

## 体育第一学期教学计划（通用 17 篇）

### 体育第一学期教学计划 篇 1

一年级的学生年龄较小，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，男生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；应多以游戏为主，在其中进行组织纪律性教育。

#### 一、教材分析

本册教材内容有：体育基础知识、韵律体操及舞蹈、田径类的跳跃和投掷、队列练习、跳绳。

#### 二、教学目的与任务

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。

#### 三、教学重点与难点

1、重点是田径的各种跳动和投掷动作。

2、各种韵律活动。

#### 四、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。

### 体育第一学期教学计划 篇 2

#### 一、学情分析

小学三年级的学生组织纪律性较强、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，让学生在学习过程中去探讨，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；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

## 二、教学目标与重难点

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑、技巧、投掷、身体素质训练、篮球比赛等。

3、在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、兔子跳等；

4、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

## 三、教材内容：

小学三年级主要选择田径（跑、跳、投），体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲 20 周，每周体育授课为 3 学时，共 60 学时。每个学期实际上课定为 16 周，共 48 学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。本学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以中国象棋比赛、体育健康理论知识、基本体操、快速跑；耐力跑、定时跑、立定跳远、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、兔子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育

与健康课成长评价记录袋。

#### 四、教学措施及注意的问题：

- 1.根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。
- 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.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。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

#### 五、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。

#### 六、教学进度表

略

随着课程改革的不断深入，作为一名教育工作者，深感肩上责任重大。为了使自己的教学能力有进一步的提升，要抓住时机，力争提高与发展自己。我将认真学习课外教学等书籍和《体育新课标》，认真研修以求自我发展，制定个人校本研修计划如下：

##### 一、指导思想

- 1、积极参加校本培训与教学研究。
- 2、坚持理论与实践相结合，注重在教育实践中运用所学的新课程理论，并及时发现、解决课改中的问题，以教研促教改。
- 3、校本教研要面向学生，以人为本，关注人的全面发展。

##### 二、研修主题

关注学生，提高体育课的有效教学。本学期的研修重点将围绕“小学体育课堂的有效性”展开研修活动，加强学习与研究，更新理念与手段，重视总结与交流；推动自身教研能力与素质和水平的整体提高。

### 三、研修目标

1、积极进行读好一本书，做好一份，写好一篇，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好一手字，用好一种信息技术。

2、完善自身校本研修、加强理论学习、提高教学质量。

3、结合教育教学实践中的具体问题，通过实践、研讨等活动方式，提高研修的质量，促进教学发展。

4、加强自身的业务培训，不断的提高自身的修养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

### 四、校本研修的内容及措施

本学期，校本研修内容是继续加强师德建设，进行新课程实践，利用新技术，开展教研活动，提高教学质量，推进教学发展。

1、认真参加集体组织的学习培训做好培训记录。

2、认真参加学校的校本研修活动，提高教育教学科研意识和能力，努力争做反思、研究和学习的教师，为学生做好榜样。

3、精心准备自己的研修课程，掌握现代教育技术能力，熟练运用计算机备课，能借助网络查找有关教学资料，能应用软件制作课件，运用计算机辅助教学。努力提升使用现代教学设备的能力。

4、加强自身的师德修养，争做具有强烈的事业心，崇高的使命感，乐于奉献，勇于吃苦，勤洁廉正的教师。

5、多读书，善思考，勤积累。空余时间利用电脑进行网络研修

6、注重自我反思。坚持做好教学反思，反思自己备课时是否遇到什么困惑，反思上课时是否发现了预料之外的问题，自己是怎样及时地处理这些问题的；反思自己本节课有那些比较满意的地方或有什么困惑。

## 体育第一学期教学计划 篇3

### 一、指导思想

紧密结合学校的办学宗旨，推进素质教育。认真贯彻《学校体育工作条例》，实施每天锻炼一小时，树立健康第一的思想。加强学校体育工作的建设和管理，在改善体育基础设施设备的基础上，努力提高学生的身体素质和健康水平，并协调各部门组织开展好学校的各项体育常规工作。使学校体育工作再上新台阶

## 二、工作目标

- 1、体育学科要继续加强学习、研究，规范体育课堂教学。
- 2、抓好校级运动队的训练，在市级比赛中能出尖子选手。

## 三、主要工作

### （一）加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量

1、学校体育教研组要再次组织体育教师认真学习《体育课程标准》，结合我校学生及场地、器材的实际情况，认真制订好各年级教学计划，按体育教学常规的要求，做好教学五认真工作。

