

高中体育面试教案模板（共 5 篇）

第 1 篇：教师招考面试高中体育教案

高中体育与健康试讲模板

《背越式跳高》

一、课题：背越式跳高二、教学目标：

1.知识与技能：能说出背越式跳高的技术要领和安全练习的方法，能正确做出背越式跳高动作。

2.过程与方法：通过教师的示范讲解和学生自身体验以及对同伴练习的观察与讨论，能进一步掌握背越式跳高的动作要领。

3.情感态度与价值观：培养学生的探究与合作学习能力；培养学生运动兴趣；增强协作精神和安全地进行体育运动的意识，增强自信心，体验学会技能时的喜悦。三、重点：助跑与起跳结合技术。四、难点：腾空过杆技术。五、教学过程：（一）开始部分

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。组织：成四列横队。（二）准备部分

1.热身活动：成两路纵队绕田径场慢跑 1 圈。2.热身操：（2x8 拍）（1）头部运动；（2）扩胸运动；（3）振臂运动；（4）体转运动；（5）腹背运动；（6）弓步压腿；（7）弓步侧压腿；（8）膝关节运动；（9）手腕踝关节运动。组织：成体操队形散开。3.专项准备活动：

（1）成一路纵队结合口令沿跑规定圆形路线慢跑，跑 5 步用起跳脚（左脚或右脚）。（2）两人一组压肩；（3）两人一组下腰；（三）基本部分

1.导入：同学们！刚刚我们进行了一系列的热身活动，老师问大家一个问题：有一种运动它是征服高度的运动项目，是人类不屈不挠，勇攀高峰的象征，大家猜一猜是什么运动？对，是跳高，那跳高项目采用什么姿势可以跳的更高呢？同学们都很聪明，是背越式跳高，我们今天就一起来学习背越式跳高技术，老师和大家一（1）首先，教师结合挂图讲解背越式跳高各技术环节的动作要领并示范。起来挑战高度。2.新课讲授

(2)助跑技术的练习，教师给同学们做动作示范。将学生分四组自主模仿练习，直线与弧线相结合。教师强调助跑阶段的动作要领，并进行指导纠正。教师提问(预设)：同学们在练习过程中思考一下为什么助跑要采用直线加弧线的方式助跑?学生回答(预设)：1.提高起跳效果;2.为起跳做准备。

(3)起跳技术的练习，分四组自主进行原地起跳练习和助跑起跳练习，并强调助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大，摆动腿上提。(4)腾空过杆与落垫技术的辅助练习。

①分四组借助海绵垫做原地倒肩、挺髌收腿辅助练习，小组同伴可帮助练习者提拉髌关节，根据自身体会，小组共同学习，探究。要点：背对海绵垫，起跳、仰头、倒肩、展体、挺髌成背弓，最后肩背落垫。

②分四组借助海绵垫自主进行完整动作过橡皮筋辅助练习，帮助学生克服恐惧心理，根据自身体会，小组共同学习，探究，激发学习兴趣，提高技术。要点：挺髌，踢小腿。

教师提问(预设)：同学们在练习过程中思考一下腾空过杆过程中身体那哪一部分最容易碰杆?落垫时最先着垫的部位是哪里?学生回答(预设)：最容易碰杆部位是臀部、肩部。最先着垫的部位是肩背部。3.巩固提高

跳高展示，挑战自我，同学们利用本节课所学的背越式跳高技术根据自身的情况选择适合自己的高度进行，积极参加比赛，超越自我(注重个体差异，发展技能)，学生自我分析评价。(四)结束部分

1.组织学生做身体放松运动，主要活动腰部和腿部肌肉。

2.教师集合学生，回收器材。进行总结以鼓励为主，为学生的终身体育意识奠定基础

第2篇：体育教案高中体育_高中体育教案_

体育教案一高中体育_高中体育教案_模板

高中体育 班级

高一(7)、(8)男生48人

教学内容

1、鱼跃前滚翻（复）2、排球垫球（学）教学目标

1、认知目标：绝大多数同学了解教学内容的基本步骤；理解鱼跃前滚

翻协调用力的技术动作；基本掌握排球垫球的技术原理。

2、技能目标：进一步提高鱼跃前滚翻的技术动作；初步学会排球垫球的动作要领；发展学生的各项身体素质和协调能力。3、培养学生有组织、有纪律、顽强、勇敢的优良品质。部分内容教师主导学生生活活动组织要求教育时间次数开始部分

1、体育委员整队检查人数 1、师生问好，宣布课内容 教师到位观察 1、安排见习生 2、技巧

3、排球：垫球 体育委员整队 稍息、听讲。

四列横队密集队形。静、齐、快

精神饱满思想集中、认真听讲。组织纪律、培养学生干部 2' 22" 准备部分 1、变换跑 A、鸭子步走 B、直膝跳 C、跨步走 2、徒手操

1) 头部、2) 肩关节、3) 指关节、4) 腰部、5) 压腿、6) 膝关节、7) 腕关节

1、教师示范、讲解

2、教师喊口令和学生一起练习注意力集中，听口令集体练习按场地布置跑出图形 组织队形（略）模仿练习整齐有力。模仿能力。组织纪律性 8 4*8基本部分

一、鱼跃前滚翻

重难点：蹬地有力，鱼跃有高度和远度，团身 练习手段： 1) 前滚翻 2) 远撑前滚翻 3) 鱼跃前滚翻

二、排球：垫球

重点：上肢：一伸、二夹、三提；下肢：一蹬、二跟、三伴送。难点：上下肢协调及压腕 练习手段： 1) 徒手模仿 2) 固定球练习 3) 一抛一垫 4) 对垫

1、教师示范、讲解

2、积极引导 学生开动思维有创造力 3) 巡回指导、纠错、1、教

师示范

2、集体指导、个别辅导、积极引导 3、激发学生的思维能力 4、观察练习，及时语言刺激 1、听指挥练习 2、发挥想象力

3、互相帮助、共同提高

1、按要求进行练习

2、互相勉励及时纠错提高技能 3、通过练习了解练习的目的性 分组不轮换组织形式

队形（略）

1、动作协调有力准确 2、努力进取，提高技能 3、听从指挥、服从安排 4、注意安全

1、思维判断要准确 2、步法移动要敏捷 3、互帮互助共同提高 1、遵守纪律 2、拼搏进取 3、安全教育

1、努力进取

2、发扬吃苦耐劳精神

3、积极开动脑筋巧学、巧练 12

18 3 3 5

5 5 8 10 结束部分

1、放松小舞蹈练习 2、小结

3、器材收回、宣布下课

1、教师讲解示范并与学生一起练习 2、对课小结

3、指定学生负责收回器材 1、听音乐练习

2、练习顺序左、右结 [1] [2]下一页

课题：身体素质练习三

教学要求：通过身体素质二的练习，发展学生的爆发力，提高速度力量素质，提高运动能力和体育运动成绩；养成团结互助的学风。

教学重点：发展爆发力的练习是本次课的重点，当中提高两腿蹬摆力量，增加速度的练习是力量素质练习的重点。教学难点：后蹬跑练习是本次课的教学难点。教学方法：集体讲授、分组重复练习。使用教具：4 x 50 米的直跑道 教学过程(主要教学环节):

