# 走和跑绕物接力跑一年级体育教案(实用11篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-07-04

*作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇一1、队列：排体操路队纵队。2、简单...*

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇一**

1、队列：排体操路队纵队。

2、简单的徒手操

1、通过本次课的`学习，使学生初步学习规定的徒手操，(第八套广播操)。

2、培养学生身体的正确姿势和节奏，发展学生的良好的姿势。

3、培养学生行动迅速和听从指挥的精神。

一、准备部分

1、课堂常规：

体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

宣布课的内容和任务。

2、准备活动：

队列：立正、稍息、集合、解散。

二到三节简单徒手操。

专项准备活动。

二、基本部分

体操队列——排纵队

要求：排头要迅速到位，其余学生看齐边找好间隔距离。

1、教师讲站队的要求。

2、学生练习，教师指导。

3、教师评定。

三、结束部分

1、放松活动：四肢放松、伸懒腰

2、总结本课情况

3、宣布下课

组织：自由站立

教法：简述方法，师生同练

要求：动作轻松、自然

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇二**

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，以至于很多大人才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。

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇三**

本课按照《体育课程标准》水平一的目标导向，树立健康第一的指导思想，和以“快乐体育”为宗旨的教育模式为指导，并结合一年级小学生的认知水平，在教学中，以学生发展为本，充分发挥学生的主体作用，并且注重情感激发让学生在愉快的学习中参与体验探究性学习和合作学习的快乐，促进学生健康成长。

推铁环也叫“滚铁环”，是我国民间广泛流传的一种体育游戏活动。作为民间体育活动，具有鲜明的中国民族传统体育特色，并深受学生和群众的喜爱，它和娱乐为一体，具有很强的游戏性和竞争性。它的健身性和娱乐型等特点符合少年儿童的身心规律。教学中符合“以人为本，健康第一”的`指导思想,也符合素质教育对学校体育教学改革的要求，并深受到学生的喜爱，达到促进学生身心健康和增强体质的目的。通过教材（推铁环）的实施开展，普遍受到学生们的喜爱。这样既充实教材的内容，又丰富了学生的课余生活，在校园中形成了良好氛围。

本科教学对象是一年级的学生，他们依赖性强，自我约束能力差，并且他们具有好玩、好动、并好奇心强的特点。在体育教学中有比较兴奋，又易抑制，精神不易集中。他们直观思维能力较强，模仿能力强，但由于年龄小，兴趣迁移较快，注意力较易分散。在教学中要始终围绕着“玩”来进行。一年级学生都很喜欢上体育课，好胜心很强。教学中通过合作学习，游戏活动等方式调动他们的积极性，但也要进行纪律教育。本节课对传统推铁环进行了合理的开发和创新，逐步引导学生掌握推铁环的动作方法，并为学生提供一个创造的空间，开发他们的想象思维和创造能力，享受体育学习和锻炼的乐趣与成功。

1．通过学习使学生初步掌握推铁环的基本技术和方法，激发学习兴趣，积极思考探究合作学习的习惯。

2．让学生乐于参加学习，发展学生的灵敏、协调、速度等素质。提高自我健身的能力。

3．培养学生团结、合作精神。

重点：两脚前后开立，前脚略微弯曲，后脚直立，上体保持前倾，左手拿铁环，右手持推杆。

难点：动作协调、连贯。

器材：铁环35套 场地：田径场

1.热身活动：选用 “兔子舞” 游戏激发学生的学习兴趣，在欢快动感音乐的伴奏下进行“兔子舞”热身练习，使身体得到充分活动，为下面的学习做好准备。

2.基本部分：教学中，教师引导让学生体验、经历--激发学生的学习兴趣；讲解示范动作要领--建立动作概念；徒手模仿--形成动作表象；想象动作--突破重点；完整体验—解决难点；完整练习—掌握动作；个别展示，学生评价—发现问题；通过以上教学环节，将学习的重难点贯穿于不断变化的活动之中，让学生在不知不觉中突破重难点，完成技术动作的学习，并在“齐同并进”比赛中体验到成功的喜悦，发展上下肢力量和协调能力。

