

2023年中学体育教案 中学体育老师篮球教案(实用5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

中学体育教案篇一

教师教育教学材料

中学篮球体育社团工作计划

学科：体育年组：7年教师：尹极洲

一. 指导思想

篮球社团的训练是中学课外体育活动的一项重要组织形式，是学校体育活动的一个重要组成部分，它是贯彻篮球运动普及和提高相结合的重要措施，是完成学校体育任务的一个有效途径。同时也是贯彻国家体育总局提出的“从小培养，打好基础，系统训练，积极提高”的训练方针的具体反映。中学篮球训练总的任务是，贯彻党的教育方针，增强学生体质；提高中学篮球运动技术水平；推动中学群众性篮球运动的开展，丰富和活跃学校文体生活；提高部分学生篮球运动的比赛水平；为学校篮球队选拔人才；为实现四个现代化培养德，智，体，美全面发展的接班人。

二. 具体任务

1、增强中学生的体质，提高中学生的体能素质，使其掌握一定的运动技能，促进中学生德，智，体，美全面发展。

2、中学生学习掌握篮球运动的基本知识，基本技术和战术，并能在比赛中运用。

3、中学生进行全面的综合素质教育，特别要加强爱国主义，集体主义教育，使他们从小树立刻苦训练，勇于拼搏，为集体增光的荣誉感，造就出思想品德好，有一定基础的篮球运动员后备力量。

三. 选材与建队

中学篮球运动员的选材与组队直接关系到学校各项工作的开展和任务的完成。为此，应当挑选政治思想好，能完成学习任务，喜爱篮球运动，并具有一定篮球专项基础的学生，使其成为开展学校篮球运动的骨干力量，成为学校体育标兵，推动校园文化活动的积极分子和未来高水平篮球竞技人才的后备力量。

四. 预期目标

通过教师有目的，有计划，有步骤的教学与训练，学生能掌握一些篮球基本理论知识，使学生掌握基本技术和一些简单的战术，同时提高学生综合素质和能力。学期末能进行基本技术的展示，并能运用基本技术和战术进行教学比赛。

尹极洲

2014.3..15

中学体育教案篇二

教案是教师为顺利而有效地开展教学活动，根据教学大纲和教科书要求及学生的实际情况，以课时或课题为单位，对教学内容、教学步骤、教学方法等进行的具体设计和安排的一种实用性教学文书。下面是小编为大家带来的是中学生体育社

团活动教案相关内容，希望对您有所帮助。

中学生对体育的热情是很高的，中学新课程标准的实施，满足了学生对体育学习的要求，促进了学生体育专长的发展，课余锻炼时间得到了增加，更有利于学生在课余时间发展自己的喜好和专长。但是没有组织的课余活动存在着较多的弊端，如：安全隐患、活动的效果、器材的管理、场地的分配等等。我校200x年下半年开始尝试实施体育社团组织活动，已经取得了较好的效果。本人以问卷的形式调查了学生参与体育社团活动的动机，主要有：体验体育乐趣、提高运动水平、扩大交际范围、防止发胖、缓解紧张学习、健美体魄、增强体质等。调查发现诸多动机中以缓解紧张学习、提高运动水平、增强体质为多，从中我们可以发现，中学生参与体育活动的目的性是很强的，大部分学生是带着较好的目的参与体育活动的。但是以往的以班级为主的课外活动形式，不能满足学生个体对体育的多元需求，导致参与性不高或者秩序混乱的局面，学生在运动兴趣的满足和运动技术的提高等方面得不到较好的体现。所以，中学学校体育活动课以社团的形式开展，延续了中学体育与健康新课程的教学，符合学生的自身体育素质发展的需要，符合学生个性发展的需求。

学校实施体育社团活动，学生参与积极性很高，本人调查了学校各体育社团的参与人数情况，以球类为主，如：篮球、足球、乒乓球、羽毛球等，而参与健身操、武术、田径的人数相对较少。学校本来设想开设体操社团，但是因为学生报名参与的人数少而没有实施。分析原因主要有几方面的限制和影响：一是学校现有体育场馆设施条件，比如学校的篮球场地、足球场地基本符合学生人数的需求，而体操房、健身房基本没有或者设施不齐全；二是体育运动项目的普及性和娱乐性。球类运动项目在学生中的普及程度和娱乐成分较高，所以参与的人数也最多，例如：田径场各校都有，但以田径运动项目形成的社团人数很少，就是因为田径的普及性和娱乐性不强；三是与社区体育活动的设施条件有关。随着社会经济的发展，在许多新建社区都有一些体育配套设施，如乒乓球台、羽毛

