

初中体育工作实施方案(优秀10篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

初中体育工作实施方案篇一

新的一学期开始了，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色，为了教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生创新的学习方式有所进展，特制定了本学期的体育教学工作计划：

1、学生情况：初一年级六个班，每个班六十名学生。初二二年级六个班。每个班六十多名，除每个班有1—2名特殊病生，不能从事体育运动锻炼外，其余学生都健康，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：初一、二年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、和球类游戏等体育活动。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。

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，基本技能和保健知识。在教育教学的过程中，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。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。

掌握基本知识和技能，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态度。

2、学习田径、体操、技巧、球类等项目的的基本技术和基本技巧进一步提高每一位学生的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守游戏规则，团结协作等优良品质。

1、认真备课，上课。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、开展好班级的体育活动，班与班进行，短区接力赛、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的比赛。

3、写课后反思，心得，总结等理论。

1、抓好七、八年级学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、肺活量、握力，中长跑、短跑等）。

2、充分利用好早操对学生进行耐力训练。

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

4、对学困生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

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。

初中体育工作实施方案篇二

在体育教学的过程中，宜采用语言法、练习法等教学方法，并有机地把探究学习、自主学习和合作学习渗透到体育教学中，体育教学是双向多边，复杂的活动。你是否在找正准备撰写“初中体育教师工作计划”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

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。

一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，实施素质教育，以育人为宗旨，全面发展为目标，切实贯彻“健康第一”的指导思想。把握新课程的理念，根据学校的具体情况，安排教学。致力教改，建设具有新区大港中学特色的教育模式。

二、工作目标任务：充分发挥学校体育的本质功能，全面锻炼学生的身体，增进健康，增强体质，促进学生身心健康、和谐发展，使学生了解体育与健康的基本常识，掌握简单的参加体育锻炼、娱乐的技能和方法，培养体育的兴趣和爱好，初步形成良好的体育锻炼习惯，增强并提高学生体育与健康

的意识和能力，结合教学内容对学生进行爱国主义，集体主义和社会主义的教育，发展学生的个性，促进学生综合素质的提高。

2、培养终身学习习惯，活到老，学到老，每人每天必须保持2小时学习时间。

3、制定切实可行的教学计划、运动队长年训练计划，并积极贯彻落实到位。

4、认真备课，提高课堂45分钟效率。

5、加强教研活动，青年教师多开实践课，努力用新课改理论来指导实践，同组成员互帮互学，共同提高。本学期每人开1-2次校级公开课，市、区级骨干教师每人开2次公开课，新分配五年内的教师本学期开2次校级公开课。

6、加强听课评课活动，有教师开课时，其他无课教师都应积极主动地走进课堂，从课堂教学中发现问题，认真总结，从而更好地指导教学实践，努力提高教研水平。

7、各位教师要认真做好教学总结工作，积极参与各类论文与教学案例的撰写与评比，每人每学期撰写1-2篇有质量的教育教学论文，并养成及时写教后感的习惯。

8、开展以老带新、传帮带活动。使得年轻教师迅速掌握教育教学技能，能够尽快胜任自己的工作岗位。

三、本组的基本情况及重点工作：

(一)本组的基本情况

新区大港中学体育组成员名单

姓名毕业院校出生年月文化程度技术职称训练主攻方向及擅

长项目

王桂林江苏教育学院1954.5大专中学一级群体运动会的方阵训练，田径裁判

邵继忠江苏教育学院1969.1大专中学一级短跑，田径裁判

张征兵苏州大学1973.3本科

中学一级投掷，中长跑，体育心理及健康。

朱月芳扬州大学1974、3本科

学士学位中学一级教研组组长，长跑及“冬锻三项”

常玉春扬州大学1973、6本科中学一级短跑及跳跃，篮球队

於海燕南京体院1974、7大专中学一级教研组副组长，年轻运动员的选拔及长跑

刘岳松江苏教院1967、1大专中学一级主攻方向：“冬锻三项”

张体成扬州大学1980.5本科

学士学位中学二级体育保健、篮球裁判及训练

四、教科研安排

鼓励教师积极进行教学案例的研究，撰写教学论文。

组织相关人员进行市级课题《多种力量训练方法对初中学生爆发力提高的实验研究》的攻关工作。迎接11月份市课题组的检查。

五、以老带新，一帮一活动安排

张体成老师在教学、教科研方面由朱月芳指导,运动训练方面由宣扬指导。

本期我接受了学校交给的体育课的教学任务，新的学期，新的开始，为了搞好本期工作，制定教学工作计划如下：

一、指导思想：

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。热爱教育、热爱学校，尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。

