# 最新一年级体育教学计划第一学期 一年级体育教学计划(优质11篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-05-23

*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。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。一年级...*

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。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**一年级体育教学计划第一学期篇一**

〈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

周次计划进度

1、队列队形;2、游戏；块块集合

1、基本体操；2、游戏：块块集合；

1、复习基本体操；2、游戏：挑战应战

1、技巧；前后滚动；2、游戏：障碍赛跑；

1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力；

1、用各种正确姿势的走；2、游戏：迎面接力；

1、韵律活动；2、队列：报数；

1、技巧：前滚翻；2、游戏：换物接力；

1、劳动模仿操；2、游戏：换物接力；

游戏课：1、蹦蹦跳跳；2、猎人猎\*\*老虎；

1、技巧：立卧撑；2、游戏：换物接力；

1、徒手操；2、游戏：改换目标；

1、走跑交替；2、复习跳小绳；

1、韵律活动；2、找自己的家；

1、跳双绳；2、游戏：迎面接力

1、30秒跳小绳；

1、技巧：前滚翻；2、游戏：换物接力；

游戏课：1、蹦蹦跳跳；2、猎人猎\*\*老虎；

1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力；

1、走跑交替；2、复习跳小绳；

**一年级体育教学计划第一学期篇二**

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，不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。

**一年级体育教学计划第一学期篇三**

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、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。

6、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。

7、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。

8、采用直观教学方法，精讲多练，搞好“自主、综合、拓展、创新”研究。

9、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。

**一年级体育教学计划第一学期篇四**

培养体育人才，培养学生对体育的兴趣，全面发展人才。培养学生的运动能力，从而促进学生的身心健康发展，发展学生的体能，发展学生各项技能，发展学生速度、耐力、灵敏、协调性等方面的基本能力。

一年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平一”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。在小学一年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与内容目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚动和滚翻、攀登爬越、韵律活动和简易舞蹈等诸项内容统一归类，称为“基本活动”。这些内容，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的实用性技能，没有典型的运动项目。

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。

小学一年级学生模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。但是，在教学过程中，应该避免把本来较为简单的动作教的复杂化，也不宜已竞技性运动项目的训练手段运用于基本活动的教学。

1.运动参与：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。积极参加各种游戏活动，认真上好体育课。

2.运动技能：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.身体健康：学生能注意自己正确的坐、立、行等身体姿势，知道身体各部位名称及自己身体的变化，发展柔韧、反应、灵敏和协调能力等素质。

4.心理健康：体验参加体育活动的乐趣。与同伴一起参加体育活动和游戏，充分展示自我，体验成功或失败的心情。

5．社会适应：在游戏活动中遵守纪律，尊重他人，不妨碍他人游戏，能与同伴团结合作。

1，养成正确的身体坐、立、行姿势。

2，队列和队形练习。

3，小学生广播体操。

4，各种跑、跳、投练习。

1．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。

2．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。

3．及时进行考评，从学生自评、小组互评。

七、一年级（下）体育教学进度表

**一年级体育教学计划第一学期篇五**

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的.教学，顺利完成本学期的教学任务，根据学校工作安排，特制行本学期的教学计划。

1.全面锻炼，努力增强学生的体质。

2.学习基础知识，学会科学的方法锻炼身体，以创新的精神和实践能力的培养为重点，引导学生建立新的学习方式。

一年级有四个班，学生约200余人，年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强，组织纪律能维持。但他们活泼好动，非常乐意参加体育活动和上体育课，通过上一学期的学习，对队列的有关动作掌握的较好，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，积极学习，使学生在德、智、体、美、劳储方面都能得到发展和提高。

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，还学到了简单的体育知识。

1.教材的重点是以、游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，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。

2.教研专题：本学期的教研专题“体育教学中培养学生创新能力”

3.集体备课、研究课、公开课的内容与时间安排

一至九周 掷轻物 \* \* \*

十至十五 快速跑 \* \* \*

十六至二十 跳短绳 \* \* \*

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.教研专题实验措施：（1）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，。（2）加强对实验课题的研究，定期举行听课，评课活动和专题研讨。

1. 学生情况分析：

一年级有学生200余人，他们活泼好好动，非常乐意上体育课，但对体育知识及技能差，自控能力不强，为全面提高学生的整体水平，根据学生的心理特点，本学期应加强培优辐中及后进的转化工作。

2.辅导知识与时间安排：

3.培优、辅中、转差集体措施：

1.因材施教，分类指导。

2.培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3.要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4.教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5.教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

