

# 体育每周计划 体育工作计划(优秀9篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 体育每周计划篇一

新学伊始，学生会又要招新啦。体育部的工作也将有新的面貌。这个首先我们部门将从以下几个方面展开工作：

我们的目标是建立起一个快乐的团队。在这个集体中，大家都能快乐、团结、思维活跃、不断提出新点子，积极的开展批评合自我批评，这样大家才能不断的进步。我们部门热爱体育运动的同学有很多，基于这个特点，希望在这学期里体育部能够成为学生会中最活跃的部门，最亮丽的风景线。争取工作比上学期做得更热情更好。

(1) 强化体育部所有成员的责任意识，吃苦耐劳的精神。

(2) 为更好建设学院的体育工作，学生的体育锻炼应该是我们关注的焦点，尤其是篮球、足球、等一些深受广大学生们喜爱的体育活动，我们体育部以开展体育活动为载体，让同学们多做经验的交流，促进自身的全面发展，发扬体育文化的核心作用。

(3) 和其他学院保持紧密联系，更好地督促与监督我们体育部存在的缺点与不足，加以改正。

(4) 与学生会各部联手，支持帮助其他部门开展活动。建立友好的交流平台，可以在学习他人之长的同时补己之短，并可以在以后的工作中获得帮助。

由于本学期时间较短，因而在这学期，我们体育部会以小型的活动为主。

五四期间的活动：

条件允许的话，在五四期间拟定一些活动。活动类型如：乒乓球赛、羽毛球赛等小型联赛，活动坚持每周交替进行，具体规则详见五月上旬的策划书。通过这一系列的活动使爱好各种体育运动的同学在课余有一个很好的交流以及切磋的机会。

协助工作：加强人员调度，积极配合完成团委老师交办的各项任务；协助兄弟部门的大型活动，提供人员和资源支持，提高校会内部的相互协作能力。

在新学期里，我们将紧密团结在校团委的周围，继续发扬艰苦奋斗的作风，努力完成各项任务，为规范学生干部工作，打造一支有纪律、有能力的学生干部队伍奉献我部的所有力量。

以上是体育部本学期的工作计划。真诚地希望体育部能够真正起到活跃学校体育文化活动的的作用，为同学们撑起一片快乐的蓝天。

## 体育每周计划篇二

为进一步推进我校体育工作，认真贯彻落实《中共中央国务院关于青少年体育增强青少年体质的意见》及《学校体育工作条例》精神，大力开展学生阳光体育运动，提高学生体育竞技水平，推进学校特色建设，是进一步全面贯彻教育方针，深入实施素质教育，深化教育教学改革的一项重要工作，更是提升我校品味的重要举措。为贯彻落实县教育局的工作要求，特定本工作思路，意在以体育特色作为素质教育的突破口，全面提高体育教育教学质量。

创建于某某年的某某学校，坚持“育体育人”的体育理念，以“强体健心”特色发展为引领，在着力抓好体育课程与教学改革、阳光体育活动的同时，进行“教体结合”的实践探索，将体育的精神内化、升格为学校文化，有力的提升学生的身心健康素养，从体育思想、管理机制到人格选拔，释放体育的教育力量。从校园足球为拓展点，扩延学生技能范围，旨在让育新学子在育新六年的学习中至少掌握两项运动技能，一项艺术特长，为此□20xx年我校将从以下几个方面进一步推动学校体育工作。

### (一)加强阳光体育运动，坚持每天锻炼一小时

全面抓好“阳光体育”活动，精心组织好大课间活动，营造生动活泼的课间活动氛围，让校园真正成为学生的乐园。促进学生全面发展、健康成长是学校体育工作的出发点和落脚点。学校体育的基本目标是促进学生身心健康、提升学生体质健康水平，培养学生健全人格，引导学生树立“终身体育”的认知观念，让学生带着所喜欢的运动项目和受益终身的锻炼习惯健康成长。既要支持部分学生发展体育特长，更要关注全体学生全面发展，打牢全体学生的健康基础。

