

最新小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划(优质10篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。计划可以帮助我们明确目标,分析现状,确定行动步骤,并制定相应的时间表和资源配置。以下是小编为大家收集的计划范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇一

全面贯彻党的教育方针,积极推进素质教育,努力实现“以德育教育为首,以艺术教育为特色,以提高学生综合素质为根本”的办学目标。以学生《体质健康》为重点深化体育课堂、体训队教学,提高体育教学质量,加强出操、集会、纪律,做好出操、集会、常规训练,以德育教育为核心,在体育教育教学中注重思想教育,培养学生树立远理想,注意加强提高学生团结协作能力,增强学生集体主义观念,树立集体主义荣誉感,培养不怕苦、不怕累、顽强拼搏、积极进取的个性,提高学生克服困难、战胜困难的能力,为适应未来社会生活和激烈竞争奠定基础。

二、工作任务及要求

1、抓好“两课两操一活动”,增强学生组织纪律观念,有效提高学生身体素质。

“两课两操一活动”是学校体育工作的重点,“两课两操一活动”质量的好坏将直接影响学生身体素质的好坏和健康状况的好坏。因此,首先要求每位体育教师都要树立抓好“两课两操一活动”的思想观念;其次要求体育教师认真钻研体育教材,努力提高业务水平,做到写好学期工作计划、授课礁,多花时间备课,不打无准备之仗,向四十分钟要质量,切实

提高教学质量;第三是配合学校抓好早操、眼保健操工作,加强两操纪律,增强学生组织纪律观念,树立远理想,营造良好校风、学风;第四是认真组织课外活动,要求每一位体育教师在值周期间保证课外活动时间、认真安排好课外活动内容、积极发放体育器材、充分利用现有场地器材,督促学校保障每生每天有一小时足够活动时间和注重激发学生参加体育锻炼,全面提高身体素质。

2、抓好《体质健康》工作,重新教材的培训学习,注重领会新教材中推进素质教育的意义,注重结合我校学生实际情况进行教学,确保达标率、优秀率稳步提高,切实提高我校学生身体素质。

推行《学生体质健康标准》上报工作,目前我校没有按上级部门要求配备相关器材,但是对新教材内容的了解是初步的,对新教材中所体现出的推行素质教育意义还不够深入,更谈不上对新教材的研究,更缺乏新教材的教学经验。因此,本学期体育教学工作计划的重心放在注重新教材的培训学习,注重领会新教材中推进素质教育的意义,注重结合我校学生实际情况进行教学,探索适合我校学生身体生长发育和探索适合我校学生身心健康成长之路。

三、教学措施

1、积极鼓励学生自觉锻炼身体习惯,努力提高全校学生的体锻达标合格率。

2、本学期关注起始年级学生行为习惯,思想品德状况,学生要坚持形成体育锻炼规范化要求。

3、要不断加强对教学教材的研究,重视体育教师专业的发展,本学期积极开展教学基本功操练。从上课的仪表服装、备课礁、课前的准备开始。

4、以据学生的特点，要主动与年级组之间配合协调，利用一些休息时间，包括中午、放学后等时间，组织年级间和班间的体育竞赛，促进学生积极锻炼身体，激励学生为班级争光，培养学生的荣誉感。

5、要积极配合好教务处、政教处工作，认真组织管理好每天的全校广播操和每周一次的升旗仪式，各班进出场线路有序、队伍整齐。

6、各任课教师要认真组织、细心安排指导年级的体锻课，尽量多开展学生感兴趣，锻炼有效益的小型多样的单项性活动，满足学生体育活动需求。

7、积极倡导学生在体育活动中，以健康第一为指导思想，配合好学校卫生保健室对学生健康指标的有关测定，关心好学生每天的眼保健操。

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇二

五年级的学生他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础一般，好胜心强，可塑性强。有些动作易变形，掌握不好，所以，今学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不断增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳各方面都能得到发展和提高。

本学期五年级体育内容有跑、跳、投掷、体操、游戏及武术等内容。跑是人体的基本活动能力，教材要求学生学习蹲距式起跑的基本动作方法，提高跑的基本能力，学习传接棒方法，培养学生集体协作意识和配合能力。

跳跃使学生进一步掌握和改进跳高和跳远的动作方法，发展学生灵敏和爆发力。

投掷进一步提高学生推抛实心球技术，学习助跑掷垒球的完整动作方法，发展学生灵敏、力量等身体素质，培养学生养成锻炼时注意安全的意识和习惯。

体操和技巧进一步提高学生队列和体操队型动作质量，学会滚翻、分腿腾越的动作方法，发展学生灵敏、协调性和自我控制能力，培养学生主动、勇敢、刻苦顽强的拼搏精神。

教材还根据儿童特点，安排一定数量的游戏和武术，利用游戏的过程和结果，激发学生积极性，提高学生对武术的兴趣和基本活动能力，培养学生崇尚武德的精神和积极进取，勇于开拓以及胜不骄、败不馁的优良品质。

1、进一步了解和认识自己的身体，初步掌握科学锻炼身体的简单方法和评价身体锻炼效果的基本方法，能掌握所学知识，锻炼身体。

2、掌握所学各项运动的基本技能，提高运动技能，进一步促进身体素质和运动的能力的发展。

3、提高学习体育知识参加体育活动的积极性，初步树立公正、协作、负责的观念，在团体活动中注意协调配合与同伴的关系。

重难点：跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

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，注意上课安全。

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，、教学动作循序渐进，由浅入深，训练要严格。

5、教师处处以身作则，为人师表。

五、培优、辅中、转差集体措施：

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇三

1、让学生懂得一些简单的体育常识.

2、通过锻炼,增强学生的体质.

3、通过本学期的教学,让学生懂得一些田径运动的规则,球类比赛规则.

4、教会第十套广播体操.

5、开展一定量的体育比赛,培养学生的竞争意识,参与意识.

1、以课堂教学为主阵地,把握好课堂教学.

2、把理论与实践结合起来.

3、举办各种形式的体育比赛,以比赛促进步.

4、组织小球队,发挥带头作用.

5、利用好班干部,发挥班干部的带头作用.

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇四

〈一〉 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。

〈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。

周 次 第一内容 第二内容

第一周 体育常识:做早操的好处 游戏:快快集合

队列:排纵队,横队

队列练习:稍息、立正、向右看齐、报数

第二周 复习广播体操 游戏:快快集合

队列练习:原地转向

第三周 复习广播体操 游戏:一切行动听指挥

队列练习:原地踏步走 游戏:挑战应战

第四周 恢复性身体素质训练 游戏:障碍赛跑

队列练习:齐步走、立定

第五周 技巧:前后滚动 游戏:端水平衡

游戏:绕木棒接力

第六周 韵律活动 游戏：迎面接力

走：各种姿势的走

第七周 塑料袋的多种玩法 游戏：跳垫子游戏

技巧：前滚翻 游戏：摸尾巴

第八周 快速跑 游戏：换物接力

游戏：抢种抢收

第九周 劳动模仿操 游戏：打仗

花样加速跑 游戏：大追捕

第十周 往返跑 游戏：蹦蹦跳跳

健康课：保护环境 游戏：猎人****老虎

第十一周 队列：走圆形 游戏：十字接力

技巧：立卧撑 游戏：换物接力

第十二周 高抬腿、柔韧练习 游戏：“8”字接力

健康课：蔬菜的营养和功能 游戏：改换目标

第十三周 跳短绳 游戏：跳进去拍人

立定跳远 游戏：找自己的家

第十四周 跳长绳 游戏：原地跳长绳

追逐跑 游戏：接力跑

第十五周 小篮球 游戏：滚地球

游戏：运球接力

第十六周 垒球 游戏：垒球掷准

游戏：垒球掷远

第十七周 复习立定跳远 期末考试

测试立定跳远

第十八周 复习垒球掷远 期末考试

测试垒球掷远

第十九周 机动

第二十周 机动

注：因天气、假期和特殊原因将对进度作适当的调整

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇五

把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化体育教学改革，全面推进素质教育。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，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生身心得到和协地发展。争创学校的体育特色和大课间活动列全区前茅，培养全面发展的学生。

认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《学校体育工作条例》精神，牢固树

立“快乐体育”、“健康第一”的指导思想，推进体育课程的改革，狠抓体育教学六认真工作，强化学校特色体育项目建设，大力开展青少年阳光体育活动，坚持开展学生体育训练工作，本着“求实、创新、协作、奋进”的精神继续做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

1、认真学习，转变观念，力求创新。

认真学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导体育工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

2、依照新课程标准，搞好体育课改活动。

要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时课的前提下，体育教师要在体育健康课上，力求有创意，逐步使我校的体育课正规化。同时让学生在体育课中得到锻炼，身心得到和谐地发展。

3、对学生进行正确的课堂评价。

正确评价学生能提高学生对活动的积极性，根据小学生的心理特点，在体育课堂教学中，对学生进行正确的评价。评价还要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生积极参加、主动参与体育活动兴趣。

4、抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体育活动、大课间、特色体育活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体育活动、大课间、

特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体育活动、大课间、特色体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操训练工作，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色和大课间活动列全镇前茅，培养全面发展的学生。

5、继续抓好业余训练，争取更大成绩：

认真抓好我校业余训练工作。秋冬季是训练的大好时机。为了全面提高我校各运动队的竞技水平，学校决定对我校各运动队全面选拔和分项强化训练力争在明年夏季运动会比赛中取得更好的成绩，为校争光。

体育课的安全问题是我们体育教师所必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全；在课堂中，应仔细观察学生的活动情况；在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

1、深化体育（与健康）课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每一节体育家常课，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的，有效地改善学生的体质健康水平。

2、抓好课间操、眼保健操、集体舞、大课间活动、阳光体育活动。

3、强化科研意识，善于总结，教师能撰写科研论文。

4、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，争取各项比赛获得好名次。

5、做好学校体育特色“1118”工程，打造学校体育特色，形成学校体育特色品牌。（“1118”学校体育特色工程指的是，一年对学生进行一次军训，组织开展一次学生运动会，教授

学生一套武术操，组织学生进行“八个体育小项目”的比赛。
)

九月份

2、学习新课程标准和校本课程的教学理念。

十月份

4、做好全校广播操训练。

5、抓好大课间、乒乓球特色活动。

6、全校进行健康标准项目训练。

十一月份

7、加大业余训练力。

8、做好乒乓球训练指导工作。

十二月份

9、做好学期总结

10、做好体育资料的整理

全体体育教师将本着团结奉献的精神，与时俱进，开拓创新，
争取再创

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇六

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。

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。

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。

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。

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。

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

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇七

一年级的学生年龄较小，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。

二：教材分析

本册教材内容有：体育基础知识、韵律体操及舞蹈、田径类的跳跃和投掷、队列练习、跳绳。

三：教学目的与任务

- 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。

四：教学重点与难点

- 1、重点是田径的各种跳动和投掷动作。
- 2、各种韵律活动。

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。

六：教学进度

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇八

转眼间已来到了第二学期，本学期我侧重于学生体质体能的训练，培养热爱体育运动的情操，使学生在上学期的基础上系统学习各种体育技能，增强身心健康。

认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《学校体育工作条例》精神，牢固树立“快乐体育”、“健康第一”的指导思想，推进体育课程的改革，认真做好体育教学工作，积极做好体育活动，坚持开展学生体育训练工作，本着“求实、创新、协作、奋进”的精神做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

1、深化体育（与健康）课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每一节体育常态课，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的，有效地改善学生的体质健康水平。

2、强化科研意识，积极参加各级各类组织的教研活动，及时总结，完成教研专题。

3、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，力争在县运动会中获得名次。

体育课教学从增强体质出发，加强课堂对基本技能和基础知识的教学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生的优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

1、认真备课，精心写好教案，认真上好每一堂课。

- 2、认真学习和贯彻课程标准，钻研教材，明确教学目的与任务，掌握教材重点、难点明确本科的教学任务、以及完成任务采取的教学原则、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，加强与重视基础知识和基本技能同时注意对学生能力的培养，努力完成体育五个领域的任务。
- 5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的生理、心理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。
- 7、教学中要充分发挥体育委员、小组长及积极分子的作用，并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的作用。
- 8、教学中要有严密的组织纪律性，严格的'保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故及时向领导汇报并做好妥善处理。
- 9、加大课余训练力度，提高竞技水平在普及的基础上抓提高，注重运动队员全面发展，做好督促、沟通、协调工作，使运动队员在学习、思想、行为等诸方面全面发展。使学校体育工作健康发展。

undefinedundefined

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇九

20xx至20xx学年，我镇中心校在年度工作计划中明确提出要加强学校体育工作，要规范体育课的教学。本人这学期担任着五年级的体育教学工作，根据对这个班级的了解，深感责任重大，任务艰巨，因此，特制定本期工作计划。

五年级共有36人，其中男生15人，女生16人。这些孩子绝大多数喜欢体育运动，爱上体育课，但是，由于大部分年龄较小，身高较低，加上以前的基础不太好，现在的力量、技巧都比较差，这是必须正视的事实。

1、技能技巧方面：学习掌握跳跃、投掷、奔跑等项目的基本方法和自我锻炼常识。

2、力量训练方面：这些孩子在腹部肌肉力量、臂力和背负力量上以前锻炼都比较少，这是今期训练的一个重点。

3、速度与耐力方面：速度表现平平，耐力方面突出的有两位同学，要在这方面下功夫。

4、培养学生自觉锻炼的习惯，教给一些运动常识，培养克服困难的. 坚强意志力。

1、技能技巧方面：滚翻、接力赛、跳山羊、体操。

2、力量、速度、耐力方面：仰卧起坐，投掷实心球、垒球，跳绳、短跑、立定跳远、中长跑。

3、兴趣培养：游戏

4、学习常识：理论课。

1、师生思想要重视体育课，保证学生上课时间。

2、合理精心安排锻炼项目。前半学期以活动量大的项目为主，后半期天气炎热，要安排活动量小的项目；在不能开展室外锻炼的课时内，要临时变换授课内容，安排成室内课。

3、教育学生在课外自觉锻炼。

4、在课堂内适当安排小比赛，评选“大力士”“xx冠军”激

发学生上进激情。

第一周： 收心、常识教育。

第二周： 投掷实心球。

第三周： 仰卧起坐。

第四周： 立定跳远。

第五周： 100米短跑。

第六周： 投掷垒球。

第七周： 中长跑。

第八周： 接力赛。

第九周： 仰卧起坐。

第十周： 50米短跑。

第十一周： 中长跑。

第十三周： 跳山羊。

第十四周： 滚翻。

第十五周： 跳绳。

第十六、十七周： 篮球

第十八周： 综合考核。

小学体育一年级工作计划 一年级体育工作计划篇十

3、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它既可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目，基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

五、本学期考核项目：队列队形、投掷实心球、篮球、100米、双杠、理论。

在认真钻研教学大纲和结合本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

一、学生现状分析

所任教的学生年龄在15-16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现与强，女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

二、指导思想

新的课程标准明确指出：

1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。2、激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。3、重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4、充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生都受

益。

三、教学目标

1、积极参加课外体育活动，懂得科学的锻炼方法

2、完成和基本掌握本年级选择项目中规定动作，了解所学运动项目的简单规则。结合游戏和降低规则的比赛，提高技战术的运用能力。用安全方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。

3、全面发展体能的基础上，通过多种联系继续发展灵敏、速度和有氧耐力，知道营养需求及选择对健康的影响。根据自己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

4、正确评价自己的运动能力，了解身心之间的关系，逐步掌握设置合适的体育学习目标方法，增强自尊与自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

5、增进同学间的交往，建立体育活动中的合作意识，指出体育活动中的不道德行为，结合感兴趣的体育项目，多渠道搜集信息，并能评说比赛和表演。

四、运动参与

1、积极参加课外体育活动，懂得体育的锻炼方法。

2、用安全方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。

3、根据自己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

五、教学内容

1、跑(50米、耐力跑800米1000米、往返跑25米)

2、田径跳(立定跳远)掷(投实心球)

运动技能教学重点：以各项目技术为载体，发展跑的能力和
有氧耐力、弹跳力、肌肉力量，提高生活能力和抗疲劳的能
力。

3、足球(变向运球射门、脚法不限)篮球(行进间单手肩上投 篮)排球(垫球)

教学重点：以篮球的基本技术为载体，发展学生的身体素质，
提高心肺功能，培养运动兴趣。

共2页，当前第2页12