

2023年一年级体育跳远单元计划 一年级体育单元的教学计划(实用5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。什么样的计划才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

一年级体育跳远单元计划篇一

一，主要工作任务和目标要求

1，由于一年级学生年龄尚小，在体育方面可以说是一片空白。因此所设目标要求应结合一年级学生的年龄特征和个性特点，避免一步到位。应遵循由低到高，由简单到复杂，由单一动作到连贯动作次之实施之。

2，花足够的时间和精力抓组织纪律，使小朋友逐步适应新的环境和新的`要求。上室内课时通过画图的形式引导学生懂得队形队列，怎样集合队伍，立正，向前看，向右（左）看，稍息，拉开距离等基本的队列要求。为在操场上上体育课时有队形队列的概念。

3，培养学生良好的行为习惯，努力发现并培养有体育前途的苗子。

二，授课计划

1，对学生进行室内课。

2，室外上课，队形队列。

3，一周次教一次广播操。

- 4, 教会四节广播操。
- 5, 队形队列。
- 6, 教会第五节至第九节广播操。
- 7, 复习巩固广播操。
- 8, 熟练做广播操。
- 9, 复习各种队形队列, 广播操。

三, 具体措施

- 1, 严格认真上好每节体育课。
- 2, 发掘学生体育潜能, 努力提高学生体育素质。
- 3, 因材施教, 认真处理好体育优生与差生的关系, 平等对待每个学生, 努力转化差生。
- 4, 促进每个学生的体质得到均衡, 健康发展。
- 5, 认真落实国家体育训练标准, 认真执行省市有关体育教学工作的有关规定, 保证全民健康运动正常开展, 认真落实体育教学《大纲》的要求。

一年级体育跳远单元计划篇二

一、学生基本情况分析:

二、教学内容及教材分析:

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。

三、教学目标：

- 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。

四、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、小学生广播体操。

4、各种跑、跳、投练习。

五、教学措施：

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、教师总评相结合的方法来评价学生的学习情况。

六、奋斗目标：

1、通过师生的共同努力，使学生养成正确的身体坐、立、行姿势，进一步学会一些基本活动、游戏活动的方法，发展身体素质和基本活动能力。

2、在体育达标测试中合格率有大幅度的提高。

七、学困生辅导和转化措施

- 1、思想教育，转化观念端正学习态度。
- 2、根据学生的知识缺漏，有目的、有计划地进行补缺补漏。
- 3、多一份关心、帮助，努力发现他们的闪光点，多鼓励、表扬他们，使其体验成功、努力学习。
- 4、因材施教，重视基础知识的掌握。
- 5、开展一帮一活动，让优秀学生带动后进生，促使他们的转化。
- 6、加强家校联系，共同教育。

一年级体育跳远单元计划篇三

在素质教育中，体育占有非常重要的位置，要把体育作为全面推进素质教育的重要突破口和切入点，作为工作的主要方面。在教学中应充分发挥体育的综合功能，结合“体育艺术2+1”，切实提高学生身体素质和社会适应能力，增强体质，使学生获得愉快地情感体验，培养学生良好的意志品质和锻炼身体的良好习惯，为更好的圆满地完成教育教学任务，特定计划如下：

一、学情分析

我所教的一年级的四个班，平均年龄在6—7岁左右，独生子女占大多数，他们除了具有同龄儿童活泼好动，兴趣广泛，争强好胜，善于模仿，喜欢表现自己的特点，也存在注意力容易分散，以我为中心，怕苦怕累的特点。通过观察访问，发现他们尽管在年龄上、智力上区别不大，但在个性能力上却有明显的差异。有的胆子很大，教师面前无拘无束，能说会道；有的胆子很小，总是沉默寡言，害羞不敢大说话。一般学生在反应、速度、灵敏素质方面较好，力量和耐力素质较

差，协调性普遍有待提高。

二、教材分析

(一)体卫常识

1、饮水有益健康：水对人体健康的重要性，如何让饮水和养成合理饮水的良好习惯。

2、安全的进行游戏：游戏对儿童成长的重要意义，不玩危险游戏和养成游戏出现意外应及时报告。

3、健康饮食益处多：健康饮食的重要性，知道食物的种类，养成不偏食、不挑食和常喝牛奶的好习惯。

4、阳光运动身体好：经常呼吸新鲜空气，到户外阳光下参加运动有益身体健康、少生病，增加免疫力。

5、不乱扔果皮纸屑：乱扔果皮纸屑的坏处，以及我们如何养成讲卫生爱学校的良好意识。

6、口腔卫生要注意：口腔卫生的重要意义以及我们如何做到保持口腔清洁。

(二)基本活动：

1、队列队形：是指全体学生按照统一的口令和规定的动作，进行协同一致练习。

2、拍手操：是一种以手随节拍在身体不同部位击掌所进行的徒手操，由于击掌的声音使动作节奏十分鲜明，学生做起来很有兴趣。

3、跳绳：是基本体操内容之一，是一项简便易行、锻炼价值较大的运动。包括跳短、长绳两种方法。

4、技巧：学习象形、跪桥、纵叉、前滚翻等内容，是许多运动项目的辅助性手段也具有自我保护的实用价值。

5、走和跑：是人体基本活动的的能力之一，是小学低年级教学内容之一。走的教材主要学习一些走的方法，重点是上体姿势、上下肢配合及脚的着地动作。跑的教材主要学习30米快速跑、跑走交替、主要是培养跑和走的正确姿势，发展灵敏、奔跑和耐久力，体验克服困难、坚持到底的精神。

6、跳跃：学习比较简单的跳跃内容，可发展身体灵敏素质和协调性，提高跳跃能力。

7、投掷：主要学习掷远、掷准的方法，初步掌握动作连贯、协调用力的投掷技能，发展投掷能力和协调性。

8、韵律活动：学习蹲踏步、小碎步、后踢步、踏点步等内容

9、游戏：形式生动活泼，内容丰富多彩，竞赛性、趣味性强，是一项综合性的体育运动，能使学生进一步增强灵敏、速度、力量等身体素质，提高基本活动能力，综上所述，综合分析确定出教学重点和难点。

教学重点：30米快速跑、掷远、跳短绳；

教学难点：跳短绳、韵律活动。

三、教学目标：

1、引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识和行为，认真上好体育课，体验到体育活动的兴趣、情趣和乐趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容，获得一些体育和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能；进行体育锻炼时懂得自我保护。

3、引导学生通过体育教学活动，逐步形成正确的动作姿势和良好的身体形态，促进身体全面发展，增强关注自己的身体和健康的意识和行为。

5、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定基础。

四、体育教学周次计划进度

略

一年级体育跳远单元计划篇四

《识字1》、《识字2》、《识字3》、《识字4》、《练习1》

二、教材分析

本单元以三种识字方式呈现生字、新词，虽形式有所不同，但都提高了识字效率，激发了学生热爱祖国语言文字的情感，并让学生在识字过程中潜移默化地掌握了识字的方法，培养了识字的能力。

识字一：本课采用“词串”的形式，围绕“春天”，将12个词语分为四组，拍成四行，隔行押韵，便于诵读记忆。每组词表示同类名物，从不同的方面揭示了春天的特征。课文配有相应的图画，形象地再现了词串所表现的事物，使识字、识词同认识事物结合起来，还使学生受到了美的熏陶。本课的教学重点是识字、写字。

识字二：这是一篇采用“词串”形式识字的课文。课文围绕体育运动，把12个词语按一定的逻辑关系排成四行，隔行押韵。课文配有介绍各项体育运动的12幅插图及一幅运动员获

奖后手举鲜花向人们致意的图画。图文对照，既有利于学生理解词语，了解而一些体育知识，还可以激发学生热爱体育运动、为国争光的感情。本课的教学重点是识字、写字。

识字三：本课主要由两部分组成。一是“舟”等6个现代字的“演变表”和这些字组成的词语。演变表有助于学生识字和激起学生写字的兴趣。二是一首儿歌，一幅是山水画，一幅是儿童作画图。这两幅插图有利于学生将词语和儿歌表达的事物联系起来，增强学生的形象思维。

识字四：本课由两部分组成。第一部分是转盘图和生字词。转盘图显示了基本字“也”和不同的偏旁所组成的字——“驰”、“地”、“他”、“池”；转盘下面是由这些字组成的词语。第二部分是一首字谜歌和4幅插图。字谜歌，就是一首诗，每一句不仅都扣住了谜底“也”，又分别引出了新字——“驰”、“地”、“他”、“池”。四幅插图直观地再现了字谜的各句意思。图文结合，不仅有利于学生读懂字谜，还帮助学生理解了第一部分中的词语。转盘图、字谜歌、插图互相联系，紧密结合，使识字变得趣味无穷。

练习一：本次练习一共安排五个项目，内容包括认清笔顺、学用字词句、读读背背、写好铅笔字和口语交际。认清笔顺和口语交际是教学的重点。

三、单元教学目标

- 1、学会本单元38个生字，13个字只识不写。认识20个偏旁，理解由生字组成的词语。
- 2、能正确、流利、有感情地朗读课文。
- 3、能把图上描绘的事物同所学的词语联系起来。

四、教学重点、难点

识字、写字、朗读。

一年级体育跳远单元计划篇五

一、学生分析

一年级的学生年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思考较为肤浅，身体素质较差，意志力比较薄弱，但是一年级学生形象思维十分活跃，语言和行为欢快活跃。个人能力的提高和思维方式发生了变化，学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，自信心不断增强。即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。出现了竞争意识。针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育，在此基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

二、教学目标及重难点

教学目标：

- 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、每节课进行一定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。
- 3、进一步增强体质，特别是柔韧素质和力量素质。
- 4、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。

教学重点：

- 1、每节课要进行一定时间的队列练习。

2、体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，所以在教学活动中要有意识的进行投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。

3、七彩阳光广播操。

教学难点：

一年级的学生理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，可能接受比较慢。

三、教材分析

一年级的. 体育教学内容，改变了从开始就以运动技术体系为目标，每个教材内容都为运动技术的发展打基础的写法，而是以学生为本，选择以发展基本活动能力为主的锻炼活动和游戏。教材内容强调学生的兴趣，并能有效地落实小学体育的目标。具体的教学内容，以游戏为主，分为基本活动和游戏。在基本活动中有一些简单的技术动作，也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括：基本活动：排队活动、基本体操（徒手的和使用轻器械的）、走、跑、跳跃、投掷、攀爬、跳绳、踢毽子、滚翻、韵律活动（包括简易舞蹈）、自我表现活动等。游戏：奔跑游戏（多种移动、躲闪、急停）、跳跃游戏（各种跳跃等）、投掷游戏（各种挥动、抛掷等）和小球类游戏等。这些内容强调“活动”，所有教材内容均以示例性为主，教师都可以自行选择和组合，创造性地进行教学。

四. 教学措施及应该注意的事项

教学措施：

在教学过程中教师积极引导，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、

自练、自评的能力。多采用情景法主题法进行教学，让学生乐于其中。

注意事项：

- 1：年龄普遍较小，多采用游戏。
- 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。