

最新小学体育开学第一课教案室内课(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

小学体育开学第一课教案室内课篇一

体育--种萝卜

1、学习能双脚左右行进跳，掌握左右行进跳得要领，蹬地较有力，落地较轻。

2、愿意参加体育活动，体验运动的快乐。

3、逐步养成垃圾分类处理和珍惜、节约资源的好习惯。

4、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

1、塑胶拼板每人一块、纸片做的萝卜每人一个。

2、录音机及音乐文件。

3、场地布置如图

1、准备活动小兔子跳(小兔子跳跳跳)教师和幼儿一起做准备活动。重点活动腿部。

2、游戏过程

(1)介绍游戏名称，兔宝宝拔萝卜教师：兔宝宝们，你们已经

一天天长大了，我们要学习新的本领，今天小兔子们要和兔爸爸一起学习如何给萝卜浇水和拔萝卜。我得兔宝宝们我们去萝卜地了！教师带领小兔子一跳一跳的换场。

(2) 教师讲授小兔子们！前面呀！是一条小河，过了河就是我们的大萝卜地了！兔爸爸为小兔子们在小河上铺设了木板，我们只有踩着木板才能到达萝卜地。现在兔爸爸教你们新本领，如何到达萝卜地。先来看看兔爸爸是怎么跳的，教师首先示范动作，左右行进跳，让小朋友们尝试一下。

让小朋友们说说自己跳得好不好。

引入儿歌帮助幼儿掌握动作要领：

小脚小脚快并拢，小腿小腿向下弯，不转身，左一跳，右一跳，轻轻落地不出声，一块木板不丢掉，我们是快乐得小兔子。

(3) 浇水——幼儿练习教师进行个别指导小兔子们，天气太热了，兔爸爸给小兔子们种的大萝卜呀！口渴了。我们得去给他们浇点水。

小朋友们看前面有四条路，四条路分出层次：间距不同，长短不同，数量不同组织幼儿一边说儿歌，一边左右行进跳（按照教师铺设好的海绵板）幼儿分四队自由选择去浇水的道路。

（鼓励幼儿选择不同的路线进行尝试。先回来的小朋友教师带领放松一下，教师为出汗的幼儿提供擦汗纸巾、垃圾桶设置休息站）(4) 收萝卜教师提示幼儿：我们种的萝卜成熟了，请小白兔们帮兔爸爸把萝卜收回家好吗？幼儿分成四队，每人只能拿一个萝卜。

收回萝卜后带领幼儿每人拿一块海绵板，幼儿坐在板子上，教师带领幼儿做放松活动。

(5) 复习已学游戏环节3、放松活动:

(1) 放松调整阶段(动动说儿歌)教师: 孩子们, 我们每人手里都有一个大萝卜。老师想问问小朋友们萝卜可以怎么吃呀!

幼儿: 萝卜可以怎么吃!……教师: 那么我们今天一起炒萝卜吃吧!

炒萝卜前我们要做什么幼儿: …….

教师: 需要洗萝卜, 切萝卜。下面我们一起来洗萝卜切萝卜儿歌: 洗萝卜, 洗萝卜, 洗, 洗, 洗切萝卜, 切萝卜, 切, 切, 切炒萝卜, 炒萝卜, 炒, 炒, 炒吃萝卜, 吃萝卜, 吃, 吃, 吃

(2) 教师带领幼儿做放松活动小白兔给我们邮寄来了一个包裹, 咚咚咚, 谁呀?我是小小邮递员啊!哪里来的信呀!**来的信啊!送给谁呀!送给**!(包裹里是沙包与分散活动向衔接) (3) 带领收拾整理玩具材料(指导幼儿按教师指令收放材料) 四、分散活动(个别指导):

