

最新一年级体育教案及教学计划 一年级 体育教学计划(实用5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

一年级体育教案及教学计划篇一

1、学生情况：初一年级五个班，一、二班44人，其余每个班55名学生。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。

2、技能情况：初一学校都处于青春发育期间，体质差异大，但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。所以在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

新课程中健康教育教材的定位新课程从体育扩展到体育与健康，内涵扩大了，增加了促进学生身心健康的教育内容，把有关身体发育、增进健康的基本知识和方法都纳入一本教材。

1、教材突出技术点，强调锻炼的实效性

教材突出技术点，便于学生掌握，增强身体锻炼的实效性。体育教学中不能排斥运动技术，更不能一见到竞技技术的名词术语就认为是竞技技术。教材中出现的技术与竞技运动技术有很大区别，即使是学习一些初步的竞技运动技术，其目

的是用它来发展学生的身体，增进健康、增强体质。

2、用方法引路，渗透应用意识，学以致用

体育是以身体锻炼的实践活动为鲜明特征的，要使教材中的知识、技术原理有效地指导学生的锻炼，就要把体育知识和技术原理与身体锻炼实践相结合，引导学生根据自身存在的问题展开学习。这样做对于提高学生分析判断和思维能力将起到积极的作用。

3、学会评价方法，培养评价能力

在使学生学会分析判断的基础上，应该培养他们具有评价能力。对事物迅速做出判断和评价是现代社会对人的素质提出的新的要求。通过对事物做出价值判断，培养学生正确的体育价值观，树立积极进取的精神，激发学生向新的目标前进的愿望，新编教材为此建立了学习评价体系。

4、开阔视野，丰富体育运动文化

增加了运动文化知识，提高了信息量，以适应社会发展的实际需求，用于开阔学生的眼界，丰富体育文化知识，增加阅读兴趣。

体育学科是综合性的文化科学基础课程之一，它以身体实践活动为鲜明特征，在身体实践中是身心统一的活动过程。作为对学生进行整体素质教育组成部分的体育学科，应该更好地发挥本身的功能，有效地增进学生的健康，增强体质，提高学生体育素质。

（二）通过实践教学，使学生能够做到

1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；

- 3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则；
 - 4、通过技能练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；
- 1、在课的准备上要做到认真。主要以培养学生爱学、乐学的好习惯提高学生学习的数量
 - 2、开展好学生的游戏课，让学生能开开心心的上完每节体育课，让学生在快乐的条件下上好体育课。
 - 3、开展好班级的. 体育活动，班与班进行，篮球、田径、等体育项目的比赛。

一年级体育教案及教学计划篇二

认真学习体育与健康新课标，把生活教育的理念渗入到新课标中。坚持健康第一的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益；关注全体学生尤其注重潜能生转化，确保每一位学生都有不同程度的进步。

- 1、学生情况：七年级共3个班，每班约四十人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。
- 2、技能情况：七年级学生喜欢跑、跳、投掷、篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。
- 3、借助游戏让学生感受到集体和个别的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都得到全面发展。

- 1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。
- 2、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，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。
- 3、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。
- 4、培养学习各项基本技术的兴趣，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。
- 5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

1、认真备课上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田广播体操的建设和训练工作，为本学年举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动，本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、长跑比赛、各种球赛、广播体操等。

1、抓好基本身体素质的提高。

2、抓好基本技术的练习。

3、结合大课间体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生上体育课的兴趣。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力，更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

一年级体育教案及教学计划篇三

一、指导思想：

以《新课程标准》为指南，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶，将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。认真贯彻《学生体质学生健康标准》。创建“主动参与、强身健体”的健身氛围，培养全面发展的学生。

新的一学年开始了，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色。为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生创新的学习方式有所进展，为此拟定了本学年的体育教学工作计划如下：

二、基本情况

本学期所教的是七年级三个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

三、教材分析：

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；体操，球类：篮球、足球；身体素质练习。

教材的难点：蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

四、教学目标和要求

- 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。熟练掌握眼保健操和新的广播操。
- 2、初步学习田径、体操、球类等项目的 basic 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，在体育游戏中

不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

五、教学措施

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

六、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

七、德育渗透：

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，

诚实、机智、积极进取的心理品质。本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

(1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

(2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

(3)、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

(4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

(5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

一年级体育教案及教学计划篇四

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，调动学生的学习兴趣和让他们喜欢上课。

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。

一年级体育教案及教学计划篇五

一、学情分析：

本班学生有45人，年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强，组织纪律能维持。但他们活泼好动，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，积极学习，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

二、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，还学到了简单的体育知识。教材的重点是游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，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。

三、教学目标：

1、进一步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、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。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

四、教学重难点

1、养成正确的身体坐、立、行、走姿势。

2、队列和队形动作。

3、各种跑、跳动作。

五、教学措施：

1、调动全体学生要积极参加体育锻炼活动，按时上课。

2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。

3、认真备课，做到深入了解教材与教材有关的书籍及材料。做好示范和讲解，使学生能有从客观和主观上学习。

4、教学方法具有多样性、灵活性，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，真正以学生为中心。

5、及时进行考评，从学生自评、小组互评、教师总评相结合的方法来评价学生的学习情况。

六、教学进度：

周次教学内容和课时安排

1开学工作

2队列队形：成纵队站立、原地踏步——立定、齐步走——立定

3队列队形：左（右）转、向后转、走成圆形

4走：自然走、前脚掌走

游戏：踩点走

5国庆放假

6走：自然走步练习；各种姿势的摆臂走

游戏：头顶书本走

7走：自然走步练习

游戏：各种姿势的摆臂走

8走：直线走；不同路线的走

游戏：比哪组走得快

9走：模仿蟹、熊、象、鸭子走

游戏：联想不同动物的走

10跑：自然快跑

游戏：看谁跑得直

11跑：沿直线跑；对准目标跑

游戏：开火车跑

12跑：30米快速跑

游戏：30米跑比快

13跳跃：模仿小兔跳、双脚连续向前跳

游戏：十字跳

14跳跃：模仿各种动物跳跃

游戏：青蛙过河跳游戏

15跳跃：立定跳远

游戏：猜拳跳

16投掷：单手向上抛轻物

游戏：比谁抛得高

17投掷：单、双手抛物，双手接物

游戏：看谁抛接次数多

18投掷：面对面抛接；对准固定目标的投掷游戏：看谁掷得准

19投掷：自抛自接；向前、向后掷远

游戏：看谁掷得远

20期末复习

21期末考试