

最新体育开学第一课的教案(优秀14篇)

高中教案是教师根据学生的学习特点和教学要求，制定的一种教育计划。掌握好高二教案的编写方法，能够更好地指导教学工作，提高教学质量。

体育开学第一课的教案篇一

根据《体育与健康》课程标准，突出“健康第一”的指导思想，以学生的主动为目标，让学生主动参与，使每个学生在学习认识上、情感上和运动参与中积极发展。

九年义务教育课程人教版第三章《田径》跳跃部分的跳远内容。教材的内容和形式突出了多样性、趣味性、竞争性和实用性的特点，学生在学习时不仅能掌握跳跃的正确方法，培养身体的正确姿势，发展体能，还能培养他们奋勇争先、超越自我、战胜困难的心理品质和发展互助合作、关心集体的社会适应能力。

五年级学生已经有了一定的运动基础知识、技能。学生对动作的模仿能力强，参与性高。因此，教师在教学中运用直观示范的同时还采用了探究学习法、合作学习法等，多用激励手段，激发学生的学习动机。结合运动保健，注重素质与能力的培养；做到锻炼与育人相结合。

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我采用了示范法、讲解法、小组比赛法等教学方法，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。

“个人练习”相结合的学习方法，最终解决问题，从而促进学生主动积极地练习。

1、双脚起跳，用力向上跃起，上下肢协调配合；

2、双脚轻巧落地，动作连贯。

体育开学第一课的教案篇二

教学内容：

学习排球正面双手垫球、快速跑练习

教学目标：

(1)、让学生了解正面双手垫球的动作要领并能做出正面双手垫球的正确动作。

(2)、继续学习快速跑的练习、掌握好途中跑的加速跑学习。

(3)、在学习中要注意安全，积极参与练习与展示，在练习中相互学习、相互帮助、相互交流，共同探讨，培养有良好的组织纪律性。

教学过程：

开始部分1~3，

教学常规：体育委员召集队伍、教师查人数。

师生问好宣布课的内容与目标。

安全方面要求、安排见习生

要求：认真听课、积极回答问题。

组织：成四列横队站立。

准备活动：6~8，

徒手操练习8节4*8拍讲解并示范徒手操的第一动作、后学生自己练习。

教师口令练习学生认真听讲、力求达到热身的效果

基本内容：正面双手垫球、快速跑练习

垫球的动作要领与示范、

(2)手型:抱拳式,叠掌式

(3)击球点:保持在腹部

(4)击球部位:腕关节向上10厘米左右

(5)用力顺序:插,夹,提,移,蹬,跟。

学生：认真观看教师的示范建立动作表象练习过程：

1,准备姿势和移动练习

要求:重心要底、动作迅速,、四列横队。

学生：在教师的口令下集体做徒手原地动作。

2、徒手模仿垫球练习

重点;学生掌握击球位置和移动垫球的动作要领,为正确掌握正面双手垫球技术打下基础

要求:身体重心要低,移动和击球的动作要连贯

学生：

(1)方法:两人一组,一个人持球于腹前,另一人做双手正面

垫球动作听教师的口令开始练习。

(2)、方法;两人一组,一球、一位垫球一位看动作和帮助捡球。

(3)、交换练习。

3, 垫固定球练习

重点: :体会正确的击球点,手型手臂用力时肌肉感觉

要求: : 持球者保持球的高度适宜;触球点,击球部位,用力顺序要正确、

方法: 两人一组进行垫球练习,垫球高度视具体情况而定。

4、巩固提高练习:

教师:

(1) 1鼓励学生展示并进行自评与互评。

2通过反馈组织学生再练习,采用比赛的方法看谁垫球最多

学生:

