

# 高中体育教案带表格(大全5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 高中体育教案带表格篇一

知识与技能：

能够完成脚背正面踢球的技术，90%踢球比较准确。

过程与方法：

通过分组法、游戏法、探究的学习方法进行教学和练习，发展学生奔跑、跳跃的能力，提高速度、耐力、灵敏、协调身体素质。

情感态度价值观：

提高合作能力，培养互帮互学、团结协作的优良品质，增强学生团队意识。

重点：

脚踢球的部位，身体正对来球，脚背正面触球。

难点：

判断来球的路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果，踢球时全身的协调配合。

(一) 开始部分：

教学组织：四列横队；要求：快速、安静、整齐

## （二）准备部分：

1. 一般准备活动：伸展运动；体转运动；踢腿运动；踝腕关节运动；

2. 专项准备活动：小步跑、车轮跑、后蹬跑、高抬腿跑；

教学组织：两列纵队；要求：动作充分、规范，防止受伤。

## （三）基本部分：

导入：学生复习脚内侧踢球以及脚背内侧踢球等技术动作，通过以上技术动作的练习为接下来的新技术的学习奠定基础。

### 1、技术动作的示范讲解。

“同学们，我们已经学习了两种踢球的方式，接下来我们将再学习一种踢球的方式一脚背正面踢球，大家仔细看老师的动作，老师的助跑路线、支撑脚的位置、摆动腿的动作、击球部位都是怎么样的呢？”

学生对技术动作要点总结教师进行补充：直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极的以脚跟着地，踏在球的后侧方10—15厘米处，膝关节微曲，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝关节摆置接近球的垂直方上方时，小腿做爆发式的前摆，使膝关节处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。

教学组织：四列横队，第一、二蹲下，三、四列稍息。

要求：仔细观察教师的技术动作。

## 2、学生两人一组做踢固定球练习。

两名学生一组一名学生脚踩足球的上部，另一名学生原地练习模仿踢球姿势，感受脚背正面踢球的部位，踩球同学对踢球同学的技术动作进行点评。

教学组织：两人一组轮换。

要求：体会踢球的部位及击球点。

## 3、学生两人一组做互踢练习。

两名学生距离大约15—20米，面对面站着，球固定到面前，助跑用脚背正面踢球，将球踢给另一名学生，另一名学生再将球踢回。

教学组织：两人一组。

要求：注意踢球的准确性。

## 4、教师巡视指导，纠正错误动作。

## 5。游戏：中区射桶。

全场使用一个球，在中圈内分布10个标志桶，两队均在中圈以外，其中一队控制球为进攻方，另一队为防守方，进攻方距中圈不得少于15米，防守方防止进攻方射中中圈内的标志桶。射击必须用脚背正面，射击球穿过中圈可以被再次控制，停留在中圈则成为“死球”，原控制球队失去控球权。防守一方获得控球权后必须从中圈15米以外开始进攻。比赛进行到全部标志桶被击倒后为一回合，击倒一个标志桶得一分，积分多的队为胜。

教学组织：分为人数相等的两队。

要求：采用脚背正面踢球的方式。

（四）结束部分。

1、老师针对今天上课的情况进行简单总结。

2、伴随着舒缓、优美的音乐进行放松操。

3、值日生归还器材，教师宣布下课。

场地器材：足球场、标志物、足球。

练习密度：50%；练习强度：中等；平均心率：120—130次/分钟。

## 高中体育教案带表格篇二

知识与技能：

学生能够说出射门动作要领，85%的学生能正确的运用该技术，运用两种射门技术能准确将球射入球门。

过程与方法：

通过分组练习，学练结合，发展灵敏、速度、协调等身体素质。

情感态度与价值观：

在练习过程中形成团结合作的意识，养成勇敢拼搏的优良品质。

重点：

射门的和基本动作。

难点：

射门力量、方向的掌握。

（一）开始部分。

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：同学们，在足球比赛中，射门技术无疑是重点技术动作，因为只有取得更多的进球才能获得比赛胜利，也可以说我们在球场上一切的技战术的运用都是为了获得更多的射门机会，今天，我们大家就一起来总结学习一下足球射门技术，希望大家认真学习，提升自己的得分能力。

2. 队列队形练习：原地三面转法，齐步走立定练习。

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

（二）准备部分。

1、游戏：运球追捕。

场地器材：标出一块30×30m的游戏区域，足球30个。

游戏方法：学生分成人数相等的两队，每人一球，其中一个队为追铺方，另一队为逃跑方，开始运球时可以不要限制运球的方法，只要控制好运球即可。游戏开始，追捕方的学生运球并设法用手擒捉逃跑方的同学，逃跑方的学生则尽力躲避。被捕捉到的学生要离开球场，到场外练习颠球，直到本方所有同学都被捉到为止。然后互换角色再进行游戏。按照捕捉逃跑方全部学生的时间长短来决定胜负，时间短的一

方获胜。

组织教学：分散站立

2、配乐韵律操。

伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

3、专项练习。

足球颠球练习。

组织教学：学生四列横队站立，每人一个小足球，做颠球练习。

要求：左右脚连续颠球，尝试用不同的部位颠球。

（三）基本部分。

1、示范：

可采用正面示范和侧面示范。

2、提问：同学们注意观察，老师一共用了几种射门方式？都是什么射门？（4种，脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧）

3、讲解：

射门技术的关键在于，敏锐的观察，果断起脚；选择好射门的角度；射门必须准确、突然、有力。

#### 4、练习：

（1）定位球射门，将球放在罚球区线上，用脚内侧、正脚背射门。

组织教学：体育小组为单位，每组一个球门练习射门。

（2）学生排成一路纵队，依次运球射门。

组织教学：体育小组为单位。

（3）运球绕杆射门，学生排成一路纵队，依次运球绕过障碍后射门。

纠错：对于技术动作的易犯错误通过引导的方式，让学生能自己发现，自我改正，达到迅速掌握技术动作的目的。

组织教学：分散站立，教师巡视指导。

（4）接球射门，学生排成一路纵队，依次将球传给教师，接教师回传球后射门。

组织教学：四列横队练习队形。

#### 5、优生展示：

6、教学比赛—射门大作战，体育小组为单位，每人做运球过障碍相距球门20米射门，学生依次完成，进球得一分，小组成员全部完成后，得分最多的小组获胜。

（四）结束部分。

1、放松活动—放松操。

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2、课堂小结：老师引导学生做自我评价和相互评价，最后老师做总结性评价，表扬表现好的学生，激励学生参与体育运动的热情。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

足球场、小足球30个、障碍物8个、障碍竿4根、音乐播放器。

练习密度：35%—40%；平均心率：125—135次/分；运动强度：中等偏上。

## 高中体育教案带表格篇三

本课以“健康第一”为指导思想，以学生为主体，充分发挥学生的自主、自练能力，旨在增强学生的体育意识、培养学生的社会适应能力，并按照素质教育的要求，提高学生的综合素质，增强学生的体质，促进学生的身心发展。本课以排球正面双手垫球为主教材，结合学生对运动比赛所表现的浓厚兴趣，将折返跑练习以比赛形式运用到教学中，营造活跃、有序的教学氛围，达到充分调动学生的学习积极性，培养学生之间的竞争意识和团结互助的崇高精神，从而建立学生间和谐的人际关系，突出学生为主体及教师的主导作用。

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。

本课的授课对象为高一(5)班的学生，而且是第一节排球课。学生来自各个不同地方，有农村也有城市。学生身体素质整体一般，但对排球运动有着浓厚的兴趣，个别学生学习能力较强，有一定的基础，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。采用启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，循序渐进、层层深入、层层剖析，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。

**知识与技能：**明确排球垫球技术的动作方法和要点，能用正确的垫球姿势完成垫球。

**过程与方法：**通过观察学习、模仿练习及小组间的合作探究，掌握垫球的发力顺序及正确的垫球部位，发展协调、灵敏素质。

**情感态度与价值观：**获得成功的体验，培养勇敢、机智、自信的优良品质和集体主义精神。

**重点：**正确的击球手型和击球部位。

**难点：**身体与手臂的协调配合。

**教法：**运动水平、运动能力的差异，决定了本课的教学手段以分层教学为宗旨，示范、讲解、练习、提示、个别指导等方法进行教学。发挥学生所特有的运动技能和身体素质条件，

因材施教。

1. 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。
2. 分解法，让学生从简到难的学习，使学生更容易掌握技术。
3. 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。
4. 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。
5. 游戏比赛法：充分利用游戏比赛，提高学生的学习兴趣，激发学生的好胜心理，充分发挥学生的思维能力和合作精神。

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。

(一)准备部分

1. 课堂常规：体育委员整队，报告人数，师生问好，检查服装，教师宣布课的目标和课的内容及课的要求。要求学生做到集队静、齐、快，精神饱满。

2. 队形练习：整队，原地各种转法，反口令练习。要求学生做到准确到位、整齐划一，从而达到集中注意力的目的，养成良好的组织纪律性。

### 3. 热身跑

运球绕排球场地线跑使学生达到热身和活动指关节的目的，同时使学生了解排球场地，增加排球知识。

4. 自由正面双手传球练习。

## (二) 基本部分

### 1. 自主学与练

让学生在自由发挥练习垫球。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，教师要观察学生对排球球性的掌握情况。

### 2. 揭示课题

通过对图片的观看和讲解使学生认识排球运动和学习排球的重要性。让学生有了一个感性的认识，建立良好的动作概念。

### 3. 学习和发展

(1) 徒手练习：原地散点撒开，徒手做垫球动作姿势(15次左右)。为了使把理性的认识转化为动作。看教师的示范动作模仿练习。同时教师发现问题及时解决问题，特别是垫球的姿势、手型正确。

(2) 两人协助练习。方法：两人一组，协助组持球，口令1将球举起，口令2将球轻放(每人15次左右)，练习时注意击球的部位，互相纠正。

(3)一抛一垫练习，抛球人离接球人间隔2米左右距离，两人一个球进行一抛一垫练习(每人20次左右)。安排这一练习是让学生不断的提高控制球的能力，保持好人与球的位子关系，提高学生的学习兴趣和，进一步提高控制球和支配球的能力。使学生将正面双手垫球技术得到实际运用。

(4)垫球比赛(自我展示)。方法：每组出两名代表，放置标志物，讲解比赛规则，垫球同学站在一条标志线上，抛球同学分别在1、2、3标志线上原地不动抛接球2次。(注：1代表和垫球同学的距离为2米，2代表和垫球同学的距离为3米，3代表和垫球同学的距离为4米。)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。

#### 4. 折返跑游戏

(1)场地设计：以排球场地端线为准每隔1米放一个排球

(2)比赛方法：将学生平均分成4组，从对面端线出发，每人取一排球跑回，出场顺序由各小组自己确定。

在游戏中，为了所有学生都能充满激情的参与其中，同时又考虑个体差异，让学生各尽所能、协作竞争，并提高学生的奔跑能力、灵敏性和全身协调性。

#### (三)结束部分

用太极拳起势动作，配合呼吸，放松身体和思想，加快身心恢复，达到放松的目的。另外，师生交流学习心得，让学生自己体会在本节课的学习过程中学到什么，悟出什么道理，最后教师作出以表扬鼓励为主的评价。安排课后练习，回收器材，宣布下课。

1. 场地：排球场地二个。

2. 器材：排球41只。

平均心率为115—130次/分，运动密度约40%—45%，运动负荷中。

## 高中体育教案带表格篇四

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。

## 高中体育教案带表格篇五

本课参照新教学大纲和新课改要求，以“健康第一”为指导思想，努力实现学生的主动发展。本课选择高中排球正面双手垫球技术为教学内容，就是从新课改理念出发，通过改进教法和学法，提倡团结协作、自主探究练习，使学生能在轻松愉快的练习氛围中了解掌握技术，同时身心得到健康发展。

2、培养学生积极向上的优良品质和团结协作的集体主义精神。

1、激发兴趣导入主题阶段：根据学生特点，通过轻松愉快的游戏练习使学生集中精力，提高兴趣，让学生带着愉快的心情进入本课学习之中。

2、巩固提高阶段：提倡自主练习、互相帮助、互相激励、共同进步；在游戏和比赛中积极进取、团结协作、遵守规则、寓练于乐。

3、恢复放松阶段：在轻松的氛围中放松身心，回顾一堂的练习，通过教师的点评，找出自身还有待解决的问题，努力做好课堂评价。

通过本课练习，使学生在愉快的练习氛围中巩固提高排球双手正面垫球技术，强化学生的竞争意识，培养团结协作、密切配合的集体主义精神。