# 最新三上体育教学计划与教案(二十四篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-09-05

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。三上体育教学计划与教案篇一小学三年...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**三上体育教学计划与教案篇一**

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，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差;好动喜玩，想象创造力丰富;学习兴趣易激发。应该努力培养学生[此文来源第一范文-]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，培养坚强的意志因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

二、教学目标：

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(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、乒乓球比赛等。

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、免子跳等;

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、教学重难点：

教学重点：

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(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、乒乓球比赛等。

教学难点:

1、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。

2、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。

四、基本任务与教材分析：

(一)教材基本主要任务和要求

在《课标》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，为提高全民族的的素质奠定基础。”

教学要求：

1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度度，团结协作的团队精神。

3、让学在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。

4、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。

5、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。

6、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

(二)教材分析

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、乒乓球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。授课时数根据课程标准要求，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。第一学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、乒乓球比赛等。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、免子跳等;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(如乒乓球、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。

五、教学措施及注意的问题：

(1)采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。教学中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。

(2)认真备课，精心写好教案。

(3)根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

(4)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。

(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，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

**三上体育教学计划与教案篇二**

学校里必须要把学生的体育成绩提上去,作为一名体育教师。要学生努力学习的同时,也要把良好的身体锻炼好，让他健康的成长。为了实习这一目标，特别制定本学期工作计划：

一、指导思想及目标

积极推进素质教育，全面贯彻党的教育方针。努力实现“以德育教育为首，以艺术教育为特色，以提高学生综合素质为根本”办学目标。以学生《体质健康》为重点深化体育课堂、体训队教学改革，提高体育教学质量，加强出操、集队、集会纪律，做好出操、集队、集会常规训练，做好田径队、篮球队的选材与训练工作，切实提高体训队员体能、运动技能、竞赛能力和心理素质;以德育教育为核心，体育教育教学中注重思想教育，培养学生树立远大理想，注意加强提高学生团结协作能力，增强学生集体主义观念，树立集体主义荣誉感，培养不怕苦、不怕累、顽强拼搏、积极进取的个性，提高学生克服困难、战胜困难的能力，为适应未来社会生活和激烈竞争奠定基础。

二、教学措施

1积极倡导学生在体育活动中。配合好学校卫生保健室对学生健康指标的有关测定，关心好学生每天的眼保健操。

2积极鼓励学生自觉锻炼身体习惯。

3本学期关注起始年级学生行为习惯。学生要坚持形成体育锻炼规范化要求。

4要不断加强对教学教材的研究。本学期积极开展教学基本工操练。从上课的仪表服装、备课教案、课前的准备开始。

5每星期组织学生在远程教育网上找自己要学的内容。

6以据学生的特点。利用一些休息时间，包括中午、放学后等时间，组织年级间和班间的体育竞赛，促进学生积极锻炼身体，激励学生为班级争光，培养学生的荣誉感。

7体育组要积极配合好教务处、政教处工作。各班进出场线路有序、队伍整齐。

8体育组各任课教师要认真组织、细心安排指导年级的体锻课。锻炼有效益的小型多样的单项性活动，满足学生体育活动需求。

三、工作任务及要求

1抓紧抓好业余运动队训练。也是提高我校学生积极参加体育运动兴趣和技能的基本手段。业余训练能培养学生吃苦耐劳，能使运动员养成良好的锻炼习惯，能推动学校体育的发展，能促进学生运动技能的提高;竞赛能有效发展学生团结协作、顽强拼搏和胜不娇、败不妥的个性，竞赛能增强学生集体荣誉感，竞赛能展现运动员的体育才能。因此，必须抓紧抓好运动队的训练。

2抓好“两课两操一活动”增强学生组织纪律观念。两课两操一活动”质量的好坏将直接影响学生身体素质的好坏和健康况状的好坏。因此，首先要求每位体育教师都要树立抓好“两课两操一活动”思想观念;其次要求体育教师认真钻研体育教材，努力提高业务水平，做到写好学期计划、授课教案，多花时间备课，不打无准备之仗，向四十分钟要质量，切实提高教学质量;第三是配合学校抓好早操、眼保健操工作，加强两操纪律，增强学生组织纪律观念，树立远大理想，营造良好校风、学风;第四是认真组织课外活动，要求每一位体育教师在值周期间保证课外活动时间、认真安排好课外活动内容、积极发放体育器材、充分利用现有场地器材，督促学校保障每生每天有一小时足够活动时间和注重激发学生参加体育锻炼，全面提高身体素质。

3抓好《体质健康》工作。注重领会新教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，确保达标率、优秀率稳步提高，切实提高我校学生身体素质。推行《学生体质健康标准》上报工作，目前我校没有按上级部门要求配备相关器材，但是对新教材内容的解是初步的对新教材中所体现出的推行素质教育意义还不够深入，更谈不上对新教材的研究，更缺乏新教材的教学经念。因此，本学期体育工作的重心放在注重新教材的培训学习，注重领会新教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，探索适合我校学生身体生长发育和探索适合我校学生身心健康成长之路。

学生的身体素质和体育成绩都能够提高上去，相信只要通过我认真努力工作。相信在不懈的努力下，学生的锻炼身体和参加体育活动的意识一定会很快的提高上去，让他学习成绩和身体素质全面发展。当好一个体育教师其实并不难，难的就是教学当中的态度，要把位学生负责的态度做到较好，让每一个学生都能够健康成长，实现自己做为一个体育教师的责任!全国又掀起了全民健身的高潮，奥运会之后。参加体育项目隆重的开展起来，每个人都参与其中，好一派全民健身的思潮!

**三上体育教学计划与教案篇三**

教学计划是指导学校教学工作的基本文件，是组织教学过程、安排教学任务、确定教学编制的基本依据，是提高教育教学质量、实现人才培养规格的重保证。随着教育改革的不断深化，高等学校体育教学改革也向着科学化、制度化、规范化的方向发展。为了全面推进素质教育，贯彻落实第三次全国教育工作会议精神，体现学校教育、健康第一的指导思想，落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》，在体育教学过程中切实将增进学生的身心健康放在首位，我部在原有的体育课程设置、教学内容、教学计划的基础上加以修改，以形成我院特色的体育课程，保证我院体育教学任务的顺利完成。

一、课程性质与目标定位

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：体育课程是以身体练习为主要手段，以增进学生体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的必修课程。紧紧围绕育人的宗旨，把体育理论知识、技能与健身健康知识和方法有机结合起来，把学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段，把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中。通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强，运动技术技能提高，身体健康、心理健康和社会适应能力全面得以促进。

体育课程的首要任务是培养学生对本课程的正确认识，提高学生的运动参与意识。使学生能自觉地、积极地、经常地参与身体锻炼;其次是丰富学生的体育锻炼意识、提高学生的运动技能，使学生掌握科学锻炼身体的基本原理和方法，掌握合理有效的健身方法、运动损伤的预防与处理、锻炼效果的评价方式等，用科学的理论知识指导实践，并通过体育课程的学习，掌握两项自己较为喜欢的运动项目和锻炼方法，为今后的锻炼打好基础。

体育教育的终极目标就是增强学生体质，使学生身心得到健康的发展。而身体健康目标是通过体育课程的学习和锻炼，让学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高;在形态机能方面达到较为理想的标准和要求;掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到身体健康目标服务。心理健康目标主要体现在情绪的调控能力、树立健康向上的自信心和对抗挫折能力等方面。社会适应性目标是通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。体育教育在此方面发挥着其它课程难于替代的功能和作用。

二、河南财经学院体育课程的指导思想

全面推进素质教育，增进学生身心健康;传授健康知识、体育技能;注重学生的个性发展，帮助学生形成个人体育专长;培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。

三、河南财经学院体育课程的任务

(一)全面增进学生的身心健康，改善学生的心理素质，提高身体机能和身体素质，增强适应社会、自然环境的能力。

(二)传授运动项目的技术，使学生掌握科学锻炼身体的方法;提高学生体育文化素质，使学生正确认识体育教育的意义，了解体育锻炼的科学知识，掌握自我监督、评价身体健康的方法;培养和提高体育欣赏能力。

(三)根据学生的兴趣、爱好和个体差异，因材施教，帮助学生形成个人体育专长。培养学生自主锻炼的兴趣和爱好，形成体育锻炼意识和习惯，树立终生体育的思想。

(四)培养高水平运动员，提高财院大学生竞技运动水平，为国争光，为校争光。

(五)发挥体育教育的多功能性，进行集体主义、爱国主义、共产主义教育，培养学生敢于拚搏、开拓创新、勇敢顽强、团结进取的优良品质。

四、课程结构与设置

根据《指导纲要》的基本要求，并结合河南财经学院体育教学师资、场地、器材等实际情况，对课程结构与设置应突出学习者的立体角色，针对学生的兴趣、需要、水平来设计教学内容，从而有利于实现知识、健身、行为、习惯、情感的统一。在必修课基础上，开设选修课、保健课、体育健康等多种类型体育课，体现课程结构的多样性、灵活性、整体性、开放性等特点。

(一)一年级开设基础体育课：通过基础体育课教学，使学生正确认识体育的目的和意义，获得必要的体育基本理论知识，打下良好的身体素质基础，学会科学锻炼身体的方法，养成终身体育锻炼的好习惯，使他们成为体魄健壮、精力充沛、品德高尚、勇于克服困难、具有开拓创新能力的社会主义建设者的合格人才。主要开设课程有篮球、排球、足球(男)、健美操(女)、中长跑、短跑、24式太极拳、八段锦、体育理论知识等。

(二)二年级选项体育课：将以学生为主体，给学生创造更大的学习发展空间，体现统一要求与区别对待的教学原则。开设课程有篮球、排球、足球、乒乓球、民族传统体育、武术、健美操、健美、体育舞蹈、毽球、定向运动、体适能、体育保健等。

(二)三年级开设选修课(提高课)。进一步提高学生的运动专项水平和能力、培养体育兴趣、终身体育意识和健身习惯。以各项目教学比赛和娱乐健身方法为主要手段。开设课程有篮球、排球、足球、乒乓球、武术套路、武术散手、健美操、体育舞蹈、健美、田径、体育与健康课等。

(三)保健体育课。该课程主要针对伤、病、残、体弱、特殊体型(过胖过瘦)等学生开设。根据学生实际情况，有针对性的组织康复、保健体育教学。在教学内容的选择上以太极拳、太极剑、基本素质、康复保健知识以及物理康复治疗等内容为主。

**三上体育教学计划与教案篇四**

一，指导思想

采用新课程的教学理念，以教师为主导，以学生为本，注重学生的个性培养，创造力和实践能力。

二，工作任务

1，办好体育课堂，家庭体育课堂管理，提高体育教学质量，达到学生喜欢体育课堂的目的。

2，做好的课间广播体操的教学训练工作。

3，用教育成就学生的人生!激发学生的运动兴趣，培养终身体育的思想意识。

三，具体工作步骤

1，以学生自身发展为中心，重视学生的主体地位。

2，努力提高团队精神和道德修养意识，加强敬业精神，增强团队的凝聚力和战斗力。

(1)培养团队合作精神，构建师德师风的良好氛围。

(2)积累教学经验，通过学习，沟通，不断提高他们的思想素质。

(3)以促进学校体育工作，为进一步改善和发展的前提下，不断学习，不断更新自己的教育教学观念，发现、积累、收集体育教学经验，开发自己的知识材料。

3，严抓体育课堂教学，有效提高体育教学质量。

(1)加强备课管理。

(2)认真、精密规划新学期体育教学任务。

(3)认真贯彻落实《学校体育工作条例》，在工作当中逐步完善教学工作。

新的学年初中体育教学工作计划大致如此，希望各班体育任课老师按照工作计划要求，认真完成自身教学任务。

**三上体育教学计划与教案篇五**

一：学生分析

二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，但是二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，二年级学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，个人能处理的问题越来越多，自信心不断增强，一年级的恐慌心情已经很少见到，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、由于运动会有队列比赛，所以每节课要进行一定时间的队列练习

2、二年级的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。

教学难点：

二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，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步学生接受起来会比较困难。

三、教材分析

二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：课时安排

每课2课时，共30节课

五：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学生，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。

**三上体育教学计划与教案篇六**

一、基本情况分析

五年级学生总体情况来看，这些孩子的学习兴趣还不错的，男生的学习自觉性相对来说还是比较不错的。而女生学习相对较差。在游戏方面，大多数学生能积极的参与，但在对专项的技巧理解与掌握的能力方面，很多学生只能去胡乱模仿。因他们本身条件的关系，现在的学生懒的动，也不喜欢运动，久而久之各方面的素质变差了。总之，在培养学生自觉锻炼的习惯上，还需要花功夫来培养。

二、学情分析

五年级学生将要进入青春期阶段，所以每个学生在性格、体形方面都有了隐约的变化。体育课中要根据学生实际情况处理学生在课堂上偶发的事件。比如女生在运动过程中会出现肚子痛的现象，她会向老师请假，这时教师应考虑到女生例假的到来可能会引起这种现象，所以要及时处理。另外教师应做好请假的记录，以免部分学生无故请假。男生中有不少个子比较高大，经常以强欺弱，应及时加强对学生的思想品德教育，给学生讲道理。要求同学之间相互监督，开展一些加强团结互助的活动，培养学生自主合作的精神。在这方面教师在学期初应对学生进行常规的教育，规范其行为。五年级开始男生显得活泼好动，特别是对球类活动比较感兴趣，其中以足球和篮球最为常见。因此在教学中要结合学生的实际，合理地设计一些球类活动或比赛，使学生能够充分展现自己。而女生相对比较安静，喜欢切切私语。对体育课的参与热情不高，尤其惧怕长跑。面对这样的情况教师应鼓励开导学生，使其克服恐惧心理。另外在教学中教师要设计一些短距离性的耐久跑训练。对于班级内出现不团结的现象时，教师要及时调整教学计划，设计一些合作性的游戏或比赛，增强同学之间的交流，把问题抹杀在欢乐之中。在教学中必然会出现个别后进生，他们往往是力量小，个子矮。在快速跑、力量性项目中常常遇到困难。对于这样的学生应进行个别指导，安排一些针对性的练习。而对于肥胖的后进生，他往往应体重的问题而受制约。这样的学生，教师应积极引导，激发其对某一项目的兴趣，鼓励其坚持不懈地锻炼。相反，对于体育尖子教师应重点培养，多让其参加比赛，使发挥自己的特长，为学校和国家多做贡献。

三、教材分析

体育与保健是义务教育各年级的必修课程。它是一门学习体育与保健的基础知识、基本技术和技能，进行身体锻炼实践的课程。面向全体学生提高学生身体基本活动能力，对发展学生身心，增强体质，增进健康，为提高全民素质奠定基础;为适应现代话生活和社会注意建设具有重要的作用。培养学生身体的正确姿势，养成良好的体育锻炼习惯，提高人体基本活动能力。发展身体素质，促进儿童身心健康成长。五年级：一星期有3课时，一学期有40课时。

四、教学目标

1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生将能够乐于参加各种游戏活动;认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动

2、获得运动基础知识;学习和应用运用技能：学生将能够：在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等;做出基本体操的动作;做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等;安全地进行体育活动.获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势;发展体能(发展柔韧、反应、灵敏和协调能力);具有关注身体和健康的意识。

4、会通过体育活动等方法调空情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现;观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

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。

五、教学重点和难点

根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养。

六、改进教学的主要措施

1、因地制宜，重视每一节体育课的安排，确保每一节课的质量。

2、精心安排课内游戏，使学生能在游戏中学到知识，技能。

3、理论联系实际，进行尝试性教学，不断探索适合这一年龄段学生的教学方法和组织形式。

4、结合体育课自身的特点，在教学中渗透思想品德教育和健康教育，确保学生身、心两健。

5、加强后进生的辅导，适时开展一些体育兴趣班。

6、及时进行课后反思，发现教学中的问题，分析、探讨并解决问题，多听取老教师的经验，并模仿其方法，不断进行创新。

**三上体育教学计划与教案篇七**

指导思想:

紧紧围绕区教育局工作计划的总体目标“两高三先”展开工作，以课程改革实验为龙头，以加强骨干教师队伍建设和青年教师培养为重点，以全面实施《学生体质健康标准》，促进学生身心健康发展为中心，以争一流的意识做好参加南京市第十八届运动会组队参赛工作。

主要工作：

一、课改实验

深入开展新课程改革实验，切实抓好“三学双动”主体性课堂教学研究和实践。

(1)学习研讨

各校教研组要认真组织教师学习以下有关材料

《玄武教育理念和玄武教育目标》

《学生体质健康标准(施行方案)》解读

《玄武教科研(课程改革实验阶段成果专辑)》

做到：边学习、边研究，边实践，边总结。

有反思、有争鸣、有启迪、提升教研活动质量。

(2)专题培训：

以“课改培训与网络环境下的体育学习为重点”，重视以学生主体性、创新性学习活动和实践为主的教学过程的备课设计与教学评价的研究。

(3)开展课改教学论文、优秀教学案例征集活动，并在玄武教育信息网上公布，充实完善体育素材包。

二、队伍建设

1、强化教研组工作规范的学习与实践、切实贯彻“八个一”的要求。(每位教师：参与研究一个课题、上一节公开课、设计一篇优案、撰写一篇专题总结或论文、全组摄制一堂录像课、召开一次专题研讨会、开好一次理论研讨组会、抓好一项学习常规的实施)。

2、加强骨干教师队伍建设和青年教师的培养，认真组织好区“学科带头人”和“体育教学能手”评比，在区级评比的基础上推荐四位教师(中小学各二位)参加南京市教学能手比赛。

3、推荐4-6位教师对全区开公开课，展示“新课改”教学成果。

三、课题研究：

研究重点：

1、课程改革实验与主体性课堂教学研究

以课改促教改，深入开展以学生自主活动为基础的新型教学模式的研究，积极实施自主式、探究式和合作式教学，培养学生团队精神和顽强意志。

2、信息技术与体育课程整合的研究与实践

加强应用网络资源与教学实践的研究，收集有关教学设计、教案和课件，提升体育教师的现代教育技术能力和业务水平，(集体研究、深层开发、资源共享)不断充实完善玄武教育网站体育素材包。

3、开展大课间体育活动实践的研究。

结合学生体质健康标准测试，利用广播操、课外活动组织形式多样、促进学生个性发展的健身活动，积极开发校本课程、自编操，将学生每天参加体育活动一小时真正落实到实处。

四、体质测试

1、认真组织好20--年初三毕业生升学体育考试工作。

2、全面开展《学生体质健康标准(试行方案)》的测试。

按市、区教育局的要求，做好培训、测试、统计、上报工作。

五、体育竞赛

以争一流的意识做好参加南京市第十八届运动会组队参赛工作，力争取得佳绩。

六、总体要求：

树立一个目标：

树立“健康第一”的思想，发挥学校体育教育的功能，为实施素质教育服务。

增强二个意识：

质量(规范)意识、成果意识、

牢记三个加强：

1)、加强学习：学习现代教育理论与现代教育技术、积极参加新课程改革的实验。

2)、加强自律：以“敬业爱生，明礼诚信，民主合作，勤学乐教，廉洁奉献”为基本规范，树立“学习型、创新型、实干型”的良好师德形象。

3)、加强安全：落实安全措施，杜绝伤害事故的发生。

主要活动月程

二月

1、中心组、教研组长会研究学期工作(预备周)

2、总结、布置学期体育工作计划(第二周)进修学校

小学：17日下午中学：19日上午

3、《学生体质健康标准(试行方案)》测试工作培训

(第四周)昆仑路小学

三月

1、青年教师教学研讨会进修学校

2、新课改教学观摩研讨活动珠江路小学

3、“体育教学能手”评比有关学校

4、课改试验基地研讨活动十三中

5、区“学科带头人”评比(教育局统一安排)

四月：

1、初三体育教学研讨会第八周进修学校

2、小学六年级综合能力竞赛(另行通知)

3、新课改教学观摩研讨活动十三中分校

4、组织20--年初中毕业生体育考试(招办统一布置)

五月：

1、《学生体质健康标准》测试月

2、新课改教学观摩研讨活动半山园小学

六月：

1、各校完成《学生体质健康标准》测试统计上报

2、市“体育教学能手”评比

备注：

1、有关市教研室安排的活动另行通知

2、组队参加市十八届运动会的学校祥见区体育局、教育局下发的任务分解表和竞赛规程。

**三上体育教学计划与教案篇八**

一、指导思维

认真遵循党的教育方针，以“\_\_”的重要思维为指导，更新教育理论，探教育改革之路，施行立异教育，顺应时代教育教育展开的需要。

二、作业方针

认真完成七年级体育教育使命，使学生掌握体育基础常识，基本技能，基本技能。培育学生的兴趣。认真完成教育研究和教育改革使命，争夺在竞赛中取得优异成绩，认真完成上级领导安排的各种时令性作业和使命。

三、办法

认真积极参加校园安排的各项政治学习，政治活动，认真学习十x大精力，认真记学习笔记，写学习心得，提高自己思维认识。遵守领导，听从分配，联合同志，关心保护学生。在作业中不时处处以教师职业道德规范严厉要求自己，忠于职守，为人师表。

1、加大教育力度，不断提高教育教育质量和教育水平。体育教育是整个体育作业的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教育的重要手段，本学期，我将按照“健康第一”的指导思维，努力探究新课程规范，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教育中严厉遵循以学生为主体，以教师为主导的教育思维，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育常识，增强体质，使教育质量得到有用的提高，一起，本学期要继续深入的学习，提高自己的思维道德修养和理论常识水平，使自己的才能能够习惯现代化教育的需要和要求。

2、进一步提高课外教育活动和运动竞赛水平，校园的体育作业除体育教育以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是校园体育作业的要点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即能够使学生对在体育课上学到的常识进行巩固，又能够发挥自己的才能去学习自己喜爱的运动项目基于这一点对本学期的课外活动要具体计划办法，并做好辅导，以保证课外体育活动顺畅的展开。

3、课余运动竞赛体现出一个校园的体育运动竞技水平，一起也是实现更高，更快，更强的体育精力的重要手段，校园运动竞技水平的高低将直接关系到能否培育出好的人才，关系到咱们国家体育竞技水平的提高，因此，在本学期，我将进一步抓好体育兴趣小组的练习作业，积极探究科学有用的练习方法和理论，提高运动练习的水平，争夺在校竞赛中取得优异成绩。

4、作为一名体育教师，我有信心也有才能把这一学期的作业做好，为体育教育事业贡献自己的芳华和力量，为校园争光。

**三上体育教学计划与教案篇九**

一、学生现状分析

所任教的七年级学生年龄在13—14岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲强;女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

二、教材分析

本册教材内容有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。

三、目的任务

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、探究式学习，培养小组间的协作能力，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。

四、教学措施与教改思路

1、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2、初中生对抗性强，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，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。

**三上体育教学计划与教案篇十**

一、学生现状分析

初三学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选取一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣;还有升学测试，运动量、运动强度要大。

二、教材的知识系统和结构

本学期教学资料有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

三、目的任务

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，个性是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发潜力。

3、透过体育锻炼，培养群众主义精神，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。

四、重点与难点

1、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及50米、立定跳远、男生引体向上(双手头上前抛实心球)、女生仰卧起坐。

2、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

五、教学措施与教改思路

1、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2、初中生对抗性强，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，分组时采用根据身高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。

**三上体育教学计划与教案篇十一**

一、指导思想：

根据国家教委最新颁发的“九年义务教育教学大纲”的要求以及沂南体育教育的实际情况出发，以“素质教育”为宗旨和探索新型教学手段，深入教改为目的，使学生的身体素质和运动技能得到提高，并培养学生的终身体育思想。

二、学情分析

水平三的学生正处于身心发展的重要阶段，具备了一定的运动能力，学生身体素质差异较大，各班学生的体质也不尽相同，形成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情况，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。

三、教材分析

本册教材内容有：基本体操、田径类的蹲距式跳远和投掷沙包实心球、技巧与器械体操、小球类和球类游戏、韵律体操和舞蹈，体育与健康常识。

水平三体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(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;并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

四、教学目标及重难点

教学目标：

1、运动参与目标：主动参与运动动作的学习达到该水平目标时，学生将能够：主动观察和评价同伴的运动动作;示范所学的运动动作。

2、运动技能目标：初步掌握运动基本技术达到该水平目标时，学生将能够：初步掌握多项球类运动中的多种动作技能;初步掌握一两套徒手体操或轻器械体操;初步掌握一套简单的武术套路;初步掌握一套舞蹈或韵律活动动作;初步掌握两三项田径运动技能。

3、身体健康目标：能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活达到该水平目标时，学生将能够：在日常学习和生活中保持正确的身体姿势;在体操、舞蹈或韵律活动等项目的学习中保持正确的身体姿势;在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势。

4、心理健康目标：了解心理健康对身体健康的作用达到该水平目标时，学生将能够：了解身心之间的关系;了解心理状态对身体健康的影响;了解运动愉快感的获得对人们坚持体育锻炼的影响

5、社会适应目标：在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱达到该水平目标时，学生将能够：在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴;在体育活动中尊重与关爱身心障碍者。表现出与社区活动的联系

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

教学难点：教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

五、教学措施及注意事项

教学措施

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

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。

4、可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

注意事项

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。

**三上体育教学计划与教案篇十二**

一、指导思想

体育工作确立以“健康第一”为指导思想，以《学校体育工作条例》为工作依据，加深对体育新课标的学习和理解，把握新课标的精神，领会新课标理念，创造性地在体育课堂教学中实施体育新课程改革，加强实验研究，进一步提高教学质量。面向每一个学生的发展，创造充满智慧的教育，促进学校体育工作再上新台阶。

二、主要任务与要求

1、教学常规

做好学校工作计划;加强学校的课堂常规的管理;落实好学校的两操一活动，做好出操、退操以及做操质量检查，定期公布检查结果。

2、教研工作

围绕上级有关部门的有关会议精神，根据我校的实际，以推进课改为目的，进一步学习《课程标准》，积极进行教研交流，组织观摩教学展示，积极开展听课、上课、评课、反思等系列教研活动。

3、比赛工作

组织好学校的冬季拔河比赛。

4、宣传教育：

学习《课程标准》，并能贯穿于平时的教学实践中。加强学生的安全教育，避免在体育课、课外活动以及各种竞赛活动中发生伤害事故。

三、具体工作安排

九月份

1、传达级有关会议精神，制定好学期工作计划，整理器材。

2、认真备课，配合教导处检查备课笔记。

3、利用体育室内课对学生进行安全教育。

4、做阳光体育计划。

十月份：

1、开展好听课、上课、评课等教研活动。

2、体育教师认真写好一篇论文参加市论文评比。

3、抓好阳光体育落实工作。

十一月份

1、组织教师观摩优秀课的展示，促进教学业务能力的提高。

2、进行小学生体质健康标准的测试和评价工作并完成上报。

十二月份

1、继续抓好阳光体育落实工作。

2、组织学生对广播体操动作规范练习。

一月份

1、完成对学生的成绩评定。

2、做好学期工作总结，各类资料的整理归档。

**三上体育教学计划与教案篇十三**

一、指导思想

以《新课程标准》为动力，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育工作越上一个新台阶。以 “健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体制健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

二、工作目标：

1、提高教学质量。

2、加强业余训练，提高运动质量。

三、工作重点及主要措施

1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

本学期体育组将狠抓体育常规，提高堂课质量，根据新课标，新教材，使体育教师领会新课程标准的精神实质，根据新教材和学生具体情况制定好教学计划，备好室内和室外课教案。加强理论学习，提高师德水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。对待学生耐心细致。上课多练，精讲，以达到提高学生身体素质的目的。

2、规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“大课间活动”，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，广播操的训练，举行广播操、武术操比赛。实施《学生体质健康标准》，积极测试，准时上报。

3抓好学校运动队的训练

建立健全完善的校级运动队框架，是长远的事。按照体育竞赛计划表，认真抓好的训练。制定好周密而详细的计划。每天保证训练一个小时。并规范运动队训练制度，取得各班主任和学校领导的积极配合和支持。加强乒乓球队和田径队训练，争取取得优异成绩。

5、做好器材管理

有标准,有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的管理制度,做到器材有借有还的制度，确保其最大的使用率和安全性。

四、活动安排

九月份

1、制订体育工作计划，安排体育工作。

2、制定教学计划，备好课，认真进行体育教学工作。

3、各训练队制定训练计划，健全梯队建设。

4、一.二年级认真教练播操。

十月份

积极搞好体育教学工作与运动队训练。

十一月份

体质健康测试、上报工作。

做好冬季长跑工作。

十二月份

1、积极搞好体育教学工作与运动队训练。

2、积极参加镇乒乓球比赛。

一月份

1、考查学生体育成绩。

2、参加县乒乓球比赛。

3、体育资料归档。

**三上体育教学计划与教案篇十四**

一、基本情况：

本学期所教的是八年级六个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

二、教材分析：

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯;掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有：体育与健康基础知识;田径：跑、跳、投;体操，球类：篮球、足球;身体素质练习。

教材的重点：跑中的快速跑;跳跃中的跨越式跳高;体操中的单杠动作;球类中的控球技术;

教材的难点：蹲踞式起跑;跳跃中的起跳环节;球类中的人球结合。

三、教学目标和要求

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和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

四、教学措施：

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气勃勃和积极向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

**三上体育教学计划与教案篇十五**

本学年是初三上下两学期，在认真钻研教学大纲和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

一：学生现状分析

所任教的13-15班学生年龄在15——16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现与强;女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

二：教材的知识系统和结构

本册教材内容有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、球类、韵律操。

三：目的任务

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，提高中考体育成绩。

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。

四：重点与难点

1、重点是田径的耐久跑与立定跳远跳远及实心球。

2、难点是耐久跑的呼吸，立定跳远的起跳与摆臂的协同配合，实心球主要是联系考试动作提高远度。

五：教学措施与教改思路

1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2：初中生对抗性强，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，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。

六：本学年考试项目

男：50米 立定跳远1000米 引体向上跳绳

女：50米 立定跳远 800米 仰卧起坐跳绳

反思：

练习的重点虽然明确但是内容不够丰富 练习手段还比较单调。对学生的评价还不够全面，基本还是一学生运动成绩来衡量其体育课成绩通过学习我想以后要有计划科学的制定计划并实施。

**三上体育教学计划与教案篇十六**

体育工作是学校工作的一个重要方面，体育工作抓紧、抓实才能更好地贯彻党的教育方针，培养全面发展的学生的重要保证。因此，我校根据实际状况，本着“继续开拓进取争创一流业绩”的精神将继续做好体育工作。

一、指导思想

1、以《学校体育工作条例》为学校体育工作的基本法规。

2、以素质教育全面深化教育改革。

3、以科学的管理促进学校体育的全面健康发展。

二、总体目标

4、逐步探索科学的管理体系，全面贯彻落实《条例》

5、继续以教科研为先导，深化教学改革，全面推进素质教育。

6、争创学校的体育特色，培养“合格+特长”的学生。

三、具体工作

1、不断健全科学的管理体系

今年我校将继续去年的体育领导小组，使体育工作管理构成网络化。即校长→体育分管校长→分管教导→体育教研组长→各体育教师→各班班主任和学生。实行各级逐步下达计划，再实施，最后总结的工作流程。在工作中不断调整管理体系，力争使今年的体育管理工作做到了常规化、制度化、科学化。

2、常抓“六认真”

今年将继续开展体育教学工作“八认真”，使之构成常规，做到检查与不检查一个样，体育教师要注意学生的安全，力争本无意外事故。体育教师要严格对照《教学工作常规十条》和《师德规范》以及《体育教师岗位职责》上的要求开展教学工作，杜绝了体罚与变相体罚。

3、搞好教科研

为了进一步做好体育教学的改革工作，除了每月一次的体育工作例会和每两周一次的教研活动外，每个体育教师继续参加了苏州市级主课题《培养体育舞蹈人才的实践研究》的课题研究，每月开展一次教科研例会，教师务必写好课题计划与研究卡，平时在教学实践中能围绕课题进行经常性的探讨。学校将在可能的前提下，组织体育教师到体育工作做得扎实的兄弟学校进行参观、学习。

4、抓好课外活动

(1)、今年继续抓好学生新的室外操，进一步规范眼保健操，并于10月份举行全校广播操比赛。

(2)、做好一年一次的五项身体素质测试，做好登记、分析和总结工作。五项身体素质测试项目：50米、50米×8、立位体前屈、斜身引体(男)、仰卧起坐(女)、立定跳远。

(3)、做好一年一次的达标工作，做好登记、分析和总结工作。达标的项目：10米×4、1分钟跳绳、立定跳远、掷实心球、1分钟仰卧起坐。

(4)、学校召开一年一次的春季田径运动会。

(5)、全面开展冬季三项活动，在市级冬季三项赛中力争前三名。

(6)、根据学校的特点与教师的特长，每个年级组织一个校级田径队和一个球队：六年级田径队由龚雁江负责，兼带男子排球队;五年级田径队由朱静燕负责，兼带女子排球队;四年级田径队由管向荣负责，兼带男子篮球队。另外由邵军老师负责全校的男子足球队。运动队每周一、三、五务必训练1。5小时，在9月份的市田径运动会和1月份的冬季三项赛等比赛前夕进行必须时光的集训，比赛成绩要求比去年有提高。另外，在学生平时的活动中，教师应及时发现好苗子，组建了运动队梯队。在训练中，教师不仅仅要抓训练、又要抓学生的思想，一有问题应及时与学生谈心、与家长联系、向领导反映。

四、确保经费，进一步完善场地和器材

去年我校建成了200米的塑胶操场，使得学生的活动场地成为全市第一流，又配备了专门人员看护操场，制定了操场的管理制度;今年学校将为器材室新添了一些器材，以确保体育课和运动队训练的正常开展，逐步使我校的体育场地、器材到达国家标准。

体育工作具体安排状况：

一、3、4月份完成全校五项身体素质测试工作，5月份完成登记、分析和总结工作。

二、5、6月份完成全校达标测试工作，6月底完成登记、分析和总结工作。

三、4月底学校召开校春季田径运动会，4月初开始编写次序册，5月份总结。

四、上半年用心准备体育资料，迎接苏州市两个条例的验收。

**三上体育教学计划与教案篇十七**

一从学校体育教育现状出发，完善体育管理机制，明确个人职责，为体育工作的开展铺平道路。

我校建校历史悠久，体育特色鲜明，教师素质普遍较高，学生体育基础牢固，学校对体育课设置课时充足，体育设施器材齐全，有较好的体育工作条件。

本学期学校领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，由学校陈校长主管具体的体育工作，相信在他的督促协调下我校的体育教育教学工作一定会步入一个新的台阶。

体育教师日常工作实施目标管理，三名体育教师都有明确的工作目标，建立奖惩制度，从根本上调动体育教师的工作积极性，为体育教师创造一个良好的工作环境，力争使他们安于工作勤于工作，促进学校体育工作的发展。

二学校体育教育坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生开展工作。

体育是学校教育的重要组成部分，努力提高学生的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一，也是德育智育美育的基础，在开展具体的体育工作方面，本学年应做好以下几点。

1加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量。

学校成立体育教研组，组织体育教师学习《体育教学大纲》，钻研教材，交流教学经验，并使之制度化经常化，努力提高教师的业务素质。

体育教师依据学科特点进行教学，努力改进教学方法，采取灵活多样的教学方式组织教学活动，使体育教学步入正轨，在授课时突出对学生体育能力的培养。

2以《学生体质健康标准》为切入口建立检查评估制度，对所学课程及时测试，以督促学生学习，提高学生锻炼的积极性，力争使全校学生的体育达标率保持在95%以上。

三开展课外体育活动，丰富学校文体生活。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目的任务的重要途径之一。它是培养学生身心发展的重要环节，是增强体质的有效措施，是发展竞技体育，发现和培养体育人材的必经之路。

(1)课间操课间舞

学校加强对课间操课间舞的管理，由体育教研组长老师按时组织。建立课间操常规，严格纪律，保证课间操舞顺利开展。成立课间操检查小组，在精神面貌出勤人数动作质量等方面，以班级为单位进行检查评比，并将检查结果纳入班级百分竞赛，定期公布成绩。在本学期力争使我校课间操舞形成自己的特色，努力做到“四个一样”，即：进出场一个样;队伍队形一个样;做操质量一个样;教师学生一个样。

(2)班级体育锻炼

学校组织学生以班级为单位，利用下午第三节课的时间，进行体育锻炼，由各班主任负责，体育教师与班主任密切配合，帮助各班制定执行锻炼计划，并给予技术上的指导。班主任要把班级体育锻炼纳入班级教育计划，做好组织发动工作，进行思想教育，保证活动时间和活动质量。学校将定期对各班锻炼情况进行评比，及时总结，形成制度。

(3)体育竞赛

学校以全面锻炼学生身体保证学生每天有一小时体育活动时间为出发点，在保证开齐开足体育课程和课间操舞的基础上，将根据学校的实际情况，贯彻小型多样单项分散的原则，按季节气候的不同开展丰富多彩的体育竞赛活动。力争通过这些体育竞赛活动，来激发学生兴趣，锻炼学生身体，活跃学校文体生活，在校内形成浓厚的体育氛围。

**三上体育教学计划与教案篇十八**

五年级上册体育教学计划教学大纲对本册教材的总体要求：1、进一步了解和认识自己的身体，初步掌握科学锻炼身体的简单方法和评价身体锻炼效果的基本方法，能够用所学的知识锻炼身体2、掌握所学各项运动的基本技术，提高运动技能，进一步促进身体素质和运动能力的发展3、提高学习体育知识和参加体育活动的积极性，初步树立公正、协作负责的观念，在团体中能够注意协调自己与同半的关系

教学内容

教学要求

重点、难点跳跃教材单项蹲踞式跳远1、 学习助跑技术，重心高，有节奏，助跑快速，踏板准确 2、 蹭跳有力，髋、膝、踝三个关节快而有力地蹬伸 3、 腾空时两腿屈膝上提成蹲踞状，抬头、挺胸、伸臂，保持身体平衡 4、 落地时屈膝缓冲，双臂主动向后压，伸小腿，双脚同时落地，身体向前前倾 5、 完整动作，从跑到跳的动作衔接，助跑由近到远，步点准，针对学生具体情况提高整体成绩1、 固定第一步距离，最后一步要稍小，速度逐渐加快，自测助跑距离 2、 起跳时充分蹬直三个关节，用全脚掌积极蹭板，迅速过渡到前脚掌 3、 腾空时双腿尽量靠拢胸部，有一定的起跳高度，身体平衡 4、 在空中积极伸小腿，双臂向后压，重心向前倾，双脚同时落地 5、 快速助跑结合起跳为关键，要培养学生勇敢，果断的品质跑教材单项蹲踞式起跑1、 熟悉起跑口令，学习起跑动作 2、 按口令完成起跑动作，起动重心的变化，手臂动作和脚掌变化1、 重点学习起跑动作，按顺序检查动作 2、 身体各部位的正确姿势，反应灵敏，动作迅速 弯道跑学习弯道跑技术，感受弯道跑身体重心的变化，手臂动作和脚掌变化弯道跑时身体向内侧倾斜，右臂幅度大于左臂，左脚外侧和右脚内侧着地

耐久跑1、 正确的呼吸方法，有节奏呼吸 2、 合理分配体力，弯道时稍慢，直道时稍快 3、 锻炼意志，坚持到底的精神 1、 学会正确的呼吸方法 2、 摆臂动作正确合理 3、 弯道技术 4、 培养意志品质

教学内容

教学要求

重点、难点投

项双手向前、向后抛实心球1、 学会两脚用力蹬地，动作连贯 2、 在头上方出手，出手速度要快1、 何双手同时用力，出手角度、方向及速度 2、 动作连贯，利用腰腹肌 原地侧向投掷“管状物”1、 会蹬地，转体、挥臂过肩的动作 2、 出手时有鞭打动作1、协调用力，出手迅速，注意角度、方向原地侧向投掷垒球1、 提高蹬地、转体、挥臂动作 2、 听教师安排、有顺序地投掷 3、 连贯、协调地完成动作1、 动作的连贯性和协调性 2、 强调安全教育

学习组合动作(一)1、 学习1上步搂手击掌2弓步双摆掌3弓步勾手撩掌4弹踢推掌5马步击掌6收势 2、 记住各个动作的名称及要领 3、 在分段练习的基础上学习成套动作，70%以上独立完成1、 熟记各动作的名称，要领 2、 动作要尽量标准，到位 3、 动作连贯、协调 4、 成套动作的节奏

学习组合动作(二)1、学习1插步双摆掌2弓步勾手击掌3提膝穿掌4仆步穿掌5弓步架掌、冲拳6插步双摆掌和收势1、 进上步提高步型、手型、马步的动作质量 2、 注意“精、气、神”的反映 3、 打出朝气

技巧教材单项前、后滚翻1、 改进滚翻动作，如皮球滚动 2、 双腿交叉迅速、保持平衡 3、 保护与自我保护1、 动作的连贯性、协调性 2、 接后滚翻时的速度性1、 改进滚翻动作，注意协调性 2、 前纵叉时上身挺直1、 体态及动作连接 2、 后滚翻时推手

小篮球单项原地运球1、 熟悉球性，正确运用掌、指部位运控球。

**三上体育教学计划与教案篇十九**

一、指导思想：

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主题地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

二、基本情况：

本学期所教的是七年级和八年级，两个班人数在48人左右，男女生人数差不多过半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

他们的身体素质各异。因为初三学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼;女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

三、教材分析：

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯;掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有：体育与健康基础知识;田径：跑、跳、投;体操，球类：篮球、足球;身体素质练习。

教材的重点：跑中的快速跑;跳跃中的跨越式跳高;体操中的单杠动作;球类中的控球技术;教材的难点：蹲踞式起跑;跳跃中的起跳环节;球类中的人球结合。

**三上体育教学计划与教案篇二十**

一、教学工作方面

从不无故迟到早退。工作中加快贯彻教育方针和新的教学理念，平时的教学工作过程中做到出全勤。

二、两操工作

在开学初我用了三个星期的时间对初一的学生进行广播操教学，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。二，正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令清楚、洪亮、准确。第五，及时纠正错误动作。在此后，在全校广播操练习中，因为学生经过一个暑假，对广播操有些陌生，所以我重点抓了学生在动作规格上的一些经常出现的错误。另外，在广播操教学过程中还得到了学校领导和班主任的大力支持。所以，广播操质量，在很短的时间内有了很大的提高。保证了学生以健康的身体进行学习、生活。

三、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、教法比较单一，在解决如何把教学资源传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动上方法比较单一。

3、课堂上对于以下能教学能力要还有所提高：组织好课堂教学，关注全体学生，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。

所以在新的一年里我要注重个人的业务学习和提高，紧紧抓住课程改革这一契机，通过培训学习、观摩探讨，撰写心得体会、反思，积累、学习教学经验，多向其他教师请教，多和学生进行交流，在实践中应用等方式，加深对课程的理解和领会，完善自己的教学工作，努力形成自己的教学风格，形成学习形的教学工作习惯，为学校的优质化工程作出我应有的贡献。

**三上体育教学计划与教案篇二十一**

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《全民健身纲要》，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、以竞赛活动为抓手，增强全校师生强身健体的锻炼意识，协调好学校工会抓好群体工作，进一步发扬我校武术传统特色。

2、体育学科要继续加强学习、研究，规范体育课堂教学。

3、抓好各校级运动队的训练，在区级比赛中能出尖子选手。

4、面对场地缺乏情况，重视体育课程的功能开发，增强体育课程的趣味性，规范体锻课活动，加强课间游戏设计开发，控制意外伤害事故的发生。

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，做好教学六认真工作。

2、本学期在学校场地有限的情况下，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。

4、牢牢树立健康第一的指导思想，以《学生体质健康测试标准》为切入口，建立检查评估制度，以切实提高学生的锻炼积极性为目标力争使全校学生的体质健康标准测试成绩稳步上升。

5、加强学科的常规检查,本学期体育老师在室内上课的时间增多了如何上好室内课，课前要充分设计好合理有效的教学内容，要利用现有的场地互相协调好，确保正常的教学，同时还要加强师生课堂安全意识，防止伤害事故发生。

(二)、加强学科建设，争创品牌亮点

1、加强体育学科组的建设，目标要明确，措施要到位。如何争创学科的亮点、创建优势项目是本学期学科工作的一个重点。

2、体育组现有的资源要合理有效的重组整合，争取发挥更有效的作用。

(三)、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，护导老师、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、组织开展好每月小型体育竞赛活动(因场地原因，本学期组织竞赛的方式会做相应的调整，具体见体育组的通知)学校坚持以全面增强学生体质，保证学生有1小时体育活动时间为出发点，在开足体育课程的基础上，根据学校实际情况，贯彻小型多样，单项分散的原则，按季节气候的不同，每月安排各种体育竞赛活动。活动要常搞常新，让学生有新鲜感，激发学生运动兴趣，培养坚持锻炼的好习惯，掌握科学的健身方法。力争通过各种竞赛活动，活跃学校文体生活，在校园内形成浓厚的锻炼氛围。

4、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，体育老师要协调好各部门工作，经常、积极、主动和班主任、家长联系，取得他们的支持和帮助，并做好运动员的思想工作，使运动员的训练时间得到保证。训练时要根据学校场地的实际情况，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。争取出尖子选手。

5、实施全民健身活动，学校工会要认真组织好教工的文体活动，抓好每天教师早操的质量，体育组要协助工会开展小型多样的体育竞赛活动，以丰富教职工的业余生活，增强教职工的体质。

(四)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，以及在12月完成学生体质健康标准测试数据的输入上传工作。

(五)、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。

教学工作：

1、围绕新大纲要求，修订制定大学体育教学计划。二年级实施选项课教学，根据学校各项资源尽可能多的开设选项项目。

2、鼓励老师开设形式多样的公选课项目，为学生服务。

3、教研活动要有突破，形式多样。主要在提高教师的自身素质上加大力度，教学研究上有特色，并加强检查和质量监控。

群体工作：

1、规范学生体质测试工作，对测试不合格的学生进行辅导和补测。合格率达到《学校体育工作条例》要求的标准。

2、群体方面，组织大型比赛6项，分别为田径运动会;迎新篮球赛;“11制”足球赛;排球赛;羽毛球赛;冬季长跑比赛。

3、指导好学生俱乐部的各单项比赛。

竞赛、训练工作：

1、抓好常规训练队的训练。做到开训前有计划、中期检查及期末测试总结。

2、组队参加湖南省第九届大学生运动会。在学校现有的经济条件下，尽可能的参加多项比赛。争取团体总分进入同等学校的前列。

科研工作

1、组织申报校级精品课程，申报校级教学成果奖。

2、组织申报省级规划课题、科研课题和教改课题。

3、争取在省级以上刊物发表论文15篇。

迎评工作

1、学校本科办学水平合格评估(体育方面工作)。

2、贯彻《学校体育工作条例》评估工作(省教育厅)。

具体安排

1、开学前安排好课务，上学期由教研室申报下期开课计划，根据教务处发放的班级及课表，要求第一周教学工作进入正常轨道，包括教学文件的制定、选项教学班级、课表调整发放等，严格按教务处要求完成各项任务。

2、训练队的确定：根据全年计划和参加省大运会的要求尽早组队训练。其他以俱乐部的形式进行组队训练，老师进行辅导。

3、群体竞赛活动(预计活动项目，但根据学校的具体情况和经费情况有所变动，再进行申报)：

校级比赛： 四-五月份 “11制”足球赛(男子)

五月份 “春雨杯” 羽毛球赛

六月份 “毕业杯”排球赛

九、十月份 迎新篮球赛

十月份 学校运动会

十一月 冬季长跑比赛

俱乐部活动： 三月份“三人制”篮球赛

六月份 俱乐部活动月

十一月份 “七人制足球赛”，乒乓球赛

十二月份 俱乐部活动月

4、参加湖南省第九届大学生运动会

项目：田径、羽毛球、健美操、(篮球、足球、定向等项目另定)

具体参赛时间以教育厅通知为准。

5、体质测试安排： 9-11月进行

6、贯彻《学校体育工作条例》评估工作(全年)

**三上体育教学计划与教案篇二十二**

全面贯彻实施《体育工作条例》，严格执行《体育教学大纲》进一步提高体育管理，体育教学水平。

一、指导思想

以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以&“健康第一&”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，切实贯彻&“以人为本&”的原则，培养学生的竞争意识和合作精神，全面提高学生的身体素质。贯彻《小学生体育健康标准》。

二、主要工作目标

1、认真制订学校体育工作计划。

2、按照体育与健康课程标准，认真备好课，上好每堂体育课，保证学生在校每天有一小时的体育活动时间。

3、抓好体育达标的训练和测验工作。

4、认真贯彻和落实《学校体育工作条例》，逐步加以完善。

5、督促各年级认真上好两操两课，做到保质保量，确保学生身心健康成长。

6、积极开展体育竞赛活动;继续抓好学校各运动队的业余运动训练。

7、在体育教学中，以学生为主体，以培养创新精神和实践能力为重点，注重学生的行为习惯和思想品德的养成教育。全面贯彻实施《体育工作条例》，严格执行《体育教学大纲》进一步提高体育管理，体育教学水平。

三、具体工作安排：

二月：

(1)制定体育教学计划,学校各项体育管理制度。

(2)组建运动队,制定各队活动计划及管理措施

(3)纠正课间操及眼保健操

(4)日常体育工作(体育教学和课后体育训练)

三月：

(1)配合中心学校参加小学生春季运动会

(2)参加全总校体育教研活动

(3)日常体育工作(体育教学和课后体育训练)

四月：

(1)参加全总校学生篮球比赛

(2)参加全总校体育教研活动

(3)日常体育工作(体育教学和课后体育训练)

五月：

(1)日常体育工作(体育教学和课后体育训练)

六月：

(1)做好总结工作，梳理档案

(2)日常体育工作(体育教学和课后体育训练)，为学生的初中体育生活做好准备

**三上体育教学计划与教案篇二十三**

走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以蹲距式跳远、上步沙包掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质促进德、智、体全面发展为主要目的，在本学期中要积极做到以下三点：1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐、跳高，各项球类为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养。

1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、400米为主要教学内容。

2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑，起跳空中姿势和落地四个环节，重点改进助跑和起跑相结合的技术，教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷沙包为教学重点。

4、基本体操 主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

5、游戏和韵律操

五、评量方式 ：

1、上课学习态度（包含穿体育服装）30％

2、技能测验40％

3、健康常识测验30％

**三上体育教学计划与教案篇二十四**

一、教学工作的计划

(1)学生情况分析：高一年的学生选项为武术教学班人数较多，高二年选项出现一些人数参差不齐的现象，但也基本上是上个学分选项时的基本情况，对于学习时起到这个项目的连续性有一定的帮助。学习时也能了解到教师的教学意图，这样方便教学的总体安排，也可在一定程度上增加一些技术难度与要求。

(2)教材与教辅分析：

①分析教材与教辅的内容与结构：这个学期采用2个学分同时选项，这样有利于全学期的学习计划与安排，不用再教基本功，本学期我安排了校本课程“永春白鹤拳”里的两个套路进行教学，采用一套拳，一套器械的方式配合实用技能进行教学，这样有利于学生的学习兴趣，从内容与结构上的安排是注重学生的学习过程，特别是动作的到位，学不在多，而在精。

②分析教材的特点与重点、难点：教材的特点为有利于学生的学习，兴趣比较浓，对于学习过程比较注重，方便学生的素质不同者的学习;重点在于武德，这是本个项目开设的重点，也是教学过程中最重最重的重点，让学生知道学习的基本意图，也让学生能自我控制;难点在于如何去掌握套路的实用技能，提高学以致用，能有防身的本领。

③提出教学任务：在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，武德的培养;引导学生学会合理掌握练习与讨论的时间，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质;认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在武术学习过程中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出良好的体育道德品质，结合本身项目去了解一些武术名人并能对他们进行简单的评价;加强研究性的学习，去讨论与研究技能的实用性，加强同学之间的讨论交流的环节。

教学目标：

①总体目标：建立“健康第一”的理念，培养学生的健康意识和体魄，进一步激发学生的学习“永春白鹤拳”兴趣，培养学生的终身体育意识，以学生身心健康发展为中心，重视学生主体地位的同时关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益，以及多样性和选择性的教学理念，结合学校的实际情况，设计本教学工作计划，以满足学生选项学生的需求，加深学生的运动体验和理解，保证学生在本“永春白鹤拳”选项课的学习中修满2学分。加强学习“永春白鹤拳”的基本套路，加强学习的的兴趣，提升学生本身的素质，特别是武德的培养。

②具体目标：

运动参与：a养成良好的练武的锻炼习惯。b根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划。c学会评价体育锻炼效果的主要方法。

运动技能：a认识武术运动项目的价值，并关注国内外重大体赛事。b有目的的提高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用能力。c学习并掌握社会条件下活动的技能与方法，并掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。

身体健康：a能通过多种途径发展肌肉力量和耐力。b了解一些疾病等有关知识，并理解身体健康在学习、生活中和重要意义。c形成良好的生活方式与健康行为。

心理健康：a自觉通过体育活动改变心理状态，并努力获得成功感。b在武术练习活动中表现出调节情绪的意愿与行为。c在具有实用技能练习中体验到战胜困难带来喜悦。

社会适应：a在学习活动中表现出良好的体育道德与合作创新精神。b具有通过各种途径获取体育与健康方面知识和方法的能力。

(3)教学措施：

采用教师示范与讲解，学生讨论，练习，教师评价，再进行个别指导，后进行学生练习，最后进行展示与学生的综合评价相结合的方式方法，培养学生的良好的学习习惯、学习方法更好地完成教学任务，达到教学目标;实行培优扶中辅差，采用学习小组的建立，加强学习小组的相互学习、相互讨论、相互研究的功能，提升学习的效率;加强多边学科的整合，特别是加强心理健康的教育，加强运动力学、运动医学等进行学习，以提升学生的运动自我保护意识与能力。

二、教学研究的计划

(1)课题研究：加强校本课程“永春白鹤拳”的开发与教学;提出“趣味奥运会进入校园”的课题进行研究。

(2)校本教研：加强校本课程的开发，加强体育备课组的教研能力，做为备课组长的我与其他老师加强讨论校本的研究与开发，本次校本开发利用了三个内容：“永春白鹤拳”、跆拳道、街头篮球。

(3)论文撰写：结合课题研究的内容进行撰写，特别是利用《晋江课改》在我校主办的平台上撰写论文，宣扬“平山体育”的品牌文化建设。

(4)校际、教研组、备课组教研活动：做为晋江市教育局兼职中学体育教研员、校际组成员，协助教育局、进修学校开展好教研活动，履行职责;积极参加校际组开展的各项活动，加强提升在校际组的教研水平;积极参加教研组的各项活动，提升教研水平;做为备课组长的我，我计划着积极组织本组老师一起提高高中的课改力度与水平，集中老师的备课时间与讨论在备课过程中出现的一系列问题，针对选项会出现的问题进行沟通，加强学习过程的评价，协调选项内容的评价标准及认证过程。

(5)公开教学、听课、评课。本学期继续加强听课的机会的掌握，加强本校的听课，外校的听课，继续向各位开课老师进行学习充电。评课，提出自己的意见，针对课上出现的不同看法大胆提出，努力提升自己的评课的水平，加强谈话水平。

三、继续教育的计划

(1)自我培训计划：加强多方位立体化自我培训，加强网络、媒体、书本、培训材料进行自我的培训，提升自己的内含，提高自己的各项素质，加强业务学习。

(2)校外培训、在职进修计划：加强网络的视频培训，加强课改的业务培训，加强网络的培训学习。

(3)远程培训计划：根据上级文件的要求进行远程培训。

四、其他工作计划

1、策划、组织、实施“平山中学第二届校园趣味体育活动节”，提升校园活力，促进学校办学特色的充实，建立“平山体育”品牌的建设与推广，加强师生的健身意识的培养。

2、根据上级文件要求，组织各项体育比赛的训练与参赛。

3、协助初三的体育中考、高三的体育专业考试的训练，配合学校加强毕业班体育考试的训练，协助体育中考的组织与参考的各项过程活动。

4、上好校本课程的一堂课(星期五第七节)

5、协助晋江教师博客网络管理员进行教师博客的建设与管理，并继续平山中学体育与健康资源服务网的建设与管理，促进网络平台作用的提升。

6、协助心理咨询室老师加强学生的心理辅导，加强心理活动的开展，并在平山中学体育与开设健康中心的栏目建设，并参与开展青春期健康教育的活动，进行小结趣味活动带给他们什么的研究。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找