

2023年说课稿体育(优质9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

说课稿体育篇一

1、教学对象，七年级学生，实践课

2、初一学生活泼好动，加之中考体育加试的需要，学生学习跳绳的热情、组织纪律、认识能力、身体素质相对有一定的优势。因此，我根据学生的实际情况，安排本节课的内容，让学生能更好的接受本次课的教学。另一方面，七年级学生正处自身发育的高峰期，灵敏，协调素质的快速增长有可性强的特点，跳绳恰好有此方面的锻炼价值，这更增加提高了学生对跳绳的热爱。同时也使我国民间体育得到更好的发展。

教学目标

1、使学生了解到跳绳运动对人体的锻炼价值，并积极参与锻炼。

2、发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力。

3、培养学生勇于克服困难、不怕失败，积极进取、拼搏向上的精神。以及培养学生敢于探究、感受与人合作的快乐，建立良好的、和谐的人际关系，为终身体育打基础。

发挥自主能动性，努力寻找通过跳绳来发展学生素质的教学方法。“学”法：让学生成为课堂的主体，通过自我管理、小组合作练习、探究性学习、激励学生获得成功。

教学内容的重点：掌握原地单人跳绳的技术要领

难点：能够掌握快速跳绳跑中的最佳绳间节奏。教学过程

（一）准备部分6---8(分钟)巧用跳绳。

1、课堂常规1---2’

师生问好—安全检查—问题导入（跳绳对我们人体都有哪些好处？）—安排见习生

2、游戏：“开火车”2---3’ 把学生分为4组，后面的学生把绳子套在前一名学生腰部，按指定路线跑步前进，绕过标志物再回来，先到达终点的一组取胜。获得勋章一枚。

4、热身操2—3（分钟）

用跳绳做器械，进行热身操练习，目的：达到热身活动关节的目的。

（二）基本部分27—30（分钟）

跳绳的长度：单脚踩住绳中间，两端拉到胸口到肚脐眼的位置。握绳的方法：握在绳柄中后端。再者两手心不可朝上，尽量向下或者相对、手心朝下更能发力。

教学目的：通过小组自主学习和探究性学习，掌握跳绳的基本技术要领同时找到最适合自己的跳法。

（4）分组比赛：记时比赛 60秒内断次数少得组获胜并获得勋章一枚

3-4分钟

教学目的：在慢跳中巩固跳绳的动作要领

(5) 分组比赛：记时比赛 60秒内总次数多得小组取胜并获得勋章一枚3-4分钟

教学目的：发展学生的快速能力，体验快速中跳绳间最佳节奏。

(6) 跑步跳绳 获胜小组获得勋章一枚5—6’

教学目的：发展学生的奔跑能力，体验跑动中的绳间最佳节奏。

(三) 结束部分3-5’

教学目的：主要是教会学生放松身体的方法，让学生在轻松的音乐中结束本堂课的教学。师生互评。

(四) 效果预计：

1、通过教师的引导，学生能认真参与各个内容的练习，达到教学目的，课堂气氛活跃，师生间情感融洽。

2、预计通过本次课的学习，学生都能掌握原地单人跳绳得基本技术要领，找到适合自己的跳绳的方式，体验快速中跳绳间最佳节奏，能激发学生的学习热情，体验到合作带来的快乐。

4、预计的练习密度在40%---50%，平均心率达120---140次/分。

场地器材：学校场地、短绳41根，标志桶4-5个，小黑板一块。

说课稿体育篇二

【活动目标】

- 1、练习单手肩上投掷，巩固跑、走平衡木等基本技能。
- 2、积极参与活动，在竞争中体验成功的乐趣。

【活动准备】

怪兽图片4张；平衡木4块；呼啦圈4个；哨子；沙包人手一个，场地布置。

【活动过程】

一、导入。

1、进行热身运动。

教师带领幼儿一起做热身运动，为接下来的活动做准备。

二、练习：沙包的投掷。

1、出示沙包：这是什么？可以怎么玩？我们一起来比比看，谁扔的远好不好？

2、为什么有人扔的远？我们请他来示范看看他是怎么扔的？我们来学学他的姿势看是不是能扔的远一点？幼儿再次自由扔沙包。

3、这次我们是不是扔的比第一次远了啊？说明他的方法是有用的。

4、教师示范正确的扔沙包的方法，请幼儿一起学习。

师：看到你们扔沙包扔得这么开心，老师也想来扔沙包了，你们看看，老师的姿势是怎么样的？看看是你们扔的远还是我扔的远？（教师边示范边念口诀：沙包肩上扛，双脚前后站，身体侧过来，向后靠一靠，用力往前扔）

小结正确扔沙包的方法：右手手指分开抓着沙包，右手举起伸于耳朵下方，两脚分开，一脚在前一脚在后，身体侧身站，往后靠，用力往前扔出去。

5、幼儿跟随教师一起空手练习扔沙包的正确姿势。

6、幼儿分成四组进行比赛，巩固扔沙包的正确姿势。

7、针对幼儿出现的问题教师适时纠正幼儿的错误，强化幼儿理解。

8、4个4个幼儿比赛，比比谁扔的沙包远？

三、游戏“打怪兽”

1、在前面的草丛里发现一批怪兽，需要我们去打败。

2、教师讲解游戏规则：幼儿通过跑、走平衡木到达目的地，然后站在呼啦圈内，将沙

包扔在怪兽身上。

3、幼儿游戏两次。

四、放松运动

【活动反思】

孩子们对怪兽有着莫名的激动与兴奋，因此本次活动从幼儿感兴趣的事物着手，激发孩子的潜能，引起了孩子们的极大兴趣，整个活动幼儿的参与性积极性都非常高，也基本达到了本次活动的预设目标，因此总体效果较好，但是在幼儿个别练习的时候，由于只有四个四个幼儿，虽然教师能够很好的顾及到每个幼儿，但是这就直接导致了后面幼儿等待的时间较长，因此这个环节浪费的时间较多，下次可以适时增加

人数，避免幼儿等太久。（幼儿教育）

青蛙过小河

1. 青蛙越长越大，本领也越来越大。对面田里有许多害虫，现在青蛙要跳过这条小河去捕捉害虫。这条河有的地方宽，有的地方窄，你们看看能从哪里跳过去。如果游来了鳄鱼，你敢不敢从鳄鱼身上跳过去？2. 教师将绳子在地上对折围成一条宽窄不等的小河，让幼儿根据自己的活动能力跳过小河，巩固前面游戏中掌握的动作方法，并利用所学动作完成一定的目标，进一步锻炼体能。第一次活动：幼儿自由跳过小河，教师引导幼儿看看自己能跳过多宽的河面，是用什么方法跳过去的。要求注意安全，避免冲撞。

