

最新高中体育理论课教案 体育教案一理论课(通用5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

高中体育理论课教案篇一

教学目标：预防龋齿方法要牢记，人人都要注意口腔卫生。

教学重点：了解龋齿形成的原因和症状以及危害。

教学难点：使学生养成良好的口腔卫生习惯。

教学准备：牙模型、相关图片。

教学过程：

1、出示相关图片：向学生宣传患了龋齿后给日常生活带来了不便。

2、具体再让学生来讲一讲。

3、学生自读课文，回答问题。

师：什么是龋齿？俗称：“虫牙”、“蛀牙”，但不是因虫而“蛀”成的。

4、讲一讲龋齿是怎样形成的？

(1)龋齿的发病是缓慢的，是被一种蛀牙菌的细菌在吃了附在

牙齿表面的残渣之后制造出来的酸性物质所腐蚀引起的。

(2) 由于平时不注意口腔卫生，让食物的残渣留在牙缝中发炎，形成空洞肿胀、疼痛，这就是已形成空洞的龋齿。

5、得了龋齿后身体哪些器官会受影响？

6、怎样有效预防龋齿？

思考：自己在平时生活中有没有注意预防龋齿，今后又该注意些什么？

教学小结：

通过学习大家明白了一种常见的口腔疾病，叫什么病？

是怎么引起的？

高中体育理论课教案篇二

教学内容：1. 运动损伤的预防及原因

教学目标：1、了解运动损伤的概念及发生原因。

2、对常见的运动损伤的预防。

教学步骤：

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。

伤和闭合性损伤；按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。

二、运动损伤发生的原因：

运动损伤的发生。

2、准备运动不足：

a□不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤。

b□准备活动敷衍了事，在神经系统和各器官系统的功能尚未达到适宜水平。

c□准备活动的内容不得当。

d□过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降。

3、不良的心理状态：如缺乏经验、思想麻痹、情绪急躁；或在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分紧张等。

4、体育基础差、身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动的需要，或不自量力，容易发生损伤事故。

5、不良的气候变化。如过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗失水；在冰雪寒冷的冬季易发生冻伤或其它损伤事故。

6、组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。

三、运动损伤的预防

1、学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。

2、遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的完全措施，如：检查运动场地和器材，穿着合适的服装与鞋子。

- 3、在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。
- 4、要根据自己的情况选择活动内容，适当控制运动量。
- 5、掌握运动要领，加强保护和帮助。
- 6、加强医务监督，提高自我保健意识。

思考题：

- 1、体育课中的准备活动有哪些作用？
- 2、运动损伤发生的原因有哪些？
- 3、预防运动损伤的注意事项有哪些

高中体育理论课教案篇三

教学内容：

运动损伤的预防及原因

教学目标：

- 1、了解运动损伤的概念及发生原因。
- 2、对常见的运动损伤的预防。

教学步骤：

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；按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。

二、运动损伤发生的原因：

1、认识不足，措施不当。对运动损伤预防的重要性认识不足，未能积极地采取有效的预防措施，易导致运动损伤的发生。

2、准备运动不足：

a□不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤。

b□准备活动敷衍了事，在神经系统及各器官系统的功能尚未达到适宜水平。

c□准备活动的内容不得当。

d□过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降。

3、不良的心理状态：如缺乏经验、思想麻痹、情绪急躁；或在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分紧张等。

4、体育基础差、身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动的需要，或不自量力，容易发生损伤事故。

5、不良的气候变化。如过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗失水；在冰雪寒冷的冬季易发生冻伤或其它损伤事故。

6、组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。

三、运动损伤的预防

- 1、学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。
- 2、遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的完全措施，如：检查运动场地和器材，穿着合适的服装与鞋子。
- 3、在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。
- 4、要根据自己的情况选择活动内容，适当控制运动量。
- 5、掌握运动要领，加强保护和帮助。
- 6、加强医务监督，提高自我保健意识。

思考题：

- 1、体育课中的准备活动有哪些作用？
- 2、运动损伤发生的原因有哪些？
- 3、预防运动损伤的注意事项有哪些

课题：锻炼意志、激励进取

教学目标：

- 1、认知目标：明确坚强的意志品质对个人的重要意义。
- 2、能力目标：知道在体育运动中采取适当的手段锻炼自己成为一个坚强的人。
- 3、情感目标：树立自觉运用体育运动锻炼自己意志品质的态度。

