

最新一年级体育全年教学计划 一年级体育教学计划(模板10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。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

一年级体育全年教学计划篇一

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，为提高全民族的的素质奠定基础。”

- 〈1〉 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，
- 〈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，
- 〈4〉 游戏，
- {5} 韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。
- 〈6〉 体验参加体育活动的乐趣，
- 〈7〉 遵守纪律，
- 〈8〉 与同学团结合作。

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品

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。

一、教师方面：

- 1、认真备课，精心写好教案，不备课无教案不准上课。
- 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，
- 3、掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务、为完成任务而采取的教学原则、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、教师不准旷课、丢课，因故不能上课必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、在教学中加强与重视“三基教学”，同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务，掌握教学原则、教学方法的运用。
- 5、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，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装，在上课现场等候上课。
- 7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。
- 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。

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课，注意听讲。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

体育教学进度表周次计划进度

第一周

引导课

1、体育常识：认真上好体育讲课

2、队列队形（排横队，纵队）；

3、队列队形（集合、解散）；

4、游戏：快快集合

第二周

1、基本体操：伸展运动、扩胸运动

2、队列：稍息、立正；游戏：看谁的反应快；

3、看齐；游戏：快快集合；

4、活动性游戏；

第三周

1、复习基本体操、队列队形；活动性游戏

2、队列队形：报数（横队）；游戏：一切行动听指挥

3、复习队列队形；游戏：老狼老狼几点了；

4、活动性游戏

第四周

1、基本体操：腹背运动，体转运动；游戏：捕鱼

2、复习基本体操；原地转法（向左转，向右转，向后转）；

3、基本体操；游戏：快快集合

4、活动性游戏；

第五周

- 1、走：原地踏步走-立定；两臂放在不同部位走
- 2、走：学习齐步走-立定；游戏：老鹰捉小鸡
- 3、技巧：前后滚动；坐位体前驱
- 4、复习前后滚动；游戏：绕木棒接力；

第六周

- 1、韵律活动；
- 2、走：各种姿势的走；
- 3、用各种正确姿势的走；
- 4、游戏：迎面接力；

第七周

- 1、跑：跑步走-立定；游戏：模仿动物跑
- 2、队列练习：原地有二路纵队变成四路纵队；游戏：快快集合
- 3、复习队列队形；游戏：自然加速跑
- 4、活动性游戏

第八周

- 1、队列队形：左（右）转弯走；游戏：老狼老狼几点了
- 2、练习坐位体前屈；学习迎面接力跑

3、复习迎面接力跑；游戏：快快集合

4、活动性游戏

第九周

1、队列队形：齐步走-踏步游戏：小动物找家家

2、跑：各种姿势起动的自然跑；小球类游戏：拍球比多

3、徒手操：头部运动、体侧运动；游戏：比哪组走得快

4、活动性游戏

第十周

1、基本体操：小学生广播体操；滚动与滚翻：前后、左右滚动

2、活动性游戏；

3、跑：30米自然放松跑；游戏：老鹰捉小鸡；

4、小球类游戏：“拍球比多”

第十一周

1、队列队形：原地一列横队变二列横队；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势

2、机动：地域性体育活动

3、投掷：抛掷轻物件；体育基础常识：“与同伴在游戏中友好交往”

