

# 体育教案说课稿(模板5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 体育教案说课稿篇一

各位考官好，我是x号考生，我今天说课的题目是小学四年级脚内侧踢球。

根据新课标的核心理念，以教什么、怎么教、为什么这样教为思路，接下来我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、重难点、方法、教学过程这几个方面加以说明。

本课以“健康第一”为指导思想。以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标。在本课的设计中落实以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康课程的学习及关注学生的个体差异，保证每一位学生都能受益。

足球是“世界第一运动”，能很好地促进学生身心健康发展，深受广大师生喜爱。脚内侧踢球技术是足球踢球的基础技术之一。通过练习可发展学生的速度、力量、协调性、平衡等身体素质。是在学习了基本的球性练习基础上，为脚内侧接球、运球及其他踢球技术动作的学习奠定基础。通过学习脚内侧踢球这一技术，为学生奠定足球基础，培养学生不畏困难、勇往直前的意志品质和团结协作的意识，提高参与体育运动的兴趣。

水平二的学生神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增

强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，对运动技术的学习开始提高细节要求。独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够自主思考的空间。但注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性。需要教师的正确引导，通过采用“游戏法”等多种教学方法，激发学生的兴趣，抓住学生的注意力，使其更好地参与到体育课堂中来，体会体育运动的快乐。

知识与技能：能说出脚内侧踢球的动作要领，连贯流畅地做出脚内侧踢球这一技术动作。

过程与方法目标：通过观察模仿、分组练习、游戏比赛等环节，发展下肢力量、协调性、平衡等身体素质，夯实足球基础。

情感态度与价值观：树立不畏困难、勇往直前的意志品质，养成团结协作的意识，体会参与体育运动的乐趣。

教学重点：支撑、摆腿、踢球

教学难点：动作的协调连贯

讲解示范法、分解练习法、提问探究法、游戏比赛法

本节课分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。

也就是体育课的课堂常规，主要包括：集合整队、师生问好、检查服装和出勤、强调纪律和安全、宣布本节课的内容、安排见习生。

通过课堂常规，使学生收心凝神，迅速进入状态，为接下来的课程做好准备。

也就是热身活动，我安排了2个环节。

第一个是带球围圈慢跑，学生每人一颗球，以老师为圆心，5米为半径，围成大圆，逆时针带球慢跑。要求将球尽可能控制在自己脚下，并注意安全。通过这一环节，降低学生肌肉的粘滞性，使内脏器官和运动系统进入状态，达到初步热身的目的，同时也提高了学生的球性。

第二个环节是足球操。通过足球操，使学生进行全身性的关节活动和韧带拉伸，充分热身，调动情绪，在生理和心理上都为接下来的课程做好准备，避免受伤，同时也进一步培养学生参与足球运动的兴趣。

准备活动结束后是本节课的基本部分。

首先是导入环节，我将采用媒体导入法，展示球星照片，并进一步引申：优秀运动员之所以取得杰出的成绩，与坚持不懈的刻苦训练密不可分，尤其是基本功非常扎实。引入本节课学习的内容：足球的基础踢球技术脚内侧踢球。

意图：采用媒体导入的方法，非常符合现阶段学生的心理与认知特点，能很好地集中学生注意力，激发学生的学习兴趣，进行有效的德育教育，同时紧密联系本节课学习的内容，为接下来的学习营造了很好的学习氛围。

接下来是学练环节。首先我会进行完整动作的示范，并要求学生注意观察。通过标准优美动作的示范，激发学生的学习兴趣，帮助他们初步建立动作表象，为接下来的学习奠定基础。

接下来我会边讲解边示范，针对脚内侧踢球的助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球的部位和踢球腿的随前动作这五个环节进行动作要领的讲解。

动作要领为：直线助跑，支撑脚站于球侧10~15厘米处，膝盖微屈，脚尖指向出球方向；踢球腿由大腿带动小腿向前摆动，在摆动的过程中膝关节外展；踢球脚脚尖微上翘，脚底大致与地面平行，用脚内侧踢球的后中部，将球推或敲击出去，踢球腿要跟随球有随前动作。