3.结束部分：教师在音乐的伴奏下带领学生“十字步”放松，然后，学生谈本课的体会和收获进行总结评价。

这节课我把激发和保持学生兴趣和获得学习能力放在首位。推铁环的身体基本知识和游戏“接龙腾飞”两个内容，既有上肢活动，又有下肢腰部活动，给学生创造了主动参与学习的机会，使学生在乐学中发现问题，使学生在练习中既学习了技术，锻炼了体能，又激发了学生的创造性和求知欲，体验了成功的乐趣，教学目标达成度较高。

这节课，由于组织不够好，加上学生年龄小，有个别男生玩得很来劲，集队时慢吞吞的，使练习转换时有点乱，拖拉时间。以后在这方面要加强课堂常规管理，如：解散、集合时要求学生动作要快，要有集体感，遵守纪律。另一方面要加强组长负责制，让组长配合老师监督学生守纪律。

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇四**

1，快快集合。

2，立正，稍息

3，丢手绢

认知目标：通过快快集合的游戏提高集合的速度和准确性；

技能目标：经过反复练习立正稍息来形成正确的动作、技能，使动作做到协调性。

素质目标：提高下肢的奔跑能力，灵敏和协调性。

情感目标：培养团结友爱，稳重的优良品质。

：掌握立正稍息的做法，集合时反应能力。

一：导入部分

课堂常规检查：师生问好，宣布教学内容，检查学生服装情况，进入课堂。

组织方法：成四路纵队————集合

要求：队伍整齐，精神饱满。

游戏：快快集合。

游戏方法：

（1）先排成四路纵队。

（2）发出“解散”口令后，学生分散到指定的区域内自由活动，或者有老师带领做各种模仿动作。当听到“集合”的口令或哨声，立即回到原来的位置站好，以快、静、齐的对为胜。

教与学的.方法：

（1）教师简单讲解并做要求；

（2）学生听指挥练习；

（3）教师反馈给学生练习的情况，针对不足加以纠正；

（4）重新练习

预期目标：复习排成四路纵队，提高集合的速度和学生的反应能力。

二：主体部分

新授内容：立正、稍息

教与学的方法：

（1）导入；

（2）讲解立正稍息的做法，并做示范，包括教师示范和个别学生示范；

（3）学生听指挥练习，然后分小组练习；

（4）教师观察学生练习的情况，并及时对错的进行纠正；

（5）集合队伍，进行小节。

（6）让学生上来示范，检查练习情况。

预期目标：大部分同学都能做到正确。

三：结束部分：

1，游戏：丢手绢

游戏方法：把全班学生分成两组，每组学生站成一个圆圈，蹲在地上。教师任意请一个学生为丢手绢者，朝逆时针方向跑，此时，大家齐唱“丢呀丢呀丢手绢，轻轻地放在小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点捉住他，快点快点捉住他。”抓到者为胜，互换角色，游戏继续进行。

