

最新中学体育教案(大全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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

中学体育教案篇一

体育课说课教案

各位老师你们好！我今天说课的课型是《新授课》。

一、课的指导思想：

在新的《体育课程标准》的基本理念下，本课以“健康第一”为指导思想，以促进学生身心全面发展为目标，以学生为主体、教师为主导，充分调动学生的积极性。同时注重培养学生的创新能力、吃苦耐劳的意志品质以及团结协作的集体主义精神。

二、本课教学内容：职业高中教材《体育与健康》：障碍跑。

三、教材分析：

障碍跑是跑的基本技能的重要组成部分，是一项实用性较强的运动技能项目，它要求学生在快速跑动中运用跨、跳、绕、滚、钻等方法通过障碍，能有效的激发学生的运动兴趣，发展学生速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质，提高学生适应环境和野外生存能力，培养学生勇于克服困难的意志品质。

四、学情分析：

高一学生正处在身心发展的重要时期，他们的年龄特征是模仿能力强、好动、好奇心强、敢于表现自我。但由于设置障碍，有些女同学和个别男同学会产生畏惧心理，这样教师应多运用鼓励性、激励性的语言，使学生树立自信、战胜困难，顺利完成练习，达到锻炼身体的目的。

五、教学重点、难点：

重点：障碍跑的技巧性、连贯性。

难点：安全地通过障碍物并保持身体的平衡和正确姿势。

六、教学目标：

1、认知目标：激发学生运动兴趣、提高学生锻炼的积极性。

2、技能目标：掌握过障碍物的方法，提高学生在快速奔跑中跨越障碍物的能力。

3、情感目标：培养学生创新意识以及团结协作、拼搏进取的精神。

七、教法、学法：

1、教法：

（1多媒体教学法：运用视频给学生以生动形象的直观形式

（2）讲解示范法：贯彻直观性教学原则。

（3）分层次教学法：遵循因材施教原则。

（4）竞赛法教学：自觉积极性原则。

（5）情景激励法：积极性原则。

2、学法：本课主要采用尝试、自主、探究、合作、讨论、比赛等学法，通过主动体验，边学边练，不断尝试，反复练习，讨论探究，寻求最佳、最优的方式完成障碍跑。

八、教学过程：

（一）开始部分（3分钟）

- 1、体育委员整队、集合、报告人数。
- 2、师生问好。
- 3、教师宣布本课内容和教学目标。
- 4、服装检查、安排见习生。
- 5、队列练习：齐步走。要求：队列队形要整齐、步伐摆臂要一致。

（二）准备部分（8分钟）

- 1、热身慢跑200米。
- 2、关节活动及健身操：活动筋骨、避免运动损伤。
- 3、专项活动：跨越练习、弹跳力练习、滚翻练习
- 4、小游戏：捕鱼

方法：全班同学分成两组，一组捕捉，一组躲闪，一网打尽后，双方互换。目的：通过做小游戏，活跃课堂气氛，提高学生适应能力，为进入运动状态做好充分的准备。

（三）基本部分（30分钟）

1、学习障碍跑：

(1)、学生自设障碍，尝试练习：学生自由体验越过障碍物的方法。

(2)、教师示范并强调障碍跑的要领。

(3)、分组练习：分四个学习小组，由小组长负责，学生反复练习，领悟障碍跑的要领和方法，突出重点。此时教师巡回指导，要特别注重一般的学生，善于发现错误动作并及时纠正。

(4)、探究、合作：学生相互交流、讨论，寻找克服障碍的方法。

(5)、观看视频动作：每组找一名优秀的学生做示范，通过对比找到自己的不足，教师强调面对不同的障碍物，采用合理的方法通过，然后再进行练习，突破难点，进一步提高动作质量。

2、障碍跑游戏：

方法：全班同学分成两组，各组站在第一栏10米限制线后，听到口令后，排头迅速跨过第一个栏，跳过第二个登，绕过第三个杆，滚过第四个垫，钻过第五个栏，如此越过障碍物后，从标杆外侧绕过跑回，拍到第二个人的手，然后站到队尾，第二，三人依次进行，每人跑一次，先跑完的一组为胜。

