# 初中体育说课稿

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-07-22

*第一篇：初中体育说课稿初中体育说课稿模板各位评委：下午好！今天我说课的内容是＿＿＿＿＿＿＿（新授）和＿＿＿＿＿＿＿（复习）辅助内容：俯卧撑——立定跳——加速跑一、首先说的是本次课的指导思想，依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，...*

**第一篇：初中体育说课稿**

初中体育说课稿模板

各位评委：下午好！今天我说课的内容是＿＿＿＿＿＿＿（新授）和＿＿＿＿＿＿＿（复习）辅助内容：俯卧撑——立定跳——加速跑

一、首先说的是本次课的指导思想，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”为指导思想。对于义务教育阶段初中学生来说，更要关注其运动的快乐感，培养他们良好的体育锻炼的习惯，并形成终身体育锻炼的意识。因此，在课堂教学中除了传授学生基本技能之外，还要讲明所学内容对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落到实处。同时也要注重培养学生组织能力、创新能力、吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。

二、教材分析：本课教学内容＿＿＿＿＿＿＿和＿＿＿＿＿＿＿。（）是（）中最基本的动作，主要锻炼（）、发展（）素质和协调性，是初中体育教学重要组成部分,是更好地学习各种（）的基础,所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术，（）基本方法并不复杂,但要做到熟练完整完成技术动作，就比较困难。因此,（）重点是（）。难点是（），身体的协调用力。第二个内容是（），属于（）类教材，辅助内容。（）技术（）是运动中运用较为广泛的一种技术，对发展学生（）的素质，培养学生在比赛和实际应用的能力具有重要作用。重点是（），难点是（）。把这两项内容安排在同一课次，一是根据身体全面发展的原则。既有上肢为主的练习，也有下肢为主的练习，既有发展力量的练习，又有发展灵敏、速度的练习，使学生的身体素质和基本活动能力得到全面、协调的锻炼和发展。二是依据合理安排生理负荷和心理负荷的原则，结合人体机能适应性规律。

三、学情分析：本课教学对象是农村中学初二学生，班级男、女比例相当，40人左右。学生各方面素质一般，但也存在着个别差异，男生基础较好，女生素质普遍较差。且不喜欢表现自己，所以在练习中需要多鼓励，评价标准要根据实际情况而定。但班风很好，同学间团结互助，有较强的凝聚力。

四、教学方法运用

（一）教法设想：根据人体动作技能形成的规律，结合学生的实际情况，遵循直观性、自觉性、积极性和循序渐进原则，我主要采用：

1、启发式教学法：通过语言、动作激发学生的学习兴趣，启发学生积极思考，创新能力。

2、讲解示范法；通过精练适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念；以优美的示范，利于学生模仿正确技术。

3、纠正错误法；由于学生间的个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正获得正确动作的，提高学习的信心。

4、循序渐进法：在教学过程中，做到由浅入深，由易到难，使学生更容易掌握动作。

5、评价法：通过评价发现问题，解决问题，进一步激发学生的学习兴趣。

（二）学法指导：古人说：给一个人一条鱼，只能勉强满足他的一顿饭的需求，但是教给他一套捕鱼的方法，那就永远都能满足他一辈子的需求了。本课我认为要教会学生学习方法。在本课的学法中，让学生采用“听、看、想、练、问、比”的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，互相对比，师生讨论，观察等方式培养学生的思考能力，观察能力和实践能力。面向全体学生，使不同层次的学生从运动得到锻炼，获得快乐。

五、教学目标：根据上面的教材分析和学生实际情况制定教学目标如下：

（一）认知目标：使学生理解（）的基本技术原理和（）的技术特点，明确学习的目的性

（二）技能目标：初步学会（）合理的技术动作，使80％学生能独立完成动作。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等素质。培养自主锻炼习惯与他人合作能力。

（三）情感目标：通过（）和（）的教学和练习，培养学生果断、机组能力和良好的纪律性及和谐的师生关系，以游戏和比赛团结协作精神和克服困难的意志品质。

六、教学过程：根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将本课分为四部分：收心热身,愉悦身心部分，增智促技和恢复身心部分。

（一）收心热身 两个内容：安排4\'。一是常规内容。1\'二是队列练习，3\'队列的内容是蹲下及起立，方法：学生以集合队形听老师口令进行练习。它既是大纲规定的学习内容，又能集中学生注意力，振奋学生的精神。后面安排的反应练习“弹钢琴”，方法：以四列横队分别代表哆、啦、咪、发，叫到的蹲下，没叫到的站立。既是对队列练习效果的检验，又能提高学生练习兴趣，为以下的教学作好准备。要求学生精神饱满，步调一致，反应迅速。