二、教学常规：

积极实行目标教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。平时备好课，上好课，向45分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，使学生的听、写、读等综合能力都得到提高。

三、教研工作：

四、出勤：

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，按时坐班，平时团结同志。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

五、学期工作目标：

通过本期教学，使学生能更好地提高自己的身体素质，为今后继续学习打下良好的基矗使学生在德、智、体各方面全面发展。

初中体育工作实施方案篇三

计划首先得注重联系实际，过分夸大的计划相当于是一个空想，根本没有任何意义，所以工作计划必须的切实可行。下面是工作计划网的小编和大家分享了工作计划的相关信息，想了解更多内容，欢迎登录合同计划进行查询。

一、基本情况：

1、学生情况：初一年级六个班，每个班六十名学生。初二年级六个班。每个班六十多名，除每个班有1-2名特殊病生，不能从事体育运动锻炼外，其余学生都健康，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：初一、二年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、和球类游戏等体育活动。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。

二、教材分析：

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，基本技能和保健知识。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。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求：

1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，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态度。

2、学习田径、体操、技巧、球类等项目的基本技术和基本技巧进一步提高每一位学生的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守游戏规则，团结协作等优良品质。

四、主要工作：

1、认真备课，上课。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、开展好班级的体育活动，班与班进行，短区接力赛、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的比赛。

3、写课后反思，心得，总结等理论。

五、具体安排：

1、抓好七、八年级学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、肺活量、握力，中长跑、短跑等）

2、充分利用好早操对学生进行耐力训练。

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

4、对学困生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

5、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

初中体育工作实施方案篇四

本学期九年级共一个班__余人，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有必须的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生用心性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般。

二、教学设想

初三学生面临中考，今年中考由去年的45分上升到60分，所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试资料为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改善教学方法，充分发挥学生的主动性和用心性。增强课堂气

氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外透过学生的体育成绩了解到学生运动潜力的弱项，制定以后的教学资料，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划资料做一个好的依据。

三、具体时间安排

早操训练安排：

- 1、三月份进行200米和立定跳远的练习。
- 2、四五月份就中考资料进行全面训练。

体育课具体安排：

- 1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。
- 2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。
- 3、制定后期教学资料和训练计划。

四、针对性的训练

- 1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的用心，宣传体育中考不亚于文化课的意识。

2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

五、加强业务潜力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

初中体育工作实施方案篇五

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。

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。

教材的难点、蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

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。

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、朝气蓬勃和积极向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

初中体育工作实施方案篇六

1、学生情况：初一年级六个班，每个班六十名学生。初二年级六个班。每个班六十多名，除每个班有1-2名特殊病生，不能从事体育运动锻炼外，其余学生都健康，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：初一、二年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、

和球类游戏等体育活动。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。

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，基本技能和保健知识。在教育教学的过程中，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。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

- 1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，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态度。

- 2、学习田径、体操、技巧、球类等项目的基本技术和基本技巧进一步提高每一位学生的能力。

- 3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守游戏规则，团结协作等优良品质。

- 1、认真备课，上课。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、开展好班级的体育活动，班与班进行，短区接力赛、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的比赛。

- 3、写课后反思，心得，总结等理论。

- 1、抓好七、八年级学生整体身体素质及基本技术的提高。(立定跳远、肺活量、握力，中长跑、短跑等)。

- 2、充分利用好早操对学生进行耐力训练。

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

4、对学困生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

5、及时掌握学生学习（初中体育教师工作计划：有条有理）情况，提出新目标，新要求。

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

初中体育工作实施方案篇七

认真学习“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

由于是男女分班上课，所任教的8个班女孩子的年龄在15——16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快。女生趋于文静，不好活动。对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。

因此要因势利导，培养女生积极参与体育锻炼。

1、从青少年需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

2、教材内容活泼化，生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参与。如模仿兔跳、蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

3、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

4、借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。

3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。

4、养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力。

5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学

2、备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。

3、采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组等)，分段教学等。

4、在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。

5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

6、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

50米、立定跳远、前滚翻、800米。

初中体育工作实施方案篇八

落实学校和教研组的工作任务，把学校体育工作作为实施健康素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面发展，认真领会《基础教育课程改革纲要》精神和体育与健康课程标准精神。深化教学改革，全面推进素质教育。在体育教育教学中以学生为主体，培养学生的兴趣与求知欲，全面提高身体素质；争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

