小学一年级体育课教案

时间	第一周			课时	2 课时		
教材	（室内课） 引导课 体育常识：安全防备意识的培养						
目的	通过教学使学生理解做早操的好处，懂得体育课简朴的常规规定。 使学生养成认真做操，遵守课堂常规的习惯，以及坐、立、行对的的身体姿态。 培养学生可以常常做早操，养成锻炼身体的好习惯。 培养学生可以常常做早操，养成锻炼身体的好习惯。						
次序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
开始部分	唱歌： 师生问好： 宣布本次课的内容和任务： 点名；	教 室	1. 教师语言要清晰。 2. 讲解课堂规定任务。 2、讲解课堂规定任务。	学生坐在教室里按自己的座位坐好。	1	10	小
基本部分	一、讲解本学期体育课的规定和任务内容。 二、讲解怎样树立安全防备意识 1. 可以发现安全隐患 2. 可以及时汇报问题 3. 可以自己处理问题 4. 可以做到自我保护 4、可以做到自我保护	教 室	教室讲解语言要清晰。 规定： 1、学生认真遵守纪律。 2. 养成良好的坐立行的对的姿态。 3、可以自觉做到无端旷课，迟到，有事要请假。 3. 可以自觉做到无端旷课，迟到，有事要请假。	学生坐在教室里按自己的座位坐好。	1	20	小

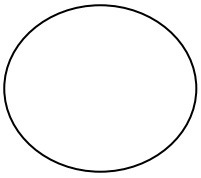
			3、可以自觉做到无端旷课，迟到，有事要请假。				

次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强

基本部分	习惯 重点；理解做早操的好处。 难点；养成良好的做早操的习惯。 小游戏： （抓手指） 规则： 手放平。 食指尖必须顶着手掌心。 听到教师口令后才能抓手指。	教　室	注：教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 1、教师讲解游戏的措施和规则。 2、教师做示范。 3、学生练习和游戏。	1、学生认真听讲游戏措施和规则。 2、学生练习。 3、学生进行游戏。 4、教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 4.教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 4、教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。	3/4	6	小
结束部分	一、总结本次课的状况。 二、下课。	教　**室**	教师总结本次可的状况。	学生按教室的座位坐好。	1	4	小
器材			**运动负荷**				

一年级体育课教案

时间	第二周			课时	2 课时			
教材	1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；2、游戏；快快集合							
目的	通过本次课的学习使学生基本掌握整队的措施和要领。 培养学生身体的对的姿势，发展空间体位感觉。 培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。 培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。							
次序	教学内容	场　地	教师活动		学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1.体委整队、师生问好、汇报人数、检查服装。 2.宣布课的内容和任务。 1、二、准备活动： 2、小游戏；“抓人” 3、做二到三节简朴徒手操。 4、专题准备活动。	组织： × × × × × × × × × × × × × × × ×× ××× ◎ 同上队列	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂规定和任务。 3、教师带领学生一起做游戏。 4、教师做徒手操的讲解和示范。 5、师生一同练习。		1、学生站成四列横队。 2、学生和教师一同做游戏。 3、学生认真听讲看示范。 4、学生精神饱满。			
基本部分	一、队列队形立正、稍息、集合、解散： 重点；挺胸昂首。 难点：腿要伸制直，体要正动作要迅速。	组织： 同上队列四列横队。	1、教师讲解动作和要领。 2、教师做完整对的示范。 3、教师个别指导。		1、生认真听动作措施和要领。 学生练习,分组练习。 2、学生练习时精神饱满整洁一致。			

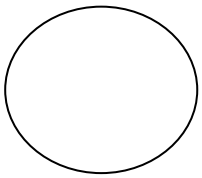
次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
基本部分	二、游戏 快快集合 规则： 必须按信号散开，集合站队时要迅速。 分散和集合队伍时不准堆人，拉人，冲撞他人。 分散和集合队伍时不准堆人，拉人，冲撞他人。	组织： 同上队列四列横队。	注：教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 1、教师将游戏规则。 2、教师做示范。 3、学生进行游戏活动。 4、教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 5、教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。	1、学生认真听游戏措施和规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。			
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 	1、教师总结本次课的状况。 2、下课。	1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。			
器材			运动负荷	40%			

一年级体育课教案

时间	第三周			课型	2 课时		
内容	1、基本体操：小学生广播操（1—5）节；2、队列：排纵队，横队						
目的	1. 通过本次课的学习，使学生初步学习规定的徒手操，（第八套广播操）。 2. 培养学生身体的对的姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。 3. 培养学生行动迅速和听从指挥的精神。 3. 培养学生行动迅速和听从指挥的精神。						
次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规: 1.体委整队、师生问好、汇报人数、检查服装。 2. 宣布课的内容和任务。 二、准备活动: 1、队列:立正、稍息、集合、解散。 2. 二到三节简朴徒手操。 3. 专题准备活动。 3、专题准备活动。	组织： ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○○○○○ ◎ 同上队列四列横队。	1.教师语言要清晰。 2.教师讲解课堂规定和任务。 3.讲解队列练习的规定。 4.师生一同练习。 4、师生一同练习。	1.学生站四列横队。 2.学生认真听讲，注意关查。 3.听从指挥注意力集中。 4.学生充足活动各关节。 4、学生充足活动各关节。	1 1 2	10	小

