

体育说课稿 14 篇

体育说课稿 篇 1

各位评委、老师：

大家好！我叫蔡__，我说课的内容是人教版小学《体育（与健康）》课程标准水平一，二年级的跳跃教材——立定跳远。接下来，我将从以下六个方面来谈谈。

一、说教材

跳跃是人体活动基本能力之一，与生活有着密切的联系，同时深受广大少年儿童的喜欢。小学二年级的学生在原有跳跃能力的基础上，来学习立定跳远，这样会更有效地发展双腿蹬地力量和弹跳力，上下肢协调配合。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。

为了孩子们能在一个欢快的环境中学习，我在教学过程中创设教学情境“小白兔跳过河”和“小青蛙跳荷叶”间接地学习立定跳远的基本动作。为了更好地发展学生的跳跃能力和身体协调能力，所以我又选择了游戏“小青蛙捉害虫”作为补充教材，让学生在有趣的游戏氛围中潜移默化地渗透思想教育，学会保护青蛙，保护有益的动物。

根据新课标中五个学习领域的要求，结合本课教材，以及学

生的实际情况，我确定了本课的三个教学目标。

参与目标：通过创设教学情境，激发学生的学习兴趣，使学生乐于学习，积极投入学练中。

技能目标：通过模仿小白兔和小青蛙跳跃动作，初步掌握双脚蹬地跃起向远处跳出，并能双脚落地的方法，从而初步了解立定跳远技术动作。发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

情感目标：培养学生克服困难、勇敢、果断的意志，在活动中表现出良好的交往与合作精神，体验成功的乐趣。

二、说学情

有人说：一节好课不仅要备教材，还要备学生。

本次课的授课对象是小学二年级的学生们。他们活泼好动，模仿力强，好奇心强，自我表现欲望更强，但自我控制和约束能力较差，所以，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，让学生在玩中学，在情境中练，以有效地达到教学目标。

三、说教学重点、难点

结合教材和学生们的特点，我设计本课的教学重点是：双脚起跳双脚同时落地。上下肢协调配合，双脚轻巧落地为本课的教学难点。

四、说教学方法

为了能够突破本课的重难点，达到所设计的教学目标。

1、教法：

在教法上，我首先采用了情境教学法进行教学，以激发学生的学习兴趣和积极性，使学生们积极主动地去学习。其次采用了启发式教学法，老师提出问题，启发学生，让学生在练习中解决问题。鼓励学得好的学生，当任小老师，指导其他同学。再次采用了循序渐进教学法，学生在练习过程中，不断地挑战难度，挑战自我。最后采用比赛教学法，学生们进行游戏比赛，表现出良好的交往与合作精神，体验成功的乐趣。

2、学法：

在学法上，我首先采用了尝试学习法，在老师的引导下，学生自由想象尝试跳跃动作，充分发挥学生的主体作用。其次采用对比学习法，学生在练习过程中，互相比对，互相评价，使自己不甘落后于他人。最后采用了小组合作探究学习法，互相合作配合，解决老师提出的问题，共同讨论悟出动作要领，使学生由“要我学”转变为“我要学”的学习态度。

五、教学流程

为了达到本节课的教学目标、根据学生实际情况，我分四个环节来完成本节课的教学流程。

第一个环节：情境导入，愉悦热身。

通过老师语言激励，将学生们带入“郊游”的情境，在音乐的伴随下，学生们展开想象，和老师一起做《运动模仿操》，充分活动身体的各个关节。

我这样设计的目的是想营造一个生动学习情境，调动了孩子们的学习兴趣，达到了热身的效果，为下一步学习新知识奠定了良好的基础。

第二个环节：掌握技能，育心增体。

老师继续描述“郊游”情境，在语言激励与引导下，学生首先自由体验小动物的跳跃动作，接着模仿“小白兔跳过河”，学生自主地挑战跳过不同远度的“河”，比一比谁最棒，激发学生的学习兴趣。老师巡视指导示范，然后再次模仿“小青蛙跳荷叶”，两人合作跳，多人或小组合作跳，培养学生的合作能力。老师鼓励学生利用“荷叶”摆放不同的花样进行练习，增加学习的趣味和练习的难度，发挥学生的想象力。老师及时地展示立定跳远图片，使学生在整体上初步了解技术动作。

