

# 初中体育说课稿立定跳远(优秀9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 初中体育说课稿立定跳远篇一

(1) 知识目标：

初步体会助跑与踏跳相结合的技术。

(2) 能力目标：

1、发展协调性、灵敏性、增强下肢力量；提高跳跃能力。

2、培养学生们面对任何困难都不要轻言放弃，勇于向前、顽强、果断的优良品质；且在不断的尝试中找出最佳的方法与快捷方式，建立与培养学生们的自信心。

二、教学重点：

鼓励学生们在学习与练习过程中不断的尝试跨越新的障碍（可喻为生活中的困难）。

三、教学难点：

五个班学生们年龄都在13岁左右，存在体质普遍较弱、运动技术较差的现象；在体育课中比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多、技术要求的教学因其理性思维还不完善而不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。

## 说教法

将教学内容溶合在游戏中，使学生们乐于参与、易于参与的游戏，游戏中无形间达到教学的初步目的。由于学生们的感性思维较强，而理性较差，宜多做示范，以让学生们模仿练习，当学生们掌握到一定程度时，再做技术性指导，以提高学生们技术质量与兴趣。

### 一、游戏参与法

将教学寓于“跳球游戏”中，提高学生们的学习兴趣。

### 二、示范法

利用青少年学生们模仿能力强，好动及爱表现自己，但体质较弱的心理、身理特征，应用规范优美的完整动作示范，以激起学生们学习兴趣。

1、原地起跳模仿教与练：两脚前后站立，摆动腿稍屈在前，起跳腿自然弯曲在后，动作开始摆动腿蹬地，起跳腿向前迈出，并积极下放，模仿踏板、缓冲和蹬伸的起跳动作，同时两臂配合腿的动作，积极向前上方摆动，要求身体各个部分协调配合，重心迅速前移。

2、助跑3-4步结合起跳教与练

### 三、指导、纠正错误法

在学生们的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生们学习规范优美的动作。

### 四、障碍练习法

运用助跑3-4结合起跳的方法跨越一定的高度。

说学法指导：

### 一、水平段练习法

根据个人的身体素质与学习新事物的接所能力可做完整动作练习或在教师的指导下学习。

### 二、大胆尝试练习法

在教师的指导下大胆尝试做跨越障碍练习。

## 初中体育说课稿立定跳远篇二

### 一、教材内容：

篮球：原地运球、直线运球

跑：接力跑。

### 二、教材分析：

篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终把球送入固定篮圈的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、摆不馁等优良品质和团结一致，密切配合的集体主义精神，是一项有很高锻炼价值的运动项目。

本课教材内容为篮球（复习原地运球，学习直线运球）和接力跑游戏，球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，

基本技术在整个教学内容中比重较大。初中阶段重点是学习各种基本动作，尤其是在初一教材里基本技术动作所占的比重最为主要。选择直线运球技术作教材，是根据初一学生的生理、心理特点和认知、技能水平情况。因此，将本课直线运球的重点确定为运球时的按拍部位，难点为控制球。初中的接力跑教材分迎面接力跑，圆圈接力跑和接力区交接棒的接力跑，本课利用沙包在篮球场地中进行接力跑，进一步增加接力跑的知识性和趣味性。接力跑游戏的重点定为提高学生的快速跑能力和灵敏素质等。

### 三、学情分析：

本次课的授课班级为农村初级中学，体育的运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质都比较好，同学之间团结合作，学生求知欲强，学习积极性高，上进心强，平时活泼、好动。组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，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。

### 四、教学重点、难点：

教学重点：运球——准确的手型及按拍球的部位、力量。

教学难点：运球——上下肢协调配合和手对球的控制掌握能力。

### 五、教学目标：

#### 1、认知目标：

了解本课的练习方法，明确篮球原地运球、直线运球的技术原理及作用，能正确区分原地运球和直线运球的不同之处。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。

## 2、技能目标：

通过本课学习，使85%以上的学生正确掌握原地运球技术，75%以上的学生在一定速度中能正确运用直线运球技术，提高手对球的控制支配能力。发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。

## 3、情感目标：

培养学生积极进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的爱情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

## 六、教学策略：

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、乡土教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

