

高中普通体育课说课稿(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

高中普通体育课说课稿篇一

一。教学内容：篮球竞赛的主要规则(违例及其罚则)

教学任务：学生认真听讲，认真作好笔记。

一。组织：教师讲解，示范裁判手试。

一。裁判员的职责与权力。

裁判员包刮主裁判员和副裁判员各一名，计时员记录员和24s计时员各一名为其助理。

二。违例及其罚则。

违例是违反规则的行为，罚则是发生违例的球队失球，由对方在最靠近发生违例的地点发界外球。(直接位于篮板下后面的地点除外)

1. 持球移动违例(走步)

中枢脚的确定

持球移动

2. 球回场后违例

(1) 判断球回场的三个必备条件。

必须是控球队才能出现。

必须是控球队使球从前场进入后场。

必须是控球队的队员在后场首先接着球。

(2) 球回后场违例的几种情况：

前场发界外球，直接将球传给或球碰篮圈或篮板后反弹回来。

队员骑跨中线运球时停球后。两名队员骑跨中线相符传球时一脚踩在中线上静止接后场同队队员传来的球时。

(3) 不算球回场违例的情况：

运球队员在中线附近由回场向前场做后转身运球。

控制球队在前场进攻投篮出手后，球碰篮圈或篮板弹回后场，该队队员又获得球。

(4) 干扰球违例。

在投篮时，当球在飞行中下落，并完全在篮筐水平面上时，进攻或防守的队员都不能接着球，但在接着篮筐后或明显不会接着篮筐时除外。

违反以上规定即为违例，进攻队员违例，球即使投中也无效，防守队员违例，球即使没投中也要判给对方2分或3分。

(5) 球出界与发界外球违例。

当队员身体的任何部分与界线或界线外的地面接着时，既为队员出界，当球接着界外队员或任何其他人员，线上或界线外

地面或任何物体，篮板柱或背面，球出界前，最后接着球的队员是使球出界的队员。

发界外球，发球队员应站在裁判员指定的离违例地点最近的界外发球入场。篮板后面除外，在球为出手之前他不能横向移动超过正常的一步，但他可以向后移动。

(6)踢球与拳击球违例。

篮球是用手进行的运动项目。踢球或用拳击球为违例，故意地踢球或用腿的任何部分拦阻球为违例，脚或腿偶然地碰到是正常的。

(7)时间类违例。

3s违例——某球队控制球时，该队队员在对方限制区内停留不得超过3s。

5s违例——罚球队队员在裁判员把球交给发球队员后，在5s没有投篮出手。发界外球在裁判员把球交给了发球的队员后或以将球放在他可处理球的地点后5s没有将球发如场内。

持球队员被严密防守时，在5s内没有将球传。投。滚或运球时5s违例。

8s违例——在后场控球8s内没有进入前场。

24s违例——当一个球队在场上控制一个活球时，该队必须在24s内完成一次投篮，投篮时必须篮球要接着篮筐，否则24s违例。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的3篇《高中体育课活动说课稿优秀范文锦集》，希望可以启发您的一些写作思路，更多实用的范文样本、模板格式尽在。

高中普通体育课说课稿篇二

二、教学目标：

- 1、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。
- 2、强调课堂教学秩序，培养良好组织纪律性。

三、课的部分：

[准备部分]：

- 1、上课依常规要求进行(特别强调课堂教学秩序)
- 2、慢跑600m
- 3、徒手操6节

[基本部分]：

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

教学方法：

- 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

[结束部分]：

- 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

高中普通体育课说课稿篇三

一。教学内容：篮球竞赛的主要规则(违例及其罚则)

教学任务：学生认真听讲，认真作好笔记。

一。组织：教师讲解，示范裁判手试。

一。裁判员的职责与权力。

裁判员包刮主裁判员和副裁判员各一名，计时员记录员和24s
计时员各一名为其助理。

二。违例及其罚则。

违例是违反规则的行为，罚则是发生违例的球队失球，由对方在最靠近发生违例的地点发界外球。（直接位于篮板下后面的地点除外）

1. 持球移动违例(走步)

中枢脚的确定

持球移动

2. 球回场后违例

(1) 判断球回场的三个必备条件。

必须是控球队才能出现。

必须是控球队使球进从前场进入后场。

必须是控球队的队员在后场首先接着球。

(2) 球回后场违例的几种情况：

前场发界外球，直接将球传给或球碰篮圈或篮板后反弹回来。

队员骑跨中线运球时停球后。两名队员骑跨中线相符传球时一脚踩在中线上静止接后场同队队员传来的球时。

(3) 不算球回场违例的情况：

运球队员在中线附近由回场向前场做后转身运球。

控制球队在前场进攻投篮出手后，球碰篮圈或篮板弹回后场，该队队员又获得球。

(4) 干扰球违例。

在投篮时，当球在飞行中下落，并完全在篮筐水平面上时，进攻或防守的队员都不能接着球，但在接着篮筐后或明显不会接着篮筐时除外。

违反以上规定即为违例，进攻队员违例，球即使投中也无效，防守队员违例，球即使没投中也要判给对方2分或3分。

(5) 球出界与发界外球违例。

当队员身体的任何部分与界线或界线外的地面接着时，既为队员出界，当球接着界外队员或任何其他人员，线上或界线外地面或任何物体，篮板柱或背面，球出界前，最后接着球的队员是使球出界的队员。

发界外球，发球队员应站在裁判员指定的离违例地点最近的界外发球入场。篮板后面除外，在球为出手之前他不能横向移动超过正常的一步，但他可以向后移动。

(6) 踢球与拳击球违例。

篮球是用手进行的运动项目。踢球或用拳击球为违例，故意地踢球或用腿的任何部分拦阻球为违例，脚或腿偶然地碰到是正常的。

(7)时间类违例。

3s违例——某球队控制球时，该队队员在对方限制区内停留不得超过3s.

5s违例——罚球队队员在裁判员把球交给发球队员后，在5s没有投篮出手。发界外球在裁判员把球交给了发球的队员后或以将球放在他可处理球的地点后□5s没有将球发如场内。

持球队员被严密防守时，在5s内没有将球传。投。滚或运球时□5s违例。

8s违例——在后场控球□8s内没有进入前场。

24s违例——当一个球队在场上控制一个活球时，该队必须在24s内完成一次投篮，投篮时必须篮球要接着篮筐，否则24s违例。

高中普通体育课说课稿篇四

为了能进一步的提高学生的身体素质，提升课堂质量，我规划了以下说课稿。

1. 教学内容 (1) 技巧：鱼跃前滚翻； (2) 基本体操：负重搬运。

2. 教材分析：

(1) 上述两项内容，分别选自省编《体育》高一教材中的第五部分 " 技巧 " 和第九部分 " 基本体操 " ，这二项教学内容均具有协调，灵敏，力量等自身特性，安排在一起进行教学，符合高一学生的身心特点，也符合 " 全面发展 " 的教学原则。

(2) 技巧——鱼跃前滚翻是在《体育与保健》课的教学基础上，提高动作质量，为以后学习联合动作作准备，通过学习“鱼跃前滚翻”，能有效地提高身体的协调能力和平衡能力，接受美的教育。

(3) 负重搬运是基本体操的主要内容之一，通过学习，发展学生的速度，力量，灵敏等身体素质和协调性，负重搬运本身具有实用性，可直接为生活，劳动和军事服务。

3. 教学目标：

(1) 认知目标：理解本课内容的动作概念和技术结构。

(2) 技能目标：学会鱼跃前滚翻和负重搬运动作，发展滚翻和负重搬运能力。

(3) 情感目标：初步具有开拓创新，勇敢果断，互帮互助，团结合作的优良品质。

4. 教学重点，难点：

制定好教学目标是上好课的前提，而教学重点，难点确定是否得当，是上好课的关键。

a.鱼跃进前滚翻的重点：跃起远撑；难点：屈臂团身的时机。

b.负重搬运的重点：创造，协作，安全；难点：协调，配合。

(1) 教学观念：“兴趣是最好的老师”，挖掘能引起兴趣的因素，激发学习的热情，让每个学生都能积极主动地学习。本课以发挥教师主导作用，培养学生创新能力为目的，采用“创造式教学模式”，通过教学，使学生既懂又会，掌握灵活的运动学习方法，提高体育教学的“智育”因素，为终身体育服务。通过教学，培养学生不怕困难，不怕挫折和失败，