教学重点：

体育运动对锻炼人的意志品质的积极作用

教学手段：

课堂讲解

教学步骤：

一、意志与意志品质

1、什么是意志：是指人们自觉地确立目的，并主动调节自己的行动，努力克服困难以实现目的的心理过程。

2、意志具有以下三个特征：

（1）目的性——自觉地确立行动目的；

（2）调节性——能够按照预期目的主动调节自己的心理活动和行为，以实现目的；

（3）排难性——始终与克服困难相联系。

3、意志品质是指人在意志行动中形成的比较稳定的意志特点或特征。意志品质反映了一个人意志的优劣、强弱和发展水平。

优良的意志品质包括自觉性、坚韧性、果断性、自制性、勇敢性等；

具有不良意志品质的人，通常也称为意志薄弱的人。

优良的意志品质是在与困难作斗争中不断得到锻炼和增强的，是通过持久地自觉克服困难而表现出来的。

优良的意志品质具有以下四个特征：

(1) 自觉性——自觉性是指一个人清楚地意识到自己行动的目的和意义，并为此主动调节、支配自己的行动。

(2) 坚韧性——坚韧性是指一个人在实现预期目的的行动过程中，坚持不懈，百折不挠，不达目的誓不罢休。

(3) 果断性——果断性是指一个人能够及时作出有根据的决定，并付诸行动。自制性——自制性是指一个人善于根据预期目的或既定要求，控制自己的心理活动和行为。

二、体育与意志品质的培养。

体育运动是融知识、技能、素质、能力、道德、意志品质与情感为一体的过程，它不仅需要良好的意志品质，同时也能使之得到有效的培养。学生的意志品质伴随着整个体育运动的过程，它的状况如何，影响着体育运动的效果，体育运动的过程反过来也影响着意志品质培养的效果。

体育运动本身，就是人为地设置一些困难和障碍，使参与者在克服和战胜各种内部(生理、心理)困难和外部(环境)困难的过程中，培养顽强的意志，锻炼自我，战胜自我，完善自我。

如耐久跑、跨栏及在恶劣气候条件下进行的体育运动，更能锻炼和培养良好的意志品质。另外，体育竞赛具有激烈对抗和胜负不确定性的特点，既要能充分挖掘人体潜力、斗智斗勇、协同作战、敢于拼搏、敢于胜利，又要能正确接受失败的磨炼，树立锲而不舍的顽强进取精神。

在体育运动过程中，必然会遇到各种各样的困难，能否勇敢地同困难作斗争，能否有效地排除内外障碍，是衡量你意志品质坚强与否的重要标准。

学习目标

- 1、了解乒乓球运动的概况，能知道乒乓球运动的简单规则。
- 2、对乒乓球运动产生兴趣，乐于参与乒乓球运动的练习。

教学内容

- 1、体育常识：乒乓球
- 2、室内活动：“乒乓对抗赛”

教学重、难点

重点：知道乒乓球运动的概况

难点：能初步学会和运用乒乓球运动的简单规则

程序

教学内容

教师活动

学生活动

要求

时间

次数

一

1、课堂常规

2、提出学习要求

1、师生问好，宣布上课。

2、明确提出学习要求。

1、明确要求。

2、饱满热情，准备上课。

集中注意

二

1、队列练习：看齐

2、体育常识：乒乓球运动的概况

3、学做“乒乓球操”

4、乒乓球运动的简单规则

教师口令指挥学生进行练习。

1、播放视频，板书课题。

2、提问：你对乒乓球运动有哪些了解？，组织学生分组交流、讨论。

3、请学生说一说了解的乒乓球运动的知识。

4、叙述一个乒乓球运动起源的小故事，展示课件。

5、出示三种球拍（板、胶皮、海绵），通过球拍的演变讲解乒乓球运动的发展。

- 6、讲解中国乒乓球运动的崛起。
- 7、教师带领学生跟音乐节拍集体学练几个乒乓球动作。
- 8、介绍乒乓球运动的简单规则，采用讲解、提问相结合的方法。
- 9、播放一段比赛视频，指导学生结合规则，学会看球。
- 10、引导学生课余积极参与乒乓球活动，简介几种练习方法。

