

2023年初中体育课说课稿(大全5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

初中体育课说课稿篇一

耐久跑是九年义务教育《全日制初级中学体育教学大纲》规定的必修教材，是广大青少年锻炼身体、增强体质行有效的手段，对培养青少年坚韧不拔、吃苦耐劳等优良品质和勇往直前、奋发向上的精神有积极的作用。初中各阶段跑的各项教材，应侧重于发展人体有氧耐力。实践证明，耐久跑是各项跑的基础。体育科学研究表明，初中阶段是发展耐力素质的最佳时期。因此，应加强耐久跑的教学和练习，并在此基础上，促进快速跑的教学，逐步提高学生的快速奔跑的能力。

本次课的教学目标是：学生知道合理分配体力的方法，70%的学生途中跑时做到轻松自然，节省体力和加深呼吸克服“极点”现象，并使学生从战胜困难中得到乐趣。

本次课的教学重点是如何正确分配体力，教学难点是如何克服“极点”。

希望通过本次课的教学，使学生能运用所学正确的跑姿势，轻松自然的跑完全程。

我们都有知道，学生喜欢上体育课是一个不争的事实，但大多数学生害怕耐久跑也是不争的事实，耐力差，怕苦、怕累、缺乏毅力，再加上我校没有田径场，在进行耐久跑练习时有一定的难度。

在本次课的开始部分，通过游戏进行准备活动，目的是为了使学生在学习耐久跑前，有一个愉快的心情；调动学生学习的积极性，游戏的活动的强度不大，以免影响以后的学习。

基本部分由两个教材组成，一个耐久跑，放在前半部分，另一个是柔韧性练习，前一个教材强度大，后一个强度小，符合合理安排运动量的原则。由于本次课是《耐久跑》的第一次课，为了使学能克服畏难情绪，减少练习的枯燥感，我采用了越野跑的形式，由于我校的场地较小，但根据学校的地形特点，精心设计的跑的线路。其中有直线跑，有上坡跑，有绕障碍跑，避免单一地绕场跑圈。为了使大多数同学能顺利完成全程跑的任务，我对班级学生进行了分组，能力较强的同学在一组，能力较差的同学在一组，且两组同学的要求也不一样，对较胖的同学，我采取用一位成绩较好的同学跟跑，进行不断的鼓励，适当的时候，拉他跑一段，让他体会全程的感觉，符合区别对待的原则。

为了使同学们难知道合理分配体力的方法，我在不同的跑段，设置了不同的标语，如：“匀速跑”、“放慢节奏”、“坚持住”“冲刺”等，每位学生在看见不同的标语时，自觉调控节奏，合理的分配体力。

为了使同学们能克服“极点”现象，在“极点”到来的时候，我先用语言对他们进行鼓励，其次，让他们放慢跑的节奏，加快呼吸，其他未进行练习的同学，在一旁呐喊助威，使他们顺利渡过“极点”难关。

在基本部分的后半部分，采用的是柔韧素质的练习，通过柔韧素质的练习，进行身体各部分肌肉的拉伸，实际上也是对耐久跑后的一种放松性练习，这种教材搭配属于放松性搭配，起到调整运动量的功效。

课的结束部分，主要是调整学生的身心，使心率趋于平缓，采取的游戏形式的教学方法，这个游戏就是“反口令”练习，

课堂气氛轻松活跃，身心也得到了调整。

示范法、完整法、分解法、讲解法、评比法、榜样法、启发法、预防纠正法、重复法。

初中体育课说课稿篇二

今天我说课的内容是北师大版数学八年级上册第三章图形的平移与旋转的第一节《生活中的平移》。

下面，我从教材分析，教法与学法分析，教学过程分析，设计说明四个方面来谈谈我对这节课的教学设想。

1， 教材的地位和作用。

“生活中的平移”对图形变换的学习具有承上启下的作用。学生在前面已学习了轴对称及轴对称图形，在此基础上还将学习生活中的旋转与旋转设计图案等内容。同轴对称一样，平移也是现实生活中广泛存在的现象，是现实世界运动变化的最简捷的形式之一，它不仅是探索图形变换的一些性质的必要手段，而且也是解决现实世界中的具体问题以及进行数学交流的重要工具。为综合运用几种变换（平移，旋转，轴对称，相似等）进行图案设计打下基础。

2， 教学重点与难点。

平移是现实生活中广泛存在的现象，它不仅是探索图形变换的一些性质的必要手段，而且也是解决现实世界中的具体问题以及进行数学交流的重要工具。探索平移的基本性质，认识平移在现实生活中的广泛应用是学习本节内容的重点。

平移特征的获得过程，教科书中仅用了一段文字，很少的篇幅，对于这个特征，不是要学生死记硬背，而是要学生具备一定的探究归纳能力，对八年级的学生来说，有一定的难度，

因此本课的难点是平移特征的探索及理解。

3, 教学目标:

根据上述教材分析, 考虑到学生已有的认知结构, 心理特征, 制定如下教学目标

(1) 知识目标:

通过具体实例认识平移, 理解平移的基本内涵, 理解平移前后两个图形对应点连线平行且相等, 对应线段平行且相等, 对应角相等的性质。

(2) 能力目标:

通过探究归纳平移的定义, 特征, 性质, 积累数学活动经验, 提高学生的科学思维能力。

(3) 情感目标:

经历观察, 分析, 操作, 欣赏以及抽象, 概括等过程, 经历探索图形平移基本性质的过程以及与他人合作交流的过程, 进一步发展空间观念, 增强审美意识。

下面, 为了讲清重难点, 使学生能达到本节课设定的教学目标, 我再从教法和学法上谈谈:

教学不只是传授知识, 让学生单纯记忆前人的研究成果, 更重要的是激发学生创造思维, 引导学生去探究, 发现结论的方法。正如先生所说: “教是为了不教”。这样方能培养出创造性人材, 这正是实施创新教育的关键, 鉴于教材内容特性是探索平移特征, 性质, 便于进行生成性学习, 故选用探究式教学主动学习的教学策略与方法以及动手实践, 自主探索, 合作交流的重要学习方式。引导学生根据现实生活的经历和

体验及收集到的信息（感性材料）来理解理论知识。在采用问答法时，特别注重不同难度的问题，提问不同层次的学生，面向全体，使基础差的学生也能有表现的机会，培养其自信心，激发其学习热情。有效地开发各层次学生的潜在智能，力求使每个学生都能在原有的基础上得到发展。同时通过课堂练习和课后作业，启发学生从书本知识回到社会实践，学以致用，落实教学目标。

另外，我还运用多媒体投影为师生的交流和讨论提供了平台。

课堂结构

（一）创景引趣

（二）探究归纳

（三）反馈练习

（四）实际运用

（五）感情点滴

（六）布置作业六个部分。

（一）创景引趣

（二）探究归纳

在引入的基础上，探索新知，（课件展示活动2），观看几个运动的图片，如：手扶电梯上的人，缆车沿索道缓缓上山或下山，传送带上的商品，大厦里的电梯，辘轳上的水桶。

（小组讨论）以上几种运动现象有什么共同特点鼓励学生敢于在小组，班上交流自己的见解和探索的规律，培养学生自主探索，合作交流等良好的学习习惯。在自主探究合作交流中学生的自豪感和成功感得到升华，也增强了学习数学的自

信心和创新能力。通过观察生活实例，让学生对平移运动形成直观上的初步认识。同时，通过两个问题的提出，帮助学生理解平移运动不会改变物体的大小，形状以及在平移过程中，物体上的每个部位都沿相同方向移动了相同的距离。通过课件演示以及让学生亲自参与，既使学生理解了平移运动的两大要素是方向和距离，也增强了学生的动手能力。借助于课件动态演示，有力启发学生，培养学生兴趣，使学生思维逐步展开，从而突破了学生学习的难点。为达到本课教学目的奠定了坚实的基础。课件将图形的平移运动分解为点，线，面的平移运动，利用不同颜色区分让学生能清晰而准确地找出对应点，对应线段及对应角，把平移的性质设计成了四个问题，深刻理解平移的性质，并能全面地对平移的性质进行概括。使重点突出，难点突破。

