

2023年北师大小学体育说课稿(优质5篇)

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

北师大小学体育说课稿篇一

各位领导、老师：

大家好！

我今天讲的内容是低双杠支撑后摆挺身下。

一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，将增进学生的健康贯穿于教学实施的全过程。充分体现了“以学生为主体、以教师为主导”的课堂教学模式，把学生的学练和教师的指导做到了有机的结合，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、教学目标

- 1、使学生了解双杠支撑后摆挺身下的基本感念和原理，并初步掌握双杠支撑后摆挺身下动作。复习立定跳远动作技术，进一步改进该动作技术，发展学生跳跃起能力。
- 2、通过游戏设计的教学方法，有效的培养学生良好的组织纪律观、竞争意识、柔韧性，灵敏度，团结协作和顽强、果断和不畏艰难的精神等。

三、教材

1、教材分析

(一)二个教材内容分别选自《体育与保健》水平三教材中的“支撑”和“跳跃”，这二项教学内容均具有协调、灵敏、力量等自身特性，把这二项内容安排在同一课次，既符合学生身心健康发展特征，又符合身体全面发展原则。

(二)支撑摆动一后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)动作对学生上肢及肩部的力量要求较高，虽然初一学过支撑摆动，但支撑摆动仍是本课的教学重点，也是后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)动作的基础，难点是摆动过程中重心的控制。立定跳远的重点在快速起跳和起跳的角度，难点是腾空后头的位置和收腹收腿动作。经通过双杠教学，能有效地发展学生上肢、肩带、躯干肌肉群力量，特别对三角肌、胸大肌、腹、背肌的发展有显著效果。使腕、肘、肩、腰关节、韧带的柔韧性和灵活性得到增强，提高人体在时间和空间位置时的自我调节和控制能力，对学生平衡能力、支撑力和协调性发展，都有积极的作用，培养学生勇敢、果断的品质，在现实生活中有着广泛的实践指导作用。

2、教学内容：

1、双杠：支撑摆动一后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)

2、跳跃：立定跳远

四、教材重点、难点

重点：支撑摆动；快速起跳和起跳的角度

难点：摆动时身体重心的移动；腾空后头的位置和收腹收腿动作

五、教学对象

本课教学对象是水平三学生，水平三学生各方面素质普遍较好，但也存在着个别差异。学生求知欲强，学习积极性高，上进心强，活泼、好动。

六、教、学法与手段

(一) 教学观念

(二) 教、学方法

开始准备阶段。教师主要采用：讲解示范法；学生主要采用：观察法、模仿练习法、讨论法、游戏法。

基本内容阶段。教师主要采用：讲解示范法、分层递进法、预防纠错法、过程评价法；学生主要采用：观察法、分组练习法、保护与帮助法、相互自我评价法。

结束阶段。教师主要采用：讲解示范法、过程与小结相结合评价法；学生主要采用：观察法、模仿练习法。

七、教学过程

(一) 开始阶段：课堂常规 2'

目的：加强组织纪律，明确教学任务。组织队形(图一)

(二) 准备阶段 9'

1、准备操 6—8节/4*8拍 4'

(1) 分四组，由组长负责做自编准备操。

2、游戏： 5'

(1) 各组学生相互讨论游戏方法和规则。

(2) 学生分组做游戏。

(3) 教师指导或参与学生的游戏。

目的：调动学生主动参与的积极性，活跃学生身心。

(三) 基本内容阶段 30'

1、支撑摆动—后摆挺身下(男)前摆挺身下(女) 16'

采用的组织形式是“自由组合，伙伴型分组”的教学法，从易到难，要求从低到高，一步一步地引导学生完成后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)动作。

(1) 在低双杠上进行短时间、幅度小的摆动3—4次。

(2) 教师纠正支撑摆动错误动作。

(3) 由小幅度摆动逐渐增加摆动幅度，在保护与帮助下进行练习4—5次。

(4) 示范、讲解后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)动作要领。

(5) 后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)摆越较低位置的橡皮带2—3次。

(6) 在保护与帮助下完成支撑摆动—后摆挺身下(男)前摆挺身下(女)动作。

(7) 请动作掌握的学生示范表演，教师及时进行激励性评价。

2、立定跳远 14' (组织队形见教案)

教学步骤:

- (1) 教师讲解立定跳远练习重点和方法。
- (2) 在组长及组员负责下分组有秩序的练习。
- (3) 教师进行个别指导和评价。
- (4) 学生示范表演。
- (5) 练习过程中进行素质练功练习

(四) 结束阶段 2'

教学步骤:

1、放松练习：“打气与放气” 2'

教师简单示范讲解，跟着节奏师生同做和学生分组做创造性放松游戏。

2、教师讲评，回收整理器材，师生道别。2'

八、运动负荷

平均心率110--120次/分。运动密度50--60%。

九、场地器材

双杠、沙池、4根橡皮带、4把扫帚和2把锄头。

北师大小学体育说课稿篇二

《地砖的周长》是义务教育课程标准实验教科书数学(北师大版)三年级上册第五单元《周长》的第四课时。本节课突出让

学生在实践活动中了解、认识正方形的周长，解决实际问题。本节是本单元的第四节课，由于学生对周长的概念、以及怎样计算图形的周长已经有一定的认识和生活经验，因此教材中创设了一个非常有趣的情境——帮我的女儿丫丫测量和计算装修房间所需的相关数据，让学生在实践活动中探索和归纳出计算正方形周长的正确方法。通过“量一量”、“算一算”、“拼一拼”、“说一说”等一系列活动让学生充分掌握正方形周长的计算方法，并能运用正方形周长的计算方法去解决生活中的一些实际问题，以培养学生解决简单问题的能力。

1. 结合具体情境，探索并掌握正方形周长的计算方法。
2. 能够运用正方形的周长计算方法解决实际生活中的简单问题，感受数学在日常生活中的应用。
3. 培养学生通过数学实践活动，进行探究性学习的能力。

通过计算“地砖的周长”这一真实、有趣的情境，激发学生的学习兴趣，让学生掌握正方形的周长的计算方法。然后通过量、算、归纳、说、拼等手段，加深学生对正方形的周长的认识。在此过程中，教师不断创设情境，让学生掌握正方形周长的计算方法，并能运用正方形周长的计算方法去解决生活中的一些实际问题，发展学生解决问题的意识和能力。同时，培养学生乐于助人的爱心意识，从小树立“我能行”的自信心，也让学生感受到生活中的数学无处不在，将数学课与生活融合在一起。

正方形图片、实物(地砖)、题单、课件。

学具准备：实物(地砖)、尺子。

2. 出示正方形。

师：请说出图形的名称。

正方形的特点是什么？

如果要计算正方形的周长，需要测量它的哪些边的数据？

【设计意图：巩固旧知，为今天的新课做好铺垫，奠定基础。
】

1. 谈话引入新课

2. 教学正方形周长的计算方法。

a.展示实物(地砖)，请生观察其形状。(板书：地砖的)

b.学生分组测量地砖边长数据，(提示：测量是尽可能的取整厘米数。)并用至少两种不同的方法计算出地砖的周长。抽生说算理，师板书。

方法一： $10 + 10 + 10 + 10 = 40$ (厘米)

方法二： $10 \times 2 + 10 \times 2 = 40$ (厘米)

方法三： $10 \times 4 = 40$ (厘米)

c.全班讨论：你觉得那种方法最好记忆，最简便？为什么？

如果正方形的边长是20厘米、30厘米、40厘米呢？

由此得出：(板书)

正方形的周长=边长 \times 4

生齐读公式两遍，并在题单上默写。

师：边长代表什么？4代表什么？

师：要求正方形的周长，必须知道什么？知道正方形的边长，就可以求出什么？

判断题：

- (1) 正方形的周长等于它的边长的4倍。
- (2) 两个正方形的边长相等，周长也相等。
- (3) 边长5厘米的正方形，周长是25厘米。
- (4) 一个正方形的周长是24米，边长是6米。

【设计意图：对正方形周长的计算公式加以巩固。】

丫丫的一张正方形照片，边长30厘米，要给这张照片做一个边框，边框有多长？

- (1) 学生分组用2个地砖拼大的长方形。
- (2) 计算其周长。
- (3) 请生说说想法。
- (4) 与原来两块地砖的周长相比，拼成的长方形的周长发生了怎样的变化？

