

一年级体育教案及反思(通用9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

一年级体育教案及反思篇一

1、体验与同伴参与体育游戏的快乐。

2、锻炼钻的运动技能。

3、能动作协调的钻过山洞。

1、音乐：蚂蚁去旅行；洗刷刷。

2、山洞（拱形门八个）、铃铛八个（系在拱形门正中），沙包若干。

教师带领学生跟随音乐“洗刷刷”做热身运动。（重点活动学生的腰部及腿部）

1、出示游戏道具，引起学生兴趣。小朋友，你们看！山洞的上边安装了什么？（引导学生发现拱形门上挂有铃铛）教师：这个铃铛就是报警器，钻山洞的时候，如果超高了，铃铛就会响起来报警的。我们钻山洞的时候，一定要弯下身子，不要碰着报警器啊。

2、请个别学生示范钻的动作。

（1）请个别学生示范，其余学生仔细观察动作。

（2）教师讲解钻的动作要领：弯腰屈膝、低头，身体全部钻

过后再站起来。

3、教师介绍游戏玩法。“小河对面的果树林丰收了，请小朋友去收果子好吗？但是，果树林里有一只正在睡懒觉的大灰狼，我们在钻过桥洞的时候可要注意不能碰到上边的铃铛！”规则：四组学生听指令出发，钻过山洞，不能碰到铃铛，取完果子原路跑回。

4、游戏开始。学生分成四组参与比赛，钻过拱形门运完全部“果子”后统计每组总数，数量最多者获胜！可组织3-4次比赛。要求：学生钻山洞时，身体和手避免碰响铃铛吵醒大灰狼。

1、对学生的表现进行表扬，并鼓励其余学生加油努力。

2、学生与教师一起做放松练习，活动结束。

一年级体育教案及反思篇二

对于教学我还在摸索和学习的阶段，低年级的教学工作，无论是哪个科目，我觉得首先认识到小学生们对于什么事物都比较好奇，模仿能力强，好动，但是注意力很容易分散，学习持续时间不长。如何在有效时间里教会学生们良好的课堂常规，在体育游戏里找到乐趣，应该是我要追求的目标。

一、二年级大部分是6—8岁左右的孩子，很多生活习惯与学习习惯都处于启蒙阶段，需要老师一步一步的带领。我认为老师在这群可爱的孩子面前需要更多地耐心与爱心，在与他们打成一片的同时，更需要树立自己严格的教师形象。欲速则不达！从常规和排队抓起，教会孩子们记住自己上课的队形，然后才能慢慢教孩子们学习立定跳远，学习武术操，学习短跑，学习其他内容。教会孩子们走，他们才会慢慢学跑，走都没有学会，就去学跑，确实是难为他们了，这就需要老师把握好主体方向。

有些班级队伍总是站不好，安静不下来，特别在室外就象放飞的鸟儿。老师上课发脾气，对于孩子们来说也许只能镇住几分钟，一会他们又忘记了，玩得忘乎所以。实践教学更需要的是经验和方法，一个老师的人格魅力并不是在于这个老师多么严厉，有多高的学历，关键在于如何教书育人，如何传授知识，能够寓教于乐，让学生轻轻松松学到知识。平时我试着去接触和了解孩子们，试着走进孩子们的世界，希望可以更利于自己的教学。

在教学的过程中，有时候会因为学生的天真可爱自己也感到很开心，但是当学生不听口令，玩的忘乎所以的时候也会很失落，从中会思考应该采取怎样的教学方法，选取怎样的游戏才能调动他们的积极性。当然，更多的首先还是需要训练好他们的课堂常规，养成良好的课堂习惯，有了良好的课堂纪律才能更好地展开体育活动。

总的来说，在任何教学中，我认为就是应该保持良好的心态，对学生要有爱心更要有耐心！希望在今后的教学中不断学习，取得更大的进步。

一年级体育教案及反思篇三

设计意图：

现在的孩子都是独生子女，吃得好而又不愿意运动，以至于很多大人都会得的病小孩子也得了，如高血脂、糖尿病等；为此作为学前教育的幼儿园应该积极开展体育活动。而跳绳是一项需要全身运动的体育活动，它能很好地锻炼幼儿的身体，幼儿园户外活动时经常会玩。但是在户外活动时我发现有的孩子对跳绳不感兴趣，常常拿着绳子坐着发呆，我想不如让幼儿动脑筋，想办法，创造出绳子的多种玩法。通过这样的活动能够让幼儿探索出绳子的多种玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣，从而达到锻炼幼儿身体的目的。

活动目标：

- 1、练习运用绳子做各种动作的技能，增强幼儿的弹跳力，发展幼儿动作的协调性和灵活性。
- 2、激发幼儿参加跳绳活动的乐趣，培养幼儿合作游戏的能力和活泼开朗的性格。
- 3、能利用绳子进行多种玩法，体验创造性进行体育活动的乐趣。

