# 2024年体育优质说课稿(3篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-08-03

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。体育优质说课稿篇1说教材跳远是人类日...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

**体育优质说课稿篇1**

说教材

跳远是人类日常生活中最常见与经常用到的一种人体活动，是学生喜乐见闻的、节奏强、兴趣高的一种体育形式；又是现代奥林匹克体育运动中一项重要的比赛项目之一。所以在初中体育教学中占有重要的地位，对增强学生体质、提高学生的体能、运动技巧起到很好的作用。

一、教学目标

（1）知识目标：

初步体会蹬摆相结合的技术。

（2）能力目标：

1、发展协调性、灵敏性、增强下肢力量；提高跳跃能力。

2、培养学生面对任何困难都不要轻言放弃，勇于向前、顽强、果断的优良品质；且在不断的尝试中找出的方法与快捷方式，建立与培养学生的自信心。

二、教学重点：

蹬、摆协调用力的配合。，要求做到“两快、三直”（即摆臂快、蹬地快；髋、膝、踝关节伸直）

三、教学难点：

落地前前伸小腿

说对象

五个班学生年龄都在14-15岁左右，存在体质普遍较弱、运动技术较差的现象；在体育课中比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多、技术要求的教学因其理性思维还不完善而不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。

说教法

将教学内容溶合在游戏中，使学生乐于参与、易于参与的游戏中无形间达到教学的初步目的。由于学生的感性思维较强，而理性较差，宜多做示范，以让学生模仿练习，当学生掌握到一定程度时，再做技术性指导，以提高学生的技术质量与兴趣。

一、 兔子舞导入

通过兔子舞，活跃课堂气氛，及时调动学生的活动积极性。音乐是大家熟悉的兔子舞音乐，创编的舞蹈动作融入部分大家熟悉的徒手操，简单易学。

二、 立定跳远辅助练习法

分两个部分：专项练习和摆臂辅助练习

专项练习：

1、挺身跳：原地屈膝开始跳，空中做直腿挺身动作，髋关节完全打开，动作，落地时屈膝缓冲： 10个。

2、收腹跳练习：从原地直立开始起跳，空中做屈腿抱膝动作或双手在腿前击掌，落地时一定要屈膝缓冲：10个。

3、单足跳前进练习：一般采用左去右来的方法进行练习，距离控制在25－ 30米左右，完成1－2组。

5、助跑踏跳挺身练习：一段距离的组跑踩踏跳板做空中挺身动作。 手臂辅助练习： 将跳远教学的预摆和蹬摆结合寓于“辅助性”中，适当分解，降低难度 提高学生的学习兴趣。

二、示范法

利用青少年学生模仿 www.baihuaw www.baihuawen.cn en.cn能力强，好动及爱表现自己，但体质较弱的心理、身理特征，应用规范优美的完整动作示范，以激起学生的学习兴趣。

立定跳远具有简便易行的特点，只要有一块平地就能进行练习。 在体育教学中，完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。 预摆：两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。

要点：上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心，上体稍前倾。

起跳：两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，两肩要充分上提，向前上方跳出，并充分展体。

要点：离地前前脚掌瞬间蹬地动作，腿蹬和手摆要协调

腾空：人体充分伸展，做到“三直”即髋，膝，踝三关节伸直，两臂前举。 要点：展体要充分落地缓冲：脚跟先着地迅速过渡到全脚掌，并屈膝使膝盖前伸落地缓冲。小腿前伸的时机把握好，曲腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。 要点：曲腿前伸臂后摆，向前伸膝 模仿练习。

1、 原地起跳模仿教与练：两脚自然开立，两腿屈膝，上体稍前倾，两臂后举。然后利用刚才的练习方法，向上预摆双臂同时两脚迅速蹬地双腿屈伸一次，最后双臂迅速后摆，同时前脚掌用力蹬地，向前上方跳出，落地时小腿前伸，用两脚跟着地，即刻屈膝缓冲，保持身体平衡。

