

《弯道跑》说课稿 8 篇

《弯道跑》说课稿

尊敬的各位领导、老师：

大家上午好！

我今天说课的内容是弯道跑，下面我将就本课设计思路、教材、学情、教学法和教学流程几个方面来阐述，请大家批评指正。

一、 本课设计思路

本课以快速跑中的弯道跑为主线，遵循体育教学规律，力求贯彻“健康第一”的指导思想，努力践行新课标理念，以学生发展为中心，从学生身体的基本活动能力出发，通过情景激趣、启发指导、分层递进等教学手段，引导学生开展反复学练，以达到发展学生的快速跑能力，培养学生自信，勇于挑战自我的能力以及团结协作的能力；激发学生对田径运动的兴趣，展示自己的个性，在学练中体验成功的快乐，促进身心健康。本节课紧紧围绕两个同心圆做文章，让学生在不知不觉中学会弯道跑技术。在设计教学过程中，以游戏比赛组织的形式，立足一个“精”字，抓住一个“活”字，突出一个“新”字，体现一个“实”字。通过直道快速跑与弯道快速跑作比较，让学生不断体会弯道跑的技术动作，并在反复的练习中巩固与提高。在教学中既注重同班级学生的共同特征，又重视学生个体发展中的差异。设置不同层次的发展目标及多层次的学习目标，让每个学生都能得到发展。

二、 说教材、学情

（一）教材、学情分析：弯道跑是跑动中不可缺少的一个重要环节，在日常的生活里也较为常见，学生对这个教材也并不陌生。但是，由于学生体质和运动技能的差异，很多学生在快速跑教学或比赛中，弯道跑成为制约他们成绩的重要因素。弯道跑与直道跑是两种不同的技术，与直道跑相比难度大。弯道跑的技术关键是跑速越快，身体向内倾斜越大，外侧手臂摆动越大。在弯道跑技术教学中，让学生带着“弯道跑与直道跑有什么不一样”的问题去学习，提高学生的主观能动性，使弯道跑技术特点得以强化。

（二）教学目标：

（1）认知目标：学生知道弯道跑的技术要领和动作原理，提高对田径运动的练习兴趣。

（2）技能目标：85%以上的学生能做出身体内倾、外侧摆臂大于内侧摆臂的弯道跑动作，发展速度素质、技能素质及上下肢的协调性。

(3)情感目标: 学生们能在各种游戏中体验运动的乐趣与成功的愉悦, 提高团队的协作能力。培养自主学习的习惯与刻苦耐劳的精神。

(三) 教学重难点

重点: 合理的倾斜角度、正确的摆臂动作、两脚的着地方法。

难点: 控制重心、克服离心力、保持身体的平衡。

三、 说教学法

因为田径教材相对比较枯燥, 因此在教学过程中力求兴趣化, 层次化, 始终把学生放在主体地位, 关注学生个体差异。不求人人成功, 只求人人进步。本课次初步预设的教法为: 讲解与演示、设疑与释疑、引导探究、分层教学、游戏法、竞赛法。学生的学法采用: 小组合作探究、观察与思考、讨论与分析、练习法、竞赛法、自我评价与互评。课的组织结构不拘泥于过分的统一规整, 以达成教学目标为目的, 突出运动主线, 突出合作学习, 力求做到合理紧凑、流畅、循序渐进。

四、 教学流程

1、 激趣导入

良好的开端是成功的一半, 课前教师以朋友身份, 主动融入学生群体之中, 学生上课的积极性初步激发, 在学生情感自然表露的同时, 更增进了师生间的情感交流, 并且很自然地走向过渡。首先, 常规教学, 接着在伴有音乐的轻松的氛围下师生共同体验开飞机。这种别有新意的跑法容易激发同学们的好奇心, 产生新鲜感, 容易使学生的身心达到一个兴奋的状态, 为学习新的教学内容打下良好基础。然后我引用“我问你答快成团”的游戏寓于教学, 让学生在趣味化的环境中进行体育运动, 既能培养学生的反应能力, 又能起到热身作用, 并逐渐将课引入主题。

2、 学习与体验

这一阶段是本节课教学的一个重要组成部分, 为实现本课目的, 依据循序渐进的教学原则, 我将主题内容教学分解成三个层次逐步推进。

第一层次: 体验练习 一 大胆探索

跑的练习, 按以前的教学方法可以直接先进行知识的传授, 而这节课我改变以往教与学的方式设计先让学生自由去体验弯道跑的动作入手, 然后老师设问“弯道跑的动作要点怎样? 与直道跑有何不同?” 以创设问题情景, 让学生带着问题边思考边实践, 并启迪学生相互观察同伴之间的动作。鼓励学生大胆去探索, 去归纳总结弯道跑的基本动作要领, 通过体验练习 一 观察同伴 一 合作讨论 一 大胆探索, 这样一个过程让学生在练习中学会思考。

