

教师招聘面试考试

体育典型题目

精讲题

说课 |



华图教育

目 录

小学·《快乐的小青蛙》立定跳远说课设计.....	1
小学·《前滚翻》说课稿.....	5
小学·《原地投掷垒球》说课稿.....	8
小学·《分腿腾跃—跳山羊》说课稿.....	11
小学·《双手投掷实心球》说课稿.....	15
初中·《体育舞蹈——华尔兹》说课稿.....	18
初中·《原地单手肩上投篮》说课稿.....	20
初中·《排球正面上手传球》说课稿.....	24
初中·《球操》说课稿.....	27
初中·《接力跑——传接棒配合》说课稿.....	30
高中·《行进间体前变向运球》说课稿.....	33
高中·《武术—初级剑》说课稿.....	36
高中·《足球脚内侧踢停地滚球》说课稿.....	38
高中·《足球—脚背外侧运球》说课稿.....	42
高中·《排球—正面双手垫球》说课稿.....	44

小学·《快乐的小青蛙》立定跳远说课设计

一、学情简析

教学对象——水平一：小学一年级学生；
基本情况（详见说课教案）

二、教材分析

从纵向上来分析教材；
从内容选择来分析教材。

三、预设目标（详见说课教案）

1. 认知目标；
2. 技能目标；
3. 情感目标。

四、设计理念（详见说课教案）

在内容选择上，坚持“健康第一”的指导思想，针对学生的身心特点，本着全体参与（运动参与）、简单易行、激发兴趣的理念；学习方法上“采用主动参与，积极创造”的学习方式；教学形式上通过“小青蛙学本领”的活动过程和“青蛙抓害虫”的游戏氛围，让学生自主合作探究，发挥学生的主体作用，强调赏识教育，给予学生个体发展的空间，让学生在自由的空间里大胆创新。鼓励学生展示自我，体现个体价值。

五、教学互动流程（详见说课教案）

- 情境（一）小青蛙找妈妈——以情激趣（情境教学法）
情境（二）小青蛙学本领——趣中促学（直观教学法）
情境（三）小青蛙捉害虫——以趣促动（游戏竞赛法）
情境（四）快乐小青蛙——动中求乐（身心愉悦）

六、教后思考

1. 精心创设教学情境，达到以情激趣的目的，始终以“激趣”为宗旨贯穿，能很好地完

成本课的教学目标，为学生展示自我、表现自我提供广阔的舞台。

2. 在教学过程中，强调赏识教育，给予学生个体发展的空间，为学生创造成功的机会，增强自尊心、自信心，培养终身体育意识。
3. 落实三维（身体健康，心理健康，良好的社会适应状态）健康观，实现学生的可持续发展。

课题：以情激趣 趣中促学——《快乐的小青蛙》立定跳远说课稿

一、学情简析

在新基础教育课程改革阳光沐浴下的小学一年级学生活泼好动，好奇心强，兴趣和爱好非常广泛，但注意力不集中，容易分散。根据学生的身心特点，本课以学生喜欢的童话故事“小青蛙成长过程”为主线展开体育教学，让学生选择自己喜欢的学法、玩法，让孩子们在“玩中学，学中玩”才符合他们的年龄特征和接受能力。

二、预设目标

1. 认知目标

通过模仿青蛙跳荷叶，有意识地引导学生在实践活动中初步感知、感悟、体验跳远技能，培养学生学会学习。

2. 技能目标

发展学生的跳跃、奔跑、投掷能力。

3. 情感目标

在活动过程中培养学生热爱大自然，消灭害虫的情操；在自主模仿，不断参与，不断提高运动技能的过程中体验成功的喜悦，树立自尊心、自信心，逐步培养学生终身体育的意识。

三、设计理念

①在内容选择上，坚持“健康第一”的指导思想，针对学生的身心特点，本着全体参与（运动参与）、简单易行、激发兴趣的理念，选择了“立定跳远”这一最简单的跳跃方法来提高学生的跳跃能力，激发参与兴趣；

②学习方法上“采用主动参与，积极创造”的学习方式，根据学生的生理，心理特点及相关故事情节的展开来完成各项教学任务，让学生沉浸在“小青蛙找妈妈”的故事角色中，变被动学习为主动参与、不断体验的过程；

③教学形式上通过“小青蛙学本领”的活动过程和“青蛙抓害虫”的游戏氛围，让学生自主合作探究，发挥学生的主体作用，强调赏识教育，给予学生个体发展的空间，让学生在自由的空间里大胆创新。鼓励学生展示自我，体现个体价值。

四、教学重难点

1. 教学重点

掌握双脚起跳双脚落地，激发参与兴趣

2. 教学难点

轻巧落地，渗透终身体育意识

五、相关资源

20个沙包，橡皮筋，头饰，《小青蛙找家》的歌曲

六、教学互动流程

情境（一）小青蛙找妈妈——以情激趣

师：温暖的春天来了，一群小青蛙快乐地游着，他们要去找妈妈，学本领……

小朋友们，你们就是这群快乐的小青蛙。

师：老师将带着大家去找你们的妈妈，在池塘里你们会遇到小鱼姐姐，鸭子哥哥，乌龟伯伯，兔子叔叔……

（老师把学生带到画满荷叶的操场，学生听着音乐学青蛙的跳跃在荷叶上去找妈妈。紧接着学生先后模仿小鱼、鸭子、乌龟、兔子这些动物的动作做热身，最后终于找到妈妈。在学小动物跳跃的时候老师用漂亮的星星评价那些跳得好的，用太阳鼓励那些需要努力的学生。）

[设计意图——情境教学法：通过“青蛙找妈妈”的情境设计，让学生随教师的语言遐想，激发学生好奇心和求知欲；借助模仿各种小动物这一环节既激发运动兴趣和参与意识，又使学生身体各关节得到充分的活动。让学生入境动情，明理知味，用情境激发运动兴趣，使学生在强烈的角色体验中产生浓厚的学习兴趣。]

情境（二）小青蛙学本领——趣中促学

师：青蛙妈妈要带着小青蛙们回家了，并传授他们本领。

（播放《小青蛙找家》的歌曲。）

师：小朋友们想象自己是一只小青蛙该怎样跳跃，才能尽快跳到自己荷叶上的家？

（学生带着不同的表情和动作开始跳跃找家。学生做的动作不一定正确，教师巡视并做必要的提示，再引导学生进行分析比较。）

师：小朋友们说说青蛙、兔子是怎样跳的？动作有什么不同。

生：小青蛙蹲得深跳得远，兔子蹲得浅跳得近。

（这样学生在蹲得深跳的练习的过程中自然而然地就加上了预摆动作。）

师：用什么方法比青蛙、兔子跳的都远？

生：在跳跃的腾空过程中加上手臂的摆动动作会跳得更远。

师：这位同学真聪明！这就是青蛙妈妈要传授给小青蛙的本领——立定跳远。

（学生分组自主练习，有个别学生落地太重。）

师：小青蛙跳跃时如果落地太重会将荷叶压倒，应该轻巧落地。

（学生在分组练习，小组长评出动作做的最好的。各组优秀者上前表演。最后教师组织学生进行小组比赛，并颁发优胜奖、进取奖、拼搏奖，对全班第一名颁发冠军奖。）

[设计意图——直观教学法：通过让学生在模仿兔子、青蛙跳跃过程中直接获得了跳远的动作表象，然后分组学习、讨论、练习，让学生在自由的空間里大胆地尝试。始终把学生放在主动、全面发展的中心地位。在注意发挥教师主导作用的同时，特别强调学生学习积极性和学习潜能的激发，十分关注学生运动的兴趣。]

情境（三）小青蛙捉害虫——以趣促动

师：我们都是小青蛙，咕咕呱呱，喜欢快乐的生活，最爱说笑话。

不做懒惰之蛙，不做井底之蛙，学好本领要把害虫抓。

师：伴随着欢快的音乐，我们要开始抓害虫了。快来看看我们的本领吧！

（师讲解游戏规则及游戏方法：将学生分为两部分，戴上头饰，分别扮演青蛙和虫子，在音乐伴奏下，做青蛙捉害虫游戏。3分钟后，学生互换头饰，互换角色，继续进行游戏。教师巡视指导，注重评价鼓励，请获胜队介绍经验。）

[设计意图——游戏竞赛法：利用游戏娱乐性、竞争性、规则性强的特点，精心设计问题让学生去想象，在思考、领会、体验中掌握技术，提高学生的运动兴趣，产生较强的情绪体验，激发好胜心，充分发挥学生的主动性和创造性。]

情境（四）快乐小青蛙——动中求乐

师：这节课小朋友学得开心吗？

生：开心！！

师：小朋友真可爱，让我们一起做放松舞蹈吧。

（听着轻松的音乐，教师和学生一起做放松舞蹈，最后模仿划船动作与小青蛙告别，以达到放松目的。教师小结，师生再见，整理器材。）

[设计意图——愉悦身心，放松整理：在最后听着轻松的音乐，划着小船与快乐的小青蛙告别，让学生沉浸在老师精心设计的教学情境中，即保持学习的兴趣、达到放松目的，又培养

学生终身体育的意识。使学生对本课回味无穷。]

七、教学效果预测

1. 掌握知识：90 %——95 % 学生能初步感知跳远技能。
2. 运动量密度：全课练习密度 45 %，基本部分练习密度 20 %。
3. 对学生思想品德，心理素质培养情况：能积极帮助有困难的学生，团结协作互相帮助。

学习过程中主动合作，探究与创新。运动兴趣得到激发，愉悦身心。

小学·《前滚翻》说课稿

各位评委老师：

大家好，我是小学体育组的二号考生，今天我抽到的说课题目是《前滚翻》下面我将从教学背景、活动评价、教学过程、教学体会这四方面来展开我的说课。

一、教学背景

（一）教材分析

前滚翻选自人教版《体育与健康》课程水平二第六章第一节，我将前滚翻分为两课时上，本节课为第一课时。前滚翻主要内容包括蹲撑、像前团身滚翻、蹲撑站立这三个部分。它是体操技巧运动项目中的一项重要内容，是小学生十分喜爱的体育项目之一，是一种垫上动作，是小学教材中必不可少的组成部分。

在教师的指导和学生积极的参与练习的共同努力下，有助于提高学生柔韧性、协调性和灵敏协调素质，是促进学生身体素质发展的必要途径之一。本次授课对象是小学三年级，在之前的体育课没有接触过体操技巧，有部分学生可能小时候玩过，但不知道前滚翻也是体育项目中的一项内容，更不知道动作要领。因此会在教学过程中会考虑到学生的接受能力和如何激发学生的兴趣，此阶段的学生是以形象思维为主，性格活泼好动，求知欲非常强烈，但是也存在着个别差异，自觉能力比较差。

