

2023年一年级第一学期体育教学计划及进度(精选5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。那关于计划格式是怎样的呢?而个人计划又该怎么写呢?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。

一年级第一学期体育教学计划及进度篇一

一年级学生自控能力差,注意力容易分散(大约在15分钟左右),又有好群、好奇、好乐、好胜、好表现、自尊心强等心理特点。一年级学生有年龄小、好动、自制力较差等特点,教学尽可能有趣味性,宜以活动和游戏为主,与知识教学相结合。

本册书包括5个单元,18个主题活动(其中一个选择活动)。教科书以儿童的现实生活为基础,选取了5个典型生活场景和事件,体现活动内容与儿童生活的密切联系,体现教科书的综合性和实践性。

有好奇心,喜欢提问。按时作息,做事用心。遵守交通规则,注意安全。知道基本的紧急求助和自救的方法。爱护别人的劳动成果。有初步的健康常识,养成正确的坐立行走姿势。养成良好的饮食和个人卫生习惯。

1、遵循儿童生活的逻辑,以儿童的'生活经验的发展为主线,促进儿童良好品德、健全人格和勇于探究、创新精神的形成和发展。

2、在教学中突出问题式、探究式,为儿童“主动、探究、合

作”学习开辟广阔的背景和空间，以利于引领儿童在活动中感受、体验、领悟。

3、以引导儿童热爱生活、学习做人为核心来全面体现课程标准。

4、在课堂上运用好评价，让学生在评价中由“他律”实现“自律”。

一年级第一学期体育教学计划及进度篇二

1、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、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能力，发展学生速度、耐力、灵敏、协调性等方面的基本能力。