第二层次：评价感知—展现自我

让学生在学练与反馈的基础上，教师再通过语言揭示技术要点，演示动作，进行指导，传授关于弯道跑中上体、摆臂以及腿脚的基础知识技能。通过观察老师的动作来进行思考比较，让学生自己去发现问题—寻找解决问题的方法—最终解决问题的过程，从而实现真正意义上的“我要学”，这样更有利于学生动作技能掌握和技术的升华。最后，让学生进行展示交流。通过展示，进一步提高学生的弯道跑能力，培养学生的竞争意识，张扬学生的团队精神。

第三层次：游戏挑战—张扬技能

弯道跑的练习比较单一，枯燥，为了更好巩固提高弯道跑技术，于是我在最后采用游戏竞赛法，并在游戏竞赛的设计上做一些创新。这个充满趣味性和竞争接力游戏，作为辅助教材无形中是对主题内容的彰显。这种富有激情的游戏氛围，既能使每位学生都学有所得，学有所进，学有所乐。同时，又能培养学生团结友爱，交流协作和顽强拼搏的精神。

3、身心愉快

结束阶段我采用了“软布袋”放松法，在说笑声中和学生尽情放松，恢复身心，陶冶情操，让学生真正达到身心愉悦的效果。

以上是我本次课教学设计的全部过程，不足之处，敬请各位领导、老师多多指导。谢谢！

田径《弯道跑》说课稿

各位专家、各位评委：

大家早上好！我今天说课的内容为田径：耐久跑—弯道跑。

一、教学指导思想

根据《体育与健康课程标准》，本单元教学内容以“健康第一”为指导思想，提高学生运动技能发展水平和增强运动技能的运用能力为手段，同时以增强学生的心理健康水平的发展为目标，改变传统的教学模式，充分发挥学生学习的主动性、积极性和创造性，提高学习兴趣，让学生在探究式学习和合作性练习中感受快乐。

二、教材分析

下面，我向大家阐述一下本次课教学内容：耐久跑，它是田径类中长跑项目之一，是高中体育与健康课程田径模块中的重要内容。作为田径运动会的传统项目，中长跑符合体育学习和竞赛的要求。耐久跑分为起跑、起跑至加速跑、途中跑和冲刺跑四个环节。耐久跑对速度耐力要求比较高，对于发展和提高人的心血管系统功能、身体灵敏性，增强体能，培养人的意志、品质都具有着积极的作用。此单元内容我预计 5 次课来完成：第一次课，起跑与起跑加速练习；第二次课，途中跑—弯道跑练习；第三次课，途中跑练习（呼吸）；第四次课，定时耐久跑练习；第五次课，教学评价。

这样安排既能发展学生的肌肉耐力、力量等身体素质，而且还能使学生在紧张繁的学习后身心充分的放松，即符合运动三大规律。

三、学情分析

本次课授课对象为水平五高一（1）、（5）男生，一共 28 人。该年龄段的男生学习能力较强，积极性较高，通过教师的引导，学生能很快融入到教学中。同时，学生在初中已初步学习田径模块练习内容，并初步掌握了一些基本技术，这为课堂教学顺利地进行提供了保证。而且，该班学生非常热情，集体荣誉感特别强，教学中，他们自身不仅积极努力，而且还会主动帮助同学，达到共同进步。

四、教学目标

本次课教学内容为第二次课，因为我将本次课的教学目标定位于三：

1、认知目标：通过教学，学生能区分弯道跑与直道跑的区别。

2、技能目标：通过教学，学生能初步掌握弯道跑技术，发展学生肌肉耐力、力量和协调性等身体素质。

3、情感目标：通过教学，逐步培养学生独立自主的学习能力和顽强拼搏的优良品质。根据我对教材、学情的分析和教学目标的制定，因此我将本次课教学内容重点定位于弯道跑技术，难点定位于身体的协调配合。

五、教学过程和组织教法

为了掌握本次课的教学重点，突破本次课的教学难点，因此我安排了以下 4 个部分的内容：开始部分（2 分钟），准备部分（5 分钟），基本部分（35 分钟）和结束部分（3 分钟）。