1认真观摩同学的表演展示

2积极参与展示,且对自己与同伴作出正确的评价。

5、快速跑练习: (游戏迎面接力跑) 的图片展示教师: 讲解比赛规则与分组

要求: 在指定的位置接捧、不路线。

比赛规则是二胜一负、定胜负、负的一方做下蹲20次。

结束部分：放松语言提示学生如何放松、对本课进行评价

组织收器材

学生：1

(1) 在教师的提示下，调整呼吸，充分放松身心。

(2) 自我评价。

(3) 相互交流运动后的体会与感受。

(4) 同老师再见。

组织：四列横队

要求：尽情放松身心

(5) 归还器械。

教师本课小结

体育开学第一课的教案篇三

1、尝试用多种容器将池塘里的水运到河对岸的家里，注意不能让水洒出来。

2、从玩水的乐趣中锻炼幼儿的平衡能力以及积极参与活动的兴趣。

【活动准备】

1、已有玩水的经验。

2、各种运水和装水的工具：瓶子、小碗、水壶、杯子、水桶、盆等。

3、小桥三座：平衡木。

4、一个老师扮小熊。

5、律动音乐。

6、场地布置：小熊的家、池塘、架有小桥的小河。

【活动过程】

一、创设情景

幼儿讨论怎么帮助小熊。

兔妈妈提示宝宝们在小熊家不远有小池塘，可以把水运到小熊家。

音乐起，兔妈妈带着宝宝们律动来到小熊家敲门：我们来帮你运水。小熊开门说：谢谢，快请进。这里有好多盛水的工具，你们知道怎么用吗？幼儿讨论用法。

二、尝试运水

1、兔妈妈示范讲解运水过程：“现在我们要开始运水了，先从小熊家拿了工具，走过独木桥，来到池塘边装满水，然后再走过独木桥回到小熊家放到水桶里，看那个兔宝宝运的水最多。注意走独木桥的时候小心别掉到河里去。”

3、加深要求：刚才运水的时候有的兔宝宝不小心把水洒出来了，运的水就少了。我们再来试一次，注意不要把水洒出来。

4、进行比赛：现在我们分成三队来一次比赛，注意听妈妈的

口令，还有不让水洒出来，看哪个队运水又快又多。

三、结束发奖：小熊给获胜的兔宝宝发奖。

体育开学第一课的教案篇四

一、情感目标：

通过和谐教学，与学生建立民主、平等的交流，使学生感到学习愉快，注意力集中，思维活跃。

二、过程与方法：

1、教师在黑板上板书相关的《认真上好体育课》的主要知识点。

2、教师在授课时边讲授边示范，边指导学生学学习。

三、知识目标：

1、培养学生掌握体育与健康的意义。

2、掌握好课前、课上、课后的要求，为今后上好体育课打下基础。

1、掌握好课前、课上、课后的要求。

2、学好上体育课的心理素质，养成自我锻炼身体的好习惯。

1、准备好相关教学资料及教材。

2、教师选用相关的教室及场地。

一、学生先整队，做徒手操，报告人数，师生问好。

二、学生听教师讲解内容。

让学生了解体育课是学生学习的必修课，掌握好上体育课的课前、上课、课后的要求；让学生知道体育课是由老师指导，大家活动、做游戏、跑等各种身体练习课。

三、教学的主要运用：

运用“讲述讲授”与“示范”相结合的教学方法，让学生边看、边听、边练习，记住今后上体育课的要求。

板书：认真上好体育课

1、课前要求：

- (1) 缺席要请假，
- (2) 整理好服装，
- (3) 提前到上课场地。

2、课上要求：

- (1) 站队要快、静、齐，
- (2) 练习要认真。
- (3) 听讲课不要走神，
- (4) 上课要遵守纪律。

3、课后要求：（三不要）

- (1) 不要大量喝水，

(2) 不要在天热时用凉水冲身，

(3) 不要立刻吃食物。

1、作业：

要识记上体育课的课前、课上、课后要求。

2、师生总结与评价。

3、师生再。

4、下课。

体育开学第一课的教案篇五

比较小组同学完成时间的长短，跨椅子过程中，椅子倒地这位同学失败。孩子跨栏过程中，教师指导动作，保护好学生安全。注意活动前，教师要讲好规则，注意安全，保持身体平衡。

（三）结束部分

1、幼儿坐在椅子上做放松运动。

2、收拾场地。

活动反思：

通过互相交流、帮助，促进孩子们之间的合作，增进了友谊，培养了他们的合作意识和能力，融洽师生关系。师通过示范、讲解、保护帮助，提高师生亲和力、信任感。为孩子营造了一个平等和谐、友爱互助的人际环境。

