

高一年级体育课教案

高一年级体育课教案范文（通用 9 篇）

在教学工作者开展教学活动前，往往需要进行教案编写工作，教案有助于学生理解并掌握系统的知识。教案应该怎么写才好呢？下面是小编帮大家整理的高一年级体育课教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高一年级体育课教案 篇 1

课型：

实践

教学内容：

1、30m 快速跑

2、立定跳远

教学任务：

1、进一步学习各式起跑动作，提高学生的反应力和快速奔跑的能力

2、通过立定跳远的练习，提高学生的跳跃能力

准备部分：

1、体育委员整队、报告人数组织：四列横队

2、师生问好要求：精神饱满,注意力集中

3、检查服装、安排见习生

4、宣布课的内容及要求（略）

准备活动：

1、慢跑 300m 组织：两列纵队

2、关节操（6 节）要求：精神饱满，有节奏

基本部分：

一、30m 快速跑

动作要领：快速跑进的过程中，后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆下压，用前脚掌着地，步幅逐渐加快，身体从明显的前倾状态转为正直或稍前倾

教学重点教学重点：摆动腿积极下压，前脚掌着地

教学教学教学难点：身体前倾的控制

教学手段教学手段：

1、各种姿势的起跑练习（反应力）2次/生

2、2、30m 快速跑 2次/生

3、蹲踞式起跑后加速跑 1次/生

组织：组织：四列纵队

要求：要求：摆臂有节奏，后蹬有力

教法：教法：教师讲解、示范、发令，学生练习

二、立定跳远

动作要领：（略）

教学重点：身体前倾的控制

教学难点：上下肢的协调配合

教学手段：男生 6次/生

女生 5次/生

组织：四列横队

要求：蹬地有力，摆臂积极

教法：教师指导、纠正，学生练习

结束部分：

1、集合队伍、放松运动、讲评

2、宣布下节课内容

3、回收器材

教学后记

高一年级体育课教案 篇 2

授课日期：

20xx 年 9 月 7 日

授课时数：

第 1 课时

教学目标：

让学生懂得教师提出的上课要求，从而更加自觉地和教师紧密配

合，

一、整队：

- 1、学生提前到上课场地,做好上课准备。
- 2、上课铃响后,体育委员要迅速集合整队,要求做到快、静、齐。
- 3、临上课时,学生已经站好队形，上课铃声一响，老师在就听教师口令，老师不在的时候可以有体育班委带领绕操场跑步。

二、穿着：

学生穿着要合乎安全与卫生,要穿运动服和运动鞋;特别是马上到冬天了，不能穿大衣,戴口罩、围巾;不能穿皮鞋、凉鞋和携带有碍练习的硬质物品。女生的发卡，手表，男生的腰带等等。希望大家配合。

三、考勤：

- 1、学生要按时上体育与健康课,参加体育活动。免体生必须有医生证明,病(例)假学生要遵照体育教师的安排,参加适当的活动或随组见习。
- 2、上课时体育委员要向体育教师如是实汇报出勤情况,并认真记录考勤。
- 3、体育与健康课无故缺勤,要严格执行《中学生体育健康标准》的规定酌情扣分。

四、文明行为、组织纪律：

- 1、体育委员向教师报告出勤情况时,师生互相问好,教师宣布教学内容及任务时,师生都要采用立正姿势。
- 2、因故迟到或早退的学生,需先喊“报告”,经教师允许方可入列或离队。
- 3、上课时学生要认真学习,积极锻炼,不嬉笑打闹,不起哄,不说脏话,不做与本课内容无关的事。
- 4、上课期间一律不得无故离开运动区。

五、分组活动及轮换：

- 1、分组活动时,体育小组长整队带入教师指定的练习场地,严格组织小组同学进行练习。同学要听从体育委员和小组长的指挥,未经教师批准,学生不准离开练习场地。

2、听到分组轮换或集合的信号时,体育小组长应立即停止练习整队,把队伍带至轮换或集合场地。

六、安全卫生:

1、参加练习前,学生要认真做好准备活动。

2、严格按照课上规定的练习内容、要求、保护与帮助方法进行练习。

3、投掷和体操项目练习,未经教师同意,不准动用器材,不得随意移动、升降器械的位置或高度,不得改变练习项目、要求与投掷顺序,以防伤害事故的发生。

七、场地器材:

1、体育委员要提前向体育教师问清本课所用器材,并在课前组织体育小组轮流值日,做好器材的准备。

2、学生要爱护体育器材,不得随意损坏,有损坏者要根据情况给予必要的批评教育或赔偿。

3、下课后,值日小组要迅速将器材归还摆放好。

八、其他:

1、天气允许的情况下尽可能确保室外活动课的正常进行,若天气情况不佳须由体育委员请示体育教师,以确定上课安排。

2、在文化课复习阶段,体育课将改成自习课(即在 21 周后)。

3、最后考试成绩按平时 30 分,考试 70 分来计算。平时分主要是平时考核和平时上课表现状况而定的。

高一年级体育课教案 篇 3

教学内容:

1、正确的身体坐、立、行姿势。

2、手指操、游戏《大西瓜、小西瓜》

教学目标:

1、知道正确的身体坐、立、行动作的基本要求。

2、发展学生的身体协调能力,锻炼学生的手指灵活度。

3、培养学生的创新、反应能力。

重点:

理解掌握正确的身体坐、立、行姿势的意义。

难点：

养成良好的行为习惯。

教学准备：

图片

教学过程：

一、谈话导入

1、师：同学们，你们是坐在教室里，而老师是站在教室里。（板书：坐、立）

2、师表演行走，让学生说说这个运动是什么？（板书：行）

3、师：今天我们就来学习正确的身体坐、立、行姿势。

二、新课

（一）、坐如“钟”。

1、说说怎样的坐姿是正确的？（板书：坐如“钟”）

2、谁来说说你对坐如“钟”的理解？

3、师讲解并示范：

头要正、肩要平，脊柱伸直稍挺胸；脚分开，腿平行，双手放在大腿上。4师出示板凳，指名同学上台坐一坐，其余同学评一评。

5、全班比一比，看看谁的坐姿最标准？

（二）、站如“松”。

1、师：同学们坐我们要做到坐如“钟”，那站我们应做到什么呢？（板书：站如“松”）

2、谁见过松树？它是怎样的？

3、谁来说说你对站如“松”的理解。其余同学补充说明。

4、师：谁的站姿最正确，上台来站一站。其余同学评价。师根据学生的站姿讲解：

头要正、肩要平，眼睛平看挺起胸；腹回收，膝后绷，脚跟相靠指并拢，两臂自然下垂，五指并拢紧贴腿侧。

5、指名几名同学站一站，其余同学评一评，谁站得最好？

6、全班同学站一站，比一比。

(三)、行如“风”。

1、师：现在我们来学习行走的姿势，行应做到什么呢？（板书：行如“风”）

2、谁来说说你对行如“风”的理解。

3、师讲解并示范：

头要正，肩要平，眼看前方挺起胸；两臂前后自然摆，两脚向前直线行。

4、学生分小组在巷道走一走，其余同学评一评，看谁走得最标准。

(四)、为什么要掌握正确的身体姿势呢？

1、指名说说

2、师：今天我们学习了正确的身体姿势，老师希望同学们在今后的学习中能严格要求自己，养成良好的行为习惯。

三、练习

1、判断

师出示图片，学生用手势判断，说说你的理由。

2、学做手指操。

3、游戏：“大西瓜、小西瓜”。

四、小结：

说说今天你学到了些什么？

高一年级体育课教案 篇 4

【教学目标】

1. 通过教学和练习使学生正确掌握蛙泳和自由泳的基本技术，能够独立连续游进 50~100 米；熟悉并掌握踩水和反蛙泳的基本技术，了解一些简单的自救和间接救生技能，掌握心肺复苏的流程和方法。

2. 正确引导和教育学生自觉遵守水中活动的相关安全规定，不做容易引起危险事故的事情，学习和掌握正确的水中安全防护知识和技能；培养学生顽强的意志品质，克服怕水、怕冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生遇事沉着冷静、团结互助的优秀品质，保持积极向上的精神状态。

【教学重难点】

1. 教学重点：通过教学和练习使学生正确掌握蛙泳和自由泳的基本技术，能够独立连续游进 50~100 米；熟悉并掌握踩水和反蛙泳的基本技术，了解一些简单的自救和间接救生技能，掌握心肺复苏的流程和方法。

2. 教学难点：学习和掌握正确的水中安全防护知识和技能；培养学生顽强的意志品质，克服怕水、怕冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生遇事沉着冷静、团结互助的优秀品质，保持积极向上的精神状态。

【教学过程】

一、新课导入

游泳，是人在水的浮力作用下产生向上漂浮，凭借浮力通过肢体有规律的运动，使身体在水中有规律运动的技能。游泳运动可分为竞技游泳和实用游泳，竞技游泳是奥林匹克运动会中的第二大项目，它包括蝶泳、仰泳（也称背泳）、蛙泳和捷泳（也称爬泳/自由泳）四种泳姿的竞速项目，以及花样游泳等。

二、新课学习

（一）认识游泳运动

1. 运动特点

游泳是在水环境中进行的运动，呼吸方式与大多数陆地运动不一样，具有独特性；由于水的浮力和阻力作用，人在水中运动时与陆地上的方式完全不一样，需要重新适应和学习；游泳时身体各关节和肌肉几乎都要参与，是项全身性的运动；由于水的浮力和阻力作用，在水中运动时降低了对骨骼、关节和肌肉的冲击，能使运动伤害程度降到最低。