活动准备：

录音机、磁带，幼儿每人一根绳子。

活动过程：

一、准备活动

教师发出信号后，幼儿两人一组站成二路纵队，听口令一对一队整齐地走，走成双圈后，两人面对面做“照镜子”的游戏，一人做动作，另一人模仿。练习跳跃和上肢动作，如向前、后、上、左跳、蹲跳，向前、后、绕绕臂，单双手绕、举起手臂绕等。

二、引导幼儿探索跳绳的多种玩法

- 1、幼儿自由探索跳绳的各种玩法。如单人单、双脚跳、左右脚交替跳等。
- 2、教师引导幼儿相互交流示范各自玩法。

(1) 利用绳子进行套和跳的玩法。

幼儿每人一根绳子套在腰上，双手各握绳子的一头，一前一

后拉动绳子，或拿绳子进行左右脚交替跳。

(2) 利用绳子进行跑跳的玩法。

幼儿手拿绳子边跳边跑。

(3) 利用绳子进行走和平衡的玩法。

把绳子摆成直的走直线，摆成弯的走曲线。把两根绳子摆成平行直线，在绳子中间走小路。

3、引导幼儿探索合作玩绳的方法，体验合作的乐趣。

(1) 幼儿自由结伴合作探索绳子的玩法。

(2) 请幼儿交流合作玩绳的方法。

如两人合作玩跳绳，两人面对面站立，一人晃绳，另一幼儿跟着晃绳的幼儿同步跳。然后幼儿两人合作玩跳绳。如多人跳，可请两位幼儿分别拉住长绳的两端，一位幼儿站在长绳的中间，两位幼儿摇动长绳后，中间的幼儿随着绳子的上下有节奏的跳过绳子。

(3) 幼儿自愿组合成若干小组，利用绳子玩游戏。

三、随着音乐做“骑马”的放松动作。

一年级体育教案及反思篇四

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。

《七彩阳光》第一节（10分钟）《七彩阳光》第一节动作要领：第一节：伸展运动（8拍×8）

第一八拍：1-2左腿前点地，同时两臂前平举，掌心相对。3-4还原成直立。5-6下蹲，左臂经体侧成侧平举，掌心向下，右臂经体侧成上举。7-8还原成直立。

第二八拍：同一八拍方向相反。第三八拍：1-2双脚提踵立，同时两臂经体侧成上举。3-4下蹲，两臂经体侧至体前交叉，左臂在前，头稍低。5-6左腿向左一步成开立，同时两臂经体侧成侧上举头稍抬。

第四八拍：同三八拍方向相反。

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。

规则：

1、必须按信号散开，集合站队时要迅速。

2、分散和集合队伍时不准堆人，拉人，冲撞他人。

要求：按规则进行，有秩序完成。不得推撞，注重安全。精神抖擞。教法：1讲解游戏规则内容。2提示要求。3组织开始游戏。

学法：1学生认真听老师讲解游戏规则。2积极参加游戏。3遵守规则。

1. 集体放松操。2. 小结：教师总结本次课的情况。3. 组织下课。教学反思：

一年级体育教案及反思篇五

1、模仿动物走，跳；

2、无窝的兔；

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；

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。

学生下肢的力量的发展；

曲线跑技术的掌握；

一：准备部分

1、课堂常规：师生问好，检查服装情况

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)

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。

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。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

一年级体育教案及反思篇六

1、培养幼儿手眼协调能力

2、训练幼儿协作能力和身体的平衡能力3、体验师生共同活动的快乐，激发幼儿共同学习的愿望，提高活动的能力。

、难点能准确快速的抓到鱼，在游戏中不能碰到扮演鱼儿的小朋友，只能碰到夹子。

1、教师提前布置活动的场所，小猫的头饰，小鱼卡片。

2、几十个夹子。

程

一、导入

1、教师出示准备好的小猫头饰，问：小朋友们，这是什么啊？（小猫）2、“有谁知道小猫最喜欢吃什么？”（鱼）3、“那么我们就来玩一个小猫捉鱼的游戏吧，好不好？”

基本环节

（一）小猫捉鱼

- 1、教师请小朋友们带上小猫的头饰，并扮演猫妈妈的角色。
- 2、猫妈妈找宝宝了：喵喵喵，孩子们，你们在哪里啊？小猫听到了就回答：喵喵喵，妈妈我们在这里。”今天妈妈发现一个地方有很多的鱼，我们赶紧去捉吧，好吗？”教师带领幼儿到放有小鱼卡片的活动区域，让小猫去把鱼儿捉回来，放到老师提前准备好的盆子里，看是捕鱼能手，捉的鱼最多。
- 3、幼儿开始自由的捉鱼。
- 4、“宝贝们，真棒这么快就把小鱼捉完了，可刚刚我们捉的鱼都不会游，下面我们就去
会游的鱼好吗？”