4、跑：30米快速跑；游戏：迎面跑接力

第十二周

1、跳跃：各种方式的单、双脚跳；韵律舞蹈：音乐伴奏韵律操；

2、投掷：持轻物掷远；奔跑游戏：老鹰捉小鸡

3、跑：30米自然放松跑；跳跃类游戏：跳跃争先

4、基本体操：小学生广播体操；攀爬：模仿动物动物爬行

第十三周

1、滚动与滚翻：前后、左右滚动；跳跃：立定跳远

2、跑：30米快速跑；跳跃类游戏：“跳跃争先”；

3、投掷游戏：“投机活动目标”；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势

4、跳跃：跑几步一脚踏跳双脚若如沙坑；小球类游戏：拍球比多

第十四周

1、奔跑类游戏：“游戏”；攀爬：各种方式的攀登和爬越；

2、体育基础常识：“丰富多彩的体育项目”；韵律舞蹈：儿童基本舞步

3、跳跃：立定跳远；小球类游戏：传球比快

4、跑：30米快速跑；滚动与滚翻：前滚翻成坐撑

第十五周

- 1、投掷：持轻物投准；奔跑游戏：“钓鱼”
- 2、队列队形：跑步-便步；游戏：迎面跑接力
- 3、各种方式跳短绳；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势
- 4、基本体操：模仿操；奔跑游戏：“巧过拦截区”

第十六周

- 1、跳跃：立定跳远；奔跑游戏：“你追我躲”
- 2、韵律舞蹈：儿童基本舞步；投掷：双手前抛实心球
- 3、跑：各种接力跑或追逐跑；滚动与滚翻：前滚翻成坐撑
- 4、攀爬：各种方式的攀爬和爬越；小球类游戏：“传球比快”

第十七周

- 1、各种方式短跳绳；投掷游戏：投机活动目标
- 2、基本体操：基本部位操；小球类游戏：“拍球比多”
- 3、跑：各种接力跑、追逐跑；各种压腿、踢腿
- 4、各种形式拍毽子；跳跃游戏：“跳过短绳”

第十八周

- 1、各种压腿、踢腿；奔跑游戏：“巧过拦截区”；

2、单脚内侧踢毽子；奔跑游戏：“老鹰捉小鸡”；

3、跑：50米快速跑；跳跃游戏：“跳跃争先”

4、韵律舞蹈：儿童基本舞步；小球类游戏：运球接力

第十九周

1、单脚内侧踢毽子；主题式游戏

2、各种压腿、踢腿；游戏：集体保龄球

3、基本体操：模仿操；跳跃游戏：跳过短绳

4、各种形式拍毽子；小球类游戏：拍球比多

第二十周

1、快速短跳绳；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势

2、跑：400~600米走跑变换；跳跃游戏：跳过短绳

3、韵律舞蹈：儿童基本舞步；小球类游戏：传球比快

4、各种形式拍毽子；奔跑游戏：捕鱼

第二十一周

1、跳跃：立定跳远；奔跑游戏：你追我赶

2、韵律舞蹈：儿童基本舞步；投掷：双手前抛实心球

3、跑；各种接力跑追逐跑；滚动与滚翻：前滚翻成坐撑

4、攀爬：各种方式的攀爬；小球类游戏：拍球比多

第二十二周

- 1、这种方式跳短绳；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体姿势
- 2、单脚内侧踢毽子；奔跑游戏：老鹰捉小鸡
- 3、跑：400~600米走跑交替；跳跃游戏：跳跃争先
- 4、体育基础常识：认真上好体育课；体验体育活动的乐趣

一年级体育全年教学计划篇二

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(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。

- 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。

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：初生的太阳(1-3) 游戏：顶上、胯下传球 3

广播操：初生的太阳(4-5) 游戏：快快集合 4

三

广播操：初生的太阳(6.7) 游戏：一切行动听指挥 5

广播操：初生的太阳(1-7) 游戏：挑战应战 6

四

队列练习 复习体操 7

五

体育常识：做游戏的好处 室内活动：劳动模仿操 9

两臂放在不同部位的走 游戏：障碍赛跑 10

六

投球进筐 游戏：障碍赛跑 11

广播操：出生的太阳(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

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 22

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

十四

蹲撑前滚翻抱腿起 技巧：前滚翻接力 25

跳跃：立定跳远(考核) 游戏：拍球比多 26

十五

30米快速跑 游戏：猜人入坐 27

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 34

一年级体育全年教学计划篇三

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成一年级体育教学的工作。新学期我跟进班级任教一年级四个班的体育教学工作。因为任教一年级，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

我校一年级共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为一年级学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变

观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好一年级中考多个可能被测试的项目。
2. 收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合能力考试。
3. 让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