马兰花, 马兰花风吹雨打都不怕勤劳的人在说话请你马上就开花1、幼儿自主探索沙包的多种玩法。教师出示沙包等辅助材料, 引导幼儿探索沙包等辅助材料多种玩法。

2、教师注意提醒出汗幼儿及时擦汗。

3、体胖幼儿运动量小的`幼儿进食量少的孩子加大运动量。(利用游戏调动幼儿情绪, 使其主动加大运动量)4、分享: 幼儿分享沙包等辅助材料的多种玩法。(同伴间的相互学习)

活动经过设计的改变后, 幼儿们的积极性也跟着提高了, 在活动中可以看到有些幼儿由于平时缺少锻炼, 各方面能力都比较弱, 在以后的活动中要多加强个别锻炼。

小学体育开学第一课教案室内课篇二

行进间运球上篮是篮球技术中较难掌握的一项技术，特别对于女生来说具有一定难度，通过各种形式的练习，使学生建立基本的动作表象。主要做到四句口诀，一跨大步接球牢，二跨小步用力跳，三要抬腿举球高，四要手指手腕用力巧。

不仅将口诀熟记于心，并能在练习中加以灌输，达到要求。

在教学中发现女生对于行进间运球上篮的掌握与男生相比相对较弱，为了解决这一问题，采用循序渐进的方法，在学生已经掌握原地运球与原地投篮的基础上学习行进间运球上篮的技术动作。

本次课是学习课，要求学生将口诀熟记于心并能在练习中完成一大二小三跳的基本要领，50%的学生能够掌握并运用，使运球起球上篮一气呵成。

- 1、通过对行进间运球上篮的学习使学生初步掌握动作要领，50%能够完成一大二小三跳的技术动作。
- 2、运用篮球进行双手头上投掷的动作复习，学会腿腰臂三位同时发力。
- 3、提高学生掌握上篮技术的稳定性，增强学生的自信心，体验上篮成功的乐趣。
- 4、加强安全意识教育，培养学生挑战自我的能力，培养团体意识激发学习兴趣。

使学生初步建立行进间运球上篮技术的动作概念。

提高学生的上篮稳定性，使50%的学生能够掌握这一技术。

在准备部分选用了原地准备操和原地跑步接喊数数脚的游戏开始，使学生尽快进入课前准备，在游戏中活跃课堂气氛又创建了轻松和谐的师生关系。

基本部分的主教材是篮球行进间运球单手肩上投篮和投掷练习。本课对于初中的学生基本要求掌握篮球中的运球与上篮技术动作的结合。

通过各种教学手段将动作要领编成口诀的形式便于学生记忆，掌握连贯动作，更好地完成上篮动作，在有限的课堂时间内最大化地掌握动作技术，提高学生掌握技术的能力。

本次课通过球性练习，徒手练习，两人一组跨步练习与行进间上篮等练习，循序渐进地培养学生迎难而上，挑战自我的能力。最后的拓展练习激发学生学习兴趣，体验上篮成功的乐趣，为了提高女生的稳定性，让女生使用小一号的篮球，明显提高了女生控制球与掌握球的能力，起到了良好的作用。

主要体会双手投掷的正确动作要领，双手持球直臂后引，将身体拉成反弓型，体会后脚蹬地，腰背和手臂同时发力的顺序，注意出手后球运行的路线，尽量保持抛物线，提高运动成绩。选用标志桶接篮球的游戏激发学生兴趣，创建和谐快乐的课堂氛围。

结束部分选用了瑜伽练习的个别动作，使学生在整堂课后又一次享受到体育的乐趣，在教师的示范学生跟做下使学生能够在欢乐的气氛中逐步恢复心率，调节呼吸，放松身心。

小学体育开学第一课教案室内课篇三

1、广播操5.6、7节

2、游戏：单脚跳接力

1、初步学习儿童广播体操5.6、7节的动作方法，进一步发展学生力量、协调性节奏感等身体素质。培养身体的正确姿势，提高机智和模仿能力。

2、发展腿部力量和跳跃能力。培养集体主义精神。

（一）开始部分：

一、宣布上课，师生问好

二、宣布本课内容：

1、学习广播操5.6、7节。

2、游戏：单脚跳接力

三、提出要求及注意事项。

组织：自由站立

1、学生自由围在老师身边听讲。

2、听到口令后迅速成四列横队站立。

3、要求：动作迅速，精力集中。

（二）准备部分：齐步走、立定

动作：听动令后，左脚开始向前自然迈出，身体重心前移，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌；两脚交换前进；上体正直，微向前倾；两臂前后自然摆动。

