

第一节体育课教案初中(通用7篇)

中班教案是教师在幼儿园教学过程中的有机组织方式，它能够系统、科学地指导幼儿的学习和成长。以下是小编为大家整理的小学教案范文，供大家参考和借鉴。

第一节体育课教案初中篇一

上午，我们迎来新学期第一节室外体育课，这让我很是欣喜。体育课既能磨炼我们的`心志和锻炼我们的身体，又能让我们缓解学习上压力和放松身心。

但看到其他班的同学全是大汗淋漓，校服也像是被洗了一样紧紧地贴在皮肤上。看到这我就明白了，今天必是场“硬仗”。

结束了一圈热身跑，我的体力已消耗了大半。下面就是体育老师的常规操作，热身运动。做完之后，老师随机的抽查了我们几个在网课上学上的动作及名称。我们一问三不知，大多数同学都是利用体育课时间完成一天的作业。

老师见我们此番状况，直接说要对我们进行“魔鬼套餐”。前菜是折返跑和鸭子步，折返跑对我来说还相对容易，但鸭子步对我来说就是种折磨。

经历了前面两道“前菜”的关照，我的腿已经变得又酸又痛了，但一道“硬菜”还在等待着我们。

还是有快慢组之分，因为我有些体力不支，就偷偷到了慢组，但还是被举报了，也因“偷渡”被多罚了一圈，真是聪明反被聪明误。还被要求一圈一分50秒，只好作罢。第一圈时还不太费力，一分50秒刚刚好。跑第二圈时便有些口干舌燥，呼吸困难，有了体考时的感觉。到了第三圈时就是在拿命跑了，因为体力有些透支，就没硬跑，缓了一会儿才慢跑起来。

跑完之后，看到大家在拉伸，我便快速跑去，加入了进去，发现现在我竟连碰到脚尖都有些困难。

经过这节的体育课，我知道自己变菜了不少，有很大的进步空间。直觉告诉我，体育老师对我们的魔鬼训练这才刚刚开始，但这也是对我们水平提高的一大利器。

第一节体育课教案初中篇二

(1) 让学生知道本学期的体育教学任务，从而在生理上和心理上作好充分的思想准备。

(2) 让学生懂得教师提出的上课新要求，从而更加自觉地和教师紧密配合，为圆满完成本学期的体育教学任务而作出努力。

一、任务

1、体育卫生基础知识

2、中长跑练习和测验

3、侧身滑步推铅球

4、支撑跳跃

男生：跳箱

女生：山羊

5、篮球传、接球和技、战术训练

6、自选内容

二、要求

1、时刻牢记一个高中生应该做的事情，千万不能做出不适合高中生的事情。

2、一切行动听指挥。体育有自己的特点，就是范围广、场地大、上课受外界环境的影响大，学生的注意力容易分散，所以每个人的自我约束力必须得到加强，虽然我们的体育教学考虑到每个学生的兴趣和爱好，但在纪律和上课的规范上必须得到加强，使全班每个同学在体育课上步调一致，做到既让学生充分活动开，又很流畅，放得开又收得拢，真正体现体育课团结、紧张、严肃、活泼。

3、自觉遵守体育课的常规。体育课有其特殊性，为保证学生活动时不止于受伤，绝对禁止穿皮鞋，尽量保证服装能适合上体育课的要求。

4、多相互帮助，团结协作，体育活动必须有几个人或是几十个人的通力协作，才能玩得开兴和有兴趣，也才有劲头，这样才能达到身心娱乐的效果，也才能在活动中激发每个学生的集体主义精神和整个班级的、强烈的凝聚力，活跃班级气氛。

三、打算

1、让学生积极参与教师的组织工作，充分发挥学生的主体性和主动性。

2、平时经常和学生都交流，听取学生对体育课有什么要求，教师然后根据学生的要求在安排课时适当作些调整，争取满足学生的合理要求。

3、在讲解一些技术动作时，多用一些力学原理知识来传授给学生，让高中学生自己去进行理解和消化，让学生不但“知其然，更知其所以然”，从而加快掌握的速度和掌握的程度。

第一节体育课教案初中篇三

俗话说“没有规矩，不成方圆”。新的学期开始了，学生新学期课堂常规教育是新学期上好体育课的关键，养成良好的课堂行为习惯，为体育锻炼奠定基础。

四年级的学生，由于个因，行为习惯各不相同，例如个别同学不穿运动服，不知道自己的位置，站队说话、拥挤，队伍站不整齐等现象。针对以上问题先进行了常规约定，然后又分层次进行训练，最终能够做到“快、静、齐”，效果非常好。

一、课前准备

- 1、要穿宽松的衣物或是运动服装、运动鞋、课前检查服装。
- 2、不要带坚硬的物品进入课堂，玩具和文具也不能带入课堂。
- 3、身体有疾病要提前请假，不能谎报、偷懒。