球场、篮球场等，学生在假期或休息日，都可以在社区的体育场地活动，而有的项目却没有办法进行，如体操等；四是与学生对体育的价值认识程度有关。很多中学生只认识到体育活动的娱乐价值，而对其健身价值不是很重视，学生普遍认为田径运动、体操运动是专业的训练，而且单调枯燥，缺乏实际的锻炼价值。

1. 运动效应

提供了可能，它反映了中学生的运动价值取向已向娱乐、交往、竞争等综合方位转化。预防了运动伤害事故的发生，为学生健康地参与体育运动提供了条件。同时，提高了学生个人的运动技术水平，为学生搭建了展示体育才能的平台。

2. 社会效应

中学体育社团的成立与发展，积极推动了群众性体育活动的深入开展，丰富了中学生的文化生活，促进了校园体育文化建设，缓解了紧张的学习生活。体育社团中涌现出许多的专门性人才，为学校业余训练提供了人才基础。同时，促进了学生在校外的体育活动，带动了社区体育活动的开展，减少了学生因为无爱好的体育项目而迷失于网吧等场所，推进了社区文明的建设。

3. 课程效应

中学体育社团活动的实施，主要是激发学生的主动性，给学生创造自我选择运动项目的机会，为学生发展一两项体育特长提供了平台，这恰恰符合中学体育与健康新课标的理念。为更好地实施中学体育与健康新课程的选修课教学提供了充分的条件和可能，推进了中学体育与健康新课程的实施与发展。

4. 教学效应

这种模式打破了原有的班级制，重新组合上课，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。在教师的指导下，学生具有自主选择课程内容，自主选择任课教师，自主选择上课时间的自由度。采用多种体育社团教学就是体现了人性化课堂教学，做到了体育课的完美补充。让学生在过程中选择学习内容、时间和教师，还可以做好自我评价。教学内容也可以根据实际情况，尽可能地弱化竞技成份，突出娱乐性、健康性，最大限度地满足学生的需要和自身发展，把学生真正吸引到阳光课堂中来，遵循了“健康第一”的指导思想，养成了自觉体育锻炼的良好习惯，为终身体育打下了坚实的基础。

第一，学校主管部门应给予高度重视，以正确的引导和管理使之健康发展。制订社团活动制度和规则，使社团制度化、活动规范化。第二，创造必要条件，保证学生有充足的时间和场馆进行活动，进一步促进学校群体活动的蓬勃发展。第三，充分利用培训班、体育课堂等形式给予引导和提高水平，使之向提高整体运动水平和文化素养方向转化。第四，加强课堂教学与体育活动课社团活动的结合。第五，加强社区体育活动的调研，促进体育活动课社团活动的延续。第六，加强社团活动的指导，既要发挥学生的组织能力，还应该发挥教师的技术技能的指导作用。第七，定期组织学校的班级体育比赛，使社团学习的学生能够为班级争光，体现社团学习的价值，激发其他的学生参与到社团活动中来，及明确社团活动的价值。

中学体育教案篇三

方面的素质，提高运动能力和体育运动成绩；养成团结互助的学风。

教学重点：发展速度素质的练习是本次课的重点，当中提高步频步幅

增加下肢力量的练习是速度素质练习的重点。

教学难点：小步跑练习和后蹬跑练习是本次课的教学难点。

教学方法：集体讲授、分组练习。

使用教具□4□50米的直跑道

教学过程（）（主要教学环节）：

一、开始部分：（3分钟）1. 体育委员集合整队报告人数，2. 师生相互

问好；3. 教师简单介绍教学计划及安排；4. 教师宣布教学内容和要求；

5. 安排见习生见习内容，检查运动着装；6. 慢跑热身400米。

二、准备部分（7分钟）：慢跑结束成体操队形散开做徒手准备活动：

1. 手腕、踝关节活动4□8拍； 2. 膝关节绕环4□8拍；

3. 扩胸运动4□8拍； 4. 振臂运动4□8拍；

5. 体侧运动 4□8拍； 6. 体转运动4□8拍

7. 踢腿运动4□8拍 8. 腹背运动4□8拍

9. 弓步压腿4□8拍 10. 仆步压腿4□8拍

11. 丁步压腿4□8拍 12. 深蹲纵跳男10次；女5次。

三、基本部分：（28分钟）1. 教师讲解小步跑及后蹬跑动作要

领，边讲边示范；学生跟着教师练习。(1).小步跑（如图）

身体稍前倾，大腿抬起与水平线约成35-45度角，膝关节放松，然后大腿下压小腿顺下压的惯性前伸，并很快以前脚掌积极着地，脚趾完成最后“扒地”动作；两臂前后摆动配合两腿动作，小步跑要求步幅小，频率快而放松。放松，小腿自然伸开用前脚掌着地，支撑腿三关节充分伸展，骨盆前送，两臂前后摆动配合两腿动作。

(2).后蹬跑（如图）

上体稍前倾，支撑腿后蹬充分蹬直，而摆动腿屈关节领先向前摆出，然后大腿积极下压，用前脚掌着地，两臂前后摆动配合两腿动作。

2.高抬腿跑，3.单脚跳，4.连续蛙跳，5.弓箭步走，6.50米冲刺跑

四、结束部分：(2分钟)集体集中拍打抖动放松大腿前后肌肉，垫步

跳放松，布置课外练习，早操时男生：50米冲刺跑2组，女生弓箭步

走50米2组。教师宣布下课。

五、课后教学小节：

中学体育教案篇四

通过本节课学习，达到熟悉球性，使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。以下内容是小编为您精心整理的中学生体育游戏教案，欢迎参考！

1: 篮球传球基本动作

2: 篮球运球基本动作

1: 通过本节课学习, 达到熟悉球性, 使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。

2: 通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。

1: 课堂常规(5分钟)

(1) 运球绕球场3圈

(2) 游戏抢西瓜

2: 传球基本动作的讲解示范练习(重点)(14分钟)

(1) 简介篮球来历及比赛的基本组成部

(2) 传球基本动作示范

3: 运球基本动作的讲解示范练习(10分钟)

(1) 几种基本运球动作的示范讲解

(2) 运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

4: 游戏————趣味抢篮板球(8分钟)

(1) 培养同学们反应能力, 移动速度

5: 课堂小结

1: 以学生为主, 教师为辅, 探索性学习

2: 运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助

中学体育教案篇五

【摘要】：

本次调查采用的是街头抽样调查法，在人口数最多的市中心发放事先准备好的调查问卷，行人平均素质较高，能给予配合和支持，从整理出的调查问卷可以看出，如今大学生身体素质不容乐观，大多数大学生宁愿整日宅在家里，也不愿定期花费一定的时间出外锻炼，多数人除了在校园里学校展开的体育课上参与一些定性要求的锻炼外，其余时间从未想到要去锻炼，而且，同学们都熟知锻炼的好处只是出于懒惰而选择宅在家中上网或看电视。

在我们当今社会里可以说竞争相当激烈，毕业生日益的增多，就业也成了毕业生的最头疼的事了。可以这么说在社会里你要时时准备好接受拒绝。碰壁那是家常便饭了。我是在校生，我很少接触社会，但是我认识一个人，只比我大一岁，但是已经在社会里闯荡了几年了。可以说有了一定的社会经验了。其实在小明的身上我学到了很多也看到了很多，也了解了当今社会的形势和创业的艰难。

在我认识的人中有这么一位，暂且称呼他为小明，小明读完初中就被迫进入了社会，残酷的社会现实就早早的压到了小明的身上，也常常让小明懊恼和悲愤。可是尽管小明抱怨社会的残酷，但是小明从来没有被社会所压到。坚强的小明怎么也不相信在当今这个快速发展的社会就没有属于他的一片天，每年从初春出发到过完年才回家，一晃几年已经过去了，现在小明可以说已经可以挑起整个家的大梁了，开始的时候，和舅舅一起开车，可以说是帮忙。后来就贷款买了车，自己独自开始了自己长征。到现在小明已经可以说是一名相当出色的司机了。从华山车到大型车，从氮肥厂工人到司机，小明尝遍人间辛酸，也在最后迎来了属于自己的一片天。从中