一、开始部分：(4 分钟)1.体育委员集合整队报告人数，2.师生相

互问好；3.教师简单介绍教学计划及安排；4.教师宣布教学内容和要求；

5.安排见习生见习内容，检查运动着装；6.慢跑热身400米。

二、准备部分(8分钟)：慢跑结束成体操队形散开做徒手准备活动：

1.手腕、踝关节活动4X8拍；2.膝关节绕环4X8拍；3.扩胸运动4X8拍；4.振臂运动4X8拍；5.体侧运动4X8拍；6.体转运动4X8拍7.踢腿运动4X8拍8.腹背运动4X8拍

9.弓步压腿4X8拍10.仆步压腿4X8拍

11.丁步压腿4X8拍12.深蹲纵跳男10次；女5次。

三、基本部分：(30分钟)1.教师讲解后蹬跑动作要领，边讲边示范；学生跟着教师练习。后蹬跑(如图)每人50米x2次

2.车轮跑(如图)每人50x2次。

上体稍前倾，支撑腿后蹬充分蹬直，而摆动腿屈关节领先向前摆出，然后大腿积极下压，用前脚掌着地，两臂前后摆动配合两腿动

3.高抬腿跑，4.单脚跳，5.连续蛙跳，6.弓箭步走，7.15米往返跑2组/人；四、结束部分：(3分钟)集体集中进行小鱼网捕鱼游戏放松，男女生各进行一次。下课，布置课外练习：扶墙后蹬跑练习男生5分钟/x3组，女生2分钟x2组。五、课后教学小节：

走进创作的大门

——高中美术兴趣小组创作教学 一、设计思想

创造一种艺术形象就是拥有了一种感觉，一种反应，一种观看事物的方式，是一种参与，一种生活，这种参与影响着生活的方方面面，它不仅影响着一个人的思想和信仰，而且支配着一个人的知觉和感情。

二、教学目标

创作教学的目的是在达到升学率的同时，培养学生提笔便能画，张嘴就能讲，看到便能审美的思想特色，通过创作教学的训练，使学生即能有扎实的基本功，又能永葆童心，颂扬生活中一切美好的事物，结合生活中最本质的东西，发挥美术兴趣小组的学生的想象力和创造力。三、内容结构

本课由前期准备、引导学生创作、学生训练的题材与方案的设计

三部分内容构成。（一）、前期准备

1、抓特征，画自己所想画的东西 2、设计生活用品（二）、引导学生创作 1、通过内在的感受造型

2、想象之后观察，观察之后再再现 3、再现和表现的创作方法（三）、学生训练的题材与方案的设计

题材内容相对比较广泛，各种方案也要符合学生的接受能力与审美能力 四、教学重点和难点 教学重点：引导学生创作

教学难点：在设计学生训练的题材与方案的时候，如何引导学生把艺术与生活联系在一起，培养对美的感受能力。

五、工具材料：相类似的图片 六、实施过程（一）、导入

提到美术，我们总是想到，美术无非就是画画，但是，这是否太过于简单了呢。你们现在为了追求升学，天天强化素描、色彩的练习，不仅忽略了创新、审美的培养，而且有很多学生急切、心浮气燥，而且大家反思一下，如果有个小朋友让你画只猫、狗之类的小动物，你是不是觉得无从下手，虽然你的素描、色彩已经画得很精彩了。为了解决这一难题，也使我们的绘画心理更加自信，从今天开始，我们将结合创作课的教学，使我们对艺术这一领域有更广泛和深刻的了解，更重要的是如何操作它。板书：走进创作的大门

塑造过程中的创造想象力和形象思维能力是非常重要的，当你接到一个创作题目去想要解决它时会采取一些什么样的方式呢？提示：对可能有的形式有一个设想，比如是采用素描、绘画、图案、摄影等方式中的哪一种。我们说，只有想不到，没有做不到。有了好的设想以后，还需要实现这个设想的材料、工具，并且要对材料进行处理加工，在尝试和寻找中会产生很多种方案，最后达到个人和造型之间的平衡，在这种将自己置入画面的过程中，教育意义上并不是产生所谓好的构图，而是反映在构图中的这种活动的心理、生理过程的本身。整个过程中那种从构思萌芽、跳跃性升华到结束的步骤领略，带给人的是快活，使人感到的是幸福和有价值。（二）、前期准备工作

准备工作之一：抓特征，画自己所想画的东西。题材非常广泛，包括动物、花卉、树木、叶子、玩具等等，只要可视的东西，都作为

描绘对象，不要仅仅局限于素描、色彩的大量练习。提示：这一步的准备工作是为了缓解学生着急、盲目的心理。这样导致了不联系生活实际的后果，这也就是为什么很多学生都认为创作难的原因所在。有些学生甚至以为自己专长一样就是有风格了，其实，素描和色彩只是绘画门类里最基础的课程。在初学绘画的时候，如果经常把自己的绘画学习与平时的生活物品以及环境联系在一起，一方面为创作收集了素材，另一方面觉得自己提笔就能画，增强了自信心，养成活泼、开朗的学习态度。

准备工作之二：设计生活用品，设计的对象也非常广泛，比如项链、帽子、房子、鞋子、居室的布置等等，手法与形式可以多种多样，线描、小色彩练习、快速作业、“精雕细琢”的特写练习等等。

提示：完成的时间没有小范围的规定，只是限制在一个星期或一个月以内，学生可以在自己的灵感下完成大量的作业。类似于这样的设计练习，启发了学生的创新思维，培养了他们的审美。（三）、创作的方法

