

最新小学一年级体育教案全集全册(优秀10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

小学一年级体育教案全集全册篇一

课题一：

1、左（右）转弯走 2、游戏：双人倒走

1、使学生形成站立、行进的正确姿势和良好习惯。

2、通过队形队列，让学生养成动作正确、反应迅速、整齐一致、服从集体、听从指挥的良好作风。

3、通过游戏，发展学生力量及倒走的能力，提高有氧耐力，培养学生的意志品质。

1、集合整队

2、师生问好

3、宣布课的内容

4、安排见习生

1、教师讲解左（右）转弯走的动作方法并作示

2、范

- 3、学生分组练习
- 4、教师个别指导
- 5、集体讲评，教师纠正错误的动作
- 6、做游戏：双人倒走

a□教师讲解游戏规则

b□组织学生进行游戏活动

- 1、集合整队
- 2、组织学生做放松操
- 3、教师小结
- 4、师生再见

1、各种方式（前后）滚动 2、游戏：钻栏跑

- 1、发展学生柔韧、灵敏、协调素质和基本活动能力。
- 2、通过游戏，发展学生下肢肌肉力量及身体的灵活性、协调性，提高速度素质，培养勇于克服困难的精神。

- 1、集合整队
- 2、师生问好
- 3、宣布课的内容
- 4、安排见习生

- 1、教师讲解各各种方式（前后）滚动的动作方法并作示范
- 2、学生分组进行练习
- 3、教师巡回指导
- 4、教师集体讲评并及时纠正错误的动作
- 5、做游戏：钻栏跑

a□教师讲解游戏的规则及方法

b□教师组织学生进行比赛

- 1、集合整队
- 2、对本节课进行讲评
- 3、师生再见
- 4、收拾器材

课题三：1、模仿动物爬行 2、游戏：青蛙捉虫

- 1、通过练习，促进学生身体各部分的肌肉及内脏器官和上下肢力量、灵敏与素质的发展。
- 2、通过游戏，发展身体平衡能力，提高力量、协调、灵巧、柔韧等身体素质。

- 1、集合整队
- 2、师生问好
- 3、宣布课的内容

4、安排见习生

1、教师讲解模仿动物爬行的动作方法

2、学生分组进行练习

练习中采用游戏的方法通过情景教学，使学生学得有兴趣，提高学生的积极性

3、做游戏：青蛙捉虫

a□教师讲解游戏规则、方法

b□教师组织学生进行比赛

1、集合整队

2、本节课进行讲评

3、师生再见

小学一年级体育教案全集全册篇二

本课按照《体育课程标准》水平一的目标导向，树立健康第一的指导思想，和以“快乐体育”为宗旨的教育模式为指导，并结合一年级小学生的认知水平，在教学中，以学生发展为本，充分发挥学生的主体作用，并且注重情感激发让学生在愉快的学习中参与体验探究性学习和合作学习的快乐，促进学生健康成长。

推铁环也叫“滚铁环”，是我国民间广泛流传的一种体育游戏活动。作为民间体育活动，具有鲜明的中国民族传统体育特色，并深受学生和群众的喜爱，它和娱乐为一体，具有很强的游戏性和竞争性。它的健身性和娱乐型等特点符合少年

儿童的身心规律。教学中符合“以人为本，健康第一”的指导思想，也符合素质教育对学校体育教学改革的要求，并深受学生的喜爱，达到促进学生身心健康和增强体质的目的。通过教材（推铁环）的实施开展，普遍受到学生们的喜爱。这样既充实教材的内容，又丰富了学生的课余生活，在校园中形成了良好氛围。

本科教学对象是一年级的学生，他们依赖性强，自我约束能力差，并且他们具有好玩、好动、并好奇心强的特点。在体育教学中有比较兴奋，又易抑制，精神不易集中。他们直观思维能力较强，模仿能力强，但由于年龄小，兴趣迁移较快，注意力较易分散。在教学中要始终围绕着“玩”来进行。一年级学生都很喜欢上体育课，好胜心很强。教学中通过合作学习，游戏活动等方式调动他们的积极性，但也要进行纪律教育。本节课对传统推铁环进行了合理的开发和创新，逐步引导学生掌握推铁环的动作方法，并为学生提供一个创造的空间，开发他们的想象思维和创造能力，享受体育学习和锻炼的乐趣与成功。

