

# 2023年初一年级体育课教学计划(大全5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。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 初一年级体育课教学计划篇一

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的一学期中，为更好的总结经验教训，将本学期的体育工作更好的完成特制定教学工作计划如下：

### 一、教材分析

走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以立定跳远、上步实心球掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

### 二、教学目标

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质促进德、智、体全面发展为主要目的，在本学期中要积极做到以下三点：1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。2、掌握快速跑、耐久跑、单杠的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。3、提高学生的运动能力和篮球、排球的基本运动技术。

### 三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，立定跳远，仰卧起坐为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势和协调能力的培养。

四、教学内容(各项主要以游戏的形式进行，以提高学生的练习兴趣，提高练习效果等)。

### 1、跑

改进快速跑和800米和1000米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、为主要教学内容。

### 2、跳跃

掌握立定跳远的技术、并提高学生的蛙跳能力。

### 3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷实心球为教学重点。

### 4、基本体操

主要以1分钟跳绳、技巧、单杠、为主要教学内容。

### 5、篮球和排球 基本动作和技术。

## 初一年级体育课教学计划篇二

### 一、工作目标

认真完成七年级体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。认真完成教学研究和教学改革任务，争取在比赛中取得优异成绩，认真完成上

级领导安排的各种时令性工作和任务。

## 二、学生现状分析

初一年级的学生身体发育正处于青春期的的高峰时期，心理、生理的发育波动强。男生爱动，喜欢对抗性强的运动项目如：篮球、足球、等项目。而女生则恰恰相反，喜欢娱乐性、柔韧性、游戏性强的项目。从身体素质方面来看男生力量素质差，但是灵活性和反应能力强。女生也是力量差，但是柔韧性好。对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因此要因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

## 三、加强课堂常规落实、改进教学措施、提高教学质量

1、常规落实，上课前认真备课，钻研教材，改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。

2、体育教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，本学期，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。

3、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行

巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

#### 四、本学期考核项目

50米、立定跳远、坐位体前屈。

附教学进度：

1周：身体恢复性项目练习、课堂常规教育。

2—4周：学习广播操、自选项目练习。

5周：快速跑、篮球。

6周：篮球、足球、沙包。

7周：跳跃、技巧。

8周：排球、投掷。

9周：考核篮球、50米。

10周：花样跳绳、篮球。

11周：跳跃、自选项目。

12周：球类、自选项目。

13周：技巧、自选项目。

14周：快速跑、自选项目。

15周：排球、篮球、自选项目。

16—17周：基础知识测验、考核立定跳远、坐位体前屈。

共2页，当前第2页12

## 初一年级体育课教学计划篇三

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。

### 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。

#### 五、课时进度表

## 初一年级体育课教学计划篇四

新的学期开始了，本学期是七年级下学期，在和同学们相处了一个学期后，我对他们有了一定的了解，我将结合个人身体的差异给予教学，使他们爱上体育课，有一个健康的体魄。在认真钻研教学大纲和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

所任教的七年级学生年龄在13——14岁之间，处于青春发育的高峰期，心理、生理的发育波动强，身体发育较快。男女差别较大，男生活泼好动，表现欲强；女生趋于文静，不好活动。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

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。

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。

1、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2、初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3、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。

4、改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。

5、按照“健康第一、安全第一”的指导思想，在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的.提高。

## 初一年级体育课教学计划篇五

初一学校都处于青春发育期间，体质差异大，因此在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。下面是本站小编带来关于20xx年新学期初一年级体育教学计划的内容，希望能让大家有所收获！

### 一、基本情况

1、学生情况：七、八年级共两个班，每班约四十人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：七年级学生喜欢跑、跳、投掷、篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

### 二、教材分析

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，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，使每个学生都得到全面发展。

### 三、教学目的和要求

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，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

#### 四、主要工作

1、认真备课上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田径队的建设和训练工作，为本学年举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动，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、长跑比赛、各种球赛等。

4、组织参加县体卫艺办公室组织的体育教学的优质课评比。

5、参加体育教学论文、教案的评比。

#### 五、具体安排

1、抓好基本身体素质的提高。

2、抓好基本技术的练习。

3、结合大课间体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生上体育课的兴趣。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力，更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

## 六、教学措施

1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

### 一、基本情况分析

1、学生情况初一年级学生身体健康活泼，无运动技能障碍。

2、技能情况初一年级女学生喜欢跑、跳、追逐等大肌肉活动，但动作显的僵硬呆板，需在今后的体育活动中进一步锻炼。

### 二、指导思想

1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

2、激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。

3、重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4、充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生都受益。

### 三、教学目标

1、知道合理安排锻炼时间及其意义，积极参与《体育与健康》课的学习，形成积极的态度和行为。

2、完成和基本掌握本年级选择项目中的知识与简单战术，结合游戏等多种形式获得应用技能，区分安全和不安全的运动行为，发展自学自练和自我保健能力。

3、在小学《体育与健康》课的学习的基础上，通过各种练习手段，发展速度与灵敏、有氧耐力。引导学生关注自己的身体，懂得不良行为对健康的影响，理解体育锻炼对身体形态和机能发展的益处。

4、掌握运动技能的同时使学生了解心理状态对身体健康的影响，在体育活动中初步建立自尊与自信，积极进取，培养坚强意志。

5、建立个人与群体的和谐关系，在体育游戏和比赛中能与同伴合理分配角色，协调配合，共同完成任务。

6、评说比赛和表演。

### 四、运动参与

1、积极参加课外体育活动，懂得体育的锻炼方法。

2、用安全方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。

3、根据自己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

## 五、教学内容

1、体育课常规(队形变换、跑操)

2、田径

跑(50米、耐力跑800米1000米)

跳(立定跳远)

掷(投实心球)

运动技能教学重点：以各项目技术为载体，发展跑的能力和  
有氧耐力、弹跳力、肌肉力量，提高生活能力和抗疲劳的能力。

3、篮球(行进间单手肩上投篮)

排球(垫球)

教学重点：以篮球的基本技术为载体，发展学生的身体素质，  
提高心肺功能，培养运动兴趣。

共2页，当前第1页12