### (二)夯实课堂功底，构建高效课堂，让每堂课都活跃起来。

在课程改革向纵向推进的过程中，不但不能忽视教学常规，还应在一定程度上对教学常规进行强化和再认识。我校每月将进行每人每月一次公开课的教研活动，同时对教学常规工作的相关专题进行学习，全面调动我校体育教师贯彻体育常规工作的积极性和自觉性，使体育教学常规工作深入人心。这就要求全体教师从自身认识上，高度重视其育人功能。在体育课及课余训练中高度重视学生健康行为和体育品德的养成。体育教师是学校体育课堂教学质量的第一责任人，遵循学生成长规律和运动技能形成规律，上好每一堂体育课。从教师的专业素养、教案、课堂教学、课后作业以及反思等方面进一步规范化。

(三) 体育项目普式培训，让每位学生毕业后学会两项体育技能。

学校以项目特性为依据，挖掘体育人才，建立体育人才网络，做到选材与训练相结合，选材与目标相结合。各个年级再狠抓不同的体育培养项目，如：一年级象棋、二年级游泳、三年级围棋、四年级排球、五年级武术、六年级国际象棋，争取在每位学生毕业时学会两项体育技能。

(四) 发展校园足球特色，提升体育专业技能训练。

我校是全国青少年校园足球特色学校，近期我校正在申请安徽省游泳传统项目学校和安徽省武术传统项目学校，在学校普及的基础上抓提高，利用普式培训从中选拔体育特长生重点培养，同时注重对特长生的行为规范、集体主义和顽强的意志品质等进行教育，对特长生在比赛中取得优异成绩及时给予表彰和鼓励。

(五) 以体育项目训练促进学生积极向上的健康心理状态。

体育锻炼不仅能强健身体、增强体质，还具有完善身体、发展身体、修炼人生、健康心灵、健全人格、提高适应能力等功能。首先，运动能改善情绪状态。经常参加体育锻炼不仅使锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高，还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等，它还能确立良好的自我概念，培养坚强的意志品质，培养一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神，意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在克服困难的过程中培养起来的。

(六) 切实做到家校结合，全方位发挥作用

某某学校在实施学校教育的过程中，注重家校结合，依托家委会组织开展各项活动，家长支持学生参加体育活动的意识

有了，态度更积极了，但身体力行还有待提高。日后将会考虑活动融入家庭，进一步推动家长为了孩子健康成长在孩子参与体育方面积极行动起来。

### (七)进一步完善学校体育评价体系，强化激励机制

评价体系是学校教育和学校体育的“指挥棒”，要全面组织各项活动，把学校体育课和学生体质健康状况作为综合素质评价的重要内容。以评价手段引导和激励学生积极参与学校体育和课外锻炼，自觉增强身心素质。

## 体育每周计划篇三

体育委员工作计划 在班委换届时，我受同学们的重托，当上了体育委员。本学年，在向旧一届班委学习的同时，自己不断地积累经验，改进自我。为了能在本学年里认真做好本职工作，现拟定计划如下：

及时传达早操，升旗的通知，督促同学们按时到场。

积极宣传学校团委，学生会等举办的体育活动，并鼓励同学们积极报名参加。

与其他班级开展友谊篮球赛，另外，积极组织一些比较受女生欢迎的运动。如：羽毛球比赛、踢毽子等。让同学们感受到体育活动不仅是为了强身健体，更重要的是促进同学们的感情交流。

平时，在体育运动过程中注重培养同学们的团队意识，合作意识，拼搏精神，让青春活力四射。

在运动过程中提醒同学们注意安全，以及受伤时该如何及时处理，每当举行完一些体育赛事，进行一次总结，有何进步，有何欠缺。积极配合其他班委及上级的工作。

活动目的：积极响应国家教育部。国家体育总局。共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育活动的通知的号召。同时，利用20xx年亚运会的契机，激发同学们的体育锻炼热情。活动主题：贺羊城激情亚运，展电信魅力篮球。

活动准备：利用空余时间与队员进行热身训练，着重培养团队意识，合作意识，从而提高整支球队的战术素养。每场比赛前，安排好首发阵容以及在比赛当中的轮换阵容。并号召同学们为球员加油鼓气。

活动目的：点燃同学们体育活动的热情之火，促进同学们身心健康的良好发展。

活动准备：及时传达比赛项目的竞赛规程和通知参赛人员按时到场。并鼓励同学们为运动员加油呐喊。

活动目的：身为工科的学生，我们的学习任务固然繁重。可是，即使再忙，也要增进同学们之间的感情交流，特别是男女生之间的沟通与交流。从而达到学习，生活两不误。

活动内容：不定期地举行体育活动比赛。（具体项目及分组见附件）。小组之间进行决战，并为小组第一名颁发奖品。

活动目的：促进与其他专业同学的交流，同时也可以从中切磋球艺。活动准备：提前联系对方的负责人，请同学当裁判，并约好时间在南海校区篮球场正式开赛。

## 体育每周计划篇四

新的体育与健康课程标准明确指出：.坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长.激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为.重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力.充分关注学生的个体差异与不同需求，

确保每一个学生都受益.

本学期我将通过教学实践, 确实增进学生的身心健康, 增强体质, 使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能, 培养学生的体育运动的兴趣和习惯, 提高学生的运动能力和体育运动技术水平, 同时加强思想教育, 确实完成教学任务, 以达预期的教学效果.

作为刚刚步入新学习环境的新生, 由于他们来自各间校风不同, 师资要求有异, 体育风气有别, 场地器材条件有差异, 这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一, 基础不一, 身体素质有差距等因素. 另外学生对新的学习环境还不是很适应. 感情丰富而强烈, 表现为情绪波动性大, 不稳定, 不成熟.

上篮一般称三步上篮或三步跨篮, 是一项基本的投篮技术, 上篮按出手时手与肩的相对高度, 分为高手上篮和低手上篮; 上篮包括单手和双手两种手部动作, 同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态. 手部动作有正手, 反手, 勾手的区别. 本学期以行进间单手肩上上篮为主要学习内容. 具有健康素养, 塑造健康体魄, 提高对个人健康和群体健康的社会责任感, 逐步形成健康的生活方式和积极进取, 充满活力的人生态度.

上学期主要进行田径运动的必修课教学. 田径是其他体育项目的基础. 高一年段进行田径运动的学习, 是为了更好地发挥田径运动, 作为基础运动项目的功能, 为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础. 田径模块教学内容为: 短跑和跳远.

提高体能和运动技能水平, 加深对体育与健康知识和技能的理解; 学会体育学习及其评价, 增强体育实践能力和创新能力; 形成运动爱好和专长, 培养终身体育的意识和习惯; 发展良好的心理品质, 增强人际交往技能和团队意识.

强调运动爱好与习惯的养成, 强调运动知识和技能的实际应

用，要求学生学习的运动技能内容少而精，强调课程内容与学生个体发展和需要的联系；以目标统领内容的选择，地方、学校和学生对学习内容有较大的选择余地；增加了健康教育专题的学习内容。

## 体育每周计划篇五

小学二年级的学生处于生长发育的初期，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；他们活泼、好动、自制力较差，采用情境教学、游戏化教学等可以充分调动他们的学习积极性，使他们集中注意力。学生的想象力丰富，富有创造性，教学中，教师可以让他们积极模仿、开动脑筋、主动练习，从而达到学会知识的目的。

教材内容是以学生为主体，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、韵律活动（包括简易舞蹈）。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）和球类游戏等。这些内容强调以“活动”为主，所有教材内容均以多元化活动为主，教师在教学中应该自行选择和组合，灵活有创造性地安排课堂内容。

**运动参与：**学生积极参加各种游戏活动，认真上好体育课。

**运动技能：**初步掌握一些简单的球类游戏、基本体操、韵律活动的动作方法。

**身体健康：**学生能注意自己正确的坐、立、行等身体姿势，

知道身体各部位名称及自己身体的变化，发展柔韧、反应、灵敏和协调能力等素质。

心理健康：与同伴一起参加体育活动和游戏，充分展示自我，体验成功或失败的心情。

社会适应：在游戏活动中遵守纪律，尊重他人，不妨碍他人游戏，能与同伴团结合作。

纠正眼保健操、学习广播体操

30米快速跑、前滚翻的学习

1. 认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2. 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。