第二次活动：教师通过增设下雨、河面变宽等情景，提高跳小河的难度。幼儿分散活动，教师巡回观察，注意指导个别能力较弱的幼儿大胆尝试。第三次活动：教师胸前贴上鳄鱼图片做鳄鱼，双膝微屈仰卧河中，幼儿依次跳过河捉到害虫，再从鳄鱼身上跳回来，将害虫放到指定的筐里。3. 幼儿依次游戏，教师根据幼儿的能力，通过改变自己膝盖的高度来调节幼儿跳跃的难度。

中班体育：投掷练习设计思路：

投掷是一个基本动作。在活动中，如何克服单纯的动作技能练习、克服上肢运动中，运动量，运动密度得不到保证的缺陷，提高幼儿投掷的兴趣，把单一的动作练习变得有趣味。

为了让活动变成幼儿喜欢的形式，我设计了喜羊羊和灰太狼这两个角色，让幼儿扮喜羊羊打灰太狼，在设计第一次玩时，灰太狼是静止不动的，这是由于幼儿是在有角色、有情节的游戏中进行投掷活动的，他们不会感到活动是枯燥的。第二次玩时，将灰太狼设计为移动的，增加了跑的内容，便立定投掷为跑动中的投掷，大大增加了活动的难度。这样做，

既调动了幼儿投掷兴趣，又是投掷活动中的运动量、运动强度等得到了保证，提高了锻炼的实效性。

活动目标：

1. 在情境中练习用纸球对准目标进行投掷，体验成功的快乐。
2. 养成勇敢、大胆、勇于接受挑战的品质。

活动准备：

灰太狼面具4个，纸球人手一个。

活动过程：

一、热身运动

（幼儿扮演羊村里的小羊们）

1. 小羊们，今天天气真不错，让我们一起去草地上玩玩吧！
2. 跟着《喜洋洋与灰太狼》音乐做热身运动。

二、练习投准目标

（一）自由练习投准目标

1. 今天我给你们准备了纸团去打灰太狼。（分给每个幼儿一个纸团）幼儿分散打灰太狼。老师和小羊们一起去打并引导：看得清，瞄得准。
2. 你们有没有打到灰太狼？怎么打的？
3. 老师小结：要看得清，瞄得准，打得重。

4. 再次分散练习。

5. 小羊们，这次灰太狼有没有被你们打得哇哇乱叫？

（二）练习间隔一定距离投准目标

1. 灰太狼被我们打得哇哇乱叫，要反抗了，那我们怎么办？

2. 引导幼儿间隔一定距离去打。

3. 小羊站在安全线后打灰太狼。

4. 刚才灰太狼在笑，为什么笑呀？教师小结：要保护好自己，不能打到自己人。还要打得准。

5. 小羊们再次练习。

（三）练习投准活动的目标

1. 哎呀，不好，灰太狼跑到老师背上去了，我们快去打。

（配班老师有规律地来回跑动，幼儿站在安全线后打）

3. 灰太狼和它的伙伴们又来了，小羊们加油，把他们打跑。

三、放松运动

我们把灰太狼给打跑了，我们一起来庆祝一下吧！跟着音乐《喜洋洋与灰太狼》做放松运动。

中班体育活动：练习双脚向前行进跳 活动目标：

1、学习用双脚向前行进跳，锻炼腿部力量。

2、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。

3、初步接触夹物跳。

活动准备：

1、兔妈妈头饰、小兔头饰、垫子、积木、筐两个、小猴子布偶。

2、音乐《洗澡歌》。活动过程：

一、师以“兔妈妈”的身份谈话引入课题，激发幼儿的兴趣。

二、热身运动（模仿各种小动物）

三、教授新动作，双脚向前行进跳。

1、请小白兔们蹲下，教师示范，请个别小朋友示范，规范其动作。（双脚向前行进跳：两脚并拢，膝盖弯曲，两脚一起跳起来，这时候脚要伸直：落地时，前脚掌轻轻着地。）

2、集体原地练习，教师纠正个别幼儿动作。

四、递进练习——游戏“运砖铺路”

1、教师示范讲解游戏规则。（从起点双脚行进跳到对面，背好砖块后双脚行进跳回来，把运回来的砖块铺好，到兔妈妈身边集中）

2、个别幼儿示范搬垫子，铺路，教师纠正。

3、集体开始玩游戏。

五、放松结束。

请兔宝宝跟着兔妈妈一起洗澡澡。

说课稿体育篇三

第 17 课时学习目标：跑动中手臂的摆动方法和要领，练习中相互观察帮助。学习内容：跑动中手臂的摆动学习步骤：

一、展示技能，体现风采教师活动：1. 集合队伍，简单队列练习。2. 复习广播体操，展示学生风采。学生活动：1. 精神饱满积极进行队列练习。

织：四列横队

二、合作探究、掌握技能重

点：手臂摆动的方法和路线位置。难

点：手脚间配合协调，不僵硬。

教师活动：1. 带领学生进行准备活动，讲解示范跑动中手臂摆动的方法和要领及要达到的程度。

2. 组织学生原地徒手模仿练习。

学生活动：1. 学生认真观察老师的讲解示范，按老师的节拍认真反复练习，细心体会手臂摆动和腿部动作间的配合。

2. 知道跑动中手臂摆动的意义。教师活动：1. 针对学生的练习情况，及时合理地纠正学生的错误动作。

2. 组织四路纵队，进行短距离跑练习，重点体会手臂的摆动，强调身体放松，不僵硬。

学生活动：1. 各组学生鼓足勇气，积极投入，反复按老师要求练习。

2. 对老师对自己的评价感到满意，并鼓足勇气，准备下次做的更好。

3. 各组团结一致，争取接力活动的胜利，发扬团结合作的精神。

组

织：四列横队(左右间隔两臂，前后一臂距离)

四路纵队

三、创新延伸、展示技能

教师活动：带领学生进行柔韧性练习。学生活动：充分展示自己，积极进行练习。组

织：四列横队，图示同一

场地器材：田径场一片

沙包四个课后小结：

由于节奏问题，学生在做操时动作很难整齐划一，但学生练习的比较认真。在快速跑的练习中，学生积极性很高，有的同学动作比较僵硬，不能充分放松，今后还应多加强学生的专项练习，强化和提高学生的奔跑能力。

说课稿体育篇四

背诵第一自然段。

二、继续精读训练

1. 学习第二自然段。

(1)指名读第二自然段。

(2)怀素写字态度怎样？还可以怎么说？

(3)从哪里可以看出怀素写字非常认真？写字分三个步骤。

“总是”一词。

(4)朗读、背诵第二自然段。

2. 学习第三自然段。

(1)点名读第三自然段。

(2)从哪里看出怀素写字不但认真，而且刻苦？“写呀写呀”

(3)朗读、背诵第三自然段。

3. 学习第四自然段。

(1)齐读第四自然段。

(2)“有名”是什么意思？

(3)怀素为什么能成为有名的书法家？总结课文

(略)

