

# 上海小学体育课单元计划表 小学体育单元教学计划(优质5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 上海小学体育课单元计划表篇一

新的学期开始了，我们也将有一个新的面貌和新的目标。随着全民健身运动的蓬勃开展、和阳光体育长跑活动的热烈进行，体育也越来越受到学生和家长的重视。学校也把“健康第一”作为学校教育的指导思想。

本学期先要明确学生的学习目的，进取自觉的上好体育课。注意听讲，进取学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课。

此刻对本学期的体育教学工作做如下计划：

### 一、学生分析。

刚刚入学进校什么都不懂的一年级新生，经过学习逐步让学生了解到体育的基本队列队形以及掌握基本的常规训练，提高学生的运动本事，一二年级教学要结合学生喜欢的跑、跳、投、跳绳、游戏等活动。

三四年级的学生爱玩，学生们对体育课有着很浓厚的兴趣，他们正处在生长发育的初期，身高体重以及身体素质各方面比以前有较大改变。力量变大，对动作结构的理解也趋以合理化，对某些动作技术得掌握也比较快。生性好动，活泼开

朗，爱表现自我。课堂组织纪律性比以前有很大提高、情绪变化较大，喜欢竞争。学生在体育课上表现进取勇敢，针对学生的这些特点，在教学中要以讲解诱导为主，以相近的游戏进行巩固，使学生寓教于乐。

五六年级学生身体素质差异较大，各班学生的体质也不尽相同，构成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情景，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。

低、中年级，主要是打好体能的基础，采用复式单元进行教学，即一个单元采用两项或两项以上的教学资料。

## 二、开学初加强学生身体素质训练。

小学1—3年级，正处在长身体的重要阶段，他们还不具备基本的体育技能，速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、身体的协调性等方面的素质还都没有得到全面的锻炼。所以说，这一时期是小学生生长发育的关键时期，经过正确的体育锻炼，能够促进学生身体骨骼的发育，智力的发展，经过体育知识和技能的学习，提高学生的速度、力量等身体素质，并培养学生坚强的意志和健全的品格。小学4—6年级的学生则能够全面的锻炼各个方面。经过身体素质的训练，让学生的到全面的锻炼和发展，提高学生的运动技术水平。

三、三月份主要组织小学生参与田径运动，并重点对高年级的学生进行田径训练。不断提高学生的运动技能和身体素质。

## 四、四月份对全体学生进行广播体操的学习和巩固。

广播体操是学生在学校里，课余时间锻炼身体的一项重要资料，让学生在紧张的课程之后，进行放松和锻炼身体的一个有效手段。可是有些同学不会做或者不熟练，做的时候不认真，没有力度，就起不到锻炼的效果，我们上间操也就失去

了意义。所以，本学期要抓好低年级广播体操的学习和巩固的工作，包括安代健身操、广播体操和韵律操。并在教学过程中举行广播体操的比赛。让不会的，不熟练的都能牢固熟练的掌握广播体操的动作，真正到达锻炼身心的目的。

## 五、五六月份进行田径和技巧的教学。

小学1—3年级，学生的年龄都很小，不适合做过多的力量性的训练，而应当主要发展学生的速度、灵敏、柔韧、身体协调性等方面的素质，注重培养学生正确的坐、立、行、走的姿势和运动中走、跑、跳、投的姿势。田径和技巧是小学体育教学的主要资料，是基础，所以就要从低年级抓起，培养学生多方面的素质和技能，为将来的体育学习和锻炼打好基础。4-6年级使学生认识和了解自我身体和掌握锻炼身体的简单常识和自我保护的方法；了解学习和展示简单的运动动作，基本掌握选择项目中规定的动作，了解所学项目知识，掌握简单的动作和术语，在掌握知识和技能的过程中，体验体育活动中心里感受，认识身心发展的关系，初步掌握科学锻炼身体方法和评价锻炼效果的基本方法，基本能够用所学到的知识锻炼身体。五六月份气温开始变暖，正是进行田径和技巧训练的最好时机。

## 六、认真上好体育课。

体育课是学校体育教学的重要组织形式，是学生学习体育知识和技能的基本途径。所以，作为教师，要认真上好每一节体育课。这其中包括：上课前要认真的备课，对每一节课都要精心的设计。上课时灵活认真，能针对课堂的实际情景灵活的调整课的计划。课后要对上完的课进行深刻的反思，找出其中的缺点和不足，以便在今后的教学中改善。

以上就是本学期的体育教学计划，在教学过程中可根据实际情景进行调整。

文档为doc格式

## 上海小学体育课单元计划表篇二

- 1、全面贯彻党的教育方针，落实素质教育，以提高小学生的身心素质为宗质，以培养创新精神和实践能力为重点。
- 2、贯彻健康第一和面向全体学生的思想。
- 3、根据课程标准的总目标、水平一、二和五大领域（运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应）的目标制订本计划。

低年级的教学内容以游戏和体操中的基本体操和基本队列为主要，本学期应加强对学生的动作要求技术的规范程度为主要任务。全面提高教学质量、增强学生的身体素质，掌握小学生广播体操、基本队列、跳短绳等项目的动作要求及成绩。