体育开学第一课的教案篇六

20xx年xx月xx日

第1课时

让学生懂得教师提出的上课要求，从而更加自觉地和教师紧密配合

一、整队：

- 1、学生提前到上课场地，做好上课准备。
- 2、上课铃响后，体育委员要迅速集合整队，要求做到快、静、齐。
- 3、临上课时，学生已经站好队形，上课铃声一响，老师在就听教师口令，老师不在的时候可以有体育班委带领绕操场跑步。

二、穿着：

学生穿着要合乎安全与卫生，要穿运动服和运动鞋；特别是马上到冬天了，不能穿大衣，戴口罩、围巾；不能穿皮鞋、凉鞋和携带有碍练习的硬质物品。女生的发卡，手表，男生的腰带等等。希望大家配合。

三、考勤：

- 1、学生要按时上体育与健康课，参加体育活动。免体生必须有医生证明，病(例)假学生要遵照体育教师的安排，参加适当的活动或随组见习。
- 2、上课时体育委员要向体育教师如是实汇报出勤情况，并认

真记录考勤。

3、体育与健康课无故缺勤，要严格执行《中学生体育健康标准》的规定酌情扣分。

四、文明行为、组织纪律：

1、体育委员向教师报告出勤情况时，师生互相问好，教师宣布教学内容及任务时，师生都要采用立正姿势。

2、因故迟到或早退的学生，需先喊“报告”，经教师允许方可入列或离队。

3、上课时学生要认真学习，积极锻炼，不嬉笑打闹，不起哄，不说脏话，不做与本课内容无关的事。

4、上课期间一律不得无故离开运动区。

五、分组活动及轮换：

1、分组活动时，体育小组长整队带入教师指定的练习场地，严格组织小组同学进行练习。同学要听从体育委员和小组长的指挥，未经教师批准，学生不准离开练习场地。

2、听到分组轮换或集合的信号时，体育小组长应立即停止练习整队，把队伍带至轮换或集合场地。

六、安全卫生：

1、参加练习前，学生要认真做好准备活动。

2、严格按照课上规定的练习内容、要求、保护与帮助方法进行练习。

3、投掷和体操项目练习，未经教师同意，不准动用器材，不

得随意移动、升降器械的位置或高度，不得改变练习项目、要求与投掷顺序，以防伤害事故的发生。

七、场地器材：

1、体育委员要提前向体育教师弄清本课所用器材，并在课前组织体育小组轮流值日，做好器材的准备。

2、学生要爱护体育器材，不得随意损坏，有损坏者要根据情况给予必要的批评教育或赔偿。

3、下课后，值日小组要迅速将器材归还摆放好。

八、其他：

1、天气允许的情况下尽可能确保室外活动课的正常进行，若天气情况不佳须由体育委员请示体育教师，以确定上课安排。

2、在文化课复习阶段，体育课将改成自习课(即在xx周后)。

3、最后考试成绩按平时xx分，考试xx分来计算。平时分主要是平时考核和平时上课表现状况而定的。

体育开学第一课的教案篇七

1、游戏2、广播体操（复习）

教学目标

1、完成学生从假期生活的放松状态到正常的学习生活中的转变

2、进行适量运动，调节身体机能

3、使学生融入到体育课中，充分体验体育运动所带来的快乐

教学重点难点

重点是广播体操。难点是广播操的'连贯性、动作到位。

教学过程

一、准备部分

1、整队集合，检查人数，师生问好（同学们新年好！过完年回来，发现大家都变化很大的啊□xx又长高了□xx变的越来越漂亮了。新学期开始了，大家还记得我们这学期体育课的任务是什么吗？…对了，老师布置的体育课寒假作业大家完成的怎么样？我们可是有约定的哦，这节课老师可是要检查的。好了，我们先绕田径场跑2圈，先把体育课的感觉找回来吧！）

2、绕田径场跑2圈（教师带跑一圈）

二、基本部分

1、游戏——“龟兔赛跑”

000000“兔子”

000000“乌龟”

游戏规则：将队伍分成2组（“兔子”组、“乌龟”组），每组再分成2队（如图站列）进行比赛。比赛时要求“兔子”双脚同时起跳，跳跃行进；“乌龟”则在海绵垫上爬行前进。比赛开始，“龟兔”双方在自己的场地内按照比赛要求以最快的速度到达对面击拍队友的手后队友接下去继续比赛，自己则排到队伍的最后面，比赛依次进行。哪组最先完成（组内所有人各完成一次）哪组获胜。比赛实行3局2胜制。

注：比赛中出现违规的队员要回到起点重新进行比赛

a□进行练习2~3次（“龟兔”角色都进行尝试）

b□教学比赛

c□交换角色进行比赛

d□总结

2、广播体操（复习1~4节）

a□集合（接下去我们要进行寒假作业的检查了，我想大家都应该能完成吧！）

b□复习广播操1~4节a□教师领做，学生跟做b□领操员领做，学生跟做c□分组练习

c□分散练习，教师从旁指导

三、结束部分

1、整队集合

体育开学第一课的教案篇八

1、排球下手发球的复习

2、短跑

领域目标——水平五

1、使学生参与到排球下手发球的练习中来。

技能：

发展学生的速度、耐力、灵敏及协调性等身体素质，培养勇敢、顽强、拼搏进取的精神

排球下手发球时的直臂击球

克服学生厌跑的心理障碍

一、课的导入：

1、常规教学：

(1) 体育委员整队集合，检查服装、人数

(2) 师生问好

(3) 简单介绍本课的内容和要求

(4) 安排见习生

要求：“静、齐、快”，精神饱满

2、准备部分：

(1) 慢跑2圈(绕四个排球场的`边线)

(2) 专门性准备活动：肩部——腰部——

膝关节——手腕脚踝

教法：

(1) 组织学生慢跑2圈

(2) 带领学生做专门性准备活动

学法：

(1) 按教师要求慢跑2圈

(2) 听教师口令进行准备操的练习

(3) 充分拉开身体各部分肌肉、关节

二、基本部分：

(一) 排球下手发球的复习

教学步骤：

(1) 教师讲示排球下手发球的技术动作

(2) 了解学生的基本情况

(3) 及时纠正错误动作

(4) 巩固排球下手发球技术

教法：

(1) 讲解示范发球技术，提出注意点

(2) 分组练习，了解学生情况

(3) 及时纠正学生的错误动作

(4) 组织学生进行展示，给予评价

(5) 再次分组对发练习

(6) 教师巡回指导

(7) 教师小结

学法：

(1) 认真观察教师示范动作

(2) 分组进行对发练习

(3) 及时纠正错误动作

(4) 个别同学展示，学生相互学习

(5) 积极参与，进行自评、互评，共同进步

(6) 小结

(二)100m跑

教学步骤：

(1) 讲解跑的技术动作及基本姿势

(2) 组织学生进行100m跑

(3) 评价与小结标志物

教法：

(1) 讲解跑的技术动作、注意点

(2) 组织学生进行100m跑(2组)

(定时间不定具体路程的形式，时间规定18’)

(3) 语言鼓励学生认真完成

(4) 评价与小结

学法：

(1) 认真听教师讲解，明确目的

(2) 认真完成100m跑练习(2组)

(3) 同伴间相互鼓励、评价

(4) 学生小结

三、结束部分：

1、整队集合

2、放松操

3、师生再见

4、回收器材

四、场地器材：排球30个排球场4个

体育开学第一课的教案篇九

1、游戏 2、广播体操（复习）

1、完成学生从假期生活的放松状态到正常的学习生活中的转变

2、进行适量运动，调节身体机能

3、使学生融入到体育课中，充分体验体育运动所带来的快乐
重点是广播体操。难点是广播操的连贯性、动作到位。

1、整队集合，检查人数，师生问好（同学们新年好！过完年回来，发现大家都变化很大的啊□xx又长高了□xx变的越来越漂亮了。新学期开始了，大家还记得我们这学期体育课的任务是什么吗？…对了，老师布置的体育课寒假作业大家完成的怎么样？我们可是有约定的哦，这节课老师可是要检查的。好了，我们先绕田径场跑2圈，先把体育课的感觉找回来吧！）

2、绕田径场跑2圈（教师带跑一圈）

1、游戏——“龟兔赛跑”

000000 “兔子”

000000 “乌龟”

游戏规则：将队伍分成2组（“兔子”组、“乌龟”组），每组再分成2队（如图站列）进行比赛。比赛时要求“兔子”双脚同时起跳，跳跃行进；“乌龟”则在海绵垫上爬行前进。比赛开始，“龟兔”双方在自己的场地内按照比赛要求以最快的速度到达对面击拍队友的手后队友接下去继续比赛，自己则排到队伍的最后面，比赛依次进行。哪组最先完成（组内所有人各完成一次）哪组获胜。比赛实行3局2胜制。

注：比赛中出现违规的队员要回到起点重新进行比赛

a□进行练习2~3次（“龟兔”角色都进行尝试）

b□ 教学比赛

c□ 交换角色进行比赛

d□总结

2、广播体操（复习1~4节）

a□集合（接下去我们要进行寒假作业的检查了，我想大家都应该能完成吧！）

c□分散练习，教师从旁指导

1、整队集合

2、小结本次课（新学期的第一节课大家表现的非常好，而且老师布置的作业大家都很好的完成了。希望大家在这学期再接再厉，上好体育课，做好广播操，争取在这学期的广播操比赛中取得好的成绩）

3、下课。

体育开学第一课的教案篇十

1、知道羽毛球挑球的动作方法。

2、能初步学会羽毛球挑球的动作。

3、练习中表现出勇敢、果断和不怕困难、争取胜利的精神。

1、羽毛球：正、反手上一步挑球。

2、游戏：发球比远教学重点：手脚配合、协调用力。教学难点：动作连贯、协调。器材准备：羽毛球若干，球拍自备。

一、准备阶段(7--8分钟)

1、体委整队集合、汇报人数。

2、师生问好，宣布本课内容。

3、队列、队形练习(向左、向右转)。

要求：两脚同时登地

4、由小组长带领分组慢跑。

5、羽毛球操。

学习阶段(17—21分钟)

1、复习正手颠球。要求：球拍要平。

向上颠

2、示范正手上一步挑球动作。要求：认真观看。

比较和颠球的不同

3、组织学生练习

要求：

1)运动队队员当老师助手进行帮助练习。

2)没人打三个球。

3)集体徒手练习3—4次。

4)平均分成四组练习3—4次。

4、示范反手上一步挑球。

要求：

- 1) 认真观察。
 - 2) 比较和正手挑球的不同。
- 5、组织学生练习。

要求：

- 1) 集体徒手练习3—4次。
- 2) 平均分成四组练习3—4次。

- 1、教师讲解示范游戏方法、规则。
- 2、学生分组游戏、比赛。
- 3、总结比赛中出现的情况，强调规则再比赛。
- 4、评价比赛结果。

放松身心阶段(2—3分钟)

- 1、教师提要求。
- 2、学生分散随师示范作简单放松动作。

- 1、总结练习、比赛情况
- 2、安排学生收拾器材。
- 3、师生再见、宣布下课。

体育开学第一课的教案篇十一

1. 通过教学和练习使学生正确掌握蛙泳和自由泳的基本技术，

能够独立连续游进50~100米；熟悉并掌握踩水和反蛙泳的基本技术，了解一些简单的自救和间接救生技能，掌握心肺复苏的流程和方法。

2. 正确引导和教育学生自觉遵守水中活动的相关安全规定，不做容易引起危险事故的事情，学习和掌握正确的水中安全防护知识和技能；培养学生顽强的意志品质，克服怕水、怕冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生遇事沉着冷静、团结互助的优秀品质，保持积极向上的精神状态。

1. 教学重点：通过教学和练习使学生正确掌握蛙泳和自由泳的基本技术，能够独立连续游进50~100米；熟悉并掌握踩水和反蛙泳的基本技术，了解一些简单的自救和间接救生技能，掌握心肺复苏的流程和方法。

2. 教学难点：学习和掌握正确的水中安全防护知识和技能；培养学生顽强的意志品质，克服怕水、怕冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生遇事沉着冷静、团结互助的优秀品质，保持积极向上的精神状态。