为什么要设计模仿小白兔和小青蛙跳呢？目的就是想创设教学情境，突破本课的教学重点。

在练习中，老师提出疑问：怎样跳才能又远又轻？学生积极练习，合作探究，共同解疑，从而突破本课的教学难点。

学得好的同学，当任小老师，指导其他同学。这样可以培养

学生的合作能力和助人为乐的精神。

第三个环节：巩固知识，体验乐趣。

在这个环节我设计了游戏《小青蛙捉害虫》，试图想让课堂气氛推向高潮的阶段，使孩子们享受更多的快乐。

之所以这样设计，目的是想让学生不仅在游戏中巩固练习，还能培养学生克服困难、勇敢、果断的意志，在活动中表现出良好的交往与合作精神。

第四个环节：稳定情绪，恢复身心。

在老师的带领下，伴随着音乐，一起做放松操。其目的是想能使学生消除疲劳，放松心身，以最佳的状态进入下堂课的学习。

对于本节课所学的知识及学生的表现，在课的最后我进行小结，好让学生加深认识已学的知识。

六、教学准备

根据本节课设计的要求，需要准备的器材有如下：

平地 1 块、录音机 1 台、“荷叶” 42 片、“害虫” 40 只、头饰 41 个、图片若干张等。 体育说课稿 篇 2

一。教学对象及基本情况

1. 教学对象：二年级（3）班 共 36 名 男女均衡

2. 基本情况：我执教的是低年级，学生活泼好动，有较强的求知欲，师生关系和谐融洽，班队集体荣誉感较强，但由于体质

等原因，学生的能力差异较为明显

二。教学内容

1. 跳跃：立定跳远 3—（2）

2. 游戏：快乐的拼板 1—（1）

三。教材分析

跳跃教材从纵向来看，低年级只要求学习一些简单基本的跳跃动作，发展跳跃能力，如单跳双落。而高年级的跳跃教材，在教材内容上不仅增加了难度，而且对于素质的提高和能力的发展也提出了相应的要求，如一脚踏起跳区起跳，双脚落入沙坑这一教材不仅有助跑与起跳相结合而且还有空中动作等等。二年级立定跳远起着承上启下的衔接作用。共三课时：第一课时解决落地轻巧的问题，本课时着重解决蹬地有力。

四。本课教学目标：

1. 初步学会立定跳远的动作和方法，发展学生跳跃能力。

2. 初步掌握 快乐的拼板 游戏方法和规则，发展学生多种爬的能力。

3. 培养学生机智勇敢的意志品质，团结协作的精神和集体荣誉感。

五。教学理念：

学生在发展过程中，客观存在着差异。教师如果采用统一的

目标。统一的方法进行教学，不能真正的使每一个学生在原有的基础上获得不同程度的提高。因此，小班化教育应该充分认识并处理好面向全体与因材施教的关系，在面向全体使每一个学生均有所获的原则指导下，分层施教，逐步达标，从而使学生得到充分的发展，体现教育的均等性。个体性。充分性。主体性等 小班化教育的本质特征，实现真正的 面向全体

六。设计思路

实施素质教育，教材是载体，课堂教学是主渠道。为此，我在课堂教学的实践中，不断探索新的教学方法，努力构建新的课堂教学结构，尝试采用小班化分层递进教学模式，来优化教学过程，提高学生各方面素质。

