

2023年高中体育说课稿 高中体育说课稿 优选(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

高中体育说课稿篇一

根据《体育与健康课程标准》理念，以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，体现学生的主体地位，关注学生的不同需求，激发学生的学习兴趣，在教学中运用多种教学方法，启发学生自创、自学、自练、合作练习，发展学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，形成积极主动的学习与生活态度。

二、教材分析

背越式跳高是田径项目之一，具有竞争激烈、技术难等特点，通过练习可以发展学生力量、速度、协调等身体素质，特别是对增强下肢肌肉爆发力和力量具有显著作用，通过背越式跳高的学习可以激发学生勇于挑战，克服困难，战胜自我的良好品质。

三、学情分析

本课教学对象为高中学生，处在该年龄段的学生身体素质较好，接受新事物能力强，反应敏捷。经常参与体育运动并具备了一定的运动基础和自我保护能力，且力量、柔韧、速度、耐力素质在该学段处于关键发展时期，并且背越式跳高技术动作较难，需要学生克服自我内心的障碍，因此教学中我会

充分鼓励学生，降低杆的高度帮助其树立自信。

四、教学目标

【知识与技能】

掌握背越式跳高的动作要点，学会八步丈量法，大部分学生能根据自己的步点进行跳跃。

【过程与方法】

通过分组练习，分解练习等多种练习方法，发展速度、爆发力、灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

激发运动兴趣，敢于挑战自我，勇于进取的心理素质和体育精神。

五、教学重难点

【重点】

助跑有节奏；起跳快而有力。

【难点】

全身协调用力，助跑起跳紧密结合。

六、教学方法

我将采用讲解示范法，分组练习法，成功体验法进行教学。

七、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

课堂常规：集合整队，师生问好，介绍教学内容，检查服装，安排见习生。在导入部分我会采用情景导入的方式来激发学生的体育锻炼兴趣，我会这样组织：不知道大家是否还记得之前学过的跳高方法？没错，有跨越式，团身式。

在田径运动逐渐发展的过程中，跳高的姿势也在不断更迭，曾经出现过的剪式、滚式基本上已经被淘汰，大型赛事中更多的使用背越式，说到背越式还有一个很有趣的小故事，创造者福利贝斯在一次体育课上练习跳高，轮到他时正在思想开小差，来不及转身助跑，只能背对横杆起跳于是就发明了背越式跳高，今天我们就来学习一下这种广为流行的跳高姿势。

【教学意图】情景的导入方式能很好的拉近和学生之间的距离，并且回归到生活中；课堂常规的进行能使学生迅速的收心，将注意力及时的拉回课堂中，也能在课堂的一开始明确学习内容和要求。

(二)准备部分(7分钟)

1. 慢跑摸高热身

方法：学生成一列纵队在篮球场慢跑3圈，慢跑过程中单脚起跳触碰在场地边线设置的不同高度摸高横杆。

2. 配乐徒手操：扩胸运动，伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动。

【教学意图】慢跑中的摸高能够让学生充分将下肢肌肉进行热身，并且及时回顾了之前练习跳高时单脚充分起跳的技术动作，徒手操能充分的活动开全身的各个关节，防止接下来的运动损伤。

(三) 基本部分(30分钟)

1. 示范：首先，我会组织学生全班成扇形围绕在跳高架前观看示范。示范结束后向学生提出问题助跑的路线和之前学习的跨越式跳高有什么区别，经过学生回答总结得出助跑方式为先直线后弧线。

【教学意图】扇形的示范面有助于全体学生的观察，好的示范会引起学生学习的欲望，同时还会在脑海里建立初步的动作表象，针对重难点的提问能够将学生的注意力发到上面，更好的进行练习。

2. 讲解：示范结束后为了加深学生对动作的理解我会将动作要领进行讲解。

3. 练习：

(1) 单脚起跳后背越式过杆练习。

组织教学：分为四组在四个跳高架进行练习。

(2) 先直线后弧线的助跑练习。

组织教学：分为四组在四个跳高架进行练习。

(3) 分梯度不同高度的跳高练习。

纠错：练习的时候学生容易出现“坐着过杆”的现象，在接下来的练习中强调空中的身体姿势以及勇敢的使用背部着垫。

【教学意图】通过循序渐进的练习，学生在有难度梯度的练习中逐渐的掌握该动作要领，通过教师鼓励性的话语极大的激发了学生学习的兴趣，调动课堂气氛，在轻松愉快的氛围中完成练习。

