运动。

1、经过本节课的学习，让每个学生在“玩中学，学中玩，玩中创”感受到愉悦，在愉悦中初步掌握双脚蹬地跃起向远处跳出，并能双脚落地的方法。发展学生跳跃本事，培养学生运动兴趣。

2、经过游戏发展学生的上肢力量，培养学生认真、负责的进取态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中经过观察、体验、掌握学习的方法，使学生热爱体育运动，并能够乐意理解教师的指导，从而体验成功。

重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。

难点：上肢的摆动配合空中展体。

教法：引导法，探究法、指导法、比赛法、评价法等。

学法：让学生经过小组合作学习探究、观察、模仿，相互学习来完成学、练的目标。

接力棒4跟、体操垫4块、画满荷叶的操场1个。

一、导入新课

1、师：同学们你们见过青蛙跳吗？他们是怎样跳的呀？你们原地学学好吗？

2、学生：原地学习青蛙跳。

3、师：教师那里有一群小青蛙肚子饿了要去找食物吃，青蛙妈妈决定带孩子们到池塘里去抓虫子吃。

4、师把学生带到画满荷叶的操场。

5、师：在抓虫子时不能掉到水里，掉到水里的青蛙要回到岸边后才能继续跳到池塘去找食物，找到食物的同学要把虫子放到岸边的盒子里后再继续去找食物。等大家抓完了虫子后才能一齐分享劳动成果。

6、学生：学生听着音乐学着青蛙的跳跃的样貌在荷叶上去找食物。（在找食物时教师及时评价那些跳得好的。）

7、师：今日我们要学习的立定跳远跟我们刚才青蛙跳的姿势很相似，这时候我们就一齐来学习立定跳远好吗

设计意图：一个生动学习情景的营造，能够引起学生的新鲜感和亲和感，使他们情不自禁的注入自我的热情，主动参与学习活动，在简便愉快的环境中到达事半功倍的教学效果。此活动还让学生到达了热身的效果，充分调动了孩子们的学习体育兴趣，为下一步学习新知奠定了良好的基础。

二、学习新知

（1）立定跳远

1、师：刚才同学们学青蛙跳都学得不错，这时候我们就一齐来学习这节课要学习的资料立定跳远好吗？立定跳远和青蛙跳动作方法是差不多的，同学们先看看教师做一下示范，同学们再来学习好吗？

2、教师边示范边讲解动作方法。（动作方法：两脚自然平行分开，上体稍前倾，两脚屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚蹬地，迅速向前上跳起出，跳出后身体在空中坚持展体动作尽量向前飘，落地时，小腿前伸，用两脚跟着地，屈膝缓冲，坚持身体平衡。）

3、师：刚才教师把立定跳远的动作完整的做了一遍，此刻请你们想想怎样才能把这个动作做好，立定跳远和青蛙跳有什么区别？

4、学生边讨论边举手回答。

5、此刻就请同学们自我来学一学，看谁学得快。

6、学生自由练习。（教师巡视指导及时用手势评价奖励优、中、差生）

7、分组练习。（小组长评出动作做的的）

8、各组优秀者上前表演。（学生评价好与坏的地方）

9、分组跳过河看谁跳的，动作跳的最漂亮。（教师巡视指导及时评价奖励）

设计意图：教师进行完整示范后，使学生获得了完整的动作表象，然后分组学习、讨论、练习，使学生的学习成为一种自觉自愿的行动，真正变“要我学”为“我要学”，同时又使学生获得自学、自练、互学、互练的学习方法。整个课堂充分给予学生自主学习的时间和空间，学生间相互指导，讨论指正，真正发挥了“小团体”与个人相结合的学习方法，促进互助互学，在练习中突破难点，掌握动作。并且经过及时的评价使学生限度的发挥水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。

(2)游戏：身体素质接力赛

1、师：我们刚才学习的立定跳远，它是一个需要身体各部分配合完成的一个动作，教师为了同学们身体技能协调发展我给同学们准备了组合游戏“跑的快”，同学们先认真听教师讲完游戏方法和规则再去做游戏。

2、师：讲解游戏规则及游戏方法。

3、学生分组游戏。（教师巡视指导）

4、教师评价鼓励，请获胜队介绍经验。

设计意图：一节好的体育课最重要的是要注重学生身体全面协调发展，所以在经过较强度下肢运动后，在安排一个促进学生机体全面发展的游戏，不仅仅使学生得到全面协调发展，还能激发学生学习兴趣。

三、整理放松

1、师：可爱的孩子们经过强烈的体育运动后必须很累吧，那就请你们听着音乐跟我一齐做放松操吧！

2、教师和学生一齐做放松操。

3、教师小结

4、师生再见

5、整理器材

设计意图：在最终听着简便的音乐，做着放松操让学生在经过较强度体育活动后身体各部分得到放松，消除疲劳以的状态进入下堂课的学习。

**体育说课稿篇二**

初中的跳高教学要摒弃“以竞技为中心”的传统教学模式，注重它的实用价值，充分发挥它趣味性强的特点，使学生在欢乐的活动中发展自我的弹跳力。教学中，以皮筋和铃儿代替横竿，消除学生对横竿的畏惧心理。组织上.充分发挥单位时间的工作效率，合理调整。不进行大范围集中，针对一些出现的问题，小范围的恰当点拨、准确纠错。并且抓住跳高这个项目的“胜利这是以失败而告终”的特点为德育点，向学生灌输“只要从失败中走出来，就能越过新的高度。”树立用于战胜困难、挫折的信心和勇气。培养良好的道德品质、意志品质。

在多媒体中，很多收集与课题相关练习方法、技术动作等资料，让多媒体成为教科书，学生在练习中随时查阅。教学中，让学生自主练习，充分发挥自我的想象力去创编发展跳跃本事的练习方法，并根据自我的喜好来选择适合自我跳高的技术动作。练习中，学生可根据自我的本事自行调整高度进行练习，从而激发学生学习兴趣，发挥自我的特长，自我组织、自我管理、互帮互学，让学生真正成为课堂的主体。

本节课的基本教材为跳高，课题则是如何激发学生的学习兴趣，为单元的第二课时。跳高这一项目也是在日常生活中的自然跳跃发展起来的，学习和掌握跳高的基本技术，并在跳跃中充分发展跳跃本事、锻炼身体、培养意志力、促进身心健康发展是本课的重要目标。多种多样的跳跃练习方法和简单适用的技术动作，对于发展学生身体灵敏、协调性和下肢力量、弹跳力都有良好的效果。鼓励学生大胆表现自我的才能，并根据自我的条件和兴趣来选择自我的跳高方式(包括跨越式、俯卧式、背越式等)。向高度挑战，树立信心，战胜因难，体验乐趣。

初二学生的年龄为14、15岁左右，该年龄段的学生正处在生长加速期，也称为青春期初期，朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲，而学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的本事，所以，在教学中给学生一个充分展示自我想象力、创造力等本事的舞台，发挥学生的主动性。经过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试冒险、挑战，靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心境愉悦，以乐观进取的态度去应对困难和挫折。

1、发展学生的跳跃本事。

2、激发学生的学习兴趣。

3、培养勇敢、果断的.意志品质，树立勇于战胜困难和挫折的信心

开始部分：由(顶气球)游戏自由发展跳跃能本的练习组成。在简便、欢快的音乐声中游戏不仅仅使学生的各关节充分活动到达热身的目的，还能调动学生的积极性。学生还能够充分利用场地和器材，自由选择和创编各种发展跳跃的练习，发挥学生的主动性。

基本部分：利用多煤体展示高水平运动员和校田径队比赛和训练的场面，使学生对不一样的跳高技术有初步的了解，并在各种跳高的练习中根据自身的兴趣选择学习自我喜欢技术动作。练习中，学生能够经过多媒体随时查阅各种技术动作和练习方祛。最终，利用“升级练习”方式把学生的学习兴越推向x。不仅仅发展了学生的弹跳力.还使学生掌握了必须的跳高技能。