本课力图突破以往体育课上对每个学生整齐划一的目标，课中教学要求的提出，对于每个学生具有挑战性，能够使学生跳一跳摘到果子，那么教学过程的展开会比较顺利，比较有效。面向全体学生因材施教给学生设计不同的目标，让每个学生的个性得到自由发挥。让每个学生都能有成功的机会。

模式如下：

a. 选择：学生按自己实际的练习情况，选择拼板。

b. 分层反馈：练习结束后，按得到同颗星数的同学为一组进行汇报，可以互相评价或补充。

c. 分层辅导：教师对各个不同层次的学生给予不同层次的辅导。

d. 自我调整：在选定目标后，觉得不能完成，可以选择次一个目标，或是低一级要求完成后再选择高一级的目标。

七。教学方案 教学过程分析

1. 课的导入 语言激趣、引入课题

教师富有激情的说：小朋友们看到地上有许多色彩缤纷的拼板，那么今天我们就用拼板来学习本领。教师的激励性语言大大激发了学生的求知欲。

2. 热身游戏：创造时光隧道 学生按教师的要求听音乐与教师共同游戏。

3. 韵律活动 在欢快的音乐声中，与游戏相结合的。

踏板操拉开了本课的序幕。

4. 跳跃：立定跳远

①创想练习 创设一定的空间，使学生主动参与学习，发挥学生的创造力。

②尝试练习 根据学生创想出来的各种图形的跳跃动作：兔子跳、单跳双落。

上下左右交换跳、青蛙跳等很自然的引入到了主教材的学习。

③学导练习 结合我校的双语教学在课中运用

简单的英语口语练习，大大加

了学生的练习兴趣。

④目标练习 在小班化教学中采用分层递进教学模式。在主教材中，学生可以根据自己的能力，运用时光隧道，跳到三块板可以取三颗星星很自然的分到了 C 组，跳到四块板可以取得四颗星星那么就是 B 组了，能力最强的是跳五块板的同学为 A 组这样班级的层次很自然的区分了。然后我针对不同层次的学生，采用不同的方法，不同的目标，不同的要求，运用分组形式，分层手段制定不同知识技能点。概念由表及里，内容由浅入深，练习由易到难，教师重点落在启发，点拨，分层指导。教学评价则承认有差异，重视多鼓励。使每个学生都能在原有的基础上，有所提高，并获得进一步的发展。

⑤自主练习

对学生循循善诱，鼓励差的学生向高

一层的等级组挑战，对取得进级的学

生加以表扬。教学中安排适应各层次

不同层次的学生选择不同的三角辅助器材，A 类学生选择高度为 20 厘米的红色器材，B 类学生择 15 厘米的蓝色器材，C 类学生选择 10 厘米的黄色辅助器材。真正做到区别对待，因材施教，

充分调动学生的积极性。

⑥分组练习

B组

A组 C组

显而易见，教师可以针对三种不同基础的学生，实施分层教学。对于A类学生多给予自学机会；对于B类学生，自学加教师适当点拨；对于C类学生，则由教师扶持其主动学习，或由A类学生帮助其主动学习，让他们有较多的练习巩固机会。让A类学生吃的饱，B类学生跳一跳，摘得到。C类学生在低起点、小坡度、密台阶的精心组织下，也能消化得了。

⑦五星奖擂台赛

学生有强烈的竞争意识，在主教材结束前，让学生们比一比、赛一赛。我赢了从你胸前摘下一个星星，有些小朋友不甘示弱还要和陈老师比赛呢，此时的老师变换了角色成为了学生们的朋友，学习气氛相当的融洽。学生们不但兴趣高涨，同时也将课延伸到了课后，小朋友都纷纷表示下课后我还要继续和同学比赛。

5. 游戏：快乐的拼板

在游戏教学中，教师提示用拼板来做个爬的游戏。孩子们充分发挥想象力，只见组员们积极动脑，热烈的讨论着，设计了各种不同爬的游戏，然后把自己的成果进行组与组之间的交流。

