

综合素质评价自我评价免费高一 综合素质评价自我评价(大全5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

体育教科研工作计划篇一

二月份：

- 1、制定教研组计划。
- 2、学生体协例会。
- 3、教师制定工作计划。

(整理)

三月份：

- 1、体育活动课的改革。
- 2、进行初三中考体育的'训练工作（由初三年级和体育组实施）
- 3、参加青白江区体育教学观摩课

四月份：

- 1、全面开展《国家体育锻炼标准》测试工作

- 2、组织初学生参加体育升学考试
- 3、组队参加青白江区中小學生田径运动会
- 4、组队参加成都市中学生“三好杯”篮球比赛

五月份：

- 1、组队参加四川省中学生艺术体操比赛
- 2、组队参加成都市中学生田径运动会

(整理)

六月份：

- 1、全面开展游泳课教学
- 2、组队参加成都市中学生游泳比赛
- 3、组队参加成都市中学生足球比赛
- 4、组织完成全校学生全年体育活动课学分的考核工作

体育教科研工作计画篇二

为了进一步加强全县学校体育工作，根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《国家中长期教育改革与发展规划纲要》《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》，结合我校实际，特制订本行动计画。

一、指导思想

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年

体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

二、活动目标：

- 1、通过组织多种活动，使学生可以根据自己的兴趣和爱好，自主地选择地参加科学、技术、体育、美术、音乐文艺等方面的活动，以发展他们的兴趣和特长。
- 2、通过组织学生参加多种的实践活动，使他们课内所学到的知识得到巩固和加深，同时，获得更多课外知识，为他们掌握课内基础知识提供广阔的智力背景。
- 3、通过引导学生自己去组织、去实践、去探索，培养他们的各种能力和创造性地解决问题的才干。
- 4、通过引导学生参加富有教育意义的活动，使他们受到良好的思想品德教育。
- 5、通过组织学生参加有益的文娱、体育活动，获得科学的休憩，使他们生活愉快，身心健康。

三、活动措施：

- 1、定好兴趣小组辅导教师，制定活动计划。
- 2、做好各种兴趣小组的动员选拔工作，成立兴趣小组。
- 3、定期检查活动情况，并且有训练任务，促进活动顺利开展。
- 4、举办各种类型文艺演出等活动，形成活动特色。
- 5、积极组织多种形式的竞赛活动，如每组每月评选“美术之星、体育之星、音乐文艺之星等”，每次活动评选优秀作品，

出作品专栏等，提高小组成员的学习兴趣及巩固活动成果。

6、各辅导老师要根据学生的爱好、特长，在学生自愿参加的基础上，在班主任的协助下选取学生，制订各组的辅导计划，包括有情况分析、活动目标、活动措施、活动时间、活动地点、活动内容、学生名单等。

7、作品内容为制作、学生习作或心得体会、日记、活动感受和收获等。

四、具体负责人注意收集整理相关资料。

五、领导小组：

组长：周

副组长：

组员：

具体协调人：各班班主任

体育教科研工作计划篇三

本学期体育组力求透过丰富多彩的体育手段，培养学生的体育兴趣与终身体育意识，在满足学生身、心和谐发展的同时，尊重学生个性，培养学生的心理健康与社会适应潜力。为了到达以上教学目标，本学期在学校教导处的统一规划下，我们力争做到以下几点：

一、抓好教学工作，深化体育课堂。

应对21世纪的社会发展和人才需求，学校体育教育以学生发展为本，树立了“健康第一”的指导思想。同时，随着新课

程改革的日趋完善，小学《体育与健康》课程中强调以学生的身体健康为教学目标，致力于提高全体学生的总体素质。要求透过丰富多彩的体育手段，培养学生的体育兴趣与终身体育意识，在满足学生身、心和谐发展的同时，尊重学生个性，培养学生的心理健康与社会适应潜力。为了到达以上教学目标，本学期在学校教导处的统一规划下，我们决定在体育教研组实施以下的措施：