结束部分：在优美的音乐声中进行(过低竿)游戏，并利用颁奖仪式来结束这节课的学习，在一种欢乐的气氛中使学生的身心得到充分放松。

**体育说课稿篇三**

本课为省编义务教材四年级上册第五课《两头翘》，主要教材内容为两头翘、仰卧起坐传递球和投掷。

“两头翘”又称“俯卧挺身”,和“仰卧起坐传递球”一样是一个以腰背腹肌活动为主的素质练习，虽然就练习的形式而言是较为枯燥的，而且与生活实际相关不大，然而，它们对发展学生腰腹背肌弹性和力量有一定的实效性。“两头翘”在二、三年级的教材中曾经出现过，但由于当时学生年龄小、力量素质差、控制能力薄弱，因此完成的质量不高。本课把“两头翘”作为主教材，目的在于通过尝试性的辅助练习和比谁翘得高，提高“两头翘”的动作质量，以便有助于以后学习难度更大、动作更为复杂的滚翻、平衡等技术动作。

投掷在田径运动和达标内容中占有不可缺少的位置，也是学生日常生活必须具有的基本活动能力之一，它对锻炼和发展学生上肢力量、爆发力、协调性等都起着十分重要的`作用。投掷教材在一、二年级时以简单的掷纸飞机、掷降落伞等形式出现，到三年级时学习了原地侧向投掷垒球技术，四年级起逐步学习上步、助跑投掷垒球技术。本课通过“投掷过关”、“投掷目标”等练习，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球的技术，使学生初步理解投掷时出手的角度与远度的关系，为今后学习上步及助跑投掷垒球奠定扎实的基础。

本课从教材性质出发，把技术性强的“两头翘”安排在课的前半部分进行，这样更有助于学生掌握技术；把趣味性较强的投掷练习安排在课的后半部分，目的在于激发学生的练习兴趣。

1、小学四年级学生正处于生长发育的关键期，他们的年龄特征：a、依赖性强、自我约束能力差；b、模仿能力强；c、好奇心强；

2、四年级学生运动能力、性格爱好都具有很大的差异：女生文静，男生好动，一些带有表演性、模仿性的练习，学生有很大的兴趣；部分女生往往会表现出怕羞的一面，而男生则会无所故忌地发挥自己的想象。

3、我所借班的班风活跃，班级凝聚力、荣誉感强，学生守纪乐学，爱好文体活动，而且大部分学生平衡能力和投掷能力均较强，但也有三分之一左右学生力量素质较差，这样对学习“两头翘”和进行投掷教学可能会产生一定的负效应，因此要求教师区别对待、正面积极引导。

鉴于上述分析，针对本课教学内容，特制定以下教学目标与教学重点、难点：

1、认知目标：理解俯卧挺身的动作概念和投掷垒球时的出手角度；

2、技能目标：a、学会俯卧挺身技术，力争有90%左右的学生能独立完成，发展学生腰背腹弹性和力量；

b、通过“投掷过关”等投掷游戏，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球技术，提高学生投掷能力：

3、情感目标：a、初步具有勇敢顽强的意志品质，并通过游戏培养学生集体主义和爱国主义精神：

b、通过学生的分组自练、自创，发展学生的思维能力、创造能力，促进学生身心的健康发展。

本课重点：a、俯卧挺身时两腿配合上体协调上举；

b、投掷垒球时的出手时机；

本课难点：a、俯卧挺身时两腿夹紧并充分伸展；

b、投掷垒球时转体和挥臂的连贯性。

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我首先采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确优美的动作示范激发学生“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法，通过教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

**体育说课稿篇四**

各位评委：

下午好！这天我说课的资料是xxx（新授）和xxx（复习）辅助资料：俯卧撑――立定跳――加速跑

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学资料，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。对于义务教育阶段初中学生来说，更要关注其运动的快乐感，培养他们良好的体育锻炼的习惯，并构成终身体育锻炼的意识。因此，在课堂教学中除了传授学生基本技能之外，还要讲明所学资料对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落到实处。同时也要注重培养学生组织潜力、创新潜力、吃苦耐劳的意志品质及团结互助的群众主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。

本课教学资料xx和xx。是中最基本的动作，主要锻炼、发展素质和协调性，是初中体育教学重要组成部分，是更好地学习各种的基础，所以我们务必高度重视学习和掌握这一技术，基本方法并不复杂，但要做到熟练完整完成技术动作，就比较困难。因此，重点是。难点是，身体的协调用力。

第二个资料是，属于类教材，辅助资料。技术是运动中运用较为广泛的一种技术，对发展学生的素质，培养学生在比赛和实际应用的潜力具有重要作用。重点是，难点是。

把这两项资料安排在同一课次，一是根据身体全面发展的原则。既有上肢为主的练习，也有下肢为主的练习，既有发展力量的练习，又有发展灵敏、速度的练习，使学生的身体素质和基本活动潜力得到全面、协调的锻炼和发展。二是依据合理安排生理负荷和心理负荷的原则，结合人体机能适应性规律。

本课教学对象是六年级x班，男、女比例相当，40人左右。学生各方面素质一般，但也存在着个别差异，男生基础较好，女生素质普遍较差。且不喜欢表现自己，所以在练习中需要多鼓励，评价标准要根据实际状况而定。但班风很好，同学间团结互助，有较强的凝聚力。

（一）教法设想：

根据人体动作技能构成的规律，结合学生的实际状况，遵循直观性、自觉性、积极性和循序渐进原则，我主要采用：

1、启发式教学法：透过语言、动作激发学生的学习兴趣，启发学生用心思考，创新潜力。

2、讲解示范法；透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。

3、纠正错误法；由于学生间的个体差异，完成练习的状况各有不同，透过纠正获得正确动作的，提高学习的信心。

4、循序渐进法：在教学过程中，做到由浅入深，由易到难，使学生更容易掌握动作。

5、评价法：透过评价发现问题，解决问题，进一步激发学生的学习兴趣。

（二）学法指导：

古人说：给一个人一条鱼，只能勉强满足他的一顿饭的需求，但是教给他一套捕鱼的方法，那就永久都能满足他一辈子的需求了。本课我认为要教会学生学习方法。在本课的学法中，让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，透过学生自主去尝试，互相比较，师生讨论，观察等方式培养学生的\'思考潜力，观察潜力和实践潜力。面向全体学生，使不同层次的学生从运动得到锻炼，获得快乐。

根据上面的教材分析和学生实际状况制定教学目标如下：

（一）认知目标：使学生理解的基本技术原理和的技术特点，明确学习的目的性

（二）技能目标：初步学会合理的技术动作，使80％学生能独立完成动作。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等素质。培养自主锻炼习惯与他人合作潜力。

（三）情感目标：透过和的教学和练习，培养学生果断、机组潜力和良好的纪律性及和谐的师生关系，以游戏和比赛团结协作精神和克服困难的意志品质。

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将本课分为四部分：开始部分，准备部分，基本部分和结束。

（一）开始部分两个资料：

安排（4分钟）一是常规资料。（1分钟）二是队列练习，（3分钟）队列的资料是蹲下及起立，方法学生以集合队形听老师口令进行练习。它既是大纲规定的学习资料，又能集中学生注意力，振奋学生的精神。后面安排的反应练习“弹钢琴”，方法：以四列横队分别代表哆、啦、咪、发，叫到的蹲下，没叫到的站立。既是对队列练习效果的检验，又能提高学生练习兴趣，为以下的教学作好准备。要求学生精神饱满，步调一致，反应迅速。

（二）准备部分时间安排（7分钟）

包括游戏“组着地点”和配乐韵律操。“组着地点”方法是在直径15米的圆周上，学生进行慢跑，老师喊点数，学生根据点数以身体任何部位组点着地。把平时枯燥的跑步活动寓于游戏活动之中，激发学生的创造性思维。之后配乐韵律操，方法是也在直径15米的圆周上完成，透过教师讲解示范，学生随着音乐的节奏跟着做的，把的徒手操配上音乐，乐与律的结合，造成艺术的氛围，给学生以美的感受。这样安排一是旨在引起学生学习兴趣，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动潜力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态作好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。