1. 朗读、背诵课文

2. 学习生字

1. 出示生字：先

2. 自学生字。

3. 指导书写。

(1) 教师范写。

(2) 学生描红。

课外活动

人人准备参加“小小怀素在成长”写字竞赛。

说课稿体育篇五

授课人：于金凤

教学内容：高中体育课运动损伤的原因与预防和应急处置

教学方法：讲授法、讨论分析法、问卷，多媒体结合讲授法

教学步骤：

一、导入部分

首先对学生进行多媒体放映运动损伤的录像和相关问卷调查，了解学生运动损伤的情况，然后，根据具体情况，展开讲授损伤的发生及预防措施，引导学生重视运动损伤的预防。

调查问卷：你在运动中发生过损伤吗？都是哪些损伤？知道怎样处置吗？

二、主要部分

在寒冷的天气下，肌肉、肌腱及韧带的弹力及伸展性都会降低，肌肉的粘滞性亦增加，使得关节活动的范围减小，较容易致运动损伤。冬季的运动创伤多数是由于不做热身运动或做得不充分而造成，所以热身运动在冬季尤为重要。热身运

动能够提高中枢神经系统的兴奋和内脏器官的机能状况，使它们更快地进入肌肉和所要求达到的水平。而且热身运动还可以促进体内有新陈代谢过程，使体温升高，从而使肌肉、肌腱、韧带的弹性及伸展性亦都会有所提高，可以防止这些组织在剧烈运动时发生撕裂、扭伤等的机会。

（一）原因

发生运动损伤的常见原因如下：

1、准备活动

（5）准备活动过急过猛，违背了循序渐进的原则

2、运动服装

运动时穿着不适当的服装、没有穿上或使用适当的保护装备，都会造成运动受伤。

（1）衣服使用的质料差、大小方面无论是过松过紧，都可以对学生造成损害。

（2）运动鞋的吸震力差，便不能有效地吸收撞击力，于是容易造成腿部的慢性损伤。鞋子的尺码过松过紧，如果再加上没有穿着适宜的袜子，足部与鞋子在过度摩擦之下，便容易发生水泡。不穿袜子或袜子的吸湿力弱（如尼龙制袜子），足部长期处于潮湿的环境下，就容易患上脚气皮肤病。（3）一些直接对抗性运动，如足球、篮球、或其他搏击类运动，在练习或比赛时间，如果没有使用或配戴如头盔、面罩、护齿胶、掠取胫等装备，都会增加运动时受伤的机会。

3、环境条件

（1）恶劣的天气下进行运动，就容易发生运动受伤。例如，

在倾盆大雨的情况下，由于视野普遍较低，再加上地面湿滑，从事短跑等高速项目时，就容易跌倒受伤。此外，天气过度寒冷或炎热，对学生亦容易构成伤害。在寒冷的天气下长时间进行户外活动，就容易出现冻疮或体温过低等现象。准备活动容易发生肌肉韧带损伤。反过来说，在炎热的天气下从事剧烈运动，因为大量出汗而导致体内的水分和盐分大量流失，如果得不到及时的补充，就容易出现抽筋或热衰竭的情况，要是再加上潮湿的天气，也就容易造成中暑的严重后果。

(2) 一天中的黄昏或黎明时分，尤其是在大雾的日子，由于光线不足及能见度低，因而影响视力，使得神经反应也迟钝下来，在兴奋性降低情况下，就容易受伤。反过来说，眼睛突然暴露于强光，如猛烈阳光或闪光灯下，亦可引致短暂的视力减弱，造成受伤。

4、场地器材

场地不平或布满碎石物，走动时就容易扭伤或跌倒受伤。地面过硬，再加上革履的吸震力差，足、腿及膝部所承受的冲击力变大，也就容易发生慢性的损伤。在人造合成物质所制成的地面，做高速或突然的方向改变时，就容易引致关节(如膝关节)及肌腱受伤。此外、训练或比赛场周围的设置，如玻璃门、窗等，对学生都会构成一定程度的危险。

器械的表面不平或有裂缝、金属部分生锈或年久失修，设备的安装或放置不当，大小或重量与使用者不适（如低年级的学生使用高年级学生重量的器械、女学生使用男学生的器械、儿童使用成年人的球拍等），都会增加运动受伤的机会。

(三) 预防和应急处置

1、充分做好准备活动，使准备活动的内容、时间安排、运动量适中；

2、体育课上让学生穿适合的服装，检查学生所佩带的小刀、钥匙等锐利的东西；

3、遇下雨、下雪时，体育课应转为室内进行体育锻炼或体育保健知识的讲座；

4、注意纠正学生错误动作，建立正确的动力定型，防止因错误动作而造成伤害事故。5根据常见损伤扭伤。第一步冷处理、损伤部位用冰、凉水进行处理。第二步应对各种运动损伤分类应急。骨折应筒应应对。用板或棍棒固定。用校医室急救担架处置。呼叫急救车。

三、结束部分重点救助

说课稿体育篇六

教材分析

教学对象，初二年级学生，实践课

跳绳方面，基本的正摇跳，双脚跳，单脚跳，交叉跳。这些技术动作学生都有较浓的兴趣。

教学目标

1、使学生了解到跳绳运动对人体的锻炼价值，并积极参与锻炼。

2、发展学生的协调性，上、下肢肌肉力量，提高跳跃能力。

3、培养学生勇于克服困难、不怕失败，积极进取、拼搏向上的精神。 教学重点和难点

“教”法：运用讲解示范法、启示引导法、鼓励表扬法等，

尝试在体育课堂中加强师生间的交往与沟通，通过小组自主合作、探究学习，鼓励学生根据现有场地器材和自身实际情况，发挥自主能动性，努力寻找通过跳绳来发展学生素质的教学方法。

（一）准备部分6---8(分钟)

1、课堂常规1---2’

2、慢跑2---3’

3、徒手操2—3（分钟）

目的：达到热身活动关节的目的。

（二）基本部分27—30（分钟）

熟练运用跳绳

1、原地的单人双脚跳绳5—6’

目的：发展学生的主体性，体验运动快乐及敢于控制探究的精神。

2、单脚跳绳6—7’

目的：发挥学生的主体性，体验合作的快乐及敢于探究的精神。

3、尝试交叉跳绳10---12’

目的：发展学生的快速能力，体验快速中跳绳间最佳节奏。

（三）结束部分4—5’

体验收获

目的：主要是教会学生放松身体的方法，让学生在轻松的音乐中结束本堂课的教学。师生互评。

（四）效果预计：

- 1、通过教师的引导，学生能认真参与各个内容的练习，达到教学目的，课堂气氛活跃，师生间情感融洽。
- 2、预计学生都能学会单人跳绳的2-3种玩法，并能学会运用于实际锻炼中。
- 3、预计通过快速跳绳学习，体验快速中跳绳间最佳节奏，能激发学生的学习热情，体验到合作带来的快乐。
- 4、预计的练习密度在40%---50%，平均心率达120---140次/分。 自评：

1、跳绳是中學生十分喜欢的一种体育活动，发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。通过“以绳练跳”使学生掌握多样式的跳绳方法这是必要。