根据“健康第一，快乐体育”的指导思想，全面实施素质教育，以“乐学”贯穿整堂课为基础，重视学生的主体地位的指导思想下，特制定如下三维教学目标：

（二）教学目标

1. 知识与技能目标

通过本堂课的学习，熟悉并初步掌握前滚翻的基本动作过程，能够说出一蹲、二撑、三滚翻的动作要领并能展示技巧的简单动作。

2. 过程与方法目标

通过本堂课学习，可以发展学生的运动能力以及灵敏、柔韧素质。

3. 情感态度与价值观目标

通过教学，培养学生勇敢果断的优良品质，培养学生团队协作的精神和保护帮助意识。

根据以上对教材、学生发展情况和教学目标分析，特制如下教学重难点。

（三）教学重难点

1. 教学重点

由于本课是第六章第一节第一课时的内容，在学习动作的初期会比较吃力，学生对低头含胸的理解，做到蹬腿有力，团身紧等问题，所以我把“掌握低头含胸，蹬腿有力，团身紧”作为教学本课的教学重点。

2. 教学难点

前滚翻要注意的是动作的连贯性和协调性。所以将“动作的连贯性和协调性”作为本节课的教学难点。

二、活动评价

为了更好的实现教学目标，我将设计如下评价方案：先由学生自评，学生说的出滚翻时团身要紧、要抱膝等等动作要领。再由老师根据学生的评价再对学生的参与、学习、展示、点评等四个环节分别进行评价，学生在激发兴趣阶段中表现的很好，积极思考老师的问题；在学习阶段，学生先自己体验下，在听教师讲解之后做动作很认真；在巩固阶段，学生积极练习，并帮助同伴一起完成动作。展示阶段中同学们积极的把本组最好的“西瓜”动作表现出来，当别组同学在做的时候会认真观看，给予鼓掌和鼓励。在整个活动评价中不仅可以体现新课标中的对学生学习评价方式的要求，还体现了教师主导和学生主体地位。这样还可以鼓励和帮助学生学会自评和他评。

三、教学过程

接下来，我将详细地谈谈我的教学过程。这节课我主要采用的教法方法是讲解示范法和启发探究法，辅助情景教学法，因为该阶段的学生还处于形象思维为主，对前滚翻动作要领不知道，要靠具体事物帮助学生理解，像团身、抱膝这样做动作就要用形象事物来理解。所以为了有效的帮助学生把握重点、突破难点，运用讲解示范法，可以更好帮助学生的形成正确的动作要领，减少出现错误的次数。辅之启发探究法，我会跟学生说“同学们，你们知道西瓜和香蕉哪个滚的更快吗？为什么可以赢香蕉呢？”通过启发探究法不仅可以调动学生的积极性，活跃课堂气氛，还可以发挥学生的主动思考能力。

课标提出，学生是课堂的主体，为了充分发挥学生主体地位我将运用分组练习法和比赛游戏法，在分组练习中学生互相帮助，互相学习还可以更有效的学到运动技能，在最后的展示表演，学生积极的展现本组的“西瓜”，真正做到体育课是学生的快乐之家。

在整个教学过程中我将突出学生主体地位，最大限度的调动学生积极性，活跃课堂气氛。我将教学过程分为：开始、准备、基本、结束四个部分。

（一）开始部分

在开始部分中，用时一分钟进行课堂常规，主要包括集合整队，清点人数，师生问好，宣布本节课的内容以及安排见习生，这样做是为了更好地集中学生注意力，更快的融入到课堂中来。

（二）准备部分

在这个环节中用时7分钟。用时三分半组织学生热身慢跑，学生跟着音乐模仿动物走和跳，比比谁最像，最开始就带动学生积极性，使课堂变的轻松愉快。慢跑之后用时两分半钟进行徒手操练习，从颈部，肩部，腰，大腿，膝关节以及踝关节等部位进行练习，通过准备部分可以更好的将学生的肌肉，韧带充分达到热身状态，以防在进入基本部分时学习新授内容受伤。

（三）基本部分

基本部分是教学过程中最主要的内容，我将用时30分钟来完成我的新授课。

（1）激发兴趣阶段

教师问学生“同学们，你们知道西瓜和香蕉那个滚的更快吗？为什么可以赢香蕉呢？”由此，调动学生积极思考问题，先激发学生的兴趣，带着这些问题进入本节课的新授内容。

（2）学习阶段

教师先示范前滚翻的动作，示范完之后组织学生分组练习一次。这样做的目的是学生先体验一次，询问学生能像西瓜一样圆吗？此时组织学生过来听，教师讲解前滚翻的动作要领，一蹲、二撑、三低头、团身滚翻像圆球，一次从脑、颈、背一次着垫，在稳定的站起来。在组织学生分组练习前滚翻动作，练习5次，教师巡回指导，及时纠正。

（3）巩固阶段

为了更好的解决教学重难点，接下来组织学生分组练习完整动作，练习的同时同伴一起保护与帮助，练习6次，我会在旁边巡回指导，帮助学生巩固正确的动作。

（4）展示阶段

为了更好的活跃课堂气氛，将组织学生先在同组内进行比一比谁能像西瓜那样。之后，在进行组与组的展示，表演结束后，其他组的同学给予鼓掌，这样学生得到肯定会有自信，敢于去探索。

（四）结束部分

最后进入结束部分，组织学生跟着音乐做啦啦操放松，放松完之后积极引导归纳动作要领，教师给予评价，归还器材有利于学生养成良好的体育习惯，本课用到的教具有体操房，体操垫 15 块，录音机。

预计教学效果平均心率在 135—150 次 / 分，中上强度。练习密度是 35%—40%。

因为本班学生对田径有一定的了解，也积极参与到练习中，因此本班学生完成的教学目标在 80% 以上。

四、教学体会

最后谈谈我的教学体会，本节课很好的灌输新课标、本节课以健康快乐体育为主线，围绕以“快乐”为主题，在快乐的课堂气氛中得到学习，让学生体会健康快乐体育。本课采用启发探究法，提出问题，然后让学生带着是问题思考学习。之后借助形象事物帮助同学记忆和理解动作。因此，学生在整个课堂中也比较投入，我还注重学生展示和评价。通过教学展示，给学生展示的平台。通过自评、互评，教师参评的综合评价方法，强调评价的功能和评价主体的广泛性。一节课下来，我也学到了很多，不过也还有不足之处是要在以后的课堂中慢慢改进。

我的说课到此结束，谢谢。

小学·《原地投掷垒球》说课稿

各位评委老师：

X 午好！

我是应聘小学体育的 X 号考生，今天我说课的题目是《原地投掷垒球》，下面我将从说教材、说学情、说教法、说学法、说教学过程五方面来进行我的说课：

一、说教材

《原地投掷垒球》内容选自人教版《体育与健康》课程水平二第三章，第三节。这是一节技能课，是小学中年级阶段体育课重点学习内容。在学低年级阶段学习的基础上，进一步发展学生的灵敏素质和协调能力。通过投掷的技能学习，学生能够掌握科学的训练方法，培养良好的健康意识，在练习中养成不怕困难、拼搏进取的意识品质。

根据小学学生的年龄特点及个体性差异，结合教材人文与科技的特色，并从学生的角度出发，我将本节课的教学目标制定为以下三维目标：

1. 知识与技能目标

学习投掷运动技能，掌握科学健身的基本原理，树立科学锻炼意识，坚持经常参加体育锻炼。

2. 过程与方法目标

在投掷技能的学习和练习的过程中，逐步培养学生运用所学方法进行评价，并锻炼指导自己或他人进行练习的能力。

3. 情感态度与价值观目标

在学习过程中体验体育运动的乐趣，学生的自尊和自信感得到增强，培养克服困难，拼搏进取的精神品质。

根据教材的分析以及教学目标的设置，本节课的教学重难点为：

1. 教学重点

正确掌握投掷的运动技能，学生通过投掷练习能够形成正确身体姿势，增强心肺功能。

2. 教学难点

注意滚、抛、掷、投、推、撇动作的连贯性以及身体的协调配合。

二、说学情

五年级学生能够积极参与体育活动，具有一定的逻辑抽象思维能力，能够掌握简单的技能动作理论，表现出较强的表现欲望；自控能力尚不足，需要积极引导，教学形式应多样化，身体发育较快，重点培养灵敏性和协调性。

三、说教法

在教学中，为了更好地突出重点、突破难点，突出体现体育教学的趣味性、游戏性、生活性，侧重学生的体验过程。针对小学五年级学生的心理特点和认知规律，我遵循“教为主导，学为主体”的教学思想，利用游戏导入，激发学生学习兴趣；通过讲解示范，为学生树立正确的运动技能概念；辅以指导法，引导学生学习掌握正确的运动原理，在练习和竞赛过程中培养学生形成良好的个人拼搏精神和集体意识观念。

四、说学法

科学的学法是学生获取真知的重要桥梁。教学中积极引导学生观察、体验、讨论、探究。通过对运动技能动作的观察，初步建立正确的技能概念，在技能学习中充分发挥视觉、触觉多种感官进行体验感受，并在讨论中表达所想所感，了解运动参与对情绪的影响。在探究中领悟科学锻炼的真正意义。

五、说教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四部分：开始部分、准备

部分、基本部分、结束部分，基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

我将安排三分钟时间完成开始部分，开始部分主要包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，宣布上课开启教学。

通过开始部分加强思想教育，明确体育教学的重要性，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分我将采用体育游戏的导入热身形式。

通过扔纸飞机的游戏使学生感受投掷的基本动作感觉，并发现学生在运用技能动作时所存在的问题。将游戏与生活实际相联系培养学生将所学知识应用于实践的能力，在轻松愉快的游戏氛围中激发学生学习的热情，体验运动参与的乐趣，活跃课堂气氛，启发创新思维。

（三）基本部分

由于基本部分是整堂课的重要部分，因此，我设计了三个教学步骤：

1. 讲解示范

首先向学生介绍原地投掷垒球这项运动的技术结构、技术要求和对发展人体各项素质的作用，以及在投掷运动中所处地位和重要性，目的是激发学生的学习热情。

接下来我将进行完整动作示范，在学生头脑中初步建立起整体动作表象并了解各个技术环节过程，并强调重难点。

2. 分组练习

在学生对动技能概念有了基本的认知上，按照从简到繁、循序渐进的原则，我安排三组练习：练习（1）滚、抛的练习。

目的是让学生掌握投掷的入门方法。

方法：把学生分成4组，每一组安排一名组长，在组长的带领下体会这组动作。在这一过程我会进行巡视指导，纠正学生易出现的不规范动作，并强调技术动作的重点内容。

练习（2）掷、投的练习。

目的是让学生掌握投掷的基本要领。

方法：我会逐步引导学生掌握正确动作要领，并通过观察了解学生学习过程中出现的困难，并帮助学生逐一克服困难，进而突破教学难点。

练习（3）推、撇的练习。

目的是让学生建立完整的动作技术概念。

方法：在这一阶段我会全面兼顾不同水平的学生。最后给予表扬和鼓励，激励学生坚持不懈的进行学习。

在练习结束后，我会安排三名不同水平的学生进行动作展示。并启发学生进行针对性的讲评和分析。目的是培养学生学会利用技能知识进行评价的能力，进而实现运动参与的教学目标。