组织：成二路纵队行进

教法：

- 1、复习踏步走、立定；
- 2、示范和讲解齐步走，立定的'动作要求；
- 3、齐步走的摆臂练习。
- 4、强调左脚踏在“1”的口令上，教师喊“1”的口令声音比“2”的声音大则重。
- 5、让学生在行进中齐喊“左、右、左”。
- 6、按“1.2”节拍做立定练习。

要求：动作正确、听从口令

（三）广播操

第五节：体转运动（4x8拍）

要点：转体时脚不能移动或离地，重心在两脚间，以上体带动摆臂转体，眼看手。

组织：体操队形

第六节：踢腿运动（4x8拍）

要点：踢腿要快速有力、直膝，绷脚面；支撑腿伸直，上体正直。

第七节：全身运动（4x8拍）

要点：弓步幅度大，另一腿直，体前屈腿下击掌时含胸，低头，胸腹部尽量靠近大腿；全蹲时要充分团身，动作协调，起伏大，有弹性。

重点：动作方法

难点：易体各部位协调、连贯配合

教法：

- 1、复习1—4节动作。（音伴）
- 2、讲解示范5—7节动作。
- 3、以分解练习的方法，学练5—7节。
- 4、注意动作的部位及节拍。音伴练习

（四）游戏：单脚跳接力

规则：

- 1、发令或击掌后才能起跑；
- 2、中途不得换脚，绕过实心球后必须换脚。

方法：教师发令后，各队排头用单脚连续跳绕过标志物，换另一脚跳回本队。

教法：

- 1、讲解游戏方法及规则
- 2、竞赛、讲评
- 3、指导、纠正

（五）结束部分：

一、放松运动：小碎步练习

二、总结本课情况，宣布下课。

组织：体操队形

教法：

1、师生同练

2、用小碎步练习小鸟飞，小鱼游，开汽车等。

要求：动作轻松、自然。

小学体育开学第一课教案室内课篇四

1. 各种不同姿势的起跑。

2. 游戏：《捕鱼》。

1. 初步体会各种不同姿势的起跑，以游戏化的方式激发学生的学习兴趣。

2. 让学生在创想练习中感受运动的乐趣，获得运动的心理体验。

3. 初步养成积极参与体育活动的意识，培养诚实守信、遵守规则、团结合作等优良品质。

激发运动兴趣，培养学生终身体育意识，以学生的发展为中心，重视学生的主体地位，关注个体差异”以及体现灵活多变的教学教法。

2. 在课的结构、组织形式、师生参与、游戏的开发、创新，体育文化的传播等方面进行大胆的探索和尝试。

一年级的学生对体育课特别感兴趣，课堂上有较强的表现欲望和竞争意识，乐学、好动、爱模仿、喜欢游戏，是他们的特点。但他们对技术动作的学习兴趣不大，认知比较粗浅，注意力不够集中，情绪不太稳定，对体育活动的兴趣和热情来得快，去得也快，难以持久，又是他们的弱点。根据这些特点在设计时以多变的内容使他们时时有新鲜感。经老师的调控，使学生始终保持在最佳状态下学习、锻炼和娱乐。在整堂课中始终把增进学生身心健康和适应社会的能力作为目标和归宿，为学生营造平等、民主、宽松、和谐的学习气氛，使学生在课堂上参与、体验、创想、感受，达到目标要求。