2、为了活跃课堂的教学气氛，我让学生两人一组结对，以比赛的形式，相互激励，使学生达到“练跳”的目的，既可收到良好的教学较果，又可促进学生身心的发展，提高学生的弹跳能力，灵敏性、协调性等。

我在教学《跳绳》一课，采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分

组比赛等方法来完成教学任务。目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。练习过程中，

一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务，为了保持学生的练习兴趣，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步，我都会不失时机地给予表扬。

教学反思

本节课准备活动后主要是让学生学习跳绳，基本的花样跳绳，以个人为单位，小组结合，请同学们发挥自己的聪明才智，各小组讨论创造双人跳法和最佳的组合练习。然后让学生展示自己的练习成果：

- 1、单人原地双脚跳绳、
- 2、单人交替绳跳。
- 3、单人单脚跳绳。
- 4、单人交叉跳绳。
- 5、尝试双人花样表演跳绳

新课程标准所提倡的“以学生为主体”的教学理念：把学习活动的主动权交给学生，给了每个学生以充分的选择机会和发展空间，让他们按照自己的爱好和兴趣来确定自己的学习内容和学习方式。

针对学生身体差异较大，活泼好动，为培养学生的主人翁意识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生通过自主选择学习方式，巧妙地以“跳绳游戏”分组比赛的形式，把学习过的多种跳绳方法融入整个教学过程。使学生在实践中积极思考问题，掌握知识和技能，这既让学生的情感得到体验，体育实践能力得到发展，意志品质得到培养，又注重了教学的趣味性、娱乐性。

分小组的群体活动，是教学中采用最多的一种形式。学生在

小组群体中，人与人之间要进行各种交流，还要互相配合进行各种活动，这实际上是社会中人与人之间交往活动的缩影。两人一组一带一跳、四个人一组跳绳练习就是让学生在练习中体验到互相配合的重要性，使每个学生体验到单靠个人的力量是不够的，让学生充分感受自主与合作的乐趣，让学生亲自体验活动的感受，因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养。

这节课上的闪光点我会在今后的体育课中，让它光芒四射，存在的问题和不足之处，我会努力改进，在今后的体育教学中，不断发现，不断的创新，并从中吸取经验和教训，只有不断的反思，总结才能有助于我们以后的教学工作，才能把我们的体育教学工作做的更好。

说课稿体育篇七

【篇一】2019校体育工作计划

为了在20xx-20xx年度里更好地贯彻落实党的教育方针，落实学校《体育工作条例》，完成上级部门下达的特奥体育工作任务和学校工作计划;以安徽省第三届特殊奥林匹克运动会为契机;以德育教育为首，以体育教育为特色，以提高学生综合素质为根本，以发展学生的身心健康为指引，搞好学校体育工作，特制定20xx-20xx年度第一学期学校体育工作计划。

一、重点工作

- 1、继续贯彻《学校体育工作条例》，落实《学校体育工作条例》的具体资料，使体育教学再上一个新台阶。
- 2、用心备战安徽是第三届特殊奥林匹克运动会。
- 3、认真推广并组织召开校第四套广播操比赛。

4、加强学校体育卫生、国防教育工作，搞好教育科研工作，使学校体育工作科学化。

二、常规工作

1、加强体育教师的政治理论学习，全面提升体育教师的政治思想素质，促进师德观念，丰富体育教师的政治头脑。

2、加强体育教师职业道德教育，用心开展精神礼貌建设，关爱每一名智障学生，不体罚和变相体罚智障学生。

3、进一步学习强化培智学校体育课程标准，转变老的思想观念，用现代教育教学的新理念来指导体育工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，以智障学生的身心发展和社会适应性为出发点，培养智障学生用心锻炼、主动康复的好习惯。

4、加强群众备课，明确体育教学的目的、任务、要求、手段和方法，勇于实践，大胆创新，不断进取，全面推进素质教育。

5、加强体育课堂教学，全面树立“健康第一”的指导思想，激发智障学生的运动兴趣，帮忙智障学生透过体育锻炼和体育活动补偿身心缺陷，增强体质，并掌握体育基础知识、基本技术和技能，体现快乐体育，体现团结互助的团队精神，培养终身体育的意识。

6、加强眼保健操和课间操的管理工作，强化效果和质量。继续完善和推动大课间活动和校特奥训练，努力办出学校特色。

7、加强体育卫生保健工作，体育卫生相结合工作，确保健康第一。

8、重视体育课安全问题。体育课的安全问题是我们特教体育教师所务必重视的重要问题。首先，强化教师职责心，要用

满腔的热情去关爱智障学生，对智障学生充满爱心。其次，健全体育课堂安全制度，上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全；在课堂中，应仔细观察学生的活动状况；合理安排学生运动量。再次，在教学中，应加强智障学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。在针对目前学校处于建设中，存在安全隐患，体育教师要个性注重安全教育，确保智障学生体育教学过程中的安全性。

三、用心开展阳光体育活动、广播操、眼保健操和组织召开培智学校第四套广播操比赛。

1、协助教导处、大队部组织开展大课间活动，合理分发大课间活动器材、有序安排大课间活动资料，让每一位智障学生都能够参与到体育活动中来，并且都能够享受体育活动带来的乐趣。

2、协助教导处、大队部认真做好大课间活动计划实施工作，对于班级要区别对待，做好大课间活动的统计工作，对于活动开展不够丰富、放鸭式管理的班级要提醒其整改，对于好的班级要给予表扬。

3、广播操队伍训练要经常化、制度化、规范化，动作一个样，队伍一条线，集合队伍三分钟体育教师要到场，并安排体育教师轮流领操，班主任要在本班学生队伍前领操，以保证广播操的质量，真正到达提高智障学生身体素质的目的。领操教师因故不能领操因自行安排其他领操教师带领，如未能及时安排，下一周教师应主动承担领操任务；因天气恶劣不能进行广播操，领操安排不顺延，按原计划进行；领操教师要求动作规范，节奏把握准确，真正做到示范作用；领操教师要求服装贴合运动要求。

4、本学期将新的一套广播操的推广作为我校本年度体育工作的重要任务，新的一套广播操即培智学校第四套广播体操，由班主任和体育教师进行推广。在11月初，我校将举行第四套

广播操比赛，以此来激发广大师生共同参与的热情，更好的推广新的一套广播操。

四、加强体育教学科研工作，不断提高体育教学质量。

1、智障学生体育教研科研是一门综合性的学科，体育教师只有认真学习有关体育教学文章，加强特教理论学习，才能不断提高智障体育教学理论水平，平时要写一点文章，学一点理论、积累一点教学经验，才能在教学上有不败之地，争取教学工作的主动权、权。

