

一年级体育教案计划(精选7篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

一年级体育教案计划篇一

让学生了解正确的坐、立、行的姿势有助于养成良好的身体姿态，从而养成良好的健康习惯。

坐立行的正确姿势

故事导入：小毛毛的'背怎么弯了？

从故事引导学生来说一说，为小毛毛找一找原因。

用说一说、做一做的方法来学习新课

说一说：怎样的坐姿最好？为什么？

怎样的立姿最好？为什么？

怎样的走的姿势最好？为什么？

做一做：坐一坐

站一站

走一走比比谁的姿势最最好

听音乐、跟光碟里的动作进行模仿练习

比一比谁学得最像，比一比谁的姿态最优美？

四

比一比：排队时谁站得最直

上课时谁坐得最正

上操是谁走得最神气

坐、立、行

坐要正

立要直

走路抬头又挺胸

一年级体育教案计划篇二

1、什么是体育课？为什么要上体育课？

2、养成正确的身体姿势

3、人体的形态。

明白体育课的真正含义以及意义；养成正确的身体姿势的要求；人体形态的名称

学生的认知水平与记忆力水平。

课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。

教与学的方法：

(2) 学生作答，教师点评，纠正不足之处。

(3) 作出总结，可让学生来总结。

教与学的方法：

(1) 导语：让学生分小组讨论，派代表回答。

(2) 教师观察学生讨论。

(3) 学生总结，教师评价。

(4) 让个别学生模仿示范，师生进行评价，引以为戒。

注：

(1) 坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。

(2) 立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。

(3) 行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。

(1) 导语：小朋友，抬起你的膝盖，你们知道膝盖在哪里吗？那扭髌扭一下，髌部在哪里？所以小朋友我们一定要知道身体的各个基本部位，不然可会闹出大笑话的。

让一个小朋友上来做示范，老师讲解并指着该小朋友正确的身体部位让学生先猜，然后说出正确的名称以及举例各部位在运动中的用法。比如：踝关节踢足球时控制球的能力。

注：讲解的内容包括头，颈，肩关节，肘关节，腕关节，髌关节，膝关节，踝关节，上下肢

(2) 游戏：指鼻子

游戏方法：以同桌为单位，一个小朋友拿着另一个小朋友的左手，做拍状，后者右手食指指着鼻子，当教师发出“头”或其他部位时，前者拍后者的手一次，嘴里喊和老师一样的身体部位，后者迅速移动右手到该位置，比一比在一轮中谁的失误率高，高的输，低的胜。游戏规则：指错后，另一者提示对方改正，游戏继续直到第二轮开始。

一年级体育教案计划篇三

1、队列：排体操路队纵队。

2、简单的徒手操

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、培养学生身体的正确姿势和节奏，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。

一、准备部分

1、课堂常规：

体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

宣布课的内容和任务。

2、准备活动：

队列：立正、稍息、集合、解散。

二到三节简单徒手操。

专项准备活动。

二、基本部分

体操队列——排纵队

要求：排头要迅速到位，其余学生看齐边找好间隔距离。

- 1、教师讲站队的要求。
- 2、学生练习，教师指导。
- 3、教师评定。

三、结束部分

- 1、放松活动：四肢放松、伸懒腰
- 2、总结本课情况
- 3、宣布下课

组织：自由站立

教法：简述方法，师生同练

要求：动作轻松、自然

一年级体育教案计划篇四

1. 学习广播体操：《七彩阳光》第二节
2. 复习《七彩阳光》预备节、第一节

1. 通过教学，使学生更好的掌握广播体操的动作要领和规范

动作。

2. 通过教学，能够发展学生柔韧素质和协调能力，提高学生观察力和想象力。

3. 通过小组教学，能够培养学生团结合作、建立和谐的人际关系，能够提高学生的审美能力和自信心。

掌握动作、节奏和方位感。

动作的协调配合和节奏的准确度。

(一) 开始部分(10分钟)

1、课堂常规

1) 集合整队，师生问好，检查服装。

2) 宣布本节课的内容与任务。

组织：成四列横队站立(如图1)所示。

图1

要求：集合快、静、齐。

组织：成做操的队形散开(如图2)。

图2

要求：注意力集中，认真做动作。

(一) 基本部分(25分钟)

《七彩阳光》第二节动作要领：

第二节扩胸运动

第一八拍：

1两腿屈同时两臂胸前立屈，握拳。2直立，同时两臂前举，握拳。3-4两臂胸前平屈后振，握拳。5-6左脚向前一步成弓步，同时两臂经前至后振。7-8还原成直立。

第二八拍同第一八拍，方向相反

第三八拍：

第四八拍同第三八拍，方向相反

组织：如图2所示

教法：

1口令进行集体复习，体会动作。

2进行分组练习，巡回指导。

3集体口令练习，集体纠错。

4小组展示，鼓励练习。

学法：

1学生跟老师的口令进行复习。

2学生分组进行讨论练习。

3小组进行展示，鼓励练习。

要求：积极参与练习，动作到位。

(三) 结束部分(5分钟)