4. 检验：在检验环节设置展示环节，以体育小组为单位，每组自由推选一名代表进行展示，采用自评，互评，师评的方式。

【教学意图】在展示环节中让学生自由推选代表促进了学生团队之间的感情，多种维度的评价方式也能够极大的调动学生的积极性，顺便够检验我的教学成果。

(四) 结束部分(5分钟)

1. 放松活动—配乐放松操

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】通过放松环节帮助学生恢复疲劳，为下节做好身心准备。教师的针对学练情况给予鼓励、肯定帮助学生建立学习自信，提出的希望为学生指明了努力的方向和要求。

八、场地器材

跳高架4个、垫子4个、录音机1台、磁带2盒、田径场。

九、预计负荷

练习密度：33%~40%；平均心率：128~136次/分；运动强度：中等偏上。

十、课后反思

高中体育说课稿篇二

坚持健康第一、以学生发展为本，激发学生的学习兴趣，提

高学生自主学习能力，培养良好的锻炼习惯为主要目标。使学生在学习的过程中互相合作、共同探究、体验成功的乐趣。让学生参与中培养学习能力，游戏中掌握锻炼方法，合作中体验成功乐趣；竞赛中提高运动技能。

- 1、通过多种形式的实心球投掷练习发展学生上、下肢和腰腹力量，使学生身体更健壮、更健康、更自信。
- 2、引导学生勇于探索和创新，培养自主学习和互助学习的能力。
- 3、体验成功乐趣，激发学生学习兴趣，体现团队协作精神。

多种形式的实心球投掷与游戏

初二（4）班共有学生40人。该班体育骨干能力较强，学生对体育运动有良好的参与意识。身体素质较好，运动技能一般，同学之间团结合作，集体荣誉感较强。

从以往的教学情况来看学生大多不喜欢上投掷课，一是嫌器械又脏又重，二是嫌练习的形式单调乏味。如何才能激发和调动学生的学习的兴趣与练习的积极性，培养学生自主学习和探究学习的品质呢？因此在本课的设计中以实心球贯穿全课，设计了“搬运炸弹”、实心球的投远和投准、搬运接力跑等游戏来调动学生兴趣和积极性，并采用“小群体”学习的组织形式来保证课的目标的实现。

- 1、师生交流、宣讲本课内容、目标
- 2、游戏：旅游观光、搬运炸弹——培养学生团队协作精神和投掷兴趣；达到活动身体，导入课题的目的。
- 3、多种形式的实心球投掷练习、实心球投远或投准游戏——使学生上、下肢和腰腹力量得到发展；使学生创新意识得到

培养；使学生主动学习，积极思考；使学生学会合作，共同探究，拓展能力，获取知识；使学生超越自我，体验到成功的乐趣。

4、组织学生展示成果——互相学习，体验成功快乐，激励学生。

5、搬运接力跑游戏——提高运动能力，增强体质；激发兴趣体验成功的快乐

6、藏族舞——愉悦身心，放松肢体

7、小结

1、游戏比赛式教学本课以实心球贯穿全课，设计了“搬运炸弹”、实心球投远或投准、搬运接力跑等游戏来调动学生兴趣和积极性，保证课的目标的实现。

2、“小群体”学习分组小群体内部合作学习，教师辅导的形式，是本课学习的主要组织形式。学生自主完成学习任务的探究式学习，组内学生互助学习是学生学习的的主要方式。

3、以游戏观光旅游和搬运炸弹取代旧模式下的准备部分，旧模式下的慢跑，徒手操往往脱离课的目标仅起到热身的作用，而这个设计紧扣课的目标，既是完成教学任务的一项练习内容，又达到热身和导入课的目的，同时避免了单调，激发了学生的兴趣，调动了学生的积极性。