二、课堂要求

- 1、在教师指定范围内或是教师能看到的地点活动。
- 2、认真做好准备活动，剧烈活动不要急。
- 3、不追逐打闹，不做危险的动作。
- 4、遇到问题及时求助老师和同学，不要苦恼，不听劝告。
- 5、集体活动，要团结友爱、互相帮助。

三、站队训练

快就是要求学生听到预备铃声后能够快速到指定地点集合，

在正式铃声响起时完成全体学生的集结。

静就是在站队、集合等活动中，能够保持安静，不随便说话，拥挤、打闹等不良现象的发生。

齐就是在站队、集合、跑步等运动中要做到队伍的整齐划一。

通过分段快、静、齐的练习，学生能够逐渐恢复到上课状态，体育课堂行为习惯往好的方向转变。

好的开始是成功的一半，课堂常规将伴随整个课堂教学，愿孩子们都能养成良好的习惯。

第一节体育课教案初中篇四

1、上课前3分钟，学生要到达教师指定的地点集合，等待教师上课，教师要提前做好课前准备工作。

2、学生上课迟到需报告，经老师同意后方可入列。

因病、事假等原因未能来上课的学生，一律写请假条并经班主任签字，由体育班长把假条带给体育老师，并记入考勤，不允许口头带信请假。

如果没有班主任签字同意，擅自不来上课，将以旷课论处，按学校有关规定处理。

3、如果因长期患病或身体原因不宜进行体育活动，应有县级以上医院证明，到年级部、体育教研组和班主任处登记，方可免上体育课。

4、体育教师作好考勤记录，每周汇总后向有关年级部汇报各班出勤、课堂表现情况，作为年级部量化管理内容之一。

对屡教不改的学生进行必要的处理。

5、为了防止伤害事故发生，准备活动时学生必须按照老师要求认真练习，着运动服装、运动鞋，不得穿皮鞋或凉鞋，学习态度端正，刻苦锻炼，掌握运动技能，增强体质。

课堂中途不得随意离开练习场地到其它地方(如图书馆、教室、等处)。

6、活动时要保持环境卫生，不随意丢弃废纸、杂物、饮料瓶等，养成良好的卫生习惯。

如发现有违反者，责令其清洁操场一周。

7、下课时听到老师哨音后，立即集中，不得出现早退现象。

解散后各班同学在本班体育班长带领下有秩序地回教室。

8、在任何时候都要对学校体育器材进行爱护。

9、体育馆的使用要有序化。

常规教育实施情况

第一周第1次课

一、教学目标

1、让学生知道体育课常规的重要意义和重要性。

2、让学生了解本学期的教学内容及课程评价的重要性。

3、让学生知道安全性及采用的预防措施。

二 教学重点与难点

1、教学常规

2、安全意识

三、教学过程

1、向学生询问暑假生活，并相互问好。

2、强调体育班长和小组长的作用。

3、运动服装的要求。

4、强调学习过程与态度对学习成绩评价的作用。

5、本学期体育课的意义。

四、本学期教学内容及考核情况

1、合作跑(耐力跑)

2、球类(篮球、排球)

3、跳跃(跨越式跳高)

4、技巧(鱼越前滚翻)

5、身体素质训练与测试、(50米、立定跳远、1000米男、800米女、引体向上男、1分钟仰卧起坐女)

五、安全的重要性

1、提高安全意识，把学生安全工作提高到一定高度上来。

2、在整个教学过程中，一定要进行安全教育，落实安全措施，消除不安全的隐患。

3、在教学过程中，进行保护与帮助措施。

4、不光是在体育课进行安全教育，还要在学生业余生活中的各个环节进行安全教育，时刻警钟长鸣！

第一节体育课教案初中篇五

教学目标：

1、了解跳单双圈的方法。

2、能掌握用前脚掌蹬地起跳、轻巧落地的连贯动作。

3、相互合作，练习中能体现不怕苦、不怕累的精神。

重难点：前脚掌过度到全脚掌

教学过程：

1、组织学生练习单脚用前脚掌在原地轻轻向上跳，体会前脚掌起跳的要领。

2、讲解并示范跳单双圈动作。让学生佩戴青蛙头饰练习，要求前脚掌蹬地起跳，轻巧落地。

3、组织学生分组进行跳单双圈的接力比赛。提示学生前脚掌蹬地起跳，动作连贯协调。

教学后记：

通过学习学生基本上能掌握单双脚跳的基本动作，并能在学习中相互合作，练习中能做到不怕苦不怕累的精神。

第一节体育课教案初中篇六

羽毛球竞赛规则简介

一)、使学生了解羽毛球运动规则,帮助学生学会观赏羽毛球比赛,进而激发他们对羽毛球的学习兴趣。

二)、强调课堂教学秩序,培养良好组织纪律性。

[准备部分]:

一、上课依常规要求进行(特别强调课堂教学秩序);

二、慢跑600m□

三、徒手操6节

[基本部分]:

一、羽毛球运动规则简介:

1、挑选场地或发球权

2、局数和分数

3、发球权、得分和交换发球权

4、交换场地

5、发球和接发球

6、单打的发球和接发球的方位及顺序

7、违例

- 1)、发球时的几种违例
- 2)、接发球时的几种违例
- 3)、击球时的几种违例

二、分组教学比赛

要求：6—8人一组，自定规则和裁判

- 1、分组比赛6—8人一组
- 2、教学比赛过程中，教师旁观、了解学生实际水平，以便于今后教学能有的放矢

三、课课练：移动步法练习。

[结束部分]：

- 1、整理放松；
- 2、小结、讲评、宣布下次课内容地点；
- 3、器材收拾；
- 4、下课。

第一节体育课教案初中篇七

运动损伤的预防及处理

- 1、了解运动损伤的概念及发生原因；
- 2、对常见的运动损伤掌握简易的.处理方法。

对常见的运动损伤掌握简易的处理方法

对常见的运动损伤掌握简易的处理方法。

一、运动损伤的概念和分类：

1、定义：体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

2、分类：运动损伤按时间可分：新伤和旧伤；按病程可分为急性损伤和慢性损伤；按性质可分为开放性损伤和闭合性损伤；按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。

二、运动损伤发生的原因：

1、认识不足，措施不当。对运动损伤预防的重要性认识不足，未能积极地采取有效的预防措施，易导致运动损伤的发生。

2、准备运动不足：

a□不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤；

b□准备活动敷衍了事，在神经系统和各器官系统的功能尚未达到适宜水平；

c□准备活动的内容不得当；

d□过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降。

3、不良的心理状态：如缺乏经验、思想麻痹、情绪急躁；或在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分紧张等。

- 4、体育基础差、身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动的需要，或不自量力，容易发生损伤事故。
- 5、不良的气候变化。如过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗失水；在冰雪寒冷的冬季易发生冻伤或其它损伤事故。
- 6、组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。

三、运动损伤的预防

- 1、学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。
- 2、遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的完全措施，如：检查运动场地和器材，穿着合适的服装与鞋子。
- 3、在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。
- 4、要根据自己的情况选择活动内容，适当控制运动量。
- 5、掌握运动要领，加强保护和帮助。
- 6、加强医务监督，提高自我保健意识。

四、常见的运动损伤与处理

- 1、擦伤（皮肤表面受到磨擦后的损伤）

处理：

a□轻度擦伤：伤口干净者一般只要涂上红药水或紫药水即可自愈。

b□重度擦伤：（首先需要止血）冷敷法（讲解）、抬高肢体法、绷带加压包扎法、手指直接指点压止血法。

冷敷法：可使血管收缩，减少局部充血，降低组织温度抑制神经的感觉，因而有止血、止痛、防肿的作用，常用于急性闭合性软组织损伤。

2、鼻出血（鼻部受外力撞击而出血）

处理：应使受伤者坐下，头后仰，暂时用口呼吸，鼻孔用纱布塞住，用冷毛巾敷在前额和鼻梁上，一般即可止血。

3、扭伤（当关节活动范围超过正常限度时，附在关节周围的韧带、肌腱、肌肉撕裂面造成）

重度扭伤处理：应先止血、止痛。可把受伤肢体抬高，用冷水淋洗伤部或用冷毛巾进行冷敷，使血管收缩，减轻出血程度，减轻疼痛。不要乱揉私心动，防止增加出血。然后在伤处垫上棉花，用绷带加压包扎。受伤48小时以后改用热敷，促进淤血的吸收。

4、挫伤（在钝重器械打击或外力直接作用下使皮下组织、肌肉、韧带或其它组织受伤，而伤部皮肤往往完整无损或只有轻微破损。）处理同（3）。

5、脑震荡（头部受天外力打击或碰撞到坚硬物体，使脑神经细胞、纤维受到过度震动。）

可分为轻度、中度和重度脑震荡。

处理：对轻度脑震荡的病人，安静卧床休息一、二天后，可在一星期后参加适当的活动。对中、重度的脑震荡，要保持伤员绝对安静，仰卧在平坦的地方，头部冷敷，注意保暖，及时送医院治疗。

6、脱臼（由于直接或间接的暴力作用，使关节面脱离了正常的解剖位置。）

处理：动作要轻巧，不可乱伸乱扭。可以先冷敷，扎上绷带，保持关节固定不动，再请医生矫治。

7、骨折（骨的完整性受破坏）

处理：首先应防止休克，注意保暖，止血止痛，然后包扎固定，送医院治疗。