1. 集体放松操。
2. 小结：教师总结本次课的情况。
3. 组织下课。

一年级体育教案计划篇五

母鸡爱小鸡

1，排成四路纵队2，母鸡爱小鸡

技术目标：经过教课，使学生初步掌握跑的基本技术。

素质目标：提高奔跑水平，敏捷性和协调性，促动学生下肢肌肉关节、韧带、和内脏器官机能的发展。

感情目标：培育运动感情，英勇坚决，团结友善，踊跃进步的质量和爱国主义教育。

教课要点：排成四路纵队。

一：收心热身导入情节

(1)讲堂惯例：整队，师生问好，宣告本课内容，导入情境教课。组

窝里叫醒的?你说它好不好，是否是很优异?小朋友们齐生回答：是公鸡

(2)模拟动物的喊声和跳跃大公鸡：喔喔喔地叫，小鸭子：嘎嘎嘎地叫，双手交错放口前做鸭嘴状企鹅：两手下垂放身边，手段后伸，走起路扭身体猴子：抓抓头，做探视状，也可做

翻跟斗。袋鼠;两手屈肘落于胸前，双脚连续向前跳。小白兔：两只耳朵竖起来，蹦蹦跳跳。注：老师讲出动物名称，引诱学生动脑经创新，针对不足，加以纠正。

二：故事情节发展

站立，前后保持约一小臂的距离并自动对齐。注：因学生反响水平较慢，因此需要联合“解散”“会合”来训练他们的反响水平，提高会合的速度。

三：结尾恢复

推、拉、撞、扭。(2)“小鸡”在躲闪时不要落伍。

2，整队，总结本课教课内容，师生辞别。

3，宣告下课。场所安排：校园下院。

一年级体育教案计划篇六

按照《小学体育新课程标准》的要求，为全面贯彻党的教育方针，认真落实《学校体育工作条例》和《全民健身计划纲要》；坚持以“健康第一、育人第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口；加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

一年级共有学生39人，女生16人。一年级学生年龄小，体质相对较弱，不能进行剧烈运动。并且他们生性好动，课堂上说话随便，注意力不集中，所以，要想上好体育课，首先要用他们乐于做的游戏引起他们上体育课的兴趣，进而在游戏中让他们学会简单的队列队形，以及简单的跑、跳、投等基本动作和技术，实现教学目标。

1、经过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃本事，培养学生运动兴趣。

2、经过游戏发展学生的奔跑本事，培养学生认真、负责的进取态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中经过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意理解教师的指导，从而体验成功。

(1) 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处。

(2) 明白一些保护身体健康的简单常识和方法。

(3) 进一步学会一些基本运动，游戏、韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动本事。

(4) 体验参加体育活动的乐趣。

(5) 遵守纪律，与同学团结合作。

1、认真备课，精心写好教案。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务及为教学方法，组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

4、在教学中注意对学生本事的培养。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情景，科学地安排好密度和运动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态自然。

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用，并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

(略)

一年级体育教案计划篇七

执教三（1）班、三（2）班体育（一）生理发育的特点

1、三年级学生一般为9_11岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。三年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。2、三年级学生安静时脉搏均值比二年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。

3、三年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为三年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。（二）生心理发展的特点：

1、三年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比

较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

1. 学生通过两年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2. 三年级的测试项目是身高体重和坐位体前屈，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3. 根据前一学期学生的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于四年级，要多做些速度练习。二、教学内容和目标〈1〉使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

〈2〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

1. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

2. 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

4. 教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

6、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的. 任务。

7、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场

等候上课。

8、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。（二）、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

6、目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

四、教学进度表（03）

第一节课堂常规

一、教学内容：小结上学期体育课的情况和本学期对体育课的要求

二、教学目标：

1. 使学生了解本学期的要求。
2. 进一步强调体育课注意事项。

三、教学重难点：

重点：让学生明确体育课堂的要求
难点：每堂课都能做到，做好

四、教学过程：（一）准备部分：1. 课堂常规(略)2. 宣布本课内容3. 点名，检查人数。

（二）小结上学期体育课的情况

1. 表扬每个班认真上好体育课的前10名同学，从纪律、服装、考勤、积极回答问题方面进行小结。

2. 并给前10名的同学颁奖，激励其他同学向他们学习，努力争取获得本学期的奖品，激发同学积极参与体育活动。

1. 体育课有哪些要求呢？请同学们举手发言。（服装、课堂纪律等方面）

反思：这节课是开学的第一节课，学生的兴致很好，在轻松学习的基础上，我加强对学生的要求，为今后课堂教学和课堂安全做好准备。