教师情景激励：中国青海玉树大地震，要求我们尽快越过障碍去救援，看哪一组先到达灾区。

目的：通过游戏比赛，进一步提高和巩固学生所学知识，培养学生敢于拼搏、敢于胜利的精神和集体主义荣誉感。

（四）结束部分（4分钟）

- 1、放松活动：学生在优美、舒缓的音乐伴奏下跟随老师用瑜伽术放松。
- 2、课的小结：在总结时老师尽量多表扬、多鼓励、少批评。
- 3、布置课下练习：中长跑练习和跳跃练习。
- 4、师生再见。

九、教学改革与创新：

- 1、用尝试法教学，充分挖掘学生的学习力、创造力。
- 2、用情景法教学，激发学生锻炼的积极性。
- 3、运用瑜伽放松，使学生身随音动，心伴乐舒。

十、场地器材：

- 1、场地：校体育场。
- 2、器材：音响一台，笔记本两个，跨栏架8付，标枪8支，体操垫16块。 十

一、预计教学效果：

《原地投掷垒球》的说课稿(体育)本节课我分为说教材、说学情、说教法、说学法、说教学程序等五方面进行说课。

一、说教材

- 1、教学内容：原地投掷垒球 游戏：击木柱

2、教材分析

本课教学内容是全日制九年义务教育小学《体育与健康教学大纲》及基础教育课程改革目标新授教材。掷垒球是田径运动中的投掷项目，也是现代小学运动会的比赛项目之一。通过教学，培养学生形成正确的身体姿势，发展学生的速度、力量、爆发力、柔韧性和协调性等身体素质；逐步培养遵守纪律、尊重他人，团结友爱等集体意识和良好作风；形成勇敢、顽强、克服困难的优良品质；同时进一步提高学生的身体健康和心理健康水平；增强学生的社会适应能力，养成坚持锻炼身体的好习惯。

3、教学目标

新课程体育教学的总目标是以“终身体育”与“快乐体育”为指导思想，注重培养学生的终身体育意识，使学生在快乐中掌握锻炼方法，参加锻炼，增强体质。

(1) 认知目标：通过游戏，初步了解和掌握原地投掷垒球的一些方法，并在游戏的过程中学会与他人合作。

(2) 技能目标：经历游戏活动的过程，掌握原地投掷垒球的基本动作，发展投掷能力。体验投掷活动的运动乐趣和方法。

(3) 情感目标：培养良好的合作精神与创新意识。

4、教学重点、难点

根据新课标的要求，教材内容特点，结合学生的实际情况。本节课的教学重点是：体会两腿用力的衔接和向前送髋的动作，掌握良好的用力顺序和正确的用力方向。教学难点是：用力均匀程度，动作协调连贯。

二、说学情

1、有利因素小学三年级学生个性天真活泼、好动，而且兴趣广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。所以在本课教学内容的设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

2、不利因素由于部分学生已掌握了一定的技能基础，但是学生的心理素质不稳定，容易产生满足而导致厌学的倾向，对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，在教学时采用形式多样的教学方法来激发学生的学习兴趣，为下一步学习新内容知识，奠定了良好的基础。

三、说教法

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。教学中我以游戏贯穿整个教学过程，以活跃单调无味的课堂气氛，同时结合讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、情境教学法等多种教学方法交叉使用。以培养学生勇于创新、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极主动性，重视学生成为学习的主体、认识的主体、发展的主体，注重体现教与学合理的运行机制，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

四、说学法

在教学过程中，通过教师引导、启发、学生进行自主练习，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

五、说教学程序

本课是根据人体生理机能活动的变化规律，再结合本课的任务和小学生的心理需求，把本节课要学习的内容贯穿于游戏

中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣和，从而达到良好的教学效果。本节课我分为：开始准备部分、基本部分、结束部分三个部分进行教学。