游戏规则：学生要按逆时针方向追赶，否则追到不算；不能进入圈中追赶。

教学方法：

（1）简单讲解游戏方法；

（2）组织学生进行游戏；

2，集合，总结本课教学内容

3，师生告别，宣布下课。

练习密度：20—25%。

最高心率：130次分。

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇五**

课题一：

1、左（右）转弯走 2、游戏：双人倒走

1、使学生形成站立、行进的正确姿势和良好习惯。

2、通过队形队列，让学生养成动作正确、反应迅速、整齐一致、服从集体、听从指挥的良好作风。

3、通过游戏，发展学生力量及倒走的能力，提高有氧耐力，培养学生的意志品质。

1、集合整队

2、师生问好

3、宣布课的内容

4、安排见习生

1、教师讲解左（右）转弯走的动作方法并作示

2、范

3、学生分组练习

4、教师个别指导

5、集体讲评，教师纠正错误的动作

6、做游戏：双人倒走

a、教师讲解游戏规则

b、组织学生进行游戏活动

1、集合整队

2、组织学生做放松操

3、教师小结

4、师生再见

1、各种方式（前后）滚动 2、游戏：钻栏跑

1、发展学生柔韧、灵敏、协调素质和基本活动能力。

2、通过游戏，发展学生下肢肌肉力量及身体的灵活性、协调性，提高速度素质，培养勇于克服困难的精神。

1、集合整队

2、师生问好

3、宣布课的内容

4、安排见习生

1、教师讲解各各种方式（前后）滚动的动作方法并作示范

2、学生分组进行练习

3、教师巡回指导

4、教师集体讲评并及时纠正错误的动作

5、做游戏：钻栏跑

a、教师讲解游戏的规则及方法

b、教师组织学生进行比赛

1、集合整队

2、对本节课进行讲评

3、师生再见

4、收拾器材

课题三：1、模仿动物爬行 2、游戏：青蛙捉虫

1、通过练习，促进学生身体各部分的肌肉及内脏器官和上下肢力量、灵敏与素质的发展。

2、通过游戏，发展身体平衡能力，提高力量、协调、灵巧、柔韧等身体素质。

1、集合整队

2、师生问好

3、宣布课的内容

4、安排见习生

1、教师讲解模仿动物爬行的动作方法

2、学生分组进行练习

练习中采用游戏的方法通过情景教学，使学生学得有兴趣，提高学生的积极性

3、做游戏：青蛙捉虫

a、教师讲解游戏规则、方法

b、教师组织学生进行比赛

1、集合整队

2、本节课进行讲评

3、师生再见

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇六**

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、人体的形态。

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

学生的认知水平与记忆力水平。

课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。

教与学的方法：

（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。

教与学的方法：

（1）导语；让学生分小组讨论，派代表回答。

（2）教师观察学生讨论。

（3）学生总结，教师评价。

（4）让个别学生模仿示范，师生进行评价，引以为戒。

注：

（1）坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。

（2）立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。

（3）行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。

（1）导语：小朋友，抬起你的膝盖，你们知道膝盖在哪里吗？那扭髋扭一下，髋部在哪里？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，髋关节，膝关节，踝关节，上下肢

（2）游戏：指鼻子

游戏方法：以同桌为单位，一个小朋友拿着另一个小朋友的左手，做拍状，后者右手食指指着鼻子，当教师发出“头”或其他部位时，前者拍后者的手一次，嘴里喊和老师一样的身体部位，后者迅速移动右手到该位置，比一比在一轮中谁的失误率高，高的输，低的胜。游戏规则：指错后，另一者提示对方改正，游戏继续直到第二轮开始。

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇七**

1.学习广播体操：《七彩阳光》第二节

2.复习《七彩阳光》预备节、第一节

1.通过教学，使学生更好的掌握广播体操的动作要领和规范动作。

2.通过教学，能够发展学生柔韧素质和协调能力，提高学生观察力和想象力。

3.通过小组教学，能够培养学生团结合作、建立和谐的人际关系,能够提高学生的审美能力和自信心。

掌握动作、节奏和方位感。

动作的`协调配合和节奏的准确度。

(一)开始部分(10分钟)

1、课堂常规

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。

组织：成四列横队站立(如图1)所示。

图1

要求：集合快、静、齐。

组织：成做操的队形散开(如图2)。

图2

要求：注意力集中，认真做动作。

(一)基本部分(25分钟)

《七彩阳光》第二节动作要领：

第二节扩胸运动

第一八拍：

1两腿屈同时两臂胸前立屈，握拳。2直立，同时练笔前举，握拳。3-4两臂胸前平屈后振，握拳。5-6左脚向前一步成弓步，同时两臂经前至后振。7-8还原成直立。

第二八拍同第一八拍，方向相反

第三八拍：

第四八拍同第三八拍，方向相反

组织：如图2所示

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。

(三)结束部分(5分钟)

1.集体放松操。

2.小结：教师总结本次课的情况。

3.组织下课。

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇八**

让学生了解正确的坐、立、行的姿势有助于养成良好的身体姿态，从而养成良好的健康习惯。

坐立行的正确姿势

故事导入：小毛毛的\'背怎么弯了？

从故事引导学生来说一说，为小毛毛找一找原因。

用说一说、做一做的方法来学习新课

说一说：怎样的坐姿最好？为什么？

怎样的立姿最好？为什么？

怎样的走的姿势最好？为什么？

做一做：坐一坐

站一站

走一走比比谁的姿势最最好

听音乐、跟光碟里的动作进行模仿练习

比一比谁学得最像，比一比谁的姿态最优美？

四

比一比：排队时谁站得最直

上课时谁坐得最正

上操是谁走得最神气

坐、立、行

坐要正

立要直

走路抬头又挺胸

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇九**

教材内容：

认真上好体育课

教学目标：

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，可以到达提高身体各种活动能力和增进安康的目的。

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。

教学过程：

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——体育课是由教师指导大家做游戏、玩球，或进展走、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，进展各种跑、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安康的身体。