## 七、教学程序：

在课的结构上，从“身心协同”的基础观点出发，依据初一学生的身心特点，采用“收心热身、愉悦心身——育心强体、磁智促技——稳定情绪、恢复心身”的三段结构。

### 1、第一阶段：

在收心热身、愉悦心身阶段，用我国男篮健儿在奥运会上的

优异表现引入教学主题，通过开口螺旋形跑，活跃气氛，集中学生的注意力，紧接着成闭口螺旋形跑至站位做球性练习，通过球性练习能使有关肌肉、关节、韧带得到充分的活动，而且与要学的技术动作有机结合。因学生水平各异，最后一个球性练习为自由创想展示练习，给学生自我展示的机会，从而调动学生的创造性思维和学习的主动性。这部分用时为7分钟。

## 2、第二阶段：

首先，运用各种变化的原地运球练习，改进提高原地运球技术动作及控制球的能力，在运球中要求学生养成观察前方的良好习惯，重点强调正确的身体姿势和脚部动作，为主教材教学做铺垫。在学生情绪已活跃的基础上学习新教材，进入直线运球教学，我用启发性的语言和直观对比，使学生能较清楚地认识到“球的反弹角度与手按拍有直接关系”等道理，并运用不同信号手段组织学生进行直线运球练习，然后安排学生进行直线运球追逐，使教学步骤由浅入深、由易到难、分层递进、对比探索、激发兴趣达到初步掌握技术动作的目标。练习中我突出要求学生相互观察、相互纠错、共同提高，充分体现和谐互助的精神。在这阶段中，我还注重在练习队形图形上进行变化，一方面充分利用篮球场原有的线路，另一方面克服重复练习带来的枯燥感。这部分用时18分钟。

在接力跑游戏的安排上通过蜘蛛行走搬运沙包接力。作为两个内容的过度，调动学生的积极性，使学生在游戏中体验体育运动的乐趣。往返跑接力练习时在场地的布置上，我用奥运会五环营造团结友谊、积极进取、奋发向上的氛围，各组将本队的沙包用教师准备好的布袋做成一个大沙包再进行游戏接力。通过传递沙包进行往返接力跑竞赛，运用游戏竞赛法，充分调动学生的学习积极性，增强学生的团队合作意识，提高快速奔跑能力。并在每一次竞赛间隙都设计一些有关奥运会的知识的问题让负队学生回答，一方面以激发学生的爱国主义情感，另一方面给负队一次充分发挥集体的智慧获取

胜利和成功的机会，在教学中充分体现启迪心智、发展思维、强身健体、体验成功的现代体育教学观念。这部分用时12分钟。

### 1、 第三阶段：

配乐并围着五环做放松练习，后运用“笑与不笑”游戏，以达到稳定情绪、恢复心身的目的，使学生的身心得到充分放松。最后进行小结，对本课的练习效果进行讲评，指出学生练习中的优点和不足之处，鼓励学生自制简单器材能力并进行自我锻炼的良好习惯。对学生的成绩给予肯定和表扬，提出今后注意事项，最后师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯。从而结束本课教学。这部分用时3分钟。

### 八、说教学特色：

1、 本课以“愉快教学法、成功教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动能力为目的，充分发挥教师的主导作用，突出学生的主体地位，始终在师生的共同活动中愉快、轻松、活泼地进行教学，力求体现“大容量、高密度”的教学特色，以达到最优化的教学效果。

2、 整堂课始终在一个篮球场地中进行，布置简单清楚，器材实用，富有喻意，坚持“一场多用、一线多用、一材多用的指导思想。

### 八、场地器材：

1、 场地：篮球场一块；

2、 篮球41只，沙包10个， 录音机1台。

### 九、预计教学效果：

预计平均心率为：130--135次/分，

最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟

运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

## 初中体育说课稿立定跳远篇三

在课堂教学中，教师始终处于主导地位，即在学生练习的必要之处作出适当的点拨，引导学生发现问题，解决疑点。课的开始部分，教师以2008年北京奥运会来引导学生想象，创造性地用各种方式来玩呼啦圈，通过各种方式的练习，以达到制定的教学目标；最后进行套呼啦圈发展学生的跑能力，使原本枯燥泛味的跑变成有趣味的运动项目。整个教学过程集中和分散相结合，教师以启发引导为主，充分发挥了教师的主导作用。

