

# 小学一年级体育教学计划和总结教案(大全8篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇一

1、学生情况初一年级共十二个班，我所教的班级是6——10班，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况初一年级女学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板，需在今后的体育活动中进一步锻炼。

根据义务教育初中阶段《中学体育与健康》课程标准以及本校实际情况，以“健康第一”为指导思想，以身体、心理、社会适应的整体健康为课程目标，有目的、有计划地进行教育教学工作，通过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，完成运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应目标，使每个学生发展成为德、智、体、美、劳动全面发展的优秀学生。

1、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。

2、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。

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。

1、认真备课，上好每一堂体育课。突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好校运动队的建设和训练工作，为这学期学举办和各类比赛做好充分准备。

3、开展班级活动。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、各种球赛等。

4、完成广播操的教学工作。

5、教学论文、教案的撰写。

## 五、具体安排

1、抓好基本素质的提高。（如快速跑、俯卧撑、蛙跳、推小车等）

2、抓好基本技术的练习。（如女生800米、立定跳远、坐位提前屈、台阶试验、50米。）

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激

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和总结教案篇二

本学期我担任杜甫川小学一年级4个班级的体育教学工作。每个班级50个孩子，男女生的比例基本一致。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。由于孩子们年龄小，集中注意力时间过短，活泼好动，兴趣难持久，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、模仿性强等，这些都是一年级的孩子共有的特性。每个专业的体育老师都知道，要上好、上活一年级体育课有一定的难度。教师在组织教学方面会遇到很多困难，所以在今后的教学过程中，我要多动脑、多引导、多激励，抓住学生的兴趣，从学生的直观入手，让学生感受到体育活动和体育

课的乐趣。

小学一年级体育教材以实践教材为主。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、队形为主。如：集合整队、原地转向、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。

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、游戏和韵律。通过教学，使学生初步掌握简单的技术动作，如：拍球、滚动等，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，使学生感受和体验到参加体育活动的乐趣，具有活泼、乐观、愉快的情绪积极参加体育活动；培养荣誉感和责任心。

5、社会适应目标：培养伙伴间友好相处，团结协作的精神，建立起和谐的人际关系。

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，营造一个轻松活跃的课堂气氛，课前课后及时进行反思。
- 3、利用评比法培养学生荣誉感，提高课堂组织的效果。
- 4、利用游戏培养学生的学习兴趣，提高练习的积极性。
- 5、利用正确示范和多种诱导方法来促进技能的掌握。
- 6、利用语言激励学生，提高练习的效果。
- 7、加强课堂常规的教育、落实，以防伤害事故的发生。

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇三

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。

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇四

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。

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。

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

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇五

一年级共有四个班，平均年龄在6——7岁左右，独生子女占大多数，他们除了具有同龄儿童活泼好动，兴趣广泛，争强好胜，善于模仿，喜欢表现自己的特点，也存在注意力容易分散，以我为中心，怕苦怕累的特点。通过观察访问，发现他们尽管在年龄上、智力上区别不大，但在个性能力上却有明显的差异。有的胆子很大，教师面前无拘无束，能说会道；有的胆子很小，总是沉默寡言，害羞不敢大说话。一般学生在反应、速度、灵敏素质方面较好，力量和耐力素质较差，协调性普遍有待提高。



## (一) 体卫常识

- 1、饮水有益健康：水对人体健康的重要性，如何让饮水和养成合理饮水的良好习惯。
- 2、安全的进行游戏：游戏对儿童成长的重要意义，不玩危险游戏和养成游戏出现意外应及时报告。
- 3、健康饮食益处多：健康饮食的重要性，知道食物的种类，养成不偏食、不挑食和常喝牛奶的好习惯。
- 4、阳光运动身体好：经常呼吸新鲜空气，到户外阳光下参加运动有益身体健康、少生病，增加免疫力。
- 5、不乱扔果皮纸屑：乱扔果皮纸屑的坏处，以及我们如何养成讲卫生爱学校的良好意识。
- 6、口腔卫生要注意：口腔卫生的重要意义以及我们如何做到保持口腔清洁。

## (二) 基本活动：

- 1、队列队形：是指全体学生按照统一的口令和规定的动作，进行协同一致练习。通过练习，能促进身体各器官正常的发育和身体全面发展，提高学生学习的积极性，体验与感受个人与集体的关系，树立个人与他人友好合，适应集体活动的社会意识和观念，培养学生的注意力以及集体动作协调一的能力。
- 2、拍手操：是一种以手随节拍在身体不同部位击掌所进行的徒手操，由于击掌的声音使动作节奏十分鲜明，学生做起来很有兴趣，通过练习，有助于提高学生的注意力，观察力和动作思维能力，发展自我表现和群体合作的意识，对于培养学生的身体协调性、节奏感，养成良好的身体姿势，促进身