3. 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，必须经校领导同意，做好妥善安排。

4. 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对孩子能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

5. 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，科学的安排好，密度和运动量。

6. 教师要注意衣着整洁，举止大方，教态严肃自然，注意精神文明的建设，并在课前3分钟前换好衣服。在上课现场等候上课。

7. 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。

8. 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他们的培养和训练工作，是他们真正的起到教师助手作用。

9. 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做好妥善处理。

## 第五篇：

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据新生的生理和心理特点，特制行本学期的教学计划。

### 一、学期教学目标：

1. 全面锻炼，努力增强学生的体质。
2. 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。
3. 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。
4. 掌握简单的运动技能，学会科学的方法锻炼身体。

### 二、学生基本情况分析：

二年级体育教学计划(2) 习，我想他们基本能掌握队列队形的有关动作及要求。本学期还应根据学生的心理特点，因材施教，合理处理教材，充分调动学生的自主性，积极学习，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

### 三、教材分析：

新学期一、二年级体育课内容有队列队形、走、跑、跳、体操及游戏等内容，以游戏为主，将其他内容穿插其中，使学生在娱乐之中既锻炼了身体，又增强了体质，还学到了简单的体育知识。

### 四、教学内容：

1. 教材的重点是以游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，难点是队列队形的基本动作，使学生从小就建立正确的动作概念和动作方法，但是对于一年级来说是比较难做的，可采用直观教学，利用互相帮助和课外活动的方式来突破这一难点教材。

### 五、教学措施、教学进度与教学时间安排

1. 全体学生要积极参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。
2. 遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。
3. 参加 期中和期终检测，督促学习。
4. 采用直观教学方法，精讲多练。
5. 教师处处以身作则，为人师表。

### 工作计划

## 体育每周计划篇六

为了深入贯彻落实中小学生每天体育锻炼一小时的基本要求，全面推进素质教育，促进学生健康成长，切实提高学生体质健康水平，保障学生接受良好教育的基本权利，结合我校实

际，制定《书村初级中学保证学生每天一小时校园体育锻炼工作方案》如下：

坚持“健康第一”的指导思想，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，确保学生“每天体育锻炼一小时”，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使广大青少年学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进青少年学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

坚持正确的办学方向，加强内部管理，规范办学行为，不折不扣地落实《切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定》，结合学校实际，制定富有本校特色的具体细则，严格执行国家课程标准，将每天一小时校园体育活动纳入教学计划、列入课程表。逐步建立健全有效的工作、监督和评价机制，建立完善督导、奖惩制度，通过每天一小时校园体育活动的实施，全面提高学生的身体素质，促进学生全面、健康发展。

- 1、以促进学生的全面发展为指导思想。根据学生全面、健康、协调发展的需要，科学系统地设计能切实提高学生运动技能的内容和方法体系。
- 2、以深化学校体育教育教学为核心。积极推进新课程标准的实施，改革课堂教学模式，以课堂教学为主渠道，坚持课内、课外相结合，最大限度地满足学生参与体育锻炼的要求。
- 3、与“体育、艺术2+1项目”相结合。通过“2+1项目”的实施，丰富体育活动项目内容，促进学生在校每天至少体育活动一小时。同时，通过保证体育活动时间，促使每个学生至少掌握两项体育运动技能。
- 4、以体育教师为主，倡导教师全员参与。

## 1、提高认识，健全组织，强化领导。

(1) 学校成立保证学生每天一小时校园体育活动领导小组。

(2) 学校加大资金和器材投入，确保学生每天一小时校园体育活动。

(3) 体育室具体负责活动的组织、协调和落实。各年级、各班要积极配合体育室和体育老师的安排，将各项活动落到实处。

(4) 学校将组织全体教师认真学习《教育部切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定》文件，领会实质，在思想上高度重视，在行动上积极落实。