体育教学中应遵循和贯彻“以学生为主体，以教师为主导，以思维为主线”的原则，本节课的设计集中体现了这一原则。课的开始部分，冯老师让学生玩呼啦圈的开场形式，使学生感到愉快、自然。接着学生在老师的引导下，创造性的用各种方式来玩报纸：用呼啦圈跳绳，放在手上转，钻呼啦圈，抛呼啦圈，滚呼啦圈，来发展学生的创作思维；然后做老狼，老狼，几点钟的游戏来抢呼啦圈，发展学生积极争取的精神；接着让学生练习套圈，套中一个得一分，不管学生用任何投掷方式，让学生有选择的权利，，最大限度地调动学生的积极性，加强学生间的`团结协作能力和整体精神。最后，进行小组个人的滚呼啦圈和15米放呼啦圈往返跑比赛，增加了练习的趣味性，极大限度的发展了学生的跑的能力。

最后结束部分，学生在大风车转、转、转的游戏来结束这节课。不但让学生在欢乐的气氛中得到放松，而且感受到成功后的喜悦。

## 初中体育说课稿立定跳远篇四

1、充分利用学生自制器材来完成本节课的教学，提高器材的使用率。激发学生的运动兴趣。

2、通过“套圈”和“保龄球”的教学，让学生进一步了解高淳的民间娱乐项目及新兴体育运动项目。

3、关注学生心理，每一个教学环节都重视学生的心理体验。培养学生克服困难，不断向新的目标挑战的优良品质。培养学生集体主义意识。使学生在练习中，学会合作，学会评价，体验运动的乐趣与成功的喜悦。

把握课的重点与难点：学生自主、合作学习的意识和能力；团体协作的集体主义的培养。学生合理有效的利用圈、矿泉水瓶来发展投掷的准确性。

本节课在教学中都是利用柳圈和矿泉水瓶进行教学组合。从准备活动—小游戏—套圈—保龄球都主要应用的`是这二项器材。内容安排旨在逐步提升学生兴趣。让学生动手动脑，充分体验活动带来的乐趣。

2、使学生自主探究、合作性学习得到发挥。

在课的开始，就让学生自己思考布置图形，快速调动学生学习的积极性。充分发挥学生的自主探究能力，培养学生的集体主义意识。

在二个小组的联系中，对学生的合作要求更高，必须在团体合作的基础上才能完成练习。

在“套圈”与“保龄球”的教学中采用教学比赛的形式来加强合作与团体意识的培养。

### 3、关注学生心理。

学生心理的体验过程也是本节课设计的一条主线。心理过程：心理准备——心理适应——进一步的心理准备与适应——心理体验（感受成功的喜悦、增强自信性）——心理满足——追求更大的心理体验与满足。

学生自制器材：每人一个小柳枝圈；每人一个装有少许沙的矿泉水瓶；实心球4个。课的整体队形整体性特强，基本没有队伍的调动，但队伍的变化很多。

xxx□

本节课条理清晰，节奏明快，体现了教师的基本功比较扎实。整节课中学生兴趣浓烈，积极主动性较高。教学内容有所创新，是一堂有趣而又有实效的好课。

xxx□

这是一节精彩的好课，可以看出孔老师在课前是经过精心准备的。教材内容的选择上非常新颖，既有新兴的运动项目，又有传统活动项目。二者在这一节课中我们看到了新老项目有机结合的如此融洽。在课的设计上具有独特的一面，通过游戏与各种活动，充分激发了学生的竞争意识，同学们都表现出了好胜的一面。这节课无疑是非常成功的。学生通过自己做的器材上了一节有趣的体育课，在课堂中学生表现出了在玩中学，在学中玩的意识□xxx□

