# 高中体育课理论教案（大全）

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-12-13

*第一篇：高中体育课理论教案（大全）高中体育课理论教案一、教学目标：让学生说出自然与人类健康的关系，了解环境污染对人类健康的危害，确立保护与改善环境的意识。二、教学重点：人类了解自己健康的内容三、教学难点：正面影响和负面影响四、教学内容：人...*

**第一篇：高中体育课理论教案（大全）**

高中体育课理论教案

一、教学目标：让学生说出自然与人类健康的关系，了解环境污染对人类健康的危害，确立保护与改善环境的意识。

二、教学重点：人类了解自己健康的内容

三、教学难点：正面影响和负面影响

四、教学内容：

人是自然之子，人类的生命活动一刻也离不开自然界，就像鱼儿离不开水一样。人与自然环境是密不可分的统一体，人与自然环境能够统一，人就健康；反之，人就会失去健康。正确认识自然环境以及自然环境与人类健康的关系，对每一位中学生来说都是十分必要的。

自然环境是指空气、水、士壤等的总和。自然环境由化学性与物理性因素构成。化学性因素是指空气、水、士壤中的化学组成，这些化学组成通常是稳定的，它是保证人类生存与正常活动的必要条件。物理性因素是指阳光、空气温度、气流、气压、温度、电磁辐等，它对人类的生存与活动同样具有十分重要的影响。自然环境因素对健康的影响空气

正面影响:

是人的机体获得足够氧气的惟一天然来源，是维持生命活动的重要条件。空气中含氧量正常时，能保持人的正常活动；空气中阴离子含量高的人体具有镇静、振奋精神等作用

负面影响: 当空气中氧含量低于10%时，人会出现恶心、呕吐、中枢神经活动减弱的现象；过分缺氧会危及生命水

正面影响: 是构成人的机体组织的重要成分，是保证新陈代谢正常进行、调节体温的重要条件

负面影响: 人类的使用水，尤其是饮用水化学成分异常时，影响人的机体正常活动，将导致疾病发生和神经慢性中毒土壤

正面影响: 其中所含的各种人类所需的元素是机体组织的重要成分，是维持人的正常生命活动可缺少的条件

负面影响: 其中所含的人类所必需的元素过多或过少，都可能造成人类疾病，土壤中的传染病原体和寄生虫虫体是导致人类生病的重要原因

太阳辐射

正面影响: 是维持人类正常生命活动的因素之一，正常的太阳国辐射对机体有杀菌、促进皮下组织的维生素D生成的作用

负面影响: 过少的太阳辐射不利于人的机体的新陈代谢，过多的紫外线辐射则可能导致皮肤癌

**第二篇：高中体育课教案**

高中体育课教案

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’

一、配乐游戏：小渔网（4’）

方法：游戏开始，担任“小渔网”的同学在场内用手触及正在跑动的其他同学，其他同学用各种躲闪、摆脱动作在场内积极跑动，被触到者加入“小渔网”，等“小渔网”扩大到四人时，重新组成二个“小渔网”进行活动。以此类推，逐渐组成许多“小渔网”直到剩下最后一名时游戏结束。规则：（1）“小渔网”不得松手触人。

（2）在游戏过程中不得逃出界外，被迫出界者作被触到论处。

二、熟悉球性（4’）

方法：球绕肘转、绕腰、膝转、“8”字绕环，指尖拨球，各种姿势的抛接球等。

一、组织：（略）教法：讲解，示范，师生按规则集体练习。

要求：“鱼”要机智、灵活、勇敢。“鱼网”要动脑筋、协力、果断、快速。

二、组织：散点练习

教法：讲解、示范，指导学生自由模仿、创造练习。要求：球尽量不要落地。

基本部分30’

一、运球：（6’）

A、高低运球，B、单手前后左右运球，C、左右手交替运球，D、体前变向运球，E、胯下运球，F、急停急

起运球。

重点：运球的手型，按拍球的部位、力量。

要求：原地和行进间交替进行。护球尽量眼睛注意前方。

二、抢运球（5’）方法：在整个篮球场上进行。一半同学持球，另一半同学无球。游戏开始，持球同学在场内运球，在运球

中要躲避无球同学的抢断，无球同学则用合理的动作进行抢断球，一旦抢到球后互换。

规则：A、无球者不得用推、拉等犯规动作抢球，B、发生被迫运球出界或违例情况，按被抢断论处。重点：对球的控制与掌握 难点：技术要准确熟练

三、原地二人一球传接球（3’）重点：上下肢协调配合

四、原地二人一球运球、传球（2’）重点：技术的衔接连贯

五、4 人一球，行进间运球后传球（4’）重点：弧线运球、跑动、双手胸前传接球。

六、4人一球，一人防守，三人传接球。

要求：双手传接球，进攻队员可运球移动，防守队员抢断球积极。

七、接龙传球接力比赛（6’）

方法：分两组进行，左右间隔2-3米，前后间隔4-5米，“接龙”传球20只球，以完成时间和成功率多少定 胜负。

重点：传接球的快速能力和准确性。

一、组织：在篮球场内散点练习

教法：教师讲解、示范，指导学生自由模仿、创造练习。教师巡视、指导、纠错。

二、组织：同上在球场内散点 教法：教师讲解、示范、学生练习。

要求：先进行一对一的“抢运球”练习，然后共同“抢运球”严格按照规则进行。三、四练习的组织如图示三

教法：讲解、示范、纠错，教师巡视指导。五、六练习的组织如图示四

七练习的组织如图示五：（略）教法：讲解、示范，练习，比赛。要求：先练习，后比赛。

结束部分5’

一、整理运动：配乐伸展放松操

二、小结，收回器材。组织：散点

教法：听音乐，教师讲解、示范，学生模仿练习。组织：成四列横队集合。

课的预计

1、练习密度：55%左右；

2、运动负荷：中上；

3、平均心率：130次/分左右

4、最高心率：180次/分。心率曲线（略）

**第三篇：高一年级体育课理论教案**

高一年级体育课理论教案

授课人：于金凤

教学内容：高中体育课运动损伤的原因与预防和应急处置

教学目的：让学生了解运动损伤发生的原因及预防措施，能在运动中最大限度地防止运动损伤的发生，和损伤后应急处置与救助 教学重点：分析运动损伤发生的原因和应急处置 教学难点：如何积极做好预防措施 课的类型：理论课

教学方法：讲授法、讨论分析法、问卷，多媒体结合讲授法 教学步骤：

一、导入部分

首先对学生进行多媒体放映运动损伤的录像和相关问卷调查，了解学生运动损伤的情况，然后，根据具体情况，展开讲授损伤的发生及预防措施，引导学生重视运动损伤的预防。

调查问卷：你在运动中发生过损伤吗？都是哪些损伤？知道怎样处置吗?

二、主要部分

在寒冷的天气下，肌肉、肌腱及韧带的弹力及伸展性都会降低，肌肉的粘滞性亦增加，使得关节活动的范围减小，较容易致运动损伤。冬季的运动创伤多数是由于不做热身运动或做得不充分而造成，所以热身运动在冬季尤为重要。热身运动能够提高中枢神经系统的兴奋和内脏器官的机能状况，使它们更快地进入肌肉和所要求达到的水平。而且热身运动还可以促进体内有新陈代谢过程，使体温升高，从而使肌肉、肌腱、韧带的弹性及伸展性亦都会有所提高，可以防止这些组织在剧烈运动时发生撕裂、扭伤等的机会。

（一）原因

发生运动损伤的常见原因如下：

1、准备活动

（1）没有做准备活动或准备活动做得不充分（2）准备活动与正式训练或比赛的时间相隔过久（3）只做一般性准备活动而没有做专项准备活动（4）准备活动的量做得过大

（5）准备活动过急过猛，违背了循序渐进的原则

2、运动服装

运动时穿着不适当的服装、没有穿上或使用适当的保护装备，都会造成运动受伤。

（1）衣服使用的质料差、大小方面无论是过松过紧，都可以对学生造成损害。

（2）运动鞋的吸震力差，便不能有效地吸收撞击力，于是容易造成腿部的慢性损伤。鞋子的尺码过松过紧，如果再加上没有穿着适宜的袜子，足部与鞋子在过度摩擦之下，便容易发生水泡。不穿袜子或袜子的吸湿力弱（如尼龙制袜子），足部长期处于潮湿的环境下，就容易患上脚气皮肤病。（3）一些直接对抗性运动，如足球、篮球、或其他搏击类运动，在练习或比赛时间，如果没有使用或配戴如头盔、面罩、护齿胶、掠取胫等装备，都会增加运动时受伤的机会。

3、环境条件

（1）恶劣的天气下进行运动，就容易发生运动受伤。例如，在倾盆大雨的情况下，由于视野普遍较低，再加上地面湿滑，从事短跑等高速度项目时，就容易跌倒受伤。此外，天气过度寒冷或炎热，对学生亦容易构成伤害。在寒冷的天气下长时间进行户外活动，就容易出现冻疮或体温过低等现象。准备活动容易发生肌肉韧带损伤。反过来说，在炎热的天气下从事剧烈运动，因为大量出汗而导致体内的水分和盐分大量流失，如果得不到及的补充，就容易出现抽筋或热衰竭的情况，要是再加上潮湿的天气，也就容易造成中暑的严重后果。

（2）一天中的黄昏或黎明时分，尤其是在大雾的日子，由于光线不足及能见度低，因而影响视力，使得神经反应也迟钝下来，在兴奋性降低情况下，就容易受伤。反过来说，眼睛突然暴露于强光，如猛烈阳光或闪光灯下，亦可引致短暂的视力减弱，造成受伤。

4、场地器材

场地不平或布满碎石物，走动时就容易扭伤或跌倒受伤。地面过硬，再加上革履的吸震力差，足、腿及膝部所承受的撞击力变大，也就容易发生慢性的损伤。在人造合成物质所制成的地面，做高速或突然的方向改变时，就容易引致关节(如膝关节)及肌腱受伤。此外、训练或比赛场周围的设置，如玻璃门、窗等，对学生都会构成一定程度的危险。

器械的表面不平或有裂缝、金属部分生锈或年久失修，设备的安装或放置不当，大小或重量与使用者不适（如低年级的学生使用高年级学生重量的器械、女学生使用男学生的器械、儿童使用成年人的球拍等），都会增加运动受伤的机会。

（三）预防和应急处置

1、充分做好准备活动，使准备活动的内容、时间安排、运动量适中；

2、体育课上让学生穿适合的服装，检查学生所佩带的小刀、钥匙等锐利的东西；

3、遇下雨、下雪时，体育课应转为室内进行体育锻炼或体育保健知识的讲座；

4、注意纠正学生错误动作，建立正确的动力定型，防止因错误动作而造成伤害事故。5根据常见损伤扭伤。第一步冷处埋、损伤部位用冰、凉水进行处理。第二步应对各种运动损伤分类应急。骨折应筒应应对。用板或棍棒固定。用校医室急救担架处置。呼叫急救车。

三、结束部分重点救助

在体育教学与训练中，加强运动损伤的预防，可量大限度地避免损伤的发生，提高教学与训练效果。应对突发事件每个学生要冷对，要会应急处理。正确救助

**第四篇：体育教案-高中体育课说课稿**

体育教案－高中体育课说课稿

风陵渡中学 姚红才

一、课的内容：

人教版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、传接球的能力及连接各种技术动作和实际对抗能力，重点是手控制球的能力，时间、空间的判断能力。难点是传接球的准确性、成功率。耐久跑共4个课次，本课为第3课次，重点是耐久跑的呼吸，通过不同形式的跑，掌握正确的呼吸方法发展学生的有氧耐力，为第4课次的起草野跑作好准备。

三、学情分析：

本课教学对象为高二年级40名男生。高中学生身心发展趋成熟，已经具备了独立思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。篮球是他们所喜爱的一项运动，有一定基础，但对单个技术的学习并不满足，而对学习对抗性练习特别感兴趣。教学中要让学生把动体与动脑很好地结合起来，给学生提供再认识所学知识、以及创造性应用所学动作的机会，从而增强教学效果。通过多年的学习，学生已认识到耐久跑为锻炼身体的重要手段之一，但对枯燥乏味、周期性强的耐久跑却存在畏惧，在跑过程中极易出现呼吸与跑的节奏不相一致的状态，从而影响耐久跑的成绩。

四、教学目标：

1、认知目标：学习与了解篮球反弹传接球的技术原理及其在篮球运动中的作用、耐久跑中的一些基本知识。

2、技能目标：通过本次课的学习，使80%以上的学生能掌握反弹传接球中反弹点的位置；70%以上学生能结合运球、移动、跑动和反弹传接球等各种技术进行综合练习；90%以上的学生掌握正确的耐久跑呼吸方法。提高动作配合、技术应用能力，发展创造性思维和自我评价能力。

3、情感目标：激发学生学习的积极性和创造性，增强学生团结协作和安全保健的意识，培养学生奋发向上的品质。

五、教法设想：

1、反弹传接球采用尝试、比较教学法，使学生在尝试中、在与双手胸前传接球比较的过程中得出反弹传接球的要点，再结合以往所学技术，自创方法，进行练习，由浅入深，由易到难，逐步提高。培养学生的想象力和创造力。

2、耐久跑采用图形跑的方法，使内容丰富，增加趣味性。

3、采用练习法，使学生在多次练习中掌握技术；用演示法，使学生的创造成果得到表现和肯定。

4、整堂课采用收、放、松、紧相结合的组织方法。

**第五篇：体育课理论讲稿.doc**

体育课理论讲稿

高二年级

水平5 授课老师：姬运龙

中国武术简介

武术作为一种具有丰富的民俗文化的民族传统体育，具有一定的历史价值，其中蕴涵着民族传统文化的价值与内容已经逐渐从历史上消失了，但其“为武之道，以德为本”的武德修养教育，对我们后人有着深刻的教育意义。根据教育部门颁布的《两纲》实施的具体精神，通过中小学体育课中武术教育德育的渗透，加强少年儿童武德修养，培育人文精神，宏扬中华民族传统文化，这正好符合时代的需要，那么，如何使广大中小学生能够正确地认识武德，并吸收其精髓呢？通过总结以往的教学经验，我得出了以下几点体会：

一、充分利用武术动作的内涵阐明武德概念

武术教学必须以“德”为首，与学校的德育教育相结合，实施全面的素质教育。武术的文化在漫长的发展过程中，受到了民族精神和传统文化的影响，形成为一种思想观念，那就是隐藏在武术文化深层的武术精神——“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。武德贯穿于整个武术教学的始终，随着社会的发展，时代的前进，武德的涵义也随之变化。现今我们说的武德，体现的是“谦虚有礼、见义勇为、自强不息”的精神，武术动作中的每一招每一式都蕴藏着这种精神。例如：武术的抱拳礼，左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，屈拇指表示不自大，右拳表示勇武顽强，左掌掩右拳，表示“勇不滋事”、“武不犯禁”；左掌右拳拢屈，两臂环抱成圆，表示五湖四海，天下武林是一家，以武会友；左掌为文，右拳为武，表示文武兼备。通过对抱拳礼含义讲解，给学生灌输“重礼仪，讲道德”的思想品德，使他们形成一种良好的武德意识，只有这样，才能达到我们教学的最终目的。

二、宣扬英雄和典型事例，激发学生宏扬传统文化和爱国情操

我们把“武”字拆开来看，即“

二、止、戈”，意思就是2个人停止格斗。我认为，体育老师在上第一次课时，首先就要端正学生的习武动机，要明确学武是为了宏扬祖国的传统文化，发扬民族传统体育项目，为提高自身身体素质而掌握技能增长才干，逐渐扭转他们对武术的片面看法：学武就是用来打架的。我在课堂中十分注意武术人文精神的宣传，帮助学生确立学习的楷模，建立崇拜的偶像，激发学生的学习热情和动力。比如：南宋抗金民族英雄岳飞，年幼时母亲在其背上刺了“精忠报国”四个字，使他从小便铭记于心，长大后文武兼备，他率帅抗金，收复中原，写下了气壮山河的《满江红》，以自己的行动，报效祖国和人民。黄飞鸿一生尚武崇德，侠骨热肠，正义凛然，救死扶伤，他代表了一种高尚的人格境界。李小龙在他短短的33年生命中创造了很多的奇迹，他在武术和电影上取得了划时代的成就，他时刻以中国人自居，哪怕在最低落的时候宁愿饿死也不拍影响中国人的电影，充分体现了他强烈的爱国主义思想。霍元甲的伟大，不在于打败了外国的力士，创办了精武体育会，而在于不甘心于东亚病夫的耻辱，谱写了一曲自强不息的正义之歌。《易经》中也指出：“天行健，君子以自强不息”。中华武术流传千古，正是中华民族自强不息的光辉写照之一，有了这样的精神，一个人才会成为生活的强者，一个国家和民族才会兴旺发达。

三、抓住时机潜移默化，适时地渗透武德教育

在体育课上抓住某些突发事件对学生进行教育也会收到很好的效果。如：在进行武术正踢腿练习时，有的同学由于上踢得过高摔了一跤，但这名同学爬起来又继续正踢。这时可能有的同学会发笑，甚至还可能有的同学会嘲笑摔倒的同学。这时教师应停止练习，对摔倒的同学进行表扬，并教育学习向他这种遇到困难不退缩的精神品质。这样通过一件小事，对学生进行教育也会收到很好的效果。这比单纯进行说教和理论上的教育要实用得多，而且学生也乐于接受，在潜移默化之中渗透了思想教育。又如：在高年级的武术教学中，学生学会了拳、掌、踢腿等动作，课间，有些男同学闲着无事，动手动脚操练起来，开始了你一拳，我一脚，最后由于出手轻重不一打起来了，我目睹这件事后想，怎样才能使学生不互相打玩呢？于是，我编了四句口号：“学习武术，强身健体，发扬传统，保卫祖国”。在练习武术前，让学生一边原地踏步走一边呼叫，从而使每位学生明白了学习武术的真正目的，课间再也没有出现“互打”现象了，而且通过口号，对学生进行了一次爱国主义教育。

结语

武术是全面发展身体素质的一项体育运动，是最适于在少年儿童中开展的体育项目。它不但有助于培养少年儿童体质的增强，而且还有助于培养少年儿童勇敢、顽强等意志品质和实用技能。少年儿童是祖国的未来，民族的希望，他们肩负着传承民族精神的神圣使命，学校武术教育改革的帷幕已经拉开，充分发挥武术在中小学开展弘扬和培育民族精神教育过程中的作用，为中华民族的伟大复兴，做出积极的贡献。

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！