## 2、落实教学计划，抓好大课间体育活动。

(1) 坚持上好每周3节体育课。

(2) 每天上午安排大课间体育活动，每次活动时间为30分钟。利用大课间时间组织学生做好广播体操、眼保健操和其他集体体育活动。

(3) 坚持早操制度，上操时班主任带队，教师跟操，师生同活动、同锻炼。

(4) 下午课外活动时间，各班要组织学生进行户外体育活动。

(5) 继续实施并不断完善下午课外活动时间全体教师和学生一起开展体育锻炼的制度，不断提高师生体育锻炼技能和身体素质。

## 3、认真实施“体育、艺术2+1项目”。体育组及各班要按照“体育、艺术2+1项目”文件要求，结合《教育部切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定》和学校实际，

筛选、确定“体育、艺术2+1项目”供学生自主选择。体音美教研组要制定计划，全面实施。要考虑学生个性差异，深入挖掘富有地方和学校特色、学生喜闻乐见的体育项目，保证学生每天一小时校园体育活动时间，保证学生熟练掌握两项以上的体育运动技能。

4、认真落实《国家学生体质健康标准》和新生入学体质健康测试制度。充分发挥导向作用，引导学生积极开展体育锻炼。

5、积极加强体育教师队伍建设。为体育教师提供多种形式的在职培训，以专任体育教师为核心，辅导带动一批有业余爱好专长的老师，鼓励他们积极参与《教育部切实保证中小小学生每天一小时校园体育活动的规定》的落实和指导。提高体育教师待遇，在体育教师评先、晋级和工作量计算上予以倾斜。将两操、课外活动、运动训练、体育队训练、竞赛等学校体育活动纳入体育老师的工作量，充分调动体育老师的工作积极性。

6、加强对学校体育工作的考核力度。教导处、政教处要把保证学生每天一小时校园体育活动作为对体育老师、班主任和班级考核的重要内容，定期、不定期地进行督导、检查、考核，公布考核结果，奖优罚劣。对执行不力的教师和班级，要限期整改，跟踪检查。

7、自觉接受社会监督。学校在显著位置公布《教育部切实保证中小小学生每天一小时校园体育活动的规定》和《国家学生体质健康标准》，公布办公电话□xxxxxx□□自觉接受社会及学生家长家长的监督。并认真对待社会和学生家长反映的问题，及时核查、反馈，及时整改存在的问题。

## 体育每周计划篇七

1. 我任教五年级3班，学生通过这几年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵

敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2. 五年级的测试项目是400米，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3. 根据了解的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于以后，要多做些速度练习。

新课程体育教学具有“健康第一”的指导思想。学校体育是以“增强体质为中心”，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度，而新课程是一门综合性的学科，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，健康不仅是没有病或不虚弱，而且是生理、心理和社会等方面都处于良好的状态。而体育与健康新课程的全面实施将加快学校向“健康育人”的终身体育观念转变的步伐，明确指出了“健康第一”的指导思想，着眼于普遍提高全体学生的体质水平、促进身心的和谐发展与提高学生社会适应能力，完善以“动”为主的课程体系 and 身体素质、心理素质和适应社会能力“三维健康”的课程目标指向，培养学生的创新能力和实践能力，更好的推动素质教育在学校全面实施。

1、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。

3. 新课程体育教学具有“健康第一”的指导思想。学校体育是以“增强体质为中心”，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度，而新课程是一门综合性的学科，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，健康不仅是没有病或不虚弱，而且是生理、心理和社会等方面都处于良好的状态。而体育与健康新课程的全面实施将加快学校向“健康育人”的终身体育观念转变的步伐，明确指出了“健康第一”的指导思想，着眼于普遍提高全体学生的

体质水平、促进身心的和谐发展与提高学生社会适应能力，完善以“动”为主的课程体系和身体素质、心理素质和适应社会能力“三维健康”的课程目标指向，培养学生的创新能力和实践能力，更好的推动素质教育在学校全面实施。

4. 主体地位真正确立，被动学习方式逐渐减少。在体育教学中，学生是主体，教师是主导已不是现代教学的模式，学生自主学习、探究学习、合作学习等方式更受重视，因而教师要摒弃就教而教的观念，使学生由被动的、静态的学习；转变到主动的、动态的学习，发扬学习的主动精神、自主意识，体现学生的主体作用，把学生学习的主动权交给学生，学生的主体作用才能得以发挥。而学生的主体意识经常会处于不稳定阶段，有的学生由于缺少学习体育的良策及刻苦精神，往往屡遭挫折，使自己的情绪低落，进取心减弱，甚至自暴自弃，不想学习，这时教师应努力从“教”的角度去唤起，比如说可以教材简单化、细微化，增强学生“学”的意识，使学生由潜在的发展主体转变为现实的发展主体，教师应总结教学经验，让学生知晓体育学习的目标，并制定适于学生各种特点的学习策略，鼓励学生自觉克服困难、主动参与锻炼，在练习中发现自己的潜能，产生学习和发展的内在动力，使自己成为体育教学的主体。当然，体育教学中教师的教，学生被动的学并不是不行的，而应是传授式的教学方式在减少，即使存在被动的学习也是为将来更主动学习。

1、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。

2、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、鼓励学生自觉克服困难、主动参与锻炼，在练习中发现自己的潜能，产生学习和发展的内在动力，使自己成为体育教学的主体。

1. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。
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. 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，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。

#### 第一周

#### 第二周

#### 第三周

- 1、韵律操(二);捅马蜂窝2、600米耐力跑;放松操3、立定跳远;跳远接力

#### 第四周

- 1、花样踢毽;踢毽子比赛2、有趣的拔河;冲出重围3、跳短绳;一分钟跳绳比多

#### 第五周

- 1、走跑交替;变速跑(600米)2、掷垒球;投准练习3、单脚交换跳;游戏：大鱼网

## 第六周

## 第七周

1、排球：双手胸前垫球；小游戏2、模仿操；柔韧练习3、武术基本步伐；基本手型

## 第八周

1、队形队列练习；小游戏2、双手抛实心球；力量练习3、理论：运动损伤的预防与处理

## 第九周

## 第十周

## 第十一周

1、跳远；游戏：小手球2、投准练习；掷垒球3、球性练习；运球接力

## 第十二周

## 第十三周

## 第十四周

1、复习、总结2、身体素质测试3、身体素质测试

## 第十五周

1、复习、考试2、期末考试3、期末考试

# 体育每周计划篇八

## 1、训练原则[fitt]

1[f频率[frequency]]进行运动的频率

2[i强度[intensity]]练习的强度

为显著提高心血管耐力，会员应在他们的心血管范围内进行练习，控制在目标心率范围内。以这样的速率练习就会有足够的效果锻炼心血管而不是会伤害它，使会员逐步提高心血管水平。由于安全考虑会员应从心率的下限开始运动。

3[t时间[time]]一次练习持续的时间

为显著提高心血管耐力每次练习时间为30-60分钟，有些人开始无法达到这个时间，开始的时候可以选择一个他们可以接受的时间，通过调整可增加运动量。研究表明每天30分钟的有氧训练对人的益处最大。刚开始时最好运动是会员喜欢并愿意做的运动。

4[t类型[type]]练习的方式

为显著提高心血管耐力要求参加周期性、重复性、连续性、使用大肌肉群的训练。如：爬山、跑步、游泳等。当选择练习类型推荐给会员时，应当记住有些人会从中得到收获，综合练习一周以上的训练，如：周一：游泳，周二：跑步，但是每一种练习至少保持在20-30分钟以上，多个活动间隙不要超过1分钟以便从中获得充分的心血管益处2、超量恢复原理：肌肉或者肌群在适当运动练习之后，会使肌肉产生适度的疲劳和形态功能等方面一定程度的下降。通过适当时间的休息，可以使肌肉的力量和形态功能等方面恢复到运动前的水平，并且在一定时间之内，还可以继续上升并且超过原有水平。随休息的时间延长，又逐渐下降回原有的功能水平。