在讲解的过程中，针对重难点细节进行强调。适时提出思考问题：膝关节为什么要外展？因为可以更好地运用脚内侧击球。

意图：通过对动作要领的讲解，使学生对动作有了一个整体的认识和进一步的理解，清楚了动作环节和技术要领。

学生对于运动技能的掌握最主要的方法是练习，为了更好地掌握脚内侧踢球这一动作，我设置了3个练习。

第一个练习为徒手模仿练习。采用整体练习方法。首先将动作分为2个口令，当老师喊1时，学生做支撑上步，当老师喊2时，学生摆腿。练习8次之后，学生自由练习连贯动作。再练习的过程中，教师针对“膝关节外展”等技术细节进行纠错指导。

意图：通过徒手模仿练习，使学生初步体会脚内侧踢球动作，提高动作的协调性和连贯性，注意关键细节：踢球腿膝关节外展。

在第一个练习的基础上我设置了第二个练习：两人一组，踢固定球练习。两人相对而站，一人踩球，另一人做上步踢球动作。要求：踢球力量要小，避免将球踢飞，注意交流与合作。

意图：意在体会支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球的部位，进一步增强动作的连贯性。在学生练习过程中进行纠错指导。

通过练习一和练习二，使学生对于脚内侧踢球动作有了进一

步的认识与理解，初步掌握了脚内侧踢球这一动作。

为了突破本节课的难点：动作的协调连贯，我设置了第三个练习：两人一组相隔5米站立进行脚内侧踢球对传球练习，要求动作标准，踢球要稳。

练习过程中，会要邀请优生进行示范，帮助学生巩固知识，树立榜样，激励学生学习。

以上练习方法的设置，循序渐进，符合学生的认知特点和能力基础，有针对性的很好的解决了本节课的重点，突破了教学难点。通过学生的反复练习以及教师的及时纠错，学生基本掌握了本节课的内容。

学生练习结束之后，我设置了辅教材环节：踢球进门比准游戏。

游戏方法：全班异质分组，分成4组，距踢球点5米处，有宽80厘米的小球门，组内队员每人一次踢球机会，循环两次，进球数最多的组获得胜利。

意图：通过这一环节，加深了学生对脚内侧踢球这一技术动作的理解，本节课学习的内容得到了进一步巩固。达到了学生在体育课中的运动负荷，起到了锻炼身体的作用。同时，激发了学生的学习兴趣，使其在这一活动中获得了成就感，体会到了参与体育运动的乐趣，有助于学生养成参与体育运动的习惯。

首先是整理放松，在轻柔舒缓的音乐中进行拉伸放松，老师带领学生做拉伸放松操，学生之间互相拍打放松。

意图：通过整理放松，使学生的心境或情绪得到平复，为接下来的课程做好准备，便于学生运动过后的快速恢复，养成正确的运动习惯。

整理放松活动结束后是本节课的小结

首先通过问题的形式引导学生思考本节课的收获(知识技能和情感态度与价值观方面)，培养学生自主学习和总结的能力。其次，对学生课中的表现进行总结性评价，以鼓励为主，增强学生的自信心和学习兴趣。

在课程的最后，安排体委或值日生点收器材，宣布下课。

场地器材

本节课的场地器材：足球25个，小球门4个

预计负荷

预计平均心率：125~140次/分，预计练习密度：35%~40%。

结束语

我的说课到此结束，感谢各位考官，请各位考官批评指正。

## 体育教案说课稿篇二

大家好！今天我要说课的内容是水平年级的xx[]下面我从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学程序等方面进行说课。

本课以“健康第一”为指导思想，在教学中我们既要发挥教师的主导作用，又要重视学生的主体地位。从课的整体设计评价，始终以学生的发展为中心，在教学过程中，充分运用xx[]体育游戏)这一体育教育的好途径，通过游戏规则要求，教师言语激励，评价反馈等，培养学生团结合作，公平竞争，实事求是，顽强拼搏的优良品质和优秀的体育道德作风。在锻炼身体的同时，潜移默化地对学生进行德育渗透，体现体

育的教育性原则。

本节课面对的是xx年级的学生，这个阶段的学生们的教学优势在于：他们性格活泼好动，对体育活动充满了浓厚的兴趣；好奇心强，愿意接受新知识；勇于表现，喜欢创新，敢于在同学面前展示自我等。这些优点有利于教师把学生带入到学习情境中，真正做到以学生为主体的教学过程中。但是他们也存在着一些缺点：他们的体育基础知识、技术、技能还处在薄弱环节；注意力容易被外界影响；喜新厌旧，容易对已学知识、技术感到厌倦，降低学习积极性，所以教师在教授过程中，应该结合游戏这一有效的教学途径，激发学生的积极性。安全意识淡薄，教师应该加强安全教育，以防运动损伤。

运动参与目标□xxx

运动技能目标□xxx

身体健康目标□xxx

心理健康目标□xxx

社会适应目标□xxx

五、教学与学法：本课根据学生的生理机制规律变化，将教学过程分为准备部分，基本部分，结束部分。教法以学法为依据。在准备部分中教师：

学生□xxx□

在基本部分中教师□xxx

学生□xxx□

在结束部分中教师□xxx

学生□xxx□

## 体育教案说课稿篇三

一、教学内容：

单脚、双脚跳

二、教学目的：

单脚、双脚跳的练习很适宜低年级儿童的心理和生理的特点。单脚、双脚跳对提高儿童的跳跃能力,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。

三、教学要求：

学会本年级的单脚、双脚跳,培养身体的正确姿势和节奏感,发展想象力和单脚、双脚跳等能力。

四、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。

五、教学任务：

1、使学生掌握儿童单脚、双脚跳的动作,培养学生的协调性和节奏感。

2、培养学生单脚、双脚跳姿势,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精神。

## 六、教学方法：

讲授法, 直观教学法, 集体练习法。

## 七、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。

### 一、说教材

我说课的题目是《爱护牙齿》，这节课是小学《体育与健康》省编教材一年级第二学期28课的教学内容。

#### 1、教材简析：

人人都有一副牙齿，拥有一副好牙齿是健康的体现，那怎么样才能够爱护好自己的牙齿呢？今天这节课意在培养学生养成爱护牙齿的好习惯。

#### 2、教学目标：

(1) 认知目标：使学生了解牙齿的部位、名称，知道蛀牙是怎样形成的。了解爱护牙齿的一般常识。

(2) 技能目标：掌握正确的刷牙方法。

(3) 情感目标：通过本节课学习让孩子懂得养成良好的爱护牙齿习惯的重要性，保护好牙齿。

#### 3、教学重点、难点

(1) 重点：懂得爱护牙齿的重要性。

(2) 难点：掌握正确的刷牙方法。

#### 4、课前准备：

(1)教师准备：牙齿模型牙刷刷牙方法的课件每组一个盆(提供学生刷牙吐水时使用)。

(2)学生准备：每人一面小镜子每人一套刷牙用具(课前在水杯中放入多半杯凉水，以备课上练习刷牙时使用)。

#### 二、本课使用教法、学法

教法：我针对一年级小朋友的身心特点，在教学中，采用“激趣导入”法，出示谜语，揭示课题。给学生一个形象生动的学习环境。并通过讨论、练习、游戏等方法，使学生轻松愉快的学习知识，完成教学目标。

学法：在教学过程中，学生通过看、听、练、议、评、想、唱的学练方法在开心快乐的氛围中学习，懂得正确的刷牙方法，明白爱护牙齿的重要性。

#### 三、教学过程

##### 1、创设情景，揭示课题

一堂课巧妙的开头设计，能将学生推到最佳的心理准备状态，它不但能够激发学生浓厚的学习兴趣，并为随后的智力活动提供适宜的背景。由于本课的教材是“爱护牙齿”，为了提高学生的学习兴趣，我设计了一个谜语来揭示本课课题。

##### 2、让学生观察牙齿，了解牙齿的结构

由教师出示牙齿模具，讲解牙齿的结构、名称以及每个牙齿的作用。再请学生拿出小镜子来观察一下自己的牙齿是否健康。

##### 3、交流蛀牙的体验

(1) 播放动画《小红脸和小蓝脸》，学生思考回答：小明是怎么会牙痛的？教师总结：早晚不刷牙，饭后不漱口，睡前吃甜食（如糖果、饼干等），把食物残渣藏留在了牙缝里，时间长了也就形成了蛀牙。

