

2023年高中体育教案(优秀19篇)

高中教案是教师根据教学计划和学生实际情况编写的一种教学设计，它可以提供教学的指导和帮助。幼儿园教案是幼儿园教学的核心，小编为大家收集了一些教案范文，希望能给您带来启示。

高中体育教案篇一

教材内容：篮球：运球、双手胸前传接球 课的目标：

- 1、认知目标：进一步建立运球，双手胸前传接球动作概念。
- 2、技能目标：巩固提高运球、传接球技术动作和对球的控制和支配能力，发展灵敏、速度、耐力等身体素质。

开始部分2’

- 1、体育委员整队，清点人数。并向教师报告。
- 2、师生问好，宣布本课的教学内容和目标，以及注意事项
组织：成四列横队集合，如图示一： 要求：精神饱满，注意力集中。

准备部分8’

一、配乐游戏：小渔网（4’）

方法：游戏开始，担任“小渔网”的同学在场内用手触及正在跑动的其他同学，其他同学用各种躲闪、摆脱动作在场内积极跑动，被触到者加入“小渔网”，等“小渔网”扩大到四人时，重新组成二个“小渔网”进行活动。以此类推，逐渐组成许多“小渔网”直到剩下最后一名时游戏结束。规则：
(1) “小渔网”不得松手触人。

(2) 在游戏过程中不得逃出界外，被迫出界者作被触到论处。

二、熟悉球性（4'）

方法：球绕肘转、绕腰、膝转、“8”字绕环，指尖拨球，各种姿势的抛接球等。

一、组织：（略）教法：讲解，示范，师生按规则集体练习。

要求：“鱼”要机智、灵活、勇敢。“鱼网”要动脑筋、协力、果断、快速。

二、组织：散点练习

教法：讲解、示范，指导学生自由模仿、创造练习。要求：球尽量不要落地。

基本部分30'

一、运球：（6'）

起运球。

重点：运球的手型，按拍球的部位、力量。

要求：原地和行进间交替进行。护球尽量眼睛注意前方。

中要躲避无球同学的抢断，无球同学则用合理的动作进行抢断球，一旦抢到球后互换。

五、4人一球，行进间运球后传球（4'）重点：弧线运球、跑动、双手胸前传接球。

六、4人一球，一人防守，三人传接球。

要求：双手传接球，进攻队员可运球移动，防守队员抢断球积极。

七、接龙传球接力比赛（6’）

方法：分两组进行，左右间隔2-3米，前后间隔4-5米，“接龙”传球20只球，以完成时间和成功率多少定胜负。

重点：传接球的快速能力和准确性。

一、组织：在篮球场内散点练习

教法：教师讲解、示范，指导学生自由模仿、创造练习。教师巡视、指导、纠错。

二、组织：同上在球场内散点 教法：教师讲解、示范、学生练习。

要求：先进行一对一的“抢运球”练习，然后共同“抢运球”严格按照规则进行。

三、四练习的组织如图示三

教法：讲解、示范、纠错，教师巡视指导。

五、六练习的组织如图示四

七练习的组织如图示五：（略）教法：讲解、示范，练习，比赛。要求：先练习，后比赛。

结束部分5’

一、整理运动：配乐伸展放松操

二、小结，收回器材。 组织：散点

教法：听音乐，教师讲解、示范，学生模仿练习。组织：成四列横队集合。

课的预计

- 1、练习密度：55%左右；
- 2、运动负荷：中上；
- 3、平均心率：130次/分左右
- 4、最高心率：180次/分。 心率曲线（略）

高中体育教案篇二

高中体育说课稿：《体育与健康》说课稿范文

高中体育说课稿：《体育与健康》说课稿范文

一、指导思想：

坚持健康第一、以学生发展为本，激发学生的学习兴趣和，提高学生自主学习能力和，培养良好的锻炼习惯为主要目标。使学生在学的过程中互相合作、共同探究、体验成功的乐趣。让学生在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。

二、学练目标：

- 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。

壹

3、体验成功乐趣，激发学生学习兴趣，体现团队协作精神。

三、学练内容：

多种形式的实心球投掷与游戏

四、学生情况：

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。

五、教材分析：

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。

六、课的流程

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；使学生自主学习，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。

6、藏族舞——愉悦身心，放松肢体 7、小结

七、课的特色与创新

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。

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，让学生体会到成功的快乐。

高中体育快速跑教学说课稿

一、教材分析

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。

二、学情分析

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。

三、教学目标

- 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；
- 2、技能目标：通过本课的学习，使80%的学生掌握快速跑摆臂的技术动作，70%以上的学生掌握正确的高抬腿跑、后蹬跑技术动作；
- 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。

四、教学重点、难点

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

五、教法设计

叁

整堂课采用收、放、松、紧相结合的组织方式。

六、学法设计

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。

七、教学组织形式设计

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。

八、教学程序

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）

学生间相互观察，互相帮助指正，了解摆臂在快速跑的作用和意义，形成正确的跑步姿势；

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）

肆

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”。

九、教学中可能出现的问题和解决办法

问题：学生不知道自己学什么、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。

高中体育说课稿《篮球：运球，双手胸前传、接球》

一、教材内容：

省编高一《体育》课本教材内容，篮球：运球，双手胸前传、接球。

二、教材分析：

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，最终把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。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有