4、给学生自主学习和展示自我的时间和舞台，课中学生可以选择练习教师推荐的投掷方法中的一种或几种，也可以练习自己创编的。并且专门安排了自创动作练习和小组自编投远或投准游戏时间及展示成果时间。教师积极引导和鼓励学生创新和探究活动，让学生体念到成功的快乐。

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激情的障碍接力，激发学生对快速跑的兴趣，提高跑的能力。

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，最大吸氧量的绝对值都有所增大。

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；

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。

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

整堂课采用收、放、松、紧相结合的组织方式。

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。

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，有伙伴型、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。

课的导入阶段（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）

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。

3、让距离跑（7分钟）

根据学生本身的特点与情况，设置男生让女生，素质条件好学生让素质条件差学生，避免男生与男生之间、女生与女生之间、男女生之间的太大差距的出现，让部分素质较差，自信不足的学生也同样能够有学习的兴趣，体验成功的感受。

4、游戏：障碍接力（8分钟）

通过学生各小组在跳绳、垫上前滚翻、钻栏架、过独木桥、蹲着跑等障碍中自行选择编排顺序，即提高了比赛的趣味性及竞争的激烈程度，同时又提高了学生主动参与，积极思维的能力。

恢复身心（放松沟通部分）（5分钟）

伴随着舒缓、优美的音乐进行放松操，在优美的乐曲中下课。

通过师生的交流，学生之间的相互评价，引导学生正确评价自己和他人，从而实现以体育德、以体增智、以体健美、以体长技、以体怡心的学校体育目标。让每一位学生“在学中乐，在乐中学”。

问题：学生不知道自己要学什么、该怎么去学、学习节奏该怎么控制？

解决办法：1、根据新课程的要求，学生应当具有一定的自主学习的能力；

2、教师多关注学习弱势群体，注意引导学习；

3、教师要有较强控制学生的能力与应变能力。

本课以贯彻健康为第一的指导思想。以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生基本活动为目的，充分发挥教师的主导作用，突出学生的主体地位，始终在师生的共同活动中愉快、轻松、活泼地进行教学。

排球运动是高中《体育与健康》教学内容中选项学习的组成部分，是学生非常喜爱的学习内容之一，本课教学内容是排球运动的垫球技术，垫球技术是排球运动中最主要的基本技术，是接发球和防守的最常用的主要技术。起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中排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，防守也是进攻的开始，垫球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量。这一教材在初中的《体育与健康》中就已经介绍学习，所以学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是高中体育课中学习排球运动的第二节课，起着承上启下的作用。因此，本课着重垫球技术中的击球点和击球手臂的正确姿势。为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

本课的教学目标：

1、认识目标：通过排球垫球的练习，激发学生对体育的兴趣，培养学生积极参加体育活动的态度和行为。

2、技能目标：使学生基本掌握垫球技术，发展学生的灵敏性

和协调能力。使70%以上的学生能掌握排球垫球正确击球点技术的基本动作。

本课的重、难点确定：

重点：正确的击球点。

难点：身体与手臂的协调动作

本课教学对象为本校的高一电子政务班的学生，共有28个女生。本班排球的基础普遍较差，甚至有些学生在学习之前没有接触过排球，所以本次课选用正面双手垫球作为主要教材内容是想多数学生能够基本的掌握其技术动作。该班的学生特别喜欢体育活动，身体素质普遍较好，在排球正面双手垫球上了一次课后，大多数的学生已经喜欢上了排球，部分学生基本的技术动作已经有所掌握，但大多数学生掌握技术较差，所以本课结合了图片进行讲解示范，让学生更直观，有一个感性的认识。个别的学生学习能力较强，有一定的基础，我就在第一次课后对他们进行辅导，使得他们已经较好的掌握了技术动作，在课上他们能起到小老师的作用。