（一）开始准备部分

1、课堂准备活动

2、准备部分：掷纸飞机。学生动手制作纸飞机，在场地上放飞纸飞机，展示自己制作成果，同时为基本部分中的“采蘑菇”游戏作铺垫。这一节约为8分钟左右。运动强度为“中”（为学生创造快乐愉悦的活动氛围，提高学生对体育活动的兴趣）

（二）基本部分：这一部分是课的主体部分，是解决教学重点与难点的关键，是“教”与“学”的重点，要充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习时间与空间，让学生在学中乐、乐中学，从而达到锻炼身体的目的。本课主要采用以下几种方法进行教学。

1、通过语言提示与诱导，让学生把纸飞机想象成为垒球，相互间进

行抛接性的练习。培养学生应变能力和敏捷的视力，激发学生勇于创新，不断进取的探索精神。

2、让学生自主建立友伴，引导，启发学生创想多种抛接方法。为学生创造一个能展现自我风采的舞台，同时也给学生提供了一个相互交流学习的机会。

3、把全班同学分成四个小组进行“击木柱”比赛，在一定时间，以击中数量多的一组为胜，此游戏有利于调动学生学习的积极性，提高教学效果。

4、“采蘑菇”我们是建设者，为了把我们的祖国建设的更加美好。课堂上组织同学们扮演“采蘑菇”的角色。现实生活中，由于人们不爱护自己的生活环境而随意乱扔垃圾，把我们美好的家园环境破坏了，于是人们的生活周围也笼罩着一层又一层的环境污染的面纱??。为了防止我们的地球环境急剧恶化，我们每个人要踊跃地加入到“采蘑菇”以及捍卫地球的行列中去。树立起同学们爱护环境、保护地球的决心。这一环节约为28分钟，运动强度为“强”。

（三）结束部分

1、为了恢复学习的心理和生理负荷，通过熟悉的音乐和轻柔的舞蹈动作进行放松，让学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

2、小结：总结本课的优点、缺点，以表扬为主。

3、收还器材。这一环节约为4分钟左右、运动强度为“弱”。

《前滚翻》说课稿(体育)

一、本课教材：

1、技巧：前滚翻；

2、游戏：轻物投准

二、教学创意：本课教学以“以人为本，健康第一”教育思想为指导，以教材为依据，以团结协作、竞争欢乐为主题，以游戏练习为主线，结合“三要”、“四自”的教学风格与特色，选用“一材多用”、“大容量、高密度、小强度”的教学模式，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，采用多种激励的手段，调动学生主观能动性，激发学生的学习兴趣，在玩中学、学中玩。抓住教材本身的德育因素和学生

实际，积极创造机会，自然渗透德育和运动保健教育。

三、教材分析：本课教材选自省编小学《体育与保健》第六册第六课。主教材《前滚翻》是《大纲》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂技巧动作的基础，也是生活中自我保护的一种基本方法。教学重难点是团身紧、方向正、滚动圆。本课另一教材是轻物投准。这也是投掷教材的基本内容。本课主要是学习正确挥臂姿势，屈肘向前，发展投掷能力。对学生进行投掷安全教育，发展学生的求异思维和创新精神。两个教材都为发展学生的灵敏、协调等素质。因此，在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，既面向全体学生，又注重学生个性发展，注意运动保健，严防伤害事故的发生。

小学体育《跳跃》说课教案

柏城小学 营清华

一、说教材

本课遵循新课程理念，以学生的发展为核心，注重培养学生自主创新，合作探究的意识和能力。创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练的过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发，能力的培养。使整个教学过程始终处于积极、活跃、主动的状态。

今天我说课的内容是小学水平二跳跃练习，这是根据水平二学生的特点设计的一节体育课。各种的跳跃练习，不但能提高学生的弹跳能力而且能发展学生全身的协调性，通过练习能让学生体验儿时的乐趣，展示他们活泼可爱的天性。跳跃是人类在常生活中最常见和经常用到的一种人体活动，也是学生喜闻乐见、节奏强、兴趣高的一种体育形式，所以对增强学生体质，提高弹跳力，发展下肢力量，灵敏性和协调性等身体素质有很好的作用。本堂课以“跳跃练习”为主线，带领学生进行各种跳跃的练习。跳跃是小学生非常喜爱有意