首先是准备活动。“开口螺旋型跑”，此内容预计耗时 5 分钟。教师通过演示法、指导法教学。我设计此内容的目的有二：

1、学生能学会开口螺旋型跑的动作技术；

2、这将为弯道跑的教学打下基础。通过教师演示、指导，引导领学生进行练习。学生可

以对弯道跑技术建立初步的本体感受，为下面的内容奠定基础。

基本部分中，我安排了以下 7 个内容：

1、60%速度 20 米直道跑。教师提问，将学生分成两组分别在距离为 20 米的直道上教学，学生带着疑问分组进行练习，预计耗时 2 分钟。教师在起点和终点分别设立 4 个障碍物，作为 20 米距离的标志物。练习前，教师运用提问法，问题：“今天安排了直道跑和弯道跑，练习后，同学们需要回答直道跑与弯道跑有何区别？”

学生们带着疑问进行练习。因为耐久跑对于耐力的要求非常高，所以限制了跑的速度。

2、60%速度圆圈跑。教师将学生分成两组分别在直径 8 米的圆上进行练习，预计耗时 3 分钟。教师将学生分成两组，在原先画好的两个圆圈内组织学生进行弯道跑，要求学生体会弯道跑的本体感受。练习后，学生进行答疑，教师给出正确答案，从而达成认知目标。

3、原地弯道跑练习。教师将学生分成两组在分别直径为 8 米的圆上进行练习，预计耗时 4 分钟。跑动时，学生要做到身体内倾明显、内臂摆幅小、摆臂摆幅大、内侧脚底外侧着地、外侧脚底内侧着地。学生在明白基本动作要领后，通过结合练习，达到理论联系实际的效果，从而初步达成技能目标。

4、慢跑中的弯道跑练习。教师组织学生分别在在直径 8 米的圆上进行练习，期间进行巡回指导纠错，预计耗时 4 分钟。在教学过程中，教师在圆圈中心进行指导纠正。慢跑中的弯道跑练习更大程度地帮助学生形成正确的弯道跑技术动作。练习过程中容易出现的错误及纠正方法：

1、弯道跑中动作不协调 教师通过讲解、示范和个别指导，让学生了解动作放松的重要性，上下肢协调配合，摆臂、摆腿、落地等动作都要轻松、自然；

2、跑的节奏性差：通过讲解、示范以及慢跑的.反复练习，培养学生的运动感觉和跑的节奏性。

5、直道进入弯道跑、弯道进入直道跑练习。教师组织学生在场地中练习（该场地为两条 20 米的直道，间距 8 米，并在两直道间画直径 8 米的圆），预计耗时 7 分钟。在跑道中，教师组织学生在 20 米起点处进行直道进入弯道跑练习，走向起点。两组练习后，在弯道起点处进行弯道进直道跑的练习，后走动至起跑处。之所以安排这一练习内容，是让在初步掌握弯道跑技术动作的基础上得到了更大程度的锻炼。6、60%速度弯道跑练习。教师组织学生在田径场一边弯道处进行循环练习，预计耗时 8 分钟。教师安排学生在进入弯道 20 米处进行 60 米弯道跑练习，要求发挥 60%的速度，学生按小组依次进行练习，随后走动回到起点处。期间，教师进行纠正指导、优秀学生示范等内容。单独让学生体会弯道跑技术可以加深学生对弯道跑技术中身体内倾、摆臂和脚的着地点三个要点的认识。教师鼓励动作优秀的学生进行示范不仅使学生起到标兵的学习引导作用，而且培养学生自我认识、自我教育的能力。同时教师也要对学习能力和能力较弱的学生给予鼓励，更好地促进学生的身心发展。

7、分层练习。教师组织学生在田径场跑道上进行练习，学生根据自身的学习能力选择距离进行 5 分钟耐久跑，同时，教师强调弯道跑技术，耗时 7 分钟。此练习内容不仅可以使学生的肌肉耐力、力量充分得到发展，而且培养学生的毅力、运动感觉和跑的节奏性。

因本次课练习密度较大，学生身心会较疲惫，所以在课的结束部分，我安排了肌肉伸放松练习，预计耗时 3 分钟。教师组织，点拨学生进行练习。此练习内容主要是以在音乐的伴奏下、学生进行静立性拉伸和学生之间拉伸放松为主，使学生的身心得到最大程度的放松。最后，教师邀请学生谈本次课感受，充分达到师生交流、共同进步的效果。

六、场地器材的安排及特点

本次课所需的场地器材有：田径场弯道一块、石灰粉若干、尺子一把、4 个障碍物、CD 机一台。

七、说教学效果的评价

通过教学，我认为本次课可以达成教学目标。我预计本次课密度将达到 35-40%，心率达到 130-135 次/分。

体育《弯道跑》说课稿

一、指导思想：

坚持“健康第一”的原则，将增进学生的健康贯穿于教学实施的全过程。从体育教学的特点把三基教育放在重要的地位，从教学设计到评价的各个环节，始终把学生的发展放在中心地位，教学中注重组织形式的变化。发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高每一位学生的体育学习能力。