这节的成功之处我不多说了。说一点建议：一就是在这节课的内容安排上，课中的内容最好减少一个活动内容，否则教学时间有点紧。

二是在进行保龄球练习时，最好不要限制学生的球的摆放形式，这样降低击打难度，更能使学生热情高涨。

xxx□

这节课容易推广，不需要高要求的场地与器材，并且教学效果较好。给我们一个启示：只要有心就能做好事。

xxx□

本节课内容的选择上非常新颖，组织严密，教师能充分调动学生学习积极性。本节课的最大亮点在于男女生进行拼图摆造型的环节。

xxx□

本节课的器材使用率较高，这一节课始终用的是学生自己做的二项器材。活动内容丰富，形式多样。

xxx□

重点、难点把握到位，教学经验丰富，教师调控能力强，选择的几个活动内容有针对性□xxx□

教学体现了新课标精神，在课中合作、探究性学习得到了充分的体现，本节课一直是在爱学生的小组合作中进行的。学生讨论激烈，情绪活跃。在拼图是把合作探究的作用发挥到了一个极限。

xxx□

在听说开课前我还有点紧张，现在我知道我的紧张多余了。比我想象中估计的最好的情况还要好。本节课有很多值得我学习的地方。自制器材、创新内容、教学设计、改造教材都是本节课体现的一个个新亮点。

xxx□

这是一节成功的展示课。

- 1、器材上是一个创新。学生自制器材，器材使用率高。
- 2、教材改造是一个创新。把通过改造运用到了教学实践中。
- 3、教材的选择搭配也是一个亮点。把高淳传统项目与保龄球这想新兴项目有机的融合到了一起。
- 4、本节的最大亮点在学生拼图摆造型的环节。学生充分发挥了想象力，通过学生合作探究，每组商讨摆放造型，并进行男女生组的比赛，让学生的学习积极性、竞争性空前高涨。学生摆出的图形超出了我们的想象。
- 5、在教学活动的安排上可以再考虑一下，使这节课更完美。
- 6、建议把套圈这一教材完善，发展成为校本教材来研究，形成一套理论教材，分课时来进行教学。

## 初中体育说课稿立定跳远篇五

本课设计的指导思想：

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学学生身心全面发展为目标，以健康第一·快乐体育·终身体育为指导思想，以学生的兴趣爱好为切入点，以团结友爱，积极拼搏为德育渗透点，使学生养成良好的锻炼习惯，为学生终身体育打下坚实的基础。同时发展学生速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质；对于提高身体机能，培养勇于竞争，顽强拼搏，积极进取团结合作等精神。

一、教学内容：

排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的。是在快速、激烈的情况下通过接发球、二传、扣球来完成的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点。通过排球运动，可以发展学生跑、跳等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

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，垫球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术配合的质量。

## 二、学情分析：

本次课的授课班级为初中二年级学生，共有40人，学生来自各个不同地方。运动技能有差异，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，所以本课结合了挂图教学讲解示范，让学生在直观有了一个感性的认识。采用启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，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。

## 三、教学目标：

以“终身体育”和“快乐体育”为指导思想。注重培养学生的终身锻炼的意识，使学生在快乐中掌握锻炼的手段，参加体育锻炼，增强身心健康。

1. 认识目标：认识排球排球技术规则及其文化

2. 技能目标：学生基本掌握垫球技术，发展学生的灵敏性和

协调能力。使85%以上的学生能学会排球垫球技术的基本动作。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。

3. 情感目标：认真练习，通过游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

#### 四、教学重点与难点：

分析垫球的动作结构，把垫球技术分为：姿势、击球点、身体与手臂的协调动作几个环节。要想把球垫好、准确，关键是姿势和击球点，所以教材的重点：正确的击球点和正面垫球的姿势。难点：身体与手臂的协调动作。

#### 五、教法与学法：

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：

教法：1. 启发教学法：通过启发学生更好的了解排球的基本知识，激发学生的学习兴趣。2. 分解法：学生从简到难的学习，学生更容易掌握技术。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。

学法：1. 尝试法：发展学生创造能力，充分体现学生的主体性。2. 展示法：通过展示有利于学生进行创造性的学习。3. 游戏法：提高学生的兴趣，活跃课堂气氛，巩固技术。4. 评价法：通过评价发展问题，解决问题，进一步启发学生的学习兴趣。

#### 六、教学过程：

##### （一）情境导入（10'）

1. 课堂常规

2. 本课的教学内容、目标及要求。

3. 队列的变换练习

4. 球操。为了使学生精神振奋，达到热身的效果，安排了球操提高学生的兴趣，同时培养学生的情趣。

## （二）增智促技部分（30'）

1. 自主学与练（5'）：

让学生自由发挥练习垫球。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。

2. 学习和发展（20'）

（1）展示挂图：通过观看挂图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。

（2）徒手练习：原地散点撒开，徒手做垫球动作姿势。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，使学生的理性认识转化为动作。

（3）自由组合，自由练习：

a□垫固定球：是让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。加深学生对垫球技术的理解。

b□一抛一垫：相距3—4米一人抛球，另一人垫球。要求抛球由到位向不到位变化，垫球由近向远变化。此练习是让学生

体会垫球动作的插和蹬送动作。

c□对垫：距离3—4米连续对垫球。要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。先可以是练习原地对垫球，再练习移动的对垫。

d□自垫：一人一球连续向上方垫球。这一练习是让学生不断的提高控制球的能力，保持好人与球的位置关系。同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

e□自我展示：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，充分体现学生主动参与和自主学习的要义，提高学生的学习兴趣。

#### （4）合作发挥（5’）

游戏：接力比赛

规则：分为四组进行比赛，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上10厘米处，不能夹球，快速跑到指定地后原地垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。最先完成的为胜。

目的是根据本课的内容安排这个游戏，再次巩固垫球技术。同时也培养学生的协作配合，团结合作能力。

#### （三）恢复身心部分（5’）

1。在教师带领下学生通过音乐来放松，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2。对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价。

### 3. 布置回收器材

#### 七、场地器材：

本校的体育设施比较齐全，基本上可以做到人手一球，需要器材：排球41个，挂图1付，录音机一台，磁带一盒。

#### 八、预计课的效果：

12体教4班黄xx08325401

## 初中体育说课稿立定跳远篇六

大家好，我是xx中学的. 体育老师xx,今天我说课的内容是水平的双手胸前传接球。下面我从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学程序等方面进行说课。

指导思想：本课以“健康第一”为指导思想，在教学中我们既要发挥教师的主导地位，又要重视学生的主体地位，从课的整体设计评价，始终以学生的发展为中心，在教学过程中，充分运用体育游戏这一体育教育的好途径，通过游戏规则要求，教师言语激励，评价反馈等，培养学生团结协作，公平竞争，实事求是，顽强拼搏的优良品质和优秀的体育道德作风，在锻炼身体的同时，潜移默化地对学生进行德育渗透，体现体育的教育性原则。

教材分析：篮球运动是中学生非常喜爱又易于开展的运动项目，经常从事篮球运动，可以使人体在灵敏、力量、柔韧、协调等方面得到全面的发展。通过教学，不仅促进了儿童身体动作准确性、灵活性、协调性，以及动作能力的发展；而且使学生从游戏中感受到了无限的快乐，从而对小篮球活动产生浓厚的学习兴趣。

学生分析：五年级的学生正处在生长发育的关键时期，他们

普遍存在体质较弱、运动技术较差的现象，但是一般具有依赖性强、模仿力强、好奇心强且自我约束能力差、精神不易集中的年龄特征，对于相对直观、易模仿的体育课兴趣较高。

教学目标：认知：初步了解双手胸前传球的基本动作和练习方法

技能：使学生身体在灵敏、力量、柔韧、协调等方面得到全面的发展；

情感：培养学生坚强的意志品质和良好的合作意识

重点：正确掌握双手胸前传球的手型

难点：传接球动作的协调连贯

教法：根据教材的特点和学生的实际情况，本节课我将采用语言诱导法、讲解示范法、尝试探究法、分组练习法和游戏比赛法来组织教学。

教学程序：一、开始、准备部分10'

设计意图：为了更好的使学生集中注意力，端正学习态度，明确学习目标

设计意图：发展学生灵敏性和协调性，培养学生学习兴趣。

二、基本部分25'