2、听指挥，进行10次立定跳远练习

3、连续三个立定跳远增加练习难度

三、指导、纠正错误法

在学生的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生学习规范优美的动作。

1、预摆不协调，解决办法：反复做前摆直腿后摆屈膝的动作，由慢到快。

2、上体前倾过多，膝关节不屈，重心降不下去，形成鞠躬动作。解决办法：做屈膝动作，眼睛往下看，垂直视线不超过脚尖，熟练后就可不用眼睛看了。

3、腾空过高或过低。解决办法：利用一定高度或一定远度的标志线来纠正这类错误效果很好。

4、收腿过慢或不充分。解决办法：反复做收腹跳的练习，注意，是大腿往胸部靠而不是小腿往臀部靠，击掌动作要及时。

5、落地不稳，双腿落地区域有较大的差异。解决办法：多做近距离的起跳落地动作，手臂的摆动要协调配合。地面设置标志物，双脚主动有意识地踩踏标志物。

教学流程：

体育课堂常规 准备活动 →慢跑、兔子舞 ①挺身跳 10个

（慢跑、徒手操） ②收腹跳 10个

③单足跳 两组 ④障碍跳

⑤助跑踏跳挺身

引摆臂辅助练习

完整示范 讲解动作要领

2、分解动作示范讲解 （教与练） 放松总结下课 ①原地模仿练习

②听指挥，10次立定跳远练习

③连续三个立定跳远难度练习

**体育优质说课稿篇2**

说课人：

一、教材分析：

铅球是人类日常生活中最常见与经常用到的一种人体活动，又是现代奥林匹克体育运动中一项重要的比赛项目之一。所以在初中体育教学中占有重要的地位，对增强学生体质、提高学生的体能、运动技巧起到很好的作用。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。

二、说教学目标

（1）知识目标：初步体会握、持球的方法和“推”球的动作要领。

（2）能力目标

1、发展协调性、灵敏性、增强四肢力量；提高运动能力。

2、培养学生面对任何困难都不要轻言放弃，勇于向前、顽强、果断的优良品质；且在不断的尝试中找出的方法与快捷方式，建立与培养学生的自信心。

三、说教学重点和难点：

用力顺序和协调用力

四、说对象

八年级学生年龄都在14岁左右，存在体质普遍较弱、运动技术较差的现象；在体育课中比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多、技术要求的教学因其理性思维还不完善而不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。

五、说教法

将教学内容溶合在游戏中，使学生乐于参与、易于参与的游戏中无形间达到教学的初步目的。由于学生的感性思维较强，而理性较差，宜多做示范，以让学生模仿练习，当学生掌握到一定程度时，再做技术性指导，以提高学生的技术质量与兴趣。

坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，设疑引课题，解疑指迷津既体现教学的整体性和知识的联系性，又充分发挥学生的主观能动性和想象创造力，

从而培养学生的思维能力。力求教学氛围轻松、和谐、自然流畅。在学中教，教中学，在教学的全过程中，尽力减少因动作难度而可能带给学生的心理压力，让学生明确地意识到学习需要自己产生的，不是别人强加的；学习过程是自己实践的，不是他人包办代替的，学习任务的完成是自己尝试的结果，不是机械地重复和模仿的结果。自己是学习的主体，学习活动是充满兴趣的探索性创造活动，真正体现“快乐体育”的宗旨。

六、说学法

八年级学生的思维能力和体育实践能力已得到了一定的发展，本次课通过将理论知识与运动技能的有机结合，运用导学、导思、导练、导评等教学方法，调动学生的思维参与体育学习，让学生通过一看二想三悟的思维活动过程，达到了解动作技术的结构原理，弄清动作技术的实质和规律的目的和使学生知识学习、身体锻炼寓于教学、练习之中，教学中，结合学生的身心特点，在教师的主导作用下，充分体现以学生为主体的教学思想，发挥学生主体作用和自主性，调动学生的学习主动性和积极性，以限度提高课堂效率。

七、说教学过程：

1、在课的开始部分，应用多媒体教学手段，选用了创新“集体性”游戏，但是改变了传统的你讲我做的教学方法，让学生动脑思考，发挥想象，创新练习的方法，并在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