四、具体措施：

1. 利用课中或课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。
 2. 认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。
 3. 课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。
 4. 课后做到及时反思总结。
1. 认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。
 2. 多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。

3. 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。
4. 努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。
5. 多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。
6. 加强自我锻炼，提高自身素质。

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1. 实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。
2. 问卷调查法：通过对学生的调查反馈，加以改进。

七、：

通过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力四个层次：

1. 学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。
2. 体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。
3. 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。

1. 争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。
2. 在教师基本功比赛中取得好成绩。

3. 与其他同行共同搞好校队的各项训练。
4. 认真落实两操一课活动。

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

一年级体育全年教学计划篇四

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米和50米跑走跑交替)、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。

一年级体育全年教学计划篇五

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。”

教学目标：

- 〈1〉 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，
- 〈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，
- 〈4〉 游戏，
- {5} 韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。
- 〈6〉 体验参加体育活动的乐趣，
- 〈7〉 遵守纪律，
- 〈8〉 与同学团结合作。

体育课教学常规

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，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。

一、教师方面：

- 1、认真备课，精心写好教案，不备课无教案不准上课。
- 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，

3、掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务、为完成任务而采取的教学原则、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、教师不准旷课、丢课，因故不能上课必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、在教学中加强与重视“三基教学”，同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务，掌握教学原则、教学方法的运用。

5、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，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装，在上课现场等候上课。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

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。

二、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课，注意听讲。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

体育教学进度表周次计划进度

第一周

引导课

1、体育常识：认真上好体育讲课

2、队列队形（排横队，纵队）；

3、队列队形（集合、解散）；

4、游戏：快快集合

第二周

1、基本体操：伸展运动、扩胸运动

2、队列：稍息、立正；游戏：看谁的反应快；

3、看齐；游戏：快快集合；

4、活动性游戏；

第三周

1、复习基本体操、队列队形；活动性游戏

2、队列队形：报数（横队）；游戏：一切行动听指挥

3、复习队列队形；游戏：老狼老狼几点了；

4、活动性游戏

第四周

1、基本体操：腹背运动，体转运动；游戏：捕鱼

2、复习基本体操；原地转法（向左转，向右转，向后转）；

3、基本体操；游戏：快快集合

4、活动性游戏；

第五周

1、走：原地踏步走-立定；两臂放在不同部位走

2、走：学习齐步走-立定；游戏：老鹰捉小鸡

3、技巧：前后滚动；坐位体前驱

4、复习前后滚动；游戏：绕木棒接力；

第六周

- 1、韵律活动；
- 2、走：各种姿势的走；
- 3、用各种正确姿势的走；
- 4、游戏：迎面接力；

第七周

- 1、跑：跑步走-立定； 游戏：模仿动物跑
- 2、队列练习：原地有二路纵队变成四路纵队； 游戏：快快集合
- 3、复习队列队形； 游戏：自然加速跑
- 4、活动性游戏

第八周

- 1、队列队形：左（右）转弯走； 游戏：老狼老狼几点了
- 2、练习坐位体前屈； 学习迎面接力跑
- 3、复习迎面接力跑； 游戏：快快集合
- 4、活动性游戏

第九周

- 1、队列队形：齐步走-踏步 游戏：小动物找家家

- 2、跑：各种姿势起动的自然跑；小球类游戏：拍球比多
- 3、徒手操：头部运动、体侧运动；游戏：比哪组走得快
- 4、活动性游戏

第十周

- 1、基本体操：小学生广播体操；滚动与滚翻：前后、左右滚动
- 2、活动性游戏；
- 3、跑：30米自然放松跑；游戏：老鹰捉小鸡；
- 4、小球类游戏：“拍球比多”

第十一周

- 1、队列队形：原地一列横队变二列横队；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势
- 2、机动：地域性体育活动
- 3、投掷：抛掷轻物件；体育基础常识：“与同伴在游戏中友好交往”
- 4、跑：30米快速跑；游戏：迎面跑接力

