

2023年一年级体育教学进度计划 小学一年级体育教学工作计划(实用9篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

一年级体育教学进度计划篇一

体育教学要坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；教师要善于激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识；要以学生发展为中心，重视学生的主体地位；要关注学生个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

一年级学生年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强。但他们活泼好动，非常乐意参加体育活动和上体育课，本学期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、劳诸方面都能得到发展和提高。

要突出重点教材的比重和要求，加强基本运动的教学。

如：基本队列练习，小学一年级的学生刚刚开始上学，还不知道体育课的大体含义，也不知道上体育课对他们意味着什么，这时应把怎样站队、怎样上课告诉他们；走、跑练习，在一二年级都是一些简单、自然的动作，可以通过各种方式的走逐步达到走得正确、自然、放松和协调的要求。

跑，主要是通过自然奔跑和多种方式（如追逐跑、换物跑）的跑，使学生初步掌握姿势端正、能用前脚掌着地、比较放松地向前自然跑进的一种方法；跳跃也是孩子们比较喜欢的运动项目之一，在单踏、双落这个活动中，可以用游戏形式

来进行，要求单脚充分蹬地，有力踏跳，双脚轻巧落地。重点是“单踏双落”，难点是轻巧落地，动作连贯。

在低年级的投掷教学中，是以发展学生基本的投掷能力为主，可以通过各种方式的抛接、掷远、投准练习来达到目的，而不要过多的强调动作姿势。同时，在日常教学过程中教师要注意对学生基本教学常规的培养。总之在“水平一”阶段的教学中，教师应努力营造宽松、快乐、和谐的学习氛围，让孩子们能够在快乐的“玩”中探索、合作、学习、成长。

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、要着重让学生体验参加体育活动的乐趣，从中促进个人良好习惯的养成；

2、应着重帮助学生了解一般的游戏规则，学会尊重和关心他人，并表现出一定的合作行为。

3、形成正确的身体姿势，在活动中发展柔韧、反应、灵敏和协调性，并能知道身体各主要部位和活动方位。

1、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。

2、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣为目的。

3、小学生好胜心强，可采用一些教学比赛的形式，以增强学

生锻炼身体的效果。

一年级体育教学进度计划篇二

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。

二、教材分析

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。

三、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、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：体操动作。

四、教学措施

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。

一年级体育教学进度计划篇三

第一到三周体育卫生保健基础常识与室内游戏5了解掌握一些体育卫生保健基础常识，教育学生按游戏的方法规则进行游

戏。

第四周走和跑3知道走和跑的'正确方法，培养走和跑的正确姿势。初步学会能眼看前方标志物前脚掌着地的自然快跑。发展灵敏协调等身体素质和快速跑的能力，乐于重复练习，并在练习中获得个体心理上的满足。走时上体正直，起踵脚尖朝前，走得直，听信号快速起动，迅速向前跑出。眼看前方，用前脚掌着地的自然快跑，摆臂动作自然协调。

第五周跳跃2知道前脚掌着地起跳的双脚同时轻巧落地的跳跃方法。初步学会前脚掌用力蹬地起跳，双脚轻巧落地的方法，动作正确熟练协调。发展力量等身体素质和跳跃能力，培养学生灵敏、果断和克服困难的精神。用前脚掌蹬地起跳，动作连贯协调。着地时屈膝缓冲轻巧落地，蹬地起跳和摆臂动作协调。

第七周攀爬3记住最简单、最基本的爬上爬下的方法，初步学会最简单最基本的手脚并用的爬上爬下的动作。促进上下肢肌肉和韧带的发育，发展力量、灵敏、协调等素质。学会最简单的手脚并用的爬越障碍物的基本方法。手抓紧，脚踏稳，器械手和脚的动作协调配合，脚一蹬地，另一脚踏上器械，通过障碍，两腿协调落地轻稳。