起立，听集体进行看齐练习

- 1、集体观看乒乓球比赛视频。
- 2、学生四人一组交流自己知道的有关乒乓球运动的知识。
(运动明星、比赛规则、观看比赛、参与练习等情况)
- 3、各小组将本组交流的内容说给大家听。
- 4、认真听讲，了解乒乓球运动是如何产生的。
- 5、听讲解、看课件，知道乒乓球拍演变过程的三个重要阶段。
- 6、师生互动式进行中国乒乓球运动崛起的学习。
- 7、集体模仿教师动作，随音乐节拍进行乒乓球操的练习。
- 8、听介绍，积极回答问题，大胆提出问题。
- 9、观看视频，集体尝试担任裁判。
- 10、了解几种简单的课余乒乓球锻炼的方法。

认真听讲勤于思考大胆提问

三

游戏：

“乒乓对抗赛”

1、讲解游戏名称、方法、规则，明确要求。

2、组织学生进行问题竞答。

3、组织游戏活动，评价游戏活动。

1、听讲解，明确游戏方法、要求。

2、选择答题，答对者将成为游戏“乒乓对抗赛”的主力选手。

3、全体学生选手一起参与游戏。

遵守规则积极参与

四

1、小结本课

2、布置课外作业

3、宣布下课

1、小结本课，提示学习重点，引导学生课余积极参加乒乓球运动，关注乒乓球比赛。

2、课外作业：与父母或小伙伴一起练习乒乓球。

1、学生小结，谈体会。

2、了解课外作业，认真完成。

认真总结

完成作业

教具准备

教学课件、录音机、磁带，乒乓游戏机

教学效果预计

1、80%左右的学生了解乒乓球运动的概况，知道乒乓球运动的简单规则。

2、大部分学生对乒乓球运动产生兴趣，乐于参与乒乓球运动的练习。

课后反思

教学设计

本课教学内容为省编教师备课用书水平二（四年级）体育理论知识——乒乓球运动，为使学生能够了解乒乓球运动的概况和简单规则，并对乒乓球运动产生兴趣，我设计本课的教学思路为以下几方面：

一、导入自然，激发学习积极性

通过开始的乒乓球和球拍的两个集中注意力的小游戏，把学生的注意力引导到乒乓球上，从而自然的揭开课题，并引导学生参与乒乓球运动的学习与讨论，调动学习的积极性。

二、动静结合，提高学习效率

本课在理论教学的同时，让学生参与适当的身体练习，穿插与课题相结合的乒乓球操和乒乓球游戏，做到动静结合，提高学生的学习效率。

三、师生互动，多种形式参与学习

教学中，采用多种教学方法，有教师讲解，小组交流与讨论，教师生动的讲述故事，简明的课件展示，有效的提问、精彩的回答等，形式多样，师生互动，力求使学生对所学知识易于理解，印象深刻，有利于学生更好掌握学习内容。

四、学习与反馈相结合

教学中，对学习内容有通过提问与回答；结合所学规则，通过看乒乓球比赛视频担当小裁判；通过游戏参与知识竞答题等活动，帮助学生对所学知识即使进行反馈，巩固所学知识。

五、以乒乓球运动为主线，前后呼应

本课以乒乓球运动为主线，从开始的乒乓球小游戏的导入，到乒乓球理论知识的讲解，到模仿学练乒乓球操，再到乒乓球理论知识竞答，到最后的“乒乓对抗赛”的练习，做到前后呼应，起到良好的教学效果。

高中体育理论课教案篇四

课时教案设计

第二周第1次课备课日期09月01日

教学内容：篮球运动概论

重点：篮球运动的起源与发展、篮球运动的本质与特点

难点：篮球运动的发展趋势

教学内容

一、教学任务

了解篮球运动的起源与发展、篮球运动的本质与特点、篮球运动的发展趋势以及中国篮球运动的发展概况。

二、教学内容

（一）现代篮球运动的本质及其演进

第一个时期：即初创试行时期

第二个时期：即完善传播时期

第三个时期：即普及发展时期

第四个时期：即全面提高时期

第五个时期：即创新、攀登时期

（二）现代篮球运动的特点与特征

1、篮球运动的特征

2、篮球运动的特点

第一、集体性特点

第二、对抗性特点

第三、转换性特点

第四、时空性特点

第五、增智性特点

第六、综合性特点

第七、智艺性特点

第八、职业性特点

第九、商业性特点

（三）新世纪世界篮球运动发展的总趋势

1、大众篮球运动在全球普及，比赛的人文氛围全面提高。

2、学校篮球运动的健身、教育功能显著，活动形式丰富多彩。

3、职业篮球运动在全球扩展，商业化气息加强，观赏性加浓

4、篮球运动理论和实践进一步渗透高科技，形成新结构、新体系

5、竞技篮球群雄相争激烈，排名出现新格局，技战术风格呈现新特点：

第一、贵在“理念”