义的一项体育锻炼活动。

二、说教学目标：

- 1、运动参与目标：让学生能积极地参与到体育活动中来，敢于表现自己。学生能够积极参与课堂的各项活动，从中体验运动的乐趣，培养学生的终身运动意识。
- 2、运动技能目标：使学生基本掌握双脚跳的方法，为下阶段立定跳远的学习奠定基础。让80%左右的学生基本掌握各种跳跃的方法。
- 3、身体健康目标：通过游戏，发展学生腿部力量以及弹跳能力。
- 4、心理健康目标：在活动中培养学生的创新精神，体验体育活动所带来的乐趣。在学习中充分展现自我，在思考、合作的过程中体验成功的乐趣。
- 5、社会适应目标：在游戏中，让每一个学生都能体验到团队的力量，在活动中能与同伴互相帮助，建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神，增强集体荣誉感。

三、说教法

在教法上，采用了因材施教、启发诱导的方法，注意捕捉和发挥课堂上各种

教育因素，以情导教。辅以欢快的音乐，调动学生的视、听感官。在课堂中，用小游戏调节学生身心负荷，从而达到寓教于乐的目的，使学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

根据低年级学生兴趣广泛，模仿力强、活泼好动、喜欢游戏等特点，在教学实施中，采用游戏的方法，内容及组织形式，

使教材的内容具有趣味性和娱乐性。在教学过程中，通过激情引趣——学习新知发展个性——寓教于乐——恢复调整，四个阶段进行教学，使学生在自主学习活动中，引起思维与探索的兴趣，达到教与学的统一，充分挖掘学生学习的主动性、积极性，不仅使学生学会双脚起跳的动作，而且使学生学会学习的方法。本课通过多种形式，使学生个性得以展示，情绪得到宣泄，心理得到满足，合作得到加强，身心得到发展，在培养团结协作精神的同时，也就提高了相互关注与合作的能力与意识。

四、说学法

在学法上，本课采用语言激励法、游戏法、观察法等进行学与练。同时，注重设计教学氛围和情境，充分发挥学生的创造性。当总在教室里的学生一来到操场，就会兴奋不已，在课堂上得到解放，他们的想象力、创造力就得到巨大的发挥。本节课根据低年级学生具有好玩、好动、好思考的特点。全课贯穿寓教于乐、乐中施教的精神，让学生高高兴兴的得到锻炼。在三年级体育课上，主要内容是各种方式的单、双脚跳。这一组是以游戏形式为主，发展学生腿部力量和身体灵敏、协调性及弹跳力的简单跳跃动作练习。教师让学生分散练习、体验想象与创造各种动作形象，多给学生自由、结伴充分表现机会。

五、教学过程：

师：同学们，今天我们学习各种方式的单双脚跳。首先，请同学们想一想，你能模仿哪些动物跳跃的方法。

??（同学们纷纷发表自己的意见，展示自己的动作）

师：同学们的想法都很好，能这么快就想到适合自己的动作方法，你们真棒！同学们，你们能把自己的动作展示一下，让老师和同学们看看好吗？看谁做的最好、最棒。

教师引导学生让学生自由练习，尽情表现。学生五花八门、各显神通，积极参与不甘落后、勇于实践、各有所得。有的小组唱着歌曲进行模仿练习。

小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜和青菜，蹦蹦跳跳真可爱。

大袋鼠，长的怪，肚上长个大口袋，双脚起跳双脚落，连蹦带跳真是快。

??练习7分钟后，教师叫停，进行小结，表彰鼓励。教师在这段时间内，参与到学生当中去和学生一起练习并兼顾学生容易出现的安全问题，学生练习时，相互之间距离太近，教师选择在一个学生前面把距离有意识地拉大，让学生注意到你的动机，练习三次后，教师及时叫停。