2. 运动价值

游泳是一项生存技能，在自己或是他人遇到溺水时，能够自救或是救助他人；经常游泳有助于加速身体新陈代谢、促进血液循环，提高心肺耐力和肺活量，增强心血管系统的机能，提升体质水平；游泳能够疏解压力，愉悦身心，还能锻炼勇敢、坚毅的意志品质，增强自信心。

3. 运动原理

游泳运动是人在水中行进的一项运动，其中涉及如何利用水的浮力和阻力等力学原理，并与人体力学和流体力学等理论紧密相关。

游泳划水受力面积越大，从水的阻力获得的反作用力即向前推力也就越大。所以，向后划水时候尽量做到受力面积大，保持向前阻力面积较小的身体姿态，减少收腿和手前伸的受力面积，降低身体向前游进的阻力。这样，向后的推力大，身体向前的阻力小，就会游得更顺畅和更快。

思考讨论：游泳有哪些安全须知？

（二）技术提高与运用

1. 蛙泳

蛙泳，因与青蛙的游进动作相似而得名。蛙泳的换气方法比较容易掌握，每个动作结束后都有滑行放松时间，比较容易学会，游起来也比较轻松。此外，蛙泳还便于观察前方，在实用游泳领域（如踩水、救生等）经常采用。

思考讨论：游泳锻炼对心肺功能有什么影响？

2. 自由泳

自由泳，也称“爬泳”，是游泳比赛项目之一。这种姿势动作结构合理，阻力小，是速度最快的一种游泳姿势。

3. 溺水急救方法

人溺水后会引发窒息或心跳停止，在心跳停止 4~6 分钟内进行心肺复苏术（CPR）可提高溺水者的复活率，急救方法以胸外心脏按压和人工呼吸为主，急救过程按以下步骤进行。

（1）呼叫求助，拨打急救电话

发现有人溺水时，大声向周围呼叫，请人前来帮助。尽快拨打 120 急救电话，清楚地说明溺水者的情况和当前位置。

（2）立即进行心肺复苏（CPR）

将溺水者救助上岸后，先判断其意识，如发现其已停止呼吸或心跳停止，需要立即对其进行心肺复苏。

心肺复苏时，先使溺水者仰卧躺平，抬起下颚，使头颈部与躯干

成直线，将其双手置于体侧。然后检查并清理溺水者口中的异物或分泌物，打开溺水者的气道。紧接着做 2 次人工呼吸，要捏住溺水者鼻子，对准溺水者嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放开其鼻孔，每次持续吹气 1 秒以上。

人工呼吸后立即对溺水者进行胸外心脏按压。双手掌根同向重叠，十指相扣，掌根至于其胸骨下段（胸部正中两乳连接处），按压深度达到 5 厘米，按照 100~120 次 1 分的节奏按压 30 次。

然后不断循环 2 次人工呼吸接 30 次胸外心脏按压，对溺水者持续进行心肺复苏，直到溺水者心跳和呼吸恢复为止。

（3）送医院救护

溺水者心肺复苏成功后，或恢复呼吸和心跳但无意识，要将其翻转为侧卧位，等待医护人员到来后送医院救治。

（三）游戏与比赛

水中游戏和比赛可以使学生在学习枯燥的技术动作之余能够享受水中活动的快乐，培养乐观开朗，善于交往与合作的品质。通过水中比赛，能够检验学生平时技术学习的情况，同时使学生学会遵守比赛规则，培养学生积极进取、顽强拼搏、不断挑战自我的体育精神，正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁，学会总结经验，积极面对下一次挑战。

1. 持阻力板打水练习

持阻力板打水练习主要是通过打水练习提高学生腿部力量，巩固打腿技术动作。将打水板垂直置于水中，增大挡水面积，持打水板进行蛙泳或自由泳打水。可以采用一对一对抗的形式，两人将打水板相对，同时进行打水，哪边学生先后退，即为失败。也可以采用小组接力的形式进行持阻力板打水接力游戏。

2. 打水接力运球

该游戏可以帮助提高学生打水的能力，通过球等辅助器材丰富练习的形式，增加活动的乐趣，以接力形式培养学生团队意识。学生只能用头向前顶球并以自由泳打水前进，到达后，将球传给下一名同学。

3. 踩水计时赛

水自救能力。将学生分成几组在深水区进行踩水比赛。要求双手露出水面，若双手入水即停止计时，按时间多少成绩排列名次。此游戏可以根据学生能力，逐步增大踩水难度和负重。

（四）发展体能

要合理安排一般体能训练和专项体能训练。安排一般体能训练可以全面地发展学生力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等身体素质，提高学生各器官系统的机能，并使学生身体各个部位得到均衡发展。一般体能训练，可为提高专项运动所需要的身体能力打下基础。与此同时，还需要合理安排专项体能训练，任何专项对身体都有着特殊的要求，一般体能训练并不能代替专项体能训练。

进行一般体能训练时，可以采用多种多样的身体练习方法，改进学生身体形态，促进身体健康，提高身体机能，全面发展身体素质。

进行专项体能训练时，则根据游泳项目所需进行一些有针对性的身体练习，发展和改善与游泳技术、成绩有直接关系的专项运动素质和身体形态、机能。

（五）自我评价

根据高中体育与健康课程确定的运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，结合游泳运动的学习目标和要求，依据《自我学习评价表》，学生反思在游泳学习活动中的行为表现与能力水平，综合判断在游泳学习、比赛和锻炼活动中表现的素养水平，并在自我评价后争取进一步提高。

篇 5

【教学目标】

1. 了解支撑跳跃项目的特点及对身体、心理的锻炼价值。
2. 学习掌握支撑跳跃的基本知识和动作技术，提高跃过障碍的运动能力。
3. 通过支撑跳跃练习发展力量、灵敏等体能，促进协调、平衡及空间感知能力的发展，并能应用于日常的体育锻炼中。
4. 培养学生敢于挑战的精神和坚强的意志品质，提高学生团结协

1. 教学重点：了解支撑跳跃项目的特点及锻炼价值；学习掌握支撑跳跃的基本知识和动作技术，提高跃过障碍的运动能力。

2. 教学难点：通过支撑跳跃练习发展力量、灵敏等体能，促进协调、平衡及空间感知能力的发展，并能应用于日常的体育锻炼中。

【教学过程】

一、新课导入

支撑跳跃是器械体操项目之一，它是通过助跑，踏跳、支撑推手并以特定姿态腾越器械的一种身体练习。

二、新课学习

（一）认识支撑跳跃

支撑跳跃要在几秒钟内完成助跑、上板、踏跳、推手、腾空和落地等一系列动作，特别是快速有力的踏跳和推手，对发展爆发力、柔韧性、速度、灵敏、协调和平衡等体能有重要的作用。通过学练使你不断克服恐惧心理，树立信心，培养顽强、果断、勇于克服困难的意志品质。

（二）技术提高与应用

1. 纵箱分腿腾越（男生）

纵箱分腿腾越的身体重心运动轨迹是三个连续升高曲线形成的抛物线运动，即助跑的最后一步到上板结束，踏跳腾起到推撑手，推手后到落地。为了获得必要速度、高度，更有力地进入腾空，快速有力的踏跳是支撑跳跃的关键环节，也是教学的重点。手远撑，直臂顶肩，短促有力的推手技术（也称“第二次踏跳”）使已腾起的身体再一次获得支撑的反作用力，进入第二腾空把身体腾得更高、更远，更充分地完成空中动作。重心平稳、屈膝缓冲、安全落地可以体现动作的完整性。

（1）动作方法

有节奏的助跑逐渐加速，单跳双落，两臂积极上摆配合踏跳，起跳后含胸、紧腰，两臂主动远伸，尽量撑器械的远端，顶肩推手，同

快速助跑，踏跳有力，含胸领臂，前上腾起，两手远撑，提臀分腿，顶肩推手，制腿抬体，空中挺身，并腿落地。

（2）技术要点

助跑快速，踏跳积极有力；远撑推手时，制动下肢，急振上体。

（3）重难点

重点：积极有力踏跳要含胸臂上摆；两手远撑推手及时。

难点：顶肩推手及时，控制身体姿势。

（4）动作规格要求

踏跳有力，两手远撑。腾空明显，控制姿势。

（5）学练方法

1）俯撑地上，练习顶肩推手或推手击掌、推手平移。

2）俯撑，蹬地后摆腿，推手，收腹屈体成分腿屈体立，接挺身跳。

3）半蹲两臂由后向远处撑垫成分腿立。

4）纵放山羊分腿腾越（练习逐渐加大助踏板与器械之间的距离）。

5）在器械远端做标志，练习踏跳后臂前伸远撑分腿坐，然后推撑分腿跳下。

6）在跳箱近端放一实心球（或小跳垫），练习起跳后预先后摆腿的分腿腾越。

7）在保护帮助下做完整动作。

（6）保护帮助方法

保护者站在练习者落地点的一侧。当练习者落地时，两手扶挡背腹部，防止跌倒。

站在箱前的一侧，当练习者撑箱时，抓住练习者的上臂，并顺势后退，帮其越过器械，助其平稳落地。

（7）易犯错误及纠正方法

1）两手撑器械的远度不够或倒手换撑。

原因：助跑的速度不够，踏跳无力，未能做到含胸领肩臂远伸，心理素质差。

纠正方法：

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/165311202101011341>