3. 竞赛练习

最后我将组织一场比赛，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要领。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

（四）结束部分

结束部分主要分为三个内容：

1. 放松运动

培养学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并调整身心，为下面的学习内容做准备。

2. 课堂小结

总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。

3. 整理场地

培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。

整堂课的练习密度为35%—40%；预计课平均心率为130—150次/分；练习强度为中偏后期达到高峰；学生心情愉快，参与活动积极主动。百分之八十学生掌握基本跳的方法，百分之九十学生知道跳的基本常识，百分之六十学生能一般完成跳的动作。

我的说课完毕，谢谢各位评委老师！

小学·《分腿腾跃—跳山羊》说课稿

各位评委老师：

X 午好！

我是应聘小学体育的 X 号考生，今天我说课的题目是《分腿腾跃—跳山羊》，下面我将从说教材、说学情、说教法、说学法、说教学过程五方面来进行我的说课：

一、说教材

《分腿腾跃》选自人教版《体育与健康》课程水平三小学五—六年级第四章，第三节。这是一节技能课，是小学高年级阶段体育课重点学习内容。在小学低年级阶段学习的基础上，进一步发展学生的灵敏素质和协调能力。通过分腿腾跃的技能学习，学生能够掌握科学的训练

方法，培养良好的健康意识，在练习中养成不怕困难、拼搏进取的意识品质。

根据小学高年级学生的年龄特点及个体性差异，结合教材人文与科技的特色，并从学生的角度出发，摒弃“以竞技为中心”的传统教学模式，注重实用价值，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，我将本节课的教学目标制定为以下三维目标：

1. 知识与技能目标

学习分腿腾跃运动技能，正确掌握分腿腾跃的运动技能，学生理解通过分腿腾跃练习能够形成正确身体姿势，提高身体灵敏性与协调性，增强身体机能，掌握科学健身的基本原理。

2. 过程与方法目标

在分腿腾跃技能的学习和练习的过程中，逐步培养学生运用所学方法进行评价，并锻炼指导自己或他人进行练习的能力。

3. 情感态度与价值观目标

在学习过程中体验体育运动的乐趣，学生的自尊和自信感得到增强，培养克服困难，拼搏进取的精神品质。

根据教材的分析以及教学目标的设置，本节课的教学重难点为：

1. 教学重点

正确掌握分腿腾跃的运动技能，学生理解通过分腿腾跃练习能够形成正确身体姿势，提高身体灵敏性与协调性，增强身体机能。

2. 教学难点

注意助跑、起跳、分腿、支撑动作的连贯性以及与身体的协调配合。

二、说学情

五年级学生能够积极参与体育活动，具有一定的逻辑抽象思维能力，能够掌握简单的技能动作理论，表现出较强的表现欲望；自控能力尚不足，需要积极引导，教学形式应多样化，身体发育较快，重点培养灵敏性和协调性。

三、说教法

在教学中，为了更好地突出重点、突破难点，突出体现体育教学的趣味性、游戏性、生活性，侧重学生的体验过程。针对小学五年级学生的心理特点和认知规律，我遵循“教为主导，学为主体”的教学思想，利用游戏导入，激发学生学习兴趣；通过讲解示范，为学生树立正确的运动技能概念；辅以指导法，引导学生学习掌握正确的运动原理，在练习和竞赛过程中培养学生形成良好的个人拼搏精神和集体意识观念。

四、说学法

科学的学法是学生获取真知的重要桥梁。教学中积极引导观察、体验、讨论、探究。通过对分腿腾跃技能动作的观察，初步建立正确的技能概念，在技能学习中充分发挥视觉、触觉多种感官进行体验感受，并在讨论中表达所想所感，了解运动参与对情绪的影响。在探究中领悟科学锻炼的真正意义。

五、说教学过程

本节课是根据人体生理机能，活动能力变化规律，结合本课的任务和小学生的心理需求来设计的。我把本节课要学习、要练习的内容贯穿在游戏中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣，让学生喜爱体育活动，从而达到体育锻炼的目的，培养学生终身体育意识。根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

我将安排三分钟时间完成开始部分，开始部分主要包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，宣布上课开启教学。

通过开始部分加强思想教育，明确体育教学的重要性，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分我将安排徒手操作为导入热身，主要活动为：头部运动、肩关节运动、髋关节运动、膝关节以及踝腕关节运动，使学生在课前得到全身的活动，保障教学的安全性。教师参与其中增强与学生的亲近感，并能引导学生养成良好的自我保护意识，不仅激发学生的兴趣，也能点燃教师的热情，是实现师生双边互动的最佳手段。

（三）基本部分

由于基本部分是整堂课的重要部分，因此，我设计了三个教学步骤：

1. 讲解示范

首先向学生介绍分腿腾跃这项运动的技术结构、技术要求和对发展人体各项素质的作用，以及在体育运动中所处地位和重要性，目的是激发学生的学习热情。

接下来我将进行完整动作示范，在学生头脑中初步建立起整体动作表象并了解各个技术环节过程，并强调重难点。

2. 分组练习

在学生对动技能概念有了基本的认知上,按照从简到繁、循序渐进的原则,我安排三组练习:
练习(1)助跑的练习。

目的是让学生掌握分腿腾跃的入门方法。

方法:把学生分成4组,每一组安排一名组长,在组长的带领下体会这一动作。在这一过程我会进行巡视指导,纠正学生易出现的不规范动作,并强调技术动作的重点内容。

练习(2)起跳的练习。

目的是让学生掌握起跳的基本要领。

方法:我会逐步引导学生掌握正确动作要领,并通过观察了解学生学习过程中出现的困难,并帮助学生逐一克服困难,进而突破教学难点。

练习(3)分腿、支撑的练习。

目的是让学生建立完整的动作技术概念。

方法:在这一阶段我会全面兼顾不同水平的学生。最后给予表扬和鼓励,激励学生坚持不懈的进行学习。

在练习结束后,我会安排三名不同水平的学生进行动作展示。并启发学生进行针对性的讲评和分析。目的是培养学生学会利用技能知识进行评价的能力,进而实现运动参与的教学目标。

3. 竞赛练习

最后我将组织一场比赛,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要领。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

(四) 结束部分

结束部分主要分为三个内容:

1. 放松运动

培养学生养成锻炼后要能及时放松的良好意识,保证可持续发展,为终身体育打下良好基础,并调整身心,为下面的学习内容做准备。

2. 课堂小结

总结评价本课内容,学生总结学习收获,教师检验教学设计合理性。

3. 整理场地

培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。

整堂课的练习密度为35%—40%;预计课平均心率为130—150次/分;练习强度为中等或中等偏上,偏后期达到高峰;学生心情愉快,参与活动积极主动。百分之八十学生掌握基本分腿腾跃的方法,百分之九十学生知道分腿腾跃的基本常识,百分之六十学生能一般完成分腿腾跃的动作。

我的说课完毕，谢谢各位评委老师！

小学·《双手投掷实心球》说课稿

各位评委老师：

X 午好！

我是应聘小学体育的 X 号考生，我今天说课的题目是《双手投掷实心球》，下面我将从说教材、说学情、说教法、说学法、说教学过程五个方面来进行我的说课：

一、说教材

《双手投掷实心球》内容选自人教版《体育与健康》课程水平三小学五—六年级第三章，第三节。这是一节技能课，是小学高年级阶段体育课重点学习内容。在小学低年级阶段学习的基础上，进一步发展学生的灵敏素质和协调能力。通过投掷的技能学习，学生能够掌握科学的训练方法，培养良好的健康意识，在练习中养成不怕困难、拼搏进取的意识品质。

根据小学高年级学生的年龄特点及个体性差异，结合教材人文与科技的特色，并从学生的角度出发，我将本节课的教学目标制定为以下三维目标：

1. 知识与技能目标

学习投掷运动技能，正确掌握双手投掷实心球的运动技能，学生理解通过投掷练习能够形成正确身体姿势，掌握科学健身的基本原理。

2. 过程与方法目标

在双手投掷实心球技能的学习和练习的过程中，逐步培养学生运用所学方法进行评价，并锻炼指导自己或他人进行练习的能力。

3. 情感态度与价值观目标

在学习过程中体验体育运动的乐趣，学生的自尊和自信感得到增强，培养克服困难，拼搏进取的精神品质。

根据教材的分析以及教学目标的设置，本节课的教学重难点为：

1. 教学重点

正确掌握双手投掷实心球的运动技能，学生理解通过投掷练习能够形成正确身体姿势，增强心肺功能。

2. 教学难点

注意滚、抛、掷、投、推、撇动作的连贯性以及身体的协调配合。

二、说学情

五年级学生能够积极参与体育活动，具有一定的逻辑抽象思维能力，能够掌握简单的技能动作理论，表现出较强的表现欲望；自控能力尚不足，需要积极引导，教学形式应多样化，身体发育较快，重点培养灵敏性和协调性。

三、说教法

在教学中，为了更好地突出重点、突破难点，突出体现体育教学的趣味性、游戏性、生活性，侧重学生的体验过程。针对小学五年级学生的心理特点和认知规律，我遵循“教为主导，学为主体”的教学思想，利用游戏导入，激发学生学习兴趣；通过讲解示范，为学生树立正确的运动技能概念；辅以指导法，引导学生学习掌握正确的运动原理，在练习和竞赛过程中培养学生形成良好的个人拼搏精神和集体意识观念。

四、说学法

科学的学法是学生获取真知的重要桥梁。教学中积极引导观察、体验、讨论、探究。通过对运动技能动作的观察，初步建立正确的技能概念，在技能学习中充分发挥视觉、触觉多种感官进行体验感受，并在讨论中表达所想所感，了解运动参与对情绪的影响。在探究中领悟科学锻炼的真正意义。

五、说教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将教学过程分为四部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，基本部分为本课的重点。