各个小组分别展示自己的动作，然后进行讨论、交流、尝试在自己动作基础上学习别的动作。只有给学生自我表现的机会，给学生以心灵的解放、放飞，学生才能真正成为学习的主人，才能自主学习、自主发展。

最后对本次课进行总结，表扬动作好的，鼓励练习认真刻苦的，指出不足的让课下练习。本节课通过语言激励与同学互评的方式，引导学生以积极、认真的态度进行学习。

中学体育教案篇二

一、课题：篮球行进间高手肩上投篮 二、教学目标：

1. 知识与技能：学生能积极主动地参与练习，并敢于大胆展示与评价，增强学生积极参与体育锻炼的意识和行为。

2. 过程与方法：学生通过自主合作探究的学习方式，积极发挥自身的思维理解性的学习本节课的内容。

3. 情感态度与价值观：发展学生的灵敏、协调、力量、速度等身体素质，提高身体各器官的调节功能。培养学生勇敢、果断、顽强等意志品质，提高自尊和自信，体验成功的快乐，发展学习能力。培养团结协作、积极进取、乐观和谐精神，以及正确处理竞争与合作的关系，提高分析问题和解决问题的能力。

课堂常规：1. 体委整队，报告人数；2. 师生问好；3. 教师宣布本节课的内容，同时说明教学要达到的目标以及课堂的纪律问题；4. 检查着装；5. 安排见习生。

(二)准备部分

1 / 4

力，同时也增强学生团队合作能力，并且可以很好的调动学生参与到课堂的学习中。

2. 熟悉球性热身操：

1导入：同学们，你们喜欢nba的哪支球队？喜欢的球员是谁啊？学生回答：湖人、热火、雷霆、鹈鹕、掘金等。球员有科比、韦德、詹姆斯等，同学们他们在比赛时的都有哪些技术动作啊？学生回答：扣篮、三步篮、三分球等。这是老师因势利导，是的，大家想不想像他们一样打球啊，学生回答：“想”教师说：“那我们今天其中一项非常重要的一项技术也是最基础的动作，行进间肩上投篮动作，我们这节课就来学习一下。”

2. 新课讲授

(1)首先，教师示范，学生模仿。

2 / 4

球投出。教师展示后让学员记住口诀：一大二小三高跳，身体腾空球上肩，手臂伸直前压腕，双脚落地稳又牢。接下来拆分动作练习。

(2) 原地练习单手肩上投篮

单手肩上投篮，学生要注意身体要呈现三个90度，两腿分开与肩同宽，力量自下而上，手部动作，五指分开，手心中空，球出手时扣腕食指、中指将球拨出。要求：投篮时，对头上方投篮，不易太高，投出之后接住球，反复练习。

(3) 原地脚步练习(无球练习)教师展示脚步动作，学员原地模仿，让学员自发练习，体会“一大二小三高”的脚步，要求：教师一边口号，一边在旁边指导学员的动作。

(5) 行进间运球肩上投篮练习。(有球练习)学生慢运球，到指定区域做肩上投篮动作，要求：1. 在地面上做相应的标记。2. 组织学生练习。3. 教师巡视指导，辅助纠正。4. 根据自己的实际情况可以运用地面的情况，组织、讨论自主学习；5. 解决跨步拿球的距离及投篮距离，有能力的学生能够得到充分的学习。

(6) 接抛球，做肩上投篮动作比赛(有球练习)将学生分为两队分别在两个篮球半场，每组轮流选出一名学生，抛球给行进间的学生，行进间的学生接球后做单手肩上投篮，激发学生的兴趣，充分调动积极性，要求：同组学员相互呐喊，加油，活跃现场气氛。