教法：1、在教学的导入里，先采用了民族的舞蹈，激发兴趣

2、运用图片进行教学，不仅可以激发学生学习兴趣，还可以给予学生想象的空间及正确的动作形象和概念，让学生有一个感性的认识。

3、讲解示范法，通过讲解示范使学生更好的了解正面双手垫球的技术动作

4、分解法，让学生从简到难的学习，使学生更容易掌握技术。

5、游戏法，通过游戏活跃课堂气氛，巩固技术，培养学生的协作能力和集体主义精神。

6、团队合作学习法：通过小组的练习，一方面可以互相促进技能的提高，另一方面提高课堂教学的运动密度。

学法：1、观察法、模仿练习法：发展学生创造能力，充分体现学生的主体性。

2、团队合作学习法：帮助学生信诚强烈的集体意识，通过纠正对方的动作技术来提高自己的基本动作技术，从而达到共同进步。

3、游戏法：通过游戏活跃课堂气氛，提高学生参与的积极性。

4、评价法：通过评价发现问题，解决问题，进一步启发学生的学习兴趣。

一、导入部分：1、课堂常规

2、本课的教学内容、目标及要求

3、竹竿舞

4、热身操（球操）

从中贯穿一些排球的基本步法和手法编成球操，这样做的目的是为培养学生参加体育活动的兴趣，活动各种关节，为下面的练习做准备。

二、自主学与练

（一）、排球正面双手垫球

1、让学生自由的发挥垫球，自垫或是对垫

这样做的目的是让学生发挥自己所认识、所了解的垫球技术和练习方法

2、通过图片的观看和讲解示范垫球的技术动作

这样做的目的是为了使学生认识排球学习的重要性、以及学习动作的分解技术，让学生有了一个感性的认识，建立良好的动作概念。

3、两人协助练习。方法：两人一组，一人持球于腹前，另一人做垫球练习。

练习的时候注意击球的部位，注意强化提肩，抬臂、压手腕动作。

这样做的目的是让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。加深学生对垫球技术的理解。

4、一对一的垫球练习：

a□一抛一垫，两人相距3---4米，每人垫10次互相交换

b□对垫，两人相距3---4米，将对方垫好的球垫给对方，依次进行练习

要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。先可以是练习原地对垫球。再练习移动的对垫。

5、教师集体纠正错误动作，鼓励学生出来表演，学生来进行评价

这样做的目的是给学生一定的空间和时间让学生展示一下自己的练习成果，充分体现学生主动参与和自主学习的要义。同时也提高了学生的学习兴趣。

6、根据技术的差异性，进行分层教学

a□对垫练习（技术掌握较好的学生）

b□一抛一垫练习（技术掌握较差的学生）

将技术动作掌握好的同学进行一对一的辅导

（二）、接力游戏（往返跑）

方法：将学生分成人数相等的四组，成纵队站于端线处，前面分别画1、2、3、三条标志线，由排头开始进行游戏，排头每人手抱1个排球，开始后，积极向前跑至标志线1往回跑，再从端线开始跑至2往回跑，依次进行。排头跑好后将球交于第二位学生依次进行接力。最先完成的组为胜。

做完一组后，增加难度，两个排球或是三个排球进行练习

目的是根据本课的内容安排这个游戏，使得学生上下肢都得到了锻炼，而且将始终排球贯穿这节课中。同时也培养学生的协作配合，团结合作能力。

三、恢复身心

1、教师带领做放松操，学生模仿练习。在音乐伴奏下，师生同做。

目的是促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价

目的是促使学生提高观察动作能力和自我评价能力

3,回收器材，师生再见

高中体育说课稿篇三

依据《课程标准》的基本理念，贯彻落实^{^v^}健康第一^{^v^}的教学思想，让学生学会生存、学会健体，掌握一些基本的健身方法。采用灵活多样、合理有效的教学方法，激发学生的运动兴趣。在教学中以学生为主体，让学生的思维、情绪、活动同教师的教交融在一起，使学生带着愉悦的心情，浓厚的兴趣，积极主动地完成学习目标，发展学生敢于动脑，大胆实践的能力。

翻滚是学生喜爱的体育项目之一。它是学习较复杂技巧动作的基础，着重培养学生的协调能力和身体柔韧性，是贯穿了整个小学阶段体育教学的一个重要项目。同时也是生活中遇到危险时自我保护的方法，碰到危险能及时地、灵敏地进行翻滚则能有效的保护自己避免伤害。前滚翻动作重点是翻滚时低头、含胸、团身、难点是动作协调，滚动圆滑。