第二、智在“聪颖”

第三、高在“制空”

第四、快在“节奏”

第五、悍在“凶狠”

第六、准在“高分”

第七、全在“综合”

第八、变在“瞬时”

第九、星在“奇特”

第十、技在“升华”

第十一、阵在“机动”

第十二、帅在“智谋”

第十三、男、女“并趋”

（四）中国的篮球运动

1、现代篮球运动在中国的发展

第一个阶段为1895--19的初始传播阶段；

第二个阶段为1919--1936年的缓慢推广阶段；

第一个阶段为1949--1965年的普及、发展阶段；

第二个阶段为1966--1978年的徘徊、困惑阶段；

3) 至今为第三时期

第二时期（1949----）

2、我国篮球运动普及、提高的基础

3、新世纪中国篮球运动面临的任务

（五）思考题

- 1、试述篮球运动产生的社会基础及其演进的不同时期、不同阶段的概况。
- 2、针对现代篮球运动的基本特点与功能，你有哪些新认识？
- 3、阐述现代篮球当代化的特征与特点。
- 4、简要阐明现代篮球运动发展的总趋势和不同地区、不同国度的风格、特点。思考中国篮球运动向何处走。
- 5、从中国篮球运动的发展历程，并结合自身的体会评述cba职业联赛对我国篮球事业发展的成效和问题。

高中体育理论课教案篇五

教学内容

共1课时

教学目标

-进一步强调秋冬季体育课注意事项

重、难点

课前准备

探究的主要问题

预设过程

(含教学的主要过程、训练设计、板书设计等)

教前调整

常规

- 1、--使学生了解本学期的要求。
- 2、--进一步强调秋冬季体育课注意事项。
- 3、--让学生进一步明白如何锻炼身体。

内

容--课的内容--教师活动--学生活动--时间--力量--次数

准备部分--一、--课堂常规(略)

体育锻炼对身体的作用

- 1、--提高运动系统的功能
- 2、--能够促进呼吸和循环系统功能
- 3、--能促进神经系统的功能

二、怎样科学锻炼身体

--1、--教师讲解、回答问题。

2、--用讲故事的方式讲给学生，并用鼓励的语言让学生多提问，激发学生的思维

--1、--学生听，并可以提问

1、--总结2、--下课--1、--教师指出本课优点与缺点

2、--师生再见--1、--学生听

2、--师生再

桂林市凯风小学体育学科

教学内容

共2课时

教学目标

1、--通过本课使学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。

2、--养学生正确的走姿，进一步熟练行进间三种转法的动作技巧。

3、--培养学生勇敢、顽强的精神。

重、难点

课前准备

探究的主要问题

预设过程

(含教学的主要过程、训练设计、板书设计等)

教前调整

、--准备部分

1、--队列、慢跑2、--徒手操、伸展运动

3、--专门性练习--1、体委组织整队教师宣布本课内容，任务

4、教师指挥，口令

组织：四列横队

--1、--学生听口令站队

2、--学生听口令练习、模仿--

一、跳跃：蹲踞式跳远

重点：动作协调、蹬跳有力。

难点：助跑、踏跳、腾空、落地

二、队列：行进间三种转法

重点：注意力集中。

难点：动令予令要分清。

--1、教师讲解动作要领、示范2、组织学生练习

3、巡视指导，纠正错误动作。

4、组织：分组轮换

1、教师讲解动作要领、示范2、组织学生练习

3、巡视指导，纠正错误动作。

1、--学生听2、--学生练习

结束部分--一、放松活动二、总结三、下课--1、--教师组织
领做

2、--指出本课优点与缺点

3、--组织：四列横队--1、--学生模仿

2、--学生听，提问