1、抓好课堂常规，建立完善的体育课堂机制

体育课堂常规，是为了保证体育教学工作的正常进行，对师生提出的一系列基本要求，是学校体育教学管理的一项重要工作。实施课堂常规，不仅仅有助于建立正常的教学秩序，严密课的组织，对加强学生的思想品德教育，培养优秀的精神礼貌品质都有十分重要的作用。因此，授课老师在进行授课时要充分了解以下几点：

(1) 学生课前的常规；例如：学生的到场人数，请假原因，实习生的安排等。教师应根据不同状况，分别进行妥善安排。

(2) 学生服装的准备；体育课是一种身体参与的练习课程，合理的着装要求是学生安全学习的保障。因此，要严格指导学生进行正确的服装仪表要求。

(3) 学生课中的常规。

(4) 课后常规；教师课后要进行总结和反思，对不合理的教学目标进行及时的修改与订正。

2、预防意外，建立安全快乐的体育课堂

《学校体育条例》明确规定，在体育教学过程中要严格保障学生的人身安全，并要引导学生树立自我安全保护意识。为了减少体育课堂中的安全隐患，本学期要求体育教师首先要

牢固树立“安全第一”的思想，其次，要有计划、有目的地对学生进行安全教育，灌输安全思想，让学生懂得健康与安全的关系。让学生知晓体育课中违规、违纪等是事故的预兆，就应尽量去避免。第三，要规范体育课的教学，严格按大纲的要求，操作规范、目的明确，切不可采用“放羊式”的课堂教学方式。同时结合学校的各方力量，尽可能避免伤害事故的发生，确保少年儿童健康成长。

二、提高教师素质，优化教学质量。

教学质量是教育竞争力的核心表现，而全面提高教师的素质和潜力，是提高教学质量的保证。提高教学质量其实就是要要求教师既要有师德修养，又要有精湛的专业水平，还要走教学与教研一体化的道路，以教学研究促进教学潜力的提高。总得来说，就是要求教师要具有课堂基本操作潜力、课堂教学的设计、评价潜力，课堂教学的研究潜力等等。本学期体育教研组准备从以下几个方面着手：

1、练好专项，提高课堂操作潜力

体育课不仅仅要求体育教师要有基本的语言描述潜力，更要求体育教师要有正确的技能示范潜力。在正确示范的基础上用科学准确、简洁易懂的语言进行课堂教学，是每个体育教师该有的基本技能。

2、规范备课，促进课堂设计潜力

体育与健康课程的教学目标是多元的，有运动参与、运动技能、身心健康、社会适应等方面的教学目标。为了使教学目标贴合新课程标准的要求，切合学生的实际，我们要求体育组的教师在设计教学资料时务必目标明确、重点突出、难度恰当，并统一了教案撰写的要求。使教师在统一备课形式的基础上，创设问题情境、拓展思维过程、创新教学方法，科学合理的掌握教学技能，提高课堂预设潜力。

3、博采众长，发展教学研究潜力

先进的教育理念和现代教育思想、扎实的学科专业知识、丰富的教育科学理论知识，都是促进教育科研潜力和科研意识的保障。本学期我们组的成员不仅仅要延续上学期的良好传统，做好教师记录手册的工作，亦要掌握更多的教育教学理念，结合课堂教学实际，完成市级课题的资料收集工作。并能够用心参与学校、市里的教育教学论文的撰写，努力将实践过程加以理论整理，为自己以后的教学工作积累宝贵的经验。