第十二周

- 1、跳跃：各种方式的单、双脚跳；韵律舞蹈：音乐伴奏韵律操；
- 2、投掷：持轻物掷远；奔跑游戏：老鹰捉小鸡

3、跑：30米自然放松跑；跳跃类游戏：跳跃争先

4、基本体操：小学生广播体操；攀爬：模仿动物动物爬行

第十三周

1、滚动与滚翻：前后、左右滚动；跳跃：立定跳远

2、跑：30米快速跑；跳跃类游戏：“跳跃争先”；

3、投掷游戏：“投机活动目标”；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势

4、跳跃：跑几步一脚踏跳双脚若如沙坑；小球类游戏：拍球比多

第十四周

1、奔跑类游戏：“游戏”；攀爬：各种方式的攀登和爬越；

2、体育基础常识：“丰富多彩的体育项目”；韵律舞蹈：儿童基本舞步

3、跳跃：立定跳远；小球类游戏：传球比快

4、跑：30米快速跑；滚动与滚翻：前滚翻成坐撑

第十五周

1、投掷：持轻物投准；奔跑游戏：“钓鱼”

2、队列队形：跑步-便步；游戏：迎面跑接力

3、各种方式跳短绳；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势

4、基本体操：模仿操；奔跑游戏：“巧过拦截区”

第十六周

1、跳跃：立定跳远；奔跑游戏：“你追我躲”

2、韵律舞蹈：儿童基本舞步；投掷：双手前抛实心球

3、跑：各种接力跑或追逐跑；滚动与滚翻：前滚翻成坐撑

4、攀爬：各种方式的攀爬和爬越；小球类游戏：“传球比快”

第十七周

1、各种方式短跳绳；投掷游戏：投机活动目标

2、基本体操：基本部位操；小球类游戏：“拍球比多”

3、跑：各种接力跑、追逐跑；各种压腿、踢腿

4、各种形式拍毽子；跳跃游戏：“跳过短绳”

第十八周

1、各种压腿、踢腿；奔跑游戏：“巧过拦截区”；

2、单脚内侧踢毽子；奔跑游戏：“老鹰捉小鸡”；

3、跑：50米快速跑；跳跃游戏：“跳跃争先”

4、韵律舞蹈：儿童基本舞步；小球类游戏：运球接力

第十九周

- 1、单脚内侧踢毽子；主题式游戏
- 2、各种压腿、踢腿；游戏：集体保龄球
- 3、基本体操：模仿操；跳跃游戏：跳过短绳
- 4、各种形式拍毽子；小球类游戏：拍球比多

第二十周

- 1、快速短跳绳；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体基本姿势
- 2、跑：400~600米走跑变换；跳跃游戏：跳过短绳
- 3、韵律舞蹈：儿童基本舞步；小球类游戏：传球比快
- 4、各种形式拍毽子；奔跑游戏：捕鱼

第二十一周

- 1、跳跃：立定跳远；奔跑游戏：你追我赶
- 2、韵律舞蹈：儿童基本舞步；投掷：双手前抛实心球
- 3、跑；各种接力跑追逐跑；滚动与滚翻：前滚翻成坐撑
- 4、攀爬：各种方式的攀爬；小球类游戏：拍球比多

第二十二周

- 1、这种方式跳短绳；韵律舞蹈：简单舞蹈的身体姿势
- 2、单脚内侧踢毽子；奔跑游戏：老鹰捉小鸡
- 3、跑：400~600米走跑交替；跳跃游戏：跳跃争先

4、体育基础常识：认真上好体育课；体验体育活动的乐趣

一年级体育全年教学计划篇六

一、学期教学目标：

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。

二、学生基本情况分析：

一年级有四个班，学生约200余人，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，通过上一学期的学习，对队列的有关动作掌握的较好，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。

三、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。

四、教学研究内容：

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。

2. 教研专题：本学期的教研专题体育教学中培养学生创新能力

3. 集体备课、研究课、公开课的内容与时间安排

一至九周掷轻物xxx

十至十五快速跑xxx

十六至二十跳短绳xxx

五、教学措施、教学进度与教学时间安排

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。

一年级体育全年教学计划篇七

〈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

周次计划进度

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；

1、劳动模仿操；2、游戏：换物接力；

游戏课：1、蹦蹦跳跳；2、猎人猎**老虎；

1、技巧：立卧撑；2、游戏：换物接力；

1、徒手操； 2、游戏：改换目标；

1、走跑交替； 2、复习跳小绳；

1、韵律活动； 2、找自己的家；

1、跳双绳； 2、游戏：迎面接力

1、30秒跳小绳；

1、技巧：前滚翻； 2、游戏：换物接力；

游戏课： 1、蹦蹦跳跳； 2、猎人猎**老虎；

1、技巧：复习前后滚动； 2、游戏：绕木棒接力；

1、走跑交替； 2、复习跳小绳；

一年级体育全年教学计划篇八

一、学期教学目标：

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，以实践能力和创新的精神的培养为重点，引导学生建立规范新的学习方式方法。

二、学生基本情况分析：

一年级有六个班，学生约300余人，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，通过上一学期的学习，对队列的有关动作掌握的较好，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、劳等方面都能得到发展和提高。

三、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。

四、教学研究内容：

1、教材的重点是以游戏教材主，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，将采用直观教学，利用互相帮助和课外活动的方式来突破这一难点教材。

2、教研专题：本学期的教研专题“体育教学中游戏活动的有效性”

五、教学措施

1、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、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。

一年级第一学期体育教学计划进度表

课次教学内容

1阅读性内容——体育常识：课堂常规

2运动参与——游戏：快快集合

3体验性内容——基本体操和武术操

4运动参与——游戏：老鹰和小鸡

5体验性内容——基本体操和武术操

6延伸性内容——韵律活动：基本舞步

7体验性内容——走和跑：自然走、直线走、对准目标走

8体验性内容——走和跑：各种姿势的走

9延伸性内容——民间体育活动

10体验性内容——基本体操和武术操

11体验性内容——基本体操和武术操

12运动参与——游戏：老鹰和小鸡

13体验性内容——跳跃：单脚和双脚连续跳

14体验性内容——投掷：掷轻物

15运动参与——游戏：换物赛跑

- 16运动参与——游戏：拍球比多
- 17体验性内容——走和跑：听各种信号跑
- 18体验性内容——走和跑：自然快跑
- 19体验性内容——基本体操：垫上活动
- 20运动参与——游戏：单脚跳接力
- 21体验性内容——投掷：投准
- 22体验性内容——跳跃：兔跳、青蛙跳
- 23运动参与——游戏：钻“山洞”
- 24体验性内容——基本体操和武术操
- 25体验性内容——走和跑：30米跑
- 26延伸性内容——韵律活动：基本舞步
- 27体验性内容——跳跃：立定跳远
- 28运动参与——游戏：换物赛跑
- 29体验性内容——投掷：各种方法的投掷
- 30体验性内容——基本体操和武术操
- 31延伸性内容——民间体育活动

一年级体育全年教学计划篇九

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和教学目标，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）

一年级体育全年教学计划篇十

在小学一年级的教学资料中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与资料目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚动和滚翻、韵律活动和简易舞蹈等诸项资料统一归类，称为“基本活动”。这些资料，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的实用性技能，没有典型的运动项目。小学一年级学生模仿本事强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，所以，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必须基础。可是，在教学过程中，应当避免把本来较为简单的动作教的复杂化，也不宜以竞技性运动项目的训练手段运用于基本活动的教学。

二、教学目标

1、了解体育课和锻炼身体的好处，明白一些保护身体健康的简单方法。

2、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。

三、教学措施

1、根据一年级学生的特点，认真备课，以学生练习为主，并
有计划、有组织的锻炼学生身体。

2、多运用体育小游戏，培养他们对体育的兴趣和运动本事，
发展学生速度、耐力、灵敏、协调性等方面的基本本事。

3、及时进行考评，利用语言激励学生，提高练习的效果。