2、体育教师要加强理论学习，不断提高自身的素养，注意体育资料积累工作。

3、体育教师要认真写好论文的撰写工作，参加各级各类的小论文评比活动，青年教师要认真做好论文的撰写工作，不断提高青年体育教师的理论修养。

五、抓好特奥训练建设工作，不断提高运动技术水平，为备战安徽省第三届特奥会做好准备。

1、加强特奥训练工作，做好新特奥运动员的梯队的建设，层层选拔，加强训练指导，科学合理掌握训练的运动量。

2、加强训练科学管理，做好资料的准备工作，写好一点训练留意得，参加各类的评比，争取优异的成绩，特奥体育训练力求正规化、科学化、合理化、人性化。

3、用心备战安徽省第三届特奥会。在当前比赛项目确定的状况下，有针对对性的开展体能训练、田径训练、篮球训练、羽毛球训练。克服场地的不利因素，用心稳妥并且大胆有创新的开展训练，力争使我们的每一位特奥队员投入到用心的备战状态。

4、与学校后勤主管人员配合，制定器材管理计划，搞好器材管理。派专人负责。定期检查，做到安全好用。发现问题，及时市解决。把安全工作放在首位，建立健全各项安全措施。确保教育教学工作和特奥训练的顺利开展。

以上为我校本学期体育工作计划，在工作中我们将根据实际状况不断完善，力争将我校的每项体育工作做的更细、更完善。

【篇二】2019校体育工作计划

一、指导思想及目标

全面贯彻党的教育方针，用心推进素质教育，努力实现“以德育教育为首，以艺术教育为特色，以提高学生综合素质为根本”的办学目标。以学生《体质健康》为重点深化体育课堂、体训队教学改革，提高体育教学质量，加强出操、集会、集会纪律，做好出操、集会、集会常规训练，做好田径队、篮球队的选材与训练工作，切实提高体训队员体能、运动技能、竞赛潜力和心理素质；以德育教育为核心，在体育教育教学中注重思想教育，培养学生树立远大理想，注意加强提高学生团结协作潜力，增强学生群众主义观念，树立群众主义荣誉感，培养不怕苦、不怕累、顽强拼搏、用心进取的个性，提高学生克服困难、战胜困难的潜力，为适应未来社会生活和激烈竞争奠定基础。

二、工作任务及要求

抓好“两课两操一活动”，增强学生组织纪律观念，有效提高学生身体素质。

“两课两操一活动”是学校体育工作的重点，“两课两操一活动”质量的好坏将直接影响学生身体素质的好坏和健康状况的好坏。因此，首先要求每位体育教师都要树立抓好“两

课两操一活动”的思想观念;其次要求体育教师认真钻研体育教材,努力提高业务水平,做到写好学期计划、授课教案,多花时光备课,不打无准备之仗,向四十分钟要质量,切实提高教学质量;第三是配合学校抓好早操、眼保健操工作,加强两操纪律,增强学生组织纪律观念,树立远大理想,营造良好校风、学风;第四是认真组织课外活动,要求每一位体育教师在值周期间保证课外活动时光、认真安排好课外活动资料、用心发放体育器材、充分利用现有场地器材,督促学校保障每生每一天有一小时足够活动时光和注重激发学生参加体育锻炼,全面提高身体素质。

2、抓好《体质健康》工作,注重新教材的培训学习,注重领会新教材中推进素质教育的好处,注重结合我校学生实际状况进行教学改革,确保达标率、优秀率稳步提高,切实提高我校学生身体素质。

推行《体质健康》工作是我县刚进行的体育教学改革,目前我校已按上级部门要求配备相关器材,但是对新教材资料的了解是初步的,对新教材中所体现出的推行素质教育好处还不够深入,更谈不上对新教材的研究,更缺乏新教材的教学经验。因此,本学期体育工作的重心放在注重新教材的培训学习,注重领会新教材中推进素质教育的好处,注重结合我校学生实际状况进行教学改革,探索适合我校学生身体生长发育和探索适合我校学生身心健康成长之路。

3、抓紧抓好业余运动队训练,有效提高运动技能和竞赛水平。

长期坚持运动队的业余训练是我校的基本办学宗旨,也是提高我校学生用心参加体育运动兴趣和技能的基本手段。业余训练能培养学生吃苦耐劳,能使运动员养成良好的锻炼习惯,能推动学校体育的发展,能促进学生运动技能的提高;竞赛能有效发展学生团结协作、顽强拼搏和胜不娇、败不妥的个性,竞赛能增强学生群众荣誉感,竞赛能展现运动员的体育才能。因此,务必抓紧抓好运动队的训练。

【篇三】2019校体育工作计划

20xx年我校的体育工作，以区教育文化体育局20xx年工作思
路和局体育工作计划为指导，坚持加快发展不动摇，用心推
进新课程标准实验，与时俱进、锐意创新，进一步提高学校
体育教育教学质量和水平，认真贯彻一切为了学生发展的校
训。我校体育工作要继续坚持以《学校体育工作条例》为法
规，以深化改革为动力，以促进发展为目标，扎实推进各项
工作，推动我校体育事业的蓬勃发展。

一。体育教学工作

1。加强学习，更新观念。组织相关人员认真学习区教育文化
体育局20xx年工作思路和局体育工作计划，充分认识体育课
程改革的重要性和艰巨性，进一步学习体育课程标准，加大
对体育学科课程改革实验的力度。

2。深入探索，成立课题。我们要结合本学科特点，以体育教
科研为先导，以课题为抓手，不断推进体育教学改革。重视
学生的主体地位，关注学生个体差异与不一样需求，确保每
一个学生受益。激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意
识。

3。规范常规，注重预案。要让每一个孩子都理解良好的体育
教育目标，我们应重视课堂教学的规范化，从认真备课、设
计教案、抓好教学常规入手，提高体育教学质量，使学生养
成良好的课堂常规。在教学过程中重视安全保护措施，以科
学锻炼身体为思想指南，提高学生的体能和技能水平。

二。学校群体工作。

1。体育教研组在“健康第一”的思想指导下，要认真制定出
本学期体育教学工作各项计划，对所订计划的执行状况要有
检查、有总结□

2. 抓好学校大课间活动、课外活动的开展，做到教师落实、场地落实、器材落实，在确保学生活动开展的同时，要强调安全教育。

3. 继续开展体育特色学校的建立，安排好大课间活动和体育课每周各班进行一次乒乓球活动，组织和管理好学生的活动，注意节约能源，能不用照明的尽量不用，并做好建立体育特色学校台帐。

4. 深入开展阳光体育活动，丰富学生的课余生活。本年度我们将根据区体育工作的计划，开展学校阳光体育活动，安排乒乓球文化节和花样跳绳活动，使我校的阳光体育活动进一步深入，成为学生乐于参与课余生活，培养学生终身体育意识，体验体育活动的乐趣。

5. 举办第七届学校体育健康节，营造浓厚的校园体育文化氛围。本届比赛要在前几届的基础上，不断创新，安排学生感兴趣、喜欢参与的项目为活动载体，尽可能吸引每位学生参加。今年是大届，我们要精心策划好开幕式，做到隆重、和谐、快乐、健康，使广大师生充分享受体育活动的乐趣，使体育文化逐渐融于校园文化，成为校园文化的品牌。

三。竞赛训练工作

1. 抓住重点。根据区竞赛计划，组建好比赛队伍，抓紧训练，用心参加各项比赛，争取获得好成绩。尤其抓好乒乓球队的建设，在区内继续确立位置。

2. 统一布局。体育组除认真抓好乒乓球队、田径队的训练外，用心思考开设其它项目，便于统一布局，更好的抓好薄弱项目的训练，力争几年中取得好成绩。根据学校的安排，拟开展健美操兴趣班的培训。

3. 梯队建设。体育组在做好体育台帐资料之外，还将继续抓

好运动队梯队衔接训练，并重视运动员训练档案的收集，梯队衔接工作，注重培养后备运动员。

【篇四】2019校体育工作计划

一、指导思想

二、工作目标：

- 1、以竞赛活动为抓手，增强全校师生强身健体的锻炼意识，协调好学校工会抓好群体工作，进一步发扬我校武术传统特色。
- 2、体育学科要进一步加强学习、研究，规范体育课堂教学。
- 3、抓好各校级运动队的训练，在区级比赛中能出尖子选手。
- 4、应对场地缺乏状况，重视体育课程的功能开发，增强体育课程的趣味性，规范体锻课活动，加强课间游戏设计开发，控制意外伤害事故的发生。

三、主要工作

(一)加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量

- 1、学校体育教研组要再次组织体育教师认真学习《体育课程标准》，结合我校学生及场地、器材的实际状况，认真制订好各年级教学计划，按体育教学常规的要求，做好教学六认真工作。
- 2、本学期在学校场地有限的状况下，每位体育老师要依据学科特点，采用灵活多样的方式组织教学活动，克服课堂教学中的随意性，切忌放羊式教学。在教学设计上，建立以学生为“主体”的课堂教学模式，淡化“竞技运动”的教学思维，重视体育课程的功能开发，研究现有场地的体育课活动设计，

确保体育活动的有效性。

3、加强科研意识，在学科教学中继续渗透学生好习惯践行课题研究资料。每位老师要做好资料的搜集和整理，及时进行总结和反思，认真撰写论文。

4、牢牢树立健康第一的指导思想，以《学生体质健康测试标准》为切入口，建立检查评估制度，以切实提高学生的锻炼用心性为目标力争使全校学生的体质健康标准测试成绩稳步上升。

5、加强学科的常规检查，本学期体育老师在室内上课的时光增多了如何上好室内课，课前要充分设计好合理有效的教学资料，要利用现有的场地互相协调好，确保正常的教学，同时还要加强师生课堂安全意识，防止伤害事故发生。

(二)、加强学科建设，争创品牌亮点

1、加强体育学科组的建设，目标要明确，措施要到位。如何争创学科的亮点、建立优势项目是本学期学科工作的一个重点。

2、体育组现有的资源要合理有效的重组整合，争取发挥更有效的作用。

(三)、抓好群体工作，丰富学校文体生活

1、加强课间操的日常管理。继续抓好课间操的进出场(快、静、齐)及做操质量，护导老师、班主任、广播操检查评分员，体育老师都要准时到岗，并在学生精神面貌、出勤人数、动作质量等方面做好检查督促工作。

2、组织开展好学生的体锻活动，任课老师要与体育老师密切配合，按体锻活动表有组织的进行课外活动，保证活动时光

和活动质量。

3、组织开展好每月小型体育竞赛活动(因场地原因,本学期组织竞赛的方式会做相应的调整,具体见体育组的通知)学校坚持以全面增强学生体质,保证学生有1小时体育活动时间作为出发点,在开足体育课程的基础上,根据学校实际状况,贯彻小型多样,单项分散的原则,按季节气候的不一样,每月安排各种体育竞赛活动。活动要常搞常新,让学生有新鲜感,激发学生运动兴趣,培养坚持锻炼的好习惯,掌握科学的健身方法。力争透过各种竞赛活动,活跃学校文体生活,在校园内构成浓厚的锻炼氛围。

4、抓好日常业余训练,体育组要组织安排好校队训练工作,学期初,认真制订好训练计划,合理安排时光,体育老师要协调好各部门工作,经常、用心、主动和班主任、家长联系,取得他们的支持和帮忙,并做好运动员的思想工作,使运动员的训练时光得到保证。训练时要根据学校场地的实际状况,科学合理的安排训练资料和训练时光,确保运动潜力稳步提高。争取出尖子选手。

5、实施全民健身活动,学校工会要认真组织好教工的文体活动,抓好每一天教师早操的质量,体育组要协助工会开展小型多样的体育竞赛活动,以丰富教职工的业余生活,增强教职工的体质。

(四)做好场地器材管理,体育资料整理工作

1、体育器材室配备专人负责管理,负责协调好器材的使用、保管及器材室的卫生工作,每一天出借的体育器材要执行登记归还制度。

2、充分利用现代化信息技术,做好体育竞赛活动资料的搜集,以及在12月完成学生体质健康标准测试数据的输入上传工作。

(五)、开展大课间活动。开展好体育大课间活动，缓解学生的学习压力，促进学生身心全面发展，使其更好地完成学业，促进学生的全面发展。

教学工作：

- 1、围绕新大纲要求，修订制定大学体育教学计划。二年级实施选项课教学，根据学校各项资源尽可能多的开设选项项目。
- 2、鼓励老师开设形式多样的公选课项目，为学生服务。
- 3、教研活动要有突破，形式多样。主要在提高教师的自身素质上加大力度，教学研究上有特色，并加强检查和质量监控。

群体工作：

- 1、规范学生体质测试工作，对测试不合格的学生进行辅导和补测。合格率达到《学校体育工作条例》要求的标准。
- 2、群体方面，组织大型比赛6项，分别为田径运动会；迎新篮球赛；“11制”足球赛；排球赛；羽毛球赛；冬季长跑比赛。
- 3、指导好学生俱乐部的各单项比赛。

竞赛、训练工作：

- 1、抓好常规训练队的训练。做到开训前有计划、中期检查及期末测试总结。
- 2、组队参加湖南省第九届大学生运动会。在学校现有的经济条件下，尽可能的参加多项比赛。争取团体总分进入同等学校的前列。

科研工作

- 1、组织申报校级精品课程，申报校级教学成果奖。
- 2、组织申报省级规划课题、科研课题和教改课题。

迎评工作

- 1、学校本科办学水平合格评估(体育方面工作)。
- 2、贯彻《学校体育工作条例》评估工作(省教育厅)。

具体安排

- 1、开学前安排好课务，上学期由教研室申报下期开课计划，根据教务处发放的班级及课表，要求第一周教学工作进入正常轨道，包括教学文件的制定、选项教学班级、课表调整发放等，严格按教务处要求完成各项任务。
- 2、训练队的确定：根据全年计划和参加省大运会的要求尽早组队训练。其他以俱乐部的形式进行组队训练，老师进行辅导。
- 3、群体竞赛活动(预计活动项目，但根据学校的具体状况和经费状况有所变动，再进行申报)：

校级比赛：四-五月份“11制”足球赛(男子)