（一）教师语言引导：刚结束的奥运会篮球明星姚明[nba]篮球明星大家非常熟悉，但是他们好成绩的取得离不开同伴的相互配合，引出主教材。

设计意图：激发培养学生的篮球活动兴趣，发展学生个性

## （二）自主分组练习，体会探索传接球方法

设计意图：探究学习，通过自己的体验找到合适的传球方法

## （三）看展板自主练习

两人一组，看展板自主练习

设计意图：通过观察对比，培养学生自主学习的能力。（不用的篮球及时放入篮球筐，注意安全）

## （四）教师讲解示范双手胸前传接球，纠正错误动作

利用口诀“蹬腿、伸臂、指拨球；迎球缓冲于胸前”便于记忆。

学生以小组为单位进行探究式学习，并思考为什么要学习双手胸前传球，请3-4名学生进行示范，纠正练习中的错误动作，学生练习，教师巡回指导、点拨。

设计意图：学会与他人合作，主动学习，树立自尊心和自信心

## （五）学生交流练习体会，学生展示，教师点评

设计意图：以练习中完成动作要领较好的学生为榜样，鼓励其他学生改正错误动作，更好的掌握动作技能。

## （六）拓展练习：

四人两球、三人两球、加大距离传接球练习。要求学生在动作协调连贯的基础上进行练习。

设计意图：通过增加难度，培养学生积极进取的学习态度

设计意图：通过引导学生做游戏，增强学生的集体主义精神，激发学生的学练兴趣，培养学生的竞争意识。

### 三、结束部分5'

（一）学生一臂间隔围成圆形，在音乐《让我们荡起双桨》伴奏下，师生进行呼吸放松整理活动。

设计意图：借着优美、舒缓的音乐，让学生的身心尽快恢复到安静状态

（二）学生自评，教师用概括激励的语言综合评价

设计意图：充分发挥学生的积极性与自主性，体现评价的教育与激励功能

（三）宣布下课，师生再见，在体育委员的指导下，送还器材

设计意图：培养学生的安全意识，养成善始善终的好习惯

场地器材：小篮球40个标志杆4根录音机1台

本课练习密度约为40%—45%运动生理负荷曲线为高山型

说课完毕，谢谢各位领导和各位评委老师！

## 初中体育说课稿立定跳远篇七

各位评委老师：

你们好！今天，我说课的内容是八年级篮球运球低手上篮教学。

一、教学指导思想：

本课在体育《课程标准》基本理念下，依据“以学生为主体，教师为引导，激发学生自主学习，对知识、技能主动探索、主动发现”的观点。通过情景教学的模式、用游戏来贯穿整个教学过程，使学生在愉快的氛围中掌握知识，通过玩中学，玩中练的方式来完成教学目标，充分体现教师的主导作用，突出学生的主体地位，所有的教学内容都是围绕教学目标设计的。

日常的教学中我们了解到大部分学生对单调的技术练习不感兴趣，如果我们把技术教学容入到学生喜欢的游戏中，那就会极大的提高学生的学习效果。因为兴趣是促进学生自主学习和自主锻炼的前提，只有有效的激发和保持学生的学习兴趣，才能使学生自主积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中重视学生的学习兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。为此我力求在教学中贯彻“寓教于乐”的教学思想，让学生在“玩中学，玩中练，玩中指导，游戏中提高”，让学生的主观能动性充分调动起来，从而促进他们的健康成长，培养其终身体育锻炼的意识。

## 二、教学目标

- 1、让绝大部分学生能积极参与到篮球活动中来，并且掌握基本的运球低手上篮动作要领，少数学生能做出几种不同方式的上篮动作，并能大胆地向同伴展示，体验成功。
- 2、通过篮球练习，促进学生上下肢运动的协调发展，增强体质。
- 3、初步具备勇敢顽强的意志品德，并通过游戏培养学生团体协作的集体主义精神，通过学生自练、自创，发展学生的思维能力、创造能力，促进学生身心的健康发展。

## 三、教学重点、难点的把握及突破

重点：动作平稳、流畅，单手托球上篮。

难点：单手托球点高度，手指、手腕用力柔和

#### 四、学情分析：

经过多年的教学及训练，我发现，八年级的学生正处于生长发育快速期，在课堂上表现为活泼好动，注意力容易分散，自我控制能力较弱，由于身体发展的因素，力量性不强，可塑性大，好胜心强，勇于克服困难，喜欢对抗运动和参与活动性的游戏。因此，我积极锻炼学生自主学习的能力，培养练习小组长的组织能力，在教学过程中拓展学生的思维，选择适应他们生理和心理发展的教学方法和手段，以培养学生的独立性和自觉性，激发他们在练习中去思考，去发展他们的体能与智力。在欢快的氛围中练习，在练习中穿插多种形式的练习方法，并以各种小游戏来拓展课堂教学，教师再以激励性的语言及时的进行鼓励，使学生树立自信心，养成互助互学、谦虚严谨、共同提高的学习习惯，更加培养了学生对篮球运动的热爱，使之成为学生受益一生的运动。

