

# 2023年初中体育篮球运球课教案(模板5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 初中体育篮球运球课教案篇一

### 一、学情分析：

所在班级情况，学生特点分析：学会运动负荷的自我检测，主要包括脉搏、心率、心脏恢复率等概念、适宜运动心率的计算、判断方法、运动心率和运动后心脏恢复率的测定方法、简单判断运动负荷的方法等具体内容。

### 二、教学内容分析：

所谓运动负荷，是指人做练习时所承受的生理负荷。运动负荷包括运动量和运动强度两个方面。在锻炼时只有运动负荷保持适宜，才能收到较好的效果，运动负荷过小过大都不行。过小，则达不到锻炼的目的；过大，又超出了人身心所能承受的限度，对人身健康和教学任务的完成都十分不利。因此，要学会合理地安排和调节运动负荷。

### 三、教学目标：

学会运动负荷的自我检测是本课时教学的重点内容，但由于内容较多，又具有一定的操作性知识学习的特点，建议教学中可在以教师重点讲解有知识点的基础上，把有关内容的深入学习与实践课的教学相结合，如在进行实践课耐久跑的教

学前，可事先要求学生有关适宜运动心率的计算、判断方法、运动心率和运动后心脏恢复率的测定方法、简单判断运动负荷的方法等具体知识点进行预习，而在耐久跑的教学中，可让学生自己测出跑后即刻的脉率指标，并与“适宜运动脉率”的公式计算出的自己的适宜运动脉率相对比，进而评价和调整自己练习时运动负荷。在持续的耐久跑练习结束后，再让学生测出自己运动结束后1分钟内的脉率，并计算自己的心脏恢复率水平。最后对怎样判断引导负荷大小内容的教学，学生一般都能看懂，建议教师结合活动园地的内容，要求学生课外学习完成。

#### 四、教学难点分析：

简单判断运动负荷的知识，检测运动负荷的方法，学会科学地参加体育活动。

#### 五、教学课时：

2课时

#### 六、教学过程：

在体育锻炼中，运动负荷太小，还达不到锻炼身体的目的；运动负荷过大，则容易引起运动性疲劳，影响健康。那怎样判断运动负荷的大小呢？我们可以通过掌握一些简单易行的方法来判断自己的运动负荷。

##### 1、检测运动负荷的简便方法

测定脉搏是检测运动负荷常用的简便方法。

心脏是人体中非常重要的动力器官，我们全身流动的血液全靠心脏这个“马达”来推动。心脏每分钟跳动的次数叫心率，它是心脏功能的一种表现。

随着心脏的跳动，在特定部位皮肤表面可以摸到的动脉搏动称为脉搏。早正常情况下，脉每分钟跳动的次数(即脉率)和心率是一致的。脉率受年龄、性别的影响。一般情况下，女性比男性快，儿童比成人快。成人安静时的正常心率为70~80次每分。运动和情绪激动时可使脉搏加快。而睡眠、休息时则减缓。参加运动时，随着运动负荷的加大，脉搏跳动也随之加快。但经常参加体育运动的人，由于心脏机能提高，在承受相同运动负荷时，脉率比不经常参加锻炼的人低，而且恢复到正常水平所需时间也比不经常锻炼的人短。因此，我们可以通过测定自己的脉率变化来判断锻炼负荷是否合适。

## 2、适宜运动脉率的判断及其测定

### (一) 适宜运动脉率的判断

人都有一个最高脉率，即使你进行非常吃力的运动，达到了最高脉率后也不能在增加了，最高脉率和年龄、体能水平有关。20岁以下的青少年，最高脉率一般为200次每分；而经常锻炼、体能水平好的青少年，最高脉率可以达到220次每分。最高脉率只有在参加最为激烈的运动时才会体现出来。通常，比较适宜的运动脉率应保持在最高脉率80%~50%的范围内。

由于人们的体能水平存在一定差异，因此最为适宜的运动脉率也有所不同。我们可以用下列公式计算出自己最为适宜的运动脉率：

适宜的运动脉率=(最高脉率 — 安静时脉率)65% + 安静是的脉率

### (二) 脉率的测定方法

1. 准备一块马表
2. 找到能摸到脉搏的部位

3. 运动停下来时即刻测定6秒种的脉搏跳动次数

4. 测量时准确地数6秒钟脉搏跳动的次数，再乘以10，就是此时的脉率。

### (三)注意的问题

由于刚刚停止运动后的1分钟内，心率下降特别快，因此，运动停止后，要准确测定即刻脉搏，需要事先进行必要的练习，比较熟练地掌握测定脉搏的方法，否则会延迟测定即刻脉率，造成测定结果不准。

### 3、运动后心脏恢复率的测定

持续长时间运动以后，心脏分两个阶段恢复。在最初阶段，心率急剧下降，接着维持一定的状态，然后再慢慢恢复到安静时的心率(如下曲线图表)。在运动刚刚结束后的一分钟内，有一个心脏恢复的重要时期。在这一分钟内，你的心脏恢复越快，说明你的心脏功能越好。先在运动结束后即刻测6秒钟的脉率，运动结束后1分钟再测一次6秒钟脉率，利用下列公式就可以算出恢复率：

心脏恢复率 = (运动心率 - 恢复心率) / 10

### 4、怎样判断运动负荷大小

(一)用晨起安静脉率判断运动负荷大小 在正常情况下，通过体育锻炼后心脏机能增强；安静时的心率应逐渐减少。但是如果相反，脉率反倒增多了，就是表示运动负荷大。因此，我们可以通过测定晨起时的脉率来判断运动负荷的安排是否合理。

### (二)自我感觉判断法

## 5、参考资料

### (1)超量恢复

超量恢复是体育锻炼中常见的一种生理现象。人体运动时，身体要承受一定的运动负荷，体内异化作用加强，能量物质储备逐步下降。这一时期称为工作阶段。由于能量物质大量消耗等原因，运动后便会产生一定的疲劳，但经过休息调整，消耗的能量物质又逐渐恢复到接近或达到运动前的水平，疲劳也随之逐渐消失。从疲劳到疲劳消失的这一过程叫恢复过程。恢复过程不但能恢复到原来的水平，而且经过合理的休息后，在一定的时间内，机体的能量物质贮备及体能等方面还会超过原来的水平。这种现象叫做“超量恢复”。

### (2)运动过度疲劳综合症

运动过度是指运动者在锻炼过程中承受的运动负荷超过了机体所能正常承受的能力。

一般表现为参加锻炼后的第二天，锻炼者感到疲劳或肌肉酸痛僵硬、精神不振，出现所谓“锻炼的延续效应”。严重者还会产生注意力涣散、容易激动等心理症状，以及睡眠不好、夜间盗汗、食欲不振等。

出现运动过度的一般症状后，可以通过增加两次锻炼之间的休息时间、减小锻炼的运动负荷等方法加以缓解。但严重者，还需要采取增加营养、接受理疗和按摩等措施，尽快使机体得到恢复。否则，会导致症状进一步恶化。

运动负荷过大是引起运动过度症状的主要原因，但缺乏合理的休息或饮食质量差、营养不平衡也是不可忽视的重要原因。

课堂练习：

在教学时还应注意直观教学手段的运用，如超量恢复、人体机能提高的过程、运动心率与运动强度的关系、运动后的心率恢复、心脏恢复水平等内容，讲授时最好与图示、图表等形式配合进行。如有条件，可将本课时的内容做成多媒体课件，讲授时运用必要的多媒体技术或其他电教手段，提高教学信息输出的高效性和直观性。

作业安排：

熟练掌握测定脉搏的方法

教学反思：

在课堂教学中最常用到的运动负荷测量方法除了脉搏测量外，还有询问法和观察法。据瑞典生理学家研究，当询问学生锻炼后的自我感受，学生回答“累极了、很累、有点累、还行、很轻松、非常轻松”时都有不同的心率，而这些心率和回答之间有着极明显的对应关系。这样教师就可以利用学生的回答来判断学生承受运动负荷的情况。采用观察法可以直接简便地知道学生的运动负荷情况，教师可以通过观察学生的脸色、表情、喘气、出汗量、反应速度等表现来判断所承受运动负荷的大小。比如，当学生承受较小负荷时，额头微汗、脸色稍红；承受中等负荷时，脸色绯红，脸部有汗下滴；承受过大的运动负荷时，脸色发白，满头大汗，动作失控等。所以，安排运动负荷时要以学生发展为中心，重视学生的生理和心理感受。在体育课上，可以通过调整练习的次数和组数、练习的强度和ación、器械的坡度和阻力，也可以改变课的组织教法等来对运动负荷进行合理的调节。