如果下一次练习是在超量恢复（肌肉功能上升并超过原有水平的一段时间内）的阶段进行的，就可以保持超量恢复不会消退，并且能逐步积累练习效果。如此通过反复的肌力练习就可以使肌肉体积增大，肌肉力量增强。这就是“超量恢复”。

### 3、能量供应原理：

1、目的：健身、减肥，并增强身体的协调性。

2、项目：跳绳

### 3、跳绳的优缺点：

优点：跳绳每小时消耗体内热量约1000卡路里，并且使人心律维持在与慢跑大致相同的水平，不过它却可以避免因跑步而产生的膝、踝关节疼痛的困扰。跳绳对身体的灵敏性、身体姿态、平衡能力、协调性和柔韧性都有奇妙的促进作用。能使力量得到发展，尤其是下肢力量。跳绳能让小腿肌肉变得有爆发力，使大腿和臀部肌肉纤维更结实。跳绳一下，犹如背负相等于个人体重之对象跳一下，有助增强个人的肌肉耐力和心肺功能。运动量遍及全身，体态较易均匀发展。加速人体新陈代谢，增强血液运行，强化心、血管功能，有助身心健康。

缺点：跳绳的时间和次数问题，理论上说饭前和饭后一小时是不可进行剧烈运动的，有人想减肥便在饭前进行跳绳运动以便减少食欲，这是不科学的。人体活动状态最好的时段应该是下午3点到晚上8点，想提高跳绳水平的朋友不防在这时段进行。我个人是不提倡晨练的，有的人晨练而“闻鸡起舞”，甚至三四点钟就起来锻炼，然后再回去睡个“回笼觉”，这不但易受空气污染，还会使生物钟错乱，导致疲劳、早衰。因为日出前地面空气污染最严重且此时氧气也少。日出后绿色植物开始光合作用，吸入二氧化碳吐出氧气，空气

才开始清新。所以有时间的话不防日出后再进行跳绳活动。每周跳绳不应少于4次但也不可多于6次，一般需要有一天的休息和思考，这样提高地更快。每次跳绳时间控制在半小时到两小时之间，太少起不到健身的效果，多于两个小时的过度训练也会使身体极度疲劳。

1、强度：每次跳绳不得低于30分钟，但也不能大于2小时。

2、时间：每天3点到8点之间。

3、频率：一分钟平均调30到50下。

4、安全注意事项：

(1) 跳绳者应穿质地软，重量轻的高帮鞋，避免脚踝部受伤。

(2) 选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤类节，并易引起头昏。

(3) 胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以防止单脚跳时关节因过于负重而受伤。

(4) 跳绳时需放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需用力协调，防止扭伤。

跳绳肯定是累的，我在跳绳的时候经常感觉就是腿都跳麻木了，可是我还是机械的坚持在跳，因为我觉得我并没有气喘，说明我可以承受，我就一直坚持跳。直到拌绳我才停下。跳完绳后我感觉特别舒服，心情也很愉快。觉得精神抖擞的。看来运动真的能调节自己的心态呢。

一点鼓励，会更容易坚持的。

## 体育每周计划篇九

1、我所任教的八年级（1）、（4）、（5）、（12）及九年级（12）班，学生年龄在14—16岁之间，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，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性较差。四个班级有一定数量的体育尖子生，他们愿意在课堂上进行教学比赛和体育游戏，有很强的模仿能力，善于接受新动作和新技术。

2、学生处于长身体时期，他们不但对体育运动的兴趣极高，而且兴趣广泛，尤其是乒乓球、篮球和足球，对体育常识也有一定的积累，能够在课堂上充分展现自己，平时课堂上的求知欲强，有较强的竞争意识，但独立能力差，注意力集中时间不长，个别学生的自制能力不理想，对于一些基本跑、跳练习表现为不积极，学习习惯和态度有待提高。