（三）基本部分：

第一个资料是，时间安排16分钟。为了解决这一资料的重、难点，使学生更好地掌握技术，设计了以下的教学步骤：

1、向学生介绍这项运动技术结构、技术要求和对发展人体各项素质的作用，在运动中的处地位和重要，目的是激发学生的学习热情。

2、教师进行完整示范，让学生头脑中初步构成整体动作表象和了解各个技术环节过程。并按照循序渐进原则：从简单到复杂方法来逐步掌握动作技术，安排如下练习：

练习1练习。目的是方法：把学生分成组，在组长的带领下体会动作。老师巡视指导。

练习2练习，目的是方法：老师巡视指导。

练习3练习。目的是让学生建立完整的动作技术。方法：老师巡视指导，全面兼顾不同水平的学生。

3、叫3位不同水平的学生展示，老师有针对性的进行讲评和分析。目的是让学生比较自己，引起注意，改正错误。

4、学生根据自己练习状况及结合教师评价，组内边练习边评价，总结各自的优缺点。并采取针对性练习方法。

5、比赛，方法：

采用比赛形式更能激发学生练习的兴趣，提高练习的效果，进一步巩固动作技术。同时也能培养学生的群众荣誉感和良好的组织纪律观念。便于教师集中观察，教学指导。

第二个资料是：时间安排5分钟。该资料所要解决的重点问题是合理的。难点是，克服。学生往往不明确身体协调性对完成动作的作用，从而导致各种错误动作。以下的教学手段，就是围绕这样的一个重点、难点展开，根据从易到难、从简单到复杂的循序渐进原则，一步一步进行的。

1、讲解动作要求和注意点。目的是

2、的练习。方法：依据学生运动技能构成规律，由易到难进行练习，先在原地体会正确的动作要领，再透过讲解，掌握的方法，突破教学难点。

3、练习。方法：依据顺序渐进的教学原则，安排了从原地练习过渡到活动练习是为了让学生逐步正确的动作技术，

4、比赛。方法：由于学生不随意注意占优势，为了吸引学生注意力，运用竞赛游戏，来检查学生技术的掌握状况，并以此锻炼学生的身体素质，提高快速奔跑潜力。透过教师引导，充分发挥学生的主体作用。教师再根据练习状况进行点评。同时寓思想教育于竞赛中，有意识地培养学生遵守纪律，关心他人，自觉锻炼习惯。

（四）最后结束部分：

用配《幸福拍手歌》音乐进行舞蹈放松，时间安排4分钟。组织：学生站在直径为15米的圆。第一遍原地踏步加击掌，第二遍原地跑跳步加拍肩，第三遍行进间跑跳步加跺脚，第四遍原地跑跳步加甩臂。要求学生在放松时做到简单、快乐，听讲时认真。多样化的练习安排，既提高了学生的趣味性，同时起到放松上、下肢作用，使学生的生理、心理都得到放松，在进行美的教育的同时，又一次体验上体育课的乐趣。之后，作课堂小结，指出优点和不足之处，到达鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材收回，培养学生劳动观念和爱护群众财产的习惯。最后师生道别，再次拉近师生距离，养成礼貌礼貌习惯。

学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽舞蹈。完成率在85%左右，能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为35%左右，最高心率为150--160次分，平均心率到达120--130次分。让学生既出汗又脸带微笑，身心健康前面发展。

场地：田径场、篮球场；器材：，录音机一台，录音带二盒。

**体育说课稿篇五**

根据社会发展的需要和本次课程改革的要求，新的体育与健康课程在教育思想，教育方式，教学资料，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，对于义务教育阶段来说，它更加关注学生的发展和学生运动的愉快感。从而养成良好的体育锻炼的习惯。为构成终身体育锻炼的意识，打下坚实的基础。它强调学生的运动体验、强调学生的自主、合作，探究学习方式的构成，具有较强的实践性。它将学生的身体健康、心理健康和社会适应本事提高到一个新的角度，重视学生健康三维观的培养，增加学生的社会职责感。

本课力求靠近这些新的教学理念，所以大胆设计以多种游戏贯穿于教学中，旨在“游戏中练，游戏中表现，游戏中指导，游戏中提高”，寓教育、教学于游戏中。

根据初一学生的心理、生理特点，从语文课《人民的勤务员》雷锋同志是如何助人为乐的故事情节，设计本课情境。旨在让学生在体育课中感受文章的资料，即融入体育与语文学科间的学科渗透和体育与德育之间的渗透，同时也让学生再一次的学习了雷锋的共产主义精神和团体主义精神。

经过跑、负重等练习引导学生在练习中初步树立正确的快速跑动作技术，发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质。让学生明白正确的途中跑运动技能，以力求到达80％的学生途中跑时不低头，不耸肩，眼平视，蹬地有力。同时整堂课以游戏形式贯穿雷锋同志几个平凡的小故事，教学资料结合游戏的思想性、趣味性，对学生进行思想品德教育，培养学生乐于助人、团结合作的优良品质和奉献精神。由于具有强烈的对抗性和趣味性，能满足青少年身心发展的需要，对锻炼身体，锻炼意志都具有重要的价值和意义。

1.跑的练习：快速跑（第一次课）

2.负重练习：搬运

本课教学对象是初一年级学生，共30人，男生22人、8人，该班学生各方面素质比较好，同学间团结互助，班团体初步构成，有必须的\'凝聚力和合作意识，但与他人合作方式存在必须困难，学生求知欲强，学习积极性高，上进心强，平时活泼、好动，心理素质较好。但存在体质普遍较弱、运动技术较差的现象。

（一）有利因素：

由于学生对体育活动兴趣普遍较高，好胜心强，爱表现自我，所以对本次课资料将会表现出较强的求知欲，只要激发得当，学生的积极性主动性是很容易调动的。

（二）不利因素：

由于学生受传统教学形式的影响较大，可能会出现“教师教、学生学”的依靠心理，也有可能会出现厌学现象，这些现象将会给本次课增加不小难度，这就要求在教学中采用趣味性的组织教学方法来吸引学生，激发学生的学习兴趣，以保证教学活动的顺利进行。

体育课的结构是人体的参与活动，根据人体机能活动的变化规律，过去一般把体育课的教学过程分为几个部分进行。本节课的教学资料打破了传统的教学模式，把本节课的主体资料融成了一个整体。

根据人体的运动规律，人体从静态到动态必须有一个适应的过程。这一部分应充分调动学生的学习兴趣营造欢乐的学习气氛。

1、教学常规：师生问好，宣布课的资料和提出相关的要求，以集中学生注意力，使之进入课的良好状态。大概2分钟时间。

2、导入热身：采用“音乐准备操”--自编跆搏操。

复习教师所授的跆搏操，同时课前让学生搜集资料分组编操，让学生尝试编操的乐趣，教师加以指导帮忙，组合成一套适学们自我的操。学生能在教师指导下团体合作认真参与，课堂气氛活跃，这有助于感情的融洽和学习兴趣的激发，培养学生之间的合作意识，为进行基本部分做好生理、心理准备。大概8分钟时间。

而课的主体部分，是“教”与“学”的重点，应充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习空间，进取启发学生进行思维，进行创新。由于学生比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多、技术要求强的教学，因其理性思维还不完善而不易理解，也不感兴趣；相反，对于直观的，新颖的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。所以，本节课采用了多种教学方式、方法：

（1）快速集合游戏（情景模拟：雷锋具有的时间观念）。教师运用启发教学法引导出情景，学生练习，要求学生听清哨声，迅速集合，练习学生的反应本事。大概2－3分钟。

（2）快速起跑游戏（情景模拟：雷锋第一时间到达现场助人）。教师导出情景运用启发式教学法，让学生采用各种起跑方法练习起跑方式。学生充分展开想象，自主练习，体会何种起跑方式最快？教师提问，学生总结。大概5－6分钟

（3）快速跑游戏（方法：一人搬运实心球一个，可单手或双手将球放在体前、体侧、体后沿直线足跑练习）（情景模拟：雷锋帮旅客搬东西）。导出情景，教师示范，要求学生练习时眼视前方，脚要尽量落在一条直线上跑。在休息之余，引导学生思考影响快速跑的因素，总结动作要领，学生针对自身特点，提高动作技术。大概8－10分钟。

（4）两人一组的快速跑游戏（方法：两人搬运一个实心球，可并排搬，可前后搬，可两臂交叉搬）（情景模拟：雷锋与同事之间合作帮忙学习）。要求全组同学合作、探索哪两个人组合，并且两人合作哪种跑步方式速度最快。大概6－8分钟。