很高锻炼价值的运动项目。

本课教学内容是篮球运动中的运球、双手胸前传、接球。运球和双手胸前传接球是篮球运动中最主要的基本技术，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，传接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，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。这一教材在小学和初中的《体育与保健》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篮球运动的第一节课，起着承上启下的作用，运球、传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固提高运球、双手胸前传接球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。三、学情分析：

体育课教案 班级： 教师： 牛宝 时间： 2007.10

案例2

初中体育课教案

五年级体育课教案

高中体育教案篇三

一. 指导思想

根据高中学生思想较成熟，对运动技术的掌握能力增强，对自身运动项目具有一定的选择性这一特点及体现“健康第一”、发挥“双主”优势这一指导思想，较为灵活地安排该节课，旨在创造轻松活泼的课堂气氛，愉悦身心，增强体质，

提高技术。

二. 教材分析

该节课是三级跳远单元的第一节课。教学目标是要求学生初步掌握三级跳远的技术动作，体会出三级跳远的三步节奏。三级跳远的技术对于高中生来说已不再是高难度的运动技术，关键是学生愿不愿学和教师如何去引导其学的问题。解决了上述问题，该目标就不难实现。另外三级跳远对下肢的爆发力及人体的协调性和心理素质的要求较高，所以采取各种方式的跳跃练习来增强体质、发展力量、提高跳跃能力、增强协调性、锻炼意志品质、愉悦身心是这节课的又一重要目标。

三. 教学步骤

1. 通过“五官移位”这一趣味性的游戏，将学生注意力集中到课堂，然后听着音乐根据个体差异选择做四肢、腰腹及牵拉韧带的徒手操，这样会充分发挥学生的主体作用，克服以往徒手操的整齐划一的教学模式，避免了单调、呆板的缺陷，以调动学生的运动兴趣。通过竞赛的形式有针对性地进行跨步跳和单足跳练习，在为主要内容作好准备的同时又调动了学生参与运动的兴趣和积极性，同时还培养了学生争强好胜，奋勇拚搏的体育精神。
2. 因该节课为三级跳远的第一节课，所以就将场地设在宽阔的跑道上进行。由示范讲解、出示教学挂图开始，使学生对三级跳远有个完事的初步认识。原地跳跃练习和4-6步行进间跳跃练习，促使学生掌握三级跳远的基本技术，再通过跳过实心球练习来掌握“三步”的节奏，最后进行完整的动作练习。另外，期间要多注意学生的反馈信息，适时加以引导。
3. 设置各种跳跃练习的场地，要求学生自由分组和选择运动项目，发挥个人跳跃特长，提高特长项目的'技术水平和终身体育能力，提高下肢爆发力，增强协调性。通过自主组织些

跳跃游戏(斗鸡、跳绳等)来增强体质锻炼和培养群体意识及团结协作的集体主义精神,达到愉悦身心,增进健康的目的。

三级跳远课教案

班级:高二(7)班 时间:03学年第二学期第六周星期一 授课者 章成

教材

1. 三级跳远教学:助跑与起跳相结合、第一跳与第二跳、第二跳与第三跳相结合技术。
2. 发展跳跃特长项目练习

教学任务

1. 基本掌握三级跳远的技术动作:对三级跳远的完整技术有初步的了解,能体会出三级跳远的动作节奏。
2. 通过各种跳跃运动来培养学生的协调性,发展下肢力量及爆发力。
3. 培养学生勤守纪的自觉性及跳跃特长,提高运动锻炼的兴趣。

部分

课的内容

主导作用

主体作用

练习分量

次数

时间

强度

开始部分

一. 集合整队、宣布课的内容，查人数服装、安排见习生。

二. 集中注意力练习：五官移位。方法：听口令做动作。

1. 向学生问好

2. 安排见习生

3. 宣布的内容

1. 发口令：眼、耳、鼻、口、脸等

2. 要求学生两人一组练习

提示：可引导学生按照不同要求做动作，如发口令者做与口令相悖的诱导动作，要示对方要按口令做出正确动作等。

1. 体育委员集合

整队并查人数。

2. 学生快速集合。

要求：快、静、齐

1. 学生跟教师练习
2. 自由分组练习，可以自主提出不同要求做练习。

要求：反应迅速、动作准确无误

□

□

□'

□'

小

准备部分

一. 徒手操

四肢、腰腹等。

二. 专门性准备活动：看谁跳得快

1. 跨步跳

2. 单足跳

1. 放舒缓的音乐

2. 教师监督全体学生，并适时点评

布置任务，提出方法要求

教法：竞赛法

跟着音乐有选择地

活动四肢牵拉韧带

要求：舒展有力

分四组进行20m

要求：协调有力

大步幅跳

8

×

4

2

2

4'

3'

小

中上

基本部分

基本部分

- 一. 了解完整的三级跳远技术
- 二. 学习助跑与起跳相结合技术
- 三. 第一、二、三跳相结合的技术练习

讲解完整技术

教法：示范讲解、出示挂图

1. 示范讲解该技术
2. 指导学生练习
 1. 简述方法及练习步骤
 2. 4—6步助跑踏跳练习
 3. 4—6步助跑做单足跳练习
1. 简述动作方法及练习方法.
2. 提出练习要求
3. 指导练习
 1. 提出练习方法及要求
 2. 指导或参与练习
 3. 监视全体学生, 注意运动损伤, 注意安全

注意听讲

组织：

分组练习

要求：动作协调、正确

组织：同准备部分三

分组练习，要求同上

1. 原地起跳腿着地起跳做单足跳——跨步跳——跳远练习
2. 4—6步助跑做三级跳跨过实心球练习
3. 6—8步助跑做三级跳远练习

组织：

10m

要求：动作协调正确，节奏合理

自由分组，自选项目练习

要求：

1. 发挥跳跃特长，积极练习
2. 最好能有创造性地进行练习(如向后跳等)
3. 注意安全

3

4

5

5

2'

4'

3'

4'

3'

10

中下

中

中上

中

结束部分

一. 放松操: 四步跳

二. 小结

三. 师生再见

1. 领做放松操

音乐：大家都来跳

2. 小结本课内容

3. 检查器材

4. 师生再见

1. 做放松操：四步跳

组织：四列体操队形

要求：跟着音乐节奏：轻松、自然、活泼

2. 注意听讲小结

3. 收拾器材

4. 向教师道再见

2

4'

小

运动曲线

练习密度预计

16分钟

占40%

器材

实心球12个录音机一台跨栏架5个5m跳绳3条

小结

高中体育教案篇四

内容：新学期的任务、要求和打算

目标：（1）让学生知道本学期的体育教学任务，从而在生理上和

心理上作好充分的思想准备。

（2）让学生懂得教师提出的上课新要求，从而更加自觉地和教师紧密配合，为圆满完成本学期的体育教学任务而作出努力。

步骤：

一、任务

- 1、体育卫生基础知识
- 2、中长跑练习和测验
- 3、侧身滑步推铅球
- 4、支撑跳跃男生：跳箱女生：山羊
- 5、篮球传、接球和技、战术训练

6、自选内容

二、要求

1、时刻牢记一个高中生应该做的事情，千万不能做出不适合高中生的事情。

2、一切行动听指挥。体育有自己的特点，就是范围广、场地大、上课受外界环境的影响大，学生的注意力容易分散，所以每个人的自我约束力必须得到加强，虽然我们的体育教学考虑到每个学生的兴趣和爱好，但在纪律和上课的规范上必须得到加强，使全班每个同学在体育课上步调一致，做到既让学生充分活动开，又很流畅，放得开又收得拢，真正体现体育课团结、紧张、严肃、活泼。

3、自觉遵守体育课的常规。体育课有其特殊性，为保证学生活动时不止于受伤，绝对禁止穿皮鞋，尽量保证服装能适合上体育课的要求。

4、多相互帮助，团结协作，体育活动必须有几个人或是几十个人的通力协作，才能玩得开兴和有兴趣，也才有劲头，这样才能达到身心娱乐的效果，也才能在活动中激发每个学生的集体主义精神和整个班级的、强烈的凝聚力，活跃班级气氛。

三、打算

1、让学生积极参与教师的组织工作，充分发挥学生的主体性和主动性。

2、平时经常和学生都交流，听取学生对体育课有什么要求，教师然后根据学生的要求在安排课时适当作些调整，争取满足学生的合理要求。

3、在讲解一些技术动作时，多用一些力学原理知识来传授给学生，让高中学生自己去进行理解和消化，让学生不但“知其然，更知其所以然”，从而加快掌握的速度和掌握的程度。

理论教案2

内容：珍惜青春勤锻炼

(2) 让学生懂得高中生的体育锻炼方法，从而达到适时锻炼，起到事半功倍的效果。

步骤：

一、高中生的生长发育特点

1、定型期：高中生多数处于青春期的第三阶段，即定型期。并先后

进入青年初期，身心发展进入了质的稳定提高期，肌肉和心肺功能增长速度明显加快，与此相关的力量和耐力素质也具备了快速发展的生理条件。

2、骨骼和肌肉生长特点

(1) 骨骼生长趋缓

(2) 肌肉纤维的生长由纵向为主转为横向为主，肌肉纤维横断面增大，肌肉体积增加，弹性增强。-----青少年应该充分利用这一有利时机进行力量训练，以轻负荷为主，较高频率的练习手段为主，全面发展上下肢和腰腹力量。

3、心肺功能的生长特点

- (1) 心脏收缩能力提高
- (2) 心血管功能不断增强
- (3) 心率逐步下降
- (4) 胸围、胸腔的扩大，肺活量有较大增加

以上这些都意味着高中学生已能承受较大强度的运动负荷，充分具备了发展耐力的生理基础。

这些时期应经常进行的活动：进行采用发展有氧耐力为主的练习（长距离中速跑、游泳、骑自行车）以及球类活动等。同时注意呼吸的自然均匀等。

4、神经系统的. 生长特点

高中学生的神经系统发育基本完成，大脑的结构与成人大致相等，功能接近。这些时期可以进行一些难度较大的动作，如球类运动中的复杂技术和战术配合以及组合动作，这有助于加强神经系统的内部联系，提高运动能力，也有助于发展观察力，注意力，想象力，发展创新思维；。