方法之一：从生活出发的艺术创作 从生活出发的艺术创作分为 3 个步骤： 步骤 1、通过内在感受造型——《在阳光下跳舞》

我开场道：一个秋天的下午，我去一个农场玩，农场的周围是一大片金黄色的稻田，稻田之间的垄上是一排排高大修长的水杉树，白墙黑瓦的的农场也掩映在水杉树之间。已收割过的稻田上是稻草堆，散落在田垄之间。我徜徉在其间，金秋的阳光温柔的洒在我的身上，周围的稻草象金色的丝线般在发光。我的心情非常的舒畅，我感觉有无数的小鸟在我的周围飞翔，我张开双臂，象儿时那般快乐的旋转，蓝天在我的头顶上幸福的转着圈，金色的稻草堆象一个个可爱的娃娃，在我身边跳着憨憨的舞蹈。蓝天在我的头顶上咯咯的笑，阳光在我的身边咯咯的笑，憨憨的小娃娃在我的身边咯咯的笑，旋转的我在地上咯咯的笑。“多么美好的下午”我大声的叫道。

那么，我说道，趁你们还沉浸在这优美的画面中的时候，把这《阳光下的舞蹈》用你们自己的想法表现出来。学生通过所给的提示，把自己置身与一个秋高气爽、阳光灿烂的稻田上，想象着一些暖洋洋

的色彩，通过各种形体与技法把这—个美好的场景画下来。

提示：这种通过内在感受造型的方法，能够培养学生借此物联想彼物的能力，能够时时达到借物抒情的境界。

步骤2、想象之后观察，观察之后再再现

提示：直接写生，在写生中消化结构，称之为再现性的表现手法：
课堂第一幕 学生们每人拿着一张空白纸，老师要求道，给你们一分钟的时间，请你们在白纸的右上角画一手指长短的老虎钳，不许用橡皮擦。学生们迅速画出了他们脑子里的老虎钳。老师在学生的桌子旁走过，观看学生们作品，随手拿出一些，指出学生们的错误，并把这些错误展示在黑板上。学生们改进他们的作品。在这一幕中老师应尽量迅速的观看许多学生的作品，这样课堂就会更生动，学生的积极性就会越高。

课堂第二幕 黑板上的展示被擦去了。老师要求学生再迅速的画一把老虎钳。结果表明，最严重的错误已经没有了。

课堂第三幕 全班一起观察一把真正的老虎钳，在实物投影仪上展示，老师应该让所有的学生都能看清老虎钳的各个部分及其关系，学生自己发现老虎钳不同的部分应该是什么样的形状。在观察过程中，老师应转动老虎钳，并让学生明白，老虎钳的每一个部分都是与其功能相吻合的。最后老虎钳被拿走了，学生们应该根据他们的观察再画一把大的老虎钳。步骤3、表现和再现的塑造——提炼，抓特征方法：

里（简化）、创作题目：“白墙红瓦的方形的学校被绿树红花所环绕”。在创作时，是避过树木、花卉这些装饰提炼出我们的学校是一所方形的房子；外（装饰）、创作题目：把白墙红瓦的方形的学校掩映在绿树红花中。

从这两种方法中，是否可以预计一下最普通的两种创作作品：里（简化）看到的是白色和红色的两块大色面，外（装饰）则是用绿树红花组成了一座方形的房子。这种创作作业的练习我们称之为“找出形体最原始的因素，从再现过渡到创作表现的练习”。操作方法的设计：

在课堂导入时，边提问边在黑板上作了很多示范，并请学生到黑

板上画几只企鹅。在评判学生画的时候，提出许多问题，如眼睛应画在头的哪个部分？怎样画企鹅的形状？嘴怎么画？等等。然后老师又在黑板上画一只完整的企鹅。最后老师作总结，如怎样衔接头、尾、身，怎样把企鹅的肚子画得鼓鼓的，怎样把尖嘴画出来，怎样把身上的亮度画出来，如何通过脚的不同姿态，把企鹅的憨态画出来。学生实践：

同一个班的学生画了想象画——企鹅。通过观察学生作业可以得到教学经验：平时思想天马行空的学生们的作品比较诙谐、幽默，有的学生会用许多的小企鹅组成一个大的企鹅，或者眼睛就是一只躺倒的企鹅，或者把许多不同状态的企鹅组合成不同的形式，名为《南极洲的舞蹈》，这一创作采用的是外（装饰）的状态，即把企鹅的外形画好，再进行装饰；做事认真、理智的学生，作品相对比较严谨，尊重对象固有的状态，把它画成一个剪影的样式，这一创作采用的是里（简化）的状态，即把企鹅最本质的形体画出来。以上的3个步骤着重体现了表现与再现方法相结合的创作过程。在实践中，把创作需要的因素总结为以下几点，供学生参考：变化能力 推陈出新 抽象敏感性

接受能力 活动性 有意义的组合 综合分析

教师提示：感受能力，创作的目的是培养敏锐的眼睛和触觉，即能将视觉艺术领域的作品中本质的东西从非本质的东西中区分出来。变化能力是指对原始材料和情况进行变化和加工的能力。美术课应该是有利于创造力培养的，但创造力的培养并不等于放任自由，而是要有理性的控制。根据以上的一系列活动，设计了学生训练的几套题材与方案，此方案的目的在于培养学生整体的观察方法和敏锐的生活触觉、情感体验有很好的创作提示。训练方案列表如下：

课页 题目 课业形式 课业范围 参考艺术家（艺术形式）1 写一次完全不同的字体 用文字和文章构图 黑白字体 张旭 2 一幅画中的人物制作拼贴人物 各种彩纸片 民间工艺

3 跳舞的乐趣 不同画风和不同表达方式的跳舞场面 色彩/绘画 雷诺阿 4 一个印象派的画家 一个艺术家和他的画风 色彩/绘画 莫奈 5 色

色彩的效应，抽象 色彩/白描 民间艺术 6 森林中的巫婆 巫婆的形象表现 黑白图版 蒙克

7 线条能够讲述一些什么 线条的形式，通过内在的感受联想 白描/色彩块面 蒙德里安、米罗

8 你了解牛吗 动物的形式、动物图片的功能 白描/手工 各种牛的资料、毕加索 9 奇异的草和花 草和花的各种造型、变形的构造 白描/手工 古代白描花卉、卢梭 10 一把椅子不仅仅是坐人的 物体的改造和变形 白描/手工 现代家居 11 殷商时代 对古代图案造型的理解 白描/色彩 古代仕女、花鸟画

