

# 一年级上册体育教学计划（精选7篇）

## 篇1：一年级上册体育教学计划

### 一、学情分析：

一年级学生年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强，组织纪律难维持。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、劳等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、投、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。

教材的重点使游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，难点是队列队形的基本动作，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使比较难做的，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：

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。

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。

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：

养成正确的身体坐、立、行、走姿势；

队列和队形动作；

各种跑、跳动作。

### 五、教学措施：

调动全体学生要积极参加体育锻炼活动，按时上课。

遵守体育课堂常规，认真听讲，积极学习。

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，使学生能从客观和主观上学习。

教学方法具有多样性、灵活性，主要以学生练习为主，教师知识以指导、纠正学生错误为主，真正以学生为中心。

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、教学进度表

(略)

# 篇2：一年级上册体育教学计划

在新的学期中，我们应该更好的总结经验教训、扬长避短、把我校的体育工作搞得有声有色。现制定工作计划如下：

## 一、教材分析

一年级的教学内容以游戏和体操中的基本体操和基本队列为主，本学期应加强对学生的动作要求技术的规范程度为主要任务。全面提高教学质量、增强学生的身体素质，掌握小学生广播体操、基本队列、跳短绳等项目的动作要求及成绩。

## 二、教学目标

体育教学是增进学生健康、增强体质、促进德、智、体的全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。教学工作必须围绕此目的进行，本学期的教学工作主要做到：

- 1、使学生掌握简单的体育基础知识，提高卫生保健水平。
- 2、发展学生的运动能力，完成所学知识的动作要求，
- 3、对学生进行思想品德教育，使学生受到团结、拼搏、竞争、乐观等各方面的教育。

## 三、教学重点、难点、分析

针对一年级学生的年龄特协调能力及运动能力是教学的重点、难点，由于学生刚刚进入校园。对自身的控制能力还不够健全，学生的协调能力不够好，在本学期中，教材中的难点是跳绳，另外、应加强学生的身体基本姿势的训练，使学生养成良好的坐、立、行、走的姿势，培养良好的体态。

#### 四、教学内容

1、走和跑主要以a、直线跑、b、直线走、c、高抬腿跑d、20米直线往返跑、e接力跑、

2、跳跃主要以a、双脚跳、b、跳单双圈、c、跳短绳、d、立定跳远

3、投掷抛接球

4、体操以：立正、稍息、看齐、解散、集合、向左（右）转、踏步、立定、报数、齐步走、立定。

## 五：教学措施与教改思路

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

2、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。

3、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。

4、开展兴趣小组。小学低年级阶段的教学，要根据低年级学生自制力和理解力较差、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

（略）

# 篇3：一年级上册体育教学计划

## 一、学情分析：

刚跨入学校，对学校的一切都感到生疏和不适应，对学校生来说上体育课是兴奋的时候，由于他们刚刚接触体育课。当务之急就是培育他们的爱好。充分培育同学终身体育的意识。让学校生德智体全面进展。当在锻炼他们的时候，肯定要留意，由于他们正处在生长发育的初期。还有就是他们生性好动活泼开朗，注意力不集中，课堂常规还不大了解。针对以上状况，本学期将因材施教，提兴奋趣，发觉体育人才，重点抓广播操质量和课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。

## 二、教材内容分析：

学校一班级的教学内容主要分为三块，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、正确的坐立行姿态；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；最末一块是适合低班级小伙伴的一些简约游戏。

### 三、教学目标：

通过教学，使同学初步掌控各种基本动作的简约方法和技能，培育同学身体的正确姿态，进展身体活动技能，促进身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。

同学在身体活动当中，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、健全的性格心理。通过教学能够培育同学团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇猛坚韧、喜爱生活、积极进取的优良作风和品质，促进同学身心全面、和谐地进展。

### 四、教学措施：

1、年龄普遍较小，多采纳游戏。

2、学校生好胜心强，可采纳一些教学竞赛，以加强同学熬炼身体的效果。

3、备课时讨论教学大纲，钻研教材，把握重难点，确定训练项目找出练习点；课堂上，激发同学爱好，采纳由易到难，逐步递进，分散难点，分步教学方法。

4、练习上，精讲多练，以老师为主导，同学为主体，动作逐步过渡，步步引课练；指定分组与自由结合组织形式，采纳帮助与诱导，讲解示范与仿照练习；加强练习强度、密度，提高同学学习爱好，有利于掌控和技能形成与提高。

5、给同学足够的发挥空间，鼓舞同学创新。有了合适的机会，才能充分让同学去制造，这样不仅满意了同学的爱好和表现欲望、进展特长，而且还大大促进了同学创新意识和创新技能的提高。

### 五、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走：自然走步练习；各种姿态摆臂走；游戏：头顶书本走

6、国庆放假

7、走：自然走步练习；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：各种姿态摆臂走；

8、走；直线走、不同路径的走；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：比哪组走得快

9、走：仿照蟹、熊、象、鸭子走；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：联想不同动物的走

10、跑：自然快跑；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：看谁跑的直

11、跑：沿直线跑、对准目标跑；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：开火车跑

12、跑：30米快速跑；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：30米跑比快

13、跳跃：仿照小兔子跳、双脚连续向前跳；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：十字跳

14、跳跃：仿照各种动物跳跃；舞蹈《你笑的真好看》；游戏：青蛙过河跳

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：看谁掷的准

19、期末考试

## 篇4：一年级上册体育教学计划

### 一、同学分析

一班级的同学刚入学，年龄较小，接触的东西少，对他们来说一切都是新奇的，他们都喜爱接受新学问，但是他们的注意力也很简单分散，缺乏急躁，对于一些难度较大的学问接受比较慢，特殊是对某些协调性要求较强的东西，力气也比较差，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，应多以嬉戏为主，在其中进行组织纪律性训练，养成同学良好的习惯。

### 二、教材分析

学校一班级的教材较为简洁，内容主要有：体育基础学问、基本体操、田径类的跳动和投掷（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。内容简洁却是最基础的，要让同学从一开头就养成良好的动作习惯，对于难度较大的项目，老师在留意平安的前提下应当适当降低动作难度，多加以引导，从同学基础力量开头培育，养成终身体育的好习惯。

### 三、教学目标及重难点

#### 教学目标

- 1、把握基本的体育基础学问，明确体育熬炼的作用，在熬炼中运用学习新学问，并不断巩固和提高。
- 2、从基础熬炼做起，进一步增加体质，特殊留意培育耐力素养和力气素养。
- 3、通过体育熬炼，培育集体主义精神，进行爱国主义训练，增加自信念，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。

### 四、教学措施

- 1、老师仔细贯彻学校体育教学大纲的精神，细心备课，充分上好每一堂课。
- 2、学校低班级阶段的教学，要依据低班级同学自制力和理解离较差、心情变化较大，而身心发育快的特点，多采纳主题教学、情景教学等方法，充分发挥嬉戏的作用，激发同学参加体育活动的爱好。
- 3、多鼓舞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、教学中老师注意培育同学良好的习惯，保证正确的跑走姿态，并对同学准时赐予表扬。
- 5、老师要将学过的学问，有机地穿插到课堂教学中去，以达到提高的目的。乐观组织课外活动小组，引导同学提高熟悉，做到优生优培，差生转化。
- 6、老师加强各方面学习，提高理论水平，以理论指导实践，虚心向有阅历的老老师学习，总结阅历教训。

### 五、教研专题：

## 同学学习活动的有效性

### 六、详细的教学方案：

1、依据一年级同学年龄特点和教学任务，是向同学进行爱国主义训练，培育同学良好的组织纪律和创新精神。

2、理论方面：主要是让同学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：主要包括 走：各种不同姿态的走，直线走； 跑：主要有直线跑，沿圆形跑，直线来回跑，接力跑等； 跳：主要有双脚跳、跳圈，跳上台阶，跳绳，立定跳远； 投：主要有对地投球，抛接球，投球进筐，投准练习等； 技巧方面：滚翻等简洁的柔韧素养； 嬉戏《快快集合》、《投准》、《拍球比多》、《大鱼网》、《投沙包》、《迎面接力》、《跳进去拍人》、《老鹰捉小鸡》等； 简洁的韵律舞蹈动作学习。

