

九年义务教育

小学

体 育 教案

主 编 周国正  
钱玉麒

一年级(上册)

分册主编 陆希增



心用在备课上  
爱洒在操场上

北京师范大学出版社

# 小学九年义务教育

## 小学体育教案

### 一年级上册

分册主编： 陆希增

编著者： 俞天强 陆 耀

殷智敏 陆希增

绘 图： 陆 宁

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

责任编辑 郑 玉  
封面设计 肖 军

## 小学体育教案

一年级 上册  
分册主编 陆希增

---

北京师范大学出版社出版发行 (邮编 100088)

河北永清胶印厂印刷 全国新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:10.125 字数:219 千

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—6,000

---

ISBN7—303—02490—5/G·1639 定价:6.80 元

小学体育教案  
总编辑委员会

主 编 周国正 钱玉麒

编 委 (按姓氏笔画为序)

吴恭平 陆希增

韩化南 鲍思宠

绘 图 王静云 李 鹏

陆 宁

# 耗几滴心血 献一颗爱心

## ——写在书前的话

这是一套小学体育备课参考用书。每年级分上、下册，共十二册，包括小学体育课全部教学内容。

本套图书是北京师范大学出版社为适应当前教学改革，满足广大小学体育教师教学急需，特请北京部分特级教师 and 教学经验丰富的教师编写的。整套教案严格按照教学大纲的要求，根据儿童年龄特征，对各年级的教学内容，教学进度，进行了合理而周密的安排。在充分体现体育教学特点即发展学生身体素质、提高健康水平和运动技能技巧的同时，贯彻德智体美劳全面发展的原则。

本套教案研究的课题和编写特点：

一、力求提高小学体育课的系统性和科学水平。

小学体育教学是一项系统教学工程。分散在不同年级的各种体育项目，应该是一个由简至繁、由易到难的统一体。本套教案根据这种认识，纵贯全部教学内容，采取逐课安排、单元授课的方式，为广大小学体育教师提供了详细的授课方案，以便在备课和教学时参考。

遵循体育教学规律和儿童身心特点及运动规律，本教案从准备活动、讲授新课、复习巩固、始终贯彻分解动作训练，连贯动作训练，整体动作训练相结合的原则，使整堂体育课

的各项活动，紧围教学中心任务，形成一个完满、紧密的有机体。

二、贯彻“愉快教学原则”，提高儿童体育运动兴趣，同时注意在游戏中形成、提高运动技能、培养品德、发展智力。

游戏是小学体课的重要内容。本教案除根据教学大纲的要求，列入课堂教学内容外，并对游戏与体育动作的学习、掌握，技能技巧的形成、提高，品德智力的发展，做了精心的设计与安排，力求使儿童在愉快教学原则的指导下，在兴趣盎然的活动中，身心健康、全面发展。

三、讲解、示范与训练紧密结合，使学生既掌握体育课的知识，又能按照教师的指导进行各项体育活动的训练。既注意发挥教学过程中的教师主导作用，又特别注重学生学习积极性的提高。

学生完成体育运动的正确动作与训练，教师的示范、指导与讲解是不可缺的。因此，本教案强调并充分反映教师应以简明的语言、规范的动作，恰当的指导，来形成学生各项体育活动的科学知识和正确的体育动作，同时对组织训练，自学自练，做了详细、周密的安排。

四、采用笔记式教案写法，力求详细，图文并茂，以便教师使用。

编者认为，本教案的意图，虽然不是像电影角本那样，给演员以临场的依据，但只有力求详细地编写教学过程，才能使广大体育教师充分认识教案所设想的教学实貌，从而使读者决定取舍。

五、为提高小学教师的体育理论知识和教学使用的方便，对选用体育教学大纲外的游戏，进行较详细介绍。

参加本教案编写工作的一位特级教师说：“从五十年代起，我们就想编一套体育教案，以佐助广大体育教师，尤其是青年教师。然而由于种种原因，皆未如愿”。

随着改革深入，我们大胆赏试，编出此套教案，意在抛砖引玉。希望有助于广大教师提高体育课堂教学质量，增强子孙后代健康；并为我国体育竞技运动冲出亚洲，雄立奥运，从小学开始奠定根基，做我们的一点工作。

小学体育教师的劳动，是一项艰苦的脑力与体力相结合、创造性很强的教学活动。为了祖国花朵的茁壮成长，他们几十年如一日，把心用在备课上，用在教学上；把爱洒在操场上，洒在少年儿童的心田里。我们借助这套教案，表达我们的敬意。耗几滴心血，献一颗爱心。

主 编

1994年3月

于北京师范大学

# 目 录

第一课教案	(1)
第二课教案	(8)
第三课教案	(17)
第四课教案	(27)
第五课教案	(37)
第六课教案	(45)
第七课教案	(56)
第八课教案	(63)
第九课教案	(70)
第十课教案	(79)
第十一课教案	(86)
第十二课教案	(96)
第十三课教案	(104)
第十四课教案	(112)
第十五课教案	(120)
第十六课教案	(129)
第十七课教案	(137)
第十八课教案	(144)
第十九课教案	(152)
第二十课教案	(159)
第二十一课教案	(167)
第二十二课教案	(175)



第二十三课教案.....	(185)
第二十四课教案.....	(192)
第二十五课教案.....	(200)
第二十六课教案.....	(208)
第二十七课教案.....	(220)
第二十八课教案.....	(228)
第二十九课教案.....	(238)
第三十课教案.....	(245)
第三十一课教案.....	(252)
第三十二课教案.....	(261)
第三十三课教案.....	(271)
第三十四课教案.....	(278)
第三十五课教案.....	(285)
第三十六课教案.....	(294)
附录(一)一年级全年体育教学工作计划.....	(305)
附录(二)一年级第一学期体育教学进度表.....	(310)

(197)	.....	第三十课
(198)	.....	第三十一课
(199)	.....	第三十二课
(200)	.....	第三十三课
(201)	.....	第三十四课
(202)	.....	第三十五课
(203)	.....	第三十六课
(204)	.....	第三十七课
(205)	.....	第三十八课
(206)	.....	第三十九课
(207)	.....	第四十课
(208)	.....	第四十一课
(209)	.....	第四十二课
(210)	.....	第四十三课
(211)	.....	第四十四课

# 第一 课 教 案

## 一、课时类型

室内课（启发课）、室外课参观运动场。

## 二、教学内容

(1) 教师自我介绍，教本班体育课。

(2) 点名认识全班学生，了解入学前的情况。（多少学生上过幼儿园学过体育项目）

(3) 建立必要的体育课堂常规（讲意义与作用）

(4) 带领学生参观育室，介绍体育用品名称及用途，取放物品要求。

(5) 参观运动场（上体育课及做操的场地）各种体育器械，介绍名称、锻炼方法结合运动项目进行安全教育和注意事项。

## 三、教学任务

(1) 入学第一课师生见面相互自我介绍情况，了解学生入学前接触体育活动的情况，人数及学习项目，掌握班上学生的体育运动基础。

(2) 明确上体育课的活动场地（操场或运动场）与在室内上课的形式不同，必须建立上体育课的常规要求，强调意义与作用。

(3) 使学生通过参观实物及教师对体育设施、各种器材名称、用途，体育课锻炼项目必须使用的各种教学用品的简

介和取、放物品的要求。在思想认识与对各种体育用具名称，有个初步概念和学习的兴趣。

(4) 通过本课教师的启发和引导，教育学生从小爱护公共财物，维护各种体育运动设备；培养学生热爱学校、尊敬师长、关心集体、团结友爱的好思想、好品质。

#### 四、教学过程

(一) 组织教学工作“在室内活动情况”(十五分钟)

(1) 教师在上课铃声响前，先走进教室里，站在讲台前或在教室学生的坐位后面，教室后面的门口(室内)处，等候上课。

(2) 上课铃响，教师观察和了解学生走进教室的“速度”、“纪律”、“礼让”表现；坐下后的“坐姿”、课堂常规遵守情况，(有无说、笑与打闹现象)全班学生的精神面貌、服装整洁、男、女学生身着配戴“装饰物”及“发型”等情况。(通过观察初步了解学生的精神面貌、生活习惯、个人卫生、坐姿情况等。)作为“引言”谈话内容，结合学生上课情况，鼓励、表扬和提出要注意的问题。做到：“要了解情况，从实际出发，有的放矢”的向学生说“第一句话”、谈“第一件事”，能引起学生注意力集中，记忆深刻，开头的谈话内容很重要，往往能使学生受益“终身”，永记不忘；而教师的穿着、仪表、一举一动、一言一行，以身作则，为人师表，直接对学生教育极深；“礼貌”、“仪表”是儿童与少年所应该特别注意地养成习惯的第一件大事。因此，“首先应是教师品格的陶冶，行为的教育，然后才是专门知识和技能的训练”。

(3) 师生互致问候：初次见面和上课，先要由教师问“新同学们好!”学生齐答：“老师好!”(声音不宏亮或拉长音

时，要求重答一次”“声音要宏亮、短促，不要拉长话音”，逐步改变幼儿园小朋友爱拉长话音的毛病)。

## (二) 师生相互自我介绍情况

(1) 教师首先自我介绍姓名、任教科目(担任本班体育课的教学)体育教师，以后见面叫×老师。

(2) 学生自我介绍姓名，要求按行间坐位的顺序依次起立回答姓名。(站直后再说姓名，坐下时要“轻”和“稳”。同时要求学生互相认识、记名。

(3) 教师了解入学前的情况，要求学生举手回答。教师讲明问话的内容、目的以后，如问：“你们都谁上过幼儿园”？统计该班上过幼儿园和人数情况，再问学生在幼儿园里学过什么体育活动内容？要求学生举手？老师请到谁时要起立站正后，再回答老师提的问题。

## (三) 建立上体育课(在运动场地上课)的课堂常规内容及要求(先建立必要的常规，待以后健全。)

(1) 体育课在室外运动场地上课，活动量大，活动性强，活动范围宽广，需要在上体育课时，换上运动衣、裤和运动鞋，如球鞋、布鞋等。(女生夏季上课不能穿裙子或连衣裙、男生不准赤背上课，一律不准穿皮鞋、硬底鞋和凉鞋等。)向学生讲清这项规定要求的目的、意义，为了活动方便，做动作奔跑、跳跃、投掷、技巧等项运动时，防止事故发生，为了学习和安全所以要求同学上体育课前，做好换上运动服、鞋的准备。本项要求在上体育课的前一天由队长和组长(或同学之间)向全班学生提示。

(2) 在有体育课的当天，要求学生每人必须吃好早餐(早点)，不准在上体育课前(课间时)吃食物或大量饮水。也

不准带零食上体育课，如糖果、瓜子、豆类等和裤袋内装放杂物，以免影响学习动作妨碍运动，发生意外事故，可带手帕。

(3) 体育课在操上课，铃响后全体学生排成二列横队（开学前几周上课，可先从排二路纵队的队形，结合上操、上其它课的队形及放学排的路队，学生彼此熟悉，找位准确。经过几周后，逐步过渡到排成二列横队的队形。）由队长整队。整队内容：立正、看齐、报数、稍息。

(4) 师生互致问好，进行礼仪的教育。

①上课后排好队，静等教师上课。

②教师走到全体学生队伍面前，横排面时，教师站在中央处距前排约5—7米的位置。待教师巡视全体学生上课精神面貌，着装准备情况以后，向队长点头示意并宣布上课口令。

③队长喊：“全体立正！”学生行注目礼，教师先问学生说：“同学们好！”学生齐声问：“老师好！”师生互致问好时，都可面带微笑。要求学生问好时，声音要宏亮，短促（不拉长音）、有力，要严肃、活泼有礼貌。做到尊师爱生，互讲礼貌。

(5) 每次上课前，队长要了解全班学生实到人数、缺席人数（病假、事假）和见习人数。整队以后，向教师报告上课出缺席及见习情况。

(6) 下课铃响，教师宣布“下课”二字，师生原地整理服装，注意仪表整齐，然后教师向队长点头示意，队长喊：“全体立正！”学生行注目礼，教师说：“同学们再见！”，全体学生齐说：“老师再见！”

(7) 教育学生要爱护公共财物，遵守校规及学生守则。平

时课间、课后不准乱动、搬弄体育教学用具和操场上的一切体育器械，不得在体操垫上和沙坑内踩踏和玩耍，影响教学使用。

(8) 有病向授课的教师请假，申明情况后，酌情安排见习或给予工作（如做裁判、记录成绩。）强调病愈后，要主动找体育老师补缺席时，学习主要项目的动作（如跑的方法与技术、跳跃动作、投掷姿势、技巧内容等项），进行“补学练习”和“补测项目”的考核内容。