12 想象中的花园 在校园广场上自由的作画，长期的观察一棵树或一朵花 色彩/绘画 印象派风景画家

13 在自由市场上 用各种色彩作画 色彩 塞尚

14 凤凰是什么样子 神话故事的细微构图 白描/图案 民间艺术 15 老城市风景 收集图片 线描 参观自己所生活的小镇

16 徐霞客的旅游经历 图画故事 线描图版画 文学作品、连环画 七、作业：根据以上设计的课业题目，知道学生进行设计。八、教学反思

以下是对学生创作课反思的参考标准：（1）、学生个人的创作艺术——审美表达。对此，具体可以反思，学生们尝试了一些什么手段以表达他们的个人的经验，学生们以与他们的审美艺术发展相适应的方式在多大程度上表达了他们的激情和智慧，他们的创作作品在多大程度上表达了他们的敏感而不是功用的构图，他们的创作作品在多大程度上表明，他们对材料和工具的效果和工具的效果有所认识，他们的创作作品在多大的程度上表明了他们对点、线、面、空间和色彩等基本构图要素的运用能力，他们在创作过程中多大程度上发展了他们的观察能力和想象能力。（2）、学生对艺术创作活动的参与。对此，具体可以反思，在多大范围内学生们在艺术创作活动中表达他们个人的意愿，在多大程度上学生在为他们的创作选择材料和媒体时表现了他们的判断能力，当他们在创作练习时在多大程度上他们能够接受建议，在多大程度上他们能够合作创作，在多大程度上他们愿意做课堂准备，在多大程度上他们能够和其他人分享并谈他们的创作观点。

中将他们的生活通过画画细致的表达出来并进行交流。慢慢的便会用独特的视点去发现生活中乐趣，更重要的是它能使人们回忆并想象生活中一切美好的事物，并努力的去挖掘和创造以使自己的生活更快乐和幸福，去歌颂美好的感情，找出生活中的不足，表达自己对生活的意愿，也就达到了艺术作品源于生活，高于生活的意义。

参考文献：审美教育新论 人民教育出版社 英国美术教育 湖南美术出版社

[1]

篮球运球趣味教学四法

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

想要打好篮球，传运球是最基本的。如果按部就班地教学，有的学生就减少了篮球兴趣，特别是女学生。有的传、运球没学好就急着想打比赛。但使用一些特别的手段就会使学生对传运球也感兴趣。下面就介绍以下四种趣味运球教学法。一、运球互指

在一块长、宽各 5 米左右的篮球场上或者平地上，里面站三至四人，每人一球。在此场内运球，运球的同时去击拍别人的球：

(1) 球被别人拍掉或被逼出场外。

(2) 球自拍停止或中途没拍到球。

出现以上两种情况的学生，就离开场地，由场外的学生补进，继续游戏。如果班上学生多，可多划几个场地。此种方法有利于培养学生的运球兴趣，在游戏中提高运球、控球、护球的水平，学生乐此不疲。二、一人运两球（接力）

利用半个篮球场，运球迎面接球。一人左右手同时各运一球，从起点一直至终点。球若被运丢，则拾回从丢球处理继续。若一手推，一手运球则从起点开始，重来一次。

三、运传抢游戏

利用篮球场，游戏内与之平行 1 米处划一线为禁区（只许接球队员在内，其余任何人不许进）如右图，每队人数 4—7 人左右。游戏开始，在中圈跳球，获球的队通过运球和传球组织进攻，设法将球给本队的接球员，接球员接到球后，该队就得 1 分。同时守队则积极组织防守，努力断抢，利用运球和传球转守为攻。在规定的时间内，以得分多者为胜。

规则：

(1) 不得推、拉、打、摔对方队员。不得持球跑。否则，算犯规。在就近罚界外球。

(2) 球出界外，由对方在出界地点发界外球（不能直接传球给接球员）

(3) 双方争球或同时击球出界，应在中圈跳球。

(4) 接球员出界接球或接球后出界则不得分，应发界外球。

(5) 一队得分后，应由另一队在端线发界外球（接球员此时不得干扰球）。此游戏是在学习了运球，并介绍了传球或初步学习了传接球后运用运传球组织比赛。它对学生掌握运传球起到事半功倍的效果，学生的积极性特别高。

四、躲闪运球

在半个篮球场上进行。分成 2 组，一组在内 4~7 人，半场内每人一球进行运球，外围一组共三个球，把这三球滚或抛入圈中，击里面的人腰部以下，被击中或运球停止则出来，加入外围击球行列，至都被击中为止，换组进去继续进行。

此游戏在运球基本掌握下才能进行，主要是锻炼学生的视野和灵活性，提高控球能力。以上四法可根据场地器材的具体情况，自行调整场地的大小和球的多少等进行。尤其对刚学篮球或篮球水平不在一起点的学生一起学习的情况下运用，不仅可使刚开始接触篮球的学生兴趣盎然，而且对于篮球技术有一定水平的学生也不失其兴趣而得以提高。

3 篇：体育教案高中体育教案_高中体育教案_

_高中体育教案_模板

年级：高一（1）（2）

人数：55 人

授课教师：张祎琪

一：教学内容 1：篮球传球基本动作（双手、胸前、头上、勾手传球等）2：篮球运球基本动作（高、低、体前、背后运球等）二：教学目的1：通过本节课学习，达到熟悉球性，使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。

2：通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。三：教学步骤

1：课堂常规(5分钟)(1)运球绕球场3圈(2)游戏抢西瓜

2：传球基本动作的讲解示范练习(重点)(14分钟)(1)简介篮球来历及比赛的基本组成部分（附表一）(2)传球基本动作示范

3：运球基本动作的讲解示范练习(10分钟)(1)几种基本运球动作的示范讲解(2)运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

4：游戏—趣味抢篮板球(8分钟)(1)培养同学们反应能力，移动速度

5：课堂小结

四：教学方法

1：以学生为主，教师为辅，探索性学习

2：运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助

附表一：传球(纽带)进攻 运球(方式)

投篮(唯一得分手段)

课次 1 内容

1.短跑：站立式起跑 2.游戏：送情报

教学目标

1.认知目标：(1)使学生基本了解站立式起跑的动作技术过程。(2)进一步巩固站立式起跑的动作要领。

2.技能目标：(1)使 85% 的学生能熟练掌握站立式起跑的动作要求，

(2)在熟练掌握的基础上，发展学生速度、灵敏素质。

3.情感目标：通过本课的教学，使学生具有不怕吃苦、团结友爱的协作精神。

课的部分

内容与组织教法 各项内容时间 练习次数 练习时间 开始部分

1.教师整队.组织：*****2.师生问好，宣布课的内容.*****3.安排见习生.▽

要求：静、快、齐

准备部分

1.头部运动 组织：***** 2扩胸运动 ***** 3腰部运动 ▽

4.踢腿运动 教法：(1)教师边讲解边示范 5.跳跃运动 (2)学生在教师带领下模仿

6.& [1] [2] [3]下一页

古代奥运会的起源

在希腊首都西南约 300 公里的地方有一块丘陵地带。它就是驰名世界的古代奥运会的发源地——奥林匹亚。一. 欧罗巴被劫

传说在远古年代，亚欧两块大陆是相连的。亚洲西部的太尔和西顿是阿革诺尔王国的领地。一天，国王的女儿同女伴一起来到海滨放牧。欧罗巴拿着花环走向牛群中一头特别健壮显眼的公牛旁并骑了上去。突然，公牛开始狂奔起来，带着欧罗巴一起跃入了波涛汹涌的大海。不知过了多少时间，耳边的风浪声息了，欧罗巴睁开双眼，周围的一切都是陌生的。没有了大海和女伴，连那头公牛也不见了。在她不远的地方躺着一位陌生的青年。欧罗巴想爬起来跑开，可是身体软绵绵的迈不开步，她想呼救可是这旷野连一个人也没有。这时她的耳边传来了那个青年的声音：“亲爱的公主，你不要生气，也不要害怕。我是被世人尊称为万神之首的宙斯，那头公牛就是我变的。做我的妻子吧！这个大陆将用你的名字来命名，叫做‘欧罗巴’。”这个美丽的神话就是希腊神话中古老欧洲大陆得名的由来。这个神话与古代奥运会有着密切的关系。神话中的主人公宙斯就是古代奥运会的精神主

古希腊是一个神话王国，古代奥运会的起源也蒙上了一层神秘的色彩。关于它的起源众说纷纭，期间有不少优美动人的神话故事和曲折离奇的民间俗谈。而这些脍炙人口的神话与传说大都是关于宙斯和他的亲属的。

其一，宙斯的父亲克罗诺斯想把王位传给宙斯。为了考验一下儿子的本事，父子俩进行了比武。经过几天的激烈较量，宙斯获得了胜利，并且从父亲手中接过了万神之首的王位。为了庆祝这个胜利，宙斯举行了盛大的庆典，其中包括体育比赛。其二，宙斯与美丽的女神阿尔克麦涅结婚后生了一个儿子名叫赫拉克勒斯。这引起了宙斯的另一个妻子，有万神之母之称的赫拉的嫉妒与愤恨。一天，赫拉趁无人旁的时候，偷偷将两只毒蛇放在正在摇篮里熟睡的赫拉克勒斯的身旁，想用毒蛇咬死他。赫拉克勒斯从梦中醒来，看到毒蛇向他伸着利剑似的舌头便吓得大哭起来，急忙伸出两只胖乎乎的小手用力握住毒蛇。当母亲阿尔克麦涅听到哭声赶来时，婴儿手中的毒蛇已经死了。母亲又惊恐又高兴，脸上挂着泪珠，抱起孩子热烈地亲吻。她明知道是狠心的赫拉捣的鬼，可是又不敢声张，只好更加小心翼翼地保护这个幼小的生命。

当赫拉克勒斯长到 18 岁的时候已经身材魁伟.仪表堂堂.力大无比，成了远近文明的英雄，获得了“大力神”的美称。可是仁慈的母亲依旧担心狠毒的赫拉对儿子下毒手，便决定让儿子离开家，到很远很远的地方去。赫拉克勒斯同意了母亲的意见离家出走了。他是个善良.正直.勇敢的青年，富有同情心和正义感。离家后，他在高加索山搭救了为人类盗火而被宙斯悬吊在悬崖绝壁的普罗米修斯，在密林深处捕杀了残害人类的猛狮。一次，他来到伊利斯城邦，看到国王啊弗吉张贴的榜文，说谁如果能在一天内将他的牛棚打扫干净就将他牛群的十分之一赏给打扫的人。国王的牛棚里共饲养了三千多头牛，以为常年没有打扫，牛粪堆积如山，一个人想用意天的时间打扫干净根本是不可能的。国王的重赏只不过是让人给他白干活的诱饵。赫拉克勒斯决定戏弄一下这个贪婪的国王。他晋见了国王，说他愿干这个活。他们谈

妥后找来见证人定了一个契约，言明双方事后不得反悔。大力神赫拉克勒斯把牛棚的隔板拆掉，在牛棚旁挖了一条水沟引来河水。没过半天工夫就把牛棚打扫得干干净净。他重新装上隔板，牛棚焕然一新。可是国王却赖帐了，她不但不履行自己的诺言，反而说自己从来没说过要给这么多的赏赐的事。大力神一怒之下赶走了国王。长期受国王欺压百姓无不拍手称快。为了庆祝自己赶走了国王.庆祝自己历尽艰难险阻取得的胜利，大力神在奥林匹亚举行了运动会。

其三，在众多神话故事中，流传最广的要算佩洛普斯娶亲的故事，它在希腊许多故事中都一再提到。

佩洛普斯是宙斯的孙子。他的父亲因为触犯了神抵而被打入地狱。后来佩洛普斯所居住的西皮尔领地也被特罗伊王国侵占，佩洛普斯被迫离开家园来到希腊南部一个小岛定居。日子久了，人们把这个小岛叫做佩洛普斯岛。时间一天天过去，佩洛普斯成年了。他潇洒英俊，喜爱骑射.狩猎.垂钓。有一次，佩洛普斯狩猎归来遇见一位少女名叫基波达米娅，姑娘长得很漂亮。他们彬彬有理地交谈，彼此很投机。这次邂逅相逢无论佩洛普斯还是基波达米娅，都久久难以忘怀。佩洛普斯以后又几次来到他们偶然相逢的地方，希望能再次见到这位少女，可是每次都失望了。就在佩洛普斯苦闷不堪的日子里，传来了皮沙城邦国王要为唯一的公主挑选驸马以继承自己的王位的消息。这位公主就是基波达米娅。于是佩洛普斯立刻向皮沙城邦出发了。消息传开后，举过上下奔走相告。应诏求婚者纷至沓来。可是就在这个时候，王室中因为自己的侄儿求婚遭公主拒绝而仇恨公主的神巫向国王发出了警告：如果国王让公主婚嫁，死神将降临在国王的头上，并断言这是神的意志，没有丝毫挽救的余地。这几乎吓晕了国王，他不愿为女儿的婚事而使自己过早的离开人世。在他与女儿之间他更爱惜自己。可是王令以出，势难反悔，正在他坐立不安的时候，他终于想出一个自认为很巧妙的办法即可使女儿出不了嫁，又可为自己开脱责任。于是他郑重宣布了入选条件：应诏者和他比赛战车，谁赢了就可以取他的女儿。但是如果输了他将用利矛刺死应诏者。一国之王有都是高头大马.轻快战车，谁能比得上呢！跟他比赛无异于以卵击石自取灭亡。听到