三、开好“第二课堂”，办好体育社团，创设校园体育氛围。

体育社团是体育课教学以外，有目的、有组织地发展学生体育潜力，培养学生个性，并使学生养成终身热爱体育的态度的课外体育活动。透过体育社团的活动，能够培养和发展学生的独立性，让学生多方面的体育才能得到生动活泼、富有个性的充分发挥，满足学生个人兴趣爱好，构成自觉体育锻炼的习惯，促进终身体育意识的培养。这不仅仅有利于构成一种完整的教育方式，有利于人才的培养，更有利于学校体育教育的整体发展。本学期我们会继续作好田径队、篮球队、足球队、乒乓球队、羽毛球队，中国象棋队的组建和训练工作，透过丰富多彩的大课间、校运动会等一系列活动创设一个活跃的校园氛围，提高学生的用心参与意识，培养学生的体育运动兴趣，促进学生各项运动技能的掌握，到达“健康第一”的总体目标。

一、指导思想

贯彻《小学生体制健康标准》，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施行素质教育的突破口，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。

二、工作目标：

- 1、连续深化教育科研，强化学科研讨，提高教学质量。
- 2、抓实传统项目，加强业余训练，提高运动质量。

三、工作重点及主要措施

1、规范施行《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“体育大课间活动”，课余工夫让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，要强化学生体能训练，确保成绩合格率达市规定指标。

2、做好器材管理

有标准，有计划地配置器材、装备等，落实场地、器材、装备的管理制度，做到器材有借有还的制度，确保其的运用率和安全性。

3、积极开展教科研活动

根据教导处工作计划和学校关于开展教研活动的要求，我将积极响应组长的号召，积极参与体育教研活动，积极参与教研中心组织的课例大教研，做好“音乐在体育课堂中的运用”的课题研究。在教研组中积极讨论训练心得，积极参加各类优质课的评比，认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平 and 业余训练水平的提高。上好每周体育课，和组内教师要开展多听课、多评课活动，以促进体育教学水平不断提高。

一、指导思想

坚持树立“健康第一”的指导思想，认真贯彻落实《学校体

育工作条例》，以提高学生综合素质为目标，切实加强师资队伍队伍建设，确保体育教学课时，发展课外体育活动项目，认真组织实施《学生体质健康标准》，坚持开展业余训练工作，积极开展教科研工作，深化教学改革，深入推进新课程标准实施，大力加强校园体育文化建设。

二、工作要点

(一)学习《课程标准》更新教学观念，积极推进课改实验工作

体育课程标准是体育教师开展体育教学活动的指南，为使我校体育教师尽快树立全新的体育教学观念，教研组将开展多种形式的校本培训，促使每一位教师的观念发生深刻的变化，动员全员参与，制定课改教学计划，大胆革新，勇于实践，加快我校课改实验的进程。

(二)严格执行体育法规，保证体育教学工作的顺利进行

体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才不可缺少的途径。因此每一位体育教师都要坚决维护体育课程的严肃性。按课时计划认真上好体育课及活动课，并进一步加强安全教育和防范意识。体育教师要高度重视自己的本职工作，充分意识学生身心发展在素质教育中的重要地位，并以扎实有效的工作和积极的言论去换取全校上下的信任和支持。

(三)加强教研组管理和建设力度，不断提高常规管理水平

1、教研组是学校的基层教学组织，也是开展教学研究的重要阵地，一流的组风是保证一流教学质量的关键，因此我们体育教研组将一如既往，在校行政的领导下，加强教研组内部管理，努力做好以下几项工作，认真贯彻执行《体卫工作两个条例》精神。

- 2、在教研组内倡导勤学习，共研讨之风，以不断充实、提高每个教师的理论水平和教育、教学能力。
- 3、围绕《课程标准》和新的教材体系，开展教研活动，推进实验，本学期我组教师人人上课改实验课，在实验中得于提炼，得于升华。
- 4、一丝不苟地做好各种资料工作，不断充实，完善体育资料库。
- 5、认真开展体育教科研工作，从体育体育教学中的点滴写起，逐步提高教师们的写作水平。
- 6、高标准的做好《学生体质健康标准》的推广、测试、统计工作。