在全班比赛时选择一种组员们认为最佳方案进行比赛。游戏的规则是由教师与学生共同制定的，真正发挥了学生的主体作用。可以看到学生始终保持高涨的练习积极性和浓厚的学习兴趣，适应了学生求新、求变、求异的心理需要。我认为这样的教学过程既符合小学生的认知水平，也有利于学生在原有的基础上取得进步，从而获得良好的成功体验，更好的激发学生对体育的兴趣。

6. 放松

教师参与学生一起进行英语儿歌的放松活动，使课堂气氛活泼，这时师生关系更加融洽，从而能更好地激发学生的创造力和想象力。

七。预计教学效果

1. 掌握知识 80—85%学生掌握立定跳远的方法。

90%学生掌握游戏方法、规则。

2. 运动量密度 全课练习密度 40%

基本部分练习密度 30%

平均心率 125 次/分

3. 对学生思想品德、心理素质培养情况

能积极帮助有困难的学生，团结协作互帮互助的完成教学内容。

体育说课稿 篇3

一、教学内容：

1) 初级长拳（第一课次）

2) 游戏（欢乐总动员）

（一）教材的分析与处理：

初级长拳是一套简单易学的武术套路，在教学当中应遵循先易后难，动静结合，循序渐进的原则，学生应坚持一勤二苦三恒的学习态度，要注意提醒学生动作的规范意识，从而获得良好的教学效果。

在教学过程中教师讲解清楚游戏规则，要求学生自主创造型，促进学生创造性思维能力的发展。采用分组讨论、自己动手，培养学生的观察能力与创新能力。

本次课把初级长拳作为主教材。在教学过程中，通过挖掘教材内涵，努力培养学生的吃苦耐劳坚持不懈的精神，激发学生学习体育的兴趣，发展学生的力量和协调等身体素质。

（二）教学目标：

1、认知目标：通过教学，使学生了解武术基本知识并初步掌握初级长拳动作要领。

2、技能目标：通过教学，使90%以上的学生在初步掌握虚步亮掌、并步对拳弓步冲拳弹腿冲拳、马步冲拳的技术动作。

3、情感目标：通过教学，初步培养学生尊师重道、讲礼守信、严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操，培养学生集体荣

誉感、体验成功感及创新能力。

（三）教学重点与难点：

教学重点：虚步亮掌、并步对拳动作步伐

教学难点：冲拳力度 动作连贯 动作规范

二、教法与手段

1、准备部分提出目标、导入目标、激发兴趣。

选用 跟我学 在慢跑中作好准备活动并加入武术基本动作。

2、基本部分运用分解示范、语言法、诱导练习法、让学生理解动作，建立动作概念。通过音乐激发学生的学习兴趣。初级长拳是新授课，在教学中遵循由易到难、由简单到复杂、循序渐进的教学原则。游戏教学过程中，让学生在激昂的音乐当中积极参与活动，培养学生的创新能力。

3、结束部分选瑜伽操。让学生在优美的音乐声中既起到放松的效果又陶冶了情操。

三、学法指导：

高中生的思维能力和体育实践能力已得到一定的发展，本次课将理论知识与运动技能进行有机结合，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，了解动作技术的结构原理，弄清动作技术的实质和规律，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，发挥学生的主体作用和自主性，调动学生的学习主动性和积极性，以最大限度地提高课堂效率。

四、学情分析：

本课教学对象为高二年级 48 名男生。高中学生身心发展趋成熟，已经具备了独立思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。武术是他们所喜爱的一项运动，教学中要让学生把动体与动脑很好地结合起来，给学生提供再认识所学知识、以及创造性应用所学动作的机会，从而增强教学效果。

