

最新体育老师室内教案(汇总5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

体育老师室内教案篇一

课型：新授课

年级：一年级

授课人：李永兰

一、教学内容

- 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、认识自己身体的各部位。

二、教学目标 认知目标：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。

三、教学重难点

学生的认知水平与记忆力水平。

四、教学过程：

（一）：导入部分（10分钟）

1、课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。

2、教与学的方法：（1）你们知道什么是体育课吗，平时有没有看过其他小朋友上体育课？体育课的真正作用是什么？

（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。

（二）：基本部分（20分钟）

（三）：结束部分（10分钟）（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）总结上课内容，宣布下课，师生告别。

体育老师室内教案篇二

1. 照镜子

游戏目的：锻炼学生的判断和快速反应能力。

游戏方法：学生前后（或左右）两人一组，相对而立（或坐）。一人在下肢不动的前提下，做单（双）手上举、前平举、侧平举、抓耳、摸鼻、指嘴等动作，另一同学象照镜子一样随之而做，如出错即为失败，两人互换角色，继续进行。

游戏规则：

(1) 游戏中双方下肢均不得离地和挪动，全身均不得碰到桌凳弄出声响，否则一次扣1分，游戏结束，待下课后由同伴监督1分做2个俯卧撑。

(2) 游戏中注意与其他组的距离，避免相互影响。

(3) 游戏中或庆祝胜利时，要尽量降低声音，不要跺脚、击掌，否则每次课下罚做2个俯卧撑。

游戏目的：使学生掌握深吸气和均匀慢呼气的方法，提高学生的肺活量，为中考肺活量的测试奠定基础。

游戏方法：学生前后两人一组，对桌而坐，在课桌两边沿5厘米处各画一直线（与边沿平行），每人将一方形橡皮（或铅笔等）放在靠近自己一边的直线后。游戏开始，两人轮流将橡皮向前吹，以橡皮过对面直线后，吹气次数少的为胜。

游戏规则：

(1) 游戏中，每人一次只能吹一口气，中间不得换气，否则无效。

(2) 游戏中，可以用手扶撑桌子，但不得使桌子晃动，也不得离凳而站，更不能弄出声响，否则为失败。

游戏目的：提高学生快速反应和应变能力。

游戏方法：学生坐在原座位上，竖排（或横排）为一组。教师在讲台上说出某种队列或体操动作，学生立即用特定的响应的手势予以表示。如：由单臂直立桌面，手心向前开始，手心转向左90度，表示向左转。手心转向右90度，表示向右转；双手向内轮转，表示后滚翻；双手向外轮转，表示前滚翻等。做错动作或反应迟缓者为失败，扣1分，最后以累积扣分最少的组为胜。

游戏规则：

(1) 必须按信号做规定的动作。

(2) 只能用手做相应的动作，不得边说边做，更不能相互提示。

提示：教师要根据学生的年龄特点选择信号和动作。4. 抓落“雁”

游戏目的：提高学生准确判断和快速反应能力。

游戏方法：学生前后两人一组，对桌而坐，事先准备一个小沙包或乒乓球等轻物作“落雁”。游戏开始，学生甲一手持“雁”前平举，待学生乙做好准备后，甲将“雁”松开，乙迅速用手去抓，在“雁”落到桌面前抓到得1分，然后交换进行。一定次数后，以积分多者为胜。

游戏规则：

(1) 持“雁”者必须等对方做好准备后才能松手。

(2) 抓“雁”者在对方松手前，手必须放在自己体侧，不得提前前伸在对方的手下等待，且“雁”落到桌面后不得再抓，否则为失败。

提示：

(1) 作落“雁”的下坠物，重量、大小，可视学生的年龄而定。

(2) 此游戏也可两人同时站着进行。

(3) 为减小声响，可事先在桌面上垫上衣物或书本。5. 看谁“跑”得快

游戏目的：提高学生预判和应变能力。

游戏方法：学生前后两人一组，对桌而坐，每人将一块同样大小的橡皮（或铅笔等）放在桌面自己一边的边沿上。游戏开始，两人利用“剪刀、包布、锤”，确定先行，胜者将橡皮向前翻转一次，然后，依次进行。以先将橡皮翻至对面桌沿者为胜。