(四)加大学校体育训练力度，全力提高运动竞技水平

坚持普及与提高相结合，这是学校体育工作的重点，在抓好普及的基础上，下大力抓提高，才能使学校体育工作得以健康发展。因此我们将加大课余训练工作的科学管理与训练的力度，结合我校实际，坚持长年训练，向科学训练要成绩，不断提高学校竞技体育水平。

体育教科研工作计划篇四

一、指导思想：

秋风送爽、丹桂飘香，送走了炎热的暑假，我们迎来了__年秋学期。本学期，我校体育工作将继续以《学校体育工作条例》为指导、以“健康第一”为宗旨。建立和完善学校体育工作规章制度，全面实施《国家学生体质健康标准》和“冬季三项锻炼活动”，切实推进学校群众体育工作，把健康素

质作为评价学生全面发展的重要指标。

二、工作重点：

1、抓常规、促增效，提高课堂教学效率。

体育教学常规管理一直是这些年来我们工作的重点，因为我们深信“态度决定高度”这句名言。结合减负增效以及全市教学质量效益推进，本学期要求所有体育教师认真执行体育教学工作“六认真”，特别是紧抓备课和上课环节，坚决杜绝上课迟到早退、无人课等现象的发生，严格对照《师德规范》以及《体育教师岗位职责》开展教学工作。教研组要形成良好的教学氛围，如通过集体备课等形式，取长补短，合理安排好教材，避免场地器材的冲突。体育教育教学中要转变观念，用现代教育教学的新理念来指导体育教学工作，用创新的思维改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好出发，充分做到以学生为主体，培养学生勤于锻炼的良好习惯、竞争意识和合作精神，使学生身心得到和协地发展，全面提高身体素质，培养学生终身锻炼的好习惯。要通过各种措施逐步提高我校的体育课教学水平，力求在省、市级评优课上取得好成绩。

2、常反思、重积累，提高课堂教学能力。

教学流程中，反思积累是课后较重要的一个环节。它要求我们教师要养成这个习惯，要善于在课后对教学过程中出现的问题或经典的事例进行反思并找出原因，注重心得体会的积累。结合教学实践，认真撰写论文，力争每人每学期至少有一篇论文参加市级以上评比。另外，将本教研组的教研活动制度化、正常化、实效化，真正将“教”和“研”紧密结合，做到常讨论、多交流，各自端正职业态度，上下团结一心，将本校体育工作做好、做实，力争形成一定的区域辐射效能。

3、结合教学，继续推进“体、艺2+1项目”实施。

“体育、艺术2+1项目”（以下简称“2+1项目”）是教育部为了落实《__——__年教育振兴行动计划》，落实德智体美全面发展的教育方针，推动学校体育和美育改革与发展，逐步推进的一项重要工程项目。其含义是通过学校组织的课内外体育和艺术教育活动，让每个学生在九年义务教育阶段中都能较好地掌握两项运动技能和一项艺术技能，为学生终身体育和提升审美素质，陶冶情操奠定良好的基础。我校作为金坛市二中片区联盟体的中心校，在推广“2+1”项目的进程中责任尤其重大。我们根据我校实际情况，紧紧围绕课堂教学开展体育、艺术2+1项目的推广，让学生在课堂教学中掌握两项以上的体育技能，为培养他们的终身体育意识奠定基础。

4、抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体活、大课间、特色体育活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体活、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容，其目的是要促进学校的全民健身活动的开展。体育组严格按照体育活动安排表组织好体育课外活动课，认真抓好广播操和冬季三项锻炼工作，积极实施《国家学生体质健康标准》。合理安排好学生的体育活动及全校全民健身活动，真正把每天锻炼一小时的“阳光体育”活动落到实处。

5、继续抓好业余训练，争取更大成绩。

由于学校领导的大力支持，体育组各位教师的辛勤劳作，上学年我们在体育竞赛上取得了很不错的成绩（田径队获得金坛市比赛第二名、排球队获常州市比赛第五名（男）、常州第四名（女）、金坛市第一名（男、女）。十月份，金坛市中小学生田径运动会又将拉开序幕，我们将抓住这不到两个月的时间认真训练、积极备战，虽然困难重重，也力争取得

好的成绩。另外，其它队伍也尽快进行组队和调整，早做安排。

6、重视体育课安全问题。

体育课的安全问题一直是令我们体育教师头疼的问题，既要充分发挥场地器材的锻炼效用，增强学生身体素质，又要确保学生在课堂上安全第一。这就要求我们首先要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。其次，上课前应认真检查场地器械是否牢固安全，消灭安全隐患；再次，在课堂中应仔细观察学生的活动情况，发现问题及时解决；最后，在教学中应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

主要工作：

九月份：

- 1、确定广播操、升旗仪式进退场路线及站队位置。
- 2、制定新学期体育工作计划，安排各项工作。
- 3、组织教师认真备课，上好每一节课。
- 4、组织学生复习第三套广播韵律体操。
- 5、抓紧田径队的训练。
- 6、九年级学生身体素质、各项技能训练。

十月份：

- 1、认真落实校内公开课教学与教学研讨。
- 2、完善课题结题工作。

- 3、九年级学生三大类技能、素质相关数据的测试及收集工作。
- 4、组队参加金坛市田径运动会。
- 5、进行冬季三项锻炼竞赛活动和《国家学生体质健康标准》测试准备工作。

十一、十二月份：

- 1、落实冬季三项锻炼和竞赛活动。
- 2、组织学校广播操比赛，为市广播操比赛作准备。
- 3、进行《国家学生体质健康标准》测试和表格登记汇总上报。
- 4、组建新__届田径队。
- 5、帮助九年级学生完成体育中考项目的选择，对学生进行有针对性的辅导。
- 6、七、八年级排球班级趣味活动。
- 7、九年级男子篮球班级对抗赛。

一月份：

- 1、学生各项考核工作。
- 2、做好体育组各项总结和结束工作。

体育教科研工作计画篇五

本学期，我班对幼儿的体育游戏进行了系列的研究活动。

如果说体育活动是面向全体，照顾绝大多数幼儿能力水平而

进行的锻炼身体大骨骼关节和大肌肉群机能的泛化健体活动，那么体育游戏则是注重个体张扬，允许自由发挥，不求一致发展的侧重锻炼幼儿小肌肉群以及身体局部技能和关节精细动作等幼儿健体活动。从某种层面上看体育游戏更像是能全面发展幼儿身心的综合课程。因此，本学期我们更注重幼儿体育游戏的设计与指导。经过一学期的研究，现将体会、经验小结如下：

在自编自玩体育游戏《好玩的球》的过程中促进幼儿主动发展。

我班小朋友对皮球特别感兴趣，因此从幼儿的兴趣、发展需要和生活经验出发，我们生成了这一活动。

游戏玩法是幼儿游戏的主要动力。以往都是老师教授，全体幼儿机械的按同一个玩法游戏。这次，我们把游戏的主动权交给了孩子。放手让幼儿去想如何玩？都可以怎样玩？在幼儿自主的活动中，其个性的发展才是充分的、最和谐的。幼儿不仅从中得到了快乐，探索和解决问题的能力也得到了很大的提高。

《带着小球去散步》、《我有一个大皮球》、《运西瓜》一系列活动中，幼儿感知了球的特性。在探索球的一物多玩的活动中，孩子们想出了许多不同于以往的拍着玩、踢着玩等方法，两脚夹着跳、两腿夹着走、碰碰球、传球等等。有时候，成人总是怕孩子不行、不会，其实如果放手让孩子去做，孩子的潜力是非常大的。所以，要充分相信孩子。要让幼儿在快乐中学习，在快乐中获得有益于终身发展的经验，就要把学习的主动权还给孩子，充分发挥其主动性，他们才会感到真正意义的快乐！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)