#### (四) 带领学生参观体育室

介绍体育用品的名称及用途，明确取放物品要求。为了让学生易记名称和掌握用法及取放方便，按教材项目的顺序，依次向学生介绍体育室内存放的教具。

(1) 跑的项目所用教具：有记时用的跑表、发令枪、起跑器、终点标竿、终点绸带、彩旗、接力棒、皮尺（30—50公尺）等。

(2) 跳跃项目所用教具：有跳高架（铁架和木架）、海绵垫、竹竿、（皮筋代替竹竿）标尺（木制）、平整器（木制）、踏跳区标志板、彩色线带、皮尺（15公尺）等。

(3) 投掷项目所用教具：有沙包、短木棒、短橡胶管（长约12厘米）、手榴弹、垒球、实心球、掷准标靶、掷远标志铁旗、皮尺（30—50米）等。

(4) 基本体操项目中，用轻器械做操的用品有体操棒、沙袋（0.5—1千克重量）、小皮球、小布球、短跳绳（做绳操）、藤圈等。

(5) 技巧项目所用教具“体操垫（大、中、小块垫）、自制棕垫、海绵垫、稻草垫等。

(6) 支撑跳跃项目所用教具：助跳板、弹跳板、跳箱（四至六层），跳跃器（山羊）等。

(7) 低单杠项目所用教具：固定高度的低单杠、双杠、活动调换高度与宽度的双杠、升降高度的单杠等。

(8) 游戏教材活动所用的教具：有铁环、铁环钻架、标志竿、各式彩旗、彩带、小沙包、小木柱、橡皮筋、标靶、小篮架、拔河绳、白灰滚、白灰壶、长跳绳、短跳绳、竹竿等。

(9) 球类活动用具：小皮球、小垒球、垒球、小排球、小篮球、小足球、手球、大小实心球（1、1.5、2 千克重量）、乒乓球、羽毛球和板羽球等。

#### (五) 参观运动场各项体育器械设备

(1) 体操台：升旗和开会讲话、节日文娱、体育表演用的台子（又叫主席台）。全校学生每天做操（早操、课间操）时，发令员和领操员站的地方。要求，平时课间活动时，不准随便上下打闹和乱放衣物。对学生进行爱校的“校风”教育。

(2) 联合器械场地参观时，先进行爱护公共财物和遵守校规的教育。要求学生课间不准随意上去攀、爬和在联合器械周围追跑、打闹，预防伤害事故的发生。只是上体育课在教师保护下使用。联合器械是由爬竿（绳）、软梯、斜梯、吊环、秋千等单项运动器械联合组成的体育教学用具。

(3) 介绍单杠、双杠、爬绳（竿）、横绳、跳台、沙坑（跳高用坑和跳远用坑）和做身体素质训练场地的摸高标志区、标靶架（投准用具）、吊球架等。

(4) 介绍篮球场及篮球架、小足球场及足球门区、排球练习场及排球架、做游戏的场地等。

(5) 一、二年级上操的场地，明确该班上操的位置，队形站法并进行练习排队。要求：“快”、“静”、“齐”。指定课间低年级做游戏活动的地方。强调今后上体育课时，在此场地排队上课。带队回教室。

#### (六) 教学小结

进教室坐好，表扬学生参观时的学习听讲态度、纪律表现、团结互助精神。

(1) 教师强调今天提出的“八条常规”要求及参观体育室体育用具和操场运动器械的爱护和注意事项。再次向学生明确今后上体育课、上操及课间活动的场地。

(2) 教师通知学生回家后，向家长汇报体育教师要求上体育课时，要穿运动服、运动鞋，请学生家长协助配合，做好准备。(学校有统一校服，上体育课时可穿用，不要求再另准备运动衣、裤。)

(3) 可让学生提些问题，如时间紧，在下次体育课时回答与解释所提的问题。

(4) 教师宣布第一周第二节体育课仍在教室上室内课，做组织工作选队、组长、排上体育课队形。要求学生穿好运动服、运动鞋，教师检查全班衣着情况。

(5) 教师宣布下课，班长喊：“全体起立！”教师说：“同学们再见！”，全体学生齐声回答：“老师再见！”学生坐下，待教师走出教室后，学生再鱼贯地走出教室。



## 第二课教案

### 一、课时类型

室内课（组织课）、室外排练体育上课的队形

### 二、教学内容

- (1) 为什么天天要做广播操和眼睛保健操
- (2) 讲解小学生为什么要上体育课
- (3) 选举队长、组长工作
- (4) 排和练上体育课二列、横、二路纵队的队形

### 三、教学任务

(1) 少年儿童，正是生长发育的时期，需要运动，运动对学生来说是上好体育课，学习有关的体育知识，掌握一定的运动技能和技术。经常运动就会增强体力，提高身体的抗病能力，促进身体各器官系统的新陈代谢，达到增强体质，提高健康水平。

(2) 天天做广播操和眼保操的目的、好处：

①认真做完一套广播操，可以使身体各部肌肉、关节和韧带都得到锻炼，提高心血管系统和呼吸系统等内脏器官的功能。使人精力旺盛，身体发育得更匀称、更健壮，体态健美。现在能充满精力进行学习，将来才能更好地担负起建设祖国、保卫祖国的重任。

②做眼保健操，它的功能主要是通过对眼睛周围穴位有规律、有节奏地按摩，使疲劳的眼肌得到休息，而使眼睛周