在节奏明快、动感强烈的流行音乐中，学生们积极地投入到游戏活动之中，体育课就变得生机勃勃，充满活力。通过游戏培养学生的创新意识。

五、 教学流程：

热身→跟我学、武术基本动作

|

↓ →教： 组织、领做、要求

主教材 |

（初级长拳）→讲解、示范、组织练习

| |

| →学：听、练、思、演。

↓

辅教材 →教：讲解规则、组织队形、积极引导。

(欢乐总动员) → |

|

| →学：认真听讲、积极参与、自主创新。

↓

整理 ----→ 放松（音乐）、小结、作业。

↓

六、教学效果的预计：

因在教学目标的制定过程中，对教材的特点、重点、难点，学生的情况等进行了比较透彻的分析，教法与学法的选择遵循了教学原则和学生生理、心理的特点，学生的认知规律以及动作技能形成规律，预计会顺利地达到本课制定的教学目标。学生能在教师的指导下认真参与各项练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。预计平均心率为 130--135 次/分，练习密度为 40--45%。

七、课堂情感氛围：

1、激发兴趣；2、积极思维；3、协作互助；4、守纪、紧张、奋进、活泼。 体育说课稿 篇 4

一、教材分析：

1、广播体操是体育教学的重要资料，也是小学生每一天都务必进行的身体运动资料，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潜力，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，脱离游戏的资料 穿靴戴帽 。

二、教学目标：

1、知识目标：透过教学，使学生掌握体转运动的动作要领。

2、潜力目标：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。

三、教学的重、难点：

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。

四、教学过程：

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、师生问好，提出要求：用活力的语调进行问候，宣布本课资料，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：

教学资料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、胳膊、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：胳膊上举，五指分开单臂前举。

(2) 学生自练，动作到达规范正确，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：第一是两臂上举必须要伸直向上，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，而下肢不能够转动。

(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；二是能够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，应对面站在两边线后。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) 务必按规定的方法传、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，能更好地到达锻炼身体的效果。

(三) 结束部分：

小节本课的学习状况，布置课后练习，回收器材。 体育

说课稿 篇 5

本课以全面推进素质教育，深化体育教学改革，树立 健康第一 的指导思想，提高学生身体素质水平、发展学生的学习能力、培养学生的创新精神、为学生的终身体育打下基础，已成为体育教学的主要任务。体育课应更加生动活泼、丰富多彩，更具有时代性、让学生在欢乐中精神得到陶冶，身体得到锻炼，技能得到发展。现在高中体育与健康课实行模块教学。球类这个模块是现

在的热门选项，篮球更是热门中热门。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。学生的学习积极性有了，但按以往的常规教学，篮筐的高度和大小都是几十年不变，投篮这个篮球项目最基本的技术只有很少一部分男同学能在好幾次中投中一个，也就是说只一部分男同学能篮球课上找到成功喜悦，所以学校的球场始终只被一小部分男同学占据着。另外的同学是他们不喜欢篮球吗？不是，他们说练了好久始终是命中率低，练着练着就没有兴趣了。从他们的话中我找到一个信息：他们学了练了但是没有成就感。造成这个的结果是两方面的，一是同学们对篮球技术掌握得不好，再有就是我们的器材一直是几十年不变的。我从一些资料了解到，美国这样的篮球发达国家，他们从幼儿园到中学，篮架和篮筐的高度是逐年增加的。所以本课师生共同营造一个民主、和谐、宽松、开放的教学环境，改变过去单纯技术性教学向趣味性教学的转变。

一、教学内容：原地单手肩上投篮。

二、教材分析：

本课教学内容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，所以我们必须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。

三、学情分析：

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能力。发展灵敏、速度、力量等身体素质。
- 3、情感目标：在协作中，学生积极参与、自主锻炼以及充分

展现自我的能力，培养学生克服困难不断向新目标挑战。

五、本课的重、难点确定：

重点：手指拨球

难点：出手时手指手腕的连贯协调用力

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，用三对三教学比赛法增大学生们的运动强度。

七、教学过程：

（一）引情入境阶段；

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

（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) 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