北师大小学体育说课稿篇三

你们好！我是xx号参赛老师，今天我要和大家分享的说课题目是《跳沙坑》，在说课的过程中希望得到专家的批评和指导。

本课以“健康第一”为指导思想，根据小学生认知规律和身心特点，力求提高学生积极参与活动，充分发挥教师主导作用，突出学生的主体地位，创造宽松的教學环境，让学生在愉快、轻松、活泼小学习，掌握运动技能，从而提高全面的身体素质。

跳沙坑是小学跳跃的重要教学内容之一，它主要分布在水平二的教材中，在小学四年级的教材中是基本的跳跃教学内容，它是在学生已经初步掌握一些简单的单双脚跳跃练习和初步接触了立定跳远动作方法的基础上，进一步提高单脚用力蹬地、双脚轻巧落地及手脚能协调配合的技能。

四年级小学生有着孩子的天真和灵气，他们具有活泼好动、勇于表现等特点，但他们同时存在注意力比较容易分散，自我的约束力和控制力较差的问题。

(1) 知识目标：熟练掌握蹲踞式跳远助跑起跳技术，能够基本学会腾空与落地动作。

(2) 能力目标：发展协调性、灵敏性、增强下肢力量；提高跳跃能力。

(3) 情感目标：使学生在情景氛围中，培养学生不怕挫折，顽强拼搏迎难而上的精神，以及学会评价学会想象，体验成功的乐趣。

重点：腾空动作的平稳

难点：双脚在正确落地的前提下尽可能前伸，充分挖掘沙坑教材资源，发展学生跳跃练习

1) 教法

为了充分发挥学生的主体作用，我主要采用启发式教学法、

循序渐进教学法、比赛教学法

2) 学法

本课在学法指导中，我从“简明扼要的讲解”、“标准的示范动作”入手，引导学生通过观察、分析、思考、自练、讨论的学习过程，弄清跳跃在日常生活中的重要作用，通过教学使学生感受到学会和会学的双重乐趣，收到鱼渔兼收的效果。

（一）开始部分

教学常规

1、集合整队

2、队列练习：（原地转法）

设计意图：本环节的设计意图是养成学生良好的习惯，规范学生课前常规。在复习队列练习中，提高学生的组织性、纪律性。

（二）准备部分

跟随教师做各项基本准备运动

设计意图：做好学习前的身体准备，充分活动开各个关节。

（三）基本部分

1. 复习双跳双落

2. 尝试单跳单落（左右xxx换做练习）

3. 原地单跳双落

4. 上一步单跳双落
5. 上3---5步单跳双落
6. 尝试练习跑几步踏跳进沙坑
7. 游戏：穿越火线

（四）教师小结

教师做总结性发言

设计意图：对本节课的练习要领加以梳理，给学生留下简明深刻的影印象。并总结课堂情况，对遵守纪律和练习认真的同学进行表扬。

教学反思：这节课根据学生的心理特点，采用情景教学的方式诱导逐渐掌握正确动作方法，并提高能力。以多样形式的练习方法，提高学生的练习兴趣，培养他们终身体育的意识。根据学生的个体差异，改变评价方式，避免依靠跳跃的远近衡量学生好与坏的唯一标准。但是在课堂密度的掌控，学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。

以上是我在预设教学《跳沙坑》一课时一些不成熟的想法，敬请各位评委老师点评，指导。谢谢大家！

北师大小学体育说课稿篇四

尊敬的各位评委老师：

大家好！

我来自于昆明市寻甸县仁德镇第一小学教师。今天，我说课的主题是^{^v^}我是玩绳小能手^{^v^}，教材是自编小学体育（水

平二) 四年级体操教材, 教学内容^v^各种方式的跳绳^v^. 下面我将从教材分析、学情分析、教学目标等几个方面进行说课。望老师们提出宝贵的意见。

本课依据《体育与健康课程标准》^v^坚持安全第一, 健康第一^v^的指导思想, 在教学中, 根据水平二学生认知规律和身心特点, 力求提高学生积极参与活动, 让学生在愉快中学习, 掌握运动技能, 从而提高全面的身体素质。以学生的心理活动为导向, 面向全体学生, 做到人人享有体育, 人人都有进步, 人人拥有健康。