（二）愉悦身心部分时间安排7\'，包括游戏“组着地点”和配乐韵律操。“组着地点”方法是在直径15米的圆周上，学生进行慢跑，老师喊点数，学生根据点数以身体任何部位组点着地。把平时枯燥的跑步活动寓于游戏活动之中，激发学生的创造性思维。接着配乐韵律操，方法是也在直径15米的圆周上完成，通过教师讲解示范，学生随着音乐的节奏跟着做的，把的徒手操配上音乐，乐与律的结合，造成艺术的氛围，给学生以美的感受。这样安排一是旨在引起学生学习兴趣，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态作好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。

（三）增智促技部分：30\'第一个内容是（），时间安排16\'。为了解决这一内容的重、难点，使学生更好地掌握（）技术，设计了以下的教学步骤：

1、向学生介绍（）这项运动技术结构、技术要求和对发展人体各项素质的作用，在（）运动中的处地位和重要，目的是激发学生的学习热情。

2、教师进行完整示范，让学生头脑中初步形成整体动作表象和了解各个技术环节过程。并按照循序渐进原则：从简单到复杂方法来逐步掌握动作技术，安排如下练习：

练习1（）练习。目的是（）方法：把学生分成（）组，在组长的带领下体会（）动作。老师巡视指导。

练习2（）练习，目的是（）方法： 老师巡视指导。

练习3（）练习。目的是让学生建立完整的动作技术。方法： 老师巡视指导，全面兼顾不同水平的学生。

3、叫3位不同水平的学生展示，老师有针对性的进行讲评和分析。目的是让学生对比自己，引起注意，改正错误。

4、学生根据自己练习情况及结合教师评价，组内边练习边评价，总结各自的优缺点。并采取针对性练习方法。

5、（）比赛，方法：

采用比赛形式更能激发学生练习的兴趣，提高练习的效果，进一步巩固动作技术。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。便于教师集中观察，教学指导。第二个内容是（）：时间安排14\'。该内容所要解决的重点问题是合理的（）。难点是（），克服（）。初中学生往往不明确身体协调性对完成动作的作用，从而导致各种错误动作。以下的教学手段，就是围绕这样的一个重点、难点展开，根据从易到难、从简单到复杂的循序渐进原则，一步一步进行的。

1、讲解动作要求和注意点。目的是

2、（）的练习。方法：

依据学生运动技能形成规律，由易到难进行练习，先在原地体会正确的动作要领，再通过讲解，掌握（）的方法，突破教学难点。

3、（）练习。方法： 依据顺序渐进的教学原则，安排了从原地练习过渡到活动练习是为了让学生逐步正确的动作技术，4、（）比赛。方法： 由于学生不随意注意占优势，为了吸引学生注意力，运用竞赛游戏，来检查学生（）技术的掌握情况，并以此锻炼学生的身体素质，提高快速奔跑能力。通过教师引导，充分发挥学生的主体作用。教师再根据练习情况进行点评。同时寓思想教育于竞赛中，有意识地培养学生遵守纪律，关心他人，自觉锻炼习惯。

（四）恢复身心部分用配《幸福拍手歌》音乐进行舞蹈放松，时间安排4\'。组织：学生站在直径为15米的圆。第一遍原地踏步加击掌，第二遍原地跑跳步加拍肩，第三遍行进间跑跳步加跺脚，第四遍原地跑跳步加甩臂。要求学生在放松时做到轻松、快乐，听讲时认真。多样化的练习安排，既提高了学生的趣味性，同时起到放松上、下肢作用，使学生的生理、心理都得到放松，在进行美的教育的同时，又一次体验上体育课的乐趣。之后，作课堂小结，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材收回，培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。最后师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯。

七、预计课的效果：学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽舞蹈。完成率在85%左右，（）能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为35%左右，最高心率为150--160次/分，平均心率达到120--130次/分。让学生既出汗又脸带微笑，身心健康前面发展。