二、教材分析

跑是人在适应日常生活、生产劳动、体育娱乐中最基本的一种活动能力，跑是发展速度、耐力、灵敏等素质的重要手段。因此，它是各项运动的基础。经常从事跑的练习，可以改善和提高心血管系统、呼吸系统的功能；跑是运动竞赛的重要项目，也是各级学校体育课标中的重要内容，在正规的田径运动中有短跑、中长跑、障碍跑、接力跑等；弯道跑是快速跑中的一部分，中长跑中弯道的距离占有很大的比例，故此学习弯道跑有它的实际意义。

三、教学目标：

- 1、使学生了解弯道跑的基本知识，理解弯道跑在跑中的重要性。
- 2、通过自主实践练习，力争 85% 的学生初步掌握弯道跑的技术要领。
- 3、培养学生的速度素质和团结意识，提高学生的协调能力。
- 4、教学重点和难点

重点：身体内倾，摆臂正确，两脚用力正确。

难点：克服离心力，提高速度

四、说学情

初中低年级的学生，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，若把教学活动融于游戏活动中学习兴趣更浓。

五、说教法

坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，将教学内容溶合在游戏中，使学生乐于参与、让学生掌握到一定程度时设疑引课题，再解疑指迷津，使学生无形间达到教学的初步目的。这样，既提高学生的技术质量与兴趣。又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

1、通过讲解、示范和提问对话，让学生认真观察、积极思考。

2、通过各种练习和游戏，激发学生学习兴趣，让学生有“我要学”的求知欲望，从而达到教学目的。

七、说教学过程

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：

（一）准备部分：热身与导入部分（5 分钟）教学步骤：

1、课堂常规组织教学所需的常规内容，主要是迅速地把学生组织起来，使学生明确课的内容和目的，集中学生注意力。

2、游戏“找朋友”激发学生学习兴趣，从而达到热身的效果。

（二）基本部分：实践部分弯道跑教学（17-20 分钟）教学步骤：

1、教师示范、总结弯道跑的技术要领。通过讲解示范让学生自己去体会弯道跑的动作要领，学生对此已有一个探索和实践的过程，再通过教师的总结，就使感性认识上升到理性认识。明白为了克服直道跑惯性的离心力，进入弯道时，身体必须向圆心方向倾斜。后蹬时，右脚用前脚掌内侧，左脚用前脚掌的外侧着地。摆动时，右膝关节稍向内，左膝关节稍向外。右臂摆动的幅度和力量，都应大于左臂；右臂后摆时，肘关节稍偏向右后方，前摆时稍向左前方等技术要领。这种先学后教的方法，比起那种教者发令，学者强应的传统教法，学生更乐于对所学内容也更容易理解和掌握。

2、学生反复实践体验。弯道跑是在跑进中改变行进的方向，当跑速较慢时，弯道跑是轻而易举的，但在快速的跑进中改变跑向，尤其是在幅度较大的变向，是比较困难的。它需要较强的控制身体、调整速度和判断的能力。运用启发性教学和通过学生反复练习，向学生讲解这方面的技术要求，从而使他们在快乐的实践体验中理解这些知识，达到本课的目标要求。

3、副教材游戏：“手榴弹掷准”以战斗音乐为背景，情景创设。激发学生的爱国情怀和学习兴趣。不让学生感到体育课枯燥，从而达到理想的教学效果。用废饮料瓶做投掷物，既可以达到废物利用又可以用来锻炼身体协调性和灵敏性。时间：10-12 分钟。

（三）结束部分（7-8 分钟）教学步骤

1、利用废饮料瓶拼各种图案或字母。

2、教师总结讲评，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。

招考《弯道跑》说课稿

各位评委老师：

大家好！我是小学体育组的 01 号考生，今天我说课的题目是《弯道跑》，下面开始我的说课。

一、说设计理念

本节课坚持“健康第一”的指导思想，体现尊重学生，注重学生个性发展，采用情境教学手段激发学生的运动兴趣，使学生在运动中基本学会弯道跑技术，从而达到本节课的学习目标

二、说教材

（一）说教材的地位和作用

本节课为水平三教材的第一课时。通过情境导入，同时结合生活实际和教学环境，设置疑问、提出假设，激发学生的学习兴趣，体会弯道跑的动作技术，尝试弯道跑的运动乐趣。通过体验、观察、解疑、小组讨论、探究来完成学习目标，再通过“警察抓小偷”的游戏活动，进一步激发学生对弯道跑的学习兴趣，以达到发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的目的。