敢于竞争，敢于拼搏的精神，培养学生与他人合作的团队精神。

（2）教学方法：

采用 " 创造尝试法 " ，鱼跃前滚翻采用 " 自由组合，分组不轮换的教学方法： " 听讲解---看示范（教师，学生）---分组练---纠动作 " 。

负重搬运采用 " 四环递进教学法 " 。其方法： " 听清问题---独立思考---分组讨论---创造动作---尝试练习---集体练习 " 。

（3）教学手段：

教学中注重学生的基本活动能力为主体，给学生多肯定，多鼓励，多启发，多引导，多比较，增信心，使学生产生积极主动的学习动机，使学生变被动学习为主动愉快地学习。

在教学的过程中，采用讲解法，示范法，提问法，对比法，以及分组练习等方法，使学生掌握动作要领，突破难点。

（4）场地器材

设计一个简洁，合理，美观，实用的场地，是完成教学任务，达到教学目标的一个重要保证。

本课场地设计是：篮球场中画直径为15米左右的圆一个，中间放置大垫子9块，小垫子9块，完成鱼跃前滚翻后，撤掉垫子，在篮球场两边线之间做负重搬运练习，做到一场多用，在负重搬运练习中利用大垫子当 " 担架 " 进行练习，做到一物多用。

使用器材：大垫子9块，小垫子9块。

高中普通体育课说课稿篇五

【知识与技能】

能够说出背越式跳高的动作要点，70%的学生能做出跨越式跳高动作。

【过程与方法】

通过背越式跳高的练习方法，发展速度、协调、灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养积极乐观，勇敢果断和不畏困难的心理素质和体育精神。

二、教学重难点

【重点】

助跑和起跳的衔接，过杆的技术动作。

【难点】

上下肢的协调配合以及克服心理恐惧。

三、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

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。

今天呀我们就一起来学习下背越式跳高。

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

(二)准备部分(7分钟)

1. 单腿跳接力游戏热身

方法：学生平均分成两组，两组组间又平均分开成两队相对而站进行接力比赛，一组一个赛道，组间相隔一个赛道。两边间隔为15米，第一名同学单腿跳过去与对面第一名同学击掌接力，直到最后一位完成。游戏过程中，悬空脚不能落地，否则返回起点重跑。

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：拍节准确，动作到位，节奏感强。

(三)基本部分(30分钟)

1. 示范

组织教学：四列横队，前两排蹲下。

2. 讲解

动作要点：助跑有直线助跑和弧线助跑两段，动作放松有弹性，最后一步要快速有力，垂直向上充分腾起，腾空后在杆上身体要成背弓，屈髋收腹，下颚迅速引向前胸，同时双腿补偿地高举两小腿积极向上甩起。应注意，落地前的收腹举腿，以背先着地，或团身以肩先着地，然后再做一个后滚翻。

3. 练习

(1) 丈量步点以及助跑的练习

组织教学：两路纵队分别在两侧进行练习

(2) 起跳的练习以及助跑加起跳的练习

组织教学：两路纵队分别在两侧进行练习

(3) 过杆动作的练习以及落地练习

组织教学：两路纵队分别在两侧进行练习

(4) 完整动作的练习

组织教学：两路纵队分别在两侧进行练习

纠错：助跑的节奏以及助跑起跳的衔接，过杆时坐臀以及身体没成背弓，落地时头后仰下颚不收紧。

4. 检验—优生展示

(1) 游戏：以体育小组为单位，分别推荐出两名代表进行展示。

(2) 评价：表扬做得好的，鼓励有不足之处的，帮助其改正。

(四) 结束部分(5分钟)

1. 放松活动—配乐放松操

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：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材

横杆2个、跳高架两对、跳高垫两个、录音机1台、磁带2盒、田径场。

五、预计负荷

练习密度：33%~40%；平均心率：128~136次/分；运动强度：中等偏上。

六、课后反思

略