八、场地器材：场地：田径场、篮球场；器材：（），录音机一台，录音带二盒。

乒乓球课——正手攻球说课稿

一、课的内容

根据义务教育课程《体育与健康》学生用书，确定本课为乒乓球运动中的正手攻球技术的教学。

二、教材分析

乒乓球是我国的国球，有着广大的群众的基础、完善的乒乓球设施，并且随着我国乒乓健儿一次又一次的奥运会、世界锦标赛等各种国际大赛上夺得冠军，人们对乒乓球这项运动的期望更是达到了前所未有的重视。因而，我选择了乒乓球正手攻球技术为本课主教材。正手攻球是乒乓球运动进攻的一种主要技术，具有速度快、力量大、攻击性强、应用范围广泛等特点，深受广大中学生的喜爱。

三、学情分析

本课的教学对象是初中八年级的学生，男生20人，女生20人。乒乓球是他们喜爱的一项体育运动。他们正处于青春发育期，生理和心理的日趋成熟，具有独立思考、判断和模仿能力，同时他们具有良好的速度、力量和灵敏素质且有一定的乒乓球基础，具备了学习正手攻球技术的条件。

四、教学目标

根据教学内容结合教材和学情的分析，确定如下三个教学目标：

1、认知目标：学生了解正手攻球的相关技术，并且知道正手攻球的动作方法与特点。

2、技能目标：85%学生能够基本掌握正手攻球技术，通过练习技术动作逐渐巩固和提高，在比赛中能够灵活运用。

3、情感目标：培养学生的勇敢顽强、机智果断、沉着冷静等优良品质，有效地提高学生的反应和思维能力。

五、教学重、难点

根据教材和学生的实际情况确定本的重、难点是： 重点：判断球准确，挥拍到位、用力得当 难点：身体各部位的协调配合六、教学方法

结合教材的特点和学生好动，模拟能力强等特点，采用以下方法进行教学：

1、遵循循序渐进的原则，运用徒手操、游戏等辅助主教材教学。

2、结合图示，精讲动作方法与要领，做好示范，激励学生学习。

3、采用正误对比法，进行集体纠错与个别辅导。

4、设置教学比赛，巩固所学内容，提高学生随机应变和学以致用的能力。

5、通过自我评价、教师评价等手段，提高学生认识水平。

七、教学流程

本节课是一节新授课，采取分组不轮换的形式，教学程序如下：

课堂常规

→

1、整队、检查出勤

2、师生问好

3、安排见习生

4、宣告内容和目标

↓

↓

准备活动

→

1、托、颠球跑游戏

2、脚步动作练习

3、挥臂练习（正、反手）

4、球性练习

↓

↓

正手攻球

→

1、借助挂图讲解

2、示范

3、徒手挥拍练习

4、正手攻自抛反弹球练习

↓

5、单个动作练习

6、推攻练习

7、教学比赛

↓

放松与小结 →

1、音乐放松

2、评价本课情况

3、布置归还器材

4、师生再见

八、预计负荷与密度

根据教材特点，学生实际情况以及内容安排，本节课运动密度、运动负荷中等。

练习密度：35%±平均心率：120次/min±5

九、场地与器材

乒乓球拍：41只 乒乓球：41只 乒乓球台：10张

跳高说课稿

一、教学理念

初中的跳高教学要摒弃“以竞技为中心”的传统教学模式，注重它的实用价值，充分发挥它趣味性强的特点，使学生在快乐的活动中发展自己的弹跳力。教学中，以皮筋和铃儿代替横竿，消除学生对横竿的畏惧心理。组织上．充分发挥单位时间的工作效率，合理调整。不进行大范围集中，针对一些出现的问题，小范围的恰当点拨、准确纠错。并且抓住跳高这个项目的“胜利这是以失败而告终”的特点为德育点，向学生灌输“只要从失败中走出来，就能越过新的高度。”树立用于战胜困难、挫折的信心和勇气。培养良好的道德品质、意志品质。在多媒体中，大量收集与课题相关练习方法、技术动作等资料，让多媒体成为教科书，学生在练习中随时查阅。教学中，让学生自主练习，充分发挥自己的想象力去创编发展跳跃能力的练习方法，并根据自己的喜好来选择适合自己跳高的技术动作。练习中，学生可根据自己的能力自行调整高度进行练习，从而激发学生学习兴趣，发挥自己的特长，自我组织、自我管理、互帮互学，让学生真正成为课堂的主体。

