

# 小学一年级体育课教学计划(优秀8篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。相信许多人会觉得计划很难写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 小学一年级体育课教学计划篇一

教学过程：

### 一、情景导入

教师活动：

1. 常规队列练习，体会在行进间与同伴良好配合，走得整齐且精神饱满。
2. 正反口令练习和原地三面转法练习。
3. 对学生的练习情况给予肯定，表扬比较好的组，以激励其他组同学。

学生活动：

1. 按老师的要求和口令，精神饱满地进行队列练习，细心体验如何走才能与其他同伴保持一致，并与其他组的同学相互交流，共同练习体验。
2. 集中注意力进行正反口令和三面转法练习，知道当老师说转时才开始转身(知道其也是与其他同学配合的一种表现)。
3. 经过老师的评价后，对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组织：以四列横队完成游戏。

## 二、愉悦身心，快乐练习

教师活动：

1. 教师带领学生进行一些准备活动。。
2. 讲解示范游戏的方法要求，组织学生游戏，并提示学生在游戏中发扬团结合作的良好风貌。
3. 组织学生进行跳短绳练习。

学生活动：

1. 认真的作好准备活动让自己进入的身心状态。
2. 积极进行游戏，在联系中体验团结合作的乐趣。
3. 在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

组织：障碍赛跑中四路纵队跳绳时自由分散无固定队型

## 三、放松练习

教师活动：带领学生总评该次课练习情况。

学生活动：能够对自己的表现给予正确地评价。

## 小学一年级体育课教学计划篇二

一、引出(体育课堂的要求?)

二、课堂常规的教育(学生)

- 1、学生要在上课铃响前到达操场，上课铃响后，立即静、齐、快地按规定队形排好队、等候老师上课。
- 2、在体育委员整队，向老师报告人数和老师宣布本课的内容时，学生要立正。
- 3、上课不迟到、不早退、不旷课、因故不能上体育课的，要课前请假，并写好请假条(事假由班主任签字，病假由校医证明)。
- 4、上室外课时不戴帽子、围巾、手套、不穿大衣、裙子;不带钢笔、小刀等尖利物品和穿胶底鞋上课。
- 5、严格组织纪律性，注意安全，严防伤害事故发生。
- 6、爱护场地器材;未经许可，不得动用教师课堂前布置的场地和器材。课前体育委员要组织同学协助老师布置场地、器材。课后教师指定组要收交器材，并及时收交器材室。

#### 四、师生互相讨论

#### 五、拍手游戏:

分组进行练习(同桌)

#### 五、归纳小结下课

## 小学一年级体育课教学计划篇三

教学内容:

- 1、《七彩阳光》第二三节
- 2、游戏《捕鱼》

适用年级：一年级

## 一、说教学内容

我所执教的就是小学生广播体操《七彩阳光》第2、3节，《七彩阳光》共8节，持续时间3分22秒，就是针对小学生的身心特点创编而成的。本套广播体操以培养小学生正确身体形态的基本体操动作、基本队列和步伐位主要动作语汇，吸纳了一些有助于小学生灵敏协调素质和弹跳力的健美操动作，形成了规范大方、活泼欢快的风格特点。本节课的教学目的就是：要求学生学会做操，力求大方、美观、整齐；培养学生协同合作精神及群体意识。

## 二、说教法

1、在教学过程中，引入竞争机制，充分调动学生学习广播体操的积极性，使学生积极参与到体育教学过程中去。2、在具体教学中采用分组比赛的方式，培养学生“团队协作精神”以养成协同合作的意识，让每一位同学都专注同伴的合作，从而获得成功的体验。

3、鼓励学生大胆展示自己。采用评选体育小明星、体育小组合的方式，既让学生学会做广播体操，又让学生感受到成功的喜悦，使学生在一片欢快的气氛中学习并掌握了新知识，发展了学生个性。

## 三、说重点难点

第二节上肢运动的重点就是上肢动作横平竖直，方向准确。难点就是上肢动作方向混乱、松垮。

第三节扩胸运动的重点就是上肢动作舒展，下肢屈伸富于弹性。难点就是胸前平屈使肘关节下垂，手臂上举时曲肘。

## 四、说学法

1、在体育教学过程中，坚持“以学生发展为本”，真正摆出学生主体地位，充分发挥学生主体作用。从课前准备到以游戏为主的热身、到以分组比赛评选组合，均以学生为主体，教师只起主导作用。