游戏规则：

（1）每胜一次，只能将橡皮向前翻转一次，不得多走。

（2）游戏中不得故意晃动桌面，使对方的橡皮移动，否则为失败。

目的：锻炼手掌力量，提高手掌的击打爆发力。休闲娱乐。

准备：在平滑的桌面上画起来线，备纸片、跑表。

将游戏者编号，按号进行比赛。裁判员1名，负责计时和裁决是否犯规。

方法：游戏者将纸片放在桌上起点线后，听到“开始”口令后，用手掌在纸片后快速拍桌，让气流推动纸片前移。拍的速度快力量大，纸片前移的距离就越大。连续拍桌，直到纸片到桌另端掉下止。以时间快慢排列名次。规则：

1. 可单双手交替拍纸片。2. 不能用嘴吹气，否则罚下。

3. 如将纸片在桌侧拍落，可拾起，在掉落处放好继续进行。

注意事项：

1. 在拍桌时，要五指并拢，否则空气从手指间分流影响效果。

游戏一：乒乓球

1、游戏方法：全班分成若干组（每组7——8人为宜）。游戏开始，由本组的任一同学说“乒”，相邻的下一位学生说“乓”，在下一位相邻的学生说“球”，说“球”的学生，在说“球”的同时，要用手指准确的指向本组的任何学生，被指的学生要快速说“乒”。当然，说“球”的学生也可以用手指向本人，但也要快速说“乒”。以下循环反复。

2、游戏要求：吐字清晰，衔接快速，如果没有快速接上的，被视为失败，将被罚做俯卧撑五个。

游戏二：碰球

1、游戏方法：全班分成若干组（每组7——8人为宜），本组的学生可以自由选择体育项目上的任何一种“球”，做为自己的代名，如篮球，排球，铅球等等，但不能选择重复。然后由本组的某一位学生开始说，用自己的球去碰其他学生的球（所碰的球必须是本组有的球）。例如，是篮球的学生开始说“篮球碰排球”。以次循环反复。

2、游戏要求：在碰球时，首先要说出自己的球，才可以去碰其他人的球。再者，如某学生碰了本组没有球。这都将被视为失败，罚做俯卧撑五个。

游戏三：大，小西瓜

1、游戏方法：全班分为若干组（每组7——8人为宜），由本班的任一学生开始说，“大西瓜或小西瓜”，如说“大西瓜”，双手必须比作小西瓜的样子；如说“小西瓜”，双手必须比作庞大西瓜的样子。接下来相邻的下一位学生要和上一位说的相反，例如，前一位学生说的是“大西瓜”，下一位学生必须说“小西瓜”以次循环反复。

老师邀请 8 人上场，等分成甲乙两组，先由甲组当取经队，4 人分别扮演不同的角色：1、唐僧用单脚打坐，合掌；2、

孙悟空手搭凉棚抬起左膝；3、沙和尚向后抬起1条腿做挑担状；4、猪八戒左臂曲肘撑头，右腿屈膝搭在右大腿上，身体稍后倾做睡懒觉状。乙组都当妖怪。游戏开始，主持人“1、2、3、,,, ”有节奏地数数（击掌），乙组的又喊又叫：“妖怪来了！妖怪来了！”并去挑逗甲组的人（但不能推碰拉触）。甲组的人坚持不动，一旦有人失去平衡双脚落地就算失误。接着两组互换角色，游戏继续。哪组坚持不倒的时间长哪组为胜。

体育老师室内教案篇三

一、桌上小游戏

游戏1：翘板接毽

准备学生尺一把，大象皮一块，毽子一只。在桌上用大橡皮和尺子搭成一个小翘板，一端放毽子，另一端翘起，游戏者依次进行。用手去拍翘起的一端，使毽子跳起，再用手接住就可得1分，每人可拍按5次，积分多者为胜。熟练后，还可以用脚，肘部、面额部接毽等。也可以选一人拍翘，让另外的抢接，接到者可得1分并当拍翘者。

游戏2：装卸木材

在桌子的一端放1只铅笔盒，盒上横放10支铅笔，另一端放1只纸叠蓬蓬船，大小如同铅笔盒，再配备30厘米长的细绳拴住的钥匙圈2根。游戏每组两人，分别站在桌子两边，拿起带圈的绳子，发令后，用圈插进铅笔两头，保持好平衡，把铅笔一支支抬到船上，圈不许碰到桌面或铅笔盒，否则重做。裁判员记时，哪组完成得最快为优胜。参加游戏的人数较多时，可布置几个课桌，同时进行比赛。

二、徒手小游戏

游戏1：传秘密口令

1. 游戏方法：全班学生分成人数相等的若干小组，也可按学生自然小组进行，由教师悄声告诉各小组第一位学生一个口令，如“集合”、“立正”、“稍息”、“踏步”等，教师说开始，组第一位学生悄声告诉同组的第二位学生，依次后传，最后一位学生将收到的口令在黑板上写出来，最后由教师判定哪一组最快，口令最准确。