第十到十四周游戏8记住游戏的名称方法及规则，按游戏的方法，规则进行游戏。

第十五到十六周韵律活动和舞蹈3了解和掌握新学舞蹈和集体舞的动作方法，教会学生小碎步，踏跳步，踵趾步三种舞步和小火车，集体舞培养学生舞蹈动作的协调性和节奏感。培养学生对舞蹈的兴趣。原地和行进中配合手臂动作作出踏跳步，踵趾步，随意应节拍动作的协调性和表现力。

第十七到十八周选用教材3按所选教材的要求，完成教学任务。

一年级体育教学进度计划篇四

一年级教学目标：

(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

体育课教学常规：

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：

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

1、根据教学任务，提前准备和布路好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

2、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。

3、教学原则、教学方法的运用，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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

二、学生方面：

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。

一年级体育教学进度计划篇五

一、学情分析

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。

二、教材分析

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此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。

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、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。

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。

一年级体育教学进度计划篇六

教学内容：

- 1、排成四路纵队
- 2、母鸡爱小鸡

教学目标：

技能目标：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。

情感目标：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：排成四路纵队。

教学过程：

一：收心热身导入情节

(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。

导入语：小朋友们，在农村一大清早有什么动物在墙头“喔喔喔”

的像闹钟一样把人从被窝里叫醒的?你说它好不好,是不是很优秀?

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;两手屈肘貉于胸前,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。

二:故事情节发展

导语:小朋友今天大公鸡进行集训,大家想不想加入他们队伍集训,看看它们是怎么训练的。

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。

组织方法：

排成四路纵队的排法：当教师喊“成四路纵队—集合”口令，并做出手势(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。

三：尾声恢复

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：校园下院。

一年级体育教学进度计划篇七

刚跨入小学，对学校的一切都感到陌生和不适应，但他们天真、活泼，有着强烈的好奇心和求知欲，可塑性强。针对以上情况，我本学期的任务主要是培养学生良好的学习习惯和行为习惯，调动学生的学习积极性，让他们喜欢上上课。

小学一年级的教学内容主要分为三块，体育基本常识、基本活动和游戏。体育常识主要包括体育课的作用、正确的坐立行姿势；基本活动包括基本活动包括队形队列、基本体操、走、跑、跳、投、滚翻、攀爬、韵律活动和简易舞蹈；最后一块是适合低年级小朋友的一些简单游戏。

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、年龄普遍较小，多采用游戏

2、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效果。

3、备课时研究教学大纲，钻研教材，把握重难点，确定训练项目找出练习点；课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，逐步递进，分散难点，分步教学方法。

4、练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，动作逐步过渡，步步引课练；指定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，讲解示范与模仿练习；增强练习强度、密度，提高学生学习兴趣，有利于掌握和技能形成与提高。

5、给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新。有了合适的机会，才能充分让学生去创造，这样不仅满足了学生的兴趣和表现，发展特长，而且还大大促进了学生创新意识和创新能力的提高。

一年级体育教学进度计划篇八

时光飞逝，转眼一学期又已过去，在这一学期里，我在课程标准的指导下，以学生为本，强化健康第一的指导思想，以增强学生体质为宗旨，通过体育教育教学使学生生理、身心得到健康发展。就本学期开展了以下工作，回顾这一学期我在一年级体育教学工作中，以上级下达的体育工作精神和学校的体育教学工作要求，以贯彻“健康第一”为指导思想，教学工作中能全面贯彻党的教育方针、热爱人民的教育事业、积极完成体育教学工作中的各项任务，同时还认真学习业务知识，不断提高自己的教学水平。

首先，在教学中根据学生自身的身心发展的特点，针对其好

动，模仿能力强，注意力容易转移，可塑性大等。在传授必须的基本教材内容时，都尽可能的采用活泼有趣的教学方法。多以竞赛，游戏的形式完成教学任务。使学生更为主动，更积极的参加体育运动，如注重游戏教材的搭配，让游戏不仅起到课堂的调节的作用，又与教材内容相互衔接，起到引导与巩固所学知识的作用。

其次，在教法上更加注重以引导为主，让学生自己尝试练习，首先制定一个预期的目标，使孩子们为了一个可预见的目的变被动学习为主动学习。充分体现以学生为主的理念，素质教育的内涵。同时多以赏识教育为主，多表扬鼓励学生。

再次，根据学生的身心特点，制定合理的教学计划和教学内容，结合本校实际对学生进行教育教学，使学生身体力行，感受到体育课与实际生活的相关性，从而，提高学生上体育课的积极性，起到锻炼身体，增强体质的作用。进而使学生的身体素质得到相应的提高，同时慢慢改善他们懒惰的生活习惯，养成锻炼身体的好习惯。同时在计划和教学内容的制定时还根据学校的环境、结合学生的好奇心渗透了环境保护的环保教育。

在广播体操方面，针对学生的智力能力，编制了适合学生学习和运动的体操，提高了其学习体操的积极性和主动性，大大的激发了学生的学习兴趣，基本达到适度运动，锻炼身体的目标。

在新的一年里我要注重个人的业务学习和提高，通过培训学习、撰写心得体会、反思，积累、学习教学经验，多向其他教师请教，多和学生进行交流，在实践中应用等方式，加深对课程的理解和领会，完善自己的教学工作，努力形成自己的教学风格，形成学习形的教学工作习惯，为学校的优质化工程作出我应有的贡献。

一年级体育教学进度计划篇九

1、认真备课

针对一年级孩子的年龄特征和兴趣取向，选择适合学生的教学内容，培养他们对体育课的浓厚兴趣；掌握学生的行为特征，在课堂设计上，注重对学生集中注意力的培养，形成良好的体育行为习惯；在组织教法上，注重引导学生积极参与，大胆实践，通过丰富的组织形式激发他们的学习欲望和学习兴趣，因此，每节课都认真准备，精心设计，以高度的责任感来鞭策自己，不断创新。

2、认真上课

每节课让学生做到有备而来，收获而归。在课堂中，注重对学生行为习惯的养成，形成良好的道德品质；采取各种教学手段，如：恰到好处的讲解、精彩的示范动作、风趣幽默的语言、形式多样的接力比赛等，充分调动学生的学习积极性，营造良好的课堂气氛；通过新颖的组织方法，让学生在宽松的环境中去体验，从而形成生生互动、师生互动的教学模式，达到教与学的双赢。

3、认真总结

鼓励的语言是激发学生能动与潜能的催化剂，当学生取得成功时，一个肯定的表情与一个信任的动作都能调动学生积极向上的信心，因此，无论是在教学中还是在课后，多从正面的评价学生，这样可以激发他们征服困难的勇气；可以引导他们体验成功的欢乐；最终达到激发学生学习兴趣的目的。通过一期来的学习，一年级学生能初步了解上体育课的意义，对身体和健康有一定的认识，提高了自我保健意识。学生在和谐、平等、友爱的运动环境中感受集体的温暖和情感的愉悦。掌握学习了一些基本运动、游戏的方法；学习了武术操和“七彩阳光”，并进行了考核；发展了身体素质和基本活动能力，并

体验到参加体育活动的乐趣，学会遵守纪律与同学团结协作，与同伴友好相处。

1、学习新课程改革的相关知识，不断提高认识，更新教学观念，掌握切合学生实际的教学方式方法。

2、学习专业知识与技能，使教学手段更加丰富，教学方法更加科学合理，符合学生全面健康发展。

3、不断更新自身知识层面，只有这样才能跟上时代发展的步伐，使教育适应时代发展的需求。通过一个学期的教学，基本达到了预计的目标，但许多方面还存在不足，特别是自身的知识水平有待提高，教育教学经验还需不断积累，教学方法还得不断完善…这些方面都需要在今后的工作中努力学习，不断完善自我。