- 1、使学生掌握简单的体育基础知识，提高卫生保健水平。
- 2、发展学生的运动能力，完成所学知识的动作要求。
- 3、对学生进行思想品德教育，使学生受到团结、拼搏、竞争、乐观的教育。

针对低年级学生自身的控制能力不够健全，协调能力不够好，在本学期中，教材中的难点是跳绳，另外、应加强学生的身体基本姿势的训练，使学生养成良好的`坐、立、行、走的姿势，培养良好的体态。

- 1、走和跑主要以：300——500米跑走交替、两臂放在不同部位的走
- 2、跳跃主要以□a□单脚跳□b□跳短绳

4、游戏：《找同样的小动物》、《大鱼网》《跳绳接力》

## 上海小学体育课单元计划表篇三

小学三年级的教学内容包括基本体操、走跑与游戏、跳跃与游戏、投掷与游戏、技巧与器械体操、小球类与游戏、对抗角力游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康基础常识。这一学期基本学习一些简单的内容，初步掌握一下，主要是基本体操、走跑、跳跃、投掷、技巧和球类。

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。”

1、引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容获得一些运动和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能；学习科学锻炼身体和自我锻炼、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，以及安全地进行体育活动的意识。

3、引导学生通过体育教学活动，逐步养成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识。

4、引导学生在学习与练的过程中，体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质。

5、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争积极的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础。

略

文档为doc格式

## 上海小学体育课单元计划表篇四

树立健康第一的指导思想，体现健康、快乐、主动的宗旨，注重情感的激发。从心里入手促进身心同动，构建良好的学习氛围。给学生以自主的空间。培养学生体育意识，为终身体育奠定基础。

跳绳是深受学生喜欢的体育项目之一，花样跳绳对学生来说更具有很大的诱惑力。经常进行跳绳对于各运动器官的发育具有重要作用，尤其能够发展学生的弹跳力和弹跳、灵敏、协调、速度、耐力等身体素质具有显著效果。通过花样跳绳的学习使学生即锻炼了身体，又提高了兴趣，在运动中体验快乐。增强终身锻炼的意识。

小学生情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣，养成体育锻炼的习惯，提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，增强体质，培养坚强的意志。

1. 使学生初步掌握花样跳绳的各种动作方法，掌握锻炼身体简单方法，主导参与花样跳绳的学习与创造。

2. 在教师的引导下培养学生自主创新精神，发展学生思维灵敏等素质，培养正确的身体姿势。

3. 培养学生学习的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，体现互帮、互学、互练的团队意识。

### 1. 教学重点

掌握跳绳的基本动作方法，培养学生身体素质。

### 2. 教学难点

花样跳绳组合动作的学习及学生创新能力的培养。

## 上海小学体育课单元计划表篇五

广大体育教师每个学期初都要制订体育教学工作计划、单元教学计划等，既是对该水平教材整体理解与把握的需要，又为体育教师制订课时计划提供了更加科学的依据。其中体育单元教学计划，对指导体育课堂教学显得更为重要。人教版《体育》指出：“单元体育教学工作计划是保证体育课达到教育教学目标，对学期体育教学工作计划的深化和具体化的教学文件”。现就新课标下小学体育单元教学计划的制订和有效实施谈几点认识。

1、需重视体育单元教学计划在体育教学过程中的作用。体育单元教学计划一般是以一个教材内容将其安排为若干课次，按照每一课次的学习目标设计相关的练习内容和手段，并提出一定的教学建议及措施等。我们一直认为体育课是体育教学的最基本单位，都非常重视每一节课的设计和组织教学，往往比较忽视整个单元的教学连贯性作用。而形成比较完整的一项动作技术是需要通过几课时的教学才能完成的。如果只重视单个的动作技术教学而忽视了单元教学的连贯性，教学效果往往会事倍功半。如果在单元教学计划统领下，坚持

单元教学的连贯性，再认真组织实施好每一节体育课，教会学生一项动作技术就会事半功倍了。因此，我们要特别重视单元教学计划的制订，并让其在教学过程中真正发挥作用。

## 2、体育单元教学计划的制订需注意的事项。

一是要理解与区别新旧教材体系。原浙教版《体育与保健》教材编排的特点是以学期为单位，每个年级都有上下两册，而且每一课都有详细的教学内容。教师比较容易制订体育单元教学计划。如蹲踞式跳远教材在本册教材中有几课，每一课教什么内容，一目了然。而人教版《体育》新教材编排的特点是以学段为单位，小学分低、中、高三段，每一段为同一水平，编排了三册教材。相比较而言，新课标下，没有了每一课的教材内容，需要教师重新理清教材体系，创造性使用教材。教师对每个学期的体育单元设置更是较难把握，必须对整个水平段的教材真正理解后，才能将每个教学单元有序设置。