3、及时进行考评，利用语言激励学生，提高练习的效果。

四、教学进度

周次

教学内容

一

- 1、引导课：认真上好体育课（室内理论课）
- 2、游戏：快快集合；排队上课、集合、解散；
- 3、双脚连续跳；游戏：快快集合4、跳跃：单脚向前跳；

二

- 1、跑：听各种信号的起跑
- 2、队列：报数、原地三面转法、原地踏步
- 3、小学生广播体操（预备节-第一节）
- 4、走：两臂放在不同部位用前脚掌走

三

- 1、队形队列：向左（右）转、向后转
- 2、复习小学生广播体操（预备节-第一节）3、基础知识：与同伴在游戏中友好相处
- 4、滚翻：前滚翻成蹲撑

四

- 1、复习队列队形
- 2、韵律活动：听音乐做动作；基本姿态练习
- 3、模仿动物走；走跑交替

4、跑：30米自然放松跑

五

1、小学生广播体操（第二节-第三节）

2、跳跃；模仿动物跳

3、韵律活动：听音乐做动作；基本姿态练习

4、队列：踏步-齐步走；复习原地转法

六

1、跑：障碍赛跑

2、拍球；拍球比多

3、复习小学生广播体操（第二节-第三节）

4、前滚翻；跳垫子游戏

七

1、投掷：持轻物掷远

2、跑：30米自然加速跑

3、基本体操：基本部位操

4、前滚翻；换物接力

八

1、小学生广播体操（第三节-第四节）

2、滚翻：前滚翻成蹲撑

3、队列队形：齐步走-立定；

4、投掷：持轻物掷远

九

1、快速跑；接力游戏

2、拍球；传球接力

3、复习小学生广播体操（第三节-第四节）

4、跳跃：跑几步一脚踏跳，双脚落入沙坑

十1、坐位体前屈

2、韵律舞蹈：模仿动物形象的舞蹈动作；

3、立定跳远

4跳小绳；跳绳比多

十一

1、走和跑：

2、拍球接力；协调性练习

3、立定跳远

4、30米快速跑

十二

- 1、复习队列队行；
- 2、基本体操：各种压腿、踢腿
- 3、后踢步加手臂动作；柔韧练习
- 4、50米快速跑

十三

- 1、跳小绳；跳绳比多
- 2、拍手操；
- 3、模仿动物爬；爬垫子接力
- 4、投掷：双手向前抛实心球

十四

- 1、韵律舞蹈：模仿动物形象的舞蹈动作
- 2、走跑练习；游戏：跳进去拍人
- 3、坐位体前屈
- 4、投掷：双手向前抛实心球

十五

- 1、复习正确的走和正确的跑；
- 2、队列：走圆形；十字接力
- 3、复习小学生广播体操；
- 4、30米快速跑

十六

- 1、模仿动物形象的简单舞蹈动作；集中注意力游戏
- 3、基础知识：体育运动与营养卫生
- 4、拍球接力；协调性练习

十七

- 1、跳跃：跑几步一脚踏跳，双脚落入沙坑
- 3、复习基本队列队行；
- 4、模仿动物爬；爬垫子接力 十八

- 1、达标测试：立定跳远
- 2、小学生广播体操

一年级第一学期体育教学计划及进度篇三

本学期，我担任一年级(3)班的数学教学工作。本班有学生62人。学生刚从幼儿园上来，有来自不同的地域，学习习惯不是很好，组织纪律性也较差但通过上半学期的适应期，孩子们已经逐渐懂得遵守各场合的纪律，并且知道在什么时候该做什么事，不该做什么事。但由于他们年龄偏小，活泼好动，注意力难以持久，缺乏自制力，而且对自己感兴趣的事物投入热情，不能很好地自觉学习。另外，由于各方面的差异，学生的学习成绩也不一样，还有待老师耐心、细致地引导、启发、教育，积极创设自主开放的课堂教学，尽可能地让所有的学生都参与到学习活动中来，把学习当成一件快乐的事情。使他们健康快乐地成长，圆满完成本学期的学习任务。

二、工作目标

- 1、加强对培优补差工作的常规管理和检查。
- 2、认真挑选好培优补差的对象。
- 3、通过培优补差,使学生能充分认识到学习的重要性。
- 4、认真做好学生的辅导工作,每周至少3次的辅导,辅导要有针对性和可行性。

三、培优补差对象和形式

辅差：叶鑫婷、吴雅文、崔抖威、王文金、石江波、何博、黄志豪

形式：1、利用课堂时间相机辅导

2、利用学校午休时间

3、老师、家长相配合

四、具体措施

培优辅差措施：

- 1、老师应以学生端正学习态度为前提，树立自信心，帮助学生提高学习兴趣。
- 2、加强课外交流，了解学生的具体的学习情况、在家的情况以及学习上存在的困难，并及时的帮助解决。
- 3、课堂教学中设置一些比较简单的问题让中下生回答，培养自信心。

4、以平时的作业为基础，加强学习方法的辅导。对中下等生的作业要做到“面对面的批改”和“面对面的指导”。

5、采用以老师辅导为主，优秀生帮助为辅的办法，开展“结对子”活动。

6、家校联系要密切，经常和家长反馈学生的每一次进步，家校共同激励，共同督促，使之不断树立学习的自信心，养成爱学习的良好习惯。

一年级第一学期体育教学计划及进度篇四

1、六年级学生一般为11——12岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高峰阶段，发育指标的增长出现第二高峰。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生12岁达到高峰，以后增长率逐年迅速下降；女生均自8——9岁开始突增，12岁达到高峰，因此，六年级学生相对比较，是属于身体发育的峰时期。

2、部分女生月经初潮的年龄，恰好是女生素质增长波动起伏或下降的阶段。女生由于月经初潮的到来，引起生理、心理上的一系列变化，给女生素质发展带来一些困难。

3、六年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达30分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

4、男女生均显露其各自的心理特点，出现相互反感的倾向。集体意识又有发展，已不满足无规则要求的游乐性游戏，特别喜爱有一定规则的竞赛，愿做体力和智力相结合的游戏。已开始把体育活动作为抒发感情的途径。