（5）快速跑接力游戏（情景模拟：我们此刻接过雷锋同志助人为乐的接力棒一代一代传下去）。大概需要5－6分钟。

最终是人体活动由动态恢复到静态的部分，安排一些放松运动如学生自编操，能够使学生身心疲劳得到恢复，这大概3分钟时间。课快结束时，学生自我评价本节课学习的情景，教师做个小结同时点一下在此刻的社会怎样学习和发扬雷锋精神？再提醒体委收拾器材，宣布下课。大概2分钟。

学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。预计课的练习密度为40%左右，心率大概出此刻35--40\'，为150--160次分，平均心率到达120--130次分。根据教学目标的制定和教材的特点及对学生的分析进行估测，预计本课能到达所制定的教学目标。

场地：结合我校场地小的特点，场地布置做到小而精一场多用。布局面做到规范合理，便于教师的操作和学生的练习。

器材：录音机、磁带、实心球、接力棒

**体育说课稿篇六**

1、广播体操是体育教学的重要内容，也是小学生每天都必须进行的身体运动内容，具有较高的锻炼价值。因此教师要认真组织广播体操的教学，严格训练、严格要求。

广播体操是按人体的结构分为颈（头）部、躯干、上肢、下肢四个部位，使其协调配合，有节奏地做各种举、摆、振、屈伸和绕环等动作。本套广播体操共分为八节和一节预备节。第一节伸展运动、第二节扩胸运动、第三节踢腿运动、第四节体侧运动、第五节体转运动、第六节腹背运动、第七节跳跃运动、第八节整理运动。本节课主要学习第五节体转运动。动作要领是：第一个八拍，1-2左脚向左侧一步成开立（稍宽于肩），同时两臂经侧至头上交叉2次（五指分开，掌心向前）抬头。3-4上体左转90度，同时左手叉腰，右臂肩上屈，手扶头后。5-6上体右转180度，右手叉腰，左臂前举。7-8还原成直立。第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。第三个八拍1-2左脚向侧一步成半蹲（稍宽于肩），同时两臂前举。3-4身体直立，同时上体左转90度，左臂侧举（掌心向上），右臂胸前平屈。5-6上体右转180度，同时左臂经前摆至胸前平屈，手指触右肩，右手叉腰。7-8还原成直立。第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。第五个八拍至第八个八拍同第一至第四个八拍。

2、游戏教学提高学生基本活动能力，发展身体素质，打好身体基础。结合游戏的特点，对学生进行思想品德教育。把思想教育有机地渗透到游戏教学的全过程，防止牵强附会，脱离游戏的内容“穿靴戴帽”.

1、知识目标：通过教学，使学生掌握体转运动的动作要领。

2、能力目标：使学生按照规定的部位、方向，将动作做得准确有力，培养他们动作的节奏感和肢体美感。

3、情感目标：激发学生对广播体操的兴趣；培养学生遵守纪律，听从指挥的优良作风。

1、教学的重点：两臂的上举，单臂的前举。

2、教学的难点：躯干的转体，肩肘的展开。

遵循人体生理机能活动的变化规律，依据本课目标，教学过程分为：准备部分、基本部分、结束部分三个环节。

（一）准备部分：

1、师生问号，提出要求：用激情的语调进行问候，宣布本课内容，提出要求。

2、队列练习：原地的三种转法（向左、右、后的转法）

3、小游戏：快快集合（解散集合站队的\'训练）

每学期开学初的一段时间内，学生的注意力不集中，站队散漫，甚至还有的学生在集合时找不到自己的正确位置，所以进行这种游戏性训练就尤为重要。

4、解散集合练习三次

5、成体操队形散开，进行乐曲伴奏的广播体操预备节至第四节的练习。

（二）基本部分：

教学内容分为体转运动教学和游戏教学

一、第五节体转运动的教学

教学步骤：

1、教师示范本节体操，先让学生看完整的示范动作，在看的过程中，注意观察老师手、胳臂、下肢等部位的动作和位置。

目的：给学生一个直观完整的动作概念。

2、分解动作教学，指导性练习。

a、第一个八拍的教学

（1）教师讲解、示范、慢做，学生同做。（第一个八拍的练习）

提醒学生两个重点的动作：胳臂上举，五指分开单臂前举。

（2）学生自练，动作达到规范正确，教师巡视指导。

（3）教师领做，再练习。

在此练习中，找出了学生普遍的错误：第一是两臂上举一定要伸直向上，两手五指分开；第二是两肘外展不能内扣，第三是单臂的前举动作与肩齐平。

（4）第二个八拍的动作同第一个八拍的动作。但方向相反。学生学会了前一个八拍的动作后，启发引导学生独立进行第二个八拍的练习。

（5）师生同做这两个八拍。

b、第三个八拍的教学

（1）教师讲解、示范，学生慢做。

在此过程中解释两处难点，就是3-4,5-6拍的躯干转体，而下肢不可以转动。

（2）第四个八拍同第三个八拍但方向相反。教法同上。

3、完整练习

（1）学生自练，前后两人一组进行互检。

教师进行巡检和指导。

（2）师生共同练习一次，学生表演，分男、女生表演。（评价）对男、女生的表演好的大家给予掌声鼓励。

用这种方法，一是让学生集中注意力认真观察其他学生的表演；二是可以让学生进一步明确动作的正确与否。

二、游戏：你追我赶（迎面传球接力）

游戏方法：画两条相距4――6米的平行线。把学生分成人数相等的若干队，每队再分甲乙两组。各组排成一路纵队，面对面站在两边线后。每队甲组排头持一个篮球。教师发令后，甲组排头按规定的传球方法将球传给乙组排头，球出手后，自己跑到乙组排尾。乙组排头也用上述方法将球传给甲组队员，自己站到甲组排尾。如此依次进行。每人做一次后，以先传完的队为胜。

游戏规则：

（1）必须按规定的方法传、接球。

（2）传球前不得越过横线。

目的：安排一个运动量大的游戏是为了学生在课中进行适当的练习，能更好地达到锻炼身体的效果。

（三）结束部分：

小节本课的学习情况，布置课后练习，回收器材。

**体育说课稿篇七**

教材资料为篮球(复习原地运球，学习直线运球)和接力跑游戏，均选自省编中学《体育与保健》教材第一册资料。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。

中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学资料中比重较大。初中阶段重点是学习各种基本动作，尤其是在初一教材里基本技术动作所占的比重最为主要。选取直线运球技术作教材，是根据初一学生的生理、心理特点和认知、技能水平状况。

因此，将本课直线运球的重点确定为运球时的按拍部位，难点为控制球。初中的接力跑教材分迎面接力跑，圆圈接力跑和接力区交接棒的接力跑，本课利用篮球和呼拉圈在篮球场地中进行接力跑，进一步增加接力跑的知识性和趣味性。接力跑游戏的重点定为提高学生的快速跑潜力和灵敏素质等。根据以上认识特制定以下三方面的教学目标：

1、认知目标：1)了解本课的练习方法，明确篮球原地运球、直线运球的技术原理及作用，能正确区分原地运球和直线运球的不同之处。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。2)90%以上的学生明确本课目标。

2、技能目标：1)透过本课学习，使85%以上的学生正确掌握原地运球技术，75%以上的学生在必须速度中能正确运用直线运球技术，提高手对球的控制支配潜力。2)发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应潜力。

3、情感目标：1)培养学生积极进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的感情感，提高想象、交往潜力，发展学生个性和心理素质。2)95%以上的学生对情感目标的理解。

在课的结构上，从“身心协同”的基础观点出发，依据初一学生的身心特点，采用“收心热身、愉悦心身---育心强体、磁智促技---稳定情绪、恢复心身”的三段结构。

1、在收心热身、愉悦心身阶段，用我国男篮健儿在奥运会上的优异表现引入教学主题，透过开口螺旋形跑，活跃气氛，集中学生的注意力，紧之后成闭口螺旋形跑至站位做球性练习，透过球性练习能使有关肌肉、关节、韧带得到充分的活动，而且与要学的技术动作有机结合。因学生水平各异，最后一个球性练习为自由创想展示练习，给学生自我展示的机会，从而调动学生的创造性思维和学习的\'主动性。这部分用时为9分钟。