2. 游戏要求：各小组悄声传口时，不能让其他小组的学生听到，如果听到了则该小组的秘密泄漏，判该小组失败，最快收到口令且最准的小组为胜。

游戏2：乒乓球

1、游戏方法：全班分成若干组（每组7——8人为宜）。游戏开始，由本组的任一同学说“乒”，相邻的下一位学生说“乓”，在下一位相邻的学生说“球”，说“球”的学生，在说“球”的同时，要用手指准确的指向本组的任何学生，被指的学生要快速说“乒”。当然，说“球”的学生也可以用手指向本人，但也要快速说“乒”。以下循环反复。

2、游戏要求：吐字清晰，衔接快速，如果没有快速接上的，被视为失败。

三、球类小游戏

游戏1：胯下头上背向传球

1、游戏目的：培养学生团结协作精神，发展腰腹力量。

2、游戏准备：篮球一个，秒表一块。

3、游戏方法：将学生分组，每组8人，并按1—8编号，站在

过道上，前后相距为一米，两脚开立大于肩。听到“开始”的口令时，1号学生从胯下传球给2号，并转体180度，2—7号依次类推，8号接球转体后从头上背向传球给7号，7号传给6号依次类推，1号接球时，游戏结束。

4、游戏规则：

1. 胯下传球两腿要直，头上传球两臂不能弯曲。2. 球要传到同伴的手里，不能掉地。3. 胯下传出，头上传回为一段。4. 每组可做三段或五段。

5、游戏建议：

先练习，待熟练后再比赛，每组的成绩以3段或5段成绩的总和计算，成绩差的为失败。

游戏2：击掌传球

1、游戏目的：发展学生快速反应能力，提高协调素质。

2、游戏准备：排球一个，沙巾一条。

3、游戏方法：指定一名学生站在教室中心，并将其眼睛蒙上，其余学生面向中心站在四周，于同侧学生相距50公分，游戏开始时，中心学生击掌，其余学生按顺时针（或逆时针）方向传球。当掌声停止时看球落在哪个学生手中，该学生出节目或做深蹲五次。

4、游戏规则：

1. 球传给同侧学生的手中，也不能抛传，否则罚该生俯卧撑5次。2. 不能高声怪叫，影响别的班级上课。

5、游戏建议：可规定为快击掌顺时针方向传球，慢击掌逆时针方向传球。也可按座位的前后左右传球。

游戏三：运送“抗洪物资”

1、游戏目的：提高快速传递能力，增强手臂力量，学习抗洪战士为保卫人民的生命财产，不怕牺牲，勇于同洪水作斗争的献身精神。

2、游戏准备：大小实心球各一个。

3、游戏方法：学生围成圆形，两人相距50公分，大小实心球相距5人（或7人）。游戏开始时，按同一方向传球，当两球相遇时，游戏结束。

4、游戏规则：

1. 传递时不能抛球，掉地拾起继续传。

2. 两球相遇在哪位学生处，该学生做立卧撑8次。

3. 传球要快稳，要展现战士们在“抗洪抢险”中快速运送物资的那种场面。

5、游戏建议：游戏开始前可放歌曲《为了谁》来渲染课堂气氛；运送物资可顺时针、逆时针方向交替进行，发展和提高学生左右手传递能力。

四、新颖的小游戏

游戏1:乘公共汽车(培养反应敏捷性及社会公德意识)

邀请一位口齿清楚的学生，有表情地朗读下面一则小故事，要求参赛者听见“站”字坐下，听到“坐(包括‘座’)”站起来，每位参赛者后面站一位手持纸棒的工作人员，每做错一次就朝头上猛敲一下，最后，挨敲的次数最少者，还要回答一个文明礼貌的小问题，答得好的为优胜。

有一次，小明和妹妹乘公共汽车，上车后，小明发现一个空座位，他丢下妹妹赶紧跑过去坐下。这时，过来一位老奶奶，她扶着拉手，站在小明身边。妹妹对小明说：“哥哥，你看你，你坐着奶奶站着，多不好啊！你赶快站起来，让奶奶坐吧！”小明挨了批评，心里很不高兴，赌气说：“你让我站着，我就偏不站，我要坐嘛！”老奶奶听了笑笑说：“没关系，你坐吧，我不坐。”妹妹站在小明身旁气得撅起了小嘴，说：“你真不懂礼貌，我再也不愿站在你旁边了！”这时，汽车到站了，那位奶奶下了车。望着老奶奶远去的身影，小明的心理很不是滋味，他觉得自己是错了，情不自禁地站起来，悄悄地离开了那个座位，嘴里自言自语地说：“哎，怎么搞的，坐和站，站和坐，坐坐站站，站站坐坐，坐站坐站，站坐站坐，到底是站还是坐，今天我怎么糊涂了！”

游戏2：三打白骨精(培养灵敏反应)

这个游戏有两个人就能玩。先背向而站，相距二步远。游戏开始后两人一块唱：“孙悟空三打白骨精！”并在原地合拍双足跳三下，注意唱到最后一个“精”字时，必须同时做180度跳，同时在落地前还要做一个造型动作。造型动作有三种□□□抬起左膝，右手反掌心在额前作搭凉棚状，同时左臂微屈勾拳为孙悟空。

2、双手插腰，两腿侧开为白骨精。

3、双手合掌于胸前为唐僧。这三个童话人物的制约关系是：孙悟空胜白骨精，白骨精胜唐僧，唐僧胜孙悟空。如果正巧造型相同，那么重来一次，方法同前，一旦造型之间建立了制约关系，负者就要给胜者恭敬地鞠一个躬。

体育老师室内教案篇四

初一年级

课的内容：引导课

教学目标：使学生了解新学期学校所开展的各项体育活动，并激励学生积极参加，培养学生养成自觉遵守课堂常规的习惯，知道体育课、体育活动课的课堂常规。

教学重点：清楚学校本学期所开展的体育活动

教学过程：

一、课堂常规

1. 一个制度：值日生制度。上体育课各班每个小组轮流值日一周，课后整理回收器材。

2. 三个必须：（1）. 上课必须穿运动或便于运动的服装（包括运动鞋）。

（2）. 因病、事不能上课时，必须本人事先向教师请假，来不及必须补假。

（3）. 课上必须按照教师安排的内容练习，服从教师指导。

3. 五个不许：（1）. 不许迟到、早退或无故旷课；（2）. 不许戴帽子、围巾和携带尖利物品或其他妨碍活动的物品上课。

（3）. 不许随意移动已经布置好的体育器材。（4）. 未经教师同意不得随意离开教学区域活动场地。（5）. 要认真练习，不许打闹说笑，严格伤害事故发生。

二、本学期学校所开展的活动及要求学生注意的事项

1、体育活动课所进行比赛活动的介绍，其中包括初一男子篮球，全校广播操比赛以及校运会。

2、学生的体质健康标准测试的重要性。

3、课间操站位及进场，体育教师对课间操评分的细则。

4、课外活动课的场地分布及器材的借用。

三、结束语

好的体育课需要大家和老师的默契配合，体育运动要取得好成绩需要大家努力，积极参与，发挥每个人的优势。希望我们在这个学期合作愉快。

体育老师室内教案篇五

青少年是全民健身计划的重点对象，也是学校体育的主体。体育课是学校体育的重要组成部分，而且体育课的目的、任务是增强学生体质，使学生掌握基本技术、基本技能和体育基本知识。然而据笔者所阅各类资料以及日常所见所闻，体育课损伤率有上升趋势。尤其是慢性损伤在学生中出现的现象亦不少。可见，对于如何降低体育课的损伤率、提高体育课的质量、做到真正完成体育课任务、真正增强学生体质，真正能使学校体育与全民健身计划同步，是当前值得探讨的问题。

造成体育课损伤率升高的原因可以从三方面分析：

1. 教师方面：教师在体育教学中起指导传授作用。课的组织是否合理，教材选编是否合适，教学手段是否正确，安全措施是否准备充分都会直接影响课能否顺利进行。课中出现损伤事故对于教师方面而言，有三方面原因：

a. 专业思想方面：对于一位专业思想牢固的体育教师而言，备课、组织上课、课中安全方面都应有充分的准备。专业思想不牢固，上课责任心不强，随便应付一节课了事，不会充分备学生、备场地、器材、备教材、更不会在课中做好安全措施，那么课中容易出现运动损伤。

b.专业技术和实践能力方面：专业技术和实践经验是体育教师上好课的另一重要因素。如果专业技术不过关，教授的动作出现技术性错误，这样容易出现伤害事故；另外没有较强的实践能力，仅有满腹理论和只会自己做动作，而不会根据学生实际情况采用与之相适应的教学手段，也是出现运动损伤的原因之一。