（一）开始部分

我将安排三分钟时间完成开始部分，开始部分主要包括：整理队伍、点名报数、安排见习、宣布上课。

通过整理队伍和点名了解班级整体情况，为实施教学奠定基础。安排无法参与教学的学生进行观摩学习，宣布上课开启教学。

通过开始部分加强思想教育，明确体育教学的重要性，并强调着装等方面课堂要求，使学生养成科学安全的锻炼意识。

（二）准备部分

在准备部分我将采用体育游戏的导入热身形式。

通过扔纸团的游戏使学生感受投掷的基本动作感觉，并发现学生在运用技能动作时所存在

的问题。将游戏与生活实际相联系培养学生将所学知识应用于实践的能力，在轻松愉快的游戏氛围中激发学生学习的热情，体验运动参与的乐趣，活跃课堂气氛，启发创新思维。

（三）基本部分

由于基本部分是整堂课的重要部分，因此，我设计了三个教学步骤：

1. 讲解示范

首先向学生介绍双手投掷实心球这项运动的技术结构、技术要求和在发展人体各项素质的作用，以及在投掷运动中所处地位和重要性，目的是激发学生的学习热情。

接下来我将进行完整动作示范，在学生头脑中初步建立起整体动作表象并了解各个技术环节过程，之后进行分解教学法，并强调重难点。

2. 分组练习

在学生对动技能概念有了基本的认识上，按照从简到繁、循序渐进的原则，我安排三组练习：练习（1）原地双手无球技术动作的练习。

目的是让学生掌握双手投掷实心球的入门方法。

方法：把学生分成4组，每一组安排一名组长，在组长的带领下体会这组动作。在这一过程我会进行巡视指导，纠正学生易出现的不规范动作，并强调技术动作的重点内容。

练习（2）原地双手有球技术动作的练习。

目的是让学生掌握投掷的基本要领。

方法：我会逐步引导学生掌握正确动作要领，并通过观察了解学生学习过程中出现的困难，并帮助学生逐一克服困难，进而突破教学难点。

练习（3）助跑双手有球技术动作的练习。

目的是让学生建立完整的动作技术概念。

方法：在这一阶段我会全面兼顾不同水平的学生。最后给予表扬和鼓励，激励学生坚持不懈的进行学习。

在练习结束后，我会安排三名不同水平的学生进行动作展示，并启发学生进行针对性的讲评和分析。目的是培养学生学会利用技能知识进行评价的能力，进而实现运动参与的教学目标。

3. 竞赛练习

最后我将组织一场比赛，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要领。同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

（四）结束部分

结束部分主要分为三个内容：

1. 放松运动：

学生养成锻炼后要及时放松的良好意识，保证可持续发展，为终身体育打下良好基础，并

调整身心，为下面的学习内容做准备。

2. 课堂小结

总结评价本课内容，学生总结学习收获，教师检验教学设计合理性。

3. 整理场地

培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的习惯。

整堂课的练习密度为 35%—40%；预计课平均心率为 130—150 次 / 分；练习强度为中偏后期达到高峰；学生心情愉快，参与活动积极主动。百分之八十学生掌握基本跳的方法，百分之九十学生知道跳的基本常识，百分之六十学生能一般完成跳的动作。

我的说课完毕，谢谢各位评委老师！

初中·《体育舞蹈——华尔兹》说课稿

各位评委老师：

大家好，我是初中体育组的六号考生，今天我抽到的说课题目是体育舞蹈 - 华尔兹。下面我将从教学背景、学生情况、教学过程、教学体会这四方面来展开我的说课。

一、说教材

本课题选自人教版体育与健康水平四第九章的内容。体育舞蹈是以人体为表现工具，在音乐的伴奏下随着音乐的节奏，通过身体各关节、各部位创造千变万化的舞步和姿态，它既有文化艺术的内涵，又具备体育竞技的特点，既能通过锻炼强身健体，又能陶冶情操，愉悦身心，是集体育、音乐、舞蹈于一体的新型体育运动项目。本节课是在复习华尔兹前进和后退步的基础之上，学习华尔兹“之”字步，属于华尔兹舞蹈的基础教学部分，为之后学习成套的华尔兹技术动作打下了良好的基础。

（一）教学重难点

1. 教学重点

学好华尔兹的基本舞步，动作准确，步法熟练，能完好的掌握华尔兹“之”字步。

2. 教学难点

舞姿飘逸洒脱，优美大方，身体协调，动作柔和。

（二）三维教学目标

1. 知识与技能目标

学习华尔兹的基本步法“之”字步，并能做到掌握

2. 过程与方法目标

在老师的带领之下，复习华尔兹的前进步和后退步，学习华尔兹“之”子步，通过不断的练习，学生能正确的会跳“之”子步。

3. 情感态度与价值观目标

了解华尔兹的风格特点，音乐节奏和步伐变化，逐渐达到能够独立创编简单的组合动作。

二、说学情

体育舞蹈是一项新型的体育运动项目，深受学生的喜爱，现代中学生的兴趣广泛，自制能力差，心理素质，稳定性不强，对于学、练简单的体育舞蹈动作，可能会出现注意力不集中或厌学现象，给教学带来不便，那么，在教学过程中开创快乐、趣味性教学，运用变换练习方式、条件和要求等多种教学手段来激发学生的学、练兴趣，出色的完成教学任务。

三、学法

1. 教学相长，充分发挥学生的主观能动性、激发兴趣，主动、积极地投入学、练中去。
2. 教师的讲解、示范和提问对话，培养学生注重观察，积极思维。
3. 通过带练，示范练习和指导练习，让学生学会模仿学习能力。
4. 采用各种练习，不断提高互学、互帮、互纠、互评，好学上进的思想，达到自主学习、快乐体育和探究的能力。

四、说教法

根据人体动作技能的形成规律和本课教材的实际，结合中学生形象思维能力较强，善于模仿的特点，遵循其直观性和自觉性原则，本课采用下列教学法：

1. 讲解法：语言精炼、讲解适度。
 - (1) 通过揭题，说明教学目标，让学生产生学习兴趣，树立学、练信心。
 - (2) 精讲，帮助学生掌握动作要领，启发学生积极思维，学练结合。
2. 示范法：华尔兹基本步法示范，建立概念，动作正确优美，利于模仿。
 - (1) 教师的完整示范，让学生在头脑中建立正确的动作表象，激发学习愿望。
 - (2) 通过示范，培养学生观察思维的能力，使之明确要领，学会练习方法。
3. 练习法：由易到难，逐步提高。
 - (1) 通过尝试练和模仿学习，教会学、练方法，领会动作要领。
 - (2) 学、练结合，开展互学、互帮、互纠、互评，开创一个和谐、平等、高效的学、练平台，掌握动作技术环节，从而产生动力欲望，开拓进取，达到目标。

五、说教学程序

遵循人体生理机能活动的变化规律，依据本课的目标，教学程序分为：导入热身、学习与体验、身心放松等三部分。

1. 导入热身：

(1) 教学常规。

①体育委员整队、检查人数，并向老师报告出勤情况。

②上课：师生问好！

③宣布课的内容。

(2) 热身活动。

①绕大圆圈慢跑：教师指导，同学做其同步练习。

②游戏：找朋友。

2. 学习与体验：

(1) 教师讲解、示范：教师示范：华尔兹的基本步法：前进变换步，退变换步

(2) 分解教学。教师指导，带领动作练习。

(3) 分组练习：教师指导，自订目标，开展互学、互帮、互纠、互评的教、学、练相长活动。

(4) 展示与评价：自我展示和集体展示，提倡自评、互评和教师评价。

3. 身心放松：

(1) 整理队伍，散开。

(2) 教师讲解，示范。

(3) 随伴音乐节奏，翩翩起舞，歌声、掌声，心情舒畅，愉快放松。

(4) 小结

①完成本课目标情况，教师小结。

②下课，师生再见。

初中·《原地单手肩上投篮》说课稿

各位评委老师：

大家好，我是初中体育组的六号考生，今天我抽到的说课题目是《原地单手肩上投篮》下面我将从教学背景、活动评价、教学过程、教学体会这四方面来展开我的说课。

一、教学背景

（一）教材分析

行进间低手上篮选自人教版《体育与健康》课程水平四，我将原地单手肩上投篮分三个课时上，本节课为第一课时。准备姿势、持球、出手动作以及球的旋转方向。单手肩上投篮技术是篮球技术中做基本的技术，是全队进攻配合的重要手段，是初中体育与健康课程中必不可少的组成部分。

在教师的指导和学生积极的参与练习的共同努力下，可以发展学生的股四头肌、股二头肌等下肢肌肉和肱二头肌、肱三头肌等上肢肌肉以及协调素质，是发展学生身心健康的必要途径之一。于初中一年级的学生来说，在之前的学习阶段就学过篮球的一些基本动作，篮球也是大多数同学的一个兴趣爱好，但是对原地单手肩上投篮的动作要领掌握的不太全面，在细节动作上更是有待提高。此阶段的学生是以抽象思维为主，思维非常活跃，性格活泼好动，求知欲望强，但是也处于一个青春发育期，容易冲动，自觉能力比较差。

根据“健康第一，终身体育”和以学生发展为中心，重视学生的主体地位的指导思想下，特制定如下三维教学目标：

（二）教学目标

1. 知识与技能目标

通过本课堂的学习，学生能够掌握单手肩上投篮的基本知识，能够在5次投篮练习中命中2次。

2. 过程与方法目标

通过观察教师动作和分组练习中，培养学生的观察能力，合作的能力。也能够促进学生的学习能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过本课堂的学习，学生在比赛中体验篮球运动的快乐，形成一种锻炼的习惯，从而可以为终身体育打下良好的基础。

根据以上对教材、学生发展情况和教学目标分析，特制如下教学重难点。

（三）教学重难点

1. 教学重点

由于本课是第七章第二节第一课时的内容，在学习动作的初期会比较吃力，在持球手型的控制上把握不准，上下肢发力部位也不协调，所以我把“掌握持球手型、上下肢发力部位不协调”作为教学本课的教学重点。

2. 教学难点

篮球投篮技术中最重要的两个用力点就是手指的拨球以及拨球方向。所以把“手指拨球及方向的控制和出手时手腕与手指协调配合用力”作为本节课的教学难点。

二、活动评价

为了更好的实现教学目标，我将设计如下评价方案：先由学生自评，学生说出投篮时食指和拇指要主动拨球、蹬地顺序先从脚到腰再到手等等。再由小组代表各组做总结性自评。再由老师根据学生和小组长的评价在对学生的参与、学习、展示、点评等四个环节分别进行评价，学生在参与练习阶段中认真听老师讲解动作要领，然后模仿动作；在学习阶段，做持球不出手动作，学生体会的很好，都积极的参与练习中；在展示阶段中，将进行比赛，每队各尽职责，努力奋斗的精神很感动，同时还不时的帮助同伴，给同伴鼓励。在整个活动评价中不仅可以体现新课标中的对学生学习评价方式的要求，还体现了教师主导和学生主体地位，这样还可以鼓励和帮助学生学会自评和他评。

三、教学过程

接下来，我将详细的谈谈我的教学过程。这节课我主要采用的教法方法是讲解示范法和启发探究法，因为该阶段的学生已经是处于抽象思维阶段了，虽说对篮球已经有一定的了解，但是对篮球手型、出球方向等动作很迷糊，不清楚。所以为了有效的帮助学生把握重点、突破难点，运用讲解法，学生可以更好的形成正确的动作要领，减少出现错误的次数。辅之启发探究法，我会跟学生说“同学们，你们知道怎样才能更好的投中篮圈呢？”这时，学生就会主动思考这个问题，通过启发探究法不仅可以调动学生的积极性，活跃课堂气氛，还可以打破往常体育课只动手、不动脑的习惯，有利于学生培养学生思考的能力。

课标提出，学生是课堂的主体，为了充分发挥学生主体地位运用分组练习法和分层教学法，在分组练习中学生互相帮助，互相学习还可以更有效的学到运动技能，在分层教学法中，随着难度一步一步增加，学生的积极性随之增加。可以更有效的提高课堂效率。

在整个教学过程中我将突出学生主体地位，最大限度的调动学生积极性，活跃课堂气氛。我将教学过程分为：开始、准备、基本、结束四个部分

（一）开始部分

在开始部分中，用时一分钟进行课堂常规，主要包括集合整队，清点人数，师生问好，宣布本节课的内容以及安排见习生，这样做是为了更好地集中学生注意力。更快的融入到课堂中来。

（二）准备部分

在这个环节中用时九分钟。用时三分钟组织学生绕篮球场慢跑三圈，第一圈侧身跑，第二圈羈步跑。第三圈慢跑，通过变换跑的形式，可以更好的激发学生兴趣，慢跑之后用时三分钟进行徒手操练习，从颈部，肩部，腰部，髋，大腿，膝关节以及踝关节等部位进行练习，通过

准备部分可以更好的将学生的肌肉，韧带充分达到热身状态，充分调动学生积极性，以免在学习新内容时受伤。

（三）基本部分

基本部分是教学过程最主要的内容，我将用时 30 分钟来完成我的新授课。

1. 提问阶段

在进行新内容之前，我会问学生“同学们，你们知道怎样才能更好的投中篮圈呢？”由此引出本堂课的教学内容。

2. 学习阶段

教师先完整示范动作，在分步骤进行讲解。先讲解原地的单手肩上投篮的持球动作，五指自然张开，掌心空出，手腕后屈，抬肘，将球持于肩上右耳旁，左手扶球侧。组织学生集体进行无球练习持球动作，用时一分钟，教师巡回指导，个别纠正。在讲解站姿和出手动作，两脚前后站立，右脚在前，中心在两脚之间，投篮时，腿部后蹬，展腰，手臂前伸的同时手腕前屈食指与中指用力将球拨出，目视篮圈。组织学生集体无球练习原地单手投篮动作，教师巡回指导，个别纠正。通过无球练习，可以帮助学生初步掌握原地单手肩上投篮动作要领

3. 巩固阶段

为了更好的解决教学重难点，将学生分组进行单手肩上投篮动作定点练习，距离由近至远，先到 1.5 米处投篮 3 次，在到 2 米处投篮三次，最后到罚球线上投篮五次，通过设置不同的任务，可以保持学生的练习积极状态，可以更好的帮助学生巩固动作要领。

4. 展示阶段

为了更好的活跃课堂气氛，将组织三对三进行比赛，将全班学生分成两大组。一组叫鄱阳湖队，一组叫婺源队，每组选出三名同学进行小组比赛，用时一分钟，每小组得分相加高者队胜出，输者队归还器材，比赛的目的在于巩固学生的动作，在实战中运用到单手肩上投篮技术，体验篮球运动的快乐，做到学以致用。

（四）结束部分

最后进入结束部分，组织学生跟着音乐一起跳篮球操，放松完之后积极引导归纳动作要领，教师给予评价，归还器材有利于学生形成良好的体育习惯，本课用到的教具有篮球场 2 片，篮球 40 个，录音机。

预计教学效果平均心率在 130—150 次 / 分，中等强度，练习密度是 35%—40%，因为本班学生对篮球的兴趣比较高，积极参与到练习中，因此本班学生完成的教学目标在 88% 以上。

四、教学体会

最后谈谈我的教学体会，这节课我以新课改精神作指导，最开始抛出问题，学生开始思考

问题，由此引出教学内容，这种教学方式关注了学生思考能力的培养，关注了他们的独特感受。分组练习中我特别注重学生在学习过程中的自觉性，这样，也可以较好地达到了教学目标。最后快结束本堂课之前进行一次小小的验收，就是篮球比赛，学生也可以体验篮球比赛的快乐，最后同学们都在愉快中结束了一堂课。

我的说课到此结束，谢谢。

初中·《排球正面上手传球》说课稿

各位评委老师：

大家好，我是初中体育组的六号考生，今天我抽到的说课题目是排球正面上手传球。下面我将从教学背景、学生情况、教学过程、教学体会这四方面来展开我的说课。

一、说教材

课题选自人教版《体育与健康》水平四的内容，排球正面上手传球技术是排球运动的最基本技术之一，主要用于衔接防守与进攻，学好传球是今后学习排球各种技术和战术的基础，所以具有重要的承上启下的作用。重点解决正面上手传球的手型和传球动作，难点是全身的协调。

（一）教学目标

1. 知识与技能目标

通过排球教学，90%以上的学生做到在额前上方位置传球，80%以上的学生基本掌握传球的手型，70%以上同学能较协调的运用全身力量将球稳定传出。

2. 过程与方法目标

通过教师的示范讲解，学生的练习，90%以上的学生对排球正面上手传球技术建立较深的概念，基本懂得正面上手传球技术的具体做法和技术要领，激发学生对排球的兴趣和主动学习的意识。

3. 情感态度价值观目标

培养学生善于观察思考的自学能力，增强自信心，提高合作能力，培养团队精神。

（二）教学重难点

1. 教学重点

传球的手型，击球点的选取，上下肢的配合，发力的先后顺序。

2. 教学难点

蹬地、伸腿、送臂、拨腕的协调配合。

二、说学情

本课教学对象是中学生，这一阶段学生身心发育比较成熟，对排球这一运动表现较强的兴趣，同时对排球垫球技术已基本掌握，具有较强的理解性与领悟性，但是由于学生手指、手腕力量特别薄弱，平时对传球技术接触的比较少，因此教学中要充分发挥教师的引导作用，运用新的教学思想、教学手段和方法让学生在“我要学，我乐学”的氛围中达到掌握技能与发展各方面能力的目标。

三、说教法

教法采用：语言激励法、直观教学法、纠正错误法、教师与优生示范、正误对比示范、完整与分解示范讲解法，便于学生更好地在头脑中形成直观地动作表象，建立动作概念，从而更好更快的学会正面上手传球。

四、说学法

为了突破难点，学生将采用观察法、模仿法、分组练习法、合作练习法、自我评价法等学法来学习本课题，学生间相互合作学习，便于学生们培养互相协作的意识。

五、说教学过程

（一）开始部分

3分钟左右时间完成。环节包括：整理队伍、点名报数、安排见习生、宣布上课。加强学生的组织性、纪律性、明确教学目标。

（二）准备部分

7分钟左右时间完成。教师带领学生绕排球场地慢跑三圈，之后做持球操。包括头部运动，抱球扩胸运动，抱球腹背运动，抱球扭腰运动等。

（三）基本部分

30分钟左右时间完成。

1. 教师示范讲解。

教师与学生配合进行一抛一传的传球示范，提醒学生仔细观察如何用力将球传出。

2. 两人一组模仿尝试传球。

学生一对一对面模仿练习，教师示范指导。

3. 教师再次示范，学生自己进行对比，从而引出下一个教学内容。

目的满足学生好奇心，发展学生观察与思考能力，同时引出本课的重点——手型和传球动

作。

4. 建立传球技术动作概念。

教师结合挂图进行讲解和示范准备姿势、手型、位置、传球时各部位的动作，重点介绍手型动作，简要说明为什么这样的手型——便于更稳定的控制球，额前位置是便于保持正确的手型，方便在一个击球点穿出不同方向的球，使传球动作具有隐蔽性。

5. 分解教学

(1) 原地徒手练习

在排球基本准备姿势下，上体稍抬，双手十指微屈拇指相对成半球形置于额前，肘关节自然抬起，传球时利用蹬地、伸臂、弹指协调用力将球传出。

(2) 两人一球传固定球练习

在上一个徒手练习基础上，一人双手持球于头顶上方，另一人做将固定球传出的动作，持球的一方要有意施加力量促使传球者蹬地、伸臂、弹指的协调。两人轮换练习，要求用心体会手触球的部位，这一环节教师要进行个别辅导，处理好人与球之间的位置，目的使学生形成正确的手型和传球动作。

(3) 两人一球自抛自传给对方接住的练习

两人相距 2-3 米，将球抛至额前上方位置，及时做好传球前准备姿势，当球落至距离头 2-3 个球的位置时，协调蹬地、伸臂、弹指将球向前上方传给对方接住，对方以同样的动作传回。

(4) 一人一球自抛自传传准练习

全班分成两组，面对圆心围成圆圈，在圆心处放置一个排球传准的铁架，距离圆心 3 米、3.5 米、4 米、4.5 米各画一个圆，要求学生由近到远的自主选择进行自抛自传的传准练习。教师鼓励学生分组合作练习，在练习中做到观察别人与自我练习相结合，互帮互评。

(四) 结束部分

5 分钟左右时间完成。

1. 放松环节

教师带领学生深呼吸，抖手抖脚，目的稳定情绪，放松身心，恢复心率。

2. 课堂小结

教师对本堂课学生的表现和学习情况作总结，多用鼓励性的话语。

3. 安排归还器材，宣布下课，师生再见。

预计本次课练习密度 40% 以上，平均心率 135 次 / 分，练习强度中强，学生能身心愉快的学习，较好的完达成教学目标。

初中·《球操》说课稿

各位评委老师：

大家好，我是初中体育组的六号考生，今天我抽到的说课题目是球操。下面我将从教学背景、学生情况、教学过程、教学体会这四方面来展开我的说课。

一、教学背景

《球操》选自人教版《体育与健康》运动水平四的内容。小球，是学生们常见的事物，有的同学家里也有。将小球的健身锻炼功能在课堂上更多的开发出来，便于学生们在生活中利用小球进行锻炼。将体育课堂向生活延伸，实现体育教学与生活相结合，是本节课一个有益的尝试。该项目能较好的锻炼学生的全身柔韧和灵敏素质，也能激发兴趣，为生活中的体育锻炼奠定了基础。共分为两课时，本节课为第一课时。