本学期是初中的最后一个学期，在认真学习新课程改革和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划，在锻炼学生身体素质的同时也要帮助他们顺利完成最后的体育加试，助他们顺利考取理想的高中。

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，可选择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。

本学期教学内容有、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。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。

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，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。

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。

1、重点是必考项目、男、1000米，女、800米成绩的提高。以及立定跳远、男生引体向上、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。

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。

第四周———第五周、50米跑的有关教学

第六周———第七周、立定跳远教学以及测试工作

第八周———第九周、坐位体前屈的辅导训练

第十周———第十一周、仰卧起坐的练习

第十二周———第十三周、中考项目混合测试与个别学生的加强指导

第十四周———第十八周、中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

遇五一假期或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

初中体育工作实施方案篇九

以新课程标准下的中学体育课程有效教学研究为引领，以深化课堂教学改进计划为抓手，构建学科教学联合体，开展以振兴教育教学问题为本的研究性教育，完善教与学行为，切实有效提高课堂教学质量，使新课程在我校扎实有效的推进。

二、主要工作

1、继续抓好教研组建设。每周四第一节课全组开展教学研究活动，学习有关教育教学文件，提高和改进教学思想和理念，不断反思和改进教学方法，构建一个和学生平等对话、共同参与教学、共同完成教学目标的崭新教学模式，使教研活动真正落到实处。

2、重视体育教学常规工作。开学初二至四周重点抓好学生队列和广播操质量，新生一年级学生按照“市教委文件精神”以培养学生学习兴趣为出发点，以愉快的游戏为主体，逐步培养学生体育常规和广播操，用两个月时间让学生学会广播操。

3、开展好“健身一小时，快乐每一天”的活动。学生上午8：05——8：30广播操和室外活动，下午3：15——3：45开展以班级为单位的室内外体育活动，并排入课表，班主任和体育教师，一起组织学生活动，保证每一位学生每天有一小时体育活动。

4、积极开展教育教学活动。具体做法是：

(1)由校骨干教师引领开设体育教学讲座。

(2) 主动参与校内外的听课评课活动。

(3) 积极参加市、区、署和学校的体育教学比赛活动和论文、教案、案例交流评比活动，使我组教师教学水平有进一步的提高。

5、组建好学校足球篮球乒乓球和田径队的训练比赛工作。

(1) 足球是我校的特色项目，我们坚持普及及提高相结合。一年级学生每周一节足球课排入课表，让每一位学生喜欢和学会足球。同时，开设各级别的足球兴趣课，不断提高我校学生的足球水平。积极筹备和举办十月在我校举行的足球比赛和接受区“体教”结合的验收工作，使我校的足球工作更上一层楼。

(2) 田径队从第三周开始进行训练，由四位老师担任教练工作，做到训练认真，争取在十一月的中学生田径比赛中获得较好成绩。

6、认真开展体育教学研究。体育组确定课题，学期结束撰写论文，并做好学校教育资料搜集工作，使我校体育工作有新的进步，新的亮点。

一、制订课时计划的依据

1、学生的身心发展一般特征

(1) 生理机能变化的特征

水平四阶段对于13-15岁的学生来说，是一个关键阶段，女生由于进入青春发育期较早，已经表现出了明显的副性征，有了经期的困扰，体态上产生了较大的变化，身高增长速度放慢，体重开始增加，但由于处于发育的旺盛期，内脏器系工作水平不断上升，大部分女生仍保持着很强的活动能力；男生

则正处于进入青春发育的初期，男生性发育时间相差较大，但在水平四阶段或早或迟也都陆续进入了青春发育期。此时，男生在体形上会产生巨大的变化，身高在这一阶段会有明显的增长，肌肉则由于骨骼的快速增长使得肌纤维拉长而显得纤细乏力，内脏器系工作能力增长显然跟不上骨骼增长速度。上述分析说明，水平四阶段的体育教学中，男女生在生理方面的差距并不是很大，这对课堂教学的安排提供了有利的依据。

(2) 心理发展水平的提高

从心理发展水平来看，发育较早的女生，体态上的变化会使得女生产生与男生的距离感、产生了运动中的羞怯感，发育正常的女生则仍然显示出她们的活泼好动性格；男生由于发育较迟，在此阶段心理上的变化并不大，只是由于进入发育期，显示出了成年人争强好胜性格的萌芽。