二是教师必须要认真钻研教材，掌握整个单元教材的重点和难点，选择新颖、多样的教学方法和手段。这是制订单元教学计划的关键。一项运动技术能否顺利地让学生学会，教师要吃透该教材的重点和难点，单元教学设计中既要突出重点，更要分解难点。小学生对运动技术的把握比较慢，一堂课中不能出现多个难点，有时一个难点还需要通过几个课次才能解决，不能急于求成。如一年级持轻物掷远，难点是肩上屈肘，往往会有一部分学生习惯低于肩出手。教师可以选择掷纸飞机、用绳抽鞭子、单手对地掷小皮球、原地正面掷过一定高度的标志等方法 and 手段分多课次来强化肩上屈肘的技术。

三是要安排好合理的教学顺序。我认为单元计划的制订延续时间不能太长，应该在学期的同一个时间段内完成教学任务，或者说要尽量地集中排列。还要遵循由易到难，由简到繁的认知规律，认真设计整个单元中的教学顺序。如一年级持轻

物掷远，第一个学期就有掷沙包的考查和体质健康标准测试。为了达成这个目标，教师必须精心编排单元教学顺序。先用轻物练习，如纸飞机、羽毛球、小皮球、自制纸球和布球等，以提高课堂教学效率，又能确保投掷中的安全。在学生练习达到一定量，技术基本掌握后，教师再用沙包进行教学，功到自然成。

精心制订体育单元计划固然重要，但关键是抓实施。那么如何通过有效地实施体育单元教学计划来提高课堂教学质量，我认为主要可从以下几个方面着手。

1、体育教研组开展单元接力课研讨活动。体育教研组开展课堂教学研讨活动一般都是通过公开课形式，由一个成员上展示课，有的可能同时围绕一个主题展示两节公开课，大家围绕公开课结合主题开展研讨活动。这种教研方式主要是研究同一教材同一课时的教学设计，或者是不同教材同一主题的教学设计，而没有解决同一教材系列的教学设计。如果我们通过单元教学接力课的模式，研究该教材同一水平上的各课时教学设计，就能让教师形成一个比较完整的单元教材体系。活动中有时可以结合教研一轮课每个成员上一个课时，有时结合师徒结对，你上第一课时，我上第二课时等。通过一个周期的上课、评课、反复磨课，最终让全体教师既能上好每一节课，又能把握整个单元的教材体系。使单元计划真正有计划地落实到每一节体育课中。（如果该年级只有一位任课教师的，可以与同一水平的任课教师联合开展单元接力研讨活动。）

2、实行各年级教学场地轮换制度。目前学校均有一定的规模，一所学校十几个、二十几个教学班的不在少数。就如我们学校有27个教学班，共90节体育课，有4名专职体育教师，另还有7名兼职体育教师。如果上午第一节课不安排体育课，其他平均算下来每一节课同时会有4节体育课，有时可能会更多（我校教导处在体育课表排课时已经考虑了每节次中体育课最多不超过5节）。一般的小学有200米或250米的运动场已经

很不错了。在这有限的运动场地上同时有4位或更多的体育教师上课，往往会出现互相之间场地冲突、器材冲突等现象。特别是兼职体育教师，一堂语文课或数学课后匆匆忙忙来到操场，想好的教学场地和教学器材被其他体育教师占用了。导致教学计划无法正常实施，单元计划更是会落空。如果采用各年级教学场地轮换制，就会避免这种现象。我们学校有六个年级，把学校可利用教学的运动场地按年级分为六个区域。三个星期内这个年级就按规定在同一场地上体育课，三个星期后轮换到下一个运动场地，每个学期六个循环，18个星期刚好完成一个学期的`教学计划。如果该年级这节课没有体育课，空闲场地和器材其他年级可以使用。或者说规定时间内该年级在该场地有优先使用权。三个星期的课时量，一二年级是12节课，三至六年级是9节课，基本能完成一个单元教学计划（含特殊天气）。我校通过多年来的实施，既避免了教师之间场地器材冲突的现象，又能有效地实施了体育单元计划，也为提高体育课堂教学质量提供了保证。

3、教材的重组与搭配。首先把握好每一课时目标与整个单元目标的关系。一课时往往只能教给学生单个技术，而一个单元的教学就能为学生提供整套技术。一个单元计划的教学目标实际统领着本单元若干节课的目标，每一节体育课也必需知道本节课在整个单元中所处的位置。因此，在实施体育单元计划时需总体把握整个单元的教学目标，然后再分解成每个课时目标。最好是能把整个单元中每一课时计划全部制订后再组织实施，这样更有利于教师把握每节课的目标，也更有利于教学质量的提高。其次是教学内容的组合和搭配要合理。小学阶段主要是以打好体能为基础的，而不是以学会专项技术为教学目标的。因此，在实施单元教学计划时不能以纯单元来组织课堂教学，可采用复式单元进行教学，即一个单元可采用两项教学内容。跑、跳、投是小学阶段最主要的三个教学单元，所以在组合与搭配时尽量不要考虑在同一课时中，这三项主教材最好分别与体操类、球类、校本特色类和游戏类等有机的组合和搭配，既能保证三项主教材的有效实施，又能全面地涉及到整个教材体系中每个教学内容。单

元教学是体育教学最为基本的完全单位，以往我们重视备课时计划，今后我们应逐步转化到备单元计划上来，并通过有效地实施好体育单元计划来达成各水平阶段的教学目标，从而实现各学习领域的目标。