五月份“春雨杯”羽毛球赛

六月份“毕业杯”排球赛

九、十月份迎新篮球赛

十月份学校运动会

十一月冬季长跑比赛

俱乐部活动：三月份“三人制”篮球赛

六月份俱乐部活动月

十一月份“七人制足球赛”，乒乓球赛

十二月份俱乐部活动月

4、参加湖南省第九届大学生运动会

项目：田径、羽毛球、健美操、（篮球、足球、定向等项目另定）

具体参赛时光以教育厅通知为准。

5、体质测试安排：9-11月进行

6、贯彻《学校体育工作条例》评估工作(全年)

【篇五】2019校体育工作计划

学校体育活动计划

一、指导思想

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

一、活动目标

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

二、活动口号

“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。

三、活动原则

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

四、活动时光安排和活动方式

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。

2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。

3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。

2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。

3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

1、全体教师学习跳竹竿舞

1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

七、活动管理

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

八、注意事项

- 1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。
- 2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。
- 3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

说课稿体育篇八

王辉 【学情分析】由于七年级学生刚由小学上升为初中，儿童转为青少年还需一个过渡期，其心、生理都还需要一个转变期和适应期，再者农村小学生普遍接触体育较少基础薄弱，所以，原则上我们准备安排的体锻项目，活动内容，都有一个渐进的过程，从常规做起，从点滴来抓，由易到难，由浅入课，这是本年级的一个活动趋势，大部分学生都活泼好动，表现欲、上进心强，但是普遍的体质较弱，在上课中应坚持“健康第一、安全为主”。当然课堂教学应以学生为主体，根据情况变化，日常教学中要灵活应变。

【教材分析】新的课程标准在教学内容上，只确定了一个内容结构框架，仅提供了不同水平、不同领域、不同层次的基本目标；对教材内容的选择、采取的教学方式和实施的教学步骤，都没有作明确规定；因而教师在教材选择上有较大的自主选择空间。教师和学生都参与到课程内容的选择和建设上来，使体育与健康课教学更能适应学生个体差异，做到因材施教，让全体学生在学习中获得益处。以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、协调等素质为前提，把理论知识、跑步、跳跃、投掷、武术、健身操、素质训练、体质测验做为必修内容，将各种球类、韵律体操和舞蹈、跳绳作为选修教材。在选择教学内容时，把速度、耐力、灵敏等测试内容安排到

教学中去完成。

【教学目标】

一、知道合理安排锻炼的时间和意义，参与体育与健康课的学习。形成积极态度和行为。

二、完成和基本掌握本年级选择项目中的规定动作，了解所学项目的知识与简单战术，结合游戏等多种形式获得应用技能，区分安全和不安全的运动行为，发展自学自练和自我保健能力。

三、在小学体育与健康课程学习的基础上，通过各种练习手段，发展速度、灵敏、有氧耐力。引导学生关注自己的身体，懂得不良行为对健康的影响，理解体育锻炼对身体形态和技能发展的益处。

四、掌握运动技能的同时使学生了解心理状态对身体健康的影响，在体育活动中初步建立自尊和自信，积极进取，培养坚强的意志。

五、建立个人和群体的和谐关系，在体育游戏和比赛中能与同伴分配角色，协调配合，共同完成任务。

【教学进度表】

第一周体育课常规教育（理论课）

基本队列操练（原地动作）

基本队列行进间操练

第二周队列练习学习广播体操《舞动青春》预备节

《舞动青春》第一节伸展运动

《舞动青春》第二节扩胸运动

第三周《舞动青春》第三节踢腿运动

《舞动青春》第四节体侧运动

《舞动青春》第五节体转运动

第四周《舞动青春》第六节腹背运动

《舞动青春》第七节跳跃运动

《舞动青春》第八节整理运动

第五周复习《舞动青春》全套动作

蹲踞式起跑迎面接力

蹲踞式起跑强化练习50米跑

第六周篮球运球游戏：趣味运球比赛 篮球行进间直线运球

三步上篮游戏：投篮比赛

第八周排球自垫球游戏：自垫比多

抛垫球游戏：抛垫球比准

垫球综合练习学习传球

第九周复习排球传球 学习下手发球

复习下手发球传垫球组合练习

测试：排球垫球下手发球比准

第十周弯道跑双手前抛实心球

障碍跑垒球掷远

圆周接力跑投掷手榴弹

第十一周立定跳远测试：双手前抛实心球 复习立定跳远学习前滚翻

复习前滚翻 负重搬运游戏：建设家园 第十二周后滚翻游戏：趣味小火车

复习后滚翻前后滚翻组合创新练习形体塑造课素质练习

第十三周耐久跑游戏：快乐保龄球

定时跑测试：1000米（男）800米（女）培养你的意志品质（理论课）

第十四周武术基本功跳绳

五步拳（1）加速跑

五步拳（2）全套演练

第十五周健美操

1、手臂方位

2、身体活动 健美操

3、跳步组合健美操拓展练习

第十六周期末测试：立定跳远前滚翻

说课稿体育篇九

体育课之网球心得

其实在高中的时候，我就很羡慕班上那些会打网球的同学们。一是受到了网球王子的影响，二是看莎拉波娃她们打比赛的时候觉得打网球非常帅气，有一种震慑全场的霸气。但高中时公立中学，学校体育设施很少，也没有网球课可以选，而且课业也很繁重。所以，当时就期待着能够在大学学习网球。大一的时候，一听说我们可以自由选择体育课时，我就果断地选了网球课。但但是网球课十分受欢迎，我没有选上。终于，大二的时候，我成功选上了网球课。当时我真的是欣喜若狂，有一种得偿所愿的幸福感。

每次来网球场练球，看人家打得那么娴熟，那么有力量，那种对抗的感觉很好，很羡慕。练了网球，我越发喜欢网球了。在这里我算是一名刚上路的网球新手，也深刻的感觉到网球的确是很有意思的运动项目，在学习过程中，网球给我带来了许多，让我拥有了争强好胜的强烈进取心，让我懂得思考加上实干是解决问题的最佳途径。喜欢网球带来的成就感，征服感，还有心情不好时通过体育锻炼正确合理的发泄情绪，让人心情变好。正如老师说的，体育课不是为了挣学分，是让我们有个理由锻炼身体，平时上课都坐着，也不运动，是每周一次的网球课让我们锻炼了身体，保持了良好的体态。网球的学习过程让我不断地感受到它的魅力，我在网球学习里体会着球场上的快乐。快乐能让人如沐春风，有谁希望悲伤总在身旁？若悲伤总如一片乌云般笼罩着你，你会如何？试着用快乐去治愈悲伤，我发现着世界的美好。也许我会为每次学习得到的收获而喜悦，但是我更应该看到在学习过程中的感受。不断地在过程中寻找、体会自己的闪光点，会让最终的结果更加尽如人意。快乐的学习过程能让我们受益多多。作为一个动漫迷，网球王子里的每个人的拼搏奋斗、对网球