二、教材分析

本节课的基本教材为跳高，课题则是如何激发学生的学习兴趣，为单元的第二课时。跳高这一项目也是在日常生活中的自然跳跃发展起来的，学习和掌握跳高的基本技术，并在跳跃中充分发展跳跃能力、锻炼身体、培养意志力、促进身心健康发展是本课的重要目标。多种多样的跳跃练习方法和简单适用的技术动作，对于发展学生身体灵敏、协调性和下肢力量、弹跳力都有良好的效果。鼓励学生大胆表现自己的才能,并根据自己的条件和兴趣来选择自己的跳高方式(包括跨越式、俯卧式、背越式等)。向高度挑战，树立信心,战胜因难，体验乐趣。

三、学生分析

初二学生的年龄为14、15岁左右，该年龄段的学生正处在生长加速期，也称为青春期初期，朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲，而学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以，在教学中给学生一个充分展示自己想象力、创造力等能力的舞台，发挥学生的主动性。通过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试冒险、挑战，靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

四、教学目标

1、发展学生的跳跃能力。

2、激发学生的学习兴趣。

3、培养勇敢、果断的意志品质，树立勇于战胜困难和挫折的信心

五、教学步骤

开始部分：由(顶气球)游戏自由发展跳跃能本的练习组成。在轻松、欢快的音乐声中游戏不仅使学生的各关节充分活动达到热身的目的，还能调动学生的积极性。学生还可以充分利用场地和器材，自由选择和创编各种发展跳跃的练习，发挥学生的主动性。

基本部分：利用多煤体展示高水平运动员和校田径队比赛和训练的场面，使学生对不同的跳高技术有初步的了解，并在各种跳高的练习中根据自身的兴趣选择学习自己喜欢技术动作。练习中，学生可以通过多媒体随时查阅各种技术动作和练习方祛。最后，利用“升级练习”方式把学生的学习兴越推向高潮。不仅发展了学生的弹跳力．还使学生掌握了一定的跳高技能。

