

小班戏剧活动 小班活动方案(精选5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

体育老师教学总结篇一

原地单手肩上投篮

1、知识与技能：能描述出原地单手肩上投篮的技术要点，80%的同学在练习、比赛中能够正确运用原地单手肩上投篮技术。

2、过程与方法：通过自主练习与分组竞赛等方法，发展速度、灵敏和协调等身体素质。

3、情感态度与价值观：通过练习，培养勤奋刻苦、团结合作，热爱体育的精神。

1、重点：投篮时的手型、手指拨球及出手角度。

2、难点：肘关节外展和全身由下到上的协调发力。

（一）开始部分（3分钟）

课堂常规：集合整队，报告人数、师生问好、检查服装，简要介绍教学内容及安排见习生。

导入：同学们，在篮球赛场上，运动员是怎么得分的？对，就是投篮，投篮是篮球比赛当中唯一的得分方式，今天我们就来学习投篮方式当中最基础的一种，原地单手肩上投篮。

组织教学：四列横队，要求做到快、静、齐。

（二）准备部分（10分钟）

1、击掌接力跑游戏

方法：全班学生分为2组，每组同学分成两队分别相距30米的`线后站立，听到口令后，2组同学的第一个同学向前跑完30米，与下一位同学击掌后，本名同学再出发，如此依次循环，率先跑完的小组获胜。

2、配乐韵律操

肩部绕环运动、伸展运动、腹背运动、正压腿、侧压腿

3、专门性准备活动

原地拍球操、左右手换球运动

（三）基本部分（30分钟）

1、示范

2、提问：投篮时手臂和腿是怎样的姿势？

组织教学：四列横队，前两列蹲下

3、讲解：

身体姿势，屈膝，重心落在两脚掌上，右手五指自然分开，左手扶球左侧，手臂呈三个90°。投篮时蹬地，抬肘，食指、中指发力将球投出。

4、练习：

(1) 原地无球模仿练习

组织教学：体操队形

(2) 进行对墙投篮练习

组织教学：两组在球场墙边依次投球

(3) 先进行手指向上拨球练习，再两人一组相互投球练习

组织教学：体操队形、两人相对站立

(4) 完整的投篮练习

组织教学：分两组分别在两个篮筐进行投篮

(5) 比赛环节

组织教学：以体育小组为单位，选出小组代表进行投篮比赛。

(四) 结束部分 (2分钟)

1、放松活动

2、教师小结

3、宣布下课

4、师生再见

5、值日生回收器材

录音机1台、篮球场、篮球30个

练习密度为：35—40%；平均心率：120—140次/分；运动强

度：中等

体育老师教学总结篇二

体育事实上也是一个长期的，反复的过程所谓“拳不离手、曲不离口”要想有一定的水平就必须多加练习，体育课本着培养学生身体素质，以学生发展为本的宗旨。从学生的兴趣着手尤为重要。让学生在轻松、愉快的学习氛围中锻炼身体。让学生在不知不觉中对体育活动产生浓厚的兴趣。

我们在体育教学活动中把兴趣作为让学生喜欢上体育课地出发点，上什么内容都应力求找出学生容易感兴趣的地方，激发学生的求知欲望，从而培养学生对体育的浓厚兴趣，成为他们学习，锻炼和创新的动力。让学生在小组合作中找到自身的价值，同时，可以进行适当地评价，让同伴之间进一步地沟通，简单地说说他助跑直腿摆动跳高的动作掌握情况，为跳得更高作个准备。

感觉“转变角色”“尊重个性”“让学生在自主、合作、探究中学习”“重视学习过程和方法的指导”“关注情感态度价值观的培养”等新课程理念已成为教师教学实践中的共识。学生们都有着良好的精神面貌课件下载，多数学生主动热情，课堂发言落落大方、充满自信。课堂教学充满活力。课堂气氛和谐，师生关系融洽，呈现师生、生生互动的富有活力的局面。下面浅谈几点感想。

教学时要把握总体目标。明确阶段性目标。定准课时目标。只有明确以上三个层面的目标，实验才会做到既登高望远，又脚踏实地。

教师要活用教材资源、利用生活资源、捕捉课堂资源。课堂互动经常会生成各种各样的资源。教学时特别关注并捕捉一些有价值的资源加以利用。如学生在练习时，有的整套动作做得好，有的某一环节做得很棒，有的提出的问题特别有思

考价值，有的出现错误带有普遍性等，及时捕捉并加以利用。

在新课程理念的指导下，课堂教学活起来了，师生关系融洽，学生竞相发言，课堂非常热闹。必须理性对待，实施有效教学，让课堂活而不乱。既要尊重学生的个性，也要让学课件下载生学会遵守规则。要重视培养学生必要的课堂习惯、独立学习习惯、小组合作性学习习惯的养成。每一个教学活动的目标指向要清楚，过程要落实，要有实在的成效，真正让孩子学有所得。要扎扎实实地进行双基和良好习惯的训练。

