

# 金碧小学一年级体育教学计划

## 一、教材分析

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。

## 二、教学总目标

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。

### 三、教学重难点

1.养成正确的身体坐、立、行姿势。

2.队列和队形练习。

3.各种跑.跳.投练习。

### 四、教学方向

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。

### 五、教学主要措施

#### 施(一)教师方面

#### 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，提前准备和布置好场地.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。

1.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。

## **六、教学进度计划表(附后)**

# 金碧小学一年级体育教学进度计划表

周次	教 学 内 容	课时	备注
一	1.点名 2.室内课 (收心教育和课堂常规要求)	4	
二	1.队列队形 (3 课时) 2.游戏:老鹰捉小鸡、贴“膏药	4	
三	1.武术操《旭日东升》抱拳、第一节:起势 (2 课时) 2.游戏:大鱼网	4	
四	1.第二节:抻拉运动 (3 课时) 2.跳绳, 游戏:抓尾巴	4	
五	1.第三节:开合运动 (3 课时) 2.迎面接力, 游戏:拍皮球比多	4	
六	体质健康测试周	4	
七	1.第四节:踢腿运动 (3 课时) 2.拍皮球, 游戏:追赶球	4	
八	1.第五节:侧展运动 (3 课时) 2.动物模仿操, .跳跃游戏	4	
九	1.第六节:拧转运动 (3 课时) 2.游戏:斗鸡、摸石过河	4	
十	1.第七节:俯仰运动 (3 课时) 2.游戏:小球投准	4	
十一	1.第八节:跳跃运动 (3 课时) 2.基本体操:纵叉、横叉 游戏:推小车	4	
十二	1.第九节:收势 (3 课时) 2.拍球比多; 游戏:看谁滚得远	4	
十三	1.游戏:贴膏药、快乐大本营、木头人 2.游戏:听数抱团、“火炬”传接 ; 投球入筐	4	
十四	1.基本体操:纵叉、横叉; 游戏:推小车 2.游戏:拍球比多、看谁滚得远	4	
十五	1.游戏:抓尾巴、不同走的游戏 2.跳长短绳; 游戏:切西瓜 3.游戏:掷远比赛、蛇形跑	4	
十六	1.游戏:大鱼网; 模仿各种动物跳 2.双脚跳比远; 游戏:大鱼网; 体前 屈练习 3.前滚翻	4	
十七	1.基本体操:沙袋操; 游戏:你追我赶。2.跳绳测; 游戏:负重走	4	
遇节假日.下雨天等情况教学内容依次后推			

## 一年级体育教案





程	
教学反思	

## 一年级体育教

周 次	教 师	时 间
教学目标	1.培养学生正确的身体姿势，进一步发展反应、灵敏和协调能力。 2.培养学生操练中能较快地与老师和同伴密切配合的能力。 3.让学生体验到集体活动的乐趣。	
教学内容	1.队列队形：排队，解散，集合 2.游戏：老鹰捉小鸡	
教学重点 教学难点	了解和学会集队的要求 学生对新的队形的熟悉程度	





程					
教学反思	一年级体育教案				
周 次		教师		时 间	
教学目标	1.初步掌握动作方法,并能与集体协同一致地转动。 2.通过练习, 让学生掌握体位不同, 所在的方向不同。 3.培养学生体育兴趣,激发学生的意识。				
教学内容	1.队列队形向左（右）转 2.游戏：贴“膏药”				





程		
教学反思		

## 一年级体育教

周 次	教师	时 间
教学目标	1. 让学生了解武术健身操的目的和意义。 2. 让学生掌握抱拳礼动作要领。 3. 培养学生不怕吃苦的精神，以及体会武术带来的乐趣。	
教学内容	武术操《旭日东升》抱拳礼；复习队列队形	
教学重点 教学难点	抱拳礼动作要领	

<p>教</p> <p>学</p> <p>过</p>	<p>一、课堂常规</p> <p>1.集中学生，点名，师生问好，检查服装等。</p> <p>2.热身活动（教师做示范，学生模仿教师的动作）。</p> <p>3.要求学生充分活动身体各个部位。</p> <p>二、学习武术操《旭日东升》抱拳礼</p> <p>抱拳礼动作要领：</p> <p>并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢；右手成拳，左掌心掩贴右拳面，左指尖与下颏平齐。右拳眼斜对胸窝，置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距 20--30 厘米。头正，身直，目视受礼者，面容举止自然大方。</p> <p>三、复习队列队形</p> <p>要求学生能分清方向，站队时做到快静齐。</p> <p>四、整理放松</p> <p>总结，表扬鼓励，放松活动。</p> <p>五、宣布下课</p>	
----------------------------	--	--

程	<h1>一年级体育教案</h1>				
教学反思					
周 次		教 师		时 间	
教学目标	1.让学生说出武术操所学节的名称，能按节拍连贯地做出完整的动作。 2.通过创设轻松，欢快的教学情境，激发学生对体育活动的学习兴趣，培养学生积极参加体育活动的行为和意识。				
	3.对学生进行爱国主义教育，培养学生爱国、爱集体的优良品质。				
教学内容	武术操《旭日东升》第一节：起势				

<p>教学重点</p> <p>教学难点</p>	<p>动作要领的识记；动作协调、连贯、有力</p>	
<p>教</p> <p>学</p> <p>过</p> <p>程</p>	<p>一、课堂常规</p> <p>1.集中学生，点名，师生问好，检查服装等。</p> <p>2.热身活动（教师做示范，学生模仿教师的动作）。</p> <p>3.要求学生充分活动身体各个部位。</p> <p>二、学习武术操《旭日东升》起势</p> <p>第一节：起势（4×8拍）</p> <p>第一个八拍：1—4拍:抱拳左顾；5—8拍:并步按掌</p> <p>第二个八拍：2—4拍:抱拳右盼；5—8拍:并步按掌</p> <p>第三个八拍：3—2拍:抱拳左顾；3—4拍:并步按掌</p> <p>5—6拍:抱拳右盼；7—8拍:并步按掌</p> <p>第四个八拍：4—4拍:托掌上举</p> <p>1.教师做完整示范</p> <p>2.分解教学</p> <p>3.学生集体练习</p> <p>4.分组练习</p> <p>5.教师进行小结</p> <p>三、整理放松</p> <p>总结，表扬鼓励，放松活动。</p> <p>四、宣布下课</p>	









<p>教 学 过 程</p>	<p>一、课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.集中学生，点名，师生问好，检查服装等。</li> <li>2.热身活动（教师做示范，学生模仿教师的动作）。</li> <li>3.要求学生充分活动身体各个部位。</li> </ol> <p>二、学习武术操《旭日东升》第二节：抻拉运动（4×8拍）</p> <p>第一个八拍：1—2拍：开步双击；3—4拍：双掌前砍 5—6拍：勾手左顾；7—8拍：并步抱拳</p> <p>第二个八拍：同第一个八拍，方向相反。</p> <p>第三、四个八拍：同第一、二个八拍。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师做完整示范</li> <li>2.分解教学</li> <li>3.学生集体练习</li> <li>4.分组练习</li> <li>5.教师进行小结</li> </ol> <p>三、整理放松</p> <p>总结，表扬鼓励，放松活动。</p> <p>四、宣布下课</p>	
<p>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：  <a href="https://d.book118.com/446055115153010210">https://d.book118.com/446055115153010210</a></p>		