结束部分：在优美的音乐声中进行(过低竿)游戏，并利用颁奖仪式来结束这节课的学习，在一种欢乐的气氛中使学生的身心得到充分放松。

人教版水平四《快乐排球》说课稿

一、说教材： 本课的教材内容为排球的垫球和运输球的接力游戏.均选自人教版中水平四的教学内容,球类运动是是学生都喜爱的体育项目.它具有良好的综合健身的作用,能够培养学生团结协作,积极进取的拼搏精神.水平四的排球垫球教学贯穿整个排球教学内容,作为一个基本技术在整个教学中的比重较大,本次课是排球教学的第2节课,根据七年级学生的生理和心理特点及学生的认知,技能水平特点,确定本课垫球的重点:垫球时的击球部位的固定:难点:两臂伸直,夹紧,提肩.本课的教学目标:1.认知目标:{1}了解本次课的练习方法,明确排球垫球的技术原理及作用.(2)90%以上的学生明确本次课的目标.2.技能目标:(1)通过本次课的学习使85%以上的学生正确掌握排球垫球的用力顺序,60%以上的学生能够较好的进行连续的垫球.(2)发展学生的灵敏性,协调性,提高学生的快速反应能力.3.情感目标:(!)培养学生的积极进取,顽强拼搏力争胜利的竞争意识以及团结协作,吃苦耐劳的优良品质,发展学生的个性,提高学生的心理素质.(2)95%以上的学生对情感目标的接受.二、学情分析：我所认教的是七年级的学生,学生的年龄特点是正处在接受新事物快,热点切换快,身体发育快的三快特点中,他们对排球有很强的新鲜感,好奇心.但对基本技术的学习感到枯燥,容易转移注意力.所以本次课时的教学中尽量的抓住有效的时间内让学生融入到新授内容中.由于已经有过一次排球的接触,学生对垫球的基本手型和击球的点都有了很好的把握,本次课解决的重难点就是在于抬肩,顶肘,压腕动作的强化,因此本次课围绕排球展开了三个环节的教学.三、说教学法，教法本课主要采用了：讲解示范法，预防和纠正错误法，积极评价法，分层递进法，教师在教学过程中会经常用这些方法，她是体育教学中常用的基本教学法，这节课我主要采用了分层次的教学法，在学生的垫球教学中，让学生在逐步进行的时候，应该根据不同的学生有不同的要求，学生根据自己掌握的情况，可以采用不同的方式和练习形式进行，对待学生的练习难度的掌握上也可以根据不同的学生有不同的要求。学生主要采用了： 1.游戏法:在课的开始部分导入游戏,激发学生的兴趣.2.自主教学法:本次课借助5小组学习的方法,学生之间相互观察,指正,让学生主动的进行探究思考,启发学生养成良好的思维习惯.3.团结(合作)练习法: 本节课基本上以小组的形式展开的活动比较多,这种教学方法的一个突出的特点是能帮助学生形成强烈的集体意识.通过小组学习,一方面可以互相促进技能的提高,另一方面提高课堂教学的运动密度,促进学生的合作精神的培养.四、说教学过程：本课的结构上采用了依据学生的身心发展的特点,采用了“愉悦身心---促技强身---恢复身心”三个板块来展开教学.首先在“愉悦身心”板块上采用了“叫号报团”的游戏,来吸引学生的注意力,提高学生的参与激情,集中注意力，在学生的情绪得到有效的调动后，带领学生做准备操六节，最后做诱导练习：上步徒手垫球动作，做4\*8拍。目的：为培养学生的运动兴趣，同时，对上节课的动作进行强化让学生形成有效的动作概念，为接下来的动作做准备。准备活动做好了以后.接下来的“促技强身”板块中,分成两大块,板块一:让学生以教师为圆心的圆圈中进行自垫5分钟，要求：垫30—50个球，,一抛一垫的练习.目的：强化学生的垫球动作,以及对学生在垫球中易犯的错误进行逐一的纠正指导,一抛一垫的练习中重点强调垫球的时机和击球部位，解决本次课的重点。然后以奥运五环的形式分成相等的五个小组.在各自的小组长的带领下,进行自垫和对垫的练习,练习时间大概5到8分钟，目的：分到各个小组进行练习，让学生学会在小组中进行相互之间的帮助和指导，从而主动自觉的约束自己，认真的进行垫球练习。一定的时间以后进行逐一的纠正,.然后,采用小组为单位,进行连续的个人自垫比赛，激发学生垫球的积极性和参与的热情，培养学生的集体荣誉感。目的：在进行小组之间“看谁垫的好”和看哪个小组垫的多来进行小组比赛,达到本课的技能目标和情感目标.本板块的第二个形式是以本课的第二个目标内容:运球接力赛,具体的方法是让学生在各自的环内,采用不同的线路(或者同一线路)把自己小组里的球当奥运火炬一样,把它在各“大洲”之内环游一圈, 最后回到自己的“洲”内,目的：这个内容的设计是为了解决本次课的难点，抬肩，顶肘，压腕动作的有效形成，在强调学生做这个练习的时候一定要把手臂伸直，这是本节课设计的亮点，这样可以大大的加强了学生对伸臂动作的强化，能够建立有效的肌肉感觉。同时也达到了我们的情感目标，把学生之间的齐心协力和团结互助在此教材内容里表现的淋漓尽致。最后，请不同类型的学生在前面进行垫球示范，要求：仔细观察，认真分析动作，然后进行评价，最后老师总结。目的：培养学生的观察能力，自我评价的能力，审美能力。本课的最后一个板块“恢复身心”阶段,经过了紧张激烈的拼搏以后,学生的身心进入了一个相对兴奋的状态,让同学们以简单自由的深呼吸放松操中自由的舒展身心,放飞心情来结束本次课。五．说教学特色：教师通过让学生小组之间的协作来进行教学，使不同层次的同学有了不同的体验参加体育活动的乐趣，在心理和生理上有一种获得成功的喜悦感受，激发了学生的学习兴趣，本课结合了奥运会在我国召开的大背景来布置场地了教学内容，不仅让学生有新鲜干，也能激发学生的爱国热情，这是本次课的最大亮点。

五、场地器材分析

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45个,粉斗等.六、课的预计

预计本课的平均心率:130--150次/分,最高心率165次/分.估计练习密度40%--45%左右.初中接力跑教学说课稿

一 教学理念

古希腊人对参加体育锻炼的益处有深刻的认识，他们在公元前6世纪，在埃多斯山涯上刻下了这样脍灸入口的名言：

“如果你想强壮，跑步吧！” “如果你想健美，跑步吧！” “如果你想聪明，跑步吧！”

现代科学研究和实践证明，经常合理地参加体育锻炼，能全面增进人的健康，使人充满生命活力。跑作为锻炼身体活动的基本手段之一，不论任何年龄，不论职位高低，不论古代或现代还是将来，都是永恒不变的主题。所以为了你的健康，为了你的美丽，为了你的聪明，跑步吧！二 教材分析 1． 起源与发展

在美国南北战争时期，由于通讯兵在战场上进行军事联络和传递战物品，需要在战场上跑得快，又能迅速传递物品的战士，首先在军队里进行选拔。久而久之，发展演变为今天的接力跑比赛，并在19世纪末，被列入田径正式比赛项目。当时的比赛规则规定接棒人在20米接力区内跑进中从传棒人手中接棒。20世纪后期，规则规定从接力区后沿向后延长10米，作为预跑线，接棒队员可以在10预跑区域内任选一处开始起跑，但传接棒仍然必须在20米接力区内完成。从中也可以看出，在快跑中完成传接棒和提高跑速是接力棒今后发展的方向。

2． 教材的地位和作用

接力跑是由短跑和传接棒技术组成集体配合的径赛项目。它既能发展学生的快速奔跑能力，又能培养团结协作的集体主义精神，在学校中占有重要的地位和作用。田径正式比赛的接力跑项目有男女4\*100米接力，4\*400米接力，少年女子有4\*200米接力，它是由四人配合，各跑一段距离完成全程跑。学校中以4\*100米接力运用练习的比较多。

3．教材内容

田径场上正式比赛的接力跑传接方法的上挑式和下压式两种，起跑方式采用蹲踞式起跑技术。

上挑式：

接棒人的手臂自然向后伸出，手臂与躯干约成40－50度角，掌心向后，拇指与其它四指自然张开，虎口朝下。传棒人将棒向前上方送入接棒人的手中。

这种传棒方法的优点是接棒人向后下方伸手臂动作比较自然，传棒人传棒动作也比较自然，容易掌握。缺点是接棒后，手已握在接力棒的中部，如不换手再传给下一棒时，则只能握住接力棒的前部，容易造成掉棒影响快速前进。

下压式

也有称“向前推送”的传棒方法，应当强调指出，在传棒时，手臂不要太高，而是用手腕动作将棒向前下方推送入接棒人手中。并且，传棒人可以用手腕动作来调整传棒动作的准确性。所以在做此动作时，接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干约成50－60度角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其它四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传给接棒人手中。下压式传接棒技术的优点是每一棒次的接棒，都能握住棒的一端便于持棒快跑。缺点是接棒时，接棒人的手臂比较紧张，不够自然。采用下压式传接棒方法，练习时应培养运动员双手都能掌握传接棒技术，双手不但会传，而且也会接。持棒方法 ： 右手握住棒的后部，拇指与其它在指分开撑地，拇指与其它三指分开撑地，棒前端上翘。

初中接力跑有迎面接力跑、圆周接力跑和不同距离的团体接力等内容，迎面接力跑一般用立棒式传接棒。本次课学习上挑式、下压式接力跑左右传接棒的方法，其中以学习下压式左右手传接棒为主要内容。

4．接力跑教学技术的重点和难点

接力跑技术教学的重点是传、接棒技术和速度的衍接，难点是在接力区内用高速度跑完成传接棒技术。如果传接棒技术差，势必影响跑速耽误时间。在择各棒队员时，必须根据各个队员的特长，即各队员起跑手技术，弯道跑技术，冲刺跑技术和传接棒技术等，发挥每一个队员的特长，把最有特长的队员安排在最合适的棒次上。另外，无论是采用哪一种传接棒方法，接力棒传递的顺序，都应是第一、第三棒沿跑道内侧跑进，以右手将棒传给第二、第四棒队员的左手，第二棒队员沿跑道外侧跑进，以左手将棒传给第三棒队员的右手。三 教学目标

1． 学习掌握传接棒技术，以学习下压式左右手传接棒技术为主要内容。

2． 明确各棒分工和个人所扮演的角色，掌握好传、接棒时机与配合，控制好情绪，增强自信心。

3．在课外活动和校级运动会等能够操作运用传接棒技术。

4．增加趣味接力赛，让学生在活动中用智慧和技巧与同伴协作，体验成功乐趣，发扬团结协作精神。四 教学方法与措施

1． 采用图片教学，配合师生互动演习，这样能够体现内容的直观性，学生领会意图快，容易接受。

2． 分组练习和自主学习相结合，通过多次和反复练习，达到熟练。3． 组织小组间接力赛，增加竞争性和娱乐性气氛。易犯错误： 起动标志不准确；伸臂过早；传接棒不准。

纠正方法：

初步确定起跑标志后，根据传接棒同学的具体情况，作具体的调整，可在起跑处放小纸团作为标志物；未听到到信号，一般不做伸臂接棒准备，熟练后可不采用信号；明确传接棒时机和方式，只有通过多次反复练习，才能达到熟练无误。五 教学流程：

一 开始准备活动（8分钟）1.集合整队，师生问好，常规检查

2.宣布课的教学内容

3.分组活动（1）“开火车”

练习方法：分四组，每组10人。排头从起点处开始，后面学生抓住前面学生的脚踝，一起单脚齐跳过10米距离，以排尾通过终点线，途中不能断开，否则失败。（2）三角传接球

练习方法：每3人一球，分组散点传接练习，以每人接住30个球为完成任务。也可用6人两球同时传接球的练习方法。两人之间隔4――6米。教学设计与要求：

设计以上两组活动需要同伴及集体间的默契配合，为本堂课团结协作交流做准备，同时也活动各关节，达到热身目的。二 传接棒教学（23分钟）1.教学导入

介绍接力跑在学校中地位和作用及今后发展方向，激发学生参与学习动机。

2.教学方法步骤（1）教师学生互动，相互配合演练展示，结合教学图片讲解传接棒技术。（2）循序渐进练习分组练习：（a）起跑练习。

（b）在跑道内原地传接棒练习，前后相距约1.5米，内外侧跑道站位。（c）两组相互观察、交流、练习，相互提高。

（d）慢跑中完成传接棒，沿操场跑，传到最前面，棒扔边上，最后一位拾起再继续练习（e）在接力区内，确定起跑标志后，可在跑道上放小纸团作为标志物，用中等跑速练习传接棒，起跑距离约5.5米 教学设想与要求：

通过讲解练习，让学生明确并掌握知识点及动作要领，经过多次反复练习，达成合作默契。并提醒学生控制好情绪，增强自信心。3.教学实践练习： “羚羊飞奔”

羚羊是草原上跑的最快的动物，让我们也学羚羊飞跑，并进行小组比赛。

方法：分5组，每组8人。每组安排一个道次，每一个道次有5个标志点，第一个标志点为起点。开始时起点处4个人持棒起跑，当传到第五个标志点时，第五个点的持棒人可传棒给起点处的另外4个人，然后依次循环。教学设想与要求：

因为道次不同距离不同，每组实力可按道次由内到外依次增强，或者男女生互相搭配调整，增强竞争力。每个标志点站8个人，这样便于循环，左右手也可交换接棒。本次课运动强度较大，这样设计使可学生以有适当休息时间。4.拓展小游戏（10分钟）（1）“搬运大西瓜” 方法：每人抱三只篮球，从一端跑到对面交给同伴，同伴抱球再返回，依次循环。每掉一个球为西瓜打碎，要求重新抱球继续跑，计个数与时间来决定胜负。（分5组，每组8人，两边人数相等，间隔距离10米）

（2）“赶小猪”

方法：用接力棒拨篮球使篮球从凳子四只脚中间过，过两条凳子传给对面同伴。组织方法同上。

（3）头顶与胯下传接球

方法：前面同学把篮球头上传给后面同学，后面同学从胯下传给后面同学…….依次类推。（分5组，每组8人）

教学设计现要求：

要求学生严格按规则完成游戏，开发集体智慧，发展学生想象力，体验成功乐趣，发扬团结协作精神。

三 课堂小结放松活动（4分钟）1．学生间相互放松，教师指导意念放松。2．课堂小结，师生间相互交流。

3．整理场地器材。（5根接力棒，15只篮球，10条凳子，学生自备纸团）4．师生再见 本课预计：

1．目标达成效果较好

2．运动强度在中等以上,平均心率在130-140左右 3．社会交往活动目标达成水平四 4．运动密度在30－40%左右

**第二篇：初中体育说课稿**

初中体育说课稿：《排球正面双手垫球技术》说课稿范例

各位领导，同仁您们好：

我今天说课的内容是九年制义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》二年级教材。正面双手垫球。

本课设计的指导思想：

排球运动是《体育与健康》教学内容不可缺少的组成部分，是学生非常喜爱的学习内容之一。通过排球基本理论知识和基本技术的学习，了解排球运动的文化，懂得排球运动的特点，掌握简单的排球技术原理。逐步提高基本技术的动作质量和综合运用所学各项基本技术的能力，使学生都能体验到排球运动的乐趣和价值，不断提高排球运动技术和参与比赛的能力。本课以体现课程改革新思想，转变教育教学方法和观念，发展学生身体素质和发展快乐体育为重点，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：通过排球垫球的练习，激发学生对体育的兴趣，培养学生积极参加体育活动的态度和行为。

2.技能目标：使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：通过启发让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：让学生从简到难的学习，使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）准备部分（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）基本部分（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）结束部分（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：

预计课的教学目标基本实现，85%以上的学生能学会排球垫球技术的基本动作。预计课的平均心率110－120次/分。练习密度35－40%.

**第三篇：初中体育说课稿**

导语：说课稿是每一个老师都应该准备的，说课稿可以帮助老师理清教学思路。下面是小编为你整理的初中体育说课稿范文，希望对你有帮助！

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。

在接力跑游戏的按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，在教学中充分体现出启迪心智、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。对学生的成绩给于肯定和表扬，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。

九、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。

十、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。

**第四篇：初中体育说课稿**

《快速跑——起跑衔接加速跑》说课

明溪县城关中学

陈江龙

一、教学理念

快速跑是初中体育与健康课程的重要组成部分，它是学习和掌握其他体育项目必须具备的基础素质。

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、枯燥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和动力，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、认知目标：理解起跑后加速跑技术在快速跑中的重要作用。

2、技能目标：通过练习使学生较好的掌握起跑后加速跑的方法，发展学生的快速起动加速跑的能力

3、情感目标：通过培养学生吃苦耐劳、团结协作、积极向上的精神。

三、教学重点、难点

重点：掌握快速跑起跑衔接加速跑的方法和要点 难点：快速摆臂及后蹬动作的协调配合

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，容易被外界新鲜事物所吸引，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，培养练习学生的组织能力，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。以“游戏”为主线，组织集体练习，来增强学生的合作意识，使学生能体验到合作学习的乐趣，并在愉悦的氛围中积极、主动地学习，进一步明确在现实生活中，人与人之间相互学习、相互支持、相互配合、相互协作的重要性。

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、教法与学法

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，主要采用的教法与学法如下：

1、教法：根据学生生理、心理特点，我采用了设疑法、启发法、讲解法、示范法、游戏法。

2、学法：采用分组练习法、讨论法、合作探究等学法，充分调动学生的积极性，让学生成为学习的主人。

六、教学场地器材

秒表一块、口哨一个、田径场一块、篮球场两块

1、由于班级人数比较多，因此第一个游戏“空袭、洪水、毒气”应用了两个篮球场，分别用四个二分区作为“高地”和“防空洞”。

2、后面的各个教学环节和游戏中都用到了一个50~60米的跑道。

七、教学程序

本课教学采用“开始准备部分──实践基本部分——实践提高部分──恢复身心结束部分”的四步结构。

1、开始准备部分：

通过提出问题引发学生思考，进而在实践模拟中使学生在游戏练习中初步体会加速跑，并引发出新的问题，使课堂一步步逼近主题，同时让学生在游戏中树立合作学习观念，理解合作学习的重要性。

2、实践基本部分：

师生共同围绕在前面游戏中引发出的新问题进行探讨，通过实践证明探讨得出的结论，使学生初步体验成功的喜悦。

3、实践提高部分

A、通过“挑战8秒钟”的练习，使不同水平的学生都能够体验到达成目标的喜悦感，使所有学生都能在课堂上平等的学习，通过不断的挑战并达成新的目标提高学生学习的自信心。

B、通过集体合作游戏“攻占敌营”，使学生能够将本节课所学“学以致用”的同时互相鼓励、互相学习提高，体验到个人在集体练习中的乐趣、作用与价值，学会和同伴合作学习，提高社会适应能力。

4、恢复身心结束部分：

通过师生互评、自评，使学生认识到自身仍然存在的不足，及努力的方向和解决问题的基本方法。同时在轻松愉快的氛围中放松身心。

八、教学效果预计

使学生学会合作学习的方法，并学会加速跑的基本要领，能够学以致用；预计课的平均心率为130～135次/分，练习密度30～35%，最高心率：160～170次/分。

**第五篇：初中体育说课稿**

“研课标、说教材”八年级体育课教学说课稿

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。

7、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”

通过教学，预计85%以上的学生能够达到本课教学目标。同学们将学得开心、愉悦，积极成功。练习密度：约45%；运动负荷：约30%

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！