基本部分	一、小学生广播操（1—5）节: 原地踏步（8×2） 第一节，伸展运动。 第二节，头部运动运动。 第三节，扩胸运动。 第三节，扩胸运动。	组织： 同上队列四列横队，体操队形。	1、教师讲解动作措施和规定。 2、教师做完整对的的示范。 3、教师个别指导。 4、找学生演出。	1、学生认真听讲动作措施和要领 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	4X8	18	中

次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
基本部分	重点: 各节的动作要领及规定。 难点: 动作的精确性和优美大方有节奏感。 三、队列； 排纵队，横队 规定：排头要迅速到位，其他学生看齐边找好间隔距离。 规定: 排头要迅速到位，其他学生看齐边找好间隔距离。 规定：排头要迅速到位，其他学生看齐边找好间隔距离。	组织： 同上队列四列横队。	注: 教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 1、教师讲站队的规定。 学生练习，教师指导。 2、教师评估。	4、精神饱满动作轻松整洁一致 1、学生认真听讲规定。 2、学生练习。 3、分组练习。	2/3	9	中

结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 	1、教师总结本次课的状况。 2、下课。	1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	3	小
器材			运动负荷	35%			

一年级体育课教案

时间	第四面			课型	2 课时		
内容	1、基本体操：小学生广播操（5——9）节；2、游戏：快快集合；						
目的	通过这节课的学习，使学生深入掌握第八套广播操的要领及动作。 培养学生身体的对的姿势和节奏感。 培养学生可以遵守纪律和迅速集合的能力。						
次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1.体委整队、师生问好、汇报人数、检查服装。 2.宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散。 2.复习广播操的前三节。 3.专题准备活动。	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎ 同上队列四列横队。	1.教师语言要清晰。 2.教师讲解课堂规定和任务。 3.讲解队列练习的规定。 4.师生一同练习。 4、师生一同练习。	1.学生站四列横队。 2.学生认真听讲，注意关查。 3.听从指挥注意力集中。 4.学生充足活动各关节。 4、学生充足活动各关节。	1 1 2	10	小

	3、专题准备活动。						
基本部分	一、小学生广播操（4-6）节； 第四节，体侧运动。 第五节，体转运动。 第六节，踢腿运动。 第六节，踢腿运动。	组织： 同上队列四列横队，体操队形。	1、教师讲解动作措施和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1 学生认真听讲动作措施和要领 2 学生集体练习。 3 学生分组练习。	4 X 8	18	中

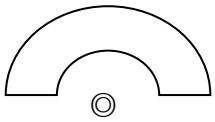
次序	**教学内容**	**场　地**	**教师活动**	**学生活动**	**数**	**时**	**强**

基本部分	重点: 各节的动作要领及规定。 难点: 动作的精确性和优美大方有节奏感。 四、游戏: 块块集合 规则: 必须按信号散开和集合站队,散开后学生必须离开原位。 分散集合时不许堆拉冲撞他人。	组织: 同上队列四列横队。	4.找学生演出。 注:教师讲解安全注意事项,并安排安全保护工作。 1.教师讲解游戏规定和规则。 2.学生练习比赛。 3.教师做对的评估胜败。 3、教师做对的评估胜败。	4神饱满动作轻松整洁一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2/3	9	中
结束部分	一、放松; 二、小结; 三、下课	组织: 自由散开	1.总结本次课的状况。 2.下课。 2、下课。	1.认真听讲,精神饱满。 2.下课。 2、下课。	1	3	小
器材			**运动负荷**	40%			

一年级体育课教案

时间	第五周			课型	2 课时		
内容	1、队列：向左转、向右转、向后转；2、复习，广播操；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生学会简朴的原地转法的队列措施。 2、培养学生身体的良好的姿态，以及行动迅速和听从指挥的能力。 3、培养学生对工作认真负责的精神，发展良好的身体姿态。 4、培养学生对工作认真负责的精神，发展良好的身体姿态。						
次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规: 1.体委整队、师生问好、汇报人数、检查服装。 2.宣布课的内容和任务。 二、准备活动: 1、队列:立正、稍息、集合、解散。 2.广播操。 3.专题准备活动。 3、专题准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 同上队列四列横队。	1.教师语言要清晰。 2.教师讲解课堂规定和任务。 3.讲解队列练习的规定。 4.师生一同练习。 4、师生一同练习。	1.学生站四列横队。 2.学生认真听讲，注意关查。 3.听从指挥注意力集中。 4.学生充足活动各关节。 4、学生充足活动各关节。	1 1 2	10	小
基本部分	一、队列: 原地的转法: 重点: 转体； 难点: 腿要靠拢不要外扫。	组织： 同上队列四列横队，体操队形。	1、教师讲解动作措施和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1学生认真听讲动作措施和要领 2学生集体练习。 3学生分组练习。	4X8	18	中