## 篇5：一年级上册体育教学计划

### 一、学生基本情况分析

一年级二班共有46人。一年级的学生年龄较小，喜欢接受新知识，但注意力集中的时间短；男女生活活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；，同时他们的模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，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一定基础。同时重视趣味游戏教学，并在其中进行组织纪律性教育。

### 二、教材分析

1、全面贯彻党的教育方针，落实素质教育，以提高小学生的身心素质为宗旨，以培养创新精神和实践能力为重点。

2、贯彻健康第一和面向全体学生的思想。

3、根据课程标准的总目标、水平一和五大领域（运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应）的目标制订本计划。

### 三、教学目标

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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，体验参加体育活动的乐趣。

#### 四、教学措施

低年级教学活动时，教师应对一年级学生的情况有尽可能多的了解，如一年级学生活泼好动、注意力不集中、自制力与理解力都较差等特点。一般说来，一年级小学生多数来自幼儿园，他们初步掌握了一些简单的队列队形如站队、立正、稍息、看齐、报数、原地转等动作方法，以及踏步、走、跑、跳、投、攀爬等自然动作和活动性游戏等，但对体育的知识概念还不理解。因此在安排一年级教学内容时，要考虑学生的认知能力和动作基础即接受能力。教师要加强：

- 1、理论学习，深入研究新课改的教学方法，提高课堂教学质量；
- 2、对学生的思想教育，多利用宣传栏和广播站等形式，对运动成绩和思想品质好的同学进行表扬，鼓励学生加强体育练习。
- 3、断学习和改进练习方法，改变单一的教学形式，让小学生喜欢上体育课，在不知不觉中掌握简单的运动知识和运动技能。
- 4、多进行游戏和身体能力练习，及时掌握学生的身体状况和运动水平。

### 篇6：一年级上册体育教学计划

#### 一、学生基本情况分析

一年级有55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、劳储方面都能得到发展和提高。

#### 二、教学目标

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，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。

### 三、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. 采用直观教学方法，精讲多练，搞好“自主、综合、拓展、创新”研究。

4. 教师处处以身作则，为人师表。

5. 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。

6. 加强对教学的研究，定期参加听课，评课活动和专题研讨。

### 四、教学进度表

(略)

## 篇7：一年级上册体育教学计划

### 一、学生分析

一年级的学生刚入学，年龄较小，接触的东西少，对他们来说一切都是新鲜的，他们都喜欢承受新知识，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承受比较慢，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，在其中开展组织纪律性教育，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，内容主要有：体育根底知识、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。内容简单却是最根底的，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，从学生根底能力开始培养，养成终身体育的好习惯。

### 三、教学目标及重难点

#### 教学目标

- 1、掌握基本的体育根底知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学习新知识，并不断牢固和提高。
- 2、从根底锻炼做起，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，开展爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的根底。

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。

#### 四、教学措施

- 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力较差、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开展表扬。
- 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，以到达提高的目的。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。

#### 五、教研专题：

学生学习活动的有效性

#### 六、具体的教学计划：

- 1、根据一年级学生年龄特点和教学任务，是向学生开展爱国主义教育，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：主要包括：

走：各种不同姿势的走，直线走；

跑：主要有直线跑，沿圆形跑，直线往返跑，接力跑等；

跳：主要有双脚跳、跳圈，跳上台阶，跳绳，立定跳远；

投：主要有对地投球，抛接球，投球进筐，投准练习等；

技巧方面：滚翻等简单的柔韧素质；

游戏《快快集合》、《投准》、《拍球比多》、《大鱼网》、《投沙包》、《迎面接力》、《跳进去拍人》、《老鹰捉小鸡》等；

简单的韵律舞蹈动作学习。