c.课后放松：很多体育教师上完一节课后，放松活动随随便便，每节课的放松内容相同。而不是根据本课的教材有针对性达到放松的目的，这是造成慢性损伤的重要原因。

2. 学生方面。学生是体育教学的主体，教学是教与学相互配合的，课中出现运动损伤对于学生方面而言可以从以下三方面分析：

a.安全意识。很多学生上课前无心听教师讲的安全措施，练习时往往由于技术较复杂或难度较大而造成损伤。

b.身体素质差：目前在校学生普遍身体素质较差，由于现行升学制度的影响，繁重的功课占去了学生的课余锻炼时间，仅靠每周 2 节的体育课根本无法使正在生长发育高峰期的青少年具备强健的体魄和良好的各种身体素质。由于身体素质差，在完成强度较大或难度较大的练习时容易造成损伤。

c.恶性循环：学生身体素质差，因而怕大强度、大运动量的练习，对练习产生畏惧和厌恶，不肯主动练习，久而久之素质更差，易在练习中损伤；损伤后影响上课，导致素质更差，如此下去，形成恶性循环。即身体素质差——少练习（厌练）——更差——易损伤——少练——素质更差——更易在练习中损伤。

3. 场地器材方面：场地不好，练习环境差，器材损坏、不足都有可能使学生在练习时受伤。

根据体育课的任务、目的以及造成体育课损伤率上升的几方面原因，可采取有效的降低体育课损伤率的措施。

1. 教师方面

a.教师须加强专业思想，热爱本专业，热爱学生，具有强

的责任心，备好每节课，除备教材外，还须备学生、备场地、器材，对于每节课须有何种安全措施，均须做到胸有成竹。这样，上课时的组织方法、练习手段、形式、运动量和强度、准备活动和放松活动都尽可能都与学生实际相符合，从而减少运动损伤现象的发生。

b.加强专业理论和技术的学习。教师必须加强专业理论和技术的学习，只有从复习中才能巩固、提高专业理论水平，才能与先进的技术同步。这样在教学过程中才能针对学校及学生的实际情况，灵活利用各种组织形式和教学手段，在课中做到游刃有余，这也是减少课中出现运动损伤的措施之一。

c.注意理论和实践互相结合，相互促进。在校的高材生，未必能成为优秀的教师。体育课也不例外。有人也曾说过，一个优秀的运动员未必是个优秀的教练员，这确实有道理。理论和实践存在一定的冲突。不同地区，不同教学对象，由于场地、器材、学生水平的不同，同一教材，它的组织形式和教学方法也应有差别。如果没有意识到这点，而是用单纯的理论知识去套一些纲要，那么课的顺利进行就会受到影响，当素质差的学生完成难度较大的或强度大的动作时，就容易出现损伤。

c.课前加强学生的安全意识。中学生，尤其是低年级的中学生，自我控制能力差，练习过程也容易分散精力。故教师课前须加强安全意识，而且每节课都应针对教材说明注意什么事项。长期给学生灌输安全意识问题，这样才能保证学生形成练习时集中精力、注意安全的意识，并容易得以强化，从而避免不必要的运动损伤。

2. 学生方面：

a.加强安全和自我保护意识，学生应学会在练习中遇到意外事故时做自我保护，同学之间也应学会在练习中给其他同学做保护帮助。

b.加强身体锻炼，提高各项身体素质，学生应养成每天坚持锻

炼身体的习惯。持之以恒，从而提高自己的身体素质，并学会有针对性地锻炼，弥补自己的不足。身体素质提高了，对于完成课的练习，自然也较容易，从而避免因素质差而引起运动损伤现象的发生。

c.注意课前准备活动和课后的放松练习。教师在课中起指导作用，而主体是学生，因而学生应在课中配合教师，课前不应忽视准备活动。准备活动不充分，特别是低温季节，很容易在运动中拉伤韧带、肌肉或扭伤关节。课后的放松练习也不应忽视，有些学生以为上完课了，放松练习也就不在乎了。然而，长此下去，疲劳长期积累，特别是局部负荷后没能及时放松、消除疲劳、尽快恢复该部位机能，积劳成疾，就容易形成劳损，这也是运动损伤现象之一。而且比急性损伤更难以痊愈，所以不要轻视课后的放松练习。

3. 在练习的场地和器材方面，教师和学生都应引起注意，练习时场地应平整，周围的环境安全；练习前应检查器材有无损坏。

尽管体育课常有损伤现象发生，但针对原因采取有效措施加以预防，相信会有效降低体育课的损伤率。