八、场地器材：

1、场地：篮球场 1 片； 2、篮球 41 只，球筐 4 只，呼啦圈

20 只

九、预计教学效果：

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，能达到预计效果，这样既达到发展学生身体素质，又培养学生的集体意识。 体育说课稿 篇 6

大班的孩子经过四年的幼儿园生活，在身体发育上已有了很大的发展，在动作技能上也有了较大的发展潜能，动作的协调性增强，体力明显增强，活泼好动，喜欢尝试一些新奇、富有挑战性的动作、玩法的活动。与同伴也开始出现一些合作关系，来获得对身体运动的经验，也有了一定的安全意识。跳跃是大班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心等。因此，我们借由大班孩子对解放军的崇拜，设计了“勇敢的小兵”体育活动，让孩子在挑战自我中，发展跨跳的能力，同时也激发孩子对体育运动的兴趣，这是一个长远的目标。

一、确定科学的教学目标

根据孩子的年龄特征和该年龄段的动作发展目标，我们制定了三个目标：

1. 学习助跑屈膝跳垂直障碍的动作，能跨过高 40cm, 宽 15cm 的障碍物，发展动作的协调能力。

2. 遵守游戏规则，体验游戏的快乐，激发参与体育运动的积极性。

目标一的提出是本次活动的教学重难点，与《纲要》中“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性”的理念相吻合，发展幼儿的基本动作在幼儿的体育教学活动中占据重要的地位。

目标二的提出弥补了体育活动功能的局限性，在切实落实体育活动的核心目标：培养体育兴趣、发展基本动作的前提下，将整合教育的成分有机而自然的体现，体现了体育活动对促进幼儿身心发展的有效性。

二、选择自制多功能的材料

幼儿是通过与环境、材料的相互作用来获得发展。体育活动的顺利开展，材料具有相当重要的作用，本次活动，我采用了板凳和自制的梅花桩，这些材料给了幼儿一个丰富的发展空间。板凳的宽度 16cm，基本符合大班幼儿助跑屈膝跳垂直障碍的动作要求，翻一面又可以作为平衡木进行游戏。还有梅花桩，它给了幼儿很大的自主空间，在活动中可以根据自己的需要决定高低，使得幼儿在最近发展区基础上，通过努力就可以达到更高层次。这些材料的选择，体现了“给幼儿的活动内容应具有挑战性”的教育理念。

三、体现活动的一贯性

作为体育活动，我们在将队列队形也渗透在其中，不仅让孩子在活动中复习学过的队列队形，同时也让整个活动看起来井然有序。这也是我们体育活动开展的学科整合性的体现。

四、活动环节的科学合理

本次体育活动的整个过程设计，遵循了动静交替、循序渐进、适量性、面向全体、关注个别的原则，根据幼儿身体适应性规律及生理技能变化规律，把整个过程分为三个环节：

（一）准备活动。在老师的带领下，由一路纵队变成圆圈，围着操场做一些将腿部肌肉放松、拉伸的动作，都已经在为活动的主要动作做准备。

（二）基本活动。小朋友尝试各种方法过战壕，通过教师的讲解示范，自由练习中，学习助跑屈膝跳垂直障碍的动作。通过同伴相互学习、挑战自我和游戏比赛等环节，使幼儿在愉快的氛围中巩固跳的动作，特别是在“挑战自我”和游戏环节中，幼儿的积极性被完全调动起来，勇敢、坚强、挑战自我的品质被激发出来。