二、那么，怎样上好体育课呢？

1、课前要求

〔1〕不迟到、不早退，因故不能上体育与保健课时，要向教师请假

〔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、上课要求

〔1〕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。

三、在教室内练习排队〔按座位组数〕

四、小结：

以上教师给小朋友讲的就是上好体育课的课堂常规，希望大家今后都要做到。

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇十**

水平一踢毽

踢毽子

学习目标：积极在参加体育活动，并能在活动中体验出民间体育活动的快乐。

学习内容：民间趣味活动：踢毽子

学习步骤：

一、快乐游戏，活跃情绪

教师活动：

1、组织学生集队、队列

2、提出要求，组织学生分组游戏。

学生活动：

1、看老师手势，听老师口令快速集队，并从集队中体验“快、静、齐”的集队要求。

2、听口令练习原地踏步，动作做到位。

3、分成男女生两组进行游戏“快快躲闪”。

4、学生自己进行柔韧练习（自叫节拍，自想动作）

组织：四路纵队、自由分散

\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*

二、自主练习，体验踢毽

教师活动：

1、提出要求，组织学生自主练习。

2、用多种形式的.比赛来帮助学生熟练踢毽动作。

学生活动：

1、按老师要求自我练习，在上一节课的基础上进一步体验踢毽动作。

2、积极加定时、定数的踢毽比赛。

3、和自己的小伙伴比一比谁踢得好，踢得多。

组织：分散练习

三、稳定身心，恢复情绪

教师活动：

1、组织学生进行放松练习——幸福拍手歌。

2、总结评价整节课。

3、宣布下课。

学生活动：

1、积极进行放松练习。

2、互相交流、评价。

3、师生再见。

组织：四列体操队形

**走和跑绕物接力跑一年级体育教案篇十一**

游戏名称：

《有趣的绳子》

活动目标：

1、通过实际操作绳子，总结绳子的多种玩法，体验活动的快乐。

2、通过玩绳的游戏，曾强幼儿身体平衡、跳、爬、钻等动作的能力。

活动准备：

4条若干长的绳子，4条红布条，纸箱若干，4个垫子。

活动过程：

（一）导入部分

1、幼儿列好对，听教师口令。幼儿进入活动场地。

2、幼儿原地踏步在，边走边喊大一班口号。

3、整理队伍，幼儿进行报数。

（二）队列展示

1、变队形，有二队变成四队，四对变成二队，重复两遍。

2、幼儿做课前运动。（四肢伸展运动，扩胸运动，扭腰，踢腿，压腿等运动）

3、跨立：幼儿听口令师：“跨立”。幼：“一二”\"完成。

4、蹲下：幼儿听口令师：‘蹲下’。幼儿：‘一二’全部幼儿下蹲。师：‘起立’。幼：‘一二’站好。

5、练习幼儿向左，向右转法，幼儿认真完成。

6、幼儿整理队伍，将四队变为二对。

（三）游戏活动

1、游戏导入

a、教师讲解游戏规则：游戏中幼儿必须有序的用跳、跨、爬、钻等动作完成，其间身体不能碰到绳子。

b、分组：共两队，男孩一队，女孩一队，游戏时两队同时进行比赛，先完成的队胜出，输的队接受惩罚。

2、游戏进行：

a、邀请一名幼儿做示范，教师讲解游戏过程。共四条绳，第一条绳子幼儿跳过去。第二条绳子幼儿跨过去。第三条绳子幼儿爬过去。第四条绳子幼儿钻过去。然后，绕着凳子转一圈，再走过独木桥，完成游戏。

b、游戏开始：幼儿听教师口令师：’开始‘。两队幼儿同时开始游戏第一名幼儿完成紧接着第二名幼儿直到最后一名幼儿完成为止。

c、在游戏中有违反游戏规则的幼儿要求重新开始。

d、全部幼儿完成，宣布胜出的队，输的队接受惩罚。

游戏结束：

1、做全身放松活动，游戏自然结束。

2、小结游戏：表扬机智、勇敢、动作灵活，大胆参与活动的幼儿

活动延伸：

幼儿交流创编绳子的多种新玩法。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn