

一年级体育教学计划及教案 一年级体育 教学计划(实用5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

一年级体育教学计划及教案篇一

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据新生的生理和心理特点，特制订本学期的教学计划。

- 1、全面锻炼，努力增强学生的体质。
- 2、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，明白一些保护身体健康的简单常识和方法。
- 3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。
- 4、掌握简单的运动技能，学会科学的方法锻炼身体。

一、二年级年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控本事不强，组织纪律性意识不够。他们活泼好动，注意力不集中，但十分乐意参加体育活动和上体育课，经过一学期的学习，我想他们基本能掌握队列队形的有关动作及要求。本学期还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，进取学习，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

新学期一、二年级体育课资料有队列队形、走、跑、跳、体

操及游戏等资料，以游戏为主，将其他资料穿插其中，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。

1、教材的重点是以游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，难点是队列队行的基本动作，使学生从小就建立正确的动作概念和动作方法，可是对于一年级来说是比较难做的，可采用直观教学，利用互相帮忙和课外活动的方式来突破这一难点教材。

1、全体学生要进取参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。

2、遵守体育课常规，认真听讲，进取学习。

3、参加期中和期终检测，督促学习。

4、采用直观教学方法，精讲多练。

5、教师处处以身作则，为人师表。

一年级体育教学计划及教案篇二

始终坚持“健康第一”的指导思想，“以学生发展为本”，“重视学生的主体地位”。充分地培养学生的'体育兴趣和参与运动积极性，真正做到发展学生体质，促进学生身心健康；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益，重视学生的需要，以保证大多数学生能够完成课程的学习目标。

1、运动参与：学生乐于参加各种游戏活动，认真上好体育课。

2、运动技能：学生初步掌握简单的技术动作，如跳绳、拍球、基本体操动作、模仿简单的舞蹈或韵律动作。

3、身体健康：学生能指出正确的坐、立、行时的身体姿势。学习实际生活中的移动动作，如走、跑、跳、攀爬动作。能随同集体完成各种必要的操练，如队列练习、广播操。在游戏活动中进行如移动、躲闪、跳跃、挥动、抛掷、转体等练习。

4、心理健康：学生能说出自己在体育活动中的情绪表现，如进步、成功、退步、失败时的心情。学生在体育活动中能适应陌生的环境，如在陌生的场地进行体育活动或与陌生的同伴一起参加游戏活动。

5、社会适应：建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

本学期的内容以走和跑、跳跃、投掷、游戏、柔韧等发展学生基本活动能力为主。再辅以体育常识等其它内容。这些内容是一年级的体育教材，教材的安排体现了以学生为主、健康第一的指导思想。在体育教学过程中教师应在备课、场地布置、器材方面去充分考虑学生的实际情况并做好准备。在教学过程中发现问题，及时解决，课后做到有小结。

对于刚踏进小学的一年级学生，学习习惯需要慢慢养成，在课堂中集中注意力短，无意注意占主导地位，对教师枯燥的讲解与练习会产生厌倦情绪。好动、多话是低年级学生的天性。做动作模仿能力强，所以根据学生的生理、心理特点，在教学中针对学生求新、求变、求异的心理特点，多采用情境式、学导式、主动式、合作式等教学方式。多采用游戏、模仿性练习方式进行教学。使学生真正感受到活动的乐趣、更好的掌握一年级的教学内容。

1、走和跑的教学：要十分重视培养学生正确动作和姿势，要安排学生多次反复练习和变换练习，可以用游戏和比赛的方式来组织教学，以提高学生的练习兴趣。同时在教学时根据学生的实际情况，对男女生适当提出不同的要求，对体弱的

学生适当减轻运动负荷。

2、游戏的教学：游戏的内容涉及范围较多，有跑、跳、投等等。在教法上，要讲解和示范结合进行，既要讲解、示范方法、规则和要求，又要讲解、示范动作的结构和要领，同时更要注意与其他相类似的实践教学内容有机结合。

3、柔韧练习的教学：在教学时侧重点发展学生的柔韧性，在教学方法上，教师示范清晰明确，且纪律严明，有秩序地进行，并结合游戏、比赛等方法去练习，避免枯燥的训练练习法，让学生在练习中得到发展。

略

一年级体育教学计划及教案篇三

教学计划(课程计划)是课程设置的整体规划，它规定不同课程类型相互结构的方式，也规定了不同课程在管理学习方式的要求及其所占比例，同时，对学校的教学、生产劳动、课外活动等作出全面安排，具体规定了学校应设置的学科、课程开设的顺序及课时分配，并对学期、学年、假期进行划分。下面是小编收集整理的一年级体育教学计划范文，欢迎借鉴参考。

一、指导思想：

本学年度全面贯彻《体育与健康》的教学大纲，实施《新课程课标》。本班的体育工作，以“健康第一”为指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

二、教学条件分析：

一年级的学生刚入学半年，年龄较小，接触的东西也少，什么对他们来说都是新鲜的，什么对他们来说几乎也是从零做起的，喜欢接受新知识，但对某些难度教大的知识接受较慢，特别是对某些协调性要求较强的东西，力量也比较差，男*活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强;*和男生一样活泼，应多以游戏为主，在其中进行组织纪律性教育，养成学生良好的习惯。

三、任务目标：

- 1、进一步了解体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单尝试和方法。
- 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，遵守纪律，与同学团结合作。
- 4、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。
- 5、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。
- 6、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。
- 7、通过教学，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，发展身体活动能力，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。通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、积极进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展。

四、方法措施：

1. 全体学生要积极参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。
2. 遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。
3. 参加期中和期终检测，督促学习。
4. 采用直观教学方法，精讲多练，搞好“自主、综合、拓展、创新”研究。
5. 教师处处以身作则，为人师表。
6. 认真备课，做到深入了解教材与教材有关的书籍及材料。谢号角案，做好示范和讲解，使学生能有从客观和主观上学习。
7. 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。
8. 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。
9. 开展兴趣小组。

五、教学进度安排：

二月份纠正眼保健操、学习新广播体操

三一四月份30米快速跑、前滚翻的学习

身高、体重的考核

五月份坐位体前屈的复习、考核

立定跳远的复习和考核

六月份30秒跳短绳、立定跳远

一、指导思想

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。”

二、学情分析

由于一年级的学生，年龄小、注意力不集中，活泼好动，兴趣难持久，自我约束能力不强，模仿能力强。要让学生真正投入到体育课堂中来，就要求教师多动脑、多引导、多激励，抓住学生的兴趣，从学生的直观入手，让学生感到体育活动和体育课的乐趣，这样才能起到事半功倍的效果。

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、教学重点

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
2. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识。

3. 增进身体健康, 提高心理健康水平。

4. 获得体育与健康知识和技能, 增强社会适应能力。

五、教学措施

1. 学习目的明确, 积极自觉的上好体育课。注意听讲, 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. 上体育课, 着装要轻便, 整齐, 做到穿轻便运动鞋上课, 不带钢笔, 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. 不得无故缺课, 不迟到、不早退, 服从领导, 听从指挥, 遵守课堂各项规定。

4. 在课堂上严格执行教师的各项要求, 未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5. 要爱护体育器材, 不得有意损害各种体育设备和用品, 课后要按教师的要求如数送还各种器材。

一、班级学生情况分析

刚刚从幼儿园踏入一年级的孩子们, 对体育课的了解只是停留在玩上, 在生理上、心理上都需要老师不断地去关心和爱护并让他们逐步形成终身体育观和良好的体育锻炼的习惯。

学生的集中注意力时间过短但是善于表现自己, 争强好胜、乐于参加老师组织的各种游戏和比赛、模仿性强、生性活泼好动等, 这些都是一年级的孩子共有的特性。

任教的四个一年级, 男女生的比例基本一致。但是无论是男生还是女生, 都很期盼上体育课, 表现欲强, 这是属于每个

孩子的特性，但是对于一年级的孩子尤为明显。

二、教材分析

小学一年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径、游戏、小球类等基础项目以便于使得学生在跑、跳、投的基本技术上得到提高，并且挖掘生活中的实用技能。

教材队列是水平一的第一个实践教材内容，前面还包括了理论(认真上好体育课、正确的身体坐、立、行姿势等)，教学中，针对一年级的学生注意力涣散的特点，主要配以简单的队列、队行为主。如：原地向左转、右转、后转、原地踏步等。要求在每节课上都能够将这此队列知识慢慢渗透到实际教学中。通过徒手操的练习，有助于提高学生的注意力、观察力和动作思维能力，发展学生的自我表现和群体合作的意识。在学会游戏的同时，更加应该学会与同伴合作完成游戏内容、并且学会相互帮助、积极参加个人和团体的活动、懂得遵守游戏规则。

针对学生体质健康测试，在平常的教学中，加强对学生跑、跳练习。根据学校的场地器材等实际条件，充分开发课程资源、开发废弃物品。

三、教学目标

1、运动参与目标：使学生具有积极参与体育活动的态度和行为。主要是通过体育课的教学，使学生对体育课表现出学习兴趣。用科学的方法参与体育活动。

2、运动技能目标：学习和应用运动技能。通过教学，使学生初步掌握简单的技术动作，如：拍球，滚动，劈叉等，安全地进行体育活动，获得野外活动的基本技能。

3、身体健康目标：通过广播操的教学，形成正确的身体姿势；通过走、跑、跳、投、掷等游戏的教学，发展学生的体能；使学生具有关注身体和健康的意识。

4、心理健康目标：通过游戏与基本动作的教学，使学生能适应陌生的环境，并能说出自己参加体育活动的情绪表现。通过体育活动等方法调控自己的情绪。

5、社会适应目标：建立起和谐的人际关系，具有良好的合作精神

四、教学措施

1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学。

2、备课每一节课，营造一个宽松生动的课堂气氛，课前课后进行及时的反思。

3、采用多样的教学方法，主要采用情景导入、设置问题的等方法，以提高学生对体育课的兴趣。

4、积极培养体育骨干，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐的同时学到知识，加强与集体的联系。

5、加强课堂常规的教育、落实，以防伤害事故的发生。

6、因材施教。因为每个学生都是一个个体，都有自己独特的一面，在教学中，针对不同的学生在编写教案的时候做到认真、仔细，个别对待，兼顾全局。

一：学生分析

一年级的学生刚入学，年龄较小，接触的东西也少，什么对他们来说都是新鲜的，什么对他们来说也是从零做起的，喜

欢接受新知识，但对某些难度教大的知识接受较慢，特别是对某些协调性要求较强的东西，力量也比较差，男女生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；女生和男生一样活泼，应多以游戏为主，在其中进行组织纪律性教育，养成学生良好的习惯。

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(看图学习体育知识天天进行身体锻炼)、韵律体操及舞蹈(在欢乐的日子里)、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(30米跑高抬腿跑300-500跑走交替)、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：教学目标及重难点

- 1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。
- 2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。
- 3、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。

教学重点：

重点是田径的各种跳动和投掷动作。

教学难点：

各种体操动作。

五： 教学措施与教改思路

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。上好小学一年级体育课，就要因势利导，富趣味于教学，寓游戏于教学，既能保证智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用能力，一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生热爱体育活动的习惯，为终身体育锻炼思想打下基础。小学一年级体育课是学生上体育教育课的入门阶段。有其自身的发展特点。有些小学一年级体育教学存在模式僵硬、成人化色彩浓，或教学直奔主体等缺陷，阻碍着小学生的参与。用游戏教学法，可避免以上缺陷，较好的完成小学一年级教学。

一、 指导思想。

按照《小学体育新课程标准》的要求，为全面贯彻党的教育方针，认真落实《学校体育工作条例》和《全民健身计划纲要》；坚持以“健康第一、育人第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口；加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

二、 学情分析。

一年级共有学生39人，女生16人。一年级学生年龄小，体质相对较弱，不能进行剧烈运动。并且他们生性好动，课堂上说话随便，注意力不集中，所以，要想上好体育课，首先要用他们乐于做的游戏引起他们上体育课的兴趣，进而在游戏中让他们学会简单的队列队形，以及简单的跑、跳、投等基本动作和技术，实现教学目标。

三、教材分析。

1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。

四、教学目标。

(1)进一步了解上体育课和锻炼身体好处，

(2)知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

(3)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。

(4)体验参加体育活动的乐趣。

(5)遵守纪律，与同学团结合作。

五、教学措施。

1、认真备课，精心写好教案。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务及为教学方法，组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

4、在教学中注意对学生能力的培养。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态自然。

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用，并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

一年级体育教学计划及教案篇四

本学期任教一（1）班体育，男生比女生明显较少，总共35人。学生好动活泼，心思散漫，还比较懒散。

培养学生坚持身体的正确姿势，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，提高身体基本活动本事，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本事打好基础；对学生进行团体主义和爱国主义教育，培养遵守纪律、团结互助、活泼勇敢、向上等优良品质。

1、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，明白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本事。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

4、体验体育活动中的心理感受和在活动中具有展示自我的愿望和行为。

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必须困难条件下进行活动的本事。

重点：抓教学常规；学做广播操和队列练习。

难点：学习习惯的培养和学习本事的培养。

1、认真钻研新《课标》，正确理解课的指导思想 and 教学目标，努力到达课标要求。

2、密切结合实际制定教学计划和备课，根据一年级学生心理和生理特点，认真上好体保课。

3、课堂教学与课外活动相结合，认真组织好学生的两操及课外活动。

4、进行教学评议。

1、体保出勤率及课堂常规（10%）情感方面

资料：出勤率课堂纪律课堂常规体育道德作风等

2、身体素质及活动本事（90%）技能方面

（略）

一年级体育教学计划及教案篇五

一、教材分析（内容包括：教材编排体系、全套教材特点、本册教材的内容结构及特点、教材重难点、单元教材分析及学习本册教材的基础及学完本册教材应达到的水平等）本书是根据教育部颁发的《九年义务教育普通高级中学体育（1—6年级）体育与健康（7—12年级）课程标准》的内容编写的，以便于体育教师正确地理解和贯彻《课程标准》精神，加强体育教学研究，改进和提高体育课的教学质量。

编写本书的宗旨和特点：

- 一、体现《课程标准》的改革精神。
- 二、落实《课程标准》的目标体系。
- 三、充分反映教材内容的弹性和选择性。
- 四、根据小学体育教学实际，改革体育教学。
- 五、做好对学生学习的评价工作。

本册教学内容是依据课程标准1—2年级各学习领域“水平一”目标及活动和内容的要求所选定的，低年级体育教学内容包括：

（1）体育基础知识：《认真上好体育课》、《正确的身体坐、立、行姿势》、《学会测量身高与体重》等三篇教材。通过教学，帮助学生理解上好体育课的意义和要求，指导他们逐渐形成正确的身体姿势，学会测量身体的简单方法。

（2）基本活动：1、队列队形；2、基本体操；3、走；4、跑；5、跳跃；6、投掷；7、滚翻；8、攀爬；9、韵律活动和简易舞蹈。

教学重点：队列队形、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚翻、攀爬。

教学难点：队列队形、基本体操、韵律活动和简易舞蹈。

通过今学期学习基本上能掌握教材规定的正确的坐立走姿势，完成本教材规定的各种基本活动，使学生各种体育知识和技能得到进一步的提高。

二、教学目标（结合教材内容，从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面提出本学期应达到的教学目标）

运动参与：对体育课表现出学习兴趣。

运动技能：初步掌握简单的技术动作。

身体健康：

- 1、注意正确的身体姿势。
- 2、发展柔韧、反应、灵敏和协调能力。
- 3、知道身体各主要部位的名称和自己身体的变化。

心理健康：

- 1、说出自己在体育活动中的情绪表现。
- 2、在体育活动中适应陌生的环境。

社会适应：

- 1、体验集体活动和个人活动的区别。
- 2、在体育活动中尊重他人。

体育 学科教学进度表

周次 教学内容 目标要求 备注 1 |

2 队列、队形 走、游戏

1. 掌握基本的队列动作，动作正确整齐，站队做到快静齐。

2. 学会齐步走的动作方法。

3. 学会游戏规则和方法。

掌握投掷的动作方法，培养学生的投掷技能。

2. 学会游戏规则和方法。 3. 教育学生上体育课时，身上不要带危险物品，要注意安全。

4. 学会做广播体操。 8 5 | 6 练习做广播体操 攀登爬越平衡、游戏

1. 学会攀登爬越平衡的动作方法，学会同学之间互相保护，注意安全。

2. 学会游戏规则和方法，激发学生的积极参加体育活动兴趣。

3. 认真做广播体操。

体育学科教学进度表

周次 教学内容 目标要求 备注 7 | 8 韵律活动、游戏 1. 能按音乐节奏或口令做韵律活动，动作欢快、活泼。

2. 学会游戏规则和方法。

1. 学会基本体育活动的技巧，培养学生的运动技能。

1. 学会跳跃的动作方法，掌握跳跃的运动技巧。
2. 学会游戏规则和方法。
3. 教育学生上体育课时，身上不要带危险物品，注意安全。

体育学科教学进度表

周次 教学内容 目标要求 备注 13 | 14 球类游戏

1. 学会球类游戏的规则和方法，激发学生对球类游戏的兴趣。
2. 让学生掌握球类游戏的运动技巧。
3. 教育学生上体育课时，身上不要带危险物品，注意安全。

8 15 | 16 跳短绳、跑 1. 学会跳短绳的动作方法。

1. 学会踢毽子的动作方法。
2. 练习跑，动作正确、整齐。
3. 教育学生上体育课时，身上不要带危险物品，注意安全。