1. 第一教材中用歌谣、音乐营造学习氛围，拉开本课的序幕。

(1) 队列队形

一年级学生课堂的组织要能放能收。放，能活而不乱；收，能整齐划一。本课改变了口令指挥式的训练方式，运用了歌谣的方法进行训练。

师：稍息！

生：（齐声背诵）挺胸抬头向前看。

师：立正！

生：站直不动是关键。

师：向右看——齐！

生：小碎步调整好，伸出右手一臂宽。

师：向前——看！

生：老师让我向前看，我学老师向前看。

运用这种方法，统一了动作，记住了要领，站好了队伍，培养了学生的组织纪律性。

(2) 游戏《快快找同伴》

游戏中学生边跑边唱《跳绳》，在歌声中根据老师发出的信号做出反应，找到同伴。通过这个游戏，融洽学生之间的友情，拉近师生之间的情感。在运作中我没有在找同伴的时间上过分强调，每一个学生都表现得非常积极，有的找不到合适的，还可以和老师组成同伴。有的找得慢了一点，但人人都获得了成功，每张可爱的小脸上都有灿烂的笑容。

(3) 模仿操

在音乐的伴奏下，老师模仿教材中的五节模仿操，然后根据小学生爱模仿的特点，让学生根据电视剧《西游记》中孙悟空的动作，创编《金猴操》。老师对学生创编的千姿百态、惟妙惟肖的动作进行了归纳整理，最后在《西游记》主题音乐的伴奏下，师生同做了《金猴操》。

2. 第二教材中让学生在创想练习和游戏中找到乐趣，师生同唱主角。

(1) 各种不同姿势的起跑

这是本课的主教材，运用5种不同姿势进行起跑练习，还让学生创编了几种。学生们以极高的热情模仿起跑姿势，老师也采用了他们创想的不同姿势起跑，以激发其积极性。在教材的处理上，没有把时间过多地花在各种姿势的细节上，而是让他们在线后起跑，不犯规，快速起动，迅速地摆脱静止状态，向着目标跑去而不偏离目标。跑的距离分别限定为15米、20米、25米、30米，并在终点处还拉了一条高1米左右，宽20米左右的横绳，横绳间隔1.5米处各有一朵小红花，每练习一次起跑姿势，改变一次距离。另外，还运用了胸前贴“纸

鸽子”的办法让学生练习起跑，教师也参与其中，使课堂显得轻松活泼。

(2) 游戏：《捕鱼》

将教材中的游戏《钓鱼》加以改进，更名为《捕鱼》，把一个“池塘”改为两个“池塘”。第一次练习老师扮作“渔夫”，其余学生散步在“池塘”中当“鱼”，被“捕”者站在“池塘”的四角。待学生学会游戏方法后，再每组选两名学生扮作“渔夫”，将呼拉圈改制成鱼网，比赛中只要“捕”到肩部以上部位，就算“捕”中了。另外，“池塘”中间设立“安全岛”，可容纳4—5条“鱼”休息，但休息时间不能超过10秒钟。这个游戏，深受学生欢迎。

选用藏族“锅庄舞”作为全课的结束，同学们在《阿东拉依》主旋律的伴奏下，以藏族舞蹈特有的弯腰撅臀、甩袖撩臂、敬献哈达等动作，跟着老师翩翩起舞，舞动着双臂，使人仿佛置身于草原上、篝火旁，使学生的身心得到了放松。

小学体育开学第一课教案室内课篇五

认真上好体育课

- 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。

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□

（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□

上课应穿什么服装和鞋子？

小结：应穿便于运动的服装和鞋子。

3□

(1) 小明练习前滚翻；

(2) 怎么突然摔倒了？

(3) 原来被自己口袋里的小刀刺伤了。

小结：体育锻炼时千万不能带……(学生回答)

三、在教室内练习排队（按座位组数）

四、小结：

以上老师给小朋友讲的就是上好体育与保健课的课堂常规，希望大家今后都要做到。