## 五、说教学过程

### (一)游戏导入

使学生一上课就感到生动有趣，形式新颖，兴趣的指向一下集中到学习中。

### (二)复习旧知识与学习新知识有机结合

1、采用小组比赛方式引入竞争机制，使学生对学习更加有兴趣。学生通过比赛获得成功体验。锻炼小组长的组织能力。

2、采取评选体育小明星、体育小组合的方式，使学生增强协同合作精神。让学生在共同的活动中体验到协同合作对完成学习任务的重要意义。

3、培养学生群体意识。

总之，本节课的目的就就是为了培养学生对体育活动的兴趣，提高学生参与体育活动的积极性，引导学生学习协同合作，养成合作意识，从协同合作中得到成功的体验。

## 小学一年级体育课教学计划篇四

教学目标：

3、增长学生知识，受到美的熏陶，从而懂得珍惜自然，以增

强学生对大自然和人类社会的热爱及责任感，激发学生友善的意识。

教学准备：

1、学生根据自己的喜好以小组为单位准备彩色纸、剪刀、胶水、笔、彩泥。

2、教师准备多媒体资料，动画片《海底总动员》。

教学过程：

一、组织教学：根据兴趣爱好分小组，并确立组长，统一小组意见。

二、欣赏故事导入：

三、新授：

虽然鱼爸爸比较懦弱，但他深爱着自己的孩子尼莫，由于他的爱心，会有许多朋友帮他找寻失去的儿子。

假如你是鱼爸爸的朋友，你会怎么做，为什么？

对，帮助有困难的朋友是我们的美德。

鱼爸爸的朋友大都是鱼，我们来认识一下，海洋里有哪些鱼爸爸的朋友呢？请看大屏

(展示各种不同的鱼的图片)

你最喜欢什么形状什么颜色的鱼朋友？

师复述鱼的形状和颜色。

你能模仿鱼儿游一下吗？

让我们都来模仿鱼儿游一游，想怎么游就怎么游。

我们来看一下鱼究竟是怎么游的。（动画：鱼游时的样子。）和我们游的一样吗？

哦，尾巴左右摆动呢，嘴里还在吐这泡泡，好象在说：尼莫，你在哪儿？我们找你来了。

鱼爸爸的朋友啊到处帮着找他的儿子。你看，黑板上也有一条鱼朋友呢，正在帮着找尼莫呢。

（师示范表现鱼）

老师是画的鱼朋友，我们看看别的小朋友怎么表现鱼的。

（出示学生的作品）

老师的和同学的一比啊，老师的有点差劲了，还是擦去吧。

我们美术课还学过什么表现手法？

对，除了画之外啊，还有彩泥捏，彩纸剪，这些方法同样可以表现我们的想法。

请先确定自己的表现方式。

#### 四、作业

按小组制作或画鱼，老师及时解决学生作业过程中的问题，并适当展示优秀的学生作品。（大屏展示各种鱼以及不同的表现方法，音乐伴奏）

#### 五、作业展示

## 六、拓展

遇到了困难怎么解决的?(介绍好的小朋友把作品贴在大图上)

让我们来看一下朋友多莉是怎么帮助鱼爸爸克服困难的。(播放动画片)

我们一起跟着朋友多莉来说一下。

在我们大家的帮助下，儿子尼莫找到了，他也交了很多朋友。

孩子总要长大，总要到外面去学习新的本领。我们一起来看一下，尼莫回来后他爸爸怎么做的。(播放动画片)

## 小学一年级体育课教学计划篇五

本课的教学要求：

- 1、使学生知道为什么要做眼保健操
- 2、使学生知道按摩的\_位和动作方法
- 3、使学生逐步养成按时做眼保健操的习惯

首先这节课主要讲三个方面的内容

- 1、眼睛为什么能看见东西?
- 2、眼保健操对预防近视有什么作用?
- 3、眼保健操的动作要领。

第一个内容眼睛为什么能看见东西?它主要是靠眼球的作用，眼球的前面是一块晶状体，后面是能够感受光线的视网膜。物体反射出来的光线，通过晶状体的调节，在视网膜上形成



一个清晰的物像，视神经把这个物像传到大脑视觉神经，我们就能够看清物体了。这个道理跟照相机差不多，视网膜相当于底片，晶状体相当于镜头，在照相机前常常要跟据人或物的远近调整焦距，也就是调整镜片与底片之间的距离，否则照出来的照片就会模糊不清。我们看物体也是一样，也要调整距离才能看清，这主要靠晶状体周围睫状肌的收缩和放松来改变它的凸度。当看近物时，睫状肌放松，凸度降低，这样就能看清物体。而有的同学在看近物的距离内看不清物体，这就是我们平时所说的近视。近视又分真性近视和假性近视。少年儿童如患近视，大部分属于假性近视，也就是睫状肌长期处于紧张，一时性的丧失了松弛的能力，而看远处的物体在视网膜上的成像模糊。假性近视形成的原因主要是平时不注意用眼卫生。比如晨光线暗处读书、写字，在汽车上看书或躺着看书，读写的姿势不正确，眼睛距离书本太近，读书写字时间太长等。这些不良习惯使得睫状肌长时间的持续紧张，过于疲劳丧失了调节能力，天长日久就形成了真性近视。

## 第二，眼保健操对预防近视有什么作用？

眼保健操的功能主要是通过对眼睛周围穴位有规律、有节奏地按摩，使疲劳的眼肌得到休息，而使眼睛周围的血液循环加快，改善神经营养，使神经和血管更好的发挥它们的生理功能，从而提高视力预防近视。但有的同学虽然每天做眼保健操，可是效果不明显，其原因就是没有掌握要领按摩的穴位不准确，影响了做操效果。这里应该提醒注意的是：在良好的读书写字习惯的基础上认真做操，做操时注意力要集中，按揉的穴位要准确，手法要轻缓，不要用力过大过猛，同时要注意手的清洁。这样经常坚持就会有一定的效果。

## 第三，眼保健操的动作要领。

准备：双目微闭，全身肌肉放松，自然静坐约一分钟。

### 第一节：轻揉目内角(天应穴)。

两手拇指指尖分别按在左右上目匡角处，其余四指散开弯曲如弓状，支持在前额上，轻揉一下为一拍(8×8拍节)。

### 第二节：挤按鼻跟(睛明\_)

用左手或右手拇指和食指夹住两侧睛明\_，先向下按，后向上挤，一按一挤为一拍(8×8拍节)。

### 第三节：按揉面颊(四白\_)

先以左右手食指、中指并拢放在紧靠鼻翼两侧，大拇指支撑在下颚骨凹陷处，然后放下中指，用食指按揉四白\_，按揉一圈，四拍后换揉方向(8×8拍节)。

### 第四节：按太阳\_轮括眼眶(太阳、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣等\_)

两手拇指分别按太阳\_，小指、无名指和中指拳起，弯曲食指，用中节内侧面从眼眶内向外轮括，先上后下，轮刮一圈计四拍(8×8拍节)。

## 小学一年级体育课教学计划篇六

1、引导学生知道体育是一门主要在室外上的锻炼身体的活动课，通过参加丰富的练习活动，可以达到提高身体各种活动能力和增进健康的目的。

2、提高学生的积极参与意识，能够和同伴积极合作，友好相处。

3、了解课堂常规，培养学生形成良好的课堂练习秩序。

一、谈话：小朋友们从上小学起，要学习好几门功课，其中就有体育课，那么，什么是体育课呢？(学生讨论，依次发

言)上过幼儿园的小朋友一定知道，或者大家到操场看看，就会知道——体育课是由老师指导大家做游戏、玩球，或进行走、跑、跳跃、投掷、攀爬等各种身体练习活动的课，是锻炼身体身体的课。

那么，为什么要上好体育课呢？

小朋友们都喜欢游戏、玩球，进行各种跑、跳、投等比赛活动，体育课是为了满足大家这种活动心愿的。谁在体育课上能够认真、积极地参加各种各样的练习活动，有刻苦锻炼、不怕困难的’精神表现，他的身体一定会更灵活，动作更加协调；他的跑、跳、投等各种活动能力一定会提高的很快；适应气候变化的能力也强，而且不容易得病。一句话：上体育课是为了锻炼成健康的身体。

二、那么，怎样上好体育课呢？

出示幻灯，边放幻灯边讲解：

### 1、画面

(1)不迟到、不早退，因故不能上体育与保健课时，要向老师请假。

(2)听到上课铃响后，就到指定场地集合，排队时做到静、齐、快。

### 2、画面2

学生看幻灯，老师提问，并小结

(1)上课应穿什么服装和鞋子？

小结：应穿便于运动的服装和鞋子。

(2) 画面上哪些东西划了“x”?为什么划了“x”?

### 3、画面16

(1) 小明练习前滚翻;

(2) 怎么突然摔倒了?