中学阶段的学生，具象思维为主，理解、分析能力比较强，注意力比较集中，但也要在教学中激发兴趣，吸引注意力。大部分男生喜欢球类项目，女生喜欢操类项目，但对于将两项结合的球操，颇感兴趣。基于此，为了体现教为主体、学为主导及“健康第一、终身体育”的指导思想，我将本节课的教学目标设为以下三维教学目标：

1. 知识与技能目标

学会球操组合动作，包括：上肢运动、前踢腿、体侧运动、腹背运动。配合音乐，能够独立完成。

2. 过程与方法目标

发展全身协调、柔韧等素质。

3. 情感态度与价值观目标

逐步养成合作的意识，敢于尝试，提高对美的自信与追求。

针对以上三维教学目标，我将本节课教学重、难点设为：

1. 教学重点

配合音乐，独立完成球操组合动作。

2. 教学难点

拍与拍之间的动作衔接，交换小球的动作。

二、活动分析

这一部分主要针对于对学生的评价，包括他人评价（教师、小组成员的评价）与自我评价。

评价方案如下：

1. 运动技能方面

主要从球操动作是否有力量，是否动作连贯，是否动作协调，是否表情丰富来评价。

2. 学习态度方面

从学生是否积极参加锻炼来评价。

3. 情感与合作方面

从学生是否与同伴互相帮助，合作交流来评价。

三、教学过程

我将分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。教学过程中，我将采用示范法、讲解法、指导纠错法等教法教学，将指导学生采用练习法、比赛法等学法，以更好的达到教学效果，完成教学目标。

具体教学过程如下：

（一）开始部分

3分钟左右完成。包括：集合整队、清点人数；师生问好；宣布本节课内容；安排见习学生。通过课堂常规，我可以了解本班学生，并且可以集中学生注意力，加强纪律性。

（二）准备部分

5-10分钟左右完成。

首先，我将带领学生在江西民族音乐伴奏下，一起进行提踵练习、身体波浪练习。

姿态练习的目的是：学生能够感受江西民族音乐，教学中变化形式，能够激发学生的兴趣，集中注意力。

（三）基本部分

25-30分钟左右完成。

我先将完整的球操组合动作：上肢运动、前踢腿、体测运动、腹背运动。示范给学生，学生有了初步印象。

接着，进行分解教学，学生可将初步印象转化为具体的可操作的动作。

接着，集体练习球操组合，我领做，学生跟做。

然后配音乐，集体练习。

再次，分若干组练习球操组合，我将下到队伍中进行指导纠错。

最后，选出组内优秀学生参加各组之间的球操组合比赛，动作最到位、最协调、最有美感的一组，将成为比赛冠军。

（四）结束部分

5-10分钟左右时间完成。

首先，在我的带领下，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。

接着，学生对本课进行小结，如：前踢腿时腿要伸直，体侧运动要充分伸展，注意交换小球时，手与球的配合等。近而我来完善总结。

最后，布置回收器材，培养学生爱劳动的好习惯。

场地：健美操房

器材：小球若干，CD机一台，光碟一张。

预计练习密度：65 — 75%

预计练习强度：中偏后期达到高峰。

预计心率：140 — 150%/分

为了更好的组织好本节课，保证课堂学习效果及学生的趣味性，我将本节课的组织形式设计如下，请看黑板板书设计……（简单阐述各部分组织形式及目的）

开始：XXXXXXXXX

准备： X X

XXXXXXXXX

X X

X X



基本：X X X X X X X X X X

结束：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



四、教学体会

根据本节课的教学设计，我的教学体会有以下两点：

1. 教为主导、学为主体，符合新课改要求。

在这堂课的教学中，我主要是发挥学生的主体作用，培养学生善于观察，并能从中发现问题，进而在我的引导下找到解决问题的方法。先完整示范球操组合动作，这样通过直观观察，再进行示范讲述，学生能够很快掌握球操技术，便于之后的教学能够顺利进行。

2. 分组展示，积极评价。

在检查练习成果时，我利用分组比赛、评出冠军，充分调动学生的学习兴趣，满足学生主动表现的欲望。学生在其它同学观看的情况下，重视自己的动作正确性，积极纠正自己的错误，其他同学在看到别人在做的时候所出现的问题，能够自我发现类似的问题并能自我的纠正动作，并能够积极的评价别人的动作。

初中·《接力跑——传接棒配合》说课稿

各位考官：

大家好！我是来应聘初中体育教师的X号考生。今天，我抽到的说课题目是《接力跑——传接棒配合》。我将从教学背景、活动分析、教学过程、教学体会四个方面来进行我的说课。

一、教学背景

《接力跑——传接棒配合》选自人教版《体育与健康》运动水平四的内容。这是一节技能课。本节课的内容主要介绍了传接棒的配合，以及传接棒的两种方式：“上挑式”和“下压式”。主要学习“下压式”技术。共分为两课时，本节课为第一课时。

本课面对的是中学生，学生身体素质良好，在身体锻炼中，也具备了较高的基本运动能力。虽然学生都见过接力跑——传接棒配合，但他们不知道“上挑式”和“下压式”具体方法，不知道“上挑式”自然、易掌握，不知道“下压式”易掉棒。而且在体育课中，精神不容易集中，仍需要我在教学中，通过不同教法、不同组织形式进行教学，激发学生兴趣。

结合新课改教师主导、学生主体的要求及“健康第一、终身体育”的指导思想，我将本节课的教学目标设为以下三维教学目标：

1. 知识与技能目标

了解“上挑式”和“下压式”两种传接棒技术，学会“下压式”传接棒技术。

2. 过程与方法目标

发展灵敏、协调素质。

3. 情感态度与价值观目标

逐步养成合作的意识，感受成功的喜悦。

针对以上三维教学目标，我将本节课教学重、难点设为：

1. 教学重点

学会“下压式”传接棒技术，传接棒的配合。

2. 教学难点

传接棒的配合，接棒人的预跑时间。

二、活动分析

这一部分主要针对于对学生的评价，评价方案如下：

1. 体育课成绩总评分将由出勤情况、学习态度、学生自我评定和相互评定来共同决定。

2. 出勤情况要根据学生是否全勤、迟到、早退、旷课来评定。
3. 学习态度主要包括本节课的练习态度以及课堂积极性
4. 学生自我评定与相互评定，根据课堂表现，交接棒方法，交接棒配合以及上下肢协调性等来综合评定。

三、教学过程

我将分为四个部分：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。教学过程中，为了达到教学目标，体现趣味和创新性，我将采用示范法、讲解法、指导纠错法等教法教学，将指导学生采用自主探究法、练习法、比赛法等。

场地：田径场

器材：接力棒若干，矿泉水瓶若干，画笔若干，光碟一张。

具体教学过程如下：

（一）开始部分

3分钟左右完成。课堂常规由集合整队、点名报数、宣布上课、安排见习组成。课堂常规可以有效地将学生的注意力集中到课堂中来。

（二）准备部分

5-10分钟左右完成。

首先，组织学生进行队列练习。通过课前队列练习，提高学生的兴奋性，集中学生的注意力，投入到课中来，为课中练习服务。

接着，带领学生做准备活动练习。由体育委员带领进行练习，在体育委员的带领下，充分活动身体各关节，发挥体育骨干的助手作用。

（三）基本部分

25-30分钟左右完成。包括以下4点：

1. 合作学习接力跑

以小组为单位，原地讨论自创。

把自创的技术进行接力跑，积极探讨，努力创新，切实可行，我来诱导学生进行练习，并且进行安全教育。学生互相讨论学习，创造出自己的传接棒动作，培养学生的创造力，启发学生思维，然后教总结归纳，导入课题“传棒人手臂前摆，前伸上挑，将棒送入接棒入手中。

2. 讲解示范，进行巡回指导。

我将告诉学生：交接棒时，传棒者通过声响，传递交接棒信息（如“嗨”、“接”等），接棒者起慢跑，把握好交接棒时机，然后接棒。

3. 示范效果

点出四名体育骨干学生，作这堂课的效果示范，把学生兴趣推向高潮，同时也带动其他学生能更好地掌握接力跑各环节技术。

4. 游戏

游戏中需要的器材有：篮球、矿泉水瓶、画两个圆圈、飞环。

根据游戏器材，学生分组协商游戏规则，依新颖的游戏方法，进行游戏竞赛，利用游戏发展学生的创造力、思维能力，以达到全面发展身体素质、积极参与、动脑动手、发挥各人聪明智慧，尽情玩乐。

（四）结束部分

5-10 分钟左右时间完成。

首先，在音乐伴奏下，带领学生进行形体手位、脚位等放松活动。

接着，根据评价方案，进行自我评价与他人评价。

然后，课堂小结，提问学生：“这节课你都学到了什么？”

最后，宣布下课，回收器材。

预计练习密度：60 — 75%

预计练习强度：中偏后期达到高峰。

预计心率：145 — 150%/分

为了更好的组织好本节课，保证课堂学习效果及学生的趣味性，我将本节课的组织形式设计如下，请看黑板板书设计……（简单阐述各部分组织形式及目的）

开始：XXXXXXXXXX

准备：X X X X X X X X X X

XXXXXXXXXX

X X X X X X X X X X



基本：XX XX XX XX XX

结束：X X X X X X X X X X



X X X X X X X X X X

XX XX XX XX XX



四、教学体会

本节课我的教学体会是：让音乐走进课堂，促进体育教学氛围。在体育课上，我们仍然有美的享受，这就是音乐走进课堂。在体育课结束部分，用音乐、形体的形式来结束课程。这样除了增加课堂的愉快气氛外，还能减轻学生运动的疲劳和提高学生对体育课的兴趣。这不仅是

优质体育课的需要，也是未来体育课的需要。创设欢乐轻松的教学氛围，调动学生锻炼的积极性，让他们以最佳的心理状态进行各种活动，寓教于乐。

各位考官，我的说课到此结束！谢谢！

高中·《行进间体前变向运球》说课稿

各位评委：

上午好！

今天我说课的题目是《篮球教学中的——行进间体前变向运球》。下面我将从指导思想，教材分析，教法、学法，教学过程等几个方面来阐述：

一、指导思想

本课以“健康第一”为宗旨，以学生发展为中心，以“导入与热身——实践与提高——调节与评价”为主线有效组织课堂教学。强调教学中学生的个性发展和能力培养，突出学生的主动性、自主性和创造性以及互学、互练、互评的合作意识；创设轻松愉快的课堂气氛，让学生在自主、合作、探究中得到学习。

二、教材分析

行进间体前变向运球技术是《体育与健康》中确定的篮球教材的教学内容之一。这是篮球运动中运用较为广泛而且常见的一种突破技术，它方法简单实用，具有动作迅速、隐蔽突然的特点。本人在高一年级学生已能较自如地在移动中控制好球的基础上，尝试安排行进间体前变向运球技术，把其作为主要内容对学生进行教学，可提高学生控制球能力和手脚的协调配合，对于其它技战术的学习与掌握也能起到承上启下的作用。通过该项篮球技术学习，让学生在学练中自己探究、分析、合作，提高学生发现问题、解决问题的能力，为快乐体育、终身体育打下坚实基础。

1. 教学重点

指腕控球及击球部位。

2. 教学难点

全身协调配合。

三、学情分析

高三（1、2、3、4、13）班的学生，大多数都有一定的篮球基础，对篮球的兴趣也较浓厚，

学生比较活跃，具有较强的模仿、自学以及自控能力，又具有很强的学习欲望。班级的体育骨干能力较强，同学之间团结合作，集体荣誉感较强。

四、核心素养

1. 了解行进间体前变向换手运球技术动作原理及其实用价值。
2. 初步掌握行进间体前变向换手运球技术，并能在游戏中尝试运用所学技能。
3. 在游戏中体验成功感，增强学好篮球的自信心，培养学生奋发向上的品质。

五、教法

兴趣是学生学习的原动力，因此，在教学过程中，不仅要使学生“知其然”，还要使学生“知其所以然”。根据学生生理、心理特点，我采用了启发式教学法、激励性教学法、探究法、指导法、游戏法、评价法等，创设有利于学生主动发展、积极探索的学习氛围，达到培养实践能力和创新意识的目的。

六、学法

我们常说：“现代的文盲不是不懂字的人，而是没有掌握学习方法的人”，因而，我在教学过程中特别重视学法的指导。让学生从机械的“学答”向“学问”转变，从“学会”向“会学”转变，成为学习的真正的主人。这节课在指导学生的学习方法和培养学生的学习能力方面主要采取以下方法：思考评价法、分析归纳法、自主探究法、总结反思法。

最后我具体来谈谈这一堂课的教学过程。

七、教学流程

以情景导入的方式进行新技术教学，激起学生的学习兴趣；热身（螺旋形跑、蛇形跑）——运球进场、球操（音乐伴奏）——安排左手运球抢球游戏（左手球感准备）——新技术学习——运球抢球游戏（实战）——整理放松（音乐）、小结、作业——下课回收器材。让学生检验自己的学习成果，体验新学的技术在实战中运用所带来的成功感；采用自主探究性学练活动，让学生真正领会此技术的攻防意图。

八、主要特点

1. 引导学练：（2-3 分钟）

我通过语言、问题等形式引出学习内容，向学生陈述教学目标，让学生心中有数，以利于刺激学生学习的动机。具体设计：

- (1) 教师提问题，陈述教学目标；
- (2) 编制学练小组；
- (3) 学练小组讨论学练目标步骤。

2. 质疑解难（10 分钟）

这阶段，我根据各小组的学练情况，选择适当的时机，组织学生质疑解难，让学生根据自己的学练情况进行自我评价，让学生各抒己见，发表自己的学练体会，提出自己的疑难问题，然后我根据学生所提的问题，以及学练过程中我对学生的观察，对问题进行一一讲解、示范，分析其中原理，找出其中的规律。使学生既能达到认识的目的，又能通过观察、思维、讨论等形式，强化其学练技能，还能使学生心理产生丰富的情感和良好的内部矛盾，进而获得身心发展的内部动力和技能能力。

3. 自主探究（15 分钟）

本阶段，首先通过语言激励，使学生产生强烈的自我效能感，并有主动探究的欲望，再按预定的活动设计方案及情境，让依据学习目标，自我组织、自我练习、自我感知、自我发现、自我调控进行尝试性体验学练活动。对于自我探究有困难的小组，在帮助和点拨的同时给予鼓励，引导他们自我寻找问题答案，以增强努力探究的信心。

4. 合作交流（10 分钟）

这一环节是让学生根据质疑解难的结果，进行小组合作验证，是对其探究知识、技术和技能的巩固深化的过程。在这一过程中使学生对所学知识技术和技能达到预定的教学目标。

5. 总结归纳（2-3 分钟）

这一环节是“自主学练—合作应用”模式的最后一个环节，主要是以此检验“自主学练—合作应用”的结果。教师首先组织开展小组交流，让各小组陈述学练活动的情况，学练效果如何？学到了什么？还有什么样的希望？促进小组间的了解，发展学生总结和语言表达能力，培养学生自我意识。再由教师评价总结，评价采用结果性评价，针对教学目标主要是肯定学生的学练结果，让学生体验成功，激发学生对自己的发展产生新的动力。

九、结束语

各位领导、老师们，本节课我根据高三年级学生的心理特征及其认知规律，采用直观教学和活动探究的教学方法，以“教师为主导，学生为主体”，教师的“导”立足于学生的“学”，以学法为重心，放手让学生自主探索的学习，主动地参与到知识形成的整个思维过程，力求使学生在积极、愉快的课堂气氛中提高自己的认识水平，从而达到预期的教学效果。我的说课完毕，谢谢！

高中·《武术－初级剑》说课稿

各位评委：

上午好！

今天我说课的题目是武术教学中的初级剑。下面我将从指导思想，教材分析，教法、学法，教学过程等几个方面来阐述：

一、指导思想

本课以“健康第一”为宗旨，以学生发展为中心，让高中生能在初级剑模块学习中获得运动技能。强调教学中学生的个性发展和能力培养，突出学生的主动性、自主性和创造性以及互学、互练、互评的合作意识；创设轻松愉快的课堂气氛，让学生在自主、合作、探究中得到学习。

二、教材分析

初级剑是剑术的基础套路，其内容丰富、结构严密、动作优美、简单易学，组织编排符合教学的规律，全套动作除预备式和结束动作之外，还有三十二个动作，共分四段，每段八个动作，从起式到收式两个直线来回。经常进行初级剑套路练习，可以增强体质，提高攻防意识，并为学习其他剑术套路打下基础。

1. 教学重点

第二十二动作。

2. 教学难点

动作节奏有节拍。

三、学情分析

高二女子武术班的学生通过以前的武术模块学习都有一定的武术基本功，对学习剑术套路的兴趣也较浓厚，学生比较活跃，具有较强的模仿、自学以及自控能力，又具有很强的学习欲望。教学班的体育骨干能力较强，同学之间团结合作、自主探究学练能力较强。

四、核心素养

1. 提升初级剑模块所学的前二十一个动作的熟练程度，并提高动作质量。
2. 学习初级剑第二十二至二十五动作并逐步熟练。
3. 提升对体育骨干水平的培养，让学生之间在自主、合作、探究中学练。

五、教法

根据学生生理、心理特点，我采用了结构式教学法、“拍节教学”法、探究法、指导法、评价法等，创设有利于学生主动发展、积极探索的学习氛围，达到培养实践能力和攻防意识的目的。

六、学法

本节课采用小组练习法、小组讨论法、自主学习法、探究学习法、合作交流法等学法，让学生通过观察、思考、比较、分析、自练、相互指导的学习过程中掌握知识、提高技能，使学生感到“学会”和“会学”的双重效果。

七、教学过程

（一）开始部分

由体育教学班长（轮值）集合整队，报告出勤情况，教师宣布课的内容、任务及安全注意事项，安排见习生

设计意图：让学生把注意力集中到课堂中来，合理处理教学常规。

（二）准备部分

由体育教学班长（轮值）带领，跑操场一圈，进行热身操活动，武术基本功练习

设计意图：发挥体育骨干作用，以学生带动学生的热身活动更能体现出多元化、多样化，减轻体育教师在这个环节的负担。

（三）基本部分

（1）复习这一模块中学过的剑术动作

由各学习小组长带领下进行分组复习练习（可根据学习动作套路图示进行），教师巡回指导，及时进行点评以及鼓励。

设计意图：让学生回顾一下以前所学内容，并提升动作质量，特别是拍节的掌握情况，发挥各小组相互学习、相互指导、相互促进的作用，通过点评与鼓励，为更好地学习新动作建立学生的自信心，从而创设良好的学习氛围。

（2）学习初级剑第二十二至二十五

A、教师根据动作学习板的图示，让多位学生模仿图示动作定型并进行动作讲解，让学生有一个看图示跟学生定型动作进行比对，建立动作印象。

B、教师进行示范再次讲解，学生根据教师动作进行模仿，跟教师口令与讲解，进行学习练习。

C、分小组进行学习与练习，教师巡回指导，并指导如何去纠正其它同学的错误动作。

D、集中进行展示（指定学生进行），教师展示，让学生进行比对，进行点评并提出解决意见。

E、学习小组再次分开进行再次提升练习，根据教师和同学提出的解决意见进行动作掌握的升华。

F、集中练习。

设计意图：多方位提供学习层面，立体式练习与交流，让学生更好地学会、会学，让学生能通过图示、交流、相互指导掌握武术动作，再根据教师的拍节教学法掌控动作节拍。相互点评与纠正错误动作，更好地提升学生间的交流与合作。

（3）所学内容整体练习

设计意图：让学生有一个整体动作认识，建立动作整体构造，提升动作拍节。

（四）结束部分

进行放松练习、呼吸练习来调整身心，进行立体式点评与总结，师生再见。

设计意图：让学生做到身体放松，心情愉悦，并用立体式进行点评与总结，达到鼓励学生的目的，并体现出老师的关爱。

通过自主探究学习，学生能自主学练初级剑的学习任务；通过“拍节教学”法，能提升学生对初级剑的动作节奏有一个良好的意识，通过展示，学生能相互检验学练成果，体验新学的技术运用所带来的成功感，增强学好初级剑的自信心。

练习密度预计能达到 60% 左右，平均心率预计 125—135% 左右

1. 拍节教学法应用于初级剑教学，丰富了教学方法和方式，使初级剑教学在原剑法步型有名称、进退方向有标准的基础上，形成了动作节奏有拍节的完整教学法，在多年的教学实践中取得了较好效果。

2. 创设培养体育骨干平台，多方位、多层次进行培养，减轻体育教师连续课堂教学的负担。

高中·《足球脚内侧踢停地滚球》说课稿

各位评委：

上午好！

今天我说课的题目是足球脚内侧踢停地滚球。下面我将从主要从下面八大部分说课。

1. 指导思想；2. 教材分析；3. 学情分析；4. 教学教法；5. 教学目标；6. 教学过程；7. 场地器材；8. 预计课的效果。

一、指导思想

以“健康第一”为指导思想，从以终身体育为目的的角度出发，引导学生参与体育，关注体育，是本节课的重要思想。足球运动具有广泛的世界性和流行性；中学生是培养学生足球意识和发展足球技战术的重要阶段，因此，基本技术的教学将为学生以后参与足球运动打好坚实的基础，为我国未来的足球事业做出重要贡献。