一、新课导入

游泳，是人在水的浮力作用下产生向上漂浮，凭借浮力通过肢体有规律的运动，使身体在水中有规律运动的技能。游泳运动可分为竞技游泳和实用游泳，竞技游泳是奥林匹克运动会中的第二大项目，它包括蝶泳、仰泳（也称背泳）、蛙泳和捷泳（也称爬泳/自由泳）四种泳姿的竞速项目，以及花样游泳等。

二、新课学习

（一）认识游泳运动

1. 运动特点

游泳是在水环境中进行的运动，呼吸方式与大多数陆地运动不一样，具有独特性；由于水的浮力和阻力作用，人在水中运动时与陆地上的方式完全不一样，需要重新适应和学习；游泳时身体各关节和肌肉几乎都要参与，是项全身性的运动；由于水的浮力和阻力作用，在水中运动时降低了对骨骼、关节和肌肉的冲击，能使运动伤害程度降到最低。

2. 运动价值

游泳是一项生存技能，在自己或是他人遇到溺水时，能够自救或是救助他人；经常游泳有助于加速身体新陈代谢、促进血液循环，提高心肺耐力和肺活量，增强心血管系统的机能，提升体质水平；游泳能够疏解压力，愉悦身心，还能锻炼勇敢、坚毅的意志品质，增强自信心。

3. 运动原理

游泳运动是人在水中行进的一项运动，其中涉及如何利用水的‘浮力和阻力等力学原理，并与人体力学和流体力学等理论紧密相关。

游泳划水受力面积越大，从水的阻力获得的反作用力即向前推力也就越大。所以，向后划水时候尽量做到受力面积大，保持向前阻力面积较小的身体姿态，减少收腿和手前伸的受力面积，降低身体向前游进的阻力。这样，向后的推力大，身体向前的阻力小，就会游得更顺畅和更快。

思考讨论：游泳有哪些安全须知？

（二）技术提高与运用

1. 蛙泳

蛙泳，因与青蛙的游进动作相似而得名。蛙泳的换气方法比

较容易掌握，每个动作结束后都有滑行放松时间，比较容易学会，游起来也比较轻松。此外，蛙泳还便于观察前方，在实用游泳领域（如踩水、救生等）经常采用。

思考讨论：游泳锻炼对心肺功能有什么影响？

2. 自由泳

自由泳，也称“爬泳”，是游泳比赛项目之一。这种姿势动作结构合理，阻力小，是速度最快的一种游泳姿势。

3. 溺水急救方法

人溺水后会引发窒息或心跳停止，在心跳停止4~6分钟内进行心肺复苏术〔cpr〕可提高溺水者的复活率，急救方法以胸外心脏按压和人工呼吸为主，急救过程按以下步骤进行。

（1）呼叫求助，拨打急救电话

发现有人溺水时，大声向周围呼叫，请人前来帮助。尽快拨打120急救电话，清楚地说明溺水者的情况和当前位置。

（2）立即进行心肺复苏〔cpr〕

将溺水者救助上岸后，先判断其意识，如发现其已停止呼吸或心跳停止，需要立即对其进行心肺复苏。

心肺复苏时，先使溺水者仰卧躺平，抬起下颚，使头颈部与躯干成直线，将其双手置于体侧。然后检查并清理溺水者口中的异物或分泌物，打开溺水者的气道。紧接着做2次人工呼吸，要捏住溺水者鼻子，对准溺水者嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放开其鼻孔，每次持续吹气1秒以上。

人工呼吸后立即对溺水者进行胸外心脏按压。双手掌根同向

重叠，十指相扣，掌根至于其胸骨下段（胸部正中两乳连接处），按压深度达到5厘米，按照100~120次1分的节奏按压30次。

然后不断循环2次人工呼吸接30次胸外心脏按压，对溺水者持续进行心肺复苏，直到溺水者心跳和呼吸恢复为止。

（3）送医院救护

溺水者心肺复苏成功后，或恢复呼吸和心跳但无意识，要将其翻转为侧卧位，等待医护人员到来后送医院救治。

（三）游戏与比赛

水中游戏和比赛可以使学生在学习枯燥的技术动作之余能够享受水中活动的快乐，培养乐观开朗，善于交往与合作的品质。通过水中比赛，能够检验学生平时技术学习的情况，同时使学生学会遵守比赛规则，培养学生积极进取、顽强拼搏、不断挑战自我的体育精神，正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁，学会总结经验，积极面对下一次挑战。

1. 持阻力板打水练习

持阻力板打水练习主要是通过打水练习提高学生腿部力量，巩固打腿技术动作。将打水板垂直置于水中，增大挡水面积，持打水板进行蛙泳或自由泳打水。可以采用一对一对抗的形式，两人将打水板相对，同时进行打水，哪边学生先后退，即为失败。也可以采用小组接力的形式进行持阻力板打水接力游戏。

2. 打水接力运球

该游戏可以帮助提高学生打水的能力，通过球等辅助器材丰富练习的形式，增加活动的乐趣，以接力形式培养学生团队

意识。学生只能用头向前顶球并以自由泳打水前进，到达后，将球传给下一名同学。

3. 踩水计时赛

踩水计时赛主要发展学生速度、力量和耐力，提高踩水技术及深水自救能力。将学生分成几组在深水区进行踩水比赛。要求双手露出水面，若双手入水即停止计时，按时间多少成绩排列名次。此游戏可以根据学生能力，逐步增大踩水难度和负重。

（四）发展体能

要合理安排一般体能训练和专项体能训练。安排一般体能训练可以全面地发展学生力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等身体素质，提高学生各器官系统的机能，并使学生身体各个部位得到均衡发展。一般体能训练，可为提高专项运动所需要的身体能力打下基础。与此同时，还需要合理安排专项体能训练，任何专项对身体都有着特殊的要求，一般体能训练并不能代替专项体能训练。

进行一般体能训练时，可以采用多种多样的身体练习方法，改进学生身体形态，促进身体健康，提高身体机能，全面发展身体素质。

进行专项体能训练时，则根据游泳项目所需进行一些有针对性的身体练习，发展和改善与游泳技术、成绩有直接关系的专项运动素质和身体形态、机能。

（五）自我评价

根据高中体育与健康课程确定的运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，结合游泳运动的学习目标和要求，依据《自我学习评价表》，学生反思在游泳学习活动中

的行为表现与能力水平，综合判断在游泳学习、比赛和锻炼活动中表现的素养水平，并在自我评价后争取进一步提高。

体育开学第一课的教案篇十二

同学们，新的学期开始了，我们又见面了。李老师看了一下，小朋友们真是长高不少，老师真替你们高兴啊。你们也很荣幸地升入了2年级，所以你们不是学校里年级最小的小朋友了。你们已经做大哥哥大姐姐了哦，一定要给一年级的的小朋友做个榜样，让他们瞧瞧我们是多么棒。对吧?(生回答对)

接下来老师还是把课堂上一些注意事项说一下。这些仍然很重要哦，小朋友要认真听，仔细记，如果觉得有什么记不住的话，也可以拿出本子记在本子上，提醒自己不要忘记哦。

1、服装。体育课上要穿运动服，运动鞋或轻便装和鞋子，不随身携带坚硬物品，排队到操场。

2、出勤。因病不能参加体育课的学生要事先向我出示医院(校医室、家长)证明，说明情况，随堂见习(在队伍旁边听讲，只是不参加体育活动)，因事不能上课的学生要事先请假。迟到者要主动“报告”待允许后方排入队伍最后。

3、体育活动课堂常规。上体育课要认真做好准备活动，注意听老师讲解、观察示范动作，有事要举手示意。学生在练习时要严格按老师讲授的要领做课堂规定的动作，认真保护，防止伤害事故发生。

“同学们，我们在体育课中不按照老师的要求练习，会发生什么事呢?”。小朋友们都说得很对，下面请你们听一个真实的小故事。

“有一节体育课，李老师要求小朋友们绕着体育馆慢跑3圈热身，但是我们班的有个小朋友呀，他没有和其他小朋友一样

排着整齐的队伍跑，而是故意摔倒在地，紧跟后面的小朋友一下子就被他绊倒在地了，他呀，捂着膝盖痛苦得叫着……还有一次啊，李老师要求同学们四人一组练习抛篮球，但是有个小朋友思想不集中，结果，篮球一下子砸到了他的头上，害得痛得他哇哇大叫。