以上两方面反映出水平四阶段，学生身心发展水平一般来说差距是不大的。在设计课时计划时，除了对女生经期需要多加关注外，从设置学习目标到选择运动项目、安排学习内容，甚至组织教学等各方面都是可以兼顾的。

2、学习主体的基础

(1) 认知基础

课程标准强调学习的主体是学生，学生对体育学习的认知是体育学习的动力。在制订课时计划时必须关注学生的认知程度，也就是贴近学生的生活实际。学习内容贴近学生的生活实际，会使学生对学习内容产生亲切感与熟悉感，这样才能产生良好的学习效果。传统的体育教学恰恰是忽略了这一点，传统的教学强调的是未知，是教师通过传授的形式，使学生接受未知的事物，这种教学形式，给学生带来的是陌生感与疏远感，其实也就是超出学生的认知范围。这里，还必须指

出的是，课程标准关注的.是每一个学生，因此，这里的认知基础是指的绝大多数学生的共同认知基础。

(2) 学习基础

课时计划前必须了解学生在此之前的学习基础，这是参加学习的前提与保证。传统的体育教学虽然也十分重视教学的前提，并且用教学内容的系统性、循序渐进性来加以保证，但由于传统的体育教学忽视了绝大多数人的基础，只是用技术上的渐进、难度上的逐渐提高作为教学的依据，并没有关注绝大多数学生的学习基础是否真正地起了变化，因此，在很多时候，教学效果是不理想的。

例如在传统的投掷教学中，我们只是注意了铅球重量随着年级的升高而逐渐加重，又注意到了男女生力量上应有的差别，因此，从初中一年级时男女生都推掷3千克重的铅球到初中三年级男女生都推掷4千克重的铅球。技术上，则是从初中一年级的正面原地推掷到初中三年级的侧向滑步推掷。这种教学上的安排，并不考虑人的差异和基础，是纯粹以竞技运动观点来统一教学内容的；课程标准的基本理念告诉我们，体育与健康课的教学要以学生的发展为中心，要关注学生的个体差异，在制订课时计划时，应该更多地考虑使每一个学生都能够在自己原有的基础上，经过努力而达成学习目标，因此，教师对学习主体的学习基础应该有较深的理解。

(3) 情感基础

设计、制订课时计划的目的是为了获得良好的学习效果，为了更好地达成学习目标。

因此，在设计课时计划时主体的需求常常是我们考虑的最重要因素。传统的体育教学并不关注学生需求些什么，只是关注应该使学生接受什么，不管学生是否需要。因此，这样的教学谈不上“学生是主体”的教学，体育与健康课程坚持学

生为主体的基本理念，在设计课时计划中就应该考虑学生需要什么，应该给学生些什么，才能使學生真正获得健康的体魄。这种人性化的教学，非常突出的一点就是学生的情感因素。因此，在设计课时计划时，教师要在选择教学内容、设计教学方法、启发学生思维活动、调动学生主体意识等方面，唤起学生对体育与健康课的兴趣，产生对体育学习的情感，注意这样的依据，才能制订出良好的课时计划。

3、学习主体的兴趣爱好

设计与制订课时计划时必须注意主体的兴趣爱好。主体的兴趣爱好有两个层面的，一个是原始的兴趣爱好，即在学习前就具有的兴趣爱好，另一个是学习后培养的兴趣爱好。应该承认，好动是孩子的天性。这种“动”本身就具有兴趣爱好的成分，这也是体育与健康课应该从主体身上发掘的重要资源。水平四阶段的学生，不仅具有好动的天性，还具有好奇的特征，这又是培养兴趣爱好的良好基础。因此，在制订课时计划时，如何充分利用学生的各种兴趣爱好，从好动与好奇的特征出发进行设计，一定能取得好的教学效果。

4、环境因素

在进行课时计划设计与制订时，当然要考虑到现有的教学环境和其它环境因素。教学环境是指的场地、器材设备等。不同地区、不同学校在这方面的差异是极大的，立足于本校的现实状况来进行教学设计是最明智的做法。当然教学环境是会有所改善与提高的，但是课时计划却不能等待到条件设备改善之后再制订，因此，如何因地制宜选取最适合教学实际的内容与方法、手段是非常重要的。