（三）反馈练习

学生对所学知识是否掌握了呢为了检测学生对本课教学目标的达成情况，进一步加强知识的应用训练，我设计了三组题目。第一组题走进知识平台；第二组题跨入知识阶梯；第三组题攀登知识高峰。由易到难，由简单到复杂，满足不同层次学生需求，针对解答情况，采取措施及时弥补和调整。

（四）实际运用

为了活跃课堂气氛，增强知识的趣味性和综合性，让学生举生活中平移实例。由学生在格纸上平移图形和动手在电脑上再现平移过程，再次激起学生的探究欲望。通过走进生活的图片欣赏引出下一节内容，并进一步使学生认识：数学源于生活，并运用于生活。这就将枯燥的数学问题赋予有趣的实际背景使内容更符合学生的特点，既激发了学生兴趣，又轻松愉悦地应用了本节课所学知识。使解决数学问题不再是一种负担，而是一种享受，激发学生学习数学的潜能，让学生亲身经历将实际问题抽象成数学模型并进行包括解释与应用的过程，体验数学来源于生活又服务于生活。

（五）感情点滴

可以从知识获得途径，结论，应用，数学思想方法等几个方面展开，在教师引导下由学生自主归纳完成。如“我发现了什么……我学会了什么……我能解决什么……”等，这样有利于强化学生对知识的理解和记忆，提高分析和小结能力。

（六）布置作业，结合学生实际水平，准备布置两部分作业，一部分是必做题体现新课标下落实“学有价值的数学”，达到“人人都能获得必需数学”，另一部分是选做题让“不同的人能在数学上得到不同的发展”。

本节课以观看游乐园内的一些项目创设了在学生已有的知识经验基础上的情境，引出第三章内容，激起学生的求知欲，再以学生熟悉的几个事例引出本节课研究内容：生活中的平移。由学生分小组讨论，教师通过课件演示，学生在观察，探索的基础上归纳出平移的定义，特征，性质。这既给学生提供了一个充分从事数学活动的机会，又体现了学生是数学学习的主人的理念。学生亲身经历了知识的形成过程，不但改变了以往学生死记硬背的学习方式，而且在教学活动中培养了学生自主探索，合作交流等良好的学习习惯。然后利用一组练习题由易到难加以巩固，最后由学生在格纸上平移图形和动手在电脑上再现平移过程，再次激起学生的探究欲望。通过走进生活的图片欣赏引出下一节内容，并进一步使学生认识：数学源于生活，并运用于生活。这是整节课的一条暗线，真正体现新课标的理念。本课的教学过程设计为：情境——问题——探究——反思（归纳）——提高，这充分体现了新课程理念数学课堂教学方式的根本转变。

以上是我对这节课的教学设想，恳请各位专家批评指正。

初中体育课说课稿篇三

1、课本内容：我以为可以明白为探索规则——明白规则——

应用规则，进一步表现了新课标中“情境引入——数学建模——表明、拓展与应用的模式”。分式的乘除法与分数的乘除法雷同，以是通过类比，探索分式的乘除运算规则的历程，会举行简朴的分式的乘除法运算，分式运算的效果要化成最简分式和整式，也便是分式的约分，要修业生能办理一些与分式有关的简朴的现实题目。

2、教材地位：分式是分数的“代数化”，与分数的约分、分数的乘除法有密切的联系，也为后面学习分式的混合运算作准备，为分式方程作铺垫。

3、教学目标

知识目标：

- (1)、理解分式的乘除运算法则
- (2)、会进行简单的分式的乘除法运算

能力目标：

- (1)、类比分数的乘除运算法则，探索分式的乘除运算法则。
- (2)能解决一些与分式有关的简单的实际问题。

情感目标：

- (1)、通过师生观察、归纳、猜想、讨论、交流，培养学生合作探究的意识和能力。
- (2)、培养学生的创新意识和应用意识。
- (3)、让学生感悟数学知识来源于现实生活又为现实生活服务，激发学生学习数学的兴趣和热情。

4、教学重点：分式乘除法的法则及应用.