听完这两个故事后，我想让小朋友们想一想，议一议，在课堂上不仔细听讲，不按照老师的要求练习还会发生什么意外呢？(让小朋友们发言)

教师最后总结下。

4、要爱护体育器材，按要求使用器材，有意损坏者，负责赔偿。

5、学生要认真参加体育课考核，不及格和缺考的学生必须按时补考。

6、学生在体育课结束前要做好整理活动，认真听老师做课堂小结。

7、下课时待师生互相敬礼，“再见”后，再离开操场，体育委员要组织同学收回体育器材。

上课表现好的予以奖励小棒，上课表现不好的扣除小棒，下课后到体育委员那登记，一个小棒一分，奖励的加分，惩罚的扣分。加分时收回小棒。小棒累计到20张，也就是说有20分了，就可以换取一张体育明星纸片！体育明星纸片累积到5张，可以换取一张喜报。

1、一分钟跳绳

2、立定跳远

3、50米

4□200

5、垒球

6、呼啦圈、篮球、排球、毽子等任选一样

2016年8月5日，里约奥运会开幕了。这是每个中国人期待的开心的事儿，小朋友们在家不知道有没有看奥运会呢？(生回答有)你知道中国得了几枚金牌吗？26枚。那你们都看了什么项目呢？他们是怎么样拿到金牌的，你们有什么想对他们说的吗？我们应该向他们学习什么？我们一起来分享下吧。

形式：分小组讨论。(四人一组)

- 1、我们要学习奥运健儿刻苦训练的精神。
- 2、我们要学习奥运健儿顽强拼搏的精神。
- 3、我们要学习奥运健儿永不放弃的精神。

体育开学第一课的教案篇十三

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。

体育开学第一课的教案篇十四

1、复习、巩固上节课学习内容

2、导入新课（结合多媒体）

3、拓展延伸

4、总结

1、通过学习“室内操”让身体运动，放松身心。

2、对科学锻炼身体有认识，能配合老师完成学习内容。

3、在学习和练习中激发学生的想象力和创造力，并从中体验成功的乐趣。

4、通过学习，增强学生自信心和互助、互学的合作精神。

1、理清动作的名称

2、动作准确。

1、动作的协调性

(一)、导入

良好的开端是成功的一半。因此,我在设计这一课开端时,首先利用语言诱导学生进入课堂,吸引学生能够很快注意力集中,投入到课堂中来。

1、从学生上完课后身体疲惫的状态入题（利用多媒体播放几张学生上课后身体疲惫的状态）

2、与学生交流第一课时和第二课时课堂所学室内操中哦那个的重难点

3、复习、巩固前两课时室内操。

(二)、新收

1、观看室内操完整视频一边。

2、根据准备学习的后三节室内操动作配对大自然生物，把动作与动物相结合，由动物的肢体拓展为室内操动作，设计师生互动游戏环节“找朋友”。

3、学习：

(1)、教师示范讲解室内操后三节动作。

(2)、学生观察教师示范动作，说出每节操的名称。

(3)、教师口令节拍指导学生分解动作练习，重点指导学生上肢的相互协调配合。

(4)、学生随教师的'口令节拍模仿每节操的分解动作，体验上肢的协调配合。

(5)、在音乐伴奏下连贯练习，选出最佳表演个人。

(三)、拓展

为了激发学生的想象力和创造力，开发学生的智力，培养学生小组的合作精神，我设计了室内操创编的活动环节，4-5人一组进行小组合作创编，5分钟后各组派代表上台进行汇报表演。

(四)、总结结束阶段

1、跟视频集体完成整套室内操。

2、教师小结。

3、布置课后作业

通过本节课设计，我对体育课理念上有了一个新的认识：体育充满了魅力，体育给人以美的享受，不但强身健体，而且育人，为学生终身发展奠基。希望我们能够达到共识。

总之，课堂是动态变化的，体育课堂出现的意外、惊喜有时是我们很难预测的，但我们相信凭借我们教师的智慧和同学们的配合可以将意外消除，把惊喜转化为学生体育的兴趣。