(7) 素质练习：抱球接力跑游戏

3 / 4

游戏规则，分成四个小组，每组拿两个球。每组排头抱住两个球向前跑，在跑过程当中依次将球放在两个圆圈当中，在

绕过障碍物后返回。在返回时两个球收回，并传给第二位同学。以此类推，当最后一名同学完成时，比赛结束。用时短的队伍为胜。

(四) 结束部分

1. 教师组织学生在音乐的伴奏下做放松练习。主要活动手臂的肌肉和腿部的肌肉。
2. 教师集合学生，进行总结，以鼓励为主，为学生的终身体育意识奠定基础。

4 / 4

中学体育教案篇三

教师的职不仅仅局限于传递知识，而是越来越多地转向引导、影响、了解、激励、鼓励学生，使学生全面发展。体育是学校教育的一个重要组成部分，应该服从于“培养人”这一教育的大目标。体育课程的目标是培养学生健康的体魄，以使他们将来能够精力旺盛地为社会和国家做出更大的贡献。

反思是教师对教学中的行为以及产生的结果进行审视和分析的过程，是一种通过参与者的自我决策水平来促进能力发展的途径。为了符合新课程的要求，满足学生个体的需要，体育教师应加强学习，不断提高自己的理论水平和反思能力，在教学中勤于反思、质疑、批判、创新，善于观察和发现教学中存在的问题，并通过科学研究的途径解决问题，以提高自己的教育科研能力。

长期以来，人们对体育课的概念模糊，特别是农村小学，因为体育器材缺乏，人们认为体育课就是跑跑步、做做操。通过这次培训，使我懂得了小学体育的教学目标。首先，我在研修期间认真聆听了专家们的讲座，感受很深，收获很多。

专家们的讲座以及优秀课例和视频，使我得以从理论的高度了解本次培训的必要性和重要性，同时也得以从感性上了解新课程理念下的课堂教学，从而得以重新认真地反省与审视自己的教育教学观和教学策略和方法。

培训既紧张而忙碌，因为在培训中，我感受到了一种孜孜以求、学无止境的氛围。这种严谨实效的氛围，让每听一课讲座我都认真聆听，精心揣摩，通过络便捷方式查阅相关资料，努力构建高效的教育教学活动。在实践中敢于迎接挑战，便也敢于创新。可以说，是培训激励了我的意志，启发了我的心智，让我更加执着地扑在体育的教育教学上。有句话说的好：“教师要想给学生一碗水，自己必须得有一桶水，甚至是源源不断的源头水。”所以我们要想做一名优秀的教师，不能做一潭死水，而是要做那源源不断的源头水，因此必须要不断加强专业知识的学习。体育教师也是如此。教师只有认识到了体育课的重要性，理解了体育课的'教学目标，那么就要想法设法在课堂教学中实现，因此教师必须强化自己的体育综合素质，就应该加强学习各方面的知识，研究教材，研究学生的身心成长规律，多学习和掌握体育方面和与体育有关方面的知识，才能上好每一节体育课。

总之，通过观看视频、专家点评以及上相互交流，我对新课程改革的理念有了更进一步的认识；通过参与在线研讨和交流，我领略到了远程研修的魅力，有幸聆听到了各位学友们不同的课改心声；通过完成提交作业，我锻炼了表达，增长了个人智慧；通过阅读班级和课程简报，我分享到了学友们的研修成果和专家们的课改成果；最后，通过撰写提交研修总结心得，思想和认识又得到了进一步的升华。

培训活动虽然是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。在今后的工作中，我会努力学习，做好后续研修，在实践、学习中不断进步。

中学体育教案篇四

(一) 教学内容：四年级(水平二) “合作跑游戏”

(二) 学习目标：

- 2、能模仿老师做出合作跑的动作一致性；
- 3、发展学生的灵敏性和协调性；
- 4、在练习中激发学生兴趣，鼓励学生积极参与，友好相处，团结合作。

案例情景：

- 1、用各种各样花样棒做准备，让学生知道合作跑可以有多少种“玩”法。教学时，学生思考、讨论交流。在交流中，充分运用集体的智慧。
 - 2、合作跑练习，一人一组；两个人一组进行练习，掌握动作的一致性。通过两个人合作拓展到多人的合作跑练习，教师设置了“合作跑”的游戏练习方式，以此调节课堂氛围，吸引学生的注意力，巩固学生的运球的能力。
 - 3、最xx的时候是“多人合作跑接力比赛”，以排为组分四个队进行合作跑比赛，按先后完成的顺序进行排名。此游戏加强锻炼了合作跑的练习，并通过游戏“多人合作跑”比赛检验了学生本节课的学习和掌握情况。
 - 4、最后在通过音乐进行放松，使学生身心得的放松。
- 1、本教案体现了新《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。