体各器官的正常发育和增强体质等具有重要的意义。

3、跳绳：是基本体操内容之一，是一项简便易行、锻炼价值较大的运动。包括跳短、长绳两种方法，能发展身体灵敏、协调性，以及观察、判断、机智、坚毅、果断等心理品质，培养认真学习与锻炼的态度和集体协作配合，融洽合作的意识和作风，以及互相学习交流的意识和能力。

4、技巧：学习象形、跪桥、纵叉、前滚翻等内容，是许多运动项目的辅助性手段也具有自我保护的实用价值，能增强神经系统的灵敏性、发展观察、判断能力以及动作的准确性和协调性，培养同伴间密切协作的优秀品质。

5、走和跑：是人体基本活动的的能力之一，是小学低年级教学内容之一。走的教材主要学习一些走的方法，重点是上体姿势、上下肢配合及脚的着地动作。跑的教材主要学习30米快速跑、跑走交替、主要是培养跑和走的正确姿势，发展灵敏、奔跑和耐久力，体验克服困难、坚持到底的精神。

6、跳跃：学习比较简单的跳跃内容，可发展身体灵敏素质和协调性，提高跳跃能力，努力使学生在活动中展示自我，并充满自尊与自信，体验群体活动的乐趣，培养自我调节能力，使学生体验到战胜自我，获得成功的感受。

7、投掷：主要学习掷远、掷准的方法，初步掌握动作连贯、协调用力的投掷技能，发展投掷能力和协调性，养成锻炼时注意安全的意识和习惯，培养守纪律、听指挥和活泼有序活动的良好品质和习惯。

8、韵律活动：学习蹲踏步、小碎步、后踢步、踏点步等内容，发展身体的协调性、节奏感、表现力，丰富学生的情感体验，培养小学生健美的身体姿态以及人与人之间文明、高雅的交往能力和习惯，从而促进学生身心健康的发展。

9、游戏：形式生动活泼，内容丰富多彩，竞赛性、趣味性强，是一项综合性的体育运动，能使学生进一步增强灵敏、速度、力量等身体素质，提高基本活动能力，学会自我调节，体验成败的心理感受，养成严以律己，宽厚待人的品德，建立和谐的人际关系，促进智力的发展，培养遵守规则、积极进取、勇于开拓、善于思考和相互合作以及胜不骄、败不馁等优良品质，提高相互沟通、交流的意识与能力。

通过以上教材分析，确定教学重点为：30米快速跑、掷远、跳短绳；教学难点为：跳短绳、韵律活动。

1]引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识和行为，认真上好体育课，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、情趣和乐趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容，获得一些体育和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能：学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识，懂得自我保护。

3、引导学生通过体育教学活动，逐步形成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展柔韧、灵敏、反应和协调能力，促进身体全面发展，增强关注自己的身体和健康的意识和行为。

4、引导学生在学与练的过程中，体验参加不同运动项目时的愉快与紧张、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等心理品质。

5、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、

遵守规则的意志品质，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定基础。

1、全面学习和领会《标准》、《解读》的精神及实施建议，理解水平一运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面目标的有机整合，充分体现《标准》的教学理念，从学校的实际出发，以学生发展为中心，设计和制定出符合实际的教学实施方案。

2、根据学科特点及学生实际，把树立社会主义荣辱观引入教材，引入课堂，引入学生头脑，让学生在日常生活中知荣明耻，规范自己的行为，在体育课堂教学中根据学生的表现，捕捉荣辱观教育渗透的实机，加强荣辱观渗透。

3、充分体现以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维健康观，把学生的运动实践活动作为实现综合目标的载体，全面关注四个方面目标的达成，有目的、有计划、有侧重地灵活实施，始终把增进学生的身心健康贯穿于教与学全过程。

4、创设条件使学生有体验克服困难，取得成功喜悦的机会，增进自信心，产生良好的，积极的情绪体验，为进一步学习奠定基础。

5、根据小学生的自制能力和理解力相对较差，情绪变化较大而身心发育快的特点，采用主题教学、情景教学等教学方法，充分发挥游戏的作用，激发学生的运动兴趣，同时加强新的教学内容和方法的研究，进一步提高教学效果。

6、重视健康教育，充分运用雨雪等天气的上课时间，保证开展一定时数的健康教育内容教学。同时加强对学生的安全教育，采取恰当的措施保证学生的安全。

7、在教学中，教师要针对学生求新、求变、求异的心理特点，

多采用情景式学导式、主动式、合作式、启发式等教学方法，多运用模仿性、游戏性的联系方式进行教学，使学生真正感受到活动的乐趣、身心的愉悦。

8、严格考勤制度，严格课堂常规，严格考试制度，严密组织教学，改革评价方法，确立激励机制，不断强化优化学生参与体育的浓厚兴趣和成功欲望。

9、采用多样化的教学组织形式，合理设计教学过程，给学生营造良好的交往与合作氛围，提高学生间的友好交往、团结合作、互相帮助、相互提高的'时间与空间。

10、给学生创造主动参与学习的机会，培养他们积极地回答和解决学习中出现的各种问题，探求各种体育活动的合理有效方法，从而真正发挥学生的主观能动性，使学生的主题作用得到充分的发挥。