1. 通过学习使学生初步掌握推铁环的基本技术和方法，激发学习兴趣，积极思考探究合作学习的习惯。
2. 让学生乐于参加学习，发展学生的灵敏、协调、速度等素质。提高自我健身的能力。
3. 培养学生团结、合作精神。

重点：两脚前后开立，前脚略微弯曲，后脚直立，上体保持前倾，左手拿铁环，右手持推杆。

难点：动作协调、连贯。

器材：铁环35套 场地：田径场

1. 热身活动：选用“兔子舞”游戏激发学生的学习兴趣，在欢快动感音乐的伴奏下进行“兔子舞”热身练习，使身体得到充分活动，为下面的学习做好准备。

2. 基本部分：教学中，教师引导学生体验、经历——激发学生的学习兴趣；讲解示范动作要领——建立动作概念；徒手模仿——形成动作表象；想象动作——突破重点；完整体验——解决难点；完整练习——掌握动作；个别展示，学生评价——发现问题；通过以上教学环节，将学习的重难点贯穿于不断变化的活动之中，让学生在不知不觉中突破重难点，完成技术动作的学习，并在“齐同并进”比赛中体验到成功的喜悦，发展上下肢力量和协调能力。

3. 结束部分：教师在音乐的伴奏下带领学生“十字步”放松，然后，学生谈本课的体会和收获进行总结评价。

这节课我把激发和保持学生兴趣和获得学习能力放在首位。推铁环的身体基本知识和游戏“接龙腾飞”两个内容，既有上肢活动，又有下肢腰部活动，给学生创造了主动参与学习的机会，使学生在乐学中发现问题的，使学生在练习中既学习了技术，锻炼了体能，又激发了学生的创造性和求知欲，体验了成功的乐趣，教学目标达成度较高。

这节课，由于组织不够好，加上学生年龄小，有个别男生玩得很来劲，集队时慢吞吞的，使练习转换时有点乱，拖拉时间。以后在这方面要加强课堂常规管理，如：解散、集合时要求学生动作要快，要有集体感，遵守纪律。另一方面要加强组长负责制，让组长配合老师监督学生守纪律。