二、教材分析

足球是普通高中体育与健康课程中球类教材的主要内容之一，是整个高中阶段学生学习的主教材之一，该教材锻炼身体的综合效果好，趣味性强，具有竞争激烈、对抗性强、技战术复杂，动作难度大等特点，符合高中学生的生理和心理特征，而本节课所要学习的内容是足球的基本技术中的单个技术，对于高中阶段学生学习和掌握单个的基本技术是十分重要的。它是掌握足球技术的基本阶段，也是完成战术要求、进行教学比赛的基础。但是足球教材技术性较强，传统的教法太单调，学生的注意力尚不集中，学习一会就会厌烦，而且忽视了它的应用价值。

而在高中教育阶段，新课程强调注重学生基本的运动知识、运动技能的掌握与应用，不过分追求运动技能传授的系统 and 完整，不苛求技术动作细节。教学中采用分层次教学，集中练习、反复练习、教师精讲、学生多练、个别辅导的组织方法，进行有针对性的组合活动练习；启发、引导学生合作探究，让学生能够学以致用，培养学生的创新思维与顽强拼搏精神，提高学生的社会适应能力。

在足球运动中，接球是最基本的技术动作之一，停球是球员进行下一项技术动作的前提条件，在比赛中，只有先停好球才能进行下一步的技术动作。在一场足球赛中，运动员会无数次的运用此技术动作，所以在平时练习的时候打下扎实的停球基本功，对将来提高自己的足球水平有着很重要的帮助。

1. 踢球的重难点

(1) 教学重点

支撑脚的位置（距离球侧方 15 公分左右）；击球脚脚尖稍翘脚底与地面平行。

(2) 教学难点

支撑脚微屈、重心下降，击球脚触球部位。

2. 停球的重难点

(1) 教学重点

主动上前迎球，触球时要及时缓冲，要有“切割”动作。

(2) 教学难点

主动迎球后撤时间的掌握。

三、学情分析

高中学生精力充沛，兴趣广泛，求知欲强。具有较强的竞争意识；但注意力集中时间不长，对体育与健康课有着浓厚的兴趣。学生善于表现自我，参与意识较强，能够坚持锻炼，持之以恒的意志力较差。因此，在教学中教师采用合理的教学方法与手段，正确引导学生学会学习、学会生活、学会认识他人。从而能够增强学生的自信力与自尊心的养成，从运动中获得成功的体验，进而激发学生的学习兴趣，达到锻炼身体的目的。

新课程标准要求分析：足球技术是新课程标准中的运动技术项目，符合身体健康领域中发展体能的目标要求，是高中阶段的重要学习内容。

四、教学教法

（一）教法设想

1. 情景教学

创设情境，激发学生学习足球的兴趣。

2. 自主教学

给学生以自由，自主的活动和想象空间，发展学生的创新能力。

3. 启发教学

通过启发、引导学生实践分析。来掌握技术动作，提高学生自己解决问题的能力。

4. 团体教学

发挥学生的主导地位，通过小团体比赛，互相促进提高，加强了学生的合作精神，有助于学生形成互帮互助共同提高的集体意识。

（二）学法指导

1. 自主创新学习法

通过学生自主学习，了解不同的动作，充分调动他们的学习兴趣，更好的体现学生的主体地位。

2. 合作探究法

利用小组游戏的教学，使学生明白合作的重要性。

五、核心素养

1. 学生能掌握足球中脚内侧踢、停球的动作和方法及要领。

2. 大部分学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球的技术。

3. 利用游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质与团结一致、培养学生群体合作的精神，学会尊重同学、热爱集体，增进友谊交往。

六、教学过程

(一) 准备部分

按照体育运动的规律，预防学生运动受伤，同时，使学生更好的进入到情景中来，采用了足球操和跨下传球的游戏，使学生在身体和心理达到预期的目的。

(二) 基本部分

1. 进入情景

在教学中，老师通过场地的布置，给学生一个足球领域的空间。

2. 游戏作用

通过游戏来调动学生的积极性，发挥学生的主观能动性，激发他们学习的热情。

(游戏：逗瓜)

3. 激情释放

通过快速运球，把学生的激情充分的释放出来，满足他们的表现欲望。

4. 学习探究

快速和曲线运球的转变练习，体会他们技术的不同点和要求。同时，由学生小结本课学习的体会，教师补充。

(三) 放松身心部分

学生经过大运动量的练习，身心都处在较高的水平状态，为了使学生的这种状态降下来，恢复到常态。结合足球运动，编排了足球的放松练习，使学生身心得到恢复。

脚内侧踢球的动作方法：直线助跑，脚尖正对出球方向，支撑脚踏在球的侧方距球 15cm 左右，大腿外展，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧击球的后中部，用推送或敲击的方法将球击出。

脚内侧停球的动作方法：支撑脚正对来球，膝关节微屈，停球腿屈膝外转并前迎。脚尖稍翘起，当脚与球接触前的一刹那开始后撤，在后撤过程中用脚内侧接触球，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。

七、场地器材

场地：足球场。

器材：足球若干个。

八、预计课的效果

1. 运动技能：大部分学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球的技术。
2. 平均心率：130-150 次 / 分
3. 运动强度预计：中等。

高中·《足球－脚背外侧运球》说课稿

各位评委：

上午好！今天我说课的题目是足球脚背外侧运球。下面我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学方法、教学过程等几个方面开始说课。

一、教材分析

足球运球技术是足球运动中最基本的技术。运球的目的是为了突破对方防守，然后进行传球和射门。脚背外侧运球，运球的灵活性、可变性强，可做直线、弧线和向外变向运球，易于控制运球方向和发挥运球速度，并便于对球进行保护。在教学中要注意提高学生的控球意识和能力，做到“球不离人”，从而获得良好的教学效果。

耐力素质：是运动员在全场比赛中不断奔跑、冲刺和在比赛中完成各种技、战术动作的能力。通过耐力素质训练，不仅可以提高学生抗疲劳的能力，而且有助于其他身体素质的发展，并有利于对学生意志品质的培养，它是足球运动员的重要身体素质。

由于本班全部是女生，虽然以前学过足球技术，但运球技术普遍掌握的不够理想，并且耐力素质也有待进一步提高。根据高中学生的生理、心理特点和实际情况，本次课选择脚背外侧运球和耐久跑作为教学内容。为了能使学生通过教学提高脚背外侧运球的能力和技巧，本次课把脚背外侧运球作为主教材。在教学过程中，通过挖掘教材内涵，努力培养学生的审美意识，激发学生学习体育的兴趣，发展学生的灵敏、协调和耐力等身体素质。

二、核心素养

1. 了解运动对健康的作用，认识足球运动能发展人体的灵敏、协调、耐力等素质。
2. 初步掌握脚背外侧运球方法，提高足球运球及耐久跑能力。
3. 主动参与、积极练习，增强个人的自尊和自信，在学练中培养顽强的意志品质和能力，体验成功感。

三、教学重点、难点

1. 脚背外侧运球

教学重、难点：运球脚的前摆触球及协调用力。

2. 一般耐力素质训练

教学重、难点：体力分配、跑的节奏及呼吸的调整。

四、教学用具

足球 20 个。

五、研究方向

自主、合作、探究。

六、学情分析

本次课的授课对象为我校高一（5-8）班 39 名女生，该班学生思路敏捷、勤于思考、善于学习，认知能力较好，心理素质稳定，组织纪律性强，身体素质教好。根据以上情况和体育与健康课大纲要求，选定该班为授课班级。

七、教法分析

（一）准备部分

1. 课前常规

2. 热身活动以足球“捉猫”游戏来完成。

学生积极、踊跃地参与，使学生消除了紧张情绪，以轻松愉快的心理状态进入基本部分。

（二）基本部分

运用语言提问法、诱导练习法、讨论归纳法、分析评价法让学生理解动作，建立动作概念。脚背外侧运球是新授课，在教学中遵循由易到难、由简单到复杂、循序渐进的原则。从模仿练习、直线与弧线运球练习、直线接弧线运球接力比赛，逐渐增加练习难度，符合学生的认知结构特点。耐久跑以规定时间内完成，但考虑到学生的个体差异，教师规定两个时间，体现了分层次教学思想，从而更好的提高耐力素质。

（三）结束部分

通过自我或他人按摩来放松肌肉，使学生由高度的兴奋状态过度到相对稳定的状态，身心都得到调整和放松。

八、学法分析

高中学生的思维能力和体育实践能力已得到一定的发展，本次课将理论知识与运动技能进行有机结合，运用体悟法、语言提问法、诱导练习法、讨论归纳法、分析评价法等方法，调动学生的思维参与体育学习，让学生通过一看、二想、三悟的思维活动过程，了解动作技能的结构原理，弄清动作技术的实质和规律，使学生知识学习、身体锻炼寓教于教学、练习之中。教学中，结合学生的身心特点，在教师的主导作用下，充分体现以学生为主体的教学思想，发挥

学生的主体作用和自主性，调动学生的学习主动性和积极性，以最大限度地提高课堂效率。

九、教学效果的预计

因在教学目标的制定过程中，对教材的特点、重、难点，学生的情况等进行了比较透彻的分析，教法与学法的选择遵循了教学原则和学生生理、心理特点，学生认知规律以及技能形成规律，预计会顺利地达到本科制定的教学目标。学生能在教师的指导下认真参与各项练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。

预计平均心率为 135-145 次 / 分，练习密度为 40-45%。

高中·《排球 - 正面双手垫球》说课稿

各位评委：

上午好！今天我说课的题目是排球正面双手垫球。下面我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学方法、教学过程等几个方面开始说课。

一、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。以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动为目的，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。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。

二、教材分析

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，增强内脏器官的功能。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。

三、学情分析

本次课的授课班级为高一年级 8 至 15 班，学生来自各个不同地方。运动技能有所差异，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，所以本课采用启发、分解、游戏等教学方法，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、核心素养

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. 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. 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. 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。

五、教学重点与难点

对于高中学生来说，正面双手垫球在教学中应抓住三个关键环节，即垫击球的位置，人与球的位置关系和全身协调用力。难点是全身协调用力垫球。

六、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：

（一）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。

（二）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

通过评价发现问题，解决问题，进一步启发学生的学习兴趣。

七、教学过程

（一）准备部分

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

1. 自主学与练

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

（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

原地散点散开，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，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，并快速起动作和移动，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。

3. 合作发挥

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

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

八、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 56 个，挂图 1 付，录音机一台，磁带一盒。

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%。