(1) 本课能紧紧围绕“学习目标”，创设情景，用“合作跑”贯穿全课，让学生学会学、学会玩，在玩中学、学中玩，充分感受自主与合作的乐趣。

(2) 本课所设立的教学步骤，思路清晰，引导学生“试一试，练一练，创一创，评一评”。因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养，让学生在活动中充分展示自我，亲自体验各种活动的感受。

(3) 创设情景方法新，心理满足兴趣浓。把音乐和体育教材有机结合，构成了新的教学情景，有利于调动学生用已有的知识在实践中去体验的积极性。

2、教师在教学设计上，充分发挥了学生的主体作用，注重培养学生的自主锻炼和创新意识。在学习方法上，运用了自主学习方式，通过情景教学，让学生在活动中掌握技能和拓展能力。在具体教学过程中，注重学生实际能力的培养，把教材和游戏有机结合起来，通过探究性学习和合作学习，促进学生身体素质和运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习、团结协作的优良品质和集体主义精神。

中学体育教案篇五

初中体育篮球教案优秀范文一

教材分析：

篮球运动是小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，他们具有模仿能力强、好奇心强，且自我约束能力差、精神不易集中的年龄特征，但对于相对直观、易模仿的体育课兴趣较高。教学目标：

1、认知目标：通过小篮球游戏活动，熟悉球性，提高控球能力，初步掌握原地运球及行进间运球的基本技术，学会在游戏中运用技术。

2、技能目标：学生主动参与运球游戏练习，在反复的练习中形成能力；发展反应速度、灵敏协调能力。

3、情感目标：通过教学，使学生在自主练习中学会合作、学会评价；体验篮球运动的乐趣和成功的愉悦。

4、个性发展：培养学生不怕挫折、顽强拼搏、迎难而上的精神；能在课堂内自觉、自律、自强，并不乏个性的张扬。

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。

学法：

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。)

(二)准备活动

1、教师带领学生沿篮球场跑1圈。

2、球操。师生同做自编篮球韵律操4个8拍共6节：上肢运动，腹背，体转运动，正、侧压腿，腕踝关节运动。

(设计意图：使学生的身体由相对静止状态过渡到相对运动状态，让身体各个器官及机能起到预热作用，防止运动损伤。)

二、基本部分25' 教师语言引导：篮球明星姚明□nba篮球明星大家非常熟悉，但是他们精湛的技艺和好成绩的取得离不开他们平时扎实的基本功训练和同伴的相互配合。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。)

(一)耍球游戏：

1、教师示范几种耍球方法：双手抛接球，环绕交接球，原地两手交换推滚球。

2、学生进行耍球练习。

(设计意图：教师和学生一起练习，激发学生练习的积极性。)

(二)原地运球游戏：

1、原地高、低运球：

先让学生在原地用自己喜欢的方法进行原地运球练习。教师巡视，了解学生掌握运球技术情况。教师再讲解示范高、低

运球按拍球方法。学生练习，教师巡视指导。然后学生展示，比一比谁的运球技术水平高，看一看谁的运球技术动作优美。组织学生自评、互评、教师点评。

2、运球看数报数：

学生原地做左、右手、高低交替结合的运球练习，看老师手势，报出数字。要求：抬头运球，用手的感觉控制球和两手都能运球。

(设计意图：通过原地高、低运球，让学生熟悉球性，提高控球能力。)

(三) 行进间运球练习：

(设计意图：初步掌握行进间运球的基本技术，发展反应速度、灵敏协调能力。)

(四) 行进间直线运球接力比赛：

学生在篮球场的端线上成四路纵队，由每队排头运球绕过标志杆回来传至下一名同学，后面的学生依次进行，以用时短，失误少的小组为优胜组。

(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) 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，在老师的指导下，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33个 圆木柱4个 录音机1台

本节课练习密度：约为40%—45%

初中体育篮球教案优秀范文二

教学目标：

- 1、认知目标：通过小篮球游戏活动，熟悉球性，提高控球能力，初步掌握原地运球及行进间运球的基本技术，学会在游戏中运用技术。
- 2、技能目标：学生主动参与运球游戏练习，在反复的练习中形成能力；发展反应速度、灵敏协调能力。
- 3、情感目标：通过教学，使学生在自主练习中学会合作、学会评价；体验篮球运动的乐趣和成功的愉悦。
- 4、个性发展：培养学生不怕挫折、顽强拼搏、迎难而上的精神；能在课堂内自觉、自律、自强，并不乏个性的张扬。

教学内容：

篮球：运球游戏

教学重点：

高、低运球

教学难点：

运球按拍球方法

教学过程：

一、开始部分：

- 1、集合整队；
- 2、师生问好；
- 3、宣布课的内容；
- 4、检查服装；
- 5、组织队形：如。。

X X X X X X X X X X X X

X X X X X X X X X X X X

X X X X X X X X X X X X

X X X X X X X X X X X X

(要求：集队做到快、静、齐，精神饱满，声音宏亮。)

引入课的内容：同学们在观看篮球赛时，双方队员出神入化的球技、球员健美的风姿。同学们一定也想象他们一样，掌握熟练的篮球技术。但是，要掌握熟练的篮球技术，必须通

过长时间的训练、多练习。那么，今天就让我们一起练习，为打好比赛打下基础。

二、准备活动：

1、教师带领学生沿篮球场跑1圈

2、球操。

(1) 上肢运动；

(2) 腹背运动；

(3) 体转运动；

(4) 正、侧压腿；

(5) 腕踝关节运动。

组织队形：扇形(学生在三分线外站立，教师在三秒区内

教法：教师领做，学生跟随练习。

要求：动作协调、到位。

三、基本部分：运球游戏

(一) 耍球游戏：

1、师示范几种耍球方法：

(1) 双手抛接球；)

(2) 环绕交接球；

(3) 原地两手交换推滚球。

2、学生自耍球练习。(教师和学生一起练习，激发学生练习的积极性。)组织队形：散点

(二) 原地运球游戏：

1、原地高、低运球：

教法：

(1) 让学生在原地用自己喜欢的方法进行原地运球练习。

(2) 教师巡视，了解学生掌握运球技术情况。

(3) 教师讲解示范高、低运球按拍球方法。

(4) 学生练习，教师巡视指导。

(5) 学生展示。

比一比：谁的运球技术水平高。

看一看：谁的运球技术动作优美。

(6) 组织学生自评、互评、教师点评。

组织队形：散点

2、运球看数报数：

方法：原地做左、右手、高低交替结合的运球练习，看老师手势，报出数字。要求：抬头运球，用手的感觉控制球和两手都能运球。

组织队形：散点。

(三) 行进间运球：

(1) 教师讲行进间直线运球方法。

(2) 学生练习。

(3) 小结。

组织队形：散点

(四) 行进间直线运球接力比赛：

初中体育篮球教案优秀范文三

教材内容

篮球：运球、双手胸前传接球

课的目标

1、认知目标：进一步建立运球，双手胸前传接球动作概念。

2、技能目标：巩固提高运球、传接球技术动作和对球的控制和支配能力，发展灵敏、速度、耐力等身体素质。

3、情感目标：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。

场地器材

篮球41只；录音机1台；篮球场一个。

课的部分

教学内容及手段

组织教法

开始部分2’

- 1、体育委员整队，清点人数。并向教师报告。
- 2、师生问好，宣布本课的教学内容和目标，以及注意事项

组织：成四列横队集合，如图示一：

要求：精神饱满，注意力集中。

准备部分8’