3、五个班级学习环境良好，积极性高。

4、五个班级的学生中，个别差异明显，平时课堂上存在倦怠现象，心理上对体育运动就比较的讨厌，上学期就有个别缺席课堂。

5、八（12）班的学生课堂纪律好，三个班级的学生都有自己明确的目标，学生具有良好的意志品质，形成努力上进、积极拼搏、团结协作的作风。

6、学习成绩优秀的学生在体育方面表现的还不是十分的理想，个别学生的稳定性不够，平时学习习惯较差的学生，在练习中的态度也是同样的，学生的心理素质不够稳定。

1、坚持“健康第一”的指导思想，强调以学生发展为本，贯彻“健康育人”的科学教育理念，重视培养学生体育健身中的

创新精神和实践能力，构建基础扎实，内容广泛，灵活有效，具有时代特征的学习平台，为学生终身体育意识和能力的形成奠定良好的基础。

2、体育教材中的活动项目大都易在校园里开展，适合学校的体育设施和场地，符合学生的身心发展规律，也能够让学生在课堂上得到发挥和学习到新的知识。

3、教材提供选择的面很广，教师能够根据学生身心发展的特点，循序渐进的选择教学内容，教材能够帮助学生增强体质，培养作风，树立品质。

4、教材内容中的活动项目不仅成为体育教学的工具，而且也对学生进行爱国、爱校、爱家的教育，重点突出学生身体健康、心理健康的培养。

5、能够起到丰富校园文化生活的作用，真正做到调节学生身心的作用，帮助学生在德、智、体、美、劳全面发展。

缺点：1、对于社会上新的体育项目开展还不足，缺乏教材创新。

2、课本内容过于乏味，学生对教科书缺乏兴趣。

1、通过教学，使学生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、进一步增强学生的综合体质，特别是耐力素质和身体力量，发展学生的身体灵活性和协调性，促进叙述的身体生长发育。

3、培养学生具有良好的健康意识，树立起讲卫生、讲健康的好习惯，在教学中，教师及时有效的渗透德育教育，帮助学生树立良好的学习习惯和生活习惯。

4、通过一学期的体育教学和锻炼，培养学生的集体主义精神，爱国主义情操，增强学生的自信心，为学生终身体育意识打下坚实的基础。

5、促进学生的心理健康。

6、通过教学使全体学生都能顺利通过身体素质达标，具有良好的体魄。

7、认真做好“寄宿式学校开展体育俱乐部式活动的可信性研究”。从学生的具体情况中去调查和统计，总结出科学依据，并让学生积极的参与进去。

1、随着学生身体素质的不断提高和体育知识的仿佛，教师可以在体育课堂上及时采用对抗性、竞争性的游戏，从而达到增强学生的对抗能力，也能起到培养学生对体育运动的兴趣，促使学生在今后的体育课堂上会认真、积极的学生新的教学内容，另外，在体育课堂上采取学生自主性的分组比赛对学生的心理素质也是有很大提高的，在课堂上的教学比赛，能够帮助学生克服胆怯、害羞的心理，敢于在所有同学面前展示自己的风采。

2、因材施教。两个班级的学生的确存在着个别差异，特别是男女学生的体育基础和能力是无法比拟的，在今后的教学中，教师将适时采用分组学习和练习，对动作的难度进行分类和分组，这样可以做到对每个学生负责，而且可以起到增强学生的自信欣的作用，让学生在体育运动中感受到体育的魅力，感受体育的快乐，体会体育的意义。

3、个别对待。体育潜能生在体育运动和思想皆表现的困难，体育教师要以信任和鼓励的方式肯定学生，帮助潜能生克服自卑、树立自信心、养成勇敢拼搏，积极上进的作风和品质，使他们身心健康，也能够感受到体育所带来的乐趣，树立终身体育的意识。

4、坚持“快乐体育”的教学思路，进一步强调品德教育，在体育教学中要挖掘和利用德育题材，让体育对学生心灵起到教育意义，为培养学生正确的人生观、世界观和价值观做出贡献。

5、进一步做好体育课外知识的教育。教师在每课中能努力将课外知识传授给学生。

6、设计具有创新精神的方案，做好“体育俱乐部活动模式可行性研究”的实践调查。