2、第二阶段，首先，运用各种变化的原地运球练习，改善提高原地运球技术动作及控制球的潜力，在运球中要求学生养成观察前方的良好习惯，重点强调正确的身体姿势和脚部动作，为主教材教学做铺垫。在学生情绪已活跃的基础上学习新教材，进入直线运球教学，我用启发性的语言和直观比较，使学生能较清楚地认识到“球的反弹角度与手按拍有直接关系”等道理，并运用不同信号手段组织学生进行直线运球练习，然后安排学生进行直线运球追逐，使教学步骤由浅入深、由易到难、分层递进、比较探索、激发兴趣到达初步掌握技术动作的目标。练习中我突出要求学生相互观察、相互纠错、共同提高，充分体现和谐互助的精神。在这阶段中，我还注重在练习队形图形上进行变化，一方面充分利用篮球场原有的线路，另一方面克服重复练习带来的枯燥感。这部分用时20分钟。

在接力跑游戏的按排上我设计了一组以支持北京申办奥运会的为主题、益智健体的接力游戏。在场地的布置上，我用奥运会五环营造团结友谊、积极进取、奋发向上的氛围，运用游戏竞赛法，激发学生练习的积极性，并在每一次竞赛间隙都设计一些有关奥运会的知识的问题让负队学生回答，一方面以激发学生的爱国主义情感，另一方面给负队一次充分发挥群众的智慧获取胜利和成功的机会，在教学中充分体现出启迪心智、发展思维、强身健体、体验成功的现代体育教学观念。这部分用时12分钟。

3、第三阶段，围着五环放松，后运用“笑与不笑”游戏，以到达稳定情绪、恢复心身的目的。最后进行小结，对本课的练习效果进行讲评，对学生的成绩给于肯定和表扬，提出今后注意事项，从而结束本课教学。

1、本课以“愉快教学法、成功教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识潜力为核心，以培养学生的基本活动潜力为目的，充分发挥教师的主导作用，突出学生的主体地位，始终在师生的共同活动中愉快、简单、活泼地进行教学，力求体现“大容量、高密度”的教学特色，以到达最优化的教学效果。

2、整堂课始终在一个篮球场地中进行，布置简单清楚，器材实用，富有喻意，坚持“一场多用、一线多用、一材多用的指导思想。

本课平均心率预计：130--135次分;最高心率为：170次分;出此刻约三十八分钟时，即接力跑教材时;估计练习密度为40--45%左右。

**体育说课稿篇八**

羽毛球的正手发高远球

本课是羽毛球的第二次课，学的是正手发高远球。羽毛球是一项非常普及而且易于开展的体育运动，非常受广大中学生的喜欢。通过平时的观察，发现许多同学打羽毛球动作不规范，水平一直处在初级水平，动作是千姿百态。本课主要是针对学生的发球作规范指导学习。让学生了解发球的一些基本规则和动作方法。

本课的教学对象是高中二年级的学生，高年级学生具有独立思考，自主探究的能力，接受能力比较强而且快，在课堂上能够自我约束。

1、认知目标：通过教学，使学生了解正手发高远球的规则。

2、技能目标：使90﹪的学生能掌握正手发高远球的\'技术动作。

3、情感目标：培养学生积极向上、自主探究学习的精神和乐观的学习态度。

重点：强调发球的高和远。

难点：击球的时机和击球力度的掌握。

教法：讲授法,直观教学法,、集体练习法。

学法：分组练习、自主探究、相互交流

**体育说课稿篇九**

坚持健康第一、以学生发展为本，激发学生的学习兴趣，提高学生自主学习潜力，培养良好的锻炼习惯为主要目标。使学生在学习的过程中互相合作、共同探究、体验成功的乐趣。让学生参与中培养学习潜力，游戏中掌握锻炼方法，合作中体验成功乐趣;竞赛中提高运动技能。

1、透过多种形式的实心球投掷练习发展学生上、下肢和腰腹力量，使学生身体更健壮、更健康、更自信。

2、引导学生勇于探索和创新，培养自主学习和互助学习的潜力。

3、体验成功乐趣，激发学生学习兴趣，体现团队协作精神。

多种形式的实心球投掷与游戏

初二(4)班共有学生40人。该班体育骨干潜力较强，学生对体育运动有良好的参与意识。身体素质较好，运动技能一般，同学之间团结合作，群众荣誉感较强。

从以往的教学状况来看学生大多不喜欢上投掷课，一是嫌器械又脏又重，二是嫌练习的形式单调乏味。如何才能激发和调动学生的学习的兴趣与练习的积极性，培养学生自主学习和探究学习的品质呢因此在本课的设计中以实心球贯穿全课，设计了“搬运炸弹”、实心球的投远和投准、搬运接力跑等游戏来调动学生兴趣和积极性，并采用“小群体”学习的组织形式来保证课的目标的实现。

1、师生交流、宣讲本课资料、目标

2、游戏：旅游观光、搬运炸弹――培养学生团队协作精神和投掷兴趣;到达活动身体，导入课题的目的。

3、多种形式的实心球投掷练习、实心球投远或投准游戏――使学生上、下肢和腰腹力量得到发展;使学生创新意识得到培养;使学生主动学习，用心思考;使学生学会合作，共同探究，拓展潜力，获取知识;使学生超越自我，体验到成功的乐趣。

4、组织学生展示成果――互相学习，体验成功快乐，激励学生。

5、搬运接力跑游戏――提高运动潜力，增强体质;激发兴趣体验成功的快乐

6、藏族舞――愉悦身心，放松肢体

7、小结

1、游戏比赛式教学本课以实心球贯穿全课，设计了“搬运炸弹”、实心球投远或投准、搬运接力跑等游戏来调动学生兴趣和积极性，保证课的目标的实现。

2、“小群体”学习分组小群体内部合作学习，教师辅导的形式，是本课学习的主要组织形式。学生自主完成学习任务的探究式学习，组内学生互助学习是学生学习的主要方式。

3、以游戏观光旅游和搬运炸弹代替旧模式下的准备部分，旧模式下的慢跑，徒手操往往脱离课的目标仅起到热身的作用，而这个设计紧扣课的`目标，既是完成教学任务的一项练习资料，又到达热身和导入课的目的，同时避免了单调，激发了学生的兴趣，调动了学生的积极性。

4、给学生自主学习和展示自我的时间和舞台，课中学生能够选取练习教师推荐的投掷方法中的一种或几种，也能够练习自己创编的。并且专门安排了自创动作练习和小组自编投远或投准游戏时间及展示成果时间。教师用心引导和鼓励学生创新和探究活动，让学生体念到成功的快乐。

**体育说课稿篇十**

本课主题是池塘里的游戏（原教材是立定跳远），该教材是二年级跳跃资料，要求学生经过本课的学习基本掌握立定跳远。立定跳远是中低年级跳跃教材中的重点资料之一，是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，也是急行跳远落地动作的辅助性练习，它对于发展身体的跳跃本事，促进下肢肌肉、关节及各器官系统的发展，有着进取的促进作用。本节课分别安排了抢占荷叶、自由玩荷叶、连续跳荷叶、互挤出叶、拼奥运五环等教学，借助短绳的功能，利用情景教学围绕池塘里的荷叶设置一系列的`游戏，让学生在乐中学、乐中练、在学练中使技能得以理解、使情感得以升华。

（一）认知目标：了解正确立定跳远对连续跳荷叶的作用，以及明白各种游戏的方法

（二）本事目标：掌握正确的立定跳远动作，双脚同时蹬地同时落地，异常是落地动作的掌握对下次跳跃时的作用

（三）情感目标：不怕脏累、积极进取，互相合作的精神

（一）重点：蹬地有力，落地轻巧；

（二）难点身体协调有力。

（一）教法：本节课主要采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确优美的动作示范激发学生“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法，经过教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

（二）学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、比较学习法和小组合作学习法。首先让学生尝试想象跳跃动作，然后小组讨论悟出动作要领、最终经过“小组协作”和“个人练习”相结合的学习方法，最终解决问题。从而促进学生主动进取地参与。

篮球场短绳40条录音机一台

依据小学牛的身心特点，本课结构采用“收心热身—育心强体、增智促技——稳定情绪、恢复心身。

（一）收心热身、愉悦心身

经过教师的语言，将学生带入“郊游”的情景，学生们装扮成（小青蛙）进行游戏抢占荷叶来活跃课堂气氛，集中学生的注意力，紧之后自由玩荷叶（短绳），经过短绳练习能使有关肌肉、关节、韧带得到充分的活动。