其次是其他环境因素，这也是教师必须十分注意的重要条件。这里较多的指气候、季节、地理环境、校园环境、人文环境等。传统的体育教学对气候、季节等环境因素已经给予较大的重视，这是我们仍然要考虑的一个重要方面，另外，如地

理环境，指的是地域差异、地势差异、纬度差异等；校园环境指的是非运动场地条件、与教学大楼距离条件等；人文环境指的是平行上课班级数、对体育课重视程度、教学场地的合理分配等。

因此，设计与制订课时计划时，不能盲目地去抄袭别人的教案，不能随意去模仿一节别人行之有效的公开展示课，而要将自己和学习主体放置在一个特定的环境中来设计自己的课时计划。

5. 课程标准的三级目标管理体系

体育与健康课的课时计划拟订的最重要依据当然是《体育与健康课程标准》本身。《课标》为我们设置了一个目标体系，分别是课程总目标、领域目标和水平目标。这是我们设计与制订课时计划的最根本依据。在水平教学计划和单元教学计划中，我们已经将水平目标及相应的内容标准进行了分配，形成了前两张教学计划表，现在，在设计课时计划时，单元教学计划中所设置的由内容标准引伸出来的学习目标就应该是制订课时计划的依据。同时，我们还必须关注到上面两级的目标设置，使得我们在实现课的学习目标时并不偏离总目标。

二、课时计划构成的要素

1、学习目标

(1) 学习目标管理学习内容

体育与健康课程坚持以目标体系管理教学内容，这是与传统的体育教学最大的本质性的区别。传统的体育课时计划中也有教学目标这一栏，每个教师在备课时也都认真地填写了这一栏的内容。从字面上来看，似乎并没有什么区别，只是在传统的教案中，教学内容写在教学目标的前面。

这时，教师最关心的问题是他的成绩记录册上是否记下了每个学生50米跑的两次成绩，在队伍面前教师会问：“某某同学，你怎么只跑了一次？还有一次成绩呢？”这说明教师关心的只是教学内容是否完成，而不是教学目标是否达成。这样的教学目标就是虚设的了。从课程标准的理念来看，如果同样是这节课，教师在最后应该讲的是：“从这节课所有同学的表现来看，现在即使还没有统计，大家都可以看出来，我们都尽了自己最大的努力去发展自己的速度，已经取得了非常明显的效果，每个人在自己原有的水平上应该都有了进步，进步了多少，甚至是进步不大，都不是主要的问题，主要的问题是，我们每一个人都尽了自己最大的努力。”

(2) 学习目标与教学目标的不同

在传统的课时计划中，我们频繁地使用了“教学目标”这一概念，现在，我们在体育与健康课程标准中经常出现的则是学习目标。这两个目标是否就是指的同一件事呢？是否可以通用呢？其实教学目标与学习目标并不是一回事，因为，教学目标是教师对教学的期望值，是教师期望通过教学达到的结果，而学习目标则是学生在课堂学习中每个人奋斗的目标，是学生个人的期望值。由此看来，教学目标是一种整体性的期望，而学习目标则是每一个学生相对自己而言的期望。例如：

一个篮球教学单元中，教师可以为所教的班级设置一个教学目标：“通过本单元教学，使学生掌握一两项篮球运动基本技术”，这就是说，教师对所有的学生提出期望，是每人都应学会和掌握一两项基本技术，至于哪一两项是有选择性的。

为此，教师在单元教学前，为学生制订了一个学习目标：“通过本单元教学，掌握一两项篮球运动基本技术”，学生在明确了这个学习目标后，可以根据自己原有的基础，选择适合自己学习的基本技术进行练习，一个单元结束后，每个学生的收获是不同的，有人掌握了变向运球和行进间高手投篮，有人掌握了背后运球和行进间低手投篮，有人只掌

握了原地中距离投篮和运球急停急起……可是每个人都掌握了一两项基本技术，都完成了自己的学习目标，因此，教师也实现了自己的教学目标。

以上例子中，教学目标和学习目标从表面上看只差了一个字，但反映了对同一事物的不同观察角度。课程标准提倡的是以学生为本的主体学习形式，因此，我们更偏重于学习目标的这种提法。

(3) 学习目标的确定

在单元教学计划中，我们其实已经将学习目标具体化了，因此，在课时计划制订时，我们的目标应该是很明确的。但是有一点是应该特别注意的，就是学习目标的主次应该分清，也就是说，这节课可能会有多重目标出现，可能会涉及到多个领域的范围，那么，本节课哪个学习目标是最主要要达成的，应该写在最前面。