(2) 教师播放课件看一名小朋友有了蛀牙后的情景，让学生加深印象。

(3) 学生分四组讨论：如何预防蛀牙？再进行交流：为什么要养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。切记：睡觉前不吃糖果、饼干等甜食。

(4) 师生共同小结：要爱护好我们的牙齿，就必须改掉一切不良的用牙习惯，要做到早晚刷牙、饭后漱口、睡前不吃甜食，而且还要注意用牙卫生，促进骨骼的正常发育，希望小朋友们都能明确：我们的目标是没有蛀牙！

#### 4、学习正确的刷牙方法

这一阶段分为三个步骤：

(1) 首先，教师出示牙齿模具，演示错误的刷牙方法和正确的刷牙方法，让学生来分辨，从中引导学生掌握正确的刷牙方法。

学生讨论：

1、怎样刷牙才能将牙齿刷干净？

2、比较横刷、竖刷两种不同的刷牙效果，哪种方法好？为什么？

## 体育教案说课稿篇四

各位评委老师上午(下午)好，今天我说课的题目是□□XXXX□□  
我从以下几个部分逐一产开分析：

一、说教材：本节课出自(人民教育出版社)出版(7—9)年级《体育与健康》，第x章第x节。通过本节课学习，提高同学们(力量，柔韧，速度)等身体素质，促使同学了解和掌握关于xxx的技术，进一步增强学生身体健康和心理健康水平。同时培养学生自信，拼搏的良好的意志和团结协作的集体意识，促进社会适应能力。

二、说学情：教学对象为x年级学生，该阶段学生普遍活泼好动，好奇心强，接受能力快。但是对于单调而又枯燥的运动项目往往学习兴趣不高，这就要求教师在教学过程中运用多种多样的教学方法，激发学生的学习动机。针对本节课，我采用以游戏方法为主线贯穿。课堂中鼓励同学们勇于创新，敢于想象的意识。

三、说教学目标：新课标下的体育教学要求以“终身体育”和“快乐体育”为指导思想，使同学们在学习的过程中掌握正确的锻炼方法，从而增进健康，养成良好的锻炼习惯。

1、知识目标：了解xxx技术的相关知识和动作概念。

2、技能目标：掌握xxx技术，提高xxx能力。

3、情感与价值观：培养学生自信，拼搏，坚持的良好品质和团结协作，密切配合的集体意识。

重点为□xxx技术中的xxx动作。

难点为：该动作整体协调连贯，一气呵成

## 五、教法与学法：

教法：为营造一个活泼的课堂气氛，在教学过程中，我主要采用以“游戏法”为主导，并配合以“讲解法”“分组法”“比赛法”等穿插使用，来激发学生的学习热情。

学法：学习过程中，通过引导学生学会自主学习，同时伴随学生之间的相互评价，及师生评价等来发挥学生的自主创新精神。

## 六、教学过程：

### 一、开始部分：(3分钟)

1、课堂常规2、引导讲解本节课教学内容

### 二、准备部分：(7分钟)

### 三、基本部分：(30分钟)

1、老师讲语言导入教学内容，讲解示范xxxxxx技术动作

2、学生友情分组，由小组长领导进行模仿练习，给学生一个展示自己的机会同时增加同学之间的相互交流。老师巡视指导，及时纠正错误动作。

3、学生进行“小刺猬回家的游戏”(xxxx游戏，简易讲解一下游戏玩法)，从而提高学习集积性。

4、创设“小白兔采蘑菇”的游戏”(xxxx游戏，简易讲解一下游戏玩法)，使学生在游戏中掌握知识。

### 四、结束部分：(5分钟)

- 1、学生之间相互放松。
- 2、课后总结，师生互动
- 3、收回器材
- 4、师生告别

## 体育教案说课稿篇五

### 一、说教材：

教材资料为篮球(复习原地运球，学习直线运球)和接力跑游戏，均选自省编中学《体育与保健》教材第一册资料。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、用心进取和拼搏精神。

中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学资料中比重较大。初中阶段重点是学习各种基本动作，尤其是在初一教材里基本技术动作所占的比重最为主要。选取直线运球技术作教材，是根据初一学生的生理、心理特点和认知、技能水平状况。

因此，将本课直线运球的重点确定为运球时的按拍部位，难点为控制球。初中的接力跑教材分迎面接力的跑，圆圈接力跑和接力区交接棒的接力跑，本课利用篮球和呼拉圈在篮球场地进行接力跑，进一步增加接力跑的知识性和趣味性。接力跑游戏的重点定为提高学生的快速跑潜力和灵敏素质等。根据以上认识特制定以下三方面的教学目标：

1、认知目标：1)了解本课的练习方法，明确篮球原地运球、直线运球的技术原理及作用，能正确区分原地运球和直线运球的不同之处。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。2)90%以上的学生明确本课目标。

2、技能目标：1)透过本课学习，使85%以上的学生正确掌握原地运球技术，75%以上的学生在必须速度中能正确运用直线运球技术，提高手对球的控制支配潜力。2)发展学生的灵敏、

速度素质，提高协调性及快速反应潜力。

3、情感目标：1)培养学生用心进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的感情情感，提高想象、交往潜力，发展学生个性和心理素质。2)95%以上的学生对情感目标的理解。

## 二、说教学程序：

在课的结构上，从“身心协同”的基础观点出发，依据初一学生的身心特点，采用“收心热身、愉悦心身——育心强体、磁智促技——稳定情绪、恢复心身”的三段结构。

1、在收心热身、愉悦心身阶段，用我国男篮健儿在奥运会上的优异表现引入教学主题，透过开口螺旋形跑，活跃气氛，集中学生的注意力，紧之后成闭口螺旋形跑至站位做球性练习，透过球性练习能使有关肌肉、关节、韧带得到充分的活动，而且与要学的技术动作有机结合。因学生水平各异，最后一个球性练习为自由创想展示练习，给学生自我展示的机会，从而调动学生的创造性思维和学习的主动性。这部分用时为9分钟。

2、第二阶段，首先，运用各种变化的原地运球练习，改善提高原地运球技术动作及控制球的潜力，在运球中要求学生养成观察前方的良好习惯，重点强调正确的身体姿势和脚部动作，为主教材教学做铺垫。在学生情绪已活跃的基础上学习新教材，进入直线运球教学，我用启发性的语言和直观比较，使学生能较清楚地认识到“球的反弹角度与手按拍有直接关系”等道理，并运用不同信号手段组织学生进行直线运球练习，然后安排学生进行直线运球追逐，使教学步骤由浅入深、由易到难、分层递进、比较探索、激发兴趣到达初步掌握技术动作的目标。练习中我突出要求学生相互观察、相互纠错、共同提高，充分体现和谐互助的精神。在这阶段中，我还注重在练习队形图形上进行变化，一方面充分利用篮球场原有

的线路，另一方面克服重复练习带来的枯燥感。这部分用时20分钟。

在接力跑游戏的安排上我设计了一组以支持北京申办奥运会的为主题、益智健体的接力游戏。在场地的布置上，我用奥运会五环营造团结友谊、用心进取、奋发向上的氛围，运用游戏竞赛法，激发学生练习的用心性，并在每一次竞赛间隙都设计一些有关奥运会的知识的问题让负队学生回答，一方面以激发学生的爱国主义情感，另一方面给负队一次充分发挥群众的智慧获取胜利和成功的机会，在教学中充分体现启迪心智、发展思维、强身健体、体验成功的现代体育教学观念。这部分用时12分钟。

3、第三阶段，围着五环放松，后运用“笑与不笑”游戏，以达到稳定情绪、恢复心身的目的。最后进行小结，对本课的练习效果进行讲评，对学生的成绩给予肯定和表扬，提出今后注意事项，从而结束本课教学。

### 三、说教学特色：

1、本课以“愉快教学法、成功教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识潜力为核心，以培养学生的基本活动潜力为目的，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、简单、活泼地进行教学，力求体现“大容量、高密度”的教学特色，以达到最优化的教学效果。

2、整堂课始终在一个篮球场地中进行，布置简单清楚，器材实用，富有喻意，坚持“一场多用、一线多用、一材多用的指导思想。

### 四、课的预计：

本课平均心率预计：130—135次分；最高心率为：170次分；出此刻约三十八分钟时，即接力跑教材时；估计练习密度为40—

-45%左右。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)