的狂爱以及他们的精湛球技让我痴迷。而且，娜姐给国人带来的喜悦与自豪，更是让我热爱网球。

只能打一两个，还到处乱飞，能控制住球了。在这种愉悦的状态下，我能够听到球落地、击出的轻快节奏，也让我随着如此的节奏去移动脚步、挥出球拍。试想，如果一直在紧张状态，那么精力已经都集中在了紧张上，又用什么去感受网球呢？当然我们也需要有一定的紧张感，如果太过放松，也无法准确判断球的落点，跟着做出相应的挥拍动作。可是这并不是要一直让神经绷的紧紧的。老师说：“这种小考试紧张什么，这么多场考试都通过了，还怕这个，过度紧张会影响发挥的。”

整个学期学下来，有苦也有甜，苦的是练习过程，但当你享受着成功时那种喜悦难以言表。总的来说，网球是一项很不错的体育运动，打起球来很享受，在汗水和球拍的挥打声中让所以不快、烦恼销声匿迹。很庆幸，我能选上网球，培养起我的网球的兴趣，勉强算是学了一年的网球，也算是给自己的学习画上圆满的句号；也很高兴这一年能在网球课上学到这么多东西，很感谢老师的悉心指导。我会在以后延续网球带给我的无穷快乐与享受。

网球课感想

学院 薪资资源管理学院 学号2011202621 姓名吕子傲

转眼间,已经渡过了大学二年,伴随着我的大学体育课程也即将结束.最后一个学期的体育我选修的是网球课。虽然十六周的学习时间并不长，而且有几节课因为放假被冲掉了，但是我还是觉得学到了很多知识，有很多收获。

网球(tennis)是一项优美而激烈的运动,网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大

球类运动。网球运动能增强血液循环系统的改善，消耗多余热量，心肺功能得到提高，可以增加人体免疫能力，提高抗病能力和病后康复速度，达到增进健康、增进体质、强化身心的目的。

到现在为止，我学习了网球的规则、东方式握拍、正手击球、反手击球和发球。老师在教授动作的时候会先详细地示范给我们看，并且带领我们集体做，大家再分开练习。期间还大了两次比赛，和同学们的关系也搞得不错...我当初纯粹是抱着学习网球的心态报这门课的，因为我一直都觉得网球不仅是一项运动也是一门艺术。只是没想到的是，网球比我想象中的要难学。在这之前我都没有真正学习过打网球，感觉学起来比较吃力，而且毒辣辣的太阳更是对我的一种考验。但是，学习网球的过程中，我也渐渐地网球产生更浓厚的兴趣。老师表达得很浅显易懂，让我们更容易理解，学起来也轻松一点。我想跟老师建议的是，我个人认为在我们练习的时候，老师可以多巡查一下我们班的几个场地，然后纠正一下我们的动作。因为这样一来可以督促我们练习，二来可以及时地帮助我们找出动作的缺点并帮我们纠正。

网球运动既有益于大学生的身体健康又能培养大学生的一些能力，这项运动具有一举两得的作用。但是，学习网球是需要一定的毅力的。这种毅力对我们在学习中也是大有需要的，它能是我们克服生活、学习中的各种困难。通过这些让我们更进一步的了解网球运动的益处。

虽然我还不够完全的驾驭网球打全场，但是这一个学期的学习也很快就要结束，以后还是有学习打网球的机会，我以后会继续认真学习网球，争取能够学会更多的知识，在打网球的同时感受运动的快乐！

体育课心得体会

体育课学习心得体会不知不觉，进入大学第一个学期的体育

课结束了。大学的体育课与中学的体育课教学方式还是有很大的不同的，比如一节课更长的时间、更加轻松愉悦的教学环境，尤其是老师强调身体素质锻炼的理念更直接让我深入认识体育课的必要性。最后，总结我的看法，体育课的有效教学可以是体育教师运用自己的专业素质逐渐培养学生体育运动兴趣，学习运动技能，端正学习态度行为，和表现自我的同时锻炼交往与合作精神意志品质的过程。之所以称过程，我是想表达有效教学也是一个慢慢进步的过程。下面具体谈谈我的感受：1. 第一学期的体育课强调基础体育素质，以长跑、立定跳远、实心球为主，另外增加了长拳的学习，应该说学习项目还是很丰富的。2、上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自己全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。3、在教学过程中，一定要充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。教学过程要求是师生互动，这里面需要解决两个问题：一是教师包教，教师在教学过程中，大量地向学生传授一些技能、技巧和锻炼方法，而学生缺少主动参与、探究和合作学习。另一个问题是采取放羊式教学，教师上课后给学生发放体育器材，让学生自己去玩，这就容易发生安全事故。因为学生的身心发展毕竟还不成熟，尤其对小学生来说。所以，教师在教学过程中一定要深入到学生中去，起到组织、主导作用。4、教学内容更贴近生活、贴近实际，尤其是小学体育教学。比如在跳跃这节课中，我就采用了模仿青蛙跳为教学内容。因为孩子们都见过青蛙，而且也喜爱青蛙，在这节课中，我用情景式教学法，通过讲述故事、创设情境，结合现实出现的捕蛙情况，让学生去讨论研究和处理。学生在这节课中练习了各种跳跃动作，掌握了跳跃动作的技巧的同时也培养了孩子们在情感、合作、环保几方面的意识。5、场地、器材是体育课教学中的重要辅助手段。教师在教学过程中要选择适宜的运动项目，充分利用、开发现有有的场地、器材资源，最大限度地让学生掌握体育知识和锻炼身体。总之，我认为上好体育课的一个重要前提就是教师本人要爱岗敬业、热爱本职工作，这样才会释放自己全身的能量，扑到教学工作中去，才会教好课，才能教好学生。在以后的工作

中我会将学到的理论运用到实践当中去，真正做到学以致用，提高教学效果。

系统教育的基础上，继续增强和完善大学生的身心素质，使我们具有健康的身体和良好的意志品质以保证顺利学习，因为身体是革命的本钱。在全民健身计划的普及中，国家公布的普通人群体质和健康标准在逐步的推行，大学生也应该执行相应的体质健康标准，并在大学学习期间，认真完成学业，成为身体健康、学业有成的合格人才。当今社会企事业单位吸收新人时，既要重视他的德行操守，也要看他的健康水平；越是高、精、尖的企业越重视员工的身心健康与活力。大学体育就是要培养适合现代社会需求的毕业生，大学体育是衡量大学生是否做到德、智、体等全面发展的重要指标之一，是大学生经受磨练和体验成功感觉的主要方法，是保证大学生身体健康精力充沛和顺利学习的必由之路，因而受到广泛的重视和关注。同时，体育可以满足人们身体和精神的要求，对社会生产力和社会风气的发展有很大的影响，是人类进步和社会发展的广泛号召。生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才能增强体质，延年益寿。要让体育的精神和学风深入人心，真正的做到终身受益。只有这样我们才能无愧于国家、大家及以后的小家，也只有这样我们才能俯仰于家国天下的怀抱里大展宏图。