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动, 它是以下肢运动为主结合上肢协调发展的一种身体活动。由于设备简单, 不需要很大的场地容易开展, 是小学体育教材中较好的内容。本次课在学习掌握单^v^换跳和双脚快速跳的基础上, 发挥学生想象力与创造力, 创编出形式多样的跳绳方法来丰富我们的体育课堂。我根据学生的生理、心理及不服输的天性来制定教学内容, 促进学生身体肌肉、关节和内脏器官机能的发展, 在教学中我采用了有趣的游戏、比赛等方法, 通过表演、游戏的方式进行教学, 以活泼多样的形式来指导学生练习, 从而提升学生兴趣, 促进学生健康快乐地成长。

好动是小学生的天性, 他们对体育活动有着广泛的兴趣, 自信心强, 但注意力容易转移, 缺乏合作精神等不良心理倾向。本课的教学对象是四年级的学生, 他们正处于生长发育的关键期, 他们的年龄特征: 1、依赖性强、自我约束能力较差; 2、模仿能力强; 3、具备一定的探索知识、自主创新的能力。四年级学生正处于生长发育的关键时期, 乐于参加体育活动, 并乐于向同伴展示运动动作。她们都比较活泼, 思维反应敏捷, 模仿能力和接受能力强。但是自我约束能力差, 绝大部分同学已经具备了较强的社会适应能力, 能在集体活动中与她们团结合作, 完成活动任务。依据五个学习领域中^v^水平二^v^的目标为标准, 针对四年级学生的生理和

心理特征、认知规律，我选择了自编体操教材^v各种方式的跳短绳为本课的教学内容。

根据课标中^v发展学生弹跳、协调、与他人合作共同完成体育活动任务^v的水平目标，结合水平二学段的具体要求，我将本课学习制定了以下几个教学目标：

运动参与目标：积极参与跳绳创新，大胆地尝试跳绳跳法，敢于大胆向同学展示自己的创新。

运动技能目标：在掌握手脚协调配合跳短绳的基础上进一步掌握一些用跳绳练习的方法，通过练习，进行各种创新的身体活动。

身体健康目标：通过各种各样的跳绳练习，发展学生灵敏、协调能力，促进学生弹跳力的提高。

教学重点：让学生掌握各种跳绳的技巧和各种跳绳游戏活动；

教学难点：个人跳绳练习时，双臂的摆动动作和手腕的旋转动作；和多人跳绳练习时，两人摇绳的动作配合。

基于上述分析，本课拟采用如下教学方法：

2、学法：本课主要采用了尝试学习法、自主学习法、对比学习法、小组合作学习法和交流等方法，通过教学，达到乐学、会学、持续性发展的学，敢于创新、善于合作的目的。

问题式互动、参与式互动

为了达成本次课教学目标，我将本课设计在^v激情引趣——愉悦身心——恢复身心^v三段式教学中进行。

（一） 激情引趣阶段8分钟

在准备热身阶段，除了常规的队列队形的练习外，我选择了音乐伴奏下自编绳操、踩龙尾游戏以及玩绳小超市的自主探究式练习，集中的注意力、整齐的节奏，良好的精神面貌，为我是玩绳小能手的教学做好了充分的准备。

1、师生相互问好30秒（教师语言导入本次课内容）

3接着组织学生踩龙尾游戏：2分钟

我简单介绍游戏方法和规则，组织并参与游戏，增进师生之间的情感。教师即时评价，充分调动学生游戏的兴趣和积极性。

4接下来我设置情境——玩绳小超市（自主跳绳）3分

组织形式：散队活动，教师巡回指导

在教学中，我引导学生创编出丰富的跳绳方法，不时时机的在学生面前露一把自己的双飞跳和花式跳绳，以此为契机，提高学生参与锻炼的积极性。为了能面向全体学生，特别是弱势群体学生，我安排优秀学生进行传、帮、带，进行了有效性教学。

（二）愉悦身心阶段：28分

1、跳短绳

（1）教师手拎或击掌敲打节奏指挥下进行（根据教师敲打节奏来提高快速跳绳的成绩）

（2）定时跳绳（比一比谁跳的多，语言表扬、激励，要求学生要讲诚信）30秒—2次

(5) 学生自主练习4分（可单人，双人，三人，问：多人怎么跳？），教师巡回观察指导

学生自评互评，教师总评。

设计意图：发展学生自主学习的能力，根据学生的个体差异，重点辅导一般学生，鼓励他们树立信心，超越自我，通过各种评价促进学生改进动作，在练习中体验成功的喜悦，发展学生的速度耐力、协调性和灵敏性，提高学生的心血管机能。让学生带着问题过度到下一个环节双人跳短绳。