（二）育心强体、增智促技

这个阶段是本课的重点部分，在这个部分中，主要安排了连续跳荷叶、利用“荷叶”导入青蛙妈妈带领孩子们学本领，将学生们带入连续跳荷叶的练习中。

连续跳荷叶要求：

1.必须采用两脚同时跳同时落地，脚后跟先着地，然后滚动到前脚掌，再继续蹬地发力；2.如果没有跳上荷叶，应当重新再跳（能够模仿青蛙游泳的动作回头重新跳）；

3.团体比赛，团结合作，遵守游戏规则。

教师讲解示范怎样连续跳荷叶的动作，分组练习，教师发现问题随机指导，给学生充分的自练时间，“白思”时间。组织团体连续跳荷叶的比赛。

经过学生先尝试、讨论、然后小组展示，相互评价相互学习，体现“小群体合作学习”意识，来掌握动作要领，培养学生的白学本事、思维本事、合作本事，让学生感受个体在团体中的价值。同时使本课的重点得解决，难点得以突破。、

又经过游戏“互挤出叶”。创设一个学生喜欢的情境，让学生自由组合队伍进行游戏，把学生学习兴趣进一步推向高潮。

方法和要求：

（1）3人一组，2人比赛—个当裁判，五局三胜制，输者下场当裁判，胜者继续留在荷叶上；

（2）裁判要清楚自我的工作，做到公平公正；

（3）两人背对背，两手胸前交叉（不允许用手推或突然闪让）；

（4）选手只要一脚出了圈就判失败一次。

（三）稳定情绪，恢复心身

奥运会知识：你们明白2024奥运会在什么地方举办吗

学生利用手中的短绳拼奥运五环

目的：为了消除激烈紧张运动的疲劳，经过放松（拼奥运五环）动作调节心境、身体得到恢复，让学生充分体验到体育课的乐趣。

教师对各小组进行评价，对优胜小组发给小红旗奖励，对拼错的小组进行指导。最终教师布置好课外练习作业，学生解散。

（一）运动技能：学生基本掌握连续跳荷叶动作和游戏方法、规则。

（二）运动量密度：约全课35％—40％、基本35％、心率130次／分左右、强度1.5左右

（三）心育意向：基本到达肯谦让，并能友好合作锻炼、有较好的团体荣誉感。

**体育说课稿篇十一**

原地单手肩上投篮。

本课教学资料是篮球运动中的单手肩上投篮。单手肩上投篮是篮球运动中主要的基本技术，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，单手肩上投篮动作的好坏直接影响到学生的投篮技术和以后学生篮球水平的提高，所以我们务必高度重视学习和掌握这一技术。单手肩上投篮基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重要解决学生投篮动作，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

本次课的授课为高一年级，共四十人。体育的运动技能有差异，加上高中学生有较强的创造潜力和自学潜力，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潜力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力到达教学目标。

1、认知目标：进一步建立单手肩手投篮的动作概念。

2、技能目标：巩固提高投篮的技术动作和对球的控制和支配潜力。发展灵敏、速度、力量等身体素质。

3、情感目标：在协作中，学生用心参与、自主锻炼以及充分展现自我的潜力，培养学生克服困难不断向新目标挑战。

重点：手指拨球

难点：出手时手指手腕的\'连贯协调用力

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，努力到达教学目标。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。全课教学的资料及手段，用三对三教学比赛法增大学生的运动强度。

（一）引情入境阶段；

1、课堂常规

2、本课的教学资料目标及要求

（二）激发兴趣阶段；

1、学生一路纵队慢跑

2、熟悉球性

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。

学生透过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善手对球的控制和掌握潜力，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）技能学习展示自我阶段；

1、示范讲解持球手型与投篮的预备姿势

2自己模仿投篮动作

3、两人一组，互投练习

4、两人一组，一人拿呼啦圈一人往圈内投篮

5、原地单手肩上投篮定点练习（学生模仿nba球星罚球动作，投篮距离自己定）

6、以组为单位罚球比赛

（四）教学比赛：

三对三篮球比赛

（五）恢复身心整理阶段

1、音乐伴奏下放松

同学围成两个圈并用手背拍打和按揉前面同学的肩和背。让学生听音乐闭眼想像。2、对本课进行小结，布置收回器材

1、场地：篮球场1片；2、篮球41只，球筐4只，呼啦圈20只

运动密度约为38%，预计心率：135

学生对篮球本身兴趣也比较大，因此学生练习积极性。参与程度高，课堂气氛活跃，能到达预计效果，这样既到达发展学生身体素质，又培养学生的群众意识。

**体育说课稿篇十二**

各位领导、各位专家、同行们：

大家好！

我是吴瑛瑛来自台州学院。今天我说课的内容是耐久跑。主要从以下八个方面进行说课。

（一）说教材

教材分析：

《耐久跑》是普通高中必修课程《体育与健康》规定的内容。耐久跑是田径教材跑的项目之一，是一种简单可行的运动方式。在我们生活中一种非常普及和具有实用价值的运动。耐久跑在初中阶段已经学过，学生具有一定的耐力素质和运动技能，本课时的教学主要是让学生进一步掌握耐久跑的技术，为以后选项教学打下坚实的基础。

耐久跑是指人体在氧气供应充足的情况下进行长时间跑步的能力，是以有氧代谢为主的耐久性运动项目。练习耐久跑能使心脏收缩力加强，提高心脏供血能力，促进心脏、肺、血液循环系统的发展，提高有氧代谢能力，还有助于降低血液中胆固醇含量。因此，健身长跑是走向终身体育的较好方法。

耐久跑的完整技术包括：起跑和起跑后的加速跑、途中跑和终点跑三个部分。途中跑是耐久跑的重要阶段，是全程中距离最长的一段，，也是决定耐久跑成绩的关键因素。因此，掌握耐久跑中合理的跑步节奏和正确的呼吸方法是极其重要。学习耐久跑不但可以发展学生奔跑能力和有氧耐力，促进身心健康发展，而且还可以培养他们吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，是一种很好的体育锻炼项目。

（二）学情分析

1、有利因素：耐久跑在初中阶段已经学过，学生已掌握了基本技术，也具有一定的耐力素质，加上琼海嘉积中学新校高一年级学生朝气蓬勃、活泼好动、好奇心强、容易兴奋、有很强的表现欲望，对体育课兴趣浓厚。因此，只要教师引导得当，是可以顺利完成教学任务的。

2、不利因素：耐久跑是一项枯燥乏味的运动，学生常出现“厌学”现象。同时此年龄段的学生心理素质处于不易稳定的阶段，注意力不易长时间集中，他们平时吃苦少，锻炼有限，毅力较差，耐力素质比较低。因此，教师试图通过变化各种图形跑和趣味性游戏教学，激发学生练习耐久跑的兴趣，提高他们的积极性，从而实现本课的教学目标。

1、教学目标

依据以上对教材分析和学情分析，围绕“以学生为本”、“以学生的发展为本”的理念，突出“健康第一”的指导思想，我确定本课的教学目标为：

（1）通过多种形式的跑来激发学生的学习兴趣，学会正确的耐久跑方法，提高学生持久奔跑的能力。

（2）通过学习，使85%的学生能进一步掌握耐久跑技术，发展学生的耐久素质。

（3）培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质和团结协作的集体主义精神。

2、教学重点和难点

根据耐久跑的技术特点和我的教学经验，以及学生在练习耐久跑时出现身体重心起伏较大、节奏不合理，呼吸方法不正确、体力分配不均等毛病，所以我确定本课时的教学重点为：合理的跑步节奏和正确的呼吸方法。

在耐久跑教学中学生常出现心跳加快、胸闷、呼吸困难等现象，但由于学生的意志力差，缺乏吃苦耐劳的精神，没有坚持长时间长距离跑的信心，所以我确定本课的难点为：学会克服出现“极点”的方法。

《课程标准》提出，要通过体育与健康课程学习，培养学生参与体育运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。在本课时教学中，采用情境教学法、讲解示范法、游戏竞赛法等教学方法。我想，这样能激发学生的学习兴趣，提高他们学习的积极性主动性，达到预期的教学效果，同时也符合体育与健康课程的基本理念。

本课时主要以学生自主学习为主，结合合作学习和探究学习来完成教学任务，学生在学法指导上采用的方法有：自主练习法、游戏竞赛法、小组讨论以及学生参与法等，营造一种轻松、活泼、和谐的学习气氛，让学生充分体验体育的.乐趣，逐渐养成终身体育的习惯。