2、采用了双人徒手操和针对原地侧向推铅球动作的专门练习，即调动了学生的杂只钤玖丝翁闷眨院蟮慕萄г谇崴傻幕肪诚陆小？

3、课的基本部分以教学原地侧向推铅球为主，加入接力往返跑来丰富课的内容，让学生在丰富多采的活动中体验体育活动的乐趣，并适时渗透思想品德教育。

首先教师先提出铅球的起源，铅球是世界田径赛场上的传统项目。在大约在公元1340年，希腊开始出现了火炮。而炮弹是用圆形铅制成的。为了使得炮手作战时装填炮弹熟练、迅速、敏捷，以提高军队的战斗能力，希腊人就在日常训练中让士兵用同炮弹重量大小相当的石头练习，并进行比赛。后来又用废弃的铅制炮弹代替石头进行模拟训练，这是现代铅球的直接起源。再之后，这一训练从部队流人民间，慢慢地变成了投掷铅球的游戏，并很快得以传播，成为广受群众欢迎的体育竞赛项目。1896年，铅球成为第一届现代奥运会上投掷比赛正式项目。从它诞生之日起，它就一直是大力士的宠儿，它使得各国大力士能一展自己的雄风

原地侧向投推铅球的内容看似比较简单，而要教学的知识是较多的，例如握持球的方法、蹬腿转髋的动作和拨指的方法。为了能让学生掌握正确的投掷姿势和转体的动作，首先教会学生握球的正确方法。教师讲解并示范握球的动作要领，学生直观的感受动作形象，又加强巡视指导正确的方法，为以后学习完整技术打下基础。然后，教师讲解演示原地侧向推铅球的动作，学生跟着教师做徒手模仿练习投掷动作，体会投掷的姿势和转体动作，加强对正确的投掷姿势的理解。整个动作由五个部分组成：蹬（腿)>>转（髋）>>挺（胸）>>推（肘）>>拨(指）。分以下步骤完成：

1）、示范讲解原地侧向推铅球的用力顺序

2）、示范讲解脚的蹬转练习

3）、示范讲解蹬地转髋练习

4）、示范讲解原地侧向推铅球的完整动作

5）、两人一组徒手进行完整动作练习，按教师讲解的要领进行自评自练

6）、原地侧向推铅球练习

在身体素质的的练习上，我安排了持球跑的接力游戏。在场地的布置上，继续沿用铅球的场地，这样可以减少队伍的调动，使学生集中注意力进行下面的素质练习。一方面以激发学生的集体主义情感，另一方面给负队一次充分发挥集体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。

4、优美的旋律，宽松的氛围，优美、放松的旋律响起，同学们随着音乐跟老师做身心放松练习。.。.。.，教师及时地进行肯定总结。在轻松、自由的气氛中，一堂课结束。 教学设计：

整队→游戏（音乐伴奏）、双人操→教：提问、要求、巡视

主教材 （原地侧向推铅球）→学：听、练、论、创、演。

辅教材 →教：传授知识、线路指令、讲评练习。

（身体素质10×4往返跑）

→学：图形跑练、竞赛跑练、反馈评价。

整理 ———→ 放松（音乐）、小结、作业。

下课 ———→ 回收器材。

场地器材

田径场、铅球20个、录音机一台。

1）预计练习密度：54--56%

2）平均心率：120次/分--130次/分高峰期在第35分钟左右，约为155次/分

**体育优质说课稿篇3**

一、教材分析

快速跑是中学田径教学的主要教材，是我们各类学校体育教学大纲规定的教学内容和《国家体育锻炼标准》规定的锻炼、测验项目。通过快速跑练习不仅可以提高学生各种快速反应能力、机体无氧代谢能力，而且还可以培养青少年勇往直前、奋发向上的精神。教材对于促进学生生理、心理健康起着积极作用。而摆臂动作是整个短跑技术动作中比较容易被忽视但又很重要的环节，所以在教学中强调正确的摆臂技术，让摆臂来影响两腿的动作，可以改进许多学生抬不起腿的错误动作；快速跑的一些专门练习是在多年的教学和训练中总结出来的，通过这些专门训练可以有效的提高短跑的技术。本课从竞技教材内涵出发，在前一课时借助多媒体教学手段，让学生观看了国际优秀百米运动员的录像及雅典奥运会刘翔打破110米栏奥运会记录并夺得冠军的录像，将学生的思绪又重新带回到当时那激动人心的雅典赛场。在此基础上，本课利用丰富多彩的游戏、形式多样的让距离跑及充满\_的障碍接力，激发学生对快速跑的兴趣，提高跑的能力。

二、学情分析

学生作为课程学习的主体，他们学习的经验是一种课程资源，高一年级学生已经通过三年的初中学习，在练习方法上已经具备了一定的自学、自练能力，在教师的引导下，在学练中已经具有探究、分析和解决问题能力及合作、自控能力。而在生理上，学生的运动系统、心血管系统、呼吸系统的功能日趋完善，与初中相比，骨骼变粗，肌肉增强，心脏容积，肺活量，吸氧量的绝对值都有所增大。

三、教学目标

1、认知目标：知道摆臂技术在快速跑中的作用及一些短跑的专门技术练习；

2、技能目标：通过本课的学习，使80%的学生掌握快速跑摆臂的技术动作，70%以上的学生掌握正确的高抬腿跑、后蹬跑技术动作；

3、情感目标：培养学生探索研究、团结协作、主动参与、勇往直前的精神。

四、教学重点、难点

教学重点：根据自己的技术特点，有效的利用各种跑的专门技术练习

教学难点：培养学生正确的快速跑姿势

五、教法设计

热身游戏采用各小组自选方法，各小组间不同的游戏热身，可以提高学生的参与意识及组织能力；

摆臂练习中采用两人互相练习及三人定位练习，使练习者及时得到正确的反馈，利于纠正错误，形成正确的动力定型。同时也能够提高学生自评、互评的能力和互帮互助的良好品质；

让距离跑中可利用男生让\_、素质条件好学生让素质条件差学生，提高竞争的激烈程度，也让部分学生体验成功感，不会觉得自己与其他有太大的差距；

障碍接力中，学生可根据所提供的场地器材及有关规定，自行讨论选择编排障碍的顺序，培养学生探索思维及组织能力，和团结协作的精神；

整堂课采用收、放、松、紧相结合的组织方式。

六、学法设计

本课的学习方法主要采用自学法、自练法、并辅与讨论法。自学法培养学生自己独立获取知识的能力；自练法可以提高学生的实践能力；讨论法可以通过各种探讨交流见解，培养学生的合作精神，集思广益、相互启发、互相学习、取长补短，并加深对学习内容的理解。

七、教学组织形式设计

为了调动学生的主观能动性和积极性，提高学生主动参与意识，充分发挥学生的主体作用，本节课在教学组织形式上给予了学生自由练习的时间、空间及多种练习形式。在分组上，实行动态分组，有友伴型、帮教型、讨论型、探索型、合作型分组；在活动范围上，划定三个区域：高抬腿跑区、后蹬跑区、技术探索讨论区，学生可根据自己学习的需要与发展情况选择练习组别与练习区域。通过这样的教学组织形式，可以实现真正意义上的多项信息交流，达到教师与学生共识、共享、共进的效果。

八、教学程序

课的导人阶段（2分钟）

介绍本课教学内容，结合上节课所观看的百米录像及刘翔夺冠的比赛录像，激发学生的爱国情绪及学习兴趣，产生我要学的想法。

激发求知欲阶段（热身部分）（6分钟）

引导学生进入游戏自选超市，选择感兴趣的游戏，从教师处领取游戏规则，由小组长带领组员学习、组织、参与游戏。在激发学生兴趣及热身的同时提高学生的自学与组织能力。

运动参与体验阶段（基本部分）（27分钟）

摆臂练习（4分钟）

学生间相互观察，互相帮助指正，了解摆臂在快速跑的作用和意义，形成正确的跑步姿势；

跑的专门训练（高抬腿跑、后蹬跑）；（8分钟）

了解高抬腿跑有利于改进大腿前摆不够的错误动作，后蹬跑有利于改正后蹬不充分、坐着跑的错误。在运动场上设置高抬腿跑区、后蹬跑区、技术探索讨论区，学生根据老师、同学的反馈及自己了解的情况，选择适合自己的练习区域。体育教师在探讨研究区随时和学生探讨其他练习方法并解释合理性。三个区域同时进行。

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