本堂课授课年级为三年级。根据小学生体育课程标准，三年级学生属于水平二的范畴，因此对于前滚翻还是第一次接触新鲜感较强但对于前滚翻这一技巧没有什么概念，因此本堂课的内容应是使学生建立基本概念能基本进行前滚翻的内容。三年级学生模仿能力、好奇心和表现欲都很强，教师在课堂上应充分利用这些特点组织教学。但同时三年级学生自我约束能力较差，教师在授课时对于学生的意见和建议以及挫折和自卑心理要正确引导和鼓励。对调皮不守纪律的学生在教育时要注意语言和方式，避免学生产生逆反心理。

(1) 认识目标：学习前滚翻，使学生了解完整的过程，知道翻滚在生活中的作用并建立正确的动作概念。

(2) 技能目标：通过练习，80%的同学基本能完成前滚翻的完整动作；发展学生柔韧、灵敏、协调素质和控制身体的能力。

(3) 情感目标：培养学生自主学习，积极参与活动的意识和行为，感受互助合作的快乐，充分展示自我。

教法：

设疑激趣法上课时提问学生如果走路不小心拌到石头或凹凸不平的路面等向前摔跤时怎么办？下楼梯时不小心踩空台阶向下摔怎么办？如同学间开玩笑向后推你怎么办？等一系列的问题，引导学生思考，激发学生学习兴趣。接着教师介绍翻滚的作用，引出本堂课学习重点：前滚翻。

示范讲解法教师示范标准动作，讲解动作要点。教师标准、完整的示范动作是学生学习的原动力。

小学生具有超常的模仿力，教师示范，对于其学习标准动作有很大帮助。

学生示范，同学标准的动作能激发自身好胜心，而示范同学动作中出现的一些错误，经过老师指出纠正后，也会引起其它学生的重视，避免出现类似错误。另外，示范的同学也能从老师、学生的建议中吸取经验，改进动作。

3、观察评价法

学生在示范动作或自由练习过程中，教师通过观察发现学生的一些错误及时给予指正，并将一些典型错误在所有同学面前提出，以引起同学的注意，避免类似错误的发生。帮助学生更好的掌握动作要领，教师的鼓励性评价也有助于学生增强学好动作的信心。

4、启发法

教师对于在教学过程发现的一些问题，如有的同学翻不过去，有的同学翻过去后站不起来等一些问题可以启发同学寻找解

决办法，例如在教学时可以提问学生，一个砖块和一个球进行赛跑，让学生思考谁跑的快？学生根据生活经验肯定能说出球跑的快，这时教师进一步启发学生为什么球跑的快呢？最后得出结论，因为球是圆的，所以我们在滚动的时候也要把身体团成一个球才能滚动，这样就解决了^{^v^}团身^{^v^}这一教学重点，使学生牢牢的记住这一动作要点，团身紧后蹬充分那就不会出现站不起来这样的问题了。另外，对于低头这一教学重点，也可启发学生寻找解决问题的方法，同学可能会想到在下颚夹一个东西，那样就不得不低头的了，这时教师就拿出事先准备好的小海绵让学生夹在下颚进行翻滚，以强化^{^v^}低头^{^v^}这一动作要领。

学法：

尝试学习法在一次次的尝试改进中提高动作正确性、连贯性。

观察法学生观察老师及同学的动作，从观察中领会动作要领，培养学生生活的观察能力。

小组合作探究学习法分小组后让学生自由练习，组员间可相互学习并相互指正对方动作中的缺陷，有助于动作的学习，也有助于培养学生的团结互助精神。

1、课堂常规

上课铃响后，由体育委员集合整队，学生成四列横队排列。教师检查课堂常规执行情况，体育委员整队完毕后向教师报告出勤情况，整个部分要求学生动作迅速、整齐、安静、精神饱满。

2、热身部分

按人体运动规律，人体的运动状态是一个逐渐增强的过程。课开始的热身运动是必不可少的。是为了让学生的身体状态

适应下面的课的运动强度，预防运动损伤。前滚翻对于小学生来说是一个比较危险的技巧。如在练习过程中身体没有充分打开，不但可能对学习技巧造成障碍，还有可能造成运动损伤，特别是颈部、腰腹部容易造成伤害。因此针对本节课学习内容的特点我安排了六节准备操，分别是头部运动、上肢运动、体转运动、腹背运动、下肢运动、手腕脚腕运动。通过这部分低强度的运动，使学生身体充分打开，以适应下成课的学习。教师在安排好本节课内容后，学生在原有队型基础上，向两边散开，适当调节前后距离，左右对齐，教师在队伍前方讲解示范，提出动作要求并喊口令，每节四个八拍，学生随教师一起练习，完成后恢复到原队形。

高中体育说课稿篇四

一、教学内容：

1. 挺身式跳远“腾空步”技术、腾空动作模范练习；
2. 素质练习：连续障碍跳、跳绳、仰卧起坐。

二、教学目标：

1. 让学生初步学习挺身式跳远“腾空步”技术；
2. 通过素质练习，发展学生的*跳、力量、敏捷等身体素质；
3. 培养学生的自觉*、积极*和遵守纪律的优良品质。

三、教材分析：

我们知道跳跃不是单独存在的，它以我们的日常生活息息相关，如，在跑动中跃过一条较窄的小溪或沟坎；又如排球运动中的扣球，篮球运动中的跳球，足球运动中的头顶球，也都含有跳跃的动作。跳跃，使人能体会身体离开地面瞬间腾空

的感觉，发展时空感，培养向自我挑战和拼搏，竞争的精神。

挺身式跳远是跳跃练习中的一项，是腾越远度越过水平障碍的一种技能。由于跳远场地设备简单，易于进行练习，所以在中学体育课里广泛开展。高中二年级学生要学习和掌握的知识点是：助跑与起跳的结合技术；平稳的挺身式腾空姿势以及正确的落地动作。挺身式跳远空中动作直接影响落地动作的完成，是决定跳远成绩的一个重要环节。跳远起跳后，依靠身体上下转动惯量的差距，抑制时产生的前旋。挺身式姿势腾空后，放下摆动腿，抬头挺胸，上体稍后仰，这些动作都是中学生比较难掌握的，需要反复的练习以及一定的身体素质。本课的主教材安排了挺身式跳远中的腾空技术，副教材是素质练习。

四、教学重点、难点：

重点：1. 起跳腾空后放下摆腿，膝关节放松，大小腿向后摆。

2. 展髋挺胸，两腿放松，自然伸展并靠拢。

3. 两臂配合摆动腿大腿的放下动作由侧向上扰举，成上斜举，展胸并上体稍后仰，成空中挺身姿势，维持身体平衡。

4. 落地前，两臂由上向下摆，同时收腹屈髋，大腿上举。

难点：空中动作的协调与平衡

五、教学方法：

六、教学过程：

1. 开始部分：导入课堂常规，宣布本课的内容与要求。

2. 准备部分：让学生绕*场慢跑两圈，然后做准备活动。最准备部分的后部分有针对*地安排原地徒手的模仿连续，为转入

学习“腾空步”动作打下了基础。

3. 基本部分：挺身试跳远的“腾空步”动作是本课的重点，先给学生讲解其中的要点，并进行示范。然后让学生进行模仿练习。本课的另一部分是素质练习，无论什么运动都需要有一定的身体素质。模仿练习一段时间之后，把学生分成两组，一组先连续连续的障碍跳和跳远，另一组练习跳绳和仰卧起坐。最后，进行一个接力比赛，队员需要先跳过障碍，然后到达垫子做个前滚翻，最后返回与下一名队员击掌接力。输的一队以蛙跳做为惩罚。

4. 结束部分：先让学生进行放松运动，缓解一下肌肉的紧张程度。然后小结一下这节课的上课情况，对同学们这节课的表现做个评价。最后宣布下节课的内容，收器材下课。

七、场地器材：海绵垫、跨栏架，绳子

高中体育说课稿篇五

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，最终将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几次中投中一个，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。

原地单手肩上投篮。

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。

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。

- 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。

重点：手指拨球

难点：出手时手指手腕的连贯协调用力

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的运动强度。

（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

1、场地：篮球场1片；

2、篮球41只，球筐4只，呼啦圈20只

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。