11、主动地融入学生的生活，关注学生的生活，探索学生的生活世界和内心世界，理解学生的心情和需求，从而创造出贴近学生生活的好教材，好题目。

12、关注讲解、示范地启发性。讲解时不仅要讲清动作的重点，指出难点，防止主观臆断讲解，还要善于运用术语。示范时，力求稳、轻、美，使学生在动态的示范中得到健与美的享受。

13、体现“目标引领内容”的思想，教师应根据体育与健康的目标，认真分析教材，选择和设计教学内容，提高学生的运动技能和体能水平，加强学生健康维护的意识，促进学生身心协调发展。

14、应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与船首式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得

体育与健康的基础知识、基本技能和方法、培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性化的学习，不断发展体育活动经验，学会体育学习和锻炼。

15、应高度重视学生之间的个体差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教，选择简便有效的内容，多种多样的方法，发展学生体能，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性的采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好的发展。

周次

起止日期

教 学 内 容

备注

1

2.25---3.3

制定计划，编写教案

2

3.4---3.10

1、饮水有益健康

2、安全的进行游戏

3、健康饮食益处多

4、阳光运动身体好

3.8妇女节

3

3.11----3.17

5、做早操的好处 游戏：快快排队

6、跳短绳：连续并脚跳 游戏：小火车

7、跳短绳：单脚交换跳 游戏：快快跳起来

8、跳长绳 游戏：齐心协力

4

3.18---3.24

9、跳长绳 游戏：单脚跳接力

5

3.25----3.31

14、跳单双圈 游戏：扭棍子(羌族)

15、立定跳远 游戏：击木柱

16、立定跳远 游戏：象步虎掌

6

#### 4.1---4.7

17、立定跳远 游戏：大象击球

18、考核立定跳远 游戏：拔腰(哈尼族)

19、上手持轻物掷准 游戏：挑战、应战

20、上手持轻物掷准 游戏：穿城门

7

#### 4.8---4.14

21、上手持轻物掷准 游戏：美化校园

22、上手持轻物掷远 游戏：打龙尾

23、上手持轻物掷远 游戏：赛龙舟

24、考核上手持轻物掷远 游戏：夹包接力

8

#### 4.15---4.21

25、跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 游戏：投准接力

26、跑几步一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 游戏：打移动目标

27、劳动模仿操 两臂放在不同部位用前脚掌走

28、劳动模仿操 沿地上窄道或看远处目标走

9



4.22---4.28

29、劳动模仿操 各种方式走

30、各种姿势起动的跑 小篮球：原地拍球

31、突发信号的起跑& 小篮球：两手交换拍球

32、30米快速跑 小篮球：转身原地拍球

10

4.29----5.5

机动课时

5.1劳动节

11

5.6---5.12

33、30米快速跑 小篮球：移动中拍球

34、30米快速跑 小篮球：移动中拍球

35、30米快速跑 小篮球：集体打“保龄球”

36、考核30米跑 游戏：传递球接力

12

5.13----5.19

37、爬体操凳 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

38、爬体操凳 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

39、前后滚动 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

40、前滚翻 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

13

5.20---5.26

41、前滚翻 游戏：踩影子

42、前滚翻 游戏：蚂蚱爬行比赛

43、前滚翻 游戏：搭桥过河

44、前滚翻 游戏：打活动目标

14

5.27---6.2

45、不乱扔果皮纸屑

46、口腔卫生要注意

47、路上安全 游戏：大灯笼、小灯笼

48、总结评价与假期锻炼计划 游戏：汉语拼音比赛

6.1儿童节

15

6.3-- --6.9

麦忙假

16

6.10---6.16

复习巩固，进行测验

17

6.17---6.23

复习巩固，进行测验

18

6.24---6.30

期终总结，评价学业

19

7.1-- -7.7

暑假开始

7.1建党节

说明：

1、队列练习：可适当增加课时；

2. 课课练：体前屈、纵叉、横叉等以发展柔韧性素质练习为主；

3. 搭配游戏可灵活选择保证学生合理的运动量，兼顾兴趣与体能。

[注：结合科学出版社水平一教师用书进行备课]

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇六

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。

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。

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。

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”

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

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇七

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。”

〈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

## 小学一年级体育教学计划和总结教案篇八

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。

### 二、教学目标

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。

### 三、教学重难点



- 1、养成正确的身体坐、立、行、走姿势。
- 2、队列和队形练习。
- 3、小学生广播体操。
- 4、各种跑、跳、投练习。
- 5、趣味游戏。

#### 四、教学主要措施

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。