二、高中生的体育锻炼

（一）高中生的身体特点

此时正处于一个塑造体形健美，全面增强与完善内脏器功能，提高身体素质的黄金时期。

（二）外部的学习环境

学生学业负担加大，面对着激烈的升学竞争，很多学学生减少甚至放弃体育活动，导致体质下降。

（三）锻炼时应注意以下几点

1、适当的体育锻炼对文化学习有促进作用

（1）“勤于运动”是孩子聪慧的重要条件

（2）适时锻炼，事半功倍

高中学生处于生理功能的黄金时期，这时增加锻炼可

以为一生健康建立起丰厚的“体质贮备”，推迟日后体质衰弱的起始时间，减速衰老速度。

#运动车作用

（1）、增强人的体质

（2）、改善人的心理

（3）、改善脑的功能

（4）、促进主管逻辑思维功能的左脑半球与主管形象思维的右脑半球协调发展，有珠联璧合之效。

（5）、加强血液功能的呼吸功能，使大脑得到充足的氧气和营养。并且通过大脑运动中枢的兴奋促使有关学习的神经中枢得到较好的休息，进而提高工作效率。

2、预防疾病在青年

许多中老年的疾病与青少年时期的健康相关，如肥胖症，动脉硬化，骨质疏松症等。可见，我们从小就应积极参加体育锻炼和其他体力活动。

高中学生积极参加各项体育活动，从而带着健壮的身体，健康的心理投入到繁重的学习和生活中去。

高中体育教案篇五

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。下面是小编收集整理的高中体育《快速跑》教案，希望对你有所帮助！

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。

2、技能目标：通过本课的学习，使80%的学生掌握快速跑摆臂的技术动作，70%以上的学生掌握正确的高抬腿跑、后蹬跑技术动作。

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

热身游戏采用各小组自选方法，各小组间不同的游戏热身，可以提高学生的参与意识及组织能力。

摆臂练习中采用两人互相练习及三人定位练习，使练习者及时得到正确的'反馈，利于纠正错误，形成正确的动力定型。同时也能够提高学生自评、互评的能力和互帮互助的良好品质。

让距离跑中可利用男生让女生、素质条件好学生让素质条件差学生，提高竞争的激烈程度，也让部分学生体验成功感，不会觉得自己与其他有太大的差距。

障碍接力中，学生可根据所提供的场地器材及有关规定，自行讨论选择编排障碍的顺序，培养学生探索思维及组织能力，和团结协作的精神。

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）

学生间相互观察，互相帮助指正，了解摆臂在快速跑的作用和意义，形成正确的跑步姿势。

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。

高中体育教案篇六

羽毛球竞赛规则简介

一）、使学生了解羽毛球运动规则，帮助学生学会观赏羽毛球比赛，进而激发他们对羽毛球的学习兴趣。

二）、强调课堂教学秩序，培养良好组织纪律性。

一、上课依常规要求进行（特别强调课堂教学秩序）；

二、慢跑600m□

三、徒手操6节

一、羽毛球运动规则简介：

1、挑选场地或发球权

2、局数和分数

- 3、发球权、得分和交换发球权
- 4、交换场地
- 5、发球和接发球
- 6、单打的发球和接发球的'方位及顺序
- 7、违例
 - 1)、发球时的几种违例
 - 2)、接发球时的几种违例
 - 3)、击球时的几种违例

二、分组教学比赛

要求：6—8人一组，自定规则和裁判

- 1、分组比赛6—8人一组
- 2、教学比赛过程中，教师旁观、了解学生实际水平，以便于今后教学能有的放矢

三、课课练：移动步法练习。

- 1、整理放松；
- 2、小结、讲评、宣布下次课内容地点；
- 3、器材收拾；
- 4、下课。

高中体育教案篇七

年级：九年级

内容

1蹲踞式起跑

2接力游戏

重点

手臂推离,腿部蹬摆,重心前移.

难点

上下肢协调,蹬摆配合连贯

1. 认知目标：初步掌握蹲踞式起跑的技术动作,为提高快速跑能力打下基础.
2. 身体目标：发展速度、力量、爆发力等身体素质.
3. 情感目标：培养团结协作互助和勇于探索的。;

部分

教学内容

学生活动

教师活动

组织与队形

一

课堂常规

- 1、集合整队；
- 2、师生问好；
- 3、宣布课的内容和任务
- 4、检查服装，安排见习生

1、指定地点集合并整队

2、向老师问好

3安排见习生

队形：

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

要求：

- 1、集合快静齐
- 2、饱满，富有朝气

二

游戏：拉捕鱼

徒手操：

1肩关节绕环

2腹背运动

3压腿

4踝腕关节绕环、压指

学生跟练

1介绍游戏规则及注意事项

2挑选作为的同学

3组织实施，督促鼓励，适时

4交换角色再进行一次

教师讲解示范、口令领做

组织：

篮球场地分2个半场，男、女各一个场地

组织队形：

四列体操队形

要求：动作有力热身充分

三

四

一、蹲踞式起跑

动作要领:两手扶地，后腿跪地，前脚脚尖与起跑线相距约一脚半，后脚脚尖约一脚半，两脚间相距约15cm,听到预备后，慢慢抬起上体，臀部要稍高于肩，身体重心前移，听到跑的口令时，两手迅速离地，两脚用力蹬地，上体保持前倾，积极加速。起跑分“各就位”、“预备”和鸣枪三个阶段。

二、接力游戏

1. 学生根据平时自己所了解到的蹲踞式起跑动作，分四组自行琢磨练习，看哪一组最正确。

2. 请同学们把自己练习的动作出来进行讲解示范，

3. 学生在教师口令下行进间练习。

3. 学生分组自主练习，互帮互助。

4. 集合学生展示。

5学生在教师口令下进行比赛

1教师点评，找出最接近标准动作的。

2教师讲解示范动作（完整法和分解法相结合）。

3教师在学生练习中要及时发现错误并指导，集体纠正和个别指导相结合。

4教师和学生一起点评

5组织学生比赛，宣布规则与注意事项

组织：

各小组分散

五

一、组织放松

二、本课

三、宣布下课，师生再见

1、积极放松。

2、听取。

3、与老师再见

1、带领学生放松

2、本课情况

3、宣布下课

组织队形：

散点

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

高中体育教案篇八

1、慢跑3分钟，注意弹性助跑、摆臂。

2、一般准备活动：坐位并腿体前屈，动力性前屈；分腿体前屈；测压腿；收腿压髋关节；双手压膝盖；屈单腿压；弓步跪，后屈小腿。注意身体形态。

二、基本部分

沙坑练习，每个练习5次左右。

1、三步助跑练习腾空步(第三跳)；

2、原地三级跳远练习(节奏)；

3、单脚7级跳；

4、5步助跑第一第三跳上助跳板练习三级跳；

5、5步助跑第一第三跳上助跳板，第三跳立小垫子限制腾空高度练习三级跳；

6、7步助跑平地练习三级跳远；

7、30米弹性跑，前后摆臂、高抬腿、高重心、注意节奏。

三、放松练习

- 1、后踢腿跑；
- 2、倒退跑；
- 3、放松跑3分钟；
- 4、列木静力拉伸；
- 5、坐位拉伸；
- 6、教师小结。

高中体育教案篇九

本课以新课程标准为指导方针，坚持“健康第一”为指导思想，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，激发学生的学习欲望和运动兴趣，培养学生终身体育意识。通过对三级跳远技能的学习，锻炼学生的身体素质，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。同时在练习中注重学生的个性差异，安排不同强度的训练，使每一个学生都能在身心上得到发展。

这节课的授课对象为高一（2）班，该班学生身体素质整体一般，男生好动，女生对体育运动的理解能力比较低。该节课是三级跳远单元的第一节课，由于三级跳远对下肢的爆发力及人体的协调性和心理素质的要求较高，所以采取各种方式的跳跃练习来提高跳跃能力、增强协调性、锻炼其意志品质。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，在授课前利用游戏的形式，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生心理倾向。

- 1、要求学生初步掌握三级跳远的技术动作，对三级跳远的完

整技术有初步的了解，能体会出三级跳远的动作节奏。

2、通过各种跳跃运动来培养学生的协调性，发展下肢力量及爆发力。

3、培养学生勤守纪的自觉性及跳跃特长，提高运动锻炼的兴趣。

教学重点：第一跳和第二跳的结合技术。

教学难点：积极的“刨地式着地”和第一、二跳结合技术。

教法：讲解法、分解法、示范法

讲解法：通过讲解三级跳远的各种类型、特点及三级跳远的完整技术，对三级跳远有个初步认识。

分解法：通过对三级跳远的各个环节逐一分解，使学生对三级跳远的各个环节有一定的了解，加深他们对三级跳远技术结构的理解。

示范法：通过教师对三级跳远完整动作技术的示范，使学生亲眼目睹完整的三级跳远技术动作，激发他们学习的兴趣，提高运动技能。

学法：

1、通过课前进行徒手操和专项练习以及游戏运动起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。

2、强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生进行练习。

3、根据学生的个性差异，安排不同强度的练习，使每一个学生能够进行适合自己身体素质的训练，提高运动兴趣，激发技能的提高。

4、在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。 5、课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

高中体育教案篇十

教师作为促进者，能够帮助学生确定适当的学习目标，指导学生形成良好的锻炼身体的习惯，掌握和发展学习能力；创设丰富的教学环境，学生能够在轻松活跃的气氛中，积极主动的认知、练习运动技术；通过教学练习使学生达到锻炼身体的目的，并能够预防、处理运动伤害；分层次教学，使不同的学生都感受到成功的心理体验，发展个性；培养学生形成健康的心理，顽强的意志，互帮互助的团队精神。

高中体育教案篇十一

本次课以室内操与创编作为主要为主要内容，充分挖掘了体育运动中的形体美、审美内涵，培养学生音乐节奏感，逐步形成学生优美的基本身体姿态和良好的气质，发展他们的协调能力，提高节奏感。本次课为室内操第3次课，主要让学生熟练室内操（3）并通过小组合作进行创编与展示，使学生充分发挥想象，增强学生体育创新意识，培养他们合作精神。

1、复习、巩固上节课学习内容

2、导入新课（结合多媒体）

3、拓展延伸

4、总结

- 1、通过学习“室内操”让身体运动，放松身心。
- 2、对科学锻炼身体有认识，能配合老师完成学习内容。
- 3、在学习和练习中激发学生的想象力和创造力，并从中体验成功的乐趣。
- 4、通过学习，增强学生自信心和互助、互学的合作精神。

1、理清动作的名称

2、动作准确。

1、动作的协调性

(一)、导入

良好的开端是成功的一半。因此，我在设计这一课开端时，首先利用语言诱导学生进入课堂，吸引学生能够很快注意力集中，投入到课堂中来。

- 1、从学生上完课后身体疲惫的状态入题（利用多媒体播放几张学生上课后身体疲惫的状态）
- 2、与学生交流第一课时和第二课时课堂所学室内操中哦那个的重难点
- 3、复习、巩固前两课时室内操。

(二)、新收

- 1、观看室内操完整视频一边。
- 2、根据准备学习的后三节室内操动作配对大自然生物，把动作与动物相结合，由动物的肢体拓展为室内操动作，设计师

生互动游戏环节“找朋友”。

3、学习：

(1)、教师示范讲解室内操后三节动作。

(2)、学生观察教师示范动作，说出每节操的名称。

(3)、教师口令节拍指导学生分解动作练习，重点指导学生上肢的相互协调配合。

(4)、学生随教师的口令节拍模仿每节操的分解动作，体验上肢的协调配合。

(5)、在音乐伴奏下连贯练习，选出最佳表演个人。

(三)、拓展

为了激发学生的想象力和创造力，开发学生的智力，培养学生小组的合作精神，我设计了室内操创编的活动环节，4-5人一组进行小组合作创编，5分钟后各组派代表上台进行汇报表演。

(四)、总结结束阶段

1、跟视频集体完成整套室内操。

2、教师小结。

3、布置课后作业

通过本节课设计，我对体育课理念上有了一个新的认识：体育充满了魅力，体育给人以美的享受，不但强身健体，而且育人，为学生终身发展奠基。希望我们能够达到共识。

总之，课堂是动态变化的，体育课堂出现的意外、惊喜有时是我们很难预测的，但我们相信凭借我们教师的智慧和同学们的配合可以将意外消除，把惊喜转化为学生体育的兴趣。

高中体育教案篇十二

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

通过比赛，进一步巩固和提高脚内侧踢、接球技术，提高传接球的准确性、熟练性以及快速传接的能力。同时培养学生机智果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致，密切配合的集体主义精神。

结束部分(5')

1、配乐伸展放松操(3')

在教师带领下学生通过模仿练习，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，布置收回器材(2')

高中体育教案篇十三

1、排球下手发球的复习

2、短跑

教学目标：

领域目标——水平五

运动参与：

1、使学生参与到排球下手发球的练习中来。

运动技能：

1、通过对排球下手发球动作的复习，学生能在掌握的基础上提高技术，有90%的同学能够将球发过网。

2、通过练习，使学生掌握跑的技术，提高跑的能力。

教学重点：排球下手发球时的直臂击球

教学难点：克服学生厌跑的心理障碍

1、 常规教学：（1）体育委员整队集合，检查服装、人数

（2）师生问好

（3）简单介绍本课的内容和要求

（4）安排见习生

要求：“静、齐、快”，精神饱满

2、 准备部分：（1）慢跑2圈（绕四个排球场的边线）

（2）专门性准备活动：肩部——腰部——

膝关节——手腕脚踝

教法：（1）组织学生慢跑2圈

(2) 带领学生做专门性准备活动

学法：(1) 按教师要求慢跑2圈

(2) 听教师口令进行准备操的练习

(3) 充分拉开身体各部分肌肉、关节

(一) 排球下手发球的复习

教学步骤：(1) 教师讲示排球下手发球的技术动作

(2) 了解学生的基本情况

(3) 及时纠正错误动作

(4) 巩固排球下手发球技术

教法：(1) 讲解示范发球技术，提出注意点

(2) 分组练习，了解学生情况

(3) 及时纠正学生的错误动作

(4) 组织学生进行展示，给予评价

(5) 再次分组对发练习

(6) 教师巡回指导

(7) 教师小结

学法：(1) 认真观察教师示范动作

(2) 分组进行对发练习

- (3) 及时纠正错误动作
- (4) 个别同学展示，学生相互学习
- (5) 积极参与，进行自评、互评，共同进步
- (6) 小结

(二)100m跑

教学步骤：(1)讲解跑的技术动作及基本姿势

- (2) 组织学生进行100m跑
- (3) 评价与小结 标志物

教法：(1)讲解跑的技术动作、注意点

- (2) 组织学生进行100m跑(2组)
(定时间不定具体路程的形式，时间规定18')
- (3) 语言鼓励学生认真完成
- (4) 评价与小结

学法：(1)认真听教师讲解，明确目的

- (2)认真完成100m跑练习(2组)
- (3) 同伴间相互鼓励、评价
- (4) 学生小结

1、整队集合

2、放松操

3、师生再见

4、回收器材

：排球30个 排球场4个

高中体育教案篇十四

教学内容：

1、正确的身体坐、立、行姿势。

2、手指操、游戏《大西瓜、小西瓜》

教学目标：

1、知道正确的身体坐、立、行动作的基本要求。

2、发展学生的身体协调能力，锻炼学生的手指灵活度。

3、培养学生的创新、反应能力。

重点：

理解掌握正确的身体坐、立、行姿势的意义。

难点：

养成良好的行为习惯。

教学准备：

图片

教学过程：

一、谈话导入

- 1、师：同学们，你们是坐在教室里，而老师是站在教室里。
（板书：坐、立）
- 2、师表演行走，让学生说说这个运动是什么？（板书：行）
- 3、师：今天我们就来学习正确的身体坐、立、行姿势。

二、新课

（一）、坐如“钟”。

- 1、说说怎样的坐姿是正确的？（板书：坐如“钟”）
- 2、谁来说说你对坐如“钟”的理解？
- 3、师讲解并示范：

头要正、肩要平，脊柱伸直稍挺胸；脚分开，腿平行，双手放在大腿上。4师出示板凳，指名同学上台坐一坐，其余同学评一评。

- 5、全班比一比，看看谁的坐姿最标准？

（二）、站如“松”。

- 1、师：同学们坐我们要做到坐如“钟”，那站我们应做到什么呢？（板书：站如“松”）
- 2、谁见过松树？它是怎样的？
- 3、谁来说说你对站如“松”的理解。其余同学补充说明。

4、师：谁的站姿最正确，上台来站一站。其余同学评价。师根据学生的站姿讲解：

头要正、肩要平，眼睛平看挺起胸；腹回收，膝后绷，脚跟相靠指并拢，两臂自然下垂，五指并拢紧贴腿侧。

5、指名几名同学站一站，其余同学评一评，谁站得最好？

6、全班同学站一站，比一比。

（三）、行如“风”。

1、师：现在我们来学习行走的姿势，行应做到什么呢？（板书：行如“风”）

2、谁来说说你对行如“风”的理解。

3、师讲解并示范：

头要正，肩要平，眼看前方挺起胸；两臂前后自然摆，两脚向前直线行。

4、学生分小组在巷道走一走，其余同学评一评，看谁走得最标准。

（四）、为什么要掌握正确的身体姿势呢？

1、指名说说

2、师：今天我们学习了正确的身体姿势，老师希望同学们在今后的学习中能严格要求自己，养成良好的行为习惯。

三、练习

1、判断

师出示图片，学生用手势判断，说说你的理由。

2、学做手指操。

3、游戏：“大西瓜、小西瓜”。

四、小结：

说说今天你学到了些什么？

高中体育教案篇十五

水平一（二年级）；

1、知道羽毛球挑球的动作方法。

2、能初步学会羽毛球挑球的动作。

3、练习中表现出勇敢、果断和不怕困难、争取胜利的精神。

1、羽毛球：正、反手上一步挑球。

2、游戏：发球比远教学重点：手脚配合、协调用力。教学难点：动作连贯、协调。器材准备：羽毛球若干，球拍自备。

一、准备阶段（7--8分钟）

1、体委整队集合、汇报人数。

2、师生问好，宣布本课内容。

3、队列、队形练习（向左、向右转）。

要求：两脚同时登地

4、由小组长带领分组慢跑。

5、羽毛球操。

1、复习正手颠球。要求：球拍要平。

向上颠

2、示范正手上一步挑球动作。要求：认真观看。

比较和颠球的不同

3、组织学生练习

要求：

1)运动队队员当老师助手进行帮助练习。

2)没人打三个球。

3)集体徒手练习3—4次。

4)平均分成四组练习3—4次。

4、示范反手上一步挑球。

要求：

1)认真观察。

2)比较和正手挑球的不同。

5、组织学生练习。

要求：

1)集体徒手练习3—4次。

2)平均分成四组练习3—4次。

1、教师讲解示范游戏方法、规则。

2、学生分组游戏、比赛。

3、总结比赛中出现的情况，强调规则再比赛。

4、评价比赛结果。

1、教师提要求。

2、学生分散随师示范作简单放松动作。

1、总结练习、比赛情况

2、安排学生收拾器材。

3、师生再见、宣布下课。

1、本课实练时间xx分钟。

2、本课密度x%□

3、平均心率xx左右。

注：本教案在实际教学过程中可能有所变动。

高中体育教案篇十六

房山职高

教师：顾山

教材内容：1快速跑。2篮球。

课的任务：1. 改进跑的专项练习，提高短跑技术及速度，

2. 学习行进间投篮（三步上篮）。

3. 培养学生勇往直前，团结协作精神。

部分

时间

课的内容

组织教法与要求

准

备

部

分

12

分钟

一、开始部分（2分钟）

二、队列部分。（3分钟）

1、绕场慢跑

2、运球跑

(运用音乐控制)

三、徒手操

要求：精神饱满

快，静，齐

要求：反应敏捷

判断准确

动作标准

基本部分

27分钟

一、游戏

(通过游戏发现行进间上篮的问题)

二、三步上篮练习。

讲解示范看课件再练习

三、快速跑的练习。

通过运球跑和快速跑来加强同学们的快速跑能力，使其不再单调乏味

组织：把班分为人数相等的两队

运用竞争的`形式来激发学生的积极性

要求：认真看示范和课件的内容

积极的参加练习

教法：教师讲解完以后，学生能主动积极的练习

结束部分

6分钟

一、放松练习

二、收还器材

三、小结

四、师生再见

五、

听音乐作放松练习

场地器材

场地：一块篮球场

器材：篮球7个

录音机一台

笔记本一台

预计负荷

30%

本课小结

高中体育教案篇十七

(1)、认识骨骼和关节[投影出示全身骨骼图片]

提问学生人体骨骼由多少块构成？(激发学生的求知欲)

通过人体骨骼、肌肉模型简单介绍人体的骨骼。

介绍关节：球窝关节(肩关节)滑车关节(肘关节)平面关节(脊椎)

自己动手并讨论：我们身上哪些是球窝关节、哪些是滑车关节、哪些是微动关节。

(2)、肌肉：[出示全身正反肌肉图片和肌肉类型图片]

肌肉分成三大类：骨骼肌(附着在骨骼上)

平滑肌(食道，胃壁)

心肌(心脏)具有律动性

重点讲解骨骼肌：人体是很很复杂的即使一个很简单的动作也要很多肌肉协调配合完成。因此在运动生理学中我们又将肌肉分成这样几类：原动肌(使骨骼产生运动的一块或一组肌肉)对抗肌(在同一动作中与原动肌起相反作用的一块肌肉或一组肌肉)固定肌(了解)

中和肌(了解)

用屈肘动作来具体讲解原动肌与对抗肌。当我们屈肘时，肱二头肌收缩，而肱三头肌舒张。他们正好是一对作用相反的

肌肉组。所以，这时我们就将肱二头肌称为本动作的原动肌，而肱三头肌就称为对抗肌。

(3)骨骼、关节、肌肉和运动之间的关系[老师利用多媒体出示上臂结构解剖运动图]

自己动手并讨论：骨骼、关节、肌肉和运动的关系？

(4)小结：

a我们说心肌有律动性，假设心肌每分钟跳60次，我们算一下它一小时、一天、一年分别能跳动多少次？并说说它的重要性！

b踢足球时骨骼、关节、肌肉和运动的关系？

高中体育教案篇十八

（一）开始部分（2'）

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

（二）准备部分（8'）

2、熟悉球性（5'）

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。组织形式为散点。

学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

高中体育教案篇十九

- 1、认知目标：通过教学，使学生了解移动+垫球的技术要领；
- 2、技能目标：通过练习，使70%学生能初步掌握移动+垫球的技术；
- 3、情感目标：培养学生在集体的环境中互帮互助、团结协作的精神，并激发学生参与排球运动的兴趣。

学情分析

本课教学对象是六年级学生，本班一共有36人，水平三的学生正处于长身体、长知识的阶段，也是良好的学习习惯养成的最佳时期。对体育运动有良好地参与意识，身体素质和运动技能都一般，同学间能够团结合作，集体荣誉感较强。因此结合本班的学生特点，通过本节课的精心设计，提高学生的学习兴趣，让学生积极的参与到教学中，并体验学习的快乐，在学练和体验中掌握本单元的运动技能，从而达到教学目的。

重点难点

- 1、教学重点：移动中能正确掌握击球点；
- 2、教学难点：上下肢的协调配合用力；

教学过程

活动1【导入】开始部分

一. 课堂常规

- 1、教师整队，清点人数

2、师生问好

3、宣布本课教学内容和要求

4、合理安排见习生

组织队形：四列横队

要求：静、快、齐

活动2【导入】准备部分

一、队列队形练习：四面转法、踏步走、齐步走

二、绕圆上的球进行s形热身跑2圈并找位置

三、健身操《快乐你懂的》

教师活动：

1、教师口令清晰响亮，准确到位；

2、组织练习队形；

3、教师带领学生一起热身跑；

4、教师带领学生跟着音乐进行热身操练习并语言提示；

学生活动：

1、集中注意力，认真听讲；

2、踩准音乐节奏，仔细听教师提示性语言，并自主结合口令进行热身操；

组织队形：一个同心圆

要求：每个学生站在同心圆上，两两相对

活动3【导入】基本部分

一、脚步移动练习

1、并步左右移动

2、并步+手型左右移动

二、垫固定球练习

1、移动

2、插、夹、提

3、上下肢协调用力。

重点：击球部位和手型；

难点：全身协调用力。

三、左右并步移动垫固定球练习

四、两人抛球练习

五、原地一抛一垫练习（两人一组）

六、移动中进行一抛一垫练习

教师活动：

1、教师讲解动作技术要领；

2、提问：为什么同学们垫的球的. 不稳，且不能控制球的方向呢？

3、导入垫球的技术要领；

4、教师示范

5、教师喊口令，学生跟做；

6、强调移动垫固定球的练习方法和动作要领；

7、组织练习队伍；

8、优秀展示；

9、及时发现错误和纠正错误；

10、评价小结。

学生活动：

1、积极思考教师提出的问题，并举手发言；

2、认真听讲动作要领，并仔细观模动作示范；

3、学生进行思考和探究，并进行尝试性练习。

4、学生认真观模教师的动作；

5、积极思考和体会正确的动作技术要领；

6、积极的参与到练习中；

7、发现错误，及时请教老师；

8、思考：为什么垫球是不能控制球的方向，为什么击球面做不到平整？（肘关节夹紧与否决定击球面是否呈一平面，也是控制球方向的一个重要因素。）

9、同学间要积极学习和探讨。

七、素质练习：带球折返跑练习

1、10s钟之内比一比哪一位同学来回次数最多；

2、20个来回比一比哪一位同学最快完成。

教师活动：

1、教师讲解并示范练习

2、组织队形进行比赛；

3、为学生助威，加油

4、宣布成绩，鼓励、表扬学生

学生活动：

1、认真听讲练习方法；

2、各组进行比赛，为自己组加油、助威；

3、要求练习中注意安全。

组织队形：同心圆

活动4【导入】结束部分

一、拉伸操《月半小夜曲》

二、教师总结本节课内容

三、收回器材

四、师生再见

教师活动：

1、带领学生进行放松练习

2、总结本节课的内容

3、组织学生收回器材

4、师生再见

学生活动：

1、跟随教师一起进行放松，做到全身心的放松

2、收回器材

3、师生再见