通过游戏“穿越障碍跑”，激发学生的合作、积极参与的运动精神，培养学生克服困难、超越自我、挑战自我、团结一致的集体主义精神。

（二）说教学目标

本节课的目标设定：

1. 知识与技能目标：能够在自主学习、主动探究中初步学会弯道跑技术
 2. 过程与方法目标：在创设的情境中产生浓厚的学习兴趣，初步了解弯道跑的方法，通过游戏活动发展弯道跑的能力。
 3. 情感态度与价值观目标：养成积极参与、团结协作、互学共进、克服困难的优良品质。
- 设定这个学习目标是根据教材的特点，结合学生的实际情况，以教师为主导，以学生为主体，让目标适应千差万别的学生，而不是千差万别的学生去适应一个目标。

(三) 说教学的重难点

教学重点：动作协调。

教学难点：克服向心力。

(四) 教学必备场地、器材

场地：20×25 平方米的操场或平地一块器材：画图 4 张、呼啦圈 10 个、体操垫 5 张、标志物 10 个、接力棒 5 根、录音机一台。

三、说学情

(一) 有利因素

本节课的教学对象是小学五年级学生，他们求知欲强，平时活泼好动、模仿能力强、心理素质好，通过我自编教材，采用情境和游戏的教法，能够激发学生的学习兴趣，从而达到教学目标的要求。

(二) 不利因素

小学五年级学生的注意力不易集中，动作的协调性比较差，自控能力也不强，加上性别、个体、运动水平的差异，可能会为本节课带来一些困难。

四、说教法

本节课我主要采用“体验法”“情境设置法”“观察法”“导学法”“互学法”等教学法，让学生在学习弯道跑的练习中产生运动的兴趣，培养自学、互学、合作的精神，来完成教学目标。使学生学得活，练得活，对课产生新鲜感，充分体现了以学生为主、以自学为主、以练习为主的目的，从而达到“健康第一”的指导思想。

五、说学法

本节课我采用“警察抓小偷”的情境导入课题，让学生通过尝试法、观察法、互学法、解疑法、合作讨论法和分组学习，掌握弯道跑技术，进行抓小偷比赛的游戏。再通过“穿越障碍跑”来提高弯道跑技术，激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛。

六、说教学过程

我把本节课分三个环节进行：第一环节为准备部分；第二环节为基本部分；第三环节为结束部分。

（一）准备部分

1. 课堂常规

（1）体育委员整队，报告人数；（2）师生问好；（3）检查服装，安排见习生；（4）强调安全。

2. 热身活动

（1）螺旋跑，在老师的带领下，跟着音乐做准备运动。为什么第一环节要进行热身运动？是根据人体活动的基本规律，营造轻松、愉悦的课堂氛围，激发学生的学习热情。

（2）游戏：跑数字。让学生在规定的范围内自由跑 0、1、3、6、8 数字，目的是让学生体会直道与弯道跑的对比感觉，为新知的学习做好铺垫。

（二）基本部分

本环节分为五点：（1）激趣导入；（2）在观察中发现；（3）在指导中感知；（4）在体验中理解；（5）在玩中应用。

（1）激趣导入：采用“警察抓小偷”的情境导入课题。让三位学生自愿担任不同角色，在湖边追捕小偷，并通过学生观察，引导学生思考、讨论，引出“怎样才能弯曲的湖边以最快的速度抓小偷”的思考来揭示弯道这一课题，让学生说一说在游戏中看到的和想到的，引导学生思考、讨论抓到与抓不到的原因。

为什么要在激趣导入部分采用“警察抓小偷”的情境导入课题？是根据水平三的学生的心里特点，从学生思维的最近发展区去组织教学活动，能最大限度地调动学生的学习热情，体会到体育锻炼与生活息息相关，点燃学生求知欲望的火花，从而更专注地投入学习，掌握弯道跑的动作要领。

（2）在观察中发现：请两位学生沿湖再跑一次，其他学生认真观察这两位学生跑时的上体及手臂动作。让领先的学生说一说自己跑的感受，然后学生之间进行讨论、交流。再跑、再观察是把学生的原始思考引导到技能、技巧上，使学生在说议的交流中有所发现，为要领的学习做好铺垫。

（3）在指导中感知：请同学们把“议”的说一说，老师再通过讲解弯道跑的要领，质疑解难。为什么要让学生“议”？“议”是给老师的教学传递了最能启迪学生的信息，老师可根据学生思维的偏差去指导学生更好地掌握要领。质疑则是培养和锻炼学生敢于思考、敢于回答的优良品质。

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/768104026102006140>