今后一定要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己不断在反思中成长。

体育老师教学总结篇三

1、篮球活动课课堂常规教育，学习资料简介，课堂要求。

2、移动技术练习：起动、变向跑、侧身跑、后退跑、急停（跳停、跨停）侧滑步。

1、使学生明确篮球活动课的学习目的、任务、要求，树立良好的学习、锻炼习惯。

2、提高学生移动本事，初步掌握所学动作基本技术。

3、发展协调本事和耐力素质，培养团结协作精神和不怕苦累的毅力。

（1）绕篮球场慢跑。

（2）行进间徒手体操、扩胸、震臂、体转、体侧、腹背、弓步、跑跳步，各4×8呼。

组织：成一路纵队队形，前后间隔1.5m左右。

要求：精力集中、练习认真、动作整齐、有力度有幅度，使各关节和肌肉韧带充分活动开。

移动技术练习：移动是篮球比赛中队员位置、方向、速度变化时所采取的各种脚步动作方法的通称。移动是篮球技术的基础，一般可分为起动、跑、急停、跳、跨步转身及各种滑步和防守步伐等种类。

(1) 起动：两膝微屈踵离地，前掌蹬地要有力、身体前倾移重心，前两三步短而急。

(2) 变向跑：右脚内侧来蹬地，屈膝内扣移重心，体转前倾左脚迈，右脚紧跟加速移。

(3) 侧身跑：放松前跑勿横移，注意球踪看场情，回头侧身腰放松，随时要把球来迎。

(4) 后退跑：前掌蹬地，提膝后移，体稍后仰，踵勿着地。

(5) 跳步急停：微向上跳，双脚着地，体稍后坐，双膝弯屈。

(6) 跨步急停：一步跨大脚抵地，屈膝体仰重心降，二步着地脚蹬地，内转屈膝制动停。

(7) 侧滑步：一脚蹬地一脚跨，蹬跨结合不交叉，低姿张臂来滑动，坐姿滑动要狠抓。

组织、教法、要求

教师逐一讲解各个练习动作要点，重点与难点，并正、侧面示范，提出要求，纠正易犯错误。

(1) 起动：

组织：成二列横队、前后相距4米，左右间隔3米，做好防守

准备姿势。

教法：看或听教师信号后团体起动向前做短距离快跑。

要求：起动突然，反应要快，起动时步短而急，起动后加速跑。

（2）变向跑：

组织：遇障碍变向跑，如图。

教法：快跑至障碍物前面变向快跑

要求：要跑到障碍物前变向，变向要突然，起动加速要明显，前一人跑到中线时，后一人可出发。

（3）侧身跑：

组织：利用球场三个圆圈做侧身跑练习如图。

教法：教师站在边线附近，用手指做出不一样数字的信号，学生在侧身跑时，随时报出所示数字。

要求：绕圆圈跑时，重心内倾、外侧脚前脚掌内侧蹬地，应有明显的加速度，同时做出随时准备接球的动作。

（4）后退跑：

组织：成一路纵队，间隔2米，沿篮球场边线进行练习。

教法：从端线外起后退跑，到中线后转身接侧身跑切入篮下。

要求：踵勿着地，体稍后倾。可放在准备活动时练习，也可放入移动练习时做。

（5）急停练习：

组织：成二（三）列横排，间隔2米站于边线处。

教法：发出信号后第一排向前走3-4步做一次跨步急停或跳步急停。第一排做第二次急停后，第二排开始做，到边线止，然后过渡到慢跑中，快跑中看（听）信号做急停动作，也可结合运球做急停动作。

要求：急停时重心下降、停稳。

（6）滑步练习：

组织：成体操队形听口令团体练习。

教法：做好斜步站立防守姿势，先向左滑步，按照“蹬（右脚），落地（左脚），跟（右脚）”的节奏做滑步慢动作，然后向右、向前、向后做滑步。口令逐渐加快。

要求：滑动时重心平稳且落在前脚掌上，目视前方。

1、放松活动

2、课堂小结

3、布置作业

4、师生再见

体育老师教学总结篇四

1. 通过教学使学生了解单手肩上投篮技术, 建立正确的动作表象.

2. 提高学生动作分析能力.

一、单手肩上投篮的用途：

单手肩上投篮是现代篮球比赛中应用比较广泛的一种投篮方法是行进间和跳起投篮的基础。它具有出手点高、便于结合其他动作、不易被防守等优点，并能在不同位置和距离上应用。

二、持球姿势：

以右手投篮为例。右手持球于肩上，手腕后翻，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧。两腿微屈，右脚略前于左脚，身体的重量落在两脚掌上。眼睛注视篮圈前沿或碰板点。

三、持球手型：

手指自然分开，掌心空出，托球的后下部，手腕后屈，小臂向上，用手指和指根把球控制住，球的'重心落在食指和中指之间。

四、投篮动作：

投篮时，右臂随着下肢蹬伸的力量向上充分伸展，同时左手离开球，最后用手腕屈和手指用力拔球，通过指端将球投出，脚跟稍提起，球出手后身体充分伸展，重心移至前脚掌，食指正对瞄篮点，手心向下，腕、臂放松。

