

# 最新一年级体育教学计划第一学期(优秀10篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 一年级体育教学计划第一学期篇一

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。

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及舞蹈、田径类的跳跃和投掷、体操、队列练习、走跑练习、步法练习。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。

- 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。

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。

教学进度

周次教学内容课次

一看图学习体育知识室内游戏：拍拍手1

队列练习游戏：快快集合2

二广播操：第9套（1—3）游戏：顶上、胯下传球3

广播操：第9套（4—5）游戏：快快集合4

三广播操：第9套（6—7）游戏：一切行动听指挥5

广播操：第9套（1—7）游戏：挑战应战6

四队列练习复习体操7

300—500跑走交替游戏：开火车8

六投球进筐游戏：障碍赛跑11

广播操：初升的太阳（1—8）游戏：接力赛跑12

七跑：30米跑游戏：抢凳子13

跳短绳游戏：迎面接力跑14

八跳跃：各种方式双脚跳15

体育常识：体育课前的准备室内活动：劳动模仿操16

九原地高抬腿跑游戏：拍拍手17

游戏：动物园玩毽子、绳子18

周次教学内容课次

十跳跃：双脚连续跳上跳下游戏：拍球比多19

十一投掷：原地侧向投游戏：搬运接力20

十二跑：30米快速跑游戏：抛抛接接21跳跃：助跑几步屈腿跳起

游戏：钻环赛跑

十三游戏：快快跳起来技巧：前滚翻接力23跳跃：助跑、踏跳游戏：一对好伙伴24

游戏：播种与收割韵律活动28

十六自我表现游戏：播种与收割29

健康常识：预防沙眼室内活动：传口令30

十七技巧：滚翻成坐撑接力游戏31

跑：追逐跑投掷轻物32

十八天天坚持锻炼身体33

十九自评、互评成绩322

## 一年级体育教学计划第一学期篇二

我所带的班级的学生多数来自乡村中学，他们的体育成绩参差不齐，有些同学的身体素质非常差，部分同学没有养成自觉锻炼身体的习惯。存在的问题比较多，需待解决的问题也比较多，这些给本学期的教学带来了很的困难。这些是这次计划制定的依据。所以总体本着严格要求学生，少批评，多鼓励，抓基础，促能力，由浅入深，注重培养学生锻炼身体的习惯。

根据以上的.特点，在教学时进度尽量放慢些。课堂上主要教会锻炼的方法和技术，采取由浅入深的方法，循序渐进，课堂上教学主抓双基教学，要能力培养。多结合所学知识与社会实践相结合，让学生认识到学体育与健康课程的重要性。多结合体育人物和事物，让学生多了解体育的历史背景，激发学生学习体育与健康课的兴趣。

本学期教学内容为高中体育第一册：体育与健康基础知识、田径、体操、球类、武术等内容。学生虽然进入了高中，对体育与健康课程有了一定的了解，但学生学习体育与健康课

的自觉性、主动性仍较差。为此，在教学中，要让学生从被动学习到主动去练习，提高学生的体育与健康素养。因此在教学中应注重能力的培养。

1、注重能力的培养。根据新课程标准的要求注重培养能力。学习的过程就是能力养成的过程，不教学生读死书，而应教会学生如何学习。

2、遵循“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的战略思想，贯彻教育必须为现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体、美、劳全面发展的事业的建设和接班人的方针，以推进素质教育为宗旨，全面提高教学质量。

3、主抓“双基”教学。依据教学纲要求进行教学，不搞过多的引申和推广，不增加学生的学习负担。

很多高中学校为了片面的追求学生的学习成绩，很少有开设体育课和健康教育课，或者只是高一开设，而高二以后就不开设了，这是不对的。国家在深化教育，这种教学方法应该改正，但是很多学校并没有意识到这个问题，还是以成绩为上的理论教授学生，这就需要我们的范围宣传了。

## 一年级体育教学计划第一学期篇三

1. 全面锻炼，努力增强学生的体质。

2. 学习基础知识，学会科学的方法锻炼身体，以创新的精神和实践能力的培养为重点，引导学生建立新的学习方式。

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。

十至十五周快速跑十六至二十周跳短绳

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. 教研专题实验措施：

(1) 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。

(2) 加强对实验课题的研究，定期举行听课，评课活动和专题研讨。

1. 辅导知识与时间安排：

2. 培优、辅中、转差集体措施：

1. 因材施教，分类指导。

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. 教师定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

# 一年级体育教学计划第一学期篇四

〈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。

〈三〉 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

## 一年级体育教学进度表

周次 计划进度

做早操的好处

1、队列队形；

2、游戏； 块块集合

1、基本体操；

2、游戏： 块块集合；

1、复习基本体操；

2、游戏： 挑战应战

1、技巧； 前后滚动；

2、游戏： 障碍赛跑；

1、技巧： 复习前后滚动；

- 2、游戏：绕木棒接力；
- 1、用各种正确姿势的走；
- 2、游戏：迎面接力；
- 1、韵律活动；
- 2、队列：报数；
- 1、技巧：前滚翻；
- 2、游戏：换物接力；

## 一年级体育教学计划第一学期篇五

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。

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些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。

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

- 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。

## 一年级体育教学计划第一学期篇六

### 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

## 一年级体育教学计划第一学期篇七

一年级的学生刚入学，年龄较小，接触的东西少，对他们来说什么都是新鲜的，他们都喜欢接受新知识，但是他们的注意力也很容易分散，缺乏耐心，对于一些难度较大的知识接受比较慢，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。

小学一年级的教材较为简单，内容主要有：体育基础知识、基本体操、田径类的跳跃和投掷（轻物掷远抛接球）、体操（团身前后滚动和前滚翻）、队列练习、走跑练习（30米跑和300—500跑走交替）、基本步法练习。内容简单却是最基础的，要让学生从一开始就养成良好的动作习惯，对于难度较大的项目，教师在注意安全的前提下应当适当降低动作难度，多加以引导，从学生基础能力开始培养，养成终身体育的好习惯。

### 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，在锻炼中运用学习新知识，并不断巩固和提高。
- 2、从基础锻炼做起，进一步增强体质，特别注意培养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：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：学校武术操、体操动作。

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。

学生学习活动的有效性。

1、根据一年级学生年龄特点和教学任务，是向学生进行爱国主义教育，培养学生良好的组织纪律和创新精神。

2、理论方面：主要是让学生了解体育锻炼的意义、方法及体

育运动常识、卫生保健等。

3、队列队形：主要学习集合、散开、稍息、立正、左右转法以及向右看齐等。

4、广播体操：一年级新生首先要学会广播体操（学校特色武术操），因此，学习广播体操是上半学期的重点。

5、技能方面：略

（略）

## 一年级体育教学计划第一学期篇八

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的一学期中，为更好的总结经验教训，将本学期的体育工作更好的完成特制定教学工作计划如下：

### 一、教材分析

走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以立定跳远、上步实心球掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

### 二、教学目标

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质促进德、智、体全面发展为主要目的，在本学期中要积极做到以下三点：1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。2、掌握快速跑、耐久跑、单杠的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。3、提高学生的运动能力和篮球、排球的基本运动技术。



### 三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，立定跳远，仰卧起坐为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势和协调能力的培养。

四、教学内容(各项主要以游戏的形式进行，以提高学生的练习兴趣，提高练习效果等)。

#### 1、跑

改进快速跑和800米和1000米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、为主要教学内容。

#### 2、跳跃

掌握立定跳远的技术、并提高学生的蛙跳能力。

#### 3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷实心球为教学重点。

#### 4、基本体操

主要以1分钟跳绳、技巧、单杠、为主要教学内容。

#### 5、篮球和排球基本动作和技术。

## 一年级体育教学计划第一学期篇九

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。

五、主要工作：

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、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

# 一年级体育教学计划第一学期篇十

## 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。

## 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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)