2、本学期每位体育老师要依据学科特点，采用灵活多样的方式组织教学活动，克服课堂教学中的随意性，切忌放羊式教学。在教学设计上，建立以学生为“主体”的课堂教学模式，淡化“竞技运动”的教学思维，重视体育课程的功能开发，研究现有场地的体育课活动设计，确保体育活动的有效性。

3、加强科研意识，在学科教学中继续渗透小学生好习惯践行课题研究的内容。每位老师要做好资料的搜集和整理，及时进行总结和反思，认真撰写论文。

### （二）抓好群体工作，丰富学校文体生活

1、加强课间操的日常管理。继续抓好课间操的进出场（快、静、齐）及做操质量，值日老师、班主任、广播操检查评分员，体育老师都要准时到岗，并在学生精神面貌、出勤人数、动作质量等方面做好检查督促工作。

2、组织开展好学生的体锻活动，任课老师要与体育老师密切配合，按体锻活动表有组织的进行课外活动，保证活动时间和活动质量。

3、抓好日常业余训练，体育组要组织安排好校队训练工作，学期初，认真制订好训练计划，合理安排时间，根据学校的实际情况，科

学合理的安排训练内容和训练时间，确保运动能力稳步提高。

### （三）做好场地器材管理，体育资料整理工作

1、体育器材室配备专人负责管理，负责协调好器材的使用、保管及器材室的卫生工作，每天出借的体育器材要执行登记归还制度。

2、充分利用现代化信息技术，做好体育竞赛活动资料的搜集。

（四）开展大课间活动。开展好体育大课间活动，缓解学生的学习压力，促进学生身心全面发展，使其更好地完成学业，促进学生的全面发展。

在评价的内容上不拘泥于学生的学习效果，而是从学习态度、情意表现等多方面作全面的评价，保证了不同学生的学习需求。

## 体育第一学期教学计划 篇 4

### 一、首先，备课

准备教材，通读所有教材，心中有数。根据学生和学校的实际情况，安排一个学期的初步教学任务，并列出目的、任务、教学要求、重点、难点、组织形式、实践手段、教学指导、可能出现的错误和纠正方法等。教师对教材和教学大纲的理解越深入透彻，重点越准确，越容易突破难点，学生越容易理解、领悟、实践和掌握。同时经常复习和查阅相关的体育知识，掌握和学习各种运动技术、技巧、练习方法和主要训练目标，注意积累资料，随时积累先进的教学经验和教学训练方法，在备课时随时收集和保存，以供参考。

2.让学生做好准备，认真分析学生的学习情况，处理好教师主导和学生主体的关系。

教学的中心指导思想是围绕学生制定的。根据学生的整体运动能力、身体素质、心理素质、思想道德水平等。要科学、合理、有效地安排课程内容，加强对学生科学思维、锻炼方法和能力的培养，加强对学生自学、独立工作能力、分析和解决问题能力以及自我锻造、自我引导、沟通、表达、总结和创新能力的培养。

### 3.集体备课

我抓住每一次集体备课，用集体的力量去处理自己或者别人处理不了的问题。当然，也允许我们在教学内容、方法、场地和设备上持

有自己的观点，鼓励创新和不断探索。对于暂时不能达成一致的，要经过专门的讨论研究达成共识，并在此基础上写出教案。集体备课和观察是备课的重要内容和手段，我们应该积极参与。此外，教师应随时进行体育锻炼，以保持和提高自己的技能，从而建立正确的运动外观。

## 二、教学方面

学习兴趣是指热爱和追求学生活动的心理倾向，具有鲜明的情感色彩。浓厚的学习兴趣可以激发学生的学习热情，使大脑高度兴奋，引发获取知识、探索未知的心态。可见，学习兴趣是学生积极参与学习的前提。如何让课堂教学变得有趣？

### 1. 导入课堂时激发学生的学习兴趣

课堂导入就像一部戏剧的前奏，从一开始就引人入胜，引起学生的好奇心，让学生好奇，诱发学生的心理状态。要做到这一点，教师需要创造教学感受。我在被介绍进教室的时候，根据不同的课时和当地情况，无论是场地的布局，学生活动的形成，活动的内容，组织手段的形式，都为学生创造了一个充满激情和新奇的外部条件。

### 2. 新的教学激发了学生的学习兴趣。

新教学是学生理解和掌握知识的重要过程。我们应该尽可能地为参与这个过程创造条件。为了实现这一目标，我们必须在教学中注意学生的启发和指导，使学生在教师的指导下能够正确思考，容易接受新知识。

### 3. 安排练习很有趣

练习是形成学生各种技能的基本途径，优化练习设计是提高学生学习积极性的重要环节。单项练习枯燥，让学生厌学。因此，练习设计应该多样化和有趣

## 第二，教学生如何学习

课堂教学不仅需要帮助学生“学会”知识，而且要指导学生“会学”知识，学生掌握了学习的方法，就能快地获取知识，更透彻地理解知识，从而可以增强学生学习的自觉性和自信心，要做到这一点就要求我们必须做好以下几方面：



## 1、教给学生自觉学习的方法

体育教学是学校教学工作的重要组成部分，我们不要把体育教学单一的理解为只是直接为增强学生体质服务，更重要的是教会学生自觉学习、自觉锻炼的方法，只有这样才能达到“教是为了不教”和“自练通行，自学得之”的目的。低段年级的学生应从明意开始，会用完整的话表达内容的要求、简易的做法等。中段年级学生应学会观图明意，并能对文字部分做到读中有思、思中有意；高段年级学生要求按照教师提供的自学提纲进行独立思考，经过质疑问难，得出结论。学生通过课前预习，能促使他们在课前去主动了解课文知识、思考课文内容、探讨知识疑点等。

## 2、学生练习的方法

体育教学间的知识结构虽然相当复杂，但知识间往往存在着某种类同或相同的成份。在安排练习时既要考虑到学生身体的素质情况，又要考虑到学生自身的知识体系的差异性，同时又要根据不同的内容组织不同的练习方式，所以教师在教给学生的练习方法时，应根据不同的教材内容而定。如引导学生尝试自练；来体会动作的难易点。启发学生通过自由组合的小组练；来开拓学生的思维、提高学生的组织表达能力，达到练习的效果。

## 三、课后反思方面

1.写成功之处。教学过程中达到预先设计的教学目的、引起教学共振效应的做法；课堂教学中临时应变得当的措施；某些体育教学思想方法的渗透与应用的过程；教育学、心理学中一些基本原理使用的感触；体育教学方法上的改革与创新等等，详细地记录下来，供以后体育教学时参考使用，并可在此基础上不断地改进、完善、推陈出新。

2.写不足之处。即使是成功的课堂教学也难免有疏漏失误之处，对它们进行系统的回顾、梳理，并对其作深刻的反思、探究和剖析，在今后教学上吸取教训，更上一层楼。

3.写教学机智。课堂教学中，随着教学内容的展开，师生的思维发展及情感交流的融洽，往往会因为一些偶发事件而产生瞬间灵感，这些“智慧的火花”常常是不由自主、突然而至，若不及时利用课后



反思去捕捉，便会因时过境迁而烟消云散，令人遗憾不已。

4.写学生创新。在课堂教学过程中，学生是学习的主体，学生总会有“创新的火花”在闪烁，体育教师应当充分肯定学生在课堂上提出的一些独特的见解，这样不仅使学生的方法、好思路得以推广，而且对学生也是一种赞赏和激励。同时，这些难能可贵的见解也是对课堂教学的补充与完善，可以拓宽体育教师的思路，提高教学水平。因此将其记录下来，可以作为今后教学的丰富材料。

5.写“教学设计”。一节课下来，静心沉思，摸索出了哪些教学规律；教法上有哪些创新；知识点上有什么发现；组织教学方面有何新招；启迪是否得当；训练是否到位等等。及时记下这些得失，并进行必要的归类与取舍，考虑一下再教这部分内容时应该怎样做，写出“再教设计”，这样可以做到扬长避短、精益求精，把自己的教学水平提高到一个新的境界和高度。

6.写心得体会。体育教师可以经常阅读报纸杂志，记下一些好的材料或写些心得体会。丰富的教学经验是靠着平时一点一滴积累起来的零零碎碎的经验教训，从量变到质变，凝成宝贵的经验。

#### 四、不足之处：

在教学过程中还存在着一些问题，现在总结如下：

1.备课方面对学生了解不够全面，对于学生原有的知识技能，他们的兴趣、需要、方法、习惯等认识不足，在有些时候未能及时的采取相应的措施。

2.课堂上对于以下能教学能力要有所提高：组织好课堂教学，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学习的兴趣，课堂上讲练结合。

#### 体育第一学期教学计划 篇5

##### 一、基本情况：

1、学生情况：初中一、二、三年级，每个年级都有两个班，每个班级都有学生四十多人。八年级有一名特殊病，不能从事体育运动锻

2、技能情况：初中一、二、三年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、追逐、跳绳、跳皮筋、打沙包和球类等体育活动。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

3、学情分析：七、八年级学生都喜欢各项体育活动，各班都有一些体育活动尖子生，即篮球、乒乓球、田径运动等爱好者，我根据学生的爱好，在各班级组建篮球、乒乓球、田径运动队，有个班的各项尖子生带头并负责，有体育教师协助，并成立学校篮球、乒乓球、田径运动协会，激发学生主动积极参与各项体育活动的的能力，又可以培养学生的组织能力，使学生达到长期锻炼的目的。九年级学生这一学期教学的主要任务是，进行素质方面的练习，有：50 米，立定跳远，引体向上（男），仰卧起坐（女），1000 米（男），800 米（女）。

根据义务教育初中体育阶段，培养的目标。中学体育教材，以及我校体育器材，场地，学生的实际情况。有目的，有计划地进行体育教育教学工作，学习基本的体育理论知识，基本技能、基本技术和保健卫生常识。在教育教学中，对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生具有良好锻炼身体的习惯。充分发挥和张扬每一位学生的个性，是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生。

### 三、教学目的和要求：

1、使学生能够根据自己的实际身体情况，合理科学地进行体育锻炼。掌握基本知识、技能、技术，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的习惯和态度。

2、学习田径、体操、技巧、武术、球类等项目的知识、基本技术和基本技巧。进一步提高每一位学生体育活动的的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生用科学的方法锻炼身体兴趣和积极性。培养学生顽强，拼搏、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

### 四、主要工作：

、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

2、七、八年级各班组建篮球、兵乓球、田径运动队。以各班篮球尖子生，兵乓球尖子生，田径运动会获得名次的尖子生为核心组建班级代表队，推动学校体育运动的开展。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、兵乓球、1000米（男）、800米（女）、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、立定跳远、立定三级跳远等体育项目的比赛。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课，集体研课等活动。

1、抓好全班整体身体素质的提高。（引体向上（男），仰卧起坐（女），俯卧撑等）。

2、抓好基本技术（男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等）运动项目。

3、充分利用好早操对学生进行耐力训练。课间操对学生集体观念和意识的培养。

4、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，激发学生热爱运动的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励，共同进步的团体。

5、对差学生，要有耐心，爱心去关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关注的方式。激励他学习。充分激发他向上学习的欲望。

6、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

六、教学措施：

1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。养成经常参加体育活动的好习惯。

2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风。

3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极积极向上的精神风貌。

、正确的评价自己的运动能力，增强自尊和自信，在克服困难的  
学习中，体验成功和活动的乐趣。

## 篇 6

### 一、指导思想

坚持“健康第一”的思想，促进学生健康成长；依据课程标准中  
各学习领域“水平二”（3-4 年级）的目标，是以激发学生运动兴趣，  
培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；  
关注个体差异与不同需要，确保每个学生受益。

### 二、目的任务

1、体育与健康课教学以育人为宗旨，与德、智、美相结合，促进  
学生身心的全面发展。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展。

3、初步掌握体育与健康基础常识、基本技能。

4、进行思想品德教育，培养学生的心理素质。

### 三、教学目标

1、进一步了解自己的身体，知道一些科学锻炼身体的简单常识和  
自我保护的方法，培养安全锻炼的意识。

2、进一步掌握和提高所学各项运动的基本方法和进一步掌握和提高  
所学各项运动的基本方法，发展身体素质和运动能力，促进身体的  
生长发育。

3、提高参加各项运动的兴趣和积极性，培养负责、自我控制和自  
觉遵守规则的精神。

### 四、基本情况

小学四年级的学生对学校体育生活已经适应，对体育达标也亲身  
体验了一次。对体育的基本常识和简单的动作及技能技巧有所了解。  
在教学中要按本年级目标要求，从育人入手，加强体育课堂管理，更  
好地掌握一些体育机能和强身健体的科学方法，提高形式学生参加体  
育活动的兴趣，完成教学任务，抓好达标活动，让学生的身体素质有  
所提高。

### 五、具体措施

- 、进一步完善课堂常规要求，形成良好的教与学的氛围。
- 2、根据季节性特点，抓好各项达标测试工作。认真抓好足球教学。
- 3、积极做好准备，做好校运动会的参与工作。
- 4、抓好运动队的各项训练，为参加市运动会做好准备。

略

## 体育第一学期教学计划 篇7

### 一、学生分析

1、六年级学生一般为 11——12 岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高峰阶段，发育指标的增长出现第二高峰。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生 12 岁达到高峰，以后增长率逐年迅速下降；女生均自 8——9 岁开始突增，12 岁达到高峰，因此，六年级学生相对比较，是属于身体发育的峰时期。

2、部分女生月经初潮的年龄，恰好是女生素质增长波动起伏或下降的阶段。女生由于月经初潮的到来，引起生理、心理上的一系列变化，给女生素质发展带来一些困难。

3、六年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达 30 分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

4、男女生均显露其各自的心理特点，出现相互反感的倾向。集体意识又有发展，已不满足无规则要求的游乐性游戏，特别喜爱有一定规则的竞赛，愿做体力和智力相结合的游戏。已开始把体育活动作为抒发感情的途径。

### 二、课程目标任务

#### （一）课程目标

1、使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，体验到体育活动的乐趣。

2、初步学习一些运动的技术与技能。学习科学锻炼身体和自我表

识，懂得自我保护。

3、通过多种形式的游戏发展身体灵敏、反应、协调、速度与力量等体能，促进身体全面发展。培养活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神奠定良好的基础。

## （二）课程任务

1、跑：学习接力技术；基本掌握 60 米跑的全过程，加速积极，全力冲刺；进一步提高 400 米跑的技术，合理分配体力，动作轻松有节奏。

2、跳跃：基本掌握跳远的全过程技术，踏跳准确、有力，动作协调。

3、投掷：进一步学习推铅球技术，用力顺序正确。

## 三、教材分析

在《体育新课标新课程大纲》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。”六年级课程课次较多的是跑、跳、投掷和游戏。其中跑以快速和耐力跑练习为主；跳是跳远、跳高等；投掷教材是推、抛实心球和投掷垒球等；游戏内容丰富、形式活泼、趣味性强。次数较多的是发展快速跑、跳跃能力和投掷能力。较少的是室内活动。

## 四、完成教学目标实施办法

1、重视学生的学法，加强对学生的学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学法的研究与探索，不仅要研究教法与学法，而且要研究教法与学法的变化；不仅要研究学生的“学会”，而且要研究学生的“会学”。

2、在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。如主题式教学

的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

3、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。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。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。

### 五、教改专题

我校篮球兴趣班培训一直是重点发展项目，希望通过加强提高青少年的运动积极性、培养兴趣爱好，重点提高优生水平和解决青少年严重缺乏体育锻炼，性格内向，不善人际交往，沉迷网络等问题。从而养成健康乐观向上的心理。

## 篇 8

### 一、指导思想：

随着基础教育改革的不断深入，为了更好适应课程改革的需要、课程与教学的需要、理论与实践结合的需要，根据我校体育与健康课程实施的要求，坚持学校教育要树立“健康第一”的指导思想，围绕坚持全面贯彻素质教育方针，推动体育与健康新课程建设校本化、科学化实施为中心、坚持加强体育与健康课程改革的整体性设计研究和推广，把体育与健康课程建设、课外体育活动开展、学生体质健康标准实施与“每天锻炼一小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”进行有机整合；用素质教育的观念和“健康第一”的思想为指导，推进体育与健康课程教学改革，使之在学校教育中真正发挥出健身育人的功能，促进中小学生德智体美等方面全面发展；面向全体学生，促进学生身心全面发展，积极开展学校群众性的体育活动及竞赛，培养学生的创新精神和适应社会发展的实践能力，努力提高体育教师的思想政治素质、爱岗敬业的职业道德和适应时代发展的专业知识和业务能力。

### 二、教学目标：

运动参与：激发学生参与运动的兴趣与自觉锻炼的意识；学会向他人展示自我动作并学会欣赏他人或自己的动作；更好的参加到全民健身的计划当中来。



运动技能：做出多项球类运动中的简单组合动作、体操的简单组合动作、武术的简单组合动作、舞蹈或韵律活动中的简单组合动作、地域性运动项目中的简单组合动作并能说出他们的名字或动作中的术语。知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害；知道在安全的环境中运动和游戏。

身体健康：基本保持正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡能力；描述身体特征即说出身体各主要部位的功能、描述自己的身体特征、比较自己的与同伴的身体特征。

心理健康：让学生在参加较剧烈的游戏或运动时，在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成运动任务；对体育活动表现出较高的热情并在体育活动中努力展示自我。了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；正确理解体育活动与自尊、自信的关系；学会通过体育活动等方法调控情绪。

社会适应：建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；在体育活动中表现出合作行为即知道在集体性体育活动中如何与他人合作、与他人合作完成体育活动任务。

### 三、教学任务：

1、继续抓好课堂教学常规，提高课堂教学质量认真执行体育教学大纲及课程计划，认真备好课，上好课，正确引导学生能自觉锻炼身体

2、加强对体育教学的钻研，通过听随堂课，备课笔记和课后小结，教师参加学区、县教研活动。

3、着实落实新课程标准，积极认真学习新课程。在教学实践过程中，对课程改革要经历从理解、逐渐熟悉到创造性地实施的过程，这个过程是体育教师接受培训、自我学习和研究的过程，是将新的课程理念与本校实际相结合、教研组老师应相互学习、交流，共同提高、共同成长的过程。

4、组织开展好丰富多彩、富有实效的课外文体活动，引导学生能自觉锻炼身体，使学生更加生动活泼地发展，在创新精神和实践能力上有较大的发展和提高。锻炼中关注学生的安全，杜绝事故发生。

5、在教学实践过程中，使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体简单知识及方法，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。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。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。

#### 四、情况分析：

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，特别是对感兴趣的事物可以做到较长时间的注意；但注意力仍然容易分散。参加活动的动机还是以直接兴趣为目标，喜欢的活动都愿意参加。特别是集体活动，非常乐于表现自己的才能展示自身的价值。因此，在教学中要注意选择多种多样的教学内容，运用灵活多样的教法手段，满足学生参与活动和学习的需要。而且，大部分学生已经掌握了一些体育与健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为。有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，从而丧失信心，产生自卑心理，害怕或逃体育课，也就谈不上学习兴趣。有的学生对体育缺乏正确的了解和认识，认为上体育课只是玩玩而已，他们虽然也知道参加体育锻炼可以增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

#### 五、教学要求：

1、体育与健康课程教学改革，必须坚持素质教育的思想，面向全体中小學生，為學生的健康發展服務。

2、要堅決貫徹落實“健康第一”的指導思想。中小學體育課程教學的主要任務是增進中小學生的健康，增強體質，這是體育課程教學的基本功能。我們決不能把體育課上成休閒課、娛樂課。體育課程教

学要符合不同年龄阶段中小学生的身心特点，要有适宜的运动负荷。

3、体育课程教学必须教会学生一定的体育与健康知识、技能，不断提高学生的体育能力，使学生逐步养成坚持体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

4、要充分发挥体育的德育功能，通过体育课程教学，培养学生奋勇拼搏、吃苦耐劳、竞争合作、耐受挫折、尊重他人、勤于学习、生动活泼、乐观向上等优良品质和良好的精神风貌，使全体中小学生在德智体美等方面得到全面发展。必须强调，在体育教学指导思想方面，不能搞多元化，改革的方向不能偏离素质教育和“健康第一”的指导思想，在大的方面不能出现偏差。

5、教学组织形式和教学方法应该多种多样。广大体育教师应在新课程理念的指导下，创造出更多内容多样、形式新颖、富有成效的组织教法，努力提高教学质量，使学生生动活泼地主动地得到发展。

#### 六、教学内容安排：

本学期上课

19 周共 37 课时

新授课 30 课时

复习和考试 5 课时

机动 2 课时

本学期教学的主要任务与要求（在本栏内注明全学期教学的起迄章节或篇目和对所学知识掌握的程度以及技能技巧）

本学期教学的主要任务与要求

（在本栏内注明全学期教学的起迄章节或篇目和对所学知识掌握的程度以及技能技巧）

四年级第一学期教学主要任务与要求

教学要求

1、能知道锻炼身体的基本常识及方法，懂得本年级所学的体育、健康和安常识，具有一定的环境保护和科学健身的意识。

2、会做本年级田径、体操、球类、武术等教学内容的基本动作，掌握运动技术的基本方法，具备一定的身体素质和基本运动的能

力，并逐步形成运动技能。

3、对参加体育学习有浓厚兴趣，能细致观察，积极思考，遵守规则，表现出勇敢顽强、积极向上的作风和一定的创新意识。

教学任务

跑：

①能记住快速跑、耐久跑、障碍跑的动作方法。

②做到快速跑时两臂前后摆动、前脚掌着地的动作，跑时轻松自然。

跳跃：

①能知道蹲距式跳远的动作方法。

②能做出快速助跑、起跳迅速有力、起跳后向前上方跃起、两腿屈膝上提的跳远基本动作；做到在踏跳区内准确起跳。

投掷：

①能知道投掷垒球的动作方法要领。

②能做出原地侧向投掷动作，做到掷出时动作连贯，用力快速。

武术：

①能了解“武术操”与组合动作（一），记住动作名称。

②能做出“武术操”与组合动作，展现武术动作特点。

韵律活动：

①知道节奏操的名称和动作方法，复习和巩固第八套广播操（一）。

②能随音乐节拍将全套操连贯起来练习，并能创造性练习。

考核：

(1)身高、体重

(2)肺活量

(3)视力

(4)50 米

(5)立定跳远

提高教学质量的措施

1、结合本校实际，努力钻研教材，创出教学新模式。

2、体育课中要以“健康第一”的指导思想，让学生积极参与到活动中去。

3、学生的安全意识和自我保护。

## 体育第一学期教学计划 篇9

### 一、学生情况：

通过对三年级学生的了解，结合自己的教学实际，对本次课中学生的基本情况分析如下。

1、通过一二年级的学习，学生已基本掌握动作要领。本次课：一是要纠正个别同学的不正确动作；二是通过多种方式的练习，提高学生的技能水平，增强学生的体能。

2、跳短绳练习内容相对枯燥，学生不乐于长时时固定练习。为此采用多种手段，多种形式的练习，从而激发学生的参与积极性。

3、长时间单一的练习内容，学生容易枯燥，练习也不够全面。为此安排更丰富的教学内容，利用跳绳，借助游戏来吸引学生，同时补充练习的不足，做到身心的全面协调发展。

### 二、教材分析：

跳短绳有很大的实用价值，对于提高学生的身体素质有重要意义。同时也是发展学生协调性，提高速度、灵巧等身体素质的重要辅助性练习。三年级跳绳重点是让学生提高运动成绩，为增强身体素质打好基础。

### 三、教学目标：

1、认知目标：能够辨别同伴跳短绳动作方法是否正确，能够了解并遵守游戏规则。

2、技能目标：通过多种练习活动，学生能熟练掌握前摇绳并脚跳的技术动作，并在原有的基础上成绩有所提高。同时能增强学生的弹跳力以及协调、灵敏、速度等身体素质，发展学生体能。

3、情感目标：培养学生团体意识，教会学生竞争与合作；激发运动兴趣，通过活动体验，学生能够简单描述在游戏活动中的心情感受。

### 四、教学设计说明：

1、在教学方式的选取上，依据水平二的教学目标，结合中低年级

学生顽皮好动喜欢被表扬，爱玩游戏，善于模仿，注意力易分散等特点，本课选择了学生喜欢的教学模式。

2、在教学方法的选择与运用上，注重学生观察与模仿力的培养和学方法的指导。主要学法包括观察、模仿，教法有示范法、目标设置法、启发与诱导法等。保证了让学生在愉快的游戏活动中，体验到成功的乐趣，为今后的学习和锻炼打下坚实的基础。

3、在教学评价手段的运用上，注重通过教师适时的教学评价、学生自我评价与小组评价，来激发学生学习的积极性。

## 体育第一学期教学计划 篇 10

### 一、学情分析

小学六年级的学生有一定的自制能力，但情绪变化较大，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，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

### 二、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、韵律活动等项目的的基本技术，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。

### 三、教学内容

跑：

①知道障碍跑、蹲踞式起跑、50 米快速跑的动作方法。

②做到起跑反应迅速，起动快，起跑后迅速进入加速跑，加快步

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/415200124130011131>