这个苛刻的条件后，许多应诏者纷纷带着失望沮丧的心情离开了。但是也有一些血气方刚的青年勇敢地接受了挑战。然而，这些青年都在战车中惨死于国王锋利的矛枪之下。因为共有十三位青年死去，因此古希腊皮沙人在很长时间都把“十三”当作不吉利的数字，甚至一提到它便毛骨悚然。佩洛普斯不久就来到了皮沙城邦。这几天发生的事情都知道了。他不愿象一些人那样懦弱地离开，也不愿象那十三个不幸者那样鲁莽地死去。赛场上凄惨的景象使他清醒地认识到国王马俊车坚，要战胜他确实不是一件容易的事。但是他希望能得到幸福，能取上基波达米娅。这驱使他去冒险。他想，他首先要设法弄到几匹快马，然后运用自己的聪明才智去与国王较量。当一切准备就绪后他向国王提出了参赛的要求。

决战前夕，佩洛普斯烦躁不安，他来到了阿尔菲斯河畔。望着汹涌的河水久久出神，获胜的希望太渺茫了，也许明天我就会离开这个喧闹的人世，我多么想再见一见基波达米娅……突然他看到一位少女的身影，像基波达米娅，在离他不远的地方面对着河水沉思，是她，真的是她？佩洛普斯向她走去。

那正是基波达米娅。她从小失去了母亲，心情经常郁闷不安。虽说父亲非常喜欢她，但毕竟比不上母爱呀！自从遇见佩洛普斯后，她开朗了许多。可是回到王宫后，她又像失去了什么似的，现在两个年轻人又相逢了，他们互相诉说别后的思念，最后，基波达米娅劝说他赶快丢掉那些比赛的想法，不要做那种自取灭亡的蠢事，可佩洛普斯听不进去，他坚定的说：“看到了你，我一切都足了，即使死也无怨了。”

他们的谈话被站在不远处的国王车夫米尔蒂尔听到。善良的车夫这几天心情也不好，他觉得战车比赛无异于公开的谋杀。米尔蒂尔同情两个年轻人的不幸遭遇，决心冒者生命危险来成全他们，结束这种无情的杀人比赛。

第二天中午，比赛即将开始了。国王坐在自己华丽，轻快的战车里。喜悦地望着周身油光发亮的骏马，接着侧身望去，见到佩洛普斯的战车就在不远处的地方，他的战马是那么的瘦弱，矮小。战车又是

那么简陋陈旧，这一切不仅不能与自己相比，就连与那些败在自己手下的青年人也无法比较。看着这位神态自若，眼睛炯炯有神且闪着智慧光芒的青年人国王内心产生了一种怜悯的心情，年轻人啊你太不自量力了。比赛开始了，国王的战车很快就跑到了前面。在第二圈时，他即将追上佩洛普斯的战车。他拿起矛枪准备刺杀，佩洛普斯看到后面迅速追赶上来的国王的战车，心里焦急万分，在这个千钧一发之际，突然一声巨响，国王的战车翻了，他被撞昏了过去，谁也不知是怎么回事。只有车夫心里明白。原来，他把一侧车轮的穿钉换上了木制的，木钉断了，车翻马仰，佩洛普斯得救了。

几乎与次同时，从王宫传来了呼救声：“救火啊，后宫着火了！”佩洛普斯知道，后宫是基波达米娅住的地方。今天公主一定在那里焦急的等待赛场上的消息，为什么会突然起火呢？他立刻策马赶到现场，救出了被大火包围的基波达米娅。不久，侍者抓住了从火者一神巫。几天后，为了庆祝国王康复，庆祝两位年轻人的婚礼以及佩洛普斯继承王位，皮沙城邦举行了庆典活动，佩洛普斯成了古希腊运动会传说中的创始人。三. 现实

关于古代奥运会的起源，有历史可考的则是伊利斯城邦与斯巴达城邦订立的神圣条约。公元前 884 年，伊利斯发生了一场灾难性的瘟疫，居民一个接一个地病倒，死去。往日繁荣欢乐的奥林匹亚出现了哀鸿遍野满目创痍的景象。就在这时，伊利斯城的宿敌斯巴达却乘人之危向他们发动了侵略战争，斯巴达人满以为可以一举拿下他们垂涎已久的奥林匹亚，没有想到却遭到了宁死不屈的抵抗，斯巴达人久攻不克，在希腊其他城邦的调解下，只好放弃了原先的打算。斯巴达王李库尔格和伊利斯王伊菲特订立了神圣条约。条约规定，奥林匹亚为定期举办举行庆典的圣地，是神圣不可侵犯的和平圣地。任何人不得携带武器进入奥林匹亚。否则就是对圣地条约的背叛。各城邦都有权对背叛者进行制裁。

但是还有另一种说法。即公元前 884 年，伊利斯瘟疫流行，伊利斯王伊菲特得到神的告诫：这场瘟疫是神对伊利斯特的惩罚，如果能在奥林匹亚恢复庆典活动，瘟疫灾难即可消逝。伊菲特执行了神的指

示。这再次使古代奥运会的起源蒙上了神话色彩。如果我们跳出神话传说和文字作品的樊笼，从现实生活中探究古希腊运动会的起源就不难发现，它的产生与希腊当时社会的政治文化、经济有着密切的联系。古希腊是一个城邦制国家，无统 [1] [2]下一页

体育课教案

总课次： 襄南城关中学(fnjun) 应用日期： 第 周 教材 内容

一、胸前传接球

二、游戏：运球传接球接力 器材 场地

一、小篮球 13 个 二、4 个木架 教学目标

1. 技能目标：从运球中得到乐趣，并能改变运球的速度、方向。
2. 认识目标：引导学生树立终身体育观念，提高自我锻炼能力。
3. 情感目标：发挥个人的能力，体验学习后进步的喜悦。教学内容 学生活动 教师指导 组织与要求 1.导入语