**一年级体育教学计划第一学期篇六**

一、教材分析(结构系统、单元内容、重难点)

根据高中体育与健康课程标准的理念，以\"健康第一\"为指导思想，促进学生的身心发展为出发点，在教学中充分体现学生的主体性，培养学生的创造性思维和终身体育意识。逐步形成良好的身体姿态，健美的形体和高雅的气质，并提供了学生互相学习，交流，研讨和挑战的空间，从而可提高学生的群体意识，交往能力和创新探究能力。

二、学生分析(双基智能水平、学习态度、方法、纪律)

在本阶段的学习过程中要强调基本步伐的节奏、规格、以及学生的表现力。高中生的心肺机能不断提高，承受运动负荷能力增强，因此，可以运用一定的有氧运动来提高学生的心肺能力。

三、教学目的要求

理论与实践相结合，培养学生自我创编的能力，大力发展学生的创新、进取的意识。促进学生身心全面发展，塑造健美形体，培养端庄体态;发展身体素质，提高艺术素养;焕发精神面貌，陶冶高雅情操;培养学生机智、果断、热爱集体等优良品质。

四、完成教学任务和提高教学质量的具体措施

1.手势提示法:手势是身体语言的一种，它是在健美操教学中，教师运用各种手势指导学生完成练习的方法。其特点是直观、简单、明了，有利于学生连贯完成动作。手势提示法主要运用于成套操和一段操的复习及巩固阶段。

运用手势提示法时应注意以下几点：

(1)手势的运用要果断，有明确的目的性。

(2)运用手势时，要注意时机和效果。

(3)掌握学生完成动作的情况，在易出现问题的地方，提前向学生发出准确信号，以引起学生注意，然后给予手势提示。

2.示范讲解法

示范讲解法包括只示范，不讲解;只讲解，不示范或先讲解后示范;先示范，后讲解和一边慢动作示范，一边讲解此四种方法。

运用示范讲解法时应注意以下几点：

(1)运用只示范不讲解的教学方法时，应采用背面示范，以使学生清楚动作的路线、方向等，并且动作的速度应比正常的速度稍慢些。

(2)运用示范讲解法时，教师讲解的语言应简明、扼要，语言肯定，表达生动，比喻形象。

(3)教师的示范要优美大方，有感染力。

3.口令提示法

口令提示法是一种为了使学生更好地完成练习、活跃课堂气氛而在健美操教学中加入一些调动性、指示性、警告性口令的方法。

运用口令提示法时应注意以下几点：

(1)口令要有号召性和鼓动性。

(2)口令要与音乐节奏相吻合，要与音乐的韵律、节奏相一致。在健美操教学中，教师口令的音量、语调的轻重要适宜，要恰到好处。

4.巡回指导法：在学生自我进行创编与实践的过程中，进行巡回指导，提出一些可行性建议。

**一年级体育教学计划第一学期篇七**

双泉小学学校《国家学生体质健康标准》达标实施方案为全面贯彻教育部、国家体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》），落实各级教育体育部门的具体要求，结合我校实际情况，特制定本方案。

一、实施目标《标准》是《国家体育锻炼标准》的组成部分，是其在学校的具体实施，是国家对学生体质健康方面的基本要求。我校的目标为：95%以上的学生达到及格等级，25%的学生达到优秀等级，65%的学生达到良好等级。

二、实施时间身高、体重、肺活量为必测项目，应在每学年9—12月中旬的常规体检中或学校统一检测中完成。体育教师应在体育课及体育活动课中安排选测项目的全面练习，根据学部确定的测试项目，体育教师在12月中旬前完成测试工作。

三、实施保障

1．组长；李元清副组长；冯隽成员；周银华严骁王四平梁春霞明确职责，做好分工，加强宣传，严格标准，制定计划，全面实施。

2．各学部要严格执行国家关于保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定，认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，其中小学1—2年级每周4课时，小学3—5年级和初中每周3课时，高中每周2课时；没有体育课的当天，学部必须在下午课后组织学生进行一课时集体体育锻炼；每天上午统一安排25—30分钟的大课间体育活动。要将上述学生校园体育活动时间和内容纳入教学计划，列入学部课程表，认真组织实施。

3．体育教师要认真学习研究《国家学生体质健康标准解读》，全面领会实施《标准》的精神实质，达到先学习后落实的要求。

4．体育教师要安排好测试时间，保质保量完成学生的《标准》测试工作。

5．总校应加大经费投入，添置必要的检测设备，确保身高、体重、肺活量的检测，同时提供安全、方便的专项设备保管室或专项检测室，做到专人负责，确保检测设备正确、有效使用，规范测试程序，提高测试质量。

四、成绩评定成绩评定工作由各学部工作小组负责，每学年在12月中旬评定一次。体育教师依据《评价册》填定《登记卡》，按照《评分表》评定得分和等级（100—90分为优秀，89—75分为良好，74—60分为及格，59分以下为不及格），对本学年不及格的学生，要统一安排补测及再评工作。

五、统计上报

1、各学部体育教师要于每年12月20日前统计出所带班级的达标率，报送学部教学处。同时要注重向学生收集意见，不断总结工作经验，将工作中的经验、存在的问题、意见和建议反映给学部。

2、各学部要在每年12月下旬对各班本学年度达标情况进行抽查、验收，确保测试数据及时、有效上报国家数据库。

3、各学部体育教师要于每年12月31日前按教育部中国学生体质健康网的要求将各班本学年每位学生的测试数据及时、完整地上报到国家数据库。同时报学部教学处。

4、各学部要于次年1月上旬将各班本学年每位学生的测试数据和各班达标情况报总校档案室。

5、总校艺体教研组组长按照区教体局的要求按时上报达标情况。

六、实施要求

1．各学部应统一使用教育部制定的《国家学生体质健康标准登记卡》，按教育部、国家体育局规定的《标准》实施办法进行。

2．各学部应统一使用教育部制定的《免予执行国家学生体质健康标准申请表》。

3．《标准》的测试成绩是体育（与健康）课评价体系的一部分，应互为确认。

4．《标准》是对学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一，每学年评定一次成绩并记入《国家学生体质健康标准登记卡》，小学列入学生成长记录或学生素质报告书，初中、高中列入学生档案（含电子档案），作为学生毕业、升学的重要依据。每学年学生达到良好等级（75分）以上者，方可评为三好学生。

5．学生毕业时学部应将相应登记卡及体检表交学生个人保管，学生升入高一级学校时应主动上交登记卡和体检表。学部要为每位学生建立健康档案。

七、总结表彰各学部要根据班级达标率和学生个人达标情况，并根据“阳光体育运动”的开展情况，开展先进班级和先进个人的总结、表彰活动，以推动《标准》达标工作扎实、有序、有效的开展。

**一年级体育教学计划第一学期篇八**

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。

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。

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。

重点是田径的各种跳动和投掷动作。

各种体操动作。

三

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，阻碍着小学生全体参与。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。

**一年级体育教学计划第一学期篇九**

根据学校的安排本学年，我担任一年级1—4班体育课的教育教学，为了有利于对学生体育兴趣及思维能力等方面的了解，对教师调整教学策略，改进教学方法，对学生进行学情分析如下：

1.一年级全年级4个班级，每个班级42人左右，男女比例比较平均

2.小学一年级新生刚从幼儿园升上小学，进入到上课的模式，还不知道上学的大体含义。但是这些不是我们想解释就能解释清楚的，只能够在学生成长过程中自己慢慢的体会。

3.体育教学对于一年级也是非常艰巨的，因为一年级新生好动，对任何新鲜的事物都充满好奇，注意力极其不集中，非常容易走神。

4.组织纪律性观念不强但是变现欲望强，模仿能力也很强。因此，基本活动的教学，主要让学生能有纪律的概念和简单的动作和方法，培养对体育的兴趣，培养正确的身体姿态。

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。

1.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，提高学生心理素质，使学生健康快乐的成长。

2.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。

3.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。

本学期以增加学生运动兴趣为主，在游戏中进行纪律的组织和培养学生正确的动作。进行队列练习，努力将每一个动作做标准。

一年级新生注意力极其不集中，培养学生的习惯和学习能力。

1.做好每一节课的课前准备，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课后进认真反思。

2.取多样的教学组织形式，丰富教学手段，提高教学质量，提升教学效率。

3.在课间多展开授课内容、动作评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧，培养集体荣誉感。

4、自制体育器材，认真抓好场地、器材建设，对已有的器材、场地要保管好，保护好。同时发扬自力更生、艰苦奋斗的精神，自制体育器材，创造条件，保证教学的基本需要。

5、以《学生体质健康标准》为目标，对学生进行系统的体育训练，同时进行考核改革，认真做好考核工作。

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的效果。

3.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。

**一年级体育教学计划第一学期篇十**

低年级教学活动时，教师应对一年级学生的情况有尽可能多的了解，如一年级学生活泼好动、注意力不集中、自制力与理解力都较差的等特点。一般说来，一年级小学生多数来自幼儿园，他们初步掌握了一些简单的队列队形如站队、立正、稍息、看齐、报数、原地转等动作方法，以及踏步、走、跑、跳、投、攀爬等自然动作和活动性游戏等，但对体育的知识概念还不理解。因此在安排一年级教学内容时，要考虑学生的认知能力和动作基础即接受能力。教师要加强：

1、理论学习，深入研究新课改的教学方法，提高课堂教学质量；

2、对学生的思想教育，多利用宣传栏和广播站等形式，对运动成绩和思想品质好的同学进行表扬，鼓励学生加强体育练习。

3、断学习和改进练习方法，改变单一的教学形式，让小学生喜欢上体育课，在不知不觉中掌握简单的运动知识和运动技能。

4、多进行游戏和身体能力练习，及时掌握学生的身体状况和运动水平。

**一年级体育教学计划第一学期篇十一**

小学一年级的教学内容主要分为三个板块，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;最后一个板块是适合低年级小朋友的一些简单游戏。

二、教学目标

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。

第一周

1、引导课：认真上好体育课(室内理论课)

2、正确的走站立姿势;排队上课、集合、解散;

3、小学生广播体操(一);稍息、立正

4、机动

第二周

1、复习小学生广播体操(一);学习小学生广播体操(二)

2、复习小学生广播体操(二);学习小学生广播体操(三)

3、队列：报数;游戏：块块集合

4、机动

第三周

1、复习《七彩阳光》;游戏：一切行动听指挥

2、各种姿势的走;走跑接力

3、前后滚动;摇小船

4、机动

第四周

1、队列：原地转法;复习《七彩阳光》

2、模仿动物走;走跑交替

3、理论：正确的身体坐、立、行姿势

4、机动

第五周

1、投准练习;游戏：看谁投得多

2、韵律活动：听音乐做动作;基本姿态练习

3、队列：踏步-齐步走;复习原地转法

4、机动

第六周

1、基本跳跃;模仿动物跳

2、拍球;拍球比多

3、拍手操;复习小学生广播体操

4、机动

第七周

1、游戏：端水平衡;障碍赛跑

2、技巧：前滚翻(一);跳垫子游戏

3、技巧：前滚翻(二);换物接力

4、机动

第八周

1、兔子舞(一);蹦蹦跳跳

2、兔子舞(二);游戏

3、齐步走-立定;复习拍手操

4、机动

第九周

1、快速跑;接力游戏

2、拍球;传球接力

3、劳动模仿操(一);游戏：改换目标

4、机动

第十周

1、劳动模仿操(二);换物接力

2、走跑交替;走跑比美

3、双脚连续跳;比谁跳得远

4、机动

第十一周

1、舞步：跑跳步、滑步;游戏：黄河、长江

2、走和跑：直线跑;游戏：传递情报

3、持轻物掷远;跨下传球接力

4、机动

第十二周

1、复习队列队行;游戏：搬运接力

2、复习跑跳步、滑步;兔子舞

3、后踢步加手臂动作;柔韧练习

4、机动

第十三周

1、地滚球;游戏：小小保龄球

2、拍手操;游戏：8字接力

3、模仿动物爬;爬垫子接力

4、机动

第十四周

1、跳小绳;跳绳比多

2、走跑练习;游戏：跳进去拍人

3、欣赏全国大众少儿组健美操比赛;找自己的家

4、机动

第十五周

1、复习正确的走和正确的跑;游戏：迎面接力

2、队列：走圆形;十字接力

3、复习小学生广播体操;游戏：老鹰和小鸡

4、机动

第十六周

1、模仿动物形象的简单舞蹈动作;集中注意力游戏

2、拍球接力;协调性练习

3、理论：体育运动与营养卫生

4、机动

第十七周

1、快速反应跑;报纸游戏

2、复习《七彩阳光》;小游戏

3、复习基本队列队行;游戏：跳进去拍人

4、机动

第十八周

1、复习

2、考试

3、考试

4、机动

备注：按每周四节备课，其中一节为机动课程;由于不可抗拒因素或者天气、环境等因素影响时，灵活调整、安排教学工作!

建议测试项目：小学生广播体操《七彩阳光》;基本队形队列;

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn