

# 一年级体育教学计划范文

## 篇1：一年级体育教学计划范文

### 一、学情分析：

刚跨入小学，对学校的一切都感到陌生和不适应，但他们天真、活泼，有着强烈的好奇心和求知欲，可塑性强。针对以上情景，我本学期的任务主要是培养学生良好的学习习惯和行为习惯，调动学生的学习积极性，让他们喜欢上体育课。

### 二、教材资料分析：

小学一年级的教学资料主要分为三块，体育基本常识、基本活动和游戏。体育常识主要包括体育课的作用、正确的坐立行姿势;基本活动包括基本活动包括队形队列、基本体操、走、跑、跳、投、滚翻、攀爬、韵律活动和简易舞蹈;最终一块是适合低年级小朋友的一些简单游戏。

### 三、教学目标：

经过教学，使学生初步掌握各种基本动作的简单方法和技能，培养学生身体的正确姿势，发展身体活动本事，促进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，伴随着丰富的心理活动和各体育群体社会性的交往活动，感受到友好合作，团结友爱的情趣，体验自信、健全的个性心理。经过教学能够培养学生团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇敢顽强、热爱生活、进取进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展。

### 四、教学措施：

- 1、年龄普遍较小，多采用游戏
- 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。
- 3、备课时研究教学大纲，钻研教材，把握重难点，确定训练项目找出练习点;课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，逐步递进，分散难点，分步教学方法。
- 4、练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，动作逐步过渡，步步引课练;指定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，讲解示范与模仿练习;增强练习强度、密度，提高学生学习兴趣，有利于掌握和技能构成与提高。
- 5、给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新。有了适宜的机会，才能充分让学生去创造，这样不仅仅满足了学生的兴趣和表现欲望、发展特长，并且还大大促进了学生创新意识和创新本事的提高。

## 篇2：一年级体育教学计划范文

### 一、学生情况分析

小学一年级新生刚开始上学，还不知道上学的大体含义，也不知道上学对他们意味着什么，但是这些都不是我们想要一下就解释清楚的，小学生会在慢慢的成长中知道这其中具体的含义的。今年秋季体育教学对学生来说并不难，况且学生也都是喜欢体育活动的，相信他们一定能够学好体育。这意味着我们更要把体育教学优质优良地完成好，现将本学期体育教学计划拟订如下：

教学目的：在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

一年级的学生年龄较小，喜欢接受新知识，但注意力集中的时间短;男女生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强;同时他们的模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。同时重视趣味游戏教学，并在其中进行组织纪律性教育。

### 二、教学目标

培养学生保持身体的正确姿势，使之初步具有对体育活动的兴趣，养成良好的体育锻炼卫生习惯，发展身体素质，提高身体基本活动能力，促进身心的健康成长;使学生了解日常生活中有关体育、卫生与保健的常识，学习和初步掌握体育与保健的基础知识和基本技能，为发展体育与保健的综合能力打好基础;对学生进行集体主义和爱国主义教育，培养遵守纪律、团结互助、活泼勇敢、积极向上等优良品质。

### 三、教材分析

小学体育(与健康)包括理论和实践2部分。理论部分包括体育和保健常识;实践部分包括：走和跑;跳跃;投掷;攀爬、悬垂、支撑、滚翻、平衡;小球类;队列队形、徒手操;民族民间乡土体育七大类。游戏和发展身体素质教学内容不单独分类，纳入各类教学内容之中;韵律活动和舞蹈不单独分类，包括在队列队形、徒手操之中。具体教学内容见教学进度表：

### 四、教学重难点

重点：本学期以广播体操教学为主，让每一位学生都学会做广播体操。

难点：每个动作都要做到位，并且做到动作与节奏相吻合。

### 五、教学措施

1、从实际出发，根据大多数学生的年龄、原有知识能力基础和身体发展水平以及学校的场地、器材设备和环境气候条件等实际情况，实事求是、讲究实效、改革创新，确定好教学目标、安排好教学内容、选择好课的组织形式和教学方法、安排好运动负荷和心理负荷，使学生在原有的基础上学好本课程。

2、激发学生学习兴趣，首先让学生明确学习目的，端正学习动机，提高体育保健文化素养，在充分体验运动乐趣的基础上激发学生的学习主动性，培养学生创新精神，采用启发、诱导和各种各样的手段激发学生的兴趣，充分调动学生锻炼身体的积极性，同时组织各种体育竞赛，提高运动技术水平。

3、在教学过程中运用多种直观教学手段，采用生动形象的语言，正确的示范、直观的图片等各种教学手段，使学生感知动作，领会动作要领，掌握锻炼方法，形成完整的正确动作概念，培养学生观察判断能，启发学生积极思维，提高教学水平。

4、自制体育器材，认真抓好场地、器材建设，对已有的器材、场地要保管好，保护好。同时发扬自力更生、艰苦奋斗的精神，自制体育器材，创造条件，保证教学的基本需要。

5、以《学生体质健康标准》为目标，对学生进行系统的体育训练，同时进行考核改革，认真做好考核工作。

### 篇3：一年级体育教学计划范文

#### 一、教学目标

- 1.培养学生的爱好体育运动的兴趣和意识。
- 2.帮助学生提高基本运动技能和协调能力。
- 3.培养学生的团队合作精神和竞争意识。
- 4.促进学生身体的全面发展。
- 5.增强学生的体育健康意识。

#### 二、教学内容

- 1.基本运动技能的学习，如跑、跳、投、接等。
- 2.身体柔韧性和协调性的培养，如平衡、灵敏度等。
- 3.小游戏和体育乐园活动，如踢球、接力赛等。

4.健康饮食和生活习惯的培养。

### 三、教学方法

1.游戏教学法：通过生动有趣的游戏，培养学生对体育运动的兴趣，提高学生的活动参与度。

2.示范教学法：通过老师的示范，引导学生正确掌握基本运动技能和动作要领。

3.合作学习法：鼓励学生在小组内相互合作，共同完成任务，培养学生的团队合作意识和竞争意识。

### 四、教学过程

#### 第一周：学习跑步和跳跃

1.引导学生了解跑步和跳跃的基本动作。

2.示范正确的跑步和跳跃动作。

3.组织学生进行跑步和跳跃的练习，注意提醒学生注意动作的正确性。

4.开展小游戏，如跳绳、跳远等，巩固所学的跑步和跳跃技巧。

#### 第二周：学习投掷和接球

1.引导学生了解投掷和接球的基本动作。

2.示范正确的投掷和接球动作。

3.组织学生进行投掷和接球的练习，注意提醒学生注意动作的正确性。

4.开展小游戏，如投篮、接力赛等，巩固所学的投掷和接球技巧。

#### 第三周：培养平衡能力和协调能力

1.引导学生了解平衡和协调的重要性。

2.示范正确的平衡和协调动作。

3.组织学生进行平衡和协调的练习，如单脚站立、走直线等。

4.开展小游戏，如兔子跳、折返跑等，培养学生的平衡能力和协调能力。

#### 第四周：体育乐园活动

- 1.组织学生分组参与体育乐园活动，如踢球游戏、障碍赛等。
- 2.鼓励学生进行团队合作，共同完成任务。
- 3.评选出表现优秀的小组进行表彰，激励学生继续参与体育运动。

#### 第五周：健康饮食和生活习惯

- 1.讲解学生健康饮食的重要性，引导学生选择健康食物。
- 2.鼓励学生养成良好的生活习惯，如早睡早起、适当参与户外活动等。
- 3.组织学生进行小组讨论，分享健康的饮食和生活习惯经验。

#### 五、教学评价

- 1.观察学生的学习情况和动作执行情况，评价学生的掌握程度。
- 2.组织小组比赛和活动，评选出表现优秀的学生和小组。
- 3.收集学生的反馈意见，了解他们对体育教学的兴趣和满意度，及时进行调整。

#### 六、教学资源

- 1.操场和体育器材：用于学生进行各项运动活动。
- 2.教学视频和图片：用于示范学生正确的运动技能和动作要领。
- 3.教学课件和乐园游戏道具：用于辅助教学和组织体育乐园活动。

#### 七、教学反思

通过这个一年级体育教学计划，我希望能够培养学生的体育兴趣和意识，提高学生的基本运动技能和协调能力，同时也注重培养学生的团队合作精神和竞争意识。通过游戏教学、示范教学和合作学习等方法，让学生在参与体育运动中享受乐趣，全面发展身体。同时，通过培养健康饮食和生活习惯的意识，帮助学生养成良好的生活方式。通过教学评价和学生反馈，我会及时调整和改进教学方法，提高教学效果，进一步激发学生对体育运动的热爱和兴趣。

#### 第一周：学习跑步和跳跃

在第一周的体育课上，我将引导学生学习跑步和跳跃这两项基本运动技能。首先，我会通过示范和解释的方式向学生介绍跑步和跳跃的基本动作和要领。我会向他们展示正确的姿势和动作，并解释如何通过控制速度和步幅来实现良好的跑步和跳跃效果。我会强调正确的姿势和呼吸方式，以及如何保持平衡和稳定。

接下来，我将组织学生进行跑步和跳跃的练习。学生们将按照我的示范一起进行练习，我会密切关注学生的动作执行情况，及时进行指导和纠正。我会鼓励学生根据自己的实际情况和身体条件，逐渐提高运动的难度和强度，以达到更好的效果。

为了巩固所学的跑步和跳跃技巧，我还将组织一些小游戏，如跳绳比赛、跳远比赛等。这些小游戏不仅能够帮助学生练习所学的技能，还能增加学生之间的互动和竞争，激发他们对体育运动的兴趣和热情。

### 第二周：学习投掷和接球

在第二周的体育课上，我将引导学生学习投掷和接球这两项基本运动技能。与上一周相似，我会先向学生介绍投掷和接球的基本动作和要领，然后进行示范和解释。我会向学生展示正确的投掷和接球动作，并重点讲解如何控制力量和方向，以及如何准确地接住球或投中目标。

接下来，我将组织学生进行投掷和接球的练习。学生们将按照我的示范一起进行练习，我会注意观察他们的动作是否正确，并及时给予指导和纠正。我还会安排组内合作练习，让学生们相互传球和接球，培养他们的团队合作意识和配合能力。

为了巩固所学的投掷和接球技能，我会开展一些小游戏，如投篮比赛、接力赛等。这些小游戏既能够让学生们练习所学的技能，又能够增加他们之间的互动和竞争，为他们带来更多的乐趣和挑战。

### 第三周：培养平衡能力和协调能力

在第三周的体育课上，我将引导学生培养平衡能力和协调能力。我会向学生们解释平衡和协调的重要性，并向他们展示一些平衡和协调训练的基本动作。我会教给他们一些平衡动作，如单脚站立、造型站立等，以及一些协调动作，如转身、转体等。我会重点强调平衡和协调对于体育运动的重要性，以及如何在运动中通过保持平衡和协调来提高运动效果和减少受伤的风险。

接下来，我将组织学生进行平衡和协调的练习。学生们将按照我的示范一起进行练习，我会密切观察他们的动作执行情况，并及时进行指导和纠正。我鼓励学生们在练习中挑战自我，逐渐提高平衡和协调的难度和强度。

为了巩固所学的平衡和协调能力，我还会开展一些小游戏，如兔子跳、折返跑等。这些小游戏不仅能够让学生在乐趣中锻炼平衡和协调能力，还能增加他们之间的竞争和互动，提高他们的参与度和动力。

### 第四周：体育乐园活动

在第四周的体育课上，我将组织学生参与体育乐园活动。我会将学生分成小

组，每个小组都将参与不同的活动和挑战，如踢球游戏、障碍赛等。在每个活动和挑战之前，我会向学生们详细介绍规则和要求，并鼓励他们充分发挥团队合作精神和竞争意识，共同完成任务。

在体育乐园活动中，我将为学生们提供必要的器材和道具，如足球、障碍物等。我还会设置一些奖励和表彰机制，以激励学生们努力参与和取得优异成绩。通过这样的活动，我希望能够让学生们在快乐和有趣的氛围中进一步锻炼和提高他们的体育技能和素质。

#### 第五周：健康饮食和生活习惯

在第五周的体育课上，我将与学生讨论健康饮食和生活习惯的重要性，并给予他们一些相关的知识和建议。我将向学生们解释什么是健康饮食，介绍一些常见的健康食物和饮品，并教他们如何合理安排自己的饮食。我还会强调良好的生活习惯，如规律作息、适度运动等对身体健康的积极影响，并鼓励学生们养成这些良好习惯。

为了加深学生们对健康饮食和生活习惯的理解，我将组织小组讨论和分享活动。学生们将在小组内交流自己的饮食习惯和生活经验，并向其他小组展示自己的讨论结果。通过这样的活动，学生们将互相学习和借鉴，为他们的个人发展和健康保持提供更多的启示和指导。

综上所述，我希望通过这个一年级体育教学计划，能够培养学生们对体育运动的兴趣和意识，提高他们的基本运动技能和协调能力，同时还注重培养他们的团队合作精神和竞争意识。通过游戏教学、示范教学和合作学习等方法，我相信学生们能够在参与体育运动中享受乐趣，全面发展身体，并且通过培养健康饮食和生活习惯的意识，他们能够养成良好的生活方式，为他们的未来健康打下坚实的基础。通过教学评价和学生反馈，我将对教学方法进行调整和改进，提高教学效果，激发学生对体育运动的热爱和兴趣。

## 篇4：一年级体育教学计划范文

### 一、同学分析

一班级的同学刚入学，年龄较小，接触的东西少，对他们来说什么都是新奇的，他们都喜爱接受新学问，但是他们的留意力也很简单分散，缺乏急躁，对于一些难度较大的学问接受比较慢，特殊是对某些协调性要求较强的东西，力气也比较差，男生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；女生和男生一样活泼，应多以嬉戏为主，在其中进行组织纪律性训练，养成同学良好的习惯。

### 二、教材分析

学校一班级的教材较为简洁，内容主要有：体育基础学问、基本体操、田径类的跳动和投掷、体操、队列练习、走跑练习、基本步法练习。内容简洁却是最基础的，要让同

学从一开始就养成良好的动作习惯，对于难度较大的项目，老师在留意平安的前提下应当适当降低动作难度，多加以引导，从同学基础力量开头培育，养成终身体育的好习惯。

### 三、教学目标及重难点

#### 教学目标

1、把握基本的体育基础学问，明确体育熬炼的作用，在熬炼中运用学习新学问，并不断巩固和提高。

2、从基础熬炼做起，进一步增加体质，特殊留意培育耐力素养和力气素养。

3、过体育熬炼，培育集体主义精神，进行爱国主义训练，增加自信念，为终身体育打下坚实的基础。

教学重点：基本队列的练习以及田径的各种走跑跳和投掷动作。

教学难点：体操动作。

### 四、教学措施

1、老师仔细贯彻学校体育教学大纲的精神，细心备课，充分上好每一堂课。

2、学校低班级阶段的教学，要依据低班级同学自制力和理解力较差、心情变化较大，而身心发育快的特点，多采纳主题教学、情景教学等方法，充分发挥嬉戏的作用，激发同学参加体育活动的爱好。

3、多鼓舞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、教学中老师留意培育同学良好的习惯，保证正确的跑走姿态，并对同学准时赐予表扬。

5、老师要将学过的学问，有机地穿插到课堂教学中去，以达到提高的目的。乐观组织课外活动小组，引导同学提高熟悉，做到优生优培，差生转化。

6、老师加强各方面学习，提高理论水平，以理论指导实践，虚心向有阅历的老老师学习，总结阅历教训。

## 篇5：一年级体育教学计划范文

### 一、学生情况分析

小学低年级学生爱唱、爱跳、爱动，对音乐有着一定的兴趣。但由于每班人

数多、年龄小、组织纪律性较差，学生的音乐素质存在个别差异，对学生应用欣赏的眼光看待，让他们在鼓励和赞扬声中不断增强学习音乐的兴趣。

## 二、教材分析

小学音乐一年级教材用新的理念、新的呈现方式、新的教学机制、新的评价体系，印证义务教育音乐课程标准。

1、凸现了“以学为本”的教学思想，根据小学低年级学生心理特点，从教材内容与色彩都采用趣味化，鼓励和启发学生去学习。如第六课《飞呀飞》中歌词从小鸟和飞机拓展到还有什么能飞？让学生自由想象。

2、降低了音乐知识的学习难点，如声音的强和弱（f强、P弱）让学生到生活中寻找、比较，再如利用乌龟和小兔子的特点，让学生区分高音、低音、快速、慢速，这样学生就能很快区分。

3、发挥了音乐教学的创新优势，在呈现上，给师生留出足够自由想象和随意发挥的空间。

## 三、教学措施

1、把每个学生的发展摆在第一位，突出学生的主体地位，让他们多唱、多听、多动、多想、多说，在音乐实践中获得学习音乐的愉悦和能力。

2、要积极创设生动活泼的教学情境，营造音乐学习的良好氛围，让他们在感受、鉴赏、表现、创造音乐中，陶冶情操、净化心灵。

3、要善于发现学生的长处，用欣赏的眼光看待他们，让他们在鼓励和赞扬声中享受成功，不断增强学习音乐的兴趣。

4、因地制宜地设计、组织音乐教学，发挥音乐教师各自特长，积极探索，勇于开拓，努力实践音乐课程标准的新理念。

## 四、教学内容与基本要求

1、能够用自然的聲音，按节奏和曲调有表情独唱或参与齐唱，每学年能背唱4~6首。

2、能感受乐器的声音，听辨打击乐器的音乐，能听辨童声、女声和男生，用自己的声音或打击乐器进行模仿。

3、体验不同情绪的音乐，能够自然流露出相应表情或做出体态反应。

4、聆听儿歌、童谣、进行曲和舞曲，能够通过模唱、打击乐对所听音乐做出反应，随着进行曲、舞曲音乐、走步，跳舞。

5、能够用打击乐器或自寻音源探索声音的强弱、音色长短和高低。

6、能够运用线条、色块、图形记录声音或音乐。

六、教学进度教学进度：

第一周2课时

第二周2课时

第三周2课时

第四周2课时

第五周2课时

第六周2课时

第七周2课时

第八周2课时

第九周2课时

第十周2课时

第十一周2课时

第十二周2课时

第十三周2课时

第十四周2课时

第十五周2课时

第十六周2课时

第十七周至期末复习、巩固以及期末考试