2.明确课的目标 3.游戏：“耍猫” 班长带队热身跑 6人一组自由组合教师巡视、并引导学生活动 四列横队

两路纵队绕操场跑 一、运动体验

在学过的内容、复习、提高、享受熟练的运球过人的乐趣。二、学习体验

1.复习上节课内容 2.胸前传接球

三、挑战体验 运球的传接球接力

体验传接球的手感，以及用力的顺序。

运球的速度及过人、急停等动作。

4 人一组探究学习；互相观察说出同伴退步或失败的情感表现

第 4 篇：高中体育教案

高三理论课教案——运动损伤的预防及处理

教学任务：

- 1、了解运动损伤的概念及发生原因；
- 2、对常见的运动损伤掌握简易的处理方法。教学内容：运动损伤的预防及处理

一、运动损伤的概念和分类：

1、定义：体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

2、分类：运动损伤按时间可分：新伤和旧伤；按病程可分为急性损伤和慢性损伤；按性质可分为开放性损伤和闭合性损伤；按程度.....

高中体育与健康室内课教案 短跑技术

高中体育与健康室内课教案课题 田径——短跑技术 水平五 教学目标

1、积极参与学习和讨论，能在学习中体验乐趣，展示自我，增强自信。

2、从较专业的角度认识短跑运动，能运用所学的生理学知识与物理学知识分析短跑技术。

3、了解短跑比赛规则，提高欣赏高水平短跑比赛的水平。

4、培养自主、探究、合作学习的能力。...高中体育理论课教案《排球规则》

体育理论课教案《排球规则》 教学目的：

一、让学生初步了解排球规则。

二、让一部份学生能参与排球比赛。

三、让大多数学生看懂一场排球比赛。德育目标：让学生进一步认识规则对于一场比赛的重要意义。教学重点：排球比赛规则对动作技术的要求。教学难点：排球比赛规则对动作技术的要求中的进攻性击球、手过网等的判断。教学时数：一课时授...新高中体育课教案

教学内容 1. 技巧：鱼跃前滚翻 1. 基本体操负重搬运 教学目标 1. 认知目标：理解本课内容的动作概念和技术结构。2. 技能目标：学会鱼跃前滚翻和负重搬运动作，发展滚翻、负重搬运的能力。3. 情感目标：初步养成开拓创新、勇敢果断、互帮互助、团结合作的优良品质。部分 教学内容 时间 组织形式 教师主导 学生主体 次数 阶段目标...高三体育教案

高三体育教案高三年级体育与健康课程第一学期教学进度计划第一单元：体育基础知识 授课节数：2 起讫时间：质量指标：基本掌握要求：了解运动损伤的预防及处理；了解青春期少女注意事项，为提

高人生质量做准备。重难点：运动损伤的预防及处理，青春期少女注意事项。基本知识点：运动损伤的概念和分类；运动损伤发生的原因；运动损伤的预防；月经期间应注意什么；怎样...高中体育课教案 技巧：鱼跃前滚翻

教学内容 1. 技巧：鱼跃前滚翻 1. 基本体操负重搬运 教学目标 1. 认知目标：理解本课内容的动作概念和技术结构。2. 技能目标：学会鱼跃前滚翻和负重搬运动作，发展滚翻、负重搬运的能力。3. 情感目标：初步养成开拓创新、勇敢果断、互帮互助、团结合作的优良品质。部分 教学内容 时间 组织形式 教师主导 学生主体 次数 阶段目标...体育教师教学评比参赛教案

1. 初步学习软排球原地正面双手垫球，培养学生对软排球运动的兴趣。2. 初步掌握双人瑜珈直角功、蹲功动作，复习已学动作，巩固提高动作质量，发展学生的柔韧性、协调性等身体素质。3. 培养学生勇于开拓创新、表现自我及相互协作的优良品质和提高学练能力。选项教材：1. 软式排球（5—2）2. 瑜珈健身操（6—4）1. 击球点和触球部位 2...高三体育教案

高三体育教案高三年级体育与健康课程第一学期教学进度计划第一单元：体育基础知识 授课节数：2 起讫时间：2004 / 8 / 30 ~ 9 / 3 质量指标：基本掌握 要求：了解运动损伤的预防及处理；了解青春期少女注意事项，为提高人生质量做准备。重难点：运动损伤的预防及处理，青春期少女注意事项。基本知识点：运动损伤的概念和分类；运动损伤发生的原因；运动损伤...体育课教案 太极拳

教学内容 1.复习二十四式太极拳和初级刀术 2.初级三路长拳的基本手型、步型及预备动作 场地器材教学任务 通过学习使学生初步掌握初级三路长拳的基本手型、步型和预备式。提高学生身体的协调能力。篮

球场 1 个、刀 40 把重点 初级三路长拳的虚步亮掌的教学 课时难点 初级三路长拳的连贯性和正确的身体姿态 2学时部分课的内容份量课...高三《体育与健康》教案

学习目标 1 让学生了解学校场馆的管理制度，提高学生的自觉性

与安全意识。2 让学生了解分项上课的结构，确定自己的选项。场地器材 教室学习内容

一、介绍体育与健康课的课堂常规

二、介绍选项教学,进行选项 顺序 时间 达成目标 学习内容 教师活动 学生活动...高一级第二学期排球选修教案

排球单元教学计划教学目标：有 60-80% 的学生掌握上手发大力球的动作。培养学生机智、果断、勇敢、顽强的优良品质。教学任务：1 使学生掌握排球基本技术、基本战术、比赛规则；2 培养学生学习排球的兴趣。教学重点：发、扣球技术要素。教学难点：全身协调、排球意识。教学要求：增强上肢力量，培养学生球感和场上应变能力。教学安排：1.本单元共占 18 节课...高二体育课教案 60m 重复跑

教学内容

1、60m 重复跑

2、蹲踞式起跑 教学目标

1、认知目标：学生能说出摆臂与加大步幅、加快步频的关系。

2、技能目标：80% 以上的学生动作协调、放松，身体前倾适宜，步幅适宜、步频快。能熟练地进行蹲踞式起跑。

3、情感目标：学生能乐意、自觉地进行跑的练习。...高二年级全年体育与健康教案

教材内容：理论课教学目标：

1、介绍课时安排及考核要求。

2、学生明确学校的各种规章制度。

3、明确体育课的目的、任务，树立自觉的练习习惯。课的安排：17 周半，35 学时。高中体育成绩的考核方法：学习态度：遵守常规、出勤、学习态度、表现学习过程：学习表现、掌握技术的情况、进步度评价方法：教师评价、自评、互评评价等级：优秀、良好...职业中学体育与健康课教案（全册）