(3) 原来被自己口袋里的小刀刺伤了。

小结：体育锻炼时千万不能带……(学生回答)

三、在教室内练习排队(按座位组数)

## 小学一年级体育课教学计划篇七

1, 排成四路纵队

2, 母鸡爱小鸡

方法与过程：通过教学，使学生初步掌握跑的基本技术。

素质目标：提高奔跑能力，灵敏性和协调性，促进学生下肢肌肉关节、韧带、和内脏器官机能的发展。

情感态度价值观：培养运动感情，勇敢果断，团结友爱，积极进取的品质和爱国主义教育。

教学重点难点：排成四路纵队。

(1) 课堂常规：整队，师生问好，宣布本课内容，导入情境教学。组织方法：自由散在规定的场地，围在教师身边听。

小朋友们齐生回答：是公鸡

## (2) 模仿动物的叫声和跳跃

大公鸡：喔喔喔地叫小鸭子：嘎嘎嘎地叫，双手交叉放口前做鸭嘴状

企鹅：两手下垂放身旁，手腕后伸，走起路扭身体

猴子：抓抓头，做探视状，也可做翻跟斗。袋鼠；两手屈肘置于胸前，双脚连续向前跳。

小白兔：两只耳朵竖起来，蹦蹦跳跳。

注：老师讲出动物名称，诱导学生动脑经创新，针对不足，加以纠正。

教与学的方法：(1)教师讲解方法，并进行简单的示范。(2)学生进行分组分排练习。(3)教师仔细观察，对错误的加以纠正。(4)把大家容易出现的问题在集合训练后进行讲解。(5)在队列练习前向学生说明：前后间隔一臂距离，以免太拥挤。

手势(左手握拳于胸前屈肘，拳心向内，右臂前平举，掌心向下)时，排头学生按口令指示的队形，距离教师2-3米处站好，其余学生依次向后重叠式排队站立，前后保持约一小臂的距离并自动对齐。

注：因学生反应能力较慢，因此需要结合“解散”“集合”来训练他们的反应能力，提高集合的速度。

### 1, 游戏：母鸡爱小鸡

教学的方法：(1)导入：小朋友，小鸡们集训顺利结束了，现在他们遇到了一只凶猛的老鹰，小鸡和老鹰要展开一段生死的较量，看看小鸡它们是怎么躲过这场灾难的。(2)教师讲解游戏方法与规则。(3)组织学生进行游戏，教师有时充当哪排

的鸡妈妈或者老鹰，组织学生玩得尽兴。(4)仔细观察，发现不足及时进行纠正。

游戏方法：把学生分成四队。每队选一名学生做“老鹰”(红色)，排头学生做“母鸡”(黑色)，并张开双臂保护“小鸡(绿色)”，其余学生做“小鸡”，拉住前面一个人的衣服，；灵巧地躲闪，不让“老鹰”拍着。

游戏规则：(1)“老鹰”不能从“母鸡”的翅膀下面钻过去拍“小鸡”，只能从侧面绕过去拍队尾的一个。也不能和“母鸡”互相推、拉、撞、扭。(2)“小鸡”在躲闪时不要掉队。

2, 整队，总结本课教学内容，师生告别。

3, 宣布下课。

场地安排：一个排球场。

## 小学一年级体育课教学计划篇八

教学目标：

- 1、让学生了解妈妈的辛苦与喜好，感受母爱的崇高与伟大。
- 2、引导学生通过简单的创意、描绘、制作，在妈妈的节日中为妈妈送上自己的一份心意。

教材分析：

重点：通过描绘表现自己对妈妈的爱

难点：如何引导学生产生心灵强烈的共鸣

关键：各种方法的运用、组合

教学方法：

讲授法、实验法

学情分析：

学生都对妈妈有种爱和依赖，但现在的孩子更多的是一种不  
觉察、不领悟的爱、体验

不深，所以老师应该运用各种方法产生共鸣。

教具：录音机，画家母爱的作品，学生作品也可以。

学具：水彩笔、油画棒，和妈妈的照片。

教学过程：

### 1、组织教学

检查学生用具准备情况，维持全班纪律。

### 2、导入新课

生：我的妈妈是一位农民……

师：你可以说说你妈妈的样子吗？

生：她高高的个子，大大的眼睛……

师：你能讲讲你与妈妈之间发生的故事吗？

生：打针时、睡觉时……

师：老师也给小朋友讲一位妈妈的故事吧！

生：母亲节、三八妇女节、妈妈的生日

师：有哪些小朋友知道你自己妈妈的生日？

生：（举手）

的时候，你对妈妈做了些什么呢？

（板书课题）

### 3、讲授新课

师：从古至今，表现母爱的美术作品一直是画家们从不厌倦的主题，现在就让我们一同来欣赏！（欣赏作品）

师：如果今天就是妈妈的节日，你准备怎么做？

生：打扫卫生、劳动！

生：画张画作为礼物！

生：唱歌给妈妈听！

生：洗衣服……

师：让我们一起来看看课本上其它小朋友是怎么做的吧！

（欣赏课本）

### 4、学生作业

妈妈的节日里，你和妈妈之间的故事吧。

### 5、作业要求



作品表现我与妈妈的主题，有人物、有背景。

色彩鲜艳、画面丰富(可以剪贴照片)

6、学生作业，教师巡视辅导及时表扬优秀作业

7、总结、讲评