（一）导入热身阶段

1、体育委员整队，检查人数及服装。

2、师生问好。

3、宣布本课内容、目标并强调安全意识。

4、热身操。

热身操改变了传统的单调的操化动作，让学生在健康优美、节奏明快的音乐声中进行练习，符合学生的年龄特点和心理需求，满足了学生的新鲜感和好奇心，激发他们的学习兴趣。使学生在欢乐的气氛中得到充分的活动，从而达到热身的目的。发展学生的有氧代谢能力，提高学生的协调性、灵敏性和模仿能力。

（二）学习实践阶段

1、体验学练阶段

通过变化各种图形跑（长方形跑和对角线跑），让学生自主体会耐久跑合理的跑步节奏和两步或三步的呼吸方法。这样的练习，增加了耐久跑的趣味性，激发学生的学习兴趣，调动学生参与学练的积极性和主动性。变化图形跑后让学生观看挂图，教师讲解耐久跑的动作要领并示范，让学生进一步形成正确的、清晰的动作表象。同时，提出本课的重点及难点，为下面学习做好心理准备。

2、掌握技术阶段

学生在两个篮球场进行螺旋形跑，让学生讨论直道跑与弯道跑有何不同及注意的问题（摆臂、上体姿势以及脚的着地部位），然后充分利用场地，沿篮球场的边线、端线、中线和三分线跑。继续体会耐久跑的跑步节奏与呼吸方法，找到适合自己的跑步节奏和掌握正确的呼吸方法。再通过学生示范，引导学生互相观察，学习同学的优点，改正自己的不足，最后教师点评，让学生更进一步掌握耐久跑的技术，解决本课的重点。

3、提高速度耐力阶段。

争当“旗手”游戏。把学生分成人数相等的4个队，每队的小组长拿一面红旗带跑，男生在大圆上跑，女生在小圆上跑，当听到教师口令后，最后一名同学加速去抢“旗手”的旗，当其跑出四或五米时，倒数第二个同学再加速去抢旗，依次类推。

用争当“旗手”游戏来改变传统的反复跑、定时跑、定距离跑等练习方式，激发学生的学习兴趣，让学生不知不觉通过变速跑来发展学生的速度耐力，提高有氧代谢能力，同时培养学生超越对手、获取成功的喜悦。

4、自主创新阶段

把学生分成人数相等的4个组，在2个篮球场上进行耐久跑练习，先让小组讨论，发挥全组的聪明才智，各组在小组长的带领下，看哪一组跑得图形最多、变化的图形最好看。然后拿出第五面旗，让各组速度耐力较好的同学自觉加入这一组。这一环节，教师大胆放手让学生自己选择变化各种图形跑来发展耐久素质，真正体现学生的主体地位，给学生一个充分展示自我的空间，发挥学生的想象力、创造力和主观能动性，调动了学生参与学练的积极性和主动性。让学生主动的加快跑速，加深呼吸，逐渐缓和胸闷、呼吸困难和四肢无力的现象，学会了克服出现“极点”的方法。达到突破难点的作用。

5、缓松调节阶段

安排以慢跑和跳为主的有氧健身操，学生围成圆形，在轻松欢快的音乐伴奏下进行练习，消除学生疲劳，调节学生的紧张情绪，同时巩固学生的有氧代谢能力，提高学生的协调性、灵敏性和模仿能力。

6、合作探究阶段

安排了由直道跑进入弯道跑的接力游戏，第一轮是1人接力跑，第二轮是两人合作跑。这样的比赛既需要学生的速度，又需要同伴之间的协调配合，因而大大活跃了课堂气氛，调动了学生练习的积极性和主动性。同时发展学生的速度耐力，提高学生快速奔跑能力，让学生体验成功的乐趣，增强他们的集体荣誉感，培养学生团结协作的集体主义观念，体验团队的价值和意义。这有利于实现社会适应方面“建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德”的学习目标。

（三）身心放松阶段

本阶段用音乐伴奏，师生自编放松操，消除运动后的疲劳，逐渐恢复学生机体功能，同时对学生进行美育，培养学生的音乐节奏感，提高他们表现美、欣赏美以至创造美的能力。

最后，师生交流学习心得。学生谈体会，教师表扬、鼓励、小结本课，安排课后练习，宣布下课。

本节课教师采用了形式多样的教学方法和趣味性的游戏来吸引学生，将枯燥无味、令学生畏惧的耐久跑变成了一种有趣快乐的学习形式，有效地克服了学生的害怕心理，排除了学生的心理障碍，激发了他们的学习热情，提高了耐力素质，促进学生身心健康的发展，让学生感受到耐久跑的乐趣，真正把“快乐体育”贯穿全节课中，收到了良好的效果。

本次说课到此结束，希望得到专家的指导。谢谢！

**体育说课稿篇十三**

尊敬的各位评委、老师们：上（下）午好！

很高兴也很幸运能参加这次面试，请你们多多指导。今天，我说课的题目是 填写相应的题目

一、首先说的是本次课的指导思想

依据新课标的要求，以促进学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。在授课过程中，遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性。对于义务教育阶段的初中学生来说，更要关注其运动的快乐感，培养他们良好的体育锻炼的习惯，并形成终身体育锻炼的意识。因此在课堂教学中除了传授学生基本的技能之外，还要讲明所学内容对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落实到实处。同时要结合学生身心发展的特点，从学生和学校实际出发，创设多种情境，营造主动参与，团结和谐的教学氛围，激发学生参与热情和练习的兴趣，引导学生在学练中积极动脑，互相协作以提高他们学习和掌握技能的积极性和主动性。（此段话基本都可以套用，也可以自己做适当修改调整）

二、教材分析

本次课的教学内容是内容。

是 中最基本的 ，通过 的学习，可以发展学生的 能力，又有良好的综合健身作用，能够培养学生的团结协作精神，积极进取和拼搏精神。

三、学情分析

1、本节课的教学对象是自控力差。

2、学生处在生长发育阶段，是体差异，所以在教学过程中，要根据学生的实际情况有针对性地进行教学。

四、教学目标

根据教材分析和学情分析结合新课标中五个学习领域（运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应）的要求，我制定了以下三个教学目标：

认知目标：使学生能够了解

技能目标：使学生掌握的动作要领，发展学生的身体素质）。

情感目标：培养学生的勇敢、顽强的`意志品质，竞争意识和团结协作的精神，激发学生主动参与的热情，培养乐观的心理。

五、教学重点和难点

重点：

难点：

六、场地器材设计

七、教法与学法

1、教法设计：根据人体动作技能形成的规律，结合学生的实际情况，遵循直观性、自觉性和循序渐进等的原则，我主要采取了讲解示范法、观察法、纠正错误法、评价法等多种教学方法的综合运用，由浅入深逐渐引导，因材施教，区别对待，激发学生学习的兴趣，发挥学生的主体性，以更好地完成教学任务。

2、学法设计：在本课的学法中，让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，充分发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛。采用自主学习和分组练习相结合，通过多次反复的练习，达到熟练程度，同时组织游戏，增强娱乐性气氛， 使学生从运动中得到锻炼，获得快乐。

八、教学过程

（一）兴趣导入，愉悦身心（8分钟）

1、课堂常规（1分钟）：体委整队，师生问好，检查服装，安排见习生

2、教师介绍本次课的内容，让学生对本节课内容有所了解。（1分钟）

3、队列练习（2分钟）

队列的内容是蹲下及起立，方法：学生以集合队形听老师口令进行练习。它既是大纲规定的学习内容，又能集中学生注意力，振奋学生的精神。

后面安排的反应练习“弹钢琴”，方法：以四列横队分别代表哆、啦、咪、发，叫到

的蹲下，没叫到的站立。既是对队列练习效果的检验，又能提高学生练习兴趣，为以下的教学作好准备。要求学生精神饱满，步调一致，反应迅速。

4、安排相应的游戏（4分钟）：自编一个小游戏，目的是为了激发学生的学习兴趣，提高注意力。

（二）掌握技能（20分钟）

1、教师向学生介绍的作用。

2、教师进行完整示范，给学生建立完整的动作概念，同时提醒要学生认真观察思考。

3、根据学生动作技能形成的规律，教师进行分解讲解并示范动作，然后让学生在原地进行示范练习，教师巡视指导。

4、学生分成

5、根据学生分组练习的情况，教师让3位不同水平的学生进行展示，并有针对性地

进行讲评和分析，师生共同讨论动作的不足之处，学生对比自己，改正错误，掌握正确动作。

6、通过对比，让学生纠正错误，再让学生进行练习，进一步掌握正确的动

作要领。

（三）辅助教材学习（10分钟）

为了促进学生的全面发展，根据运动规律以及上下肢搭配我的辅助教材设计为——

——；

（四）调整方松（5分钟）

为了让学生的身体和心理得到放松，

一般的放松联系，要求达到放松的目的！

九、课的结束（2分钟）：

整好队形，教师作课堂小结，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材收回，培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。最后师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯。

十、预计课的效果：

学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。完成率在85%左右，（ ）能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为30%左右，最高心率为150--160次/分，平均心率达到120--130次/分。让学生既出汗又脸带微笑，身心健康前面发展。

我的说课完毕，谢谢！请老师点评。

**体育说课稿篇十四**

六一儿童节就要来到了，色彩缤纷的气球闯进了孩子们的世界，气球都可以用来做些什么？都有哪些有趣的玩法？我想这是孩子们想探索的，为了满足需求，我特意设计了此课。

体育活动最核心的目标就在于促进幼儿动作的发展，培养孩子参与体育活动的兴趣。

\"玩气球\"是一个很好的载体，激发孩子反复动作、反复探索的愿望，能促进孩子大肌肉、小肌肉动作，以及手眼协调等运动能力的提升。同时在活动中设计带有比赛性的任务，能培养幼儿的初步竞争的意识和体验取得胜利后的喜悦。

1、并感受气球的不同玩法，萌生幼儿的创新意识，培养幼儿的探索能力。

2、在活动中能积极主动进行比赛游戏，并能体验取得胜利后成功的喜悦。

新《纲要》指出：\"教师应成为学习活动的\'支持者、合作者、引导者。\"整个教学过程始终贯彻启发性教学原则，激发幼儿学习和锻炼的兴趣，活跃幼儿的思维，培养其主动性，创造性，发展其能力。活动中我主要采用：

1、感知体验法：在探索气球的的玩法活动中，我只是支持者的角色，是幼儿的引导者。这样，幼儿在活动中，更能够运用感官，大胆去探究，互相学习，学习同伴的经验。他们在听、说、玩的过程中，体验到玩的快乐，增强幼儿的动作的协调性，灵活性。

2、语言法：在竞赛活动中让幼儿听清老师用准确的语言说出比赛的规则，幼儿操作起来就会有秩序，能够按照老师的要求去比赛，这样使得比赛起来不显得混乱。

3、练习法：提问能引导幼儿有目的地、仔细地观察，启发幼儿积极思维。

4、竞赛法：因为竞赛是幼儿最喜爱的项目，竞赛能增强幼儿参与活动的兴趣。在本次环节中我设计了三项竞赛活动，趣味性很强，幼儿乐于接受，在轻松、愉快的比赛中让幼儿掌握了玩气球的很多技能。

材料虽然简单、普通，但在环节上我力图体现由易到难、层层深入的设计思路。

动作探索。先让幼儿创造性地用手的各个部位触顶气球，感受顶气球的快乐。了解气球材料的特性。再让幼儿大胆猜测除了用手，自己身体的哪个部位也能顶气球，再在活动中验证。幼儿在尝试验证的过程中，不仅锻炼了手眼协调能力，同时自然地渗透了身体部位和运动的关系。

竞赛挑战。中班幼儿有了初步的竞争意识，喜欢竞赛、挑战。

于是我设计了三个比赛项目。

（1）、运球接力赛

（2）、趣味排球赛

（3）、击鼓踩气球

通过比赛的形式，让幼儿在紧张、激烈、刺激的竞赛游戏中感受气球带来的快乐，同时也体现了同伴之间团结协作的精神。休息放松。听着音乐，坐下来互相捶捶身体，给予孩子休息、调整体力的机会。

**体育说课稿篇十五**

学习的过程是指应用旧知识建构新知识，追求并获取成长快乐。是培养良好的态度、能力、习惯的过程。有快乐地玩，没有快乐的生长是我们教育的失败。如何让孩子快乐的学，快乐的来源在哪里。我们孩子十分活跃，蹦蹦跳跳。特别喜欢从一定高度往下跳，为了满足他们的兴趣，我特别设计了体育活动《会飞的小鸟》。《新纲要》中指出，活动内容的选择“既适合孩子的现有水平，又有一定的挑战性。”“既符合孩子的的现实需要，又有利于其长远发展。”根据我们班孩子的水平，我将这次活动设计，用：小鸟——孩子十分熟悉喜爱的小动物来贯穿在我整个活动中。让孩子在情境中，边探索，边快乐的玩中学。

（1）能从15—20cm的高处往下跳，动作协调自然。

（2）喜欢参加体育游戏，在游戏中不怕困难。

根据教材内容的分析，教学目标的确定，这个活动的重点是喜欢参加因为体育活动，体验活动的快乐。这个活动的难点是：学习从一定高度往下跳的方法：双脚并拢，双腿弯曲，摆臂。对孩子来说是有一定的挑战和难度的。

不同高度椅子若干，小鸟头饰若干，小虫子若干，小树若干

讲解示范法、游戏法、个别指导法。

（一）导入活动，

1、听音乐做活动身体。

师：“小鸟宝宝们今天天气真好，妈妈带你们一起去锻炼身体。活动前的准备活动，交代角色，激发孩子的学习兴趣活动开始我请孩子随着音乐进行了慢跑，并体育活动中的准备活动是体育活动前的热身活动，是运动前的身体练习，这是一个必不可少的环节，通过热身，体温升高可使神经传导速度加快，降低肌肉黏滞性，提高肌肉的伸展性和弹性；通过热身，促使大脑全神贯注，把慵懒的身体唤醒，使之尽快进入运动状态。对于准备活动要有一个度，热身活动只要使体温略有升高，温度一般不超过去1度。动作可以是慢跑、可以是关节运动也可以是韧带练习。这根据体育活动的需要来安排。

（二）孩子学习跳跃的方法

1、孩子自由探索和讨论跳跃的方法

师：小鸟们，跟着妈妈一起飞到树林里，瞧，等会呀，每个小鸟飞到一个树上去，那是我们的家，当听到妈妈说，小鸟飞出来的时候，请小鸟们从树上跳下来，看看谁跳的最好。

通过教师的引导孩子自由探索跳跃的方法，鼓励引导孩子大胆的说一说，自己是怎跳下来的。发展孩子的语言表达能力。

2、个别孩子示范

师：刚才妈妈看到好几个小鸟从树上下来的跳的姿势很漂亮，我们来请这个宝宝来表演下吧

小结：小鸟跳跃下来的时候呀，双脚并拢，双腿弯曲，摆臂，轻轻落地。

通过示范，教师的引导，让孩子直观的感受到跳跃的方法。

3、孩子自由练习，教师巡回指导

师：小鸟们的本领都练的`很棒了，让我们都飞回自己的小树家吧。通过自由练习，教师对姿势不正确的孩子加以指导，帮助。让孩子更好的掌握跳跃的方法。

4、再请个别孩子示范

师：这次妈妈发现很多个小鸟都跳的都很好，特别是落地时候很轻，谁愿意来示范给我们看下（给予小虫子作为奖励）

5、孩子自由选择不同高度的椅子

师：小鸟们看。那边有很多小树，我们等会呀可以自由选择，可以从高的树上往下跳，也可选择矮的，我们比一比谁的本领大，跳的又好又轻。

通过设置不同的高度的树，满足孩子的不同需要，增加了难度，教师鼓励孩子大胆的，克服困难，尝试从高的树上往下跳，培养孩子克服困难的品质。

三、放松活动

师：天黑了，小鸟们飞回妈妈身边吧

在轻音乐中带领孩子做放松活动，帮助孩子全身放松。

体育活动是学习中孩子们通过观察模仿、互相评价来学习技能，并且学习自我控制。在一些动的活动中经常会听到老师说，小朋友疯的了，原因是教师没有安排好活动，违背了孩子的发展规律，或是没有把要求说清楚。造成孩子无序。

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