活动中，我们使用了 30cm 和 40cm 不同高度的障碍物，使整个练习活动层层递进，对幼儿来说更有挑战性，更有参与的热情。

此次活动的运动量相对来说还是比较大的，因此在活动中，

每一次的练习后，我们都进行了小结和提炼，既让幼儿进一步掌握动作要领，又让幼儿调整呼吸，得到充分的休息。

（三）整理活动。随着轻缓的音乐调整呼吸，放松腿部肌肉，自然地让幼儿得到放松与休息，最后又带领幼儿一起将活动中所用到的材料一起进行了收拾整理。

在整个活动中，教师始终以“支持者”、“鼓励者”的角色参与到幼儿活动中，与幼儿建立良好的同伴关系，使幼儿在宽松、和谐的游戏氛围中获得快乐的体验。

五、重难点的克服

这一教学活动的重点在于让幼儿学习“助跑屈膝跳垂直障碍”动作，难点在于掌握“腾空”的方法。我们尝试用不同的方法克服重难点：

第一，讲解示范的深入浅出：示范教学法在幼儿学习新授动作的体育活动中是经常运用的。为了让孩子们了解“助跑屈膝跳垂直障碍”这一动作要领，教师将学术性的书面语，用简单易懂的语言进行了说明：快速助跑，一只脚踏地，另一脚向前伸出，让整个身体向上向前，一只脚落地，并向前跑。

第二，充分体现幼儿的主体地位：在练习这个动作时，先让个别幼儿自由尝试各种跳，然后请一名用了“助跑屈膝跳垂直障碍”这个方法的幼儿展示，请幼儿仔细观察。继而教师边做动作

边讲解动作要领，然后请幼儿一起学一学。当发现孩子出现问题时，教师采用了同伴比较、幼儿发现的方法，教师帮助总结提炼进行纠正。整个过程都将幼儿推在前面，老师在后，充分尊重幼儿的主体地位，让幼儿有学习的兴趣。 体育说课稿 篇7

各位老师好，我今天的说课内容为小学水平二的体操技巧动作——前滚翻。我本次说课内容有指导思想、教材分析、学情分析、教学方法等说课环节。下面我从指导思想开始说起。

一、指导思想

根据《体育与健康课程标准》理念，结合水平二学生的身心特点，以“健康第一”为指导思想，通过多种手段和方法激发学生积极参与体育活动的兴趣，充分发挥学生的主体作用，使学生充分感受体育运动的快乐；在体育活动中培养学生自主探讨、互相合作和克服困难的能力，使学生真正成为学习的主人，为学生的健康成长打下良好的基础，从而树立终身体育的意识。

二、教材分析

前滚翻动作是体操基本项目之一，也是自我保护的一种方法，通过练习可以发展学生柔韧、灵敏、协调等身体素质。前滚翻是在学习水平二动作基础上，掌握好前滚翻动作为继续学习鱼跃前滚翻动作奠定基础。通过前滚翻动作的学习，培养学生坚强，不畏困难，奋勇向前的心理品质。

三、学情分析

本节课的教学对象为水平二的学生，学生其注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性。独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够自主思考的空间。其神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，对运动技术的学习开始提高细节要求。

四、教学目标

通过对教材和学情的分析我将制定如下的教学目标：

1、知识与技能目标：学习前滚翻技术动作与保护与帮助，90%的学生能够掌握前滚翻动作

2、过程与方法目标：通过分组练习和自主练习等方法，发展学生的协调性和柔韧性等身体素质，提高自我保护能力

3、情感态度价值观目标：培养学生勇敢坚强、吃苦耐劳的意识，提高学生团队协作能力

五、教学重难点

教学目标已经确定，教学的重难点就是明确了；

1、教学重点：掌握蹲撑、蹬地的经头颈背臀依次着垫的动作要领

2、教学难点：蹬撑与蹬地的结合、滚动圆滑成直线

六、教学方法

根据本节课程内容和学生的实际情况，为了更好地调动学生的积极性，充分发挥学生的主体作用。本节课主要采用的教学方法：

1. 讲解示范法：用简练的语言，使学生获得正确的动作概念；优美顺畅的动作使学生对所学的内容有一定的表象理解，便于学生的模仿。

2. 合作学习：学生进行分组练习，相互学习、相互纠正。

3. 运动游戏竞赛：通过游戏比赛的方法，使学生加深对前滚翻动作的认识，培养良好的体育风格

七、教学过程

根据事物的规律和人体的生理机能变化的规律将本节课分为四个部分：开始部分、准备部分、基础部分、结束部分

(一)、开始部分：安排 2 分钟。

首先进行课堂常规，教师整队集合，进行师生问好。教师宣布课的内容、目标以及课堂纪律；安排见习生。这样便于学生对本节的内容有一定的了解。

在导入我将采用提问导入：刺猬遇到危险后，会怎么样。我们今天也向刺猬一样在摔跤后也将身体滚动成团。

组织教法：将学生分为四列横队

意图：通过学生的好奇心，激发学生的思维以及学习兴趣

(二)、准备部分：安排 8 分钟。

针对这节课的特点，我采用慢跑+徒手操两种。

1、慢跑热身一圈，教师带领学生绕体操馆慢跑。这样是学生快速进入上课的状态中并适应本节课。

组织教法：学生分成两列纵队，围绕操场的外圈跑步

2、徒手操：(4_8 拍)教师领做并口令引导学生进行热身，使学生的全身关节肌肉进行拉伸，避免上课时受伤。

组织教法：学生四列横队，成广播操队形站立

(三)、基础部分：安排 25 分钟

1、前滚翻的技术动作

(1)讲解与示范

①教师完整示范，学生观察教师的依次着垫的部位。学生回答。

②讲解技术动作：有蹲撑开始，两手体前撑垫，两脚向后下蹬地，退蹬直，同时提臀、低头，使头后部在两手支撑点前着垫，接着颈、肩、背、腰、臀依次触垫向前滚，当滚到背腰部时，屈膝团身，两手迅速抱小腿中部，上体迅速紧跟大腿向前滚动成蹲得姿势。重点是两腿迅速蹬直，难点团身。

保护与帮助：保护者跪于练习者的侧前方，当练习者的头部

将要着垫时，一手托颌，一手顺势推其背部前送成蹲。

教学意图：通过一问一答的方式，学生明确动作要领，培养学生的观察能力和思考力。初步建立动作表象。

(2) 辅助练习

①蹲撑与蹬地协调练习，教师口令引导学生手脚同时发力

②抱团仰卧滚动练习，让身体部位依次接触垫子

组织教法：四列横队站立，分成两边，面对面站立，便于学生直观的观察教师的示范动作。

教学意图：通过辅助练习，学生更加清楚动作技术要领并且合理的运用

(3) 分组练习

将学生分为四个小组进行练习，同伴相互帮助，教师巡视并纠正学生的错误

组织教法：分为四个小组，每一组一块垫子，依次进行练习，每一组一个学生站在一旁保护

(4) 展示

每一组推选 1-2 名同学同学进行展示，学生和教师对其进行点评

组织教法：站成四列横队，分成两边，面对面站立，展示的同学在中间进行展示

2、游戏：障碍接力赛

规则：将学生分为四组，每一组有一个垫子和一个标志物，每一组的第一位同学跑到垫子处进行前滚翻，再绕过标志物往回跑与下一位同学击掌，依次进行，最先完成的小组为胜利。

教学意图：这既是对上课所学内容的检验，也可以培养学生的团队意识

(四)、结束部分：安排 5 分钟

1、放松活动：组织学生进行放松，教师用引导词引导学生进行放松。这样可以缓解身体压力，避免第二天的肌肉酸痛。

2、课堂小结：对本节进行总结，与学生进行交流，了解学生的掌握情况，及时点评、指出优点和缺点

3、下课，归还器材

(五)、预计心率、练习密度： 预计练习心率为 120-130 次/分钟，练习密 35%

(六)、场地器材：体操馆、垫子(4 块)、标志物(4 个) 体
育说课稿 篇 8

一、说指导思想

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展与侧重点，以促进学生身心全面发展为目标，以健康第一·快乐体育·终身体育为指导思

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/047031155154006156>