

## 一年级下册体育教学计划 ( 精选5篇 )

### 篇1：一年级下册体育教学计划

新学期开始了，为了开展好本期教学工作，顺利完成教学任务，提高学生的体育技能和身体素质，促进德、智、体全面发展，反思上学期教学中的经验教训，做到有的放矢，心中有计划，教学有章法，奋斗有目标，特制订本期计划如下：

#### 一、学情分析

一年级共有四个班，平均年龄在6——7岁左右，独生子女占大多数，他们除了具有同龄儿童活泼好动，兴趣广泛，争强好胜，善于模仿，喜欢表现自己的特点，也存在注意力容易分散，以我为中心，怕苦怕累的特点。通过观察访问，发现他们尽管在年龄上、智力上区别不大，但在个性能力上却有明显的差异。有的胆子很大，教师面前无拘无束，能说会道；有的胆子很小，总是沉默寡言，害羞不敢大说话。一般学生在反应、速度、灵敏素质方面较好，力量和耐力素质较差，协调性普遍有待提高。

#### 二、教材分析

小学一年级的教材较为简单，本册教材内容有：体育基础知识、韵律体操、田径类的跳跃(单脚跳双脚跳跳绳跳高)和投掷(轻物掷远抛接球)、体操(团身前后滚动分腿跪撑后仰蹲撑往低处滚翻团身前滚翻蹲撑前滚翻抱腿起)、队列练习、走跑练习、步法练习(跑跳步踏跳步踏点步后踢步小碎步小跑步)。内容简单，但全是基础的东西，所以一定要让学生养成良好的动作习惯，体操难度较大，教师在注意安全的前提下适当降低动作难度，多加以引导，给学生打下良好的基础，养成终身体育的好习惯。

#### 三、教学目标

- 1.掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。
- 2.初步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法，发展身体素质和基本活动能力，进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。
- 3.体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。
- 4.通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。
- 5.观察并能够说出同伴在体育活动中的情绪表现和培养在一定困难条件下进行活动的的能力。

#### 四、教学重难点

##### 重点

- 1.养成正确的身体坐、立、行、走姿势。
- 2.小学生广播体操。
- 3.趣味游戏。
- 4.30米快速跑、掷远、跳短绳;

难点：跳短绳、韵律活动。

#### 五、提高教学质量的方法措施

- 1.教师认真贯彻小学体育教学大纲的精神，精心备课，充分上好每一堂课。
- 2.小学低年级阶段的教学，要根据低年级学生自制力和理解离较差、情绪变化较大，而身心发育快的特点，多采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。
- 3.多鼓励新生在课堂上大胆做示范，并提出问题，对这方面表现好的同学进行表扬。
- 4.教学中教师注重培养学生良好的习惯，保证正确的跑走姿势，并对学生及时给予表扬。
- 5.教师要将学过的知识，有机地穿插到课堂教学中去，以达到提高的目的。积极组织课外活动小组，引导学生提高认识，做到优生优培，差生转化。
- 6.教师加强各方面学习，提高理论水平，以理论指导实践，虚心向有经验的老教师学习，总结经验教训。

#### 六、校本研修专题

教研专题：学生学习活动的有效性

具体措施如下：

- 1.结合自身学科特点既教又学，既学又研，加强教研专题研修。
- 2.不断地更新教学理念、锤炼技能、丰富经验、增强能力、提高品质。

3.不断反思教学经验及其局限性并使之得到调整和重组,形成符合新课程理念要求的先进教育观念和个人化教育哲学。

4.同伴互助合作,探讨交流、经验共享,多多参与教学沙龙、专题讨论、网络教研等。

5.加强对教学的研究,定期参加听课,评课活动和专题研讨。

## 七、教学课时安排

(略)

## 篇2:一年级下册体育教学计划

### 一、指导思想

一年级体育下册教学主要让学生了解上体育课和锻炼身体的好处,知道一些保护身体健康的简单常识和方法;初步学会一些基本运动,游戏,韵律活动和舞蹈的方法,发展身体素质和基本活动能力。同时体验参加体育活动的乐趣,遵守纪律,与同学团结合作。以科学发展观为指导,全面贯彻刚和国家的教育方针,更新教育观念,培养学生高尚的道德情操,弘扬奥运体育精神。

### 二、班级概况分析:

一年级由于年龄小,基础差,体育知识及技术技能差,自控能力不强,组织纪律不能常时维持,学生很少懂得体育课的常规,一个学期过后的学生,比较懂礼貌,见到老师能主动问好。有部分学生有队列的意识,也能用简短的普通话与老师和同学做简单的交流。非常乐意参加体育活动和上体育课,本学期应根据学生的心理特点,因材施教,合理处理教材,充分调动学生的自主性,使学生各方面的体育技能、技巧在本学期体育教学中逐步成熟。

### 三、学期教学目标:

- 1、了解上体育课和锻炼身体的好处,知道一些保护身体健康的简单常识和方法。
- 2、初步学会一些基本运动,游戏,韵律活动和舞蹈的方法,发展身体素质和基本活动能力。
- 3、体验参加体育活动的乐趣,遵守纪律,与同学团结合作。

### 四、本册教材分析

本学期一年级体育内容有走、跑、跳、体操及游戏等内容,以游戏为主,将其他内容穿插其中,使学生在娱乐之中既锻炼了身体,又增强了体质,还教给学生学习一些简单的体育常

识。

#### 五、本册教学重点、难点:

教材的重点是游戏教材,应突出课堂上练的教学方法,遵守游戏规则。难点:是队列的基本动作,使学生从小就建立正确的动作概念和动作方法,但是对于一年级来说是比较难做的,可采用直观教学,利用互相帮助和课外活动的方式来突破这一难点教材。

#### 六、提高教学质量主要措施:

- 1、调动全体学生要积极参加体育锻炼活动,按时上课。逐步养成自觉锻炼的习惯。
- 2、遵守体育课常规,认真听讲,积极学习。要求学生上体育课,着装要轻便,整齐,做到穿轻便运动鞋上课,不带硬物,小刀等提前按教师要求,在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。
- 3、采用直观教学方法,精讲多练,搞好"自主、综合、拓展、创新"研究。
- 4、教师处处以身作则,为人师表,准确地做好多面示范。
- 5、注重智力因素与非智力因素协调发展,寓教于乐,促进学生全面发展,尊重学生的个体差异,及时导优辅差。

### 篇3：一年级下册体育教学计划

#### 一、学生双基、能力学习方法和非智力因素的基本情况分析

一年级学生一般为7---8岁,在生理上有所发展。骨骼肌肉茁壮成长,特别是下肢骨骼的增长,比身体增长还要快。而且,一年级学生肌肉发育尚不完全,含水份多,肌肉纤维较细,肌腱宽而短,关节的软骨较厚,关节囊韧带薄而松弛,关节周围肌肉较细长,关节的伸展性活动范围较大,牢固性较差,容易发生脱臼。因此在体育活动和锻炼时不易进行剧烈运动。

#### 二、对教材内容的分析及补充、增删、改进意见

一年级的体育教学内容,改变了从开始就以运动技术体系为目标,每个教材内容都为运动技术的发展打基础的写法,而是以学生为本,选择以发展基本活动能力为主的锻炼活动和游戏。教材内容强调学生的兴趣,并能有效地落实小学体育的目标。具体的教学内容,以游戏为主,分为基本活动和游戏。在基本活动中有一些简单的技术动作,也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括:

体育与健康常识(认识自己的身体,如何形成正确的身体姿势);基本体操(走、跑、跳等);游戏(队列、奔跑、跳跃等游戏)。

### 三、教学目标和任务

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在学校里，你会获得有助于你强壮体魄的体育运动项目和方法，有助你身心健康的运动心里小知识和卫生小常识，有助你于你与人成功交往的各种小游戏和团队活动，有助你于你感受成功快乐的体育竞赛游戏到操场上，到阳光下，到大自然中去吧！积极主动地参与体育游戏活动，你将获得更多的新知识、发现更多的新方法、找到更多的新答案：在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，你将会感受体育运动带来的乐趣，你将会发现体育运动增予的益处，你将会体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。同时你还可以不断地发展和张扬你的个性，充分地展示你的特长与你的聪明才智，让你的童年生活更绚丽多姿！让你在小学阶段的学习、生活更加有趣，更美好！

### 四、教学措施

1、据时了解、分析学生的学习信息。

2、造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、据学生年龄特征，采用儿童化、兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的作用

4、让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

5、据学生实际，不断变化练习方式。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行变化，以不断激发学生的练习兴趣。

### 五、教学资源开发与利用

1、由于运动会有队列比赛，所以每节课要进行一定时间的队列练习。

2、一年级的体育教学的重点主要侧重于跳跃，所以在教学活动中要有意识的进行跳跃项目的练习。比如：足球，跳绳，跳远等等。

### 六、减轻课业负担，提高教学质量

1.教师多加引导，难度要求小，注意安全

2.小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

## 七、教学内容及进度安排

### 周次教学内容

第1—2周体育常识：课堂常规

第2—3周游戏：快快集合

第4—5周跳跃：双脚连续跳上跳下

第6—7周走和跑：各种姿势的走

第8—10周队列和游戏，期中考试

第11—12周齐步走

第13—15周体验性内容——跳跃：立定跳远

第16周期末考试

## 篇4：一年级下册体育教学计划

### 一、全册教材剖析

一年级体育基础知识，是依照课程标准中各学习领域“水平一”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教课内容的重要构成部分。在小学一年级的教课内容中，依据《课程标准》中运动参加、运动技术、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与内容目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、扔掷、转动和滚翻、登攀爬越、韵律活动和简略舞蹈等诸项内容一致归类，称为“基本活动”。这些内容，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的适用性技术，没有典型的运动项目。

经过教课，使学生初步掌握各样基本动作的简单方法和技术，培育学生身体的正确姿势，发展身体活动能力，促使身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。学生在身体活动当中，陪伴着丰富的心理活动和各体育集体社会性的交往活动，感觉到友善合作，团结友善的情味，体验自信、健全的个性心理。经过教课可以培育学生团结友善、互相合作、恪守纪律、英勇坚强、热爱生活、踊跃进步的优秀作风和质量，促使学生身心全面、和睦地发展。小学一年级学生模拟能力强，但对体育基本活动的动作观点和方法认识极少，所以，基本活动的教课，主假如让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培育正确的身体姿态，为此后进一步学习各样体育活动的技术和技术打下必定基础。

可是，在教课过程中，应当避免把原来较为简单的动作教的复杂化，也不宜已竞技性运动项目的训练手段运用于基本活动的教课。

## 二、教课总目标

1、进一步认识体育课和锻炼身体的利处，知道一些保护身体健康的简单试试和方法。

2、进一步学会一些基本活动、游戏、韵律活动和舞蹈的方法，发展身体素质和基本活动能力。

3、体验参加体育活动的乐趣，恪守纪律，与同学团联合作。

## 三、教课重难点

1、养成正确的身体坐、立、行姿势。

2、行列和队形练习。

3、小学生广播体操。

4、各样跑、跳、投练习。

## 四、教课方向

培育体育人材，培育学生对体育的兴趣，全面发展人材。培育学生的运动能力，进而促使学生的身心健康发展，发展学生的体能，发展学生各项技术，发展学生速度、耐力、敏捷、协调性等方面的基本能力。

## 五、教课主要举措

1、仔细备课，做到深入认识教材与教材相关的书本及资料。谢军号案，做好示范和解说，使学生能有从客观和主观上学习。

2、教课方法拥有多样性、灵巧性，主要以学生练习为主，教师知识起到指导，纠正学生错误为主，真实以学生为中心。

3、实时进行考评，从学生自评、小组互评、教师总评相联合的方法来评论学生的学习状况。

4、展开兴趣小组。

教课目的：在《纲领》中，明确地规定了小学体育的目的：“经过体育教课，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促使德、智、体全面发展，为提升

全民族的的素质确立基础。 ”

一年级教课目的：

一 进一步认识上体育课和锻炼身体的利处，  
知道一些保护身体健康的简单知识和方法。

二 进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质  
和基本活动能力。

三 体验参加体育活动的乐趣，恪守纪律，与同学团联合作

## 篇5：一年级下册体育教学计划

一、同学分析

一班级的同学年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思索较为肤浅，  
，身体素养较差，意志力比较薄弱，但是一班级同学形象思维非常活跃，语言和行为欢愉快跃。  
个人技能的提高和思维方式发生了改变，同学心理趋向稳定，显示出肯定的性格特征，自信心不  
断加强。即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。涌现了竞争意识。针对这些特点，着重对同  
学进行入门教育和纪律性教育，在基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

二、教学目标及重难点

教学目标：

1、掌控基本的体育基础知识，明确体育熬炼的作用，在熬炼中运用学到的知  
识。并不断巩固和提高。

2、每节进行肯定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。

3、进一步加强体质，特别是柔韧素养和能量素养。

4、通过体育熬炼，培育集体主义精神，进行爱国主义教育，加强自信心，为  
终身体育打下坚实的基础。

教学重点：

1、每节要进行肯定时间的队列练习

2、体育教学的重点主要侧重投掷和跳跃，所以在教学活动中要有意识的进行  
投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。

3、校集体舞，七彩阳光广播操



#### 教学难点：

一班级的同学理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，可能接受比较慢，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步同学接受起来会比较困难。

#### 三、教材分析

一班级的体育教学内容，转变了从开始就以运动技术体系为目标，每个教材内容都为运动技术的进展打基础的写法，而是以同学为本，选择以进展基本活动技能为主的熬炼活动和游戏。教材内容强调同学的爱好，并能有效地落实学校体育的目标。详细的教学内容，以游戏为主，分为基本活动和游戏。在基本活动中有一些简约的技术动作，也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括：基本活动：排队活动、基本体操(徒手的和运用轻器械的)、走、跑、跳跃、投掷、攀爬、跳绳、踢毽子、滚翻、韵律活动(包括简易舞蹈)、自我表现活动等。游戏：奔跑游戏(多种移动、躲闪、急停)、跳跃游戏(各种跳跃等)、投掷游戏(各种挥动、抛掷等)和小球类游戏等。这些内容强调“活动”，全部教材内容均以例如性为主，老师都可以自行选择和组合，制造性地进行教学。

#### 四.教学措施及应当留意的事项

##### 教学措施：

在教学过程中老师积极引导同学，充分发挥同学的主体作用。让同学在玩的过程中主动学习、主动探究，培育同学的自学、自练、自评的技能。多采纳情景法主题法进行教学，让同学乐其中。

##### 考前须知：

- 1：年龄普遍较小，多采纳游戏
- 2：学校生好胜心强，可采纳一些教学竞赛，以加强同学熬炼身体的效果。
- 3：因材施教，以加强同学的自信心，在运动中享受到熬炼的乐趣。