5、教学难点：分子、分母是多项式的分式的乘除法的运算。

初中体育课说课稿篇四

尊敬的各位专家领导：

大家好！

今天我说课的题目是人教版数学八年级上册第十章第1节《全等三角形》。下面，我将从教材分析，教学方法与教材处理及教学过程等几个方面对本课的设计进行说明。

全等三角形是《三角形》这一章的主线，在知识结构上，等腰三角形，直角三角形，线段的垂直平分线，角的平分线等内容都要通过证明两个三角形全等来加以解决；在能力培养上，无论是逻辑思维能力，推理论证能力，还是分析问题解决问题的能力，都可在全等三角形的教学中得以培养和提高。因此，全等三角形的教学对全章乃至以后的学习都是至关重要的。为此，我在设计这节课的时候，以学生为主体，让他们全面地参与到学习过程中来，有意识地培养学生的创新意识和实践能力，增强他们学习的能力，让他们充分的掌握该知识点，同时尽量扩充他们的知识范畴。在教学中，采用的是“设疑——实验——发现——总结”的教学方法，并采用“变式练习”方法来提高学习效率。

1、知识目标：

(1) 知道什么是全等三角形及全等三角形的对应元素；

(2) 知道全等三角形的性质，能用符号正确地表示两个三角形全等；

(3) 能熟练找出两个全等三角形的对应角，对应边。

2、能力目标：

(1) 通过全等三角形有关概念的学习，提高学生数学概念的辨析能力；

(2) 通过找出全等三角形的对应元素，培养学生的识图能力。

3、情感目标：

(1) 通过感受全等三角形的对应美激发学生热爱科学勇于探索的精神；

(2) 通过自主学习的发展体验获取数学知识的感受，培养学生勇于创新，多方位审视问题的创造技巧。

1、能准确地在图形中识别出对应边，对应角；

2、全等三角形的性质和利用其基本性质进行一些简单的推理和计算。

(解决方法：利用动画的形式让学生直观的识别抽象的图形和知识点从而突出和掌握重点。)

能在全等变换中准确找到对应边，对应角。(在对应边，对应角的识别，查找中运用动画的展示，使学生能直观认识该知识点，化难为易，从而突破该难点)

采用直观，类比的方法，以多媒体为手段辅助教学，引导学生预习教材内容，养成良好的自学习惯，启发学生发现问题，思考问题，培养学生的逻辑思维能力。逐步设疑，引导学生积极参与讨论，肯定成绩，使其具有成就感，提高他们学习的兴趣和学习的积极性。

多媒体，剪刀，直尺，硬纸，三角板

（一）复习导入方面

从复习全等图形方面入手，展示一些直观的图形，接着创设一个问题情境：如何翻新一个旧的三角形的纸样 让学生动手画图，实验尝试，从而发现其实解决问题的关键是画一个全等的三角形，从而引出课题。通过以上的环节主要是提高学生数学概念的辨析能力和培养学生的动手实践能力。（此环节节约用时5分钟）

（二）新课讲解方面

1、全等三角形的定义

通过动画的展示，引导学生观察，分析得出全等三角形的定义（先展示动画）。目的主要在于培养学生的观察分析能力。（此环节学生约用2分钟进行讨论分析）

2、全等三角形的性质

以动画的形式，介绍全等三角形的对应顶点，对应边，对应角，并引导学生通过观察分析全等三角形的对应边，对应角之间分别有怎样的关系，从而得出全等三角形的性质。在无形中培养了学生的图形识别能力和直观判断能力。（此环节节约用时7分钟）

3、全等三角形的表示法

介绍全等符号，说明表示两个三角形全等时，通常把表示对应顶点的字母写在对应的位置上。（此环节用时约2分钟）

4、议一议

方法：

(1) 小组活动，展示部分小组的解决方案

(2) 动画展示解决方案

(3) 知识点的扩充：动画展示全等三角形的变换识别中对应边，对应角的查找。

以上环节主要趋于培养学生的团结合作精神，认识团队的力量和开拓学生的思维，扩充学生的知识范畴。（此环节约用时8分钟）

(三) 课堂练习（此环节约用时18分钟）

用多媒体课件逐一展示练习题目，让学生一一解答。主要是通过练习让学生巩固所学的知识并学会用所学的知识进行推理和解决实际问题。

(四) 课堂小结（此环节约用时2分钟）

经过以上的教学环节，为了帮助学生系统的掌握所学的知识，达到预期的效果，在这一步骤中，我准备利用提问的形式，师生共同进行小结和归纳。

(五) 作业布置（约用时1分钟）

初中体育课说课稿篇五

体育教师可以采取情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确的动作示范激发学生“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法。以下是小编整理的初中体育活动说课稿，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

1教学内容——《立定跳远》

2九年年级的学生年龄一般在14-16岁之间，正处在生长发育的第二个黄金时期。这个时期他们的模仿能力、自我控制能力和自主学习能力都有了一定的提高，但是如果教学内容枯燥，大部分时间都是在做练习，他们就不怎么乐意学了，不过如果是他们感兴趣的活动(游戏)就不一样了，他们就很乐意去做，乐意去学，去锻炼。只有让学生在“玩中学，学中玩”才符合他们的年龄特征和接受能力，才能达到良好的效果。

3教材是立定跳远和竞技小游戏，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远动作要领。立定跳远是跳跃动作的重要内容，它是在跳跃的基础上进一步巩固双脚起跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量，以及提高学生协调灵敏素质的重要方法，同时也有利于培养学生不怕挫折，克服困难的自信心和勇气。教材要求学生学会两腿用力蹬地跳起，上下肢的配合，平稳落地的动作方法，并能熟练地进行跳跃。立定跳远又是体育中考项目之一。于是在课中我分别安排纵跳摸高，立定跳远加冲刺跑，立定跳远加俯卧撑的游戏等教学，让学生在乐中学、在乐中练、在学练中使技能得以接受、使情感得以升华。

4运动技能目标：掌握正确立定跳远动作。身体健康目标：通过学习能有效地提高学生的跳跃能力，增强下肢力量及爆发力，提高身体协调灵敏素质。并达到“跑跳结合及上下肢均衡发展”运动生理目标。社会适应目标：通过采用游戏的方法不怕挫折，克服困难的自信心和勇气，以及相互合作团队的精神。

5教学重点为：摆臂与蹬地的配合、落地屈膝缓冲。蹬地有力，落地轻巧，动作干净利索，毫不犹豫并充满自信。教学难点则是：身体协调用力，起跳的角度，腾空中的展腹及落地时的收腹等。

6四课时

7如下

今天我说课的内容是《立定跳远》，主要包括：一、说教材分析；二、说学情分析；三、说教学目标及教学重点、难点；四、说教学方法和学法的运用；五、说教学过程设计；六、说教学特点；七、说教学效果；八、说场地器材；九、教学反思。

一、教材分析：教材是立定跳远和竞技小游戏，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远动作要领。立定跳远是跳跃动作的重要内容，它是在跳跃的基础上进一步巩固双脚起跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量，以及提高学生协调灵敏素质的重要方法，同时也有利于培养学生不怕挫折，克服困难的自信心和勇气。教材要求学生学会两腿用力蹬地跳起，上下肢的配合，平稳落地的动作方法，并能熟练地进行跳跃。立定跳远又是体育中考项目之一。于是在课中我分别安排纵跳摸高，立定跳远加冲刺跑，立定跳远加俯卧撑的游戏等教学，让学生在乐中学、在乐中练、在学练中使技能得以接受、使情感得以升华。

二、学情分析：九年级级的学生年龄一般在14-16岁之间，正处在生长发育的第二个黄金时期。这个时期他们的模仿能力、自我控制能力和自主学习能力都有了一定的提高，但是如果教学内容枯燥，大部分时间都是在做练习，他们就不怎么乐意学了，不过如果是他们感兴趣的(游戏)就不一样了，他们就很乐意去做，乐意去学，去锻炼。只有让学生在“玩中学，学中玩”才符合他们的年龄特征和接受能力，才能达到良好的效果。

三、教学目标及教学重点、难点

1. 教学目标：

(1) 运动技能目标：掌握正确立定跳远动作。

(2) 身体健康目标：通过学习能有效地提高学生的跳跃能力，增强下肢力量及爆发力，提高身体协调灵敏素质。并达到“跑跳结合及上下肢均衡发展”运动生理目标。

(3) 社会适应目标：通过采用游戏的方法不怕挫折，克服困难的自信心和勇气，以及相互合作团队的精神。

2. 教学重点为：摆臂与蹬地的配合、落地屈膝缓冲。蹬地有力，落地轻巧，动作干净利索，毫不犹豫并充满自信。

3. 教学难点则是：身体协调用力，起跳的角度，腾空中的展腹及落地时的收腹等。

四、教学方法和学法的运用

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我首先采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了示范法，以准确的动作示范激发学生“我要学习”的情感，以及采用讲解法和练习法，通过教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

(1) 讲解示范法：通过精练适度语言讲解，获得正确的动作概念；以准确的示范，利于模仿正确技术。

(2) 纠正错误法：由于学生间个体差异，完成练习的情况不同，通过纠正获得正确的动作，提高学习信心。

(3) 评价法：通过评价发现问题，解决问题，进一步激发学生的学习兴趣。

2、学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让学生尝试想象跳跃动作，然后小组讨论悟出动作要领、最后通过“小组协作探究”和“个人

练习”相结合的学习方法，最终解决问题。从而促进学生主动积极地参与。

五、教学过程设计：本课结构采用“收心热身—育心强体、增智促技——稳定情绪、恢复心身”。

1、热身：绕操场慢跑600m,关节操，徒手操。（6分钟）

规则：教师带领学生一起跑并带学生做操。

要求：秩序井然，做操认真。

2、小游戏：叫号起跳(2分钟)

规则：学生分男女各两队共4队体操队形站立，教师叫“1”时，1队纵跳一次；叫“2”时，二队纵跳一次；叫“3”时，三队跳一次；叫“4”时四队纵跳一次；叫“5”时，1和3队纵跳一次；叫“6”时，2和4队纵跳一次；叫“7”时，全体纵跳一次。反应不及时者或错误者罚高抬腿10个。

要求：遵守游戏规则。遵守游戏规则。

3、导入启发：夏季池塘荷叶上的青蛙在受到惊吓时起跳落水的动作。（4分钟）

规则：请学生代表发言并模仿动作，询问其它学生意见并请其做动作。教师由此展开立定跳远的概念。

4、教师讲授立定跳远的动作要领及注意事项：（3分钟）

动作组成：预摆—蹬地起跳—腾空—落地

注意事项：摆臂与蹬地的配合、落地屈膝缓冲。蹬地有力，落地轻巧，动作干净利索，毫不犹豫并充满自信。身体协调

用力，起跳的角度，腾空中的展腹及落地时的收腹等。

5、教师示范，学生模仿练习。(2分钟)

6、学生练习教师巡回指导并纠错。(5分钟)

7、竞技游戏：立定跳远加冲刺跑，立定跳远加俯卧撑。(要求：遵守游戏规则。目的：符合跑跳结合，上下肢均衡发展的锻炼原则及运动生理)(9分钟)

8、个人练习，小组合作，师生互动，生生互助(结对子)。(9分钟)

9、学生放松，教师表彰学习优秀者，小结、作业，师生道别。(5分钟)

六、教学特点：本课围绕《立定跳远》的主题，在课堂教学中创造一种自然、轻松、愉快的学习氛围，有利于学生适应能力的提高。在教师与学生、学生与学生平等相处的氛围中，建立一种真诚、信任、友好、融洽的人际关系。在教学中根据学生的生理、心理特点，运用“掌握学习”教学模式、通过小组合作学习，小组竞技的形式，培养学生的合作意识，同时既重视群体教学，又注意学生个体化，限度的调动每一个学生学习的积极性和主动性，充分发挥学生在学习过程中的主体作用，真正体现教学的平等，让每个学生享受体育成功的快乐。

七、教学效果：

1、运动技能：学生基本掌握立定跳远动作和游戏的方法、规则。

2、运动量：达到锻炼效果。

3、心育意向：基本上能达到真诚，友好、相互合作的锻炼、有较好的团队精神及集体荣誉感。树立自信，发扬勇于克服障碍，战胜困难的精神。

八、场地器材：运动场粉笔卷尺。

九、教学反思

本节课遵循精讲多练，以学生为主体，讲究课堂效率的原则，尽可能让学生在活动中体验，练习与提高，在课堂上加入游戏和竞赛让学生在乐中学、在乐中练、在学练中使技能得以接受、使情感得以升华。

达到熟能生巧的目的。注重发挥能力较强学生的作用，让学生学有榜样，赶有方向。

不足之处：竞赛的组织严密性有待于进一步加强；对于体质偏胖及能力偏弱的学生多采用鼓励的方法，关注过程与发展，使他们树立信心，增强兴趣；部分学生依赖性依然存在。

一、教学目标

知识与技能目标：通过教学使学生了解各种跑的练习对身体健康的意义，并掌握利用跑发展各项身体能力的锻炼方法。

能力与方法目标：通过教学使学生体验到参与运动锻炼的乐趣，提高学生的奔跑能力，发展学生的速度和耐力水平，培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

情感与价值目标：通过教学增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种跑的游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。

二、重点、难点

1. 本课重点是通过课堂教学使学生了解体育锻炼对身体形态和机能的影响，从而养成长期参与运动锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。
2. 难点是掌握各种跑的锻炼方法及利用这些方法发展各项身体能力。

三、设计思路

(一)教材的选择

发展体能(速度、耐力和灵敏性)是体育(与健康)课程标准身体健康目标学习领域中的重要内容之一。发展体能的教學形式和内容种类较多，其中各种跑的练习是最常用的方法。跑是人体最基本的运动能力，是所有运动的基础，也是初中阶段体育(与健康)课程中田径教学的重要组成部分。它主要包括快速跑、耐久力跑、障碍跑、接力跑、协作跑等形式。本课针对水平四低年级学生的身心特点，根据学校场地、器材等实际情况，选择以多种跑的游戏练习为教学内容，使学生达到发展体能的目地。

(二)教学策略

由于本课的教学技术内容含量少，技术动作比较单一。若只是反复进行各种跑的练习，不但容易使学生过度疲劳，收不到良好的学习效果，而且容易使学生失去学习的兴趣。因此，本课改变了传统的由教师灌输，学生被动接受的传习式教学模式，而是以“三趣”教学，即以教有情趣、学有兴趣、玩有乐趣为主导，以多种形式的游戏练习为教学方法，以学生的自主学习、合作学习、探究学习为学习方法，将发展学生体能目标贯穿于整个教学过程之中。通过学生亲身经历学习过程，将教学内容内化为对体育运动的兴趣和能力，培养和

激发学生参与学习的积极性，体现教学中学生的主体地位，实现“快乐体育”的教学思想。

四、教学过程

(一)热身活动：徒手操

(二)快速跑练习(抗洪抢险游戏)

1. 教师讲述解放军战士在抗洪抢险中的事迹，向学生提出向解放军叔叔学习的号召，创设“抗洪抢险”情境进行游戏。

2. 游戏方法：学生五人每组，游戏自选。

(三)耐久力跑练习

1. 教师为学生创设见义勇为捉“小偷”的教学情境，以情境导入游戏练习。

2. 角色分配：学生分成两组，其中将班级中耐力跑水平较高的学生分成一组扮演“小偷”，其他同学扮演见义勇为的好少年。

3. 游戏方法：“小偷”跑离15秒后，好少年开始“追捕”，路线不限，方式不限(可单独追捕亦可分小组追捕)；每名“小偷”被捉住后立即离开游戏，10分钟之内将“小偷”全部捉住，为好少年组获胜，反之，“小偷”组获胜。

(四)协作跑练习

1. 教师讲述“赛船”游戏的来源：赛船游戏满语称作“赛威呼”。据史书记载，该项活动是由满族民间赛船演变而来，在现代已成为陆地上进行象征性的赛船活动的一种集体赛跑游戏。

2. 游戏方法：5人一组，5人均站于两根竹竿中间，两手分别握住一根竹竿；前4人面向前方，第5人反向站立，发令后5人一齐向前跑，先跑到终点，队伍不散的组为获胜组。

3. 规则：每个小组在中途因动作不一致，有摔倒、掉竿等情况发生时，必须全体停下，待队伍整理好后才能继续游戏，到达终点是以“舵手”过线为准。

(五) 整理活动

学生跟随着轻快优美的音乐做放松操练习，将身心从紧张的游戏情境中解放出来，使心理和身体获得彻底的放松。教师简单总结授课情况，给予全体学生积极性的评价，本课结束。

五、评析

激发学生学习体育的兴趣，既是新课标的重要理念，也是体育教学实践工作的需要。我们应该认真贯彻新课程中“健康第一”、“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的精神实质。通过对体育课程内容、教学方法、学习方式的转变，激发学生学习体育的积极性、主动性，从而提高体育教学质量，培养学生的终身体育意识。

通过以上的练习，学生的运球技术会达到比较熟练的程度。这时学生的自信心陡升，对篮球运动产生很高的兴趣，就会自觉的投入到篮球运动中来。近几年来我一直以这种方式教学生，从实际效果来看还是比较可行的。我的学生现在好多虽然升到了高中，篮球打的特棒，但他们的技术基础是跟我学的。

在初中体育教学中，篮球运动是一个非常重要的内容。在初学阶段，要想把学生的兴趣引到篮球上来，真正喜欢上这项运动，必须让他们了解这项运动，并掌握一些简单技术，具有一定的篮球运动能力。这时我们在教学中要从基础抓起，学习篮球运动的各种攻防技术。而运球是一个非常重要的进攻技术，也是

掌握篮球技术的基础,可要让学生运好球,在教学中要狠下工夫才能实现。

一、进行原地运球练习

首先,练习手指、手腕的灵活性。方法是运起静止不动的球、固定手臂运球、直臂对墙运球。在固定手臂运球较熟练后,可练固定两臂在膝上的换手变向运球。

其次,进行全身协调性的运球练习。通过练习使学生上、下肢配合协调,为合理、熟练运球打下良好的基础。这时可采用单臂支撑旋转运球,原地高运球踢腿、原地跨下左、右运球,原地跨下前、后运球,原地背后换手变向运球。

最后,复习巩固前面的运球技术,待学生运球达到比较熟练的程度后可加大难度练习。这个阶段我们可让学生练习环绕两腿做8字运球,原地同时运两球。运两球时要经常改变练习的节奏,可做两球同时起落、交替起落的运球。

二、行进中运球

在练习中选定15-20米距离的场地进行比赛或游戏性练习。由易到难逐步练习,先练持单球的高运球、低运球,跨下左、右运球。此时为了加强练习的质量,在对学生的评价时要把技术评定作为重点。在练习时让学生相互观察练习,识别同学的动作优劣,及时调整自己的动作技术。经过一至二个单元练习后,学生运球能力有了大幅度的提升时,可再练双球运球。练习方法同上,用比赛的方式让学生用最短的时间完成一定的运球距离。

三、综合性的提高应用练习,采用的方案有:

1. 快速高运球(15米)----低运球(5米)----遇障碍做变向突破运球(4次)。变向时先做左、右手体前变向过障碍,再做左、

右手背后变向运球。

2. 跨下左、右运球(5米)——单手低运球——不换手的变向运球2次(两手交替练习)。

3. 快速运球——做体前换手变向与背后换手变向结合的过障碍练习(连续晃动)

四、较高难度的运球,练习的方法有:

1. 环绕两腿做8字运球,先练直线行进运球,再做曲线运球。通过练习可使学生在运球时可达到“人球合一”的程度。

2. 采用消极防守的形式,让学生做运球过人的练习。运球过人时可用急停急起、变向、转身过人。此时,我们在教学中必须根据学生个人水平、篮球技术发展的快慢,让学生选择自己最擅长的过人方式。这样才能发挥他们的积极主动性,在练习中才能不断创新,不断提高篮球运球技术。

通过以上的练习,学生的运球技术会达到比较熟练的程度。这时学生的自信心陡升,对篮球运动产生很高的兴趣,就会自觉的投入到篮球运动中来。近几年来我一直以这种方式教学生,从实际效果来看还是比较可行的。我的学生现在好多虽然升到了高中,篮球打的特棒,但他们的技术基础是跟我学的。