

2023年一年级体育与健康教学计划安排表 一年级心理健康教学计划(优质5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。什么样的计划才是有效的呢？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。

一年级体育与健康教学计划安排表篇一

以《关于加强中小学心理健康教育工作的意见》为指导，加强对全体学生的心理健康教育，培养适应社会主义现代化建设需要的德、智、体、美、劳全面发展的“四有”新人。针对在校中学生大多独生子女或留守学生，缺乏独立生活能力，缺乏坚强意志品质，缺乏团结协作精神，缺乏承受挫折能力的特点，通过开展心理健康教育。培养学生正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，具有健全的人格和良好的个性心理品质。

二、主要任务

1. 培养学生具有健全的人格和良好的个性心理品质，具有自我调控能力。
2. 对少数有心理困惑或心理障碍的学生，给予有效心理辅导，尽快摆脱困扰，调节自我，增强自我发展能力。
3. 对有严重心理疾病的学生，转送到有关部门进行治疗。

三、学生基本情况分析

七年级学生刚从小学进入初中，还未能从小学的相对宽松的学习生活中转换出来，压力不断的开始增多，来到新学校遇

到新同学新老师，一切都是相对陌生的环境，适应成了最大的挑战。

怎么才能迅速的适应到初中的学习生活，课程增多，作业量增大；陌生的环境中认识结交新朋友，让自己可以和同学们共同前行，不在孤独；还未能摆脱小学的宽松的学习习惯，现在如何养成，学习的重担时时在他们心头；课业压力增大的同时，如何兼顾他们的娱乐休闲等等共同形成了适应问题。适应问题表现在学生身上的特点大致可以分为障碍性问题和发展性而难题。前者在学校中一般较少见，后者的主要表现为适应不良或者不适应。七年级学生的心理问题主要表现为：

1. 七年级入学适应不良

刚进入初中，学习生活和小学时相比较有很大的不同，新环境新同学老师，一切都是很陌生的，在承受着课业压力增大的同时，人际相处从零开始，容易出现厌学情绪，不与人相处，或者孤傲的情绪。长期这样的话对他们的成长是非常不利的。

2. 朦胧的自我认识萌芽

七年级阶段，有部分学生发展的较早些已经进入青春期了，青春期的特征开始明显起来，幼稚的成人感突出，对于我的思考开始出现，“我是谁”、“我是怎么了”开始在他们内心掀起波澜，困惑不已。

3. 学习适应不良产生苦恼

学习课业好多，怎么学，方法好像总是不对路；别人怎么就成绩那么好，我这么差，有压力，出现自卑了；我为什么要学习，这么多，这么烦，没有目标和动力了；怎么天天都有考试啊，这无穷无尽的考试什么时候是个头，讨厌考试……这些都是学习适应不良的表现，学生为此苦恼不已。

4. 和家长或老师间的沟通不良而苦恼

5. 不能恰当的控制休闲时间，自制力较弱，过分沉溺于网络、游戏。

文档为doc格式

一年级体育与健康教学计划安排表篇二

坚持以“学生为本，健康第一”的指导思想，在教学中落实基本的技术和技能教学，强调学生的积极性和实际锻炼的过程和效果，紧扣新课改的标准要求，培养学生学习的兴趣、爱好、自觉养成自我锻炼的意识和运动习惯，为终身体育和全民健身计划的实施奠定了基础，培养学生德智体美劳全面发展，为学生更好的适应社会和健康成长奠定基础。

二、学生情况分析

本年级学生身体素质差异较大，各班学生的体质也不尽相同，形成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情况，而有的学生认真了却得不到好成绩。这些在课上是要加以研究的问题，在评价机制上也要加以研究。

三、教学分析

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。”

四、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、卫生保健的安全常识，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、韵律活动和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，团结协作等优良品质。

五、教学措施

1、在教学过程中严格把守基础技术和技能教学，注意体育理论与实践的有机结合，使学生认识体育，喜欢体育，参与体育，享受快乐体育。

2、在自主活动环节上，激发学生自主参与与学习的积极性，允许学生在“安全第一，健康第一”的前提下，选择自己喜爱的项目，提倡创新理念。

3、注重对学生思想品德教育，不但抓学生身体锻炼，促进身体健康，更要抓学生的心理健康和培养学生的社会适应能力。

六、教学进度及内容

略

一年级体育与健康教学计划安排表篇三

一年级的学生刚入学，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。

二：教材分析

小学一年级的教材较为简单，本册教材内容有：体育基础知识(看图学习体育知识天天进行身体锻炼)、韵律体操及舞蹈(在欢乐的日子里)、田径类的跳跃(单脚跳双脚跳跳绳跳高)和投掷(轻物掷远抛接球)、体操(团身前后滚动分腿跪撑后仰蹲撑往低处滚翻团身前滚翻蹲撑前滚翻抱腿起)、队列练习、走跑练习(30米跑高抬腿跑300-500跑走交替)、步法练习(跑跳步踏跳步踏点步后踢步小碎步小跑步)。内容简单，但全是基础的东西，所以一定要让学生养成良好的动作习惯，体操难度较大，教师在注意安全的前提下适当降低动作难度，多加以引导，给学生打下良好的基础，养成终身体育的好习惯。

三：教学目标及重难点

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、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

下一页更多精彩“一年级体育下册教学计划”

一年级体育与健康教学计划安排表篇四

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：

重点是田径的各种跳动和投掷动作。

教学难点：

各种体操动作。

五： 教学措施与教改思路

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。上好小学一年级体育课，就要因势利导，富趣味于教学，寓游戏于教学，既能保证智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用能力，一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生热爱体育活动的习惯，为终身体育锻炼思想打下基础。小学一年级体育课是学生上体育教育课的入门阶段。有其自身的发展特点。有些小学一年级体育教学存在模式僵硬、成人化色彩浓，或教学直奔主体等缺陷，阻碍着小学生的参与。用游戏教学法，可避免以上缺陷，较好的完成小学一年级教学。

一年级体育下册教学计划篇三

一、 班级概况分析：

一年级共有一个班，学生数46人。由于年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强，组织纪律不能常时维持，学生很少懂得体育课的常规，一个学期过后的学生，比较懂礼貌，见到老师能主动问好。有部分学生有队列的意识，也能用简短的普通话与老师和同学做简单的交流。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，使学生各方面的体育技能、技巧在本学期体育教学中逐步成熟。

二、 学期教学目标：

1、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、初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、本册教材分析

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，还教给学生学习一些简单的体育常识。

四、本册教学重点、难点：

教材的重点是游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，遵守游戏规则。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，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。

五、提高教学质量主要措施：

1、调动全体学生要积极参加体育锻炼活动，按时上课。逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。要求学生上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带硬物，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、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，准确地做好多面示范。

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，尊重学生的个体差异，及时导优辅差。

6、加强对教学的研究，定期参加听课，评课活动和专题研讨。

六、教学进度安排：

周次计划进度

一引导课体育常识：做早操的好处

1、队列队形；2、游戏；块块集合

二1、基本体操：2、队列：排纵队，横队；

1、基本体操；2、游戏：块块集合；

三1、基本体操；2、游戏：一切行动听指挥

1、复习基本体操；2、游戏：挑战应战

四1、队列；原地转法；2、复习基本体操；

1、技巧；前后滚动；2、游戏：障碍赛跑；

五游戏课：1、端水平衡；2、障碍赛跑；

1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力；

六1、韵律活动；2、走：各种姿势的走；

1、用各种正确姿势的走；2、游戏：迎面接力；

七1、队列：报数；2、复习，各种姿势的走；

1、韵律活动;2、队列：报数;

八1、技巧：前滚翻;2、游戏：跳垫子游戏;

1、技巧：前滚翻;2、游戏：换物接力;

九1、劳动模仿操;2、游戏：迎面接力;

1、劳动模仿操;2、游戏：换物接力;

十1、队列：齐步走-立定;2、复习劳动模仿操;

游戏课：1、蹦蹦跳跳;2、猎人猎枪老虎;

十一1、队列：走圆形;2、十字接力;

1、技巧：立卧撑;2、游戏：换物接力;

十二1、基本体操;2、游戏：“8”字接力;

1、徒手操;2、游戏：改换目标;

十三1、跳小绳;2、游戏：迎面接力跑;

1、走跑交替;2、复习跳小绳;

十四1、走跑练习;2、游戏：跳进去拍人;

1、韵律活动;2、找自己的家;

十五1、跳小绳;2、游戏叫号赛跑;

1、跳双绳;2、游戏：迎面接力

十六1、走跑交替;2、游戏：单脚跳接力;

1、30秒跳小绳；

十七1、技巧：前滚翻；2、游戏：跳垫子游戏；

1、技巧：前滚翻；2、游戏：换物接力；

十八考核

一年级体育与健康教学计划安排表篇五

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。”

二、学情分析

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。

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。

四、教学重点

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。

五、教学措施

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, 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。
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。