体育课必须有适宜的运动负荷，过分关注学生的生理效应而忽略心理效应是有失偏颇的，而不再关注学生的生理效应却是从一个极端走向另一个极端。体育课堂教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需求，也是促进学生身心健康发展的需要。

## 初中体育篮球运球课教案篇二

教学目标：

- 1、了解青春期的心理健康。
- 2、了解青春期易产生的心理问题。
- 3、知道调节心理问题的途径。

教学重点：

深入理解青春期的心理健康的特征。

教学难点：

知道调节情绪、心理问题的方法。

设计理念：

为了使学生进一步了解青春期的心理健康，结合自己的亲身体验以及发生在学生之间的事情，理解课本知识，掌握调节心理问题的方法，愉快的度过青春期，老师在教学中运用分组讨论的学习方式进行教学。进一步培养学生互助、协作、探究性学习的能力和创新精神。

教学过程：

通过复习提问的方式回顾上一节课讲的青春期的概念，以及青春期发育的三个阶段，进而向学生点明这个年龄阶段的人心理活动是世界上最复杂的问题之一，恩格斯曾把它誓为“地球上最美的花朵”，让学生发言说出心理健康应该是什么样的(健康的情绪是会制怒与忌愁，笑对青春。良好的意志品质具有坚强的意志，行动的自觉性、果断性、原则性和

自制力。拥有和谐的人际关系。)

## 一、健康的心理特征：

为了培养学生的自主学习能力，老师让学生分别从智力水平、心理状态、情绪控制、人格塑造、人际关系、学习水平几个方面分组探讨它们的心理特征，老师巡回指导。经过激烈兴奋的讨论之后，学生达成共识。针对正确率高的小组给以鼓励和表扬。老师点评出健康的心理特征：

智力水平-----智力正常，在学习，生活，劳动中能发挥自己的聪明才智来处理遇到的问题。

情绪控制-----能体察和表达自己和他人的情绪，情感，能控制调节情绪，合理宣泄。

人格塑造-----具有独立性、进取心和较强的耐受挫折的能力。  
人际关系----与老师、家长和伙伴的关系和谐，能做到互助互动，合理解决冲突，知道如何决绝。

学习水平----动机明确、态度积极，能形成良好的学习习惯，有正确有效的方法指导。

## 二、青春期的心理问题及原因

### 青春期常见的心理问题

这是一组心理测验题，请凭直觉考虑你的选择。

2，走出小屋，你面前有两条路，一条大道，一条小路，你选择哪一条？

5，翻过山地，一堵墙挡住了去路。你是翻过去还是绕路而行？



答案分析：

1，希望杯子不碎，说明你生活的道路较为笔直。希望杯子摔缺一块但可以补，说明你生活受过挫折，并希望很快平复。希望摔得粉碎，说明你的生活遭受过重大挫折。

2，选择大道，说明你认为往后的生活和事业之路是顺利的，选择小路说明你对生活和事业的前路作好了失败坎坷的准备。

3，不喝就走，说明你做事情缺乏打算，或顾虑太多(担心水有毒)。喝光再走说明做事只图眼前利益。喝一半带着走，说明你做事有计划，懂策略。喝一点放在原处说明做事欠缺长远考虑，或习惯为他人打算。

4，见到白发魔女掉头就走，说明你胆子较小。站在一边不说话说明你遇事冷静，懂观察有谋略。敢上前讲几句话，那你的魄力很大。

5，面对围墙翻过去说明尽管有困难，但你能够克服。绕路走说明你害怕困难，缺乏魄力。

6，马忠实，狗义气，兔子惹人爱，猫缠绵，虎凶悍，蛇狡猾，牛勤恳，猴活跃，羊温顺，猪懒惰，鹰有雄心壮志。

结合学生的自身的情况，鼓励学生大胆的把自己不良现象说出来，让大家分析一下造成这些现象的原因是什么。在一些性格开朗的学生的带动下，很快学生就会敞开心扉毫无遮拦的把自己的缺点说出来，各小组讨论总结，老师点评。