例如某一节课中，一位教师采取了接力跑的教学手段，但是他的本意并不是利用接力跑来发展学生的速度，而是期望通过接力跑这样一种形式来加强学生之间的合作精神，那么，应该把“提高合作能力”这样一个学习目标放在第一位，因为这时“发展速度”已经让位给了“合作”。

2、可选择的学习内容

(1) 学习内容选择

一旦学习目标确定，教师对整节课就会有一个全盘的打算，这就是课的“设计”，随后完善课时计划中的细节，我们称之为“制订”。教师在课时计划制订时，应该站在学生的立场上来设想各种可能，如内容是否适合学生的年龄和身心发展特征、内容是否能为所有学生接受、难度如何、兴趣性如何等等。

而从新的教育观念来看，学生如果能够自主选择学习内容来实现学习目标，这是应该得到鼓励与支持的，这正是我们要提倡的培养学生自主学习能力的一种表现，因此，教师应该有这样的思想准备，允许学生做出自己的选择来达成学习目标。这种在同一目标制约下，灵活地选取学习内容的学习方式，下面我们还将详细介绍。

(2) 学习项目的选择

就学习项目而言，从管理的角度上讲，越是单一，越是容易管理。如果教师选择了足球项目作为学生的学习内容，教师将尽力地组织各种有关足球的设备来完成自己的教学任务，并不希望其中会有学生不参加足球学习而更换篮球项目。

但是，如果从课程标准的理念来讲，无论是培养学生终身体育的意识和能力或者是以学生发展为中心来讲，教师都应该尊重学生自己的选择，不应该采用硬性规定的方法来要求学生必须参加你为他们精心准备的教材学习。前提是，学生自主选择的学习内容是否同样能够达成这节课设定的学习目标。

许多教师会担心，这样做是否会造成管理上的混乱？这样做是否会形成实际上的“放羊”？在传统的体育教学中，几十年来，我们一贯强调的是统一，统一的教学内容，统一的评价标准、统一的组织形式、统一的练习手段……今天，在一种新的课程观下、一种新的课程理念下，如果说，我们的学生将能够逐步实现自己管理自己的学习，形成一种崭新的学习方式，学生们能够在教师为他们设计的学习目标制约下，自主地选择运动项目，创造性地运用不同的学习方式达成同一的学习目标，这不仅是体育学习上的获得，这将对他们今后终身学习产生巨大的影响。因此，在这方面，教师也要有充分的思想准备，迎接新的学习方式的挑战。

初中体育工作实施方案篇十

本学期我将以健康第一、面向全体、培养能力、发挥特长为教学宗旨，以提高学生整体身体素质为目的。结合实际积极开展体育教学工作，提高教学质量。为中考体育测试打下扎实的基础。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，大部分学生上课都能积极完成教学任务，积极主动的锻炼身体。虽然我上课严格要求学生，但通过上课做游戏，关心学生等，这些给我的教学实施带来了有利的条件。

初三学生已经具有独立思考问题的能力，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。因此，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，积极创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。因此，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便马上从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的`辅导外，继续经常与同学们一起做游戏，在课堂上进行师生互动等。

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健身》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水平与能力，对新教材加以研究，参与课程改革，积极探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今天，体育课教学也应以创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主，要根据学生的身心发展特征、兴趣和水平目标来安排课的内容，内容应以协作性和互助性为主，重视对学生体育能力的培养。

4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化；课的内容要单一化，内容的形式要多样化、全面化；课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题——健康第一、快乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、轻松，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生能力的培养，特别是创造性思维的培养。体育课教学只有不断地创新、不断地探索，才能不断地进步，不断地在实践中优化体育课教学。

5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的积极性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生轻松、愉悦、安宁等积极的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于接受别人的意见；反之，则表现出萎靡不振、情绪底下、烦躁不安、不友好等不良行为。

6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

(1) 中长跑等项目要按照规定的路线进行，这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

(2) 立定跳远时，必须严格按老师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

(3) 在进行投掷训练时，如投实心球等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

1、身体素质耐力、定量素质、定性素质练习。

2、耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段练习。

3、男同学1000米、女同学800米；

4、50米、立定跳远、实心球、仰卧起坐、单杠引体向上、一分钟跳绳。