2、双人跳短绳

3、拓展延伸阶段

(1) 自主探究活动：

我采用提问的方式，激发学生想象力，让学生充分联想：用跳绳我们还可以做什么练习？并练习自己喜欢的内容。

(2) 体育游戏□^v^竹竿舞^v^的练习

(三) 恢复身心阶段3分

1、师生共舞（让学生在优美的回族舞中舒缓身心，使学生的生理、心理都得到放松，陶冶学生情操的目的）。

2、师生互评、小结，布置作业（自己设计一组花样跳绳）

3、师生再见

设计意图：对学生进行礼仪教育，做到有礼有节，有始有终

九、预计教学效果

跳绳技巧得到提高，跳绳方式能多样化，身体综合素质有一定的发展。

2、运动密度：35%—40%

3、平均心率：145次左右。

4、心育意向：讲诚信，能友好合作，有较强的竞争意识和集体荣誉感

本课^v以人为本，健康第一^v教育思想为指导，以教材为依据，以团结协作、竞争欢乐为主题，以一根跳绳贯穿整课，以跳绳为主线，充分发挥器材的多元性功能，以学生自主活动为主要练习形式，让学生的欢声笑语充斥课堂，充分发挥学生的主观能动性，发展学生的创新意识，重在兴趣培养，为终身体育打下坚实的基础。

总之，这节课的设计我力争使整个教学过程体现于学生为主体，教师为主导的原则，让学生学得活泼快乐、学得积极主动、学有所获、身体素质得到了提高。对新课程的探讨和尝试顺利的完成了教学任务。我的说课到此结束，感谢各位专家和评委的指导和帮助！

北师大小学体育说课稿篇五

体育是学校教育重要组成部分，小学体育教学大纲中特意提出要培养学生正常的身体姿势，根据小学生低年级儿童的心理特点和生理特点，有效地锻炼身体，增强体质，小学生对体育活动具有广泛的兴趣，喜欢做游戏，善于模仿，愿意在教师的带领下参加集体活动，在此的基础上，我制定了节体育课。

一、学生分析

模仿性的练习很适宜低年级儿童的心理和生理的特点. 模仿操对提高儿童的模仿能力, 发展思维扩大知识范围和促进智力的发展都有积极的作用。

二、教学要求:

学会本年级的徒手操, 培养身体的正确姿势和节麦感, 发展想象力和模仿等能力。

三、教学重点:

各节动作的准确性和灵活性。

教学难点:动作优美大方, 节奏感强。

四、教学目标

- 1、使学生掌握儿童模仿操的动作, 培养学生的协调性和节奏感。
- 2、培养学生正确的身体姿势, 促进身体各器官的正常发育。
- 3、发展弹跳力及集配合的顽强的精神。

五、教学方法:

讲授法, 直观教学法, 集体练习法。

六、教学原则:

符合生理特征的原则, 适应学生心理的原则, 统一性与灵活性相结合的原则

七、教学过程:

这节课因为儿童活泼好动,好奇心强,兴趣和爱好非常广泛,注意力不集中,容易分散,又对单调持久的动作容易感到疲劳和厌倦,为了能把这节课上的更好,我运用了电教手段,音乐进课堂,下面我通过三个部分来加以说明这节课的内容。

1、准备部分:学生成四列横队站立,师生问好,课堂常规的练习,然后进行集中注意游戏的练习,《大西瓜、小西瓜》,目的是从课的开始就使学生对这节学习的内容感兴趣,注意力集中了,有利于全课教学的任务能够更好的完成。

2、基本部分:模仿操是本课的重点,在教学过程中我采取了直关教学的方法和集体练习的方法来进行模仿操的练习,同时根据模仿操的动作有些简单、连贯、要领好记的特点,我们采取了音乐进行课堂的电教手段,提高学生的兴趣的韵律活动。在初步学会模仿动作的基础上,为了使建立对模仿操的兴趣,我配上了音乐来进行不断的练习,激发学生对模仿的兴趣,不断提高教学效果,这里就达到了本课的教学重点和难点,最后进行游戏,单脚跳接力;目的是发展学生的腿部力量和身体的协调性。培养学生认真练习和坚持到底的优良作风。

3、结束部份:学生跳起轻松愉快、优美欢快的集体舞进行放松活动,学生在轻松愉快的情绪中结束本课。