1、有时总觉得苦闷，无精打采，提不起劲儿——忧郁

2、有时感到心情烦躁不踏实，坐立不安，莫名其妙的紧张——焦虑

6、常发脾气，摔东西，大喊大叫，爱抬杠，控制不住自己——对抗倾向

引起青春期心理问题的主要原因：

生长加速，性的觉醒，学习的压力，家庭的意外变故。

三、调节心理健康的途径：

积极从事体育活动，因为积极的体育锻炼是调节和形成健康心理的主要手段，积极主动的参加乐观教育、自主和挫折教育、励志教育，有目的地开展中学生对青春期身心变化缺乏系统的、全面的、知识性了解演讲活动。如果自我调节无法解决自己的心理问题，就进行心理咨询。

青春是一匹淘气的小马，会将青少年引进崎岖、迷茫的歧路。因此，要有效地对学生进行青春期心理健康教育，使中学生拥有健康、积极、向上的心理素质，使他们成为以自尊为本、以自爱为荣、以自强为律、以自信为勇、以自主为舵的风华少年，使他们能热烈、真诚、坦荡地去迎接、驾驭自己的青春。

课堂练习：

请学生畅所欲言，讲一些有关心理健康或有心理疾病的例子，以测试对这节内容的掌握和理解。

拓展延伸：

当老师不在时，如何遵守班级纪律。

## 初中体育篮球运球课教案篇三

工作计划是指在提前一定时间安排和计划工作时，在工作中制定工作计划。事实上，有许多不同类型的工作计划，它们

不仅分为时间长度，而且范围也不同。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

全面贯彻党的教育方针，实施素质教育，执行xx学校“以人为本、以德治校、依法治校”的办学方针，形成“求知、求真、求实、求新”的良好学习气氛，秉承我校“一切为了孩子”的办学理念，突出我校的体育特色，根据总校及学部的相关规定，特制订体育工作计划。

(1) 抓好体育教学的常规工作，加强体育教师业务水平，训练时间：每周的一、二、三、四、五、六，每天的8：10—9：10（总校集中武术训练），每周下午安排两节课进行体育教师体育项目的培训，并进行观摩学习来提高体育教师的业务能力。

(2) 按照体育教师自身的体育特长，创建特色班级。创建体育教师篮球队，不定期的按年段为单位组织篮球交流学习。

(3) 将传统武术套路的演练作为武术教学的核心内容，适量组织体育项目学习训练。

(4) 以培养学生多元化体育项目（能掌握篮球、足球、棋类、田径、花样跳绳、能熟练2套传统套路、龙狮等）作为基本模式，在日常训练、兴趣课、周日活动中加以落实。

(5) 进一步在学生中组织街舞学习及演练，初一女生周末活动组织学生学学习搏击操、健美操，初二女生周末活动组织学生学学习花样跳绳，组织初一年段龙狮（两个班级）训练，力争参加校内外各种演出活动。

(6) 初一二年段组建篮球、足球、田径专业训练队，在市级各类比赛中争取获得前三名的成绩。

(7) 初三年段体育中考，利用体育课组织学生体育中考项目

的训练，争取在考试时能达到各项体育考试及格率达100%，优秀率达90%。

### （一）体育教学常规常抓不懈

1. 认真备课，保持一周的余量；
2. 每周教研组长检查备课一次；教研组活动每周开展一次，每两周集体备课一次
3. 认真参加培训及教研组活动，提高教育教学的质量。
4. 进一步加强思想进修学习，杜绝体罚与变相体罚现象。
5. 熟悉课的重点难点，做到心中有底有收获。
6. 教师在课前做好准备工作，不上无准备的课。
7. 认真贯彻张总校长快乐课堂教学理念，探索、创新体育教学，不断增加课堂的快乐元素。
8. 课堂中启发学生求知求真敢于提问，敢于探究。教师加强巡视，以激励表扬为主，充分发挥学生主动性，使学生喜欢教师，喜欢体育这门学科。