1、队列队形练习

2、身体素质练习 运动参与 通过教学，养成良好的锻炼习惯和终生体育的意识 运动技能 掌握队列技术动作，进行身体素质练习，从而

提高体育锻炼的能力身体健康 通过教学，引导学生积极参与，形成良好的生活方式。心理健康 提高学生的信心，意志品质和调节情绪的能力，促进学生心理健康社会适应 使学生形成良好的体育道德和合作精神，增强他们的责... 职高《体育与健康》教案 第 12 次课

头手倒立向前滚翻成蹲立(男)肩肘倒立向前滚动成蹲立(女)难点：控制身体重心、掌握身体平衡的能力 重点：动作自然协调、稳定性强，滚动圆滑。知识目标：学生知道做头手倒立和肩肘倒立时控制身体重心平衡的方法。能力目标：学生能基本独立完成头手倒立和肩肘倒立，并难维持 3 秒钟，在帮助下完成向前滚翻成蹲立动作。情感目标：培养学生克服困难，相互学习帮助的... 高中体育教案 支撑跳跃（横箱）教材

1、支撑跳跃（横箱）

2、素质练习重点 单跳双落，支撑提臀。难点 重心前移，落地半蹲稳。教学目标 认知目标：学生知道有节奏的助跑，跳上成分腿屈体立撑——挺身跳下。技能目标：学生能做出跳上横箱成分腿屈体立撑——挺身跳下的动作。情感目标：学生能注意听讲解和认真观察示范，并能按教师规定的方法练习。... 高中体育教案 支撑跳跃：斜向助跑直角腾越（考核）

一、支撑跳跃：斜向助跑直角腾越（考核）

一、初步掌握斜向助跑直角腾越的动作方法，通过考核进一步提高学生的技术动作。

二、了解学生对教材的掌握程度，提高学生的跳跃能力。

三、培养学生勇敢、顽强、果断的优良品质。... 高中体育公开课教案 青春健美操教学设计及教案

课的设计

一、指导思想：旨在落实并推行体育新课程，贯彻“以学生发展为本”的教育理念,树立“健康第一”的指导思想，发展学生的个性，开发学生潜能，使学生掌握锻炼的方法为目的。本课采用以学生合作学习为主，思维与练习相结合的体育教育模式。在健美操自编活动中为学生创设合作学习的空间，给出思维和参与结合相对开放的教学环

境，从而使学生的学习兴趣得到培养，学习方法得到掌...高中体育公开课教案 耐久跑（弯道技术）

一、指导思想深化教育改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平。发展学生的学习能力，培养学生的创造精神，为学生的终身体育奠定基础。对现有的教育模式进行探索，通过课堂教学，培养学生的体育兴趣，使其养成自觉锻炼的习惯，培养终身体育。

二、教材分析田径是高中体育课的必修项目，耐久跑是田径中的一个重要内容，而正确的弯道姿势是提高耐久跑速度的关键。它不但能...高中体育课说课稿 篮球中的反弹传接球、跑中的耐久跑

高中优秀体育课说课稿

一、课的内容： 省编教材高中二年级篮球中的反弹传接球、跑中的耐久跑。本课确定，反弹传接球为主教材，耐久跑为辅教材。

二、教材分析： 篮球反弹传接球技术是篮球运动中运用较为广泛的一种传接技术，目的是让学生明确传、接球时影响个体间联系的整体配合的重要纽带，在以往教学基础上，发展学生创造性、主动性，培养学生选择运球、传接球...高中体育课件 篮球—突破分球

教材 1.篮球：突分配合 2.素质练习教学目标 1.学生懂得篮球战术基础配合中突分配合的重要作用及具体做法。2.通过本课的教学使 70% 以上的学生能掌握突分配合的战术及跑动路线，方向。3.学生知道接传球突破的动作要领并有 30% 左右的学生能较熟练，做到蹬跨有力，侧身探肩快，加速突然。...高中音乐教案 《阿里郎》（2 课时）

《阿里郎》（2 课时）教学目标：

（一）知识、能力目标：欣赏与体验中感受到朝鲜民歌的特点。

（二）过程、方法目标：聆听并能够对不同发声方法进行实用分析。

（三）情感态度、价值观目：通过欣赏《阿里郎》和典型人文景观、风俗民情，感受朝鲜民族音乐风格特点。 教学方法：引导，比较。教学重难点：通过以上环节的教学活动，学生能从欣赏与体验中感受到朝...高中体育课件 民间舞蹈

高中体育课件 民间舞蹈...高中体育教案 篮球（1）原地双手低手

传球原地单手肩上投篮

教材

一、篮球（1）原地双手低手传球（2）原地单手肩上投篮

二、素质练习
教学目标 认知目标：学生能了解和记住双手低手传球的特点、原地单手肩上投篮的姿势和全身协调用力的方法
技能目标：学生能用双手抵手传球，并能接住球，投篮时能做到持球动作准确。
情感目标：学生在传接球和投篮练习时，动作认真。...高中体育教案
篮球（原地单手肩上投篮、变方向运球）

教材

一、篮球（原地单手肩上投篮、变方向运球）

二、游戏
教学目标 认知目标：学生能复述单手肩上投篮和变方向运球的要点。
技能目标：学生投篮时能做出蹬地、伸臂、屈腕、拔指的动作，在跑动中能体前变向换手运球。
情感目标：学生要求活动的心理得到满足。...高中体育教案

一、中学生广播操

二、素质练习

教材

一、中学生广播操

二、素质练习
教学目标 认知目标：学生能熟记并说出各节操的名称。
技能目标：学生能基本掌握动作要求，跟上节奏练习。
情感目标：学生能自我评价，认真听讲、看示范，积极模仿、积极练习...高中体育教案

1、障碍跑

2、接力游戏

教材

1、障碍跑；

2、接力游戏
教学目标 认知目标：学生知道跨跃垂直和一定宽度的障碍物跑的基本方法。
技能目标：学生能在跳动中用“踏上式”越过低高度的垂直障碍物，用“跨步式”跨过一定高度的水平障碍。
情感目标：培养学生克服困难、勇于拼搏顽强的意志品质。...高中体育

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/115341200212012011>