# 小学一年级体育教学计划(精选10篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-10-19

*计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。我们该怎么拟定计划呢？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。小学一年级体育教学计划篇一〈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。...*

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。我们该怎么拟定计划呢？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。

**小学一年级体育教学计划篇一**

〈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；

**小学一年级体育教学计划篇二**

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，要注意安全。

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，要注意安全。 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，要注意安全。

**小学一年级体育教学计划篇三**

小学一年级的学生通过半年的队伍队列练习，大概知道了上学的含义，也知道了上学对他们意味着什么，但是这些都不是我们想要一下就解释清楚的，小学生会在慢慢的成长中知道这其中具体的含义的。春夏体育教学对学生来说并不难，况且学生也都是喜欢体育活动的，相信他们一定能够学好体育。这意味着我们更要把体育教学优质优良地完成好。

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。

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。

**小学一年级体育教学计划篇四**

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。

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、养成正确的身体坐、立、行、走姿势。

2、队列和队形练习。

3、小学生广播体操。

4、各种跑、跳、投练习。

5、趣味游戏。

根据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的特点，本学期我打算采用歌谣法，故事法，榜样示范法等多种适合她们身心特点的方法进行教学。

**小学一年级体育教学计划篇五**

1、让学生知道体育课简单的常规要求，逐步养成认真上课，遵守课堂常规的.好习惯。

2、学会一套广播操，会跳一支集体舞；学习一些基本运动、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，培养身体正确姿势。

3、体验到参加体育活动的乐趣，遵守纪律与同学团结协作，与同伴友好相处。

（一）理论教学内容：体育课的常规要求。

1、小学生要养成良好的卫生习惯。

2、如何做好两操

（二）实践教学内容：培养走和跑的正确姿势，提高跑和走的技能。

1、结合跳跃和各种掷准、掷远的练习，发展力量、灵敏、弹跳能力。

2、学习基本体操、技巧，发展身体素质和协调、平衡能力，培养克服困难的精神和活动兴趣。

3、认真学习做好课间操和眼保健操。

**小学一年级体育教学计划篇六**

〈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；

**小学一年级体育教学计划篇七**

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。

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。

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。

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。

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。

**小学一年级体育教学计划篇八**

一年级的学生年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思考较为肤浅，身体素质较差，意志力比较薄弱，但是一年级学生形象思维十分活跃，语言和行为欢快活跃。个人能力的提高和思维方式发生了变化，一年级学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，个人能处理的问题越来越多，自信心不断增强，一年级的恐慌心情已经很少见到，即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。出现了竞争意识。针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育，在此基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

二、教学目标及重难点

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，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、每节课进行一定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。

3、进一步增强体质，特别是柔韧素质和力量素质。

4、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：

1、由于排球和田径要比赛，所以每节课要进行一定时间排球和田径技术练习

2、一年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，所以在教学活动中要有意识的进行投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。

教学难点：

一年级的学生理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，可能接受比较慢，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步学生接受起来会比较困难。

**小学一年级体育教学计划篇九**

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。

一年级的学生通过一个学期的学习，对于体育课有了一定的了解并且兴趣比较浓厚。他们年龄小，好奇心强，喜欢新鲜的、趣味性较强的活动和游戏，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。

教学目标：

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，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。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的基本技术，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。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

重难点：

1、新广播体操《希望风帆》学生都还不会做，应作为重点内容，组织好课堂教学，争取一个月内教会。

2、本学期还有一个重点就是体质健康测试，跳短绳项目。

3、对新入学的一年级学生加强课堂常规教育。

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。

1.要求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、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。

5.教师处处以身作则，为人师表。

6、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。

7、教学方法具有多样性、灵活性，主要以学生练习为主，在教学中，教师起到指导，引导，帮扶作用，纠正学生错误为主，真正以学生发展为中心。

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、做好课间操组织工作。

**小学一年级体育教学计划篇十**

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。”

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。

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。

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。

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，不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。

略

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找