五、出手动作：

投篮时球最后出手的动作，是投篮能否准确命中的关键。它直接影响着投篮的方向、力量、弧度和旋转。出手动作包括正确的投篮手法和全身的协调用力。投篮时全身协调用力要有一定的顺序，整个动作要协调连贯，轻松柔和，掌握好节奏。投篮时，随着下肢蹬伸和腰腹伸展，投篮臂向前上方抬肘伸臂，最后力量集中到手腕和手指上，由手腕前屈和手指

拨球的动作，使球通过食指、中指的指端柔和地飞出。出手后，全身随球跟送，手臂自然伸直。通常距离越近，身体其他部分用力越小，多以手腕和手指用力为主；投篮距离越远，身体协调用力越大，对手腕、手指调节力量的能力也要求越高。

六、瞄篮点：

瞄篮点是指投篮时目视的点。它是掌握投篮动作，提高投篮命中率的重要方面。投篮有直接投中和碰板投中两种方法。

1、直接投中：应瞄准离投篮者位置与篮圈上最近的一点。

2、碰板投中：应瞄篮板上能使球碰板后弹入球篮的一点。一般投球点与篮板成15-45度角的位置时较好。投篮时，应根据投篮的位置、距离、球飞行的弧度和球的旋转等因素来选择适宜的瞄篮点，若碰板角度小，距离远，则瞄篮点离篮圈的距离高而远；若碰板角度大，距离近，则瞄篮点距离篮圈的距离低而近。

七、抛物线：

抛物线是指球出手后在空中飞行的弧度。一般有高、中、低三种抛物线

体育老师教学总结篇五

初中体育教学 中长跑教学设计

一、指导思想：

依据新课程标准的要求，以促进学生身体，心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，通过学习中长跑技术，让学生学会一种运动技能，激发学生做运动的兴趣、培养学生

吃苦耐劳的意志品质，团结互助的集体主义精神及终身体育的意识，确保健康第一思想落到实处，使学生健康成长。

二、教学内容

本课教学内容是选自八年级《体育与健康》中长跑为教材。

三、教材分析：

中长跑是一项运动强度不大，持续时间较长的有氧运动，它对场地器材没有过高的要求，且技术简单，这项运动贯穿于学校体育教学的全过程，也是最容易学习和掌握，终身都可以参与的群众性健身项目之一。同时也是教师在教学中要对其单调和枯燥予以高度重视的项目，中长跑是人获得健康的基本途径，是发展健康性体能最简单的方法，最有效途径之一，它能有效提高心肺功能，发展耐久能力，增强意志品质，是培养终身体育的有效途径，初中生练习中长跑，要求掌握中长跑的技术，培养参与意识。

四、学情分析：

教学的对象为禹村初级中学中学八年级一班，该班学生活泼好动，有较强的理解和模仿能力，身体素质相对比较好，班级纪律比较好，集体荣誉感强，但是对于中长跑这样单调而又枯燥的运动项目，兴趣不大，加上老旧的教学方法，让学生对中长跑的耐久性有些误解和抵触情结，绝大多数同学谈跑变色、怕苦、怕累、不能坚持。那么如何使学生都能积极、主动地参加练习，教师不仅仅要了解学生身体健康状态、心理状态，更主要的是要从教法上多下功夫，将枯燥乏味的教法变为灵活多样的趣味教学，使学生在心理愉悦中完成课的任务，达到一定的运动量，从而达到增强体质实效。

五、教学目标：

精神。

六、教法和学法：

教学是教师传授知识与学生学习知识的互动过程，课的教法与学法应根据学情和教材的特点制定，本课的教法与学法主要以下几种：

2. 启发教学法：通过启发让学生更好了解这项运动的基本知识，激发学生的学习兴趣；

3. 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。

七、本课的重难点：

重点：呼吸节奏与跑速变化的配合，及弯道技术。难点：极点的克服

八、教学过程：（共三个部分）（一）开始部分（准备部分）（10'）

1、列队、清点人数2徒手操的热身活动及喊号追人游戏。

（二）课堂核心部分（技能的传授与组织教学）（25'）

复习跑的专门练习，再次巩固跑的技术要领，以此来融会贯通到本节课主要内容（中长跑）上来。

明确指出本节课学习的主要内容——中长跑 以生命在于运动 导入课题、帮助学生建立健康理念。

强调中长跑是获得健康的运动项目之一，激发学生的兴趣的前提下，传授中长跑的技巧与技能，以及对自己的耐力的培养。

示范要求：1. 跑步姿态、双手的摆幅

2. 呼吸节奏 3. 弯道技巧

学习中长跑：

2 / 3

地面的腿要放松，依靠后蹬反作用力的惯性和大腿的向前动作，小腿折向大腿。4、当摆动腿前摆结束时，大腿向下运动，膝关节自然伸直，膝关节稍稍弯屈，做缓冲动作。5、上体姿势：上体接近垂直或做50左右角的前倾尽量放松。6、正确协调摆臂动作摆臂时、肩部要放松，两臂弯屈90°角，两手半握拳，前后自然摆动。前摆时稍向内，后摆时稍向外。（三）结束部分（5'）

十、预计心率： 130——135分/次

最高心率为180次/分，出现在三十分钟达到本节课预计的运动量。

3 / 3