小学一年级体育教案全集全册篇三

教学内容：

1、模仿动物走，跳；

2、无窝的兔；

教学目标：

1、认知目标：通过教学来提高学生爱护大自然，爱护小动物的意识；

2、技能目标：经过反复模仿、练习，使学生形成正确的动作技能，使动作做到协

调灵敏性；

3、素质目标：提高写生跑跳能力，促进学生下肢肌肉关节、韧带的协调发展；

4、情感目标：提高团队凝聚力，发展团结友爱，互助，积极进取及爱护动物爱护

大自然的爱国主义精神。

教学重点：学生下肢的力量的发展；

教学难点：曲线跑技术的掌握；

教学过程：

一：准备部分

1、课堂常规：师生问好，检查服装情况

2、宣布教学内容：小朋友们，最近一段时间内你们表现不错，为了表扬你们，所

以今天老师就准备带大家去动物园，特别要看看小兔子，它们好可爱，蹦蹦跳跳

的……

3、步入课堂

韵律操：

第一节：扩胸运动（要求尽量拉开上身的肌肉群）

第二节：体侧运动（要求体侧时要到位，动作准确）

第三节：体转运动（要求下身在转体时保持不动状态）

教学方法：（1）复习上节课所教的伸展运动，头部运动以及上肢运动；（2）分

节领做今天要新授的三个动作；（3）教师连续领做；

组织（如图）：学生自由散开在规定场地内，围绕在教师身边。

二：主体部分

1，模仿动物走、跳

导语：小朋友，我们在动物园都可以看到什么动物，谁能模仿出一些小动物的动

作，比一比，看谁模仿的最逼真？比如鸭子走路，左右摆动（加上模仿动作）。

注：给学生一段时间让他们自由发挥想象

要求：模仿出来的动物要尽量让大家容易叫出它的名字，即逼真性。

组织：教师带领学生跑成一个圆圈，最后让学生慢慢走，边走边想象，自己站在

圈内。

教学方法：（1）导入；（2）学生开动脑筋发挥创新精神创想动物的形象动作；

（3）师生共同进行点评，指出优缺点；

2，动物走、跳比赛

方法：把学生分成人数相等的两队或四队，教师发令后，学生按照教师要求的动

物走、跳动作进行比赛，排头第一个小朋友先完成动作拍第二个小朋友的手，自

己排在排尾，游戏继续，看哪一组先完成规定的内容，而且不犯规为胜利队。

组织：学生在教师的口令发出后，按照指令排起队伍（如图）。

注：在上一个环节中选出较恰当的动作进行动物走、跳比赛，其中包括兔子跳（

两只手竖放在耳朵旁当兔子的大耳朵，双脚并拢跳），这样才能体现这堂课的主

题。

三；结束部分

1，游戏：无窝的兔

导入：有一天，一只小兔子在森林里遇到一个猎人，那个猎人对它紧追不放，急

中生智的兔子就跑进了别人的窝躲了起来，而另一只兔子只好过原先那只兔子的

日子，谁叫它的窝被霸占了呢！

方法：一至三报数，一二数的人手握成一个小圆圈为“兔窝”，散站在场地各处

。三数的人做“兔”，站在“兔窝”里年。选一人为无窝的“兔子”，一人为猎

人。无窝的“兔子”被追急时，可钻入任一个“兔窝”内，原来在窝里的“兔子

”变成“无窝兔”立即跑出，猎人改追新的“无窝兔”，被追拍上交换角色继续

游戏。“兔”和“兔窝”经常交换。

组织：自由散开在规定的场地内

教学方法：（1）导入；（2）教师讲解并做示范，学生示范练习；（3）领导学生

进行游戏。

2，本课小结：今天我们主要学习的是跑跳项目，通过模仿动物动作以及游戏“无

窝的兔”来达到这个目的。

3，宣布下课。

场地：半个操场。

小学一年级体育教案全集全册篇四

教学目标：

- 1、引导学生知道体育是一门主要在室外上的锻炼身体的活动课，通过参加丰富的练习活动，可以达到提高身体各种活动能力和增进健康的目的。
- 2、提高学生的积极参与意识，能够和同伴积极合作，友好相处。
- 3、了解课堂常规，培养学生形成良好的课堂练习秩序。

教学过程：

一、谈话：小朋友们从上小学起，要学习好几门功课，其中就有体育课，那么，什么是体育课呢？（学生讨论，依次发言）上过幼儿园的小朋友一定知道，或者大家到操场看看，就会知道——体育课是由老师指导大家做游戏、玩球，或进行走、跑、跳跃、投掷、攀爬等各种身体练习活动的课，是锻炼身体的课。

那么，为什么要上好体育课呢？

小朋友们都喜欢游戏、玩球，进行各种跑、跳、投等比赛活动，体育课是为了满足大家这种活动心愿的。谁在体育课上能够认真、积极地参加各种各样的练习活动，有刻苦锻炼、不怕困难的精神表现，他的身体一定会更灵活，动作更加协调；他的跑、跳、投等各种活动能力一定会提高的很快；适应气候变化的能力也强，而且不容易得病。一句话：上体育课是为了锻炼成健康的身体。

二、那么，怎样上好体育课呢？

1、课前要求

(1) 不迟到、不早退，因故不能上体育与保健课时，要向老师请假

(2) 听到上课铃响后，就到指定场地集合，排队时做到静、齐、快。

2、上课要求

(1) 上课应穿什么服装和鞋子？

小结：应穿便于运动的服装和鞋子。

三、在教室内练习排队（按座位组数）

四、小结：

小学一年级体育教案全集全册篇五

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，髋关节，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。

小学一年级体育教案全集全册篇六

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

小学一年级体育教案全集全册篇七

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

小学一年级体育教案全集全册篇八

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。

小学一年级体育教案全集全册篇九

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。

小学一年级体育教案全集全册篇十

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

动等项目的基本技术，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。