##### 1、有利因素

八年级学生比较好动、活泼、好胜心强、求知欲望高，只要引导得法，学生的学习积极性和主动性就容易实现。

##### 2、不利因素

八年级学生注意力不易集中，易冲动，缺少协作意识等不良心理倾向，在教学中我采用多样性的教学练习方法吸引学生，还要及时表扬、鼓励学生，培养学生的积极性和团结协作意识。

#### 五、教学方法

针对课的教学目标和学生的实际情况，遵循从学生的发展出发，培养学生的创新能力的教学理念。在教学过程中，主要采用以下几种教学方法：

1、讲解法教学：精讲多练，抓住重、难点。

2、示范法教学：动作规范、美观，具有模仿性和灵活性。图解示范，美观具体，模仿性强。

3、巡回示范教学：在学生进行练习时，巡回指导、及时指出技术动作的错误，避免错误动作形成动力定型。

4、自由练习教学：给学生自由发挥和想象的空间，使学生自主的学练，发展学生的创新能力。

5、分层次教学：把学生按理解动作的程度进行分组教学，使学生能够根据自己的实际情况都得到锻炼，提高学生的学习积极性。

6、竞赛法教学：通过小组间的比赛，互相促进提高，加强学生的团队精神，有助于形成互帮互助共同提高的集体意识。

六、教学设计：教学流程的设计与安排

1、篮球运球基本功练习

2、看教学挂图自己进行运球低手投篮。

3、教师讲解低手投篮的要点。并示范。

4、学生进行篮球运球低手投篮练习。

5、迎面运球低手投篮比赛

本节课是以篮球运球低手投篮技术动作为主要教学内容的新

授课，在教学内容的选择上，我遵循循序渐进的原则，首先通过运球基本功练习练习，使学生对运球动作原理标准有所了解，并引申到本节课的主要教学内容：运球低手投篮教学。在运球低手投篮的练习中，首先通过图解示范使学生基本了解技术动作概念，再通过学生自由练习，自主学习掌握动作技术，我再通过利用简易动画图解和教师示范，调动学生学习气氛的同时，提高学生练习的热情和练习的效果。之后，在学生基本掌握运球低手投篮的动作技术基础上，设立情景，引导学生进行一攻一防练习，不但增加了练习的难度，同时也拓展了课堂教学，丰富了教学内容。然后，在各小组长的组织带领下，进行分组迎面运球低手投篮比赛，使得学生练习的兴趣得到再次的提升。通过分层次教学及以小组为单位的比赛，不但巩固了本节课主要内容，又活跃了课堂气氛，把本次课的课堂教学推向了高潮。最后，在激烈的比赛和欢快的气氛中，结束本次课的课堂教学。

## 七、教学效果

# 初中体育说课稿立定跳远篇八

本课设计的指导思想：

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学 生身心全面发展为目标，以健康第一·快乐体育·终身体育为指导思想，以学生的兴趣爱好为切入点，以团结友爱，积极拼搏为德育渗透点，使学生养成良好的锻炼习惯，为学生终身体育打下坚实的基础。同时发展学生速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质；对于提高身体机能，培养勇于竞争，顽强拼搏，积极进取团结合作等精神。

一、教学内容：

排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的。是在快速、激烈的情况下通过接发球、二传、扣球来完成的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点。通过排球运动，可以发展学生跑、跳等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

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，垫球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术配合的质量。

## 二、学情分析：

本次课的授课班级为初中二年级学生，共有40人，学生来自各个不同地方。运动技能有差异，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，所以本课结合了挂图教学讲解示范，让学生在直观有了一个感性的认识。采用启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，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。

## 三、教学目标：

以“终身体育”和“快乐体育”为指导思想。注重培养学生的终身锻炼的意识，使学生在快乐中掌握锻炼的手段，参加体育锻炼，增强身心健康。

1. 认识目标：认识排球 排球技术规则 及其文化
2. 技能目标：学生基本掌握垫球技术，发展学生的灵敏性

和协调能力。使85%以上的学生能学会排球垫球技术的基本动作。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。

3. 情感目标：认真练习，通过游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

#### 四、教学重点与难点：

分析垫球的动作结构，把垫球技术分为：姿势、击球点、身体与手臂的协调动作几个环节。要想把球垫好、准确，关键是姿势和击球点，所以教材的重点：正确的击球点和正面垫球的姿势。难点：身体与手臂的协调动作。

#### 五、教法与学法：

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：

教法：1. 启发教学法：通过启发学生更好的了解排球的基本知识，激发学生的学习兴趣。2. 分解法：学生从简到难的学习，学生更容易掌握技术。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。

学法：1. 尝试法：发展学生创造能力，充分体现学生的主体性。2. 展示法：通过展示有利于学生进行创造性的学习。3. 游戏法：提高学生的兴趣，活跃课堂气氛，巩固技术。4. 评价法：通过评价发展问题，解决问题，进一步启发学生的学习兴趣。

#### 六、教学过程：

##### （一）情境导入（10'）

1. 课堂常规
2. 本课的教学内容、目标及要求。
3. 队列的变换练习
4. 球操。为了使学生精神振奋，达到热身的效果，安排了球操提高学生的兴趣，同时培养学生的情趣。

## （二）增智促技部分（30'）

### 1. 自主学与练（5'）：

让学生自由发挥练习垫球。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。

### 2. 学习和发展（20'）

（1）展示挂图：通过观看挂图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。

（2）徒手练习：原地散点撒开，徒手做垫球动作姿势。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，使学生的理性认识转化为动作。

### （3）自由组合，自由练习：

a□垫固定球：是让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。加深学生对垫球技术的理解。

b□一抛一垫：相距3—4米一人抛球，另一人垫球。要求抛球由到位向不到位变化，垫球由近向远变化。此练习是让学生

体会垫球动作的插和蹬送动作。

c□对垫：距离3—4米连续对垫球。要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。先可以是练习原地对垫球，再练习移动的对垫。

d□自垫：一人一球连续向上方垫球。这一练习是让学生不断的提高控制球的能力，保持好人与球的位置关系。同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

e□自我展示：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，充分体现学生主动参与和自主学习的要义，提高学生的学习兴趣。

#### （4）合作发挥（5’）

游戏：接力比赛

规则：分为四组进行比赛，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上10厘米处，不能夹球，快速跑到指定地后原地垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。最先完成的为胜。

目的是根据本课的内容安排这个游戏，再次巩固垫球技术。同时也培养学生的协作配合，团结合作能力。

#### （三）恢复身心部分（5’）

1。在教师带领下学生通过音乐来放松，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2。对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价。

### 3. 布置回收器材

#### 七、场地器材：

本校的体育设施比较齐全，基本上可以做到人手一球，需要器材：排球41个，挂图1付，录音机一台，磁带一盒。

#### 八、预计课的效果：

12体教4班 黄x x 08325401

## 初中体育说课稿立定跳远篇九

本周是我们学校体育教研活动周，我来评评符诗彦组长的篮球教学课。符老师的课体现了素质教育的教学思想，营造了和谐、互动、探究、创新的良好的学习情境和氛围。下面，我从教师的主导地位和学生的主体地位两方面略作探讨。

体育教学中应遵循和贯彻“以学生为主体，以教师为主导，以思维为主线”的原则，本节课的设计集中体现了这一原则。学生在教师设计的活动环节中提升了上课的积极性，为学习一些原本枯燥的技术动作打下结实的基础，学生通过游戏、活动来掌握动作要领，他们在游戏比赛和运用过程中使课堂气氛达到高潮，整个学习过程合理有序同时使学生感到愉快、自然。

本节课能够突出创新精神和实践能力的培养，在整个教学过程体现了以学生为主体，以教师为主导的教学模式，达到培养学生全面发展的教学目标。