（二）捉“活”鱼

- 1、教师首先介绍游戏的方法和规则：在地上圈定一个区域，选几个孩子当鱼，在衣服上夹上十几个夹子代表鱼鳞；其他幼儿当渔夫。游戏开始，鱼儿可以跑出圈外，这时大家可以去追鱼并设法取下衣服上的夹子，当鱼儿回到圆圈里就不能去夹子了，直到“鱼儿”身上的夹子取完游戏结束，取下夹子最多的就是胜利者。
- 2、教师选定区域让幼儿扮演小鱼，其他幼儿开始捉鱼活动。
- 3、幼儿活动是教师提醒幼儿只能取夹子，不能碰到扮演小鱼的幼儿。
- 4、评出胜利者给予表扬。

5、活动课变换角色反复进行。

1、教师要捉鱼最多的小朋友说说自己的经验，并和其他幼儿交流。

2、教师小结活动内容、表扬、鼓励幼儿。

延伸活动在日常生活中多给幼儿提一些身体动作的要求，以培养他们身体运动的各种能力。

一年级体育教案及反思篇七

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。

《七彩阳光》第一节（10分钟）《七彩阳光》第一节动作要领：第一节：伸展运动（8拍×8）

第一八拍：1-2左腿前点地，同时两臂前平举，掌心相对。3-4还原成直立。5-6下蹲，左臂经体侧成侧平举，掌心向下，右臂经体侧成上举。7-8还原成直立。

第二八拍：同一八拍方向相反。第三八拍：1-2双脚提踵立，同时两臂经体侧成上举。3-4下蹲，两臂经体侧至体前交叉，左臂在前，头稍低。5-6左腿向左一步成开立，同时两臂经体侧成侧上举头稍抬。

第四八拍：同三八拍方向相反。

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。

规则：

1、必须按信号散开，集合站队时要迅速。

2、分散和集合队伍时不准堆人，拉人，冲撞他人。

要求：按规则进行，有秩序完成。不得推撞，注重安全。精神抖擞。

教法：1讲解游戏规则内容。2提示要求。3组织开始游戏。

学法：1学生认真听老师讲解游戏规则。2积极参加游戏。3遵守规则。

1. 集体放松操。2. 小结：教师总结本次课的情况。3. 组织下课。

一年级体育教案及反思篇八

1、韵律活动；

2、走：各种姿势的走；

目的

1、通过本次课的教学，使学生学会简单的韵律活动，发展学生动作的协调性，节奏感和审美能力。

2、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。

顺序

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、报告人数、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、专项准备活动。

组织：

×××××

×××××

×××××

×××××

同上队列四列横队。

- 1、教师语言要清晰。
- 2、教师讲解课堂要求和任务。
- 3、讲解队列练习的要求。
- 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、学生充分活动各关节。

一年级体育教案及反思篇九

脊柱异常弯曲的预防游戏：《大西瓜、小西瓜》、击鼓传花

□

养成正确的身体姿势。

让学生了解到不正确的姿势会影响到体态美也会影响同学的正常生活。

教学难点：怎样养成正确的姿势。

- 1、使学生了解怎样的姿势是正确的。
- 2、培养学生正确的身体姿势，促进身体各器官的正常发育。

3、发展学生的反应能力。

讲授法，直观教学法，分组练习法、演示法。

符合生理特征的原则，适应学生心理的原则，统一性与灵活性相结合的原则

这节课因为儿童活泼好动，好奇心强，兴趣和爱好非常广泛，注意力不集中，容易分散，又对单调持久的动作容易感到疲劳和厌倦，为了能把这节课上的更好，我运用了电教手段，音乐进课堂，下面我通过三个部分来加以说明这节课的内容。

1、准备部分：学生在班级坐好，师生问好，然后进行集中注意游戏的练习，《大西瓜、小西瓜》，目的是从课的开始就使学生对这节课学习的内容感兴趣，注意力集中了，有利于全课教学的任务能够更好的完成。

2、基本部分：脊柱异常弯曲的预防是本课的重点，在教学过程中我采取了直关教学的方法和小组练习的方法来进行站姿的练习，同时根据走动的动作有些简单、连贯、要领好记的特点，我们采取了音乐进行课堂的电教手段，提高学生的兴趣。在初步掌握动作的基础上，为了使学生对正确身体姿势的兴趣，我配上了多媒体图片进行演示使学生更清楚地认识到不正确的姿势对身体的影响，同时激发学生对正确姿势会产生姿态美的情趣，不断提高教学效果，这里就达到了本课的教学重点和难点，最后进行游戏，击鼓传花；目的是发展学生的身体的协调性和反应能力。培养学生团体协作精神。

3、结束部份：学生每组选一名学生进行多媒体游戏，学生在轻松愉快的情绪中结束本课。

多媒体设备、录音机。

80——100%

练习密度：30——35%