（二）提高体育活动的趣味性，形成武术套路的演练为核心，渗透各项体育项目的训练。

- 1、组织学生学习课间操。
- 2、每晚的武术训练课体育老师要认真教学，要认真踏实的完成学部下达的任务。做到体育课既有趣味性又对学生的身体素质有一定的提高。

### （三）全面培养学生体育多元化的体育技能

1、加强周末活动安排，丰富活动内容，使活动多元化、兴趣化，让学生在活动中得到乐趣。

(1) 根据每位教师的特长成立龙狮、街舞、套路、篮球、足球、田径、乒乓球、花样跳绳等兴趣小组，在每周活动课组织学生兴趣课的训练。

(2) 加强学生体育课的教学质量和教学课堂管理。

(3) 早晚组织全体学生进行传统套路的强化训练，巩固与丰富体育的特色。

(4) 活动课内容由各项目体育老师有计划、合理安排。

6、在教学过程中要时刻注意和提醒学生安全问题。

7、认真筹备、组织XX学校XX周年校庆节目的排练。

坚持“以人为本、健康第一、终身体育”的指导思想，促进学生健康成长。激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。以学生身心健康发展为中心，重视学生主体地位，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习兴趣和能力。充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都在和谐、愉快的练习中增强身体素质，掌握基本技能。培养学生终身体育的意识。

本学期所教的八年级分四个班，每个班人数将近80人，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。通过七年级一年的学习，学生都喜欢运动，但身体协调性差，力量和耐力差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德和安全教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；球类：篮球；身体素质练习。

教材的重点：跑中的耐久跑；跳跃中的蹲踞式跳远；球类中的控球技术；

教材的难点：耐久跑的方法；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

新的学期已经开始了，面对新的教育教学形式，面对新的教育教学工作任务，体育教学显得更为重要，为了更好的完成本学期的各项体育工作，现结合我校的实际制定本学期体育工作计划。

认真贯彻落实党的教育方针，以新兴区文教局xx年教育工作会议精神的指导，全面实施素质教育，牢固树立“健康第一”的指导思想，贯彻落实《学校体育工作条例》，执行《学生体质健康评定》标准，在全面完成体育教学任务的基础上，培养学生特长，发展学生的能力，培养学生逐步养成“终身体育”的意识。

- 1、按照国家课程计划要求开齐、开全体育课与活动课，开课率达100%。
- 2、认真学习新教材，执行课程标准，完成规定的教学任务。
- 3、结合体育教材向学生进行思想品德教育，培养学生良好的体育道德风尚，陶冶美的情操。

- 4、学校体育活动开展率达到100%。
- 5、坚持体育训练，加强我校的优势项目（跳绳）的提高训练。
- 6、学生体育合格率力争达到98%以上。
- 7、大课间操活动坚持经常、灵活。为学生提供有效的体育活动时间。
- 8、积极参加教育局举办的各项文体活动，竞赛活动，参与与提高并重，不断提高运动水平。

（一）加强体育教学管理，提高规范化课堂教学模式的构建。

- 1、确定本学期体育及教学工作的重点，规范教学工作要求，把主要精力投入到规范化体育课堂的构建模式上。
- 2、学习新课标，新教材，执行《学校体育工作条例》，落实体育课程标准的实践，开齐、开全体育课，要求教师按规定的课时和课程计划认真授课。
- 3、提高授课质量，提高教师的自身素质，大力加强现有的设备的使用，充分发展与提高学生的素质。
- 4、在全面完成体育教学工作任务的同时，加强体育教学研究工作，确定出本学年的体育教研专题，并在时间中逐步实施，定期组织体育教研活动，推动教学研究工作的深入开展。
- 5、在体育教学中，充分发挥学科特点，向学生进行爱国主义，集体主义，道德品质，行为习惯，安全教育，心理健康教育，陶冶学生美的情操。

（二）发挥体育活动对于学生能力培养的优势，加强两操活动的组织管理。

1、体育活动开展率力争达到100%，形式要灵活多样，以培养学生兴趣，发展学生的身体素质，以培养学生能力为主要出发点。

2、本学期着重组织学生开展跳绳比赛，拔河比赛，棋类比赛等活动，并积极组织学生参加新兴区文教局及市田径运动大会，并努力获得优异的成绩。

2、以同年组配合，协作开展活动为原则，以学校活动计划为主体方向，班级活动为基本内容开展活动和活动课，并达到要有活动记录、结果。

3、抓好两操活动，使之坚持经常，开展率达98%以上，加强队列队形、广播体操的教学，并要求动作达到规范，在同年组间进行评比活动，达到以优带劣，以效促质，使两操活动的开展达到上级要求，并逐渐提高。