次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强

基本部分	复习： （广播操） 小学生广播操(全套) 重点:各节动作的规定和纯熟性。 难点:动作精确,优美大方,精神饱满。	组织：  ◎	4.找学生演出。 注:教师讲解安全注意事项,并安排安全保护工作。 1、教师讲解游戏规定和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做对的评估胜败。	4 神饱满动作轻松整洁一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2/3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 四列横队	1.总结本次课的状况。 2.下课。 2、下课。	1.认真听讲,精神饱满。 2.下课。 2、下课。	1	3	小
器材			**运动负荷**	40%			

一年级体育课教案

时间	第六周			课型	2 课时		
内容	1、技巧：前后滚动 ；2、游戏：障碍赛跑 ；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生学会前后的动作措施，掌握要领。 2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调敏捷等素质。 3、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 4、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。						
次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1.体委整队、师生问好、汇报人数、检查服装。 2.宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列:立正、稍息、集合、解散、。 2.广播操。 3.专题准备活动。 3、专题准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 同上队列四列横队。	1.教师语言要清晰。 2.教师讲解课堂规定和任务。 3.讲解队列练习的规定。 4.师生一同练习。 4、师生一同练习。	1.学生站四列横队。 2.学生认真听讲，注意关查。 3.听从指挥注意力集中。 4.学生充足活动各关节。 4、学生充足活动各关节。	1 1 2	10	小
基本部分	一、技巧： （前后滚动） 重点：滚动要圆滑； 难点：团身紧； 难点：团身紧；	组织： □□□□□□ ××××× ◎ ××××× □□□□□□	1、教师讲解动作措施和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作措施和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	4 X 8	18	中

次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
基本部分	二、游戏: （障碍赛跑） 规则： 1、游戏者应在比赛中完毕所规定的动作。 2、由小裁判评估动作对的与否。 3、每个队员的比赛次数相等。	组织： ＋ ＋ ＋ ＋ □ □ □ □ ○ ○ ○ ○ × × × × × × × × × × × × × × × ×	4.找学生演出。 注:教师讲解安全注意事项,并安排安全保护工作。 1、教师讲解游戏规定和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做对的评估胜败。	4神饱满动作轻松整洁一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2/3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 同上队列四列横队。	1.总结本次课的状况。 2.下课。 2、下课。	1.认真听讲,精神饱满。 2.下课。 2、下课。	1	3	小
器材	小垫子20块 四个标志物 四个小圆圈		运动负荷	45%			

一年级体育课教案

时间	第七周	课型	2 课时
内容	1、技巧：前滚翻；2、游戏：换物赛跑；		
目的	1.通过本次课的教学,使学生学习前滚翻的技能,增强学生的身体的各项身体素质和平衡能力。 2.培养学生双脚持续跳的措施提高蹬地起跳的力量和发展学生的弹跳力。 3.教育学生对工作认真负责的精神和遵守规则。 3、教育学生对工作认真负责的精神和遵守规则。		

次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规: 1.体委整队、师生问好、汇报人数、检查服装。 2.宣布课的内容和任务。 二、准备活动: 1、队列: 2.广播操。 3.专题准备活动。 3、专题准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 同上队列四列横队。	1.教师语言要清晰。 2.教师讲解课堂规定和任务。 3.讲解队列练习的规定。 4.师生一同练习。 4、师生一同练习。	1.学生站四列横队。 2.学生认真听讲，注意关查。 3.听从指挥注意力集中。 4.学生充足活动各关节。 4、学生充足活动各关节。	1 1 2	10	小

基本部分	一、技巧: （前滚翻） 重点: 团身紧,两手及时堆垫子。 难点：滚动圆滑，方向要正。 难点: 滚动圆滑,方向要正。 难点：滚动圆滑,方向要正。		1、教师讲解动作措施和要领。 2.教师做分解和完整动作示范。 3.教师给学生个别指导。 4.找好学生演出做示范。 4、找好学生演出做示范。	1、学生认真听讲动作措施和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	3/4	15	中

次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强
基本部分	一、游戏: （换物赛跑） 规则： 1.必须击掌或发出后能起跑。 2.互换不能传递不许抛接。 2、互换不能传递不许抛接。		注: 教师讲解安全注意事项，并安排安全保护工作。 1、教师讲解动作措施和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作措施和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	3/4	12	中

结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1. 总结本次课的状况。 2. 下课。 2、下课。	1. 认真听讲，精神饱满。 2. 下课。 2、下课。	1	3	小
器材	垫子 20 块。 四个标志物。 口带 20 个。		运动负荷	45%			

一年级体育课教案

时间	第八周			课型	2 课时		
内容	游戏课：1、端水平衡比赛；2、障碍赛跑 ；						
目的	1、通过本次游戏课的学习，使学生锻炼学生平衡能力和坚强意志。 2、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。 3、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。 4、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。						
次序	教学内容	场　地	教师活动	学生活动	数	时	强

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/368140010043006133