可以说充满了坎坷和艰辛，明明知道外面是毒辣的阳光，但是小明也义无反顾的继续工作在第一现场，明明知道已经到了黑夜，但是小明没有能睡好一次，整天拖着疲惫不堪的身体迎接早晨刺眼的阳光。面对冰冷的世界，小明的心永远是那么的炽热。永远没有可以使小明放弃的理由。小明用他那炽热的心感化了这个冰冷的社会。小明的坚强无一不感染着我，其实小明的精神也是我努力学习的一个主要动力。我没有理由让自己被社会所抛弃，不能在学校里比别人差，永远要拼命地学习。怎么说呢“命运”这个词到底是什么感念呢？记得小明曾经给我举过这么个例子，“比如说把现在全世界的钱都集中起来，然后在平均分给每个人，但是感以肯定的是贫富还是照样的出现，富裕的还是富裕，贫穷的还是贫穷，为什么呢？可以这么解释，其实在这个社会里金钱就漂浮在你的身边，并且充满了整个世界，就看你伸不伸那个手去抓钱。也可以这样说在这个社会上机会对每个人都一样平等，机会永远关照那些努力的人”。

别人的经验永远也跑不大你的身上，只有亲身体会的经验才真正的属于自己。虽然我从别人身上看到了很多，也了解到了现在的社会是一个什么样的社会，但是我从来就没有自己实际的亲身体会，所以我在寒假也深入社会亲自品尝了当今伟岸的社会。

此次实践调查还有赖于高中同学的帮助，不但积极帮我填问卷，更是帮我分发问卷，采访路人。

起初，我出于胆怯心理而不敢大胆上前进行分发问卷及采访交流，一段心理挣扎后终于勇敢迈出了第一步，而在调查中有时会出现目测上的自小错误，被采访人还未进入大学生生活或学习生涯已结束，但此时，我往往会选择进一步交流，将那些交流体会心得记下，刚好形成了一个对比调查，对比了大学生与上班族或中学生的体育锻炼情况。而也会碰到那么一些人，我热情地上前打招呼时，他们头都不回就走开，这时我并不会太在意，因为在迈出第一步前就预测到了这种情

况，早已做好了充分的思想准备了。还有一些人草草写掉问卷就走了，不愿做进一步交流，那我依然会报以诚挚的微笑及感谢。

会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践-调查大学生体育锻炼状况。

也不说什么慷慨激昂的话了，说实际的在这个社会里拼的就是勤奋与刻苦，只要你去努力，只要你伸出你那随时可以伸出的手，周围的机会就会随时可能属于你。最后我就说一句话吧，希望也能成为大家的一条准则：

伸手吧同志，机会就在你手边，世界上永远没有不平等，只有伸手和不伸手的区别。

大学生体育锻炼调查问卷亲爱的同学，你好！为了了解大学生体育锻炼的情况，现进行一次大学生体育锻炼调查，本次调查旨在了解大学生体育锻炼的情况，希望大家积极配合共同完成此次调查问卷，衷心感谢！

1、您的性别（）

a男b女

2、您的年级（）

a大一b大二c大三d大四

3、您一般每周参与体育锻炼的次数是

a0次b1次c2次 d3次e4次f5次g6次及以上

4、您参与体育锻炼的主要目的是（）[多选题]

a□增强体质b□对于某体育项目的热爱c□为了通过体质测试d□交友 e□其他

5、您平时通常的体育锻炼方式是什么？（）[多选题]

6、如果学习紧张，您还会抽出时间来参加体育锻炼吗（）

a□是b□否

7、您单次锻炼的时间大致是多久（）

a□半小时以内b□半小时到一小时c□一小时到两小时d□两小时以上

8、如果你制定过锻炼计划，那么最后实行了没有（）

完全没有

a□一度尝试过，然后终止b□一直按照锻炼计划实行

9、您参加过学校里面相关的运动会或者比赛吗（）

a□多次参加b□参加过，次数很少c□没有参加

10、您对于体育锻炼的态度是（）

a□讨厌b□过得去，保持中立c□喜欢d□非常喜欢

11、如果您平时不是经常锻炼，您认为其主要原因是什么（）

a□没时间b□没场地c□没气氛d□各种主观原因

12、您觉得学校的相关体育设施怎么样（）

a□很好b□还不错c□勉强可以接受d□很差

13、相比同龄人，您认为您平常的健康状况如何（）

a□不太好b□一般c□健康d□非常健康, 体力充沛

14、您感觉现在的体育锻炼运动量与以前相比怎样?

a□有所增加b□差不多c□不如以前

15、您认为体育锻炼对于学习方面的影响是（）

a□会占用一定的学习时间b□彼此可以互不干扰c□有益身心健康, 提高学习效率