4、学校方面做到常抓、常管、常落实，尤其注重日常工作的质量，倾向于基础工作，培养学生能力，发展素质，激发学生的参与学习的积极性和兴趣的逐步养成。

## 初中体育篮球运球课教案篇四

坚持“健康第一”的指导思想，以学生发展为本，注意对学生学习兴趣的培养，改变以往教学中以教师教，学生被动接受为主的传统教学模式，向学生自主学习、探究学习和小组合作学习的新颖学习方式转变。真正做到“学中动”，“动中学”。

### 二：教材分析及处理

这是水平四学生学习的理论课，由于体育理论课在室内进行，



教学内容又相对枯燥一点，因此在授课时可能影响到学生的学习兴趣和学习积极性的培养，为了更好地对这一教材向学生进行传授，我把本课放在室内篮球馆进行教学，通过多媒体、教师讲解、学生小组讨论、小组回答及实践操作等教学手段，充分调动学生学习的积极性，激发学生学习的兴趣。

### 三：学情分析及处理

水平四的学生理解能力还不是很强，对于枯燥内容的学习难以维持学生学习的兴趣，但是水平四的学生的学习气氛比较浓厚，性格比较活泼，对于形象、直观、生动的画面容易接受，因此在传授这一内容时，充分考虑到学生的特点，以直观性、形象化、生动的立体化效果强的多媒体教学，吸引学生的学习注意力，更好完成教学。

### 四：教学内容

你的身体形态和体能发展

### 五：教学目标

- 1：学生能够说出身体形态和体能的构成。
- 2：学生能够正确地进行身体形态和体能的测量。

### 六：教学重点

- 1：学生知道身体形态和体能的构成
- 2：学生能正确的测量和评价身体形态和体能

### 七：教学难点

学生能有关注自己和他人身体形态和体能的意识和习惯

## 八：教学过程

### a□导入：

[多媒体播放一些比赛录像剪辑、教师设置相关问题、学生小组讨论和回答]

通过录像播放，吸引学生的学习注意力，激发学生学习的兴趣。教师提问题，学生小组讨论与回答的学习形式，转入本课内容。

### b□导入新课

你的身体形态和体能发展

一：体型—你漂亮的外表

1：身高

2：体重

3：胸围

4：身体形态指数

5：体型

[多媒体演示、老师提问、小组讨论与回答等教学手段]

通过形象、生动、直观的多媒体教学，不断激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛，通过小组讨论，抢答得分等形式，培养学生的合作与交往能力，同时让学生学会学习。并知道身体形态的构成。

二：体能—你身体强健的基石

- 1: 体能的概念
- 2: 体能的发展敏感期
- 3: 你应侧重发展的三种体能

a:速度

b:有氧能力

c:灵敏性

[多媒体演示、教师提问、学生小组讨论和回答等教学手段]

通过多媒体演示运动员比赛的画面，让学生辨认三种体能的运动形式，结合教师的问题，学生回答在我们平时练习过程中是如何表现出来的，通过教师点拨，学生知道为什么水平四学生要侧重发展这三种体能。通过抢答，活跃学生思维，让每一个学生都得到发展。

三：测测你的身体形态和体能

- 1: 身高的测量
- 2: 体重的测量
- 3: 胸围的测量
- 4: 速度的测量
- 5: 耐力测量
- 6: 灵敏性测量

通过多媒体教学手段应用，加上教师及时的指导和语言提示，

学生掌握身体形态的测量方法，并通过实践操作，对所学理论知识当堂巩固，同时学生知道体能测量的方法，并在课后进行测量。

## 九：课外作业

以小组为单位，对体能三个指标中的速度与有氧能力进行测量并记录。

## 十：预计教学效果

由于运用多媒体教学手段及教师提问、学生抢答等教学形式，并在“动中学”，“学中动”，预计能完成教学目标。

## 初中体育篮球运球课教案篇五

摘要是对某一阶段的工作或某项工作完成情况进行回顾和分析的书面材料，包括成就、存在的问题、经验教训，以便为今后的工作提供帮助和参考。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

一个学期已结束，在这短短的几个月里，我能自觉的坚持思想政治学习，以提高自身觉悟。能参加学校的各项活动，能以教师职业道德规范自己，以师德的要求为准则，注重师德的养成，时刻提醒自己，并落实到自己的实际行动中去。回顾自己在本学期里所做的工作，虽说能做到热爱本职工作，认真学习新的教育教学理论，教学中能充分发扬民主，但为了能进一步总结经验，以谋求更大的进步，现在我将本学期的工作情况总结如下。

本期我任初中三年级（1—6）班的体育教学。在飞速发展的当今社会，注重学习是使自己不被社会所淘汰的最有效的手段。积极参加业务学习。平时，我能积极利用课余时间，认真学习教育类刊物，从刊物中汲取营养，领略教育改革的趋

势和方向，学习他人的成功经验，移植到自己的教学中去，促使自己彻底改变陈旧和落后的教育观念，达到事半功倍的效果。

平时的课堂中以教育方针为指导主线，认真的学习新课改思想、新理念，并逐步融贯到课堂教学中去。社会是在不断的发展前进，作为一名教师本身的文化专业知识也要不断的提高，平时订阅一些与本职工作有关的书刊杂志，到阅览室借阅有关体育方面的教学杂志，了解体育教育发展，学习一些外地体育的优良教育教学理念，以充实自己。认真参加每次学校的新课改培训、教研活动，吸取同行的先进的教学理念方法等，结合自己，努力形成一种自己的教学方式。开学初，积极参加教研组组织的教研活动，和同事们的商讨下，认真学习体育新课标，积极参加进行集体备课。根据新课标和教学常规的要求，提前两周备好课，写好教案。平时做到周前备课。备课时认真钻研教材、新课标、教参，虚心向本组老师学习、请教，力求吃透教材，找准重点、难点，体现新理念。上好课不仅要备好课，而且要做好课前准备，布置好场地和器材，积极做好安全设施，不打无准备之仗。上课时，做好常规教育，做好准备活动，适应学生的身心健康。一学期下来，学生无重大伤害事故发生。认真讲课，认真示范，力求抓住重点，突破难点，精讲精练。运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。培养学生的积极参加体育锻炼的兴趣，发扬团结互助，吃苦耐劳、勇往直前的精神。我的体育教学主要从三点来进行总结。首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。最后，我在教学中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、

组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。

在开学初我重点抓了课间操，因为学生经过一个寒假，对课间操有些陌生，如不及时抓紧复习，一旦学生养成坏习惯，在纠正就困难了。因此，我主要是通过以下几点广播操进行教学的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在课间体育的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。另外，在课间操教学过程中还得到了各位班主任的大力支持。所以，使做操质量，在很短的时间内有了很大的提高。

1、对学生的体能、锻炼习惯、性格了解不够，对学生的能力培养不够，需要进一步的深入，多和学生交流，及时了解他们的想法有便于及时调整教学方法。

2、教学中对教学目标如何显性化做的不够到位，新课标的贯彻不到位，今后要不断的反思自己的教学工作，加以改进。今后教学工作中遇到的问题要经常去请教其他教师，与他们沟通。

以上是本学期工作的一个总结，本人在工作中肯定还有存在的问题没有想到的，希望大家能给予指出和指导，帮助我把今后的工作能做的更好一些。

一学年的工作即将划上圆满的句号，本学期我担任初一体育教学工作。在学校各级领导的正确指导、体育教研组的大力支持。现在我将这一年的工作情况总结如下：

初一是整个初中学习打基础的阶段，那么如何形成优良的行为习惯是基础中的基础，首先，抓集合训练：包括课前、课中、课结束前的集合。要求集合快、静、齐并强调精神面貌。通过严格的队列、队形练习，让学生了解正确站姿、走姿、跑姿及其动作要领。在强化训练中，逐步让学生形成优良的姿态。其次，教会学生器材使用方法。在教学中可以有目的、有组织地安排小组长布置、收拾器材等，培养学生爱护场地、器材的习惯。这也是学生自我教育的一个过程。