二、课程目标任务

（一）课程目标

- 1、使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，体验到体育活动的乐趣。
- 2、初步学习一些运动的技术与技能。学习科学锻炼身体和自我表现、自我保护、自我评价的方法，培养参与体育活动的良好习惯，树立安全意识，懂得自我保护。
- 3、通过多种形式的游戏发展身体灵敏、反应、协调、速度与力量等体能，促进身体全面发展。培养活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神奠定良好的基础。

（二）课程任务

- 1、跑：学习接力技术；基本掌握60米跑的全过程，加速积极，全力冲刺；进一步提高400米跑的技术，合理分配体力，动作轻松有节奏。
- 2、跳跃：基本掌握跳远的全过程技术，踏跳准确、有力，动作协调。
- 3、投掷：进一步学习推铅球技术，用力顺序正确。

三、教材分析

在《体育新课标新课程大纲》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。”六年级课程课次较多的是跑、跳、投掷和游戏。其中跑以快速和耐力跑练习为主；跳是跳远、跳高等；投掷教材是推、抛实心球和投掷垒球等；游戏内容丰富、形式活泼、趣味性强。次数较多的是发展快速跑、

跳跃能力和投掷能力。较少的是室内活动。

四、完成教学目标实施办法

1、重视学生的学法，加强对学生学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学法的研究与探索，不仅要研究教法与学法，而且要研究教法与学法的变化；不仅要研究学生的“学会”，而且要研究学生的“会学”。

2、在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

3、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

五、教改专题

我校篮球兴趣班培训一直是重点发展项目，希望通过加强提高青少年的运动积极性、培养兴趣爱好，重点提高优生水平和解决青少年严重缺乏体育锻炼，性格内向，不善人际交往，沉迷网络等问题。从而养成健康乐观向上的心理。

一年级第一学期体育教学计划及进度篇五

通过制定合理的教学计划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。以下是小编整理的一年级第一学期体育教学计划，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

一、指导思想：

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。

二、教学条件分析：

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。

三、任务目标：

- 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。

四、方法措施：

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。

一、学生情况分析

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。

二、教学目标

培养学生保持身体的正确姿势，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，提高身体基本活动能力，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能力打好基础；对学生进行集体主义和爱国主义教育，培养遵守纪律、团结互助、活泼勇敢、积极向上等优良品质。

三、教学目标：

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。

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一定困难条件下进行活动的 ability。

四、教学重、难点：

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能力的培养。

五、教学措施：

1、认真钻研新《课标》，正确理解课的指导思想和教学目标，努力达到课标要求。

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。

六、教学考核：

1、体保出勤率及课堂常规(10%)情感方面

内容：出勤率课堂纪律课堂常规体育道德作风等

2、身体素质及活动能力(90%)技能方面

一、班级学生情况分析

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。

二、教材分析

小学一年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径、游戏、小球类等基础项目以便于使得学生在跑、跳、投的基本技术上得到提高，并且挖掘生活中的实用技能。

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、队行为主。

如：原地向左转、右转、后转、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。

针对学生体质健康测试，在平常的教学中，加强对学生跑、跳练习。根据学校的场地器材等实际条件，充分开发课程资源、开发废弃物品。

三、教学目标

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。通过教学，使学生初步掌握简单的技术动作，如：拍球，滚动，劈叉等，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，使学生能适应陌生的环境，并能说出自己参加体育活动的情绪表现。通过体育活动等方法调控自己的情绪。

5、社会适应目标：建立起和谐的人际关系，具有良好的合作精神

四、教学措施

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，营造一个宽松生动的课堂气氛，课前课后进行及时的反思。

3、采用多样的教学方法，主要采用情景导入、设置问题的等方法，以提高学生对体育课的兴趣。

4、积极培养体育骨干，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐的同时学到知识，加强与集体的联系。

5、加强课堂常规的教育、落实，以防伤害事故的发生。

6、因材施教。因为每个学生都是一个个体，都有自己独特的一面，在教学中，针对不同的学生在编写教案的时候做到认真、仔细，个别对待，兼顾全局。