作为一名体育老师，对于学生的运动技能知识传授只是基础部分，如何培养学生处理意外事故的能力才是教学的关键点。在体育教室当中或多或少会出现一些意外事件。例如：在学生进行慢跑热身的时候，跑道上遇到突发事件堵住了。在这时，学生大多会停下来。教师就应该在此时进行语言引导，教会学生处理这次事件的方法，然后还可提问：“假如跑步过程中有学生摔倒了，我们其他学生应该怎么办？”在学生进行思考的时候，其实他们就对突发事件的处理想法，教师再进行适当总结，学生处理突发事件的能力便会一点点提高。

在体育教学中有认识培养学生团结协作的精神，不仅可以提高学生学习的兴趣，还能使学生为了集体的荣誉而努力拼搏。比如分成几个小组，选择需要互助合作才能完成的竞赛或游戏让学生比赛，比赛完后分析获胜或失败的原因，让学生知道只有服从集体利益才能取胜，即使自己吃亏也是光荣的。要使学生能更好的树立团结协作精神，必须先让学生明白团结协作精神的内涵。“团结协作的精神”就是奉献精神。举例说明：篮球场上的传球者，人们为什么会赞扬他，就是因为他的传球可以为团队带来胜利。

德育教育是学校教育的重要组成部分。加强对学生的思想品德教育，是体育课的重要任务。在体育教学中有认识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织、遵守纪律、

主动进取的心理品质。例如：针对学生跑步过程中，在弯道上的偷跑行为进行教育，把这种行为灌输到学生的做人方面及思想品德方面，既改善了学生的偷跑现象又教会了学生做人。

教育工作，是一项常做常新、永无止境的工作。社会在发展，时代在前进，学生的特点和问题也在发生着不断的变化。作为有责任感的教育工作者，必须以高度的敏感性和自觉性，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新情况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好教育教学工作。

光阴如梭，忙忙碌碌的一年很快过去了，回顾xx年的工作主要有以下几点：

本人平时能认真学习时事政治，学习各项规章制度，能准时参加学校的政治学习，工作中，具有高度的责任心、严谨的工作作风和良好的师德修养，热爱和关心全体学生。平时能服从学校的分工，按照要求做好各项工作。

德、智、美皆寄于体，体育是学校教育的重要组成部分，在体育教学方面，我能按照大纲和教材的要求，认真备课、上课，体育课上不但教他们体育知识，同时还教他们学会做人，养成良好的意志品质；今年上半年初三学生参加体育中考98%的学生都得了满分。下半年我们按照国家要求对学生进行了学生体质健康标准的测试。这样，使他们的身心真正得到发展，使学生的整体素质都能得到提高。

在抓好自己体育教学的同时，我和体育组的同事一道认真组织课间操和活动课，利用课上和业余时间推广了初一年级的广播操，并成功地组织了初一年级的广播操比赛，这样促动了初一年级的广播操的质量，现在的初一年级广播操质量受到了领导和同事的一致好评。同时成功的组织了校第七届田径运动会比赛；春学期还利用业余时间抓好校田径运动队的



训练，虽然因安全问题没能举行市运会，但我们是尽心尽力的准备了。为学校的体育工作更上一个新台阶作出我的一份贡献。

学校政教处工作纷繁复杂，一年来，我们政教处一班人在李文贵校长的分管下，有条不紊的开展了各项工作。首先，正常班主任例会和每周一升国旗制度，其次是开展多项活动，上半年我们围绕“常怀感恩之心，拥抱生命阳光”这个主题开展了专题黑板报和演讲比赛等；下半年我们主要是围绕学生常规习惯养成教育为主题开展各项活动，元旦我们成功地举行了“元旦文娱汇演”和“校园十佳歌手”比赛活动。这样既丰富了学生的业余文化生活，同时也提高了学生的各方面的能力。

每月组织各班出一期黑板报，以培养学生的能力，同时认真对班主任的工作进行考核。遇事及时与班主任取得联系，寻求解决方法。在我值班期间，我从不含糊，总是有始有终。

总之，一年来，我从不迟到、早退、无事假、病假，待人诚实，认认真真做事，踏踏实实工作。当然由于我本身能力有限，工作中还有许多不如人意的地方，在以后的工中我将会争取做好。