

高中体育个人研修工作计划(大全5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

高中体育个人研修工作计划篇一

一、指导思想：

本学期，湖岭镇中学体育科组继续以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以推进素质教育为中心，注重本学科的特点：转变观念，提高认识，学习先进的教学理论，用切实抓紧、抓实、抓活体育课程的新思路方法，进一步加大学校体育工作力度，提高学校体育工作水平，推进教学更上新台阶。

二、工作目标：

根据学校工作安排，进一步规范体育教学常规，面向每一个学生的发展，创造充满智慧的教育，进一步提高教学质量，大力开展校内小型体育竞赛，积极准备田径运动会、篮球赛、足球赛、以及集体趣味活动，促进学校体育工作再上新台阶。

三、主要工作及措施

- 1、体育室整理及卫生打扫，课间操场地的布置及规划。
- 2、教研组会议，提高体育教师师德修养及业务素质。协商特色项目(校园足球)发展规划以及校运会、课外活动安排等有关事宜。注重教育、教学实践的积累和总结，并提高到理论的高度要求体育组教师每年撰写一篇有一定质量的体育论文。

- 3、篮球、田径、足球等运动队的队员补充，安排好训练。做到训练工作不间断，日常训练有计划、有检查、有总结，并保证训练工作的质量，力求做到训练工作规范化、制度化，力争在各级各类比赛中取得较好成绩。
- 4、抓好“两操一活动”质量，努力提高课间操质量。
- 5、重视场地器材建设，并切实落实体育室器材出借登记、管理制度。
- 6、进一步完善学生体质健康标准实施办法，结合课堂教学和课外体育活动，做好学生的体质健康锻炼和检测工作。
- 7、保证每学期2-3次的小型体育比赛，加强课外体育活动的管理，以活跃学生的业余文化生活。
- 8、规范体育档案管理，对各类文件和资料应按照学校体育工作综合评估的要求，分门别类妥善保存，以迎接上级部门对我校体育工作的各级各类考核验收。

高中体育个人研修工作计划篇二

新的一学期开始了，根据学生的实际情况，拟本学期的体育教学工作计划如下：

一、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、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、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

二、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、抓好田径运动员训练工作，为本学期区级运动会做好准备。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的比赛。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

三、具体安排：

1、抓好初三学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、实心球、仰卧起坐，1000米，800米等）。

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。

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

6、及时记录课堂成绩测试，及时评价。

四、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、积极进取向

一、学情分析：经过上个学期的学习锻炼，学生体质有了一定的提高，但是很多同学还是不能顺利通过健康标准的考核，所以本学期在完成模块教学的同时，继续加强身体素质的练习，重点是男生的“引体向上”、女生的“仰卧起坐”和耐力跑两个方面的内容。以学校工作目标为准绳确立个人工作目标和工作方案，具体如下。

二、工作目标：

- 1、加强教学大纲的钻研，努力完成教学目标，更好的拓展教材内容，提高教学质量。
- 2、加强自身的专业修养，提高教研能力、学习掌握先进的教学策略、教学方法和评价方案，更好的提高课堂效率。
- 3、编制一堂高质量的优质课或一篇原创论文。
- 4、组织好“两操一课”和校内体育活动，教研活动。
- 5、组织好体质健康的测试和统计工作，写出统计报告和工作总结。
- 6、搞好体育课和体育活动的`安全预案和应急预案。

三、具体措施：

1、认真学习教学大纲和教材，根据学校、学生实际情况制定选择针对性强的教材内容，主要是排球战术和体操双杠和支撑跳跃两个模块的学习。这两个模块对身体素质的要求都较高，所以，每节课添加课课练的素质练习，以便保证模块学习的质量和 student 体质健康水平的提高。

2、加强集体备课，充分发挥团队的力量，克服教学的重点和难点，特别是学生对体育活动兴趣培养的问题。学生的兴趣是体育课锻炼效果的关键，也是学生自主锻炼和自发参与的关键因素，对于该问题，要通过调查和研究，选择学生感兴趣的练习形式，评价方式以及认同学生自主创新的有价值的练习方式、方法和评价方式。

3、通过学习和网络资源，互相交流成功的经验，学习先进性强的教学理念和教学方法。积极参学校组织的培训活动和教研活动，不断提高教研水平、教学水平，更好的驾驭课堂，灵活的处理教学难点和突发情况，增加课堂的流畅性、生动性、活泼性。

4、提高学生对运动常识的掌握和运用，掌握相关体育竞赛的规则和竞赛方法，培养学生参与的乐趣，调动学生的积极性。同时，让学生了解相关运动项目易发生的运动创伤和运动损伤，教育学生比赛前做好热身活动，尽量避免运动中出现的意外创伤，做到安全运动，快乐运动。

5、组建业余训练队和兴趣小组，积极开展有意义的体育活动，

参加地区县举办的各种体育竞赛，力争取得优异的成绩，充分展示学生体质的健康水平和对体育技能的掌握。

四、教学进度：

1、身体素质、篮球、排球模块

1) 第2周一第5周进攻战术的学习。

2) 第6周一第9周防守战术的学习。

2、体操模块

1) 第10周一第14周双杠跳上一支撑摆动；前摆分腿坐前进；前摆上；前摆下；后摆下；

2) 第15周一第18周支撑跳跃侧腾跃；蹲腾跃（屈腿腾跃）；分腿腾跃；

3、第19—20周体能考核和技能考核；

五、活动计划

1、3月份提高学生的身体素质

2、4月份校学生篮球球赛；

3、5月份中学生篮球赛；

高中体育个人研修工作计划篇三

一年之计在于春，一日之计在于晨；凡事预则立，不预则废。为了更好的贯彻“高效课堂”的要求，把握好新形势下学校教育工作的的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好教学任务，同时提升个人的专业水平，我联系专业发展的理论结合自身的实际情况，特制定了个人专业发展规划，用以指导今后的教育教学工作。

一、背景分析

1、从社会和教育事业环境的角度来看。随着科技进步和社会的不断向前发展，学校课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化的调整已成为一种必然趋势。培养学生终身学习的能力，使他们对大语文意识有一个正确的认识已成为新世纪学校语文教育的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞的责任。

2、从社区和学校环境来看。我们学校是长安区的一所农村高级中学，我们有一支团结奋斗、协同作战的师生队伍，然而，从长远的发展战略目标来看，需要一支更高水平的充满活力的作战队伍。

3、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为教育事业指明了前进的方向，并提供了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导非常重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象，对于工作方法的选择还有待于摸索。

二、个人状况

1□20xx年大学毕业以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为现在更好的从事教学工作打下了坚实的理论基础。现在作为一名青年教师，我非常热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自己的教学水平。

2、专业知识方面。我毕业于陕西师范大学中文系。毕业以后又参加各种继续教育的学习，不断充实自己的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

3、教育教学能力方面。工作几年来，通过自己的理论实践和

老教师们的悉心指导，我在教育教学能力方面有了很大的提高，并形成了自己的特色。

4、职业道德及个性特点。爱岗敬业是最基本的职业道德。通过教学实践，我形成了以下几方面的特点：作为一名青年教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改进教法和学习方法。在教学中，光靠强制性的学习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”可以激发学生求知欲；二是“学习”和“练习”中进行学法指导，并采用一定的强化手段，让学生在有意或无意中进行素质教育训练，既提高学生能力，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

5、结论。以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学能力为我的教学提供了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；在现所处的阶段我还年轻，在教育战线上还有一段很长的路要走，还有很多需要学习、努力的空间和目标等着我去实现。

三、奋斗目标

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高素质教育的科研能力。语文教学，从传统知识传授课转到研究型课程再到合作开放的开设，需要不断的学习和探索，为了实现这一教学目标，我计划通过3年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学水平高、能够适应中学语文教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

四、分项目标和任务

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成大语文课程的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好语文教学的同时，继续“高效课堂”的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，为今后的教学工作打下坚实的基础。

五、措施和条件

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮助，所以还请校领导和老教师们多多帮助我，使我能够真正实现教师个人专业发展规划。

2、主、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是主观努力的落后，很多新技术新理念内容都不能得到很好的实施，希望领导们能够给予更多的帮助，尽可能的使我在大家的鞭策之下奋蹄前进。

3、预期的成果及评价。我计划通过2年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学语文教学水平发展需要的市级青年骨干教师的水平。

为了进一步加强教师个人的自我发展与完善，积极进取，努力工作，特制定教师个人研修计划。

一、指导思想

以“求真、求实、求效”的工作理念做后盾，以提高教师专业能力为重点，以提高教师综合素质为前提，开展个人研修。

二、研修目标

1. 提高自身素质。

具有高尚的道德情操，远大的理想和抱负，敬业爱岗，任劳任怨，淡泊名利、不求索取，把提高自身修养作为第一研修内容，从小事做起不断进取，超越自我。

2. 加强理论学习。

通过参加集体学习及自学等方式认真学习新理念，及时把握课改的前沿信息，并努力运用于课堂教学实践之中。

3. 立足常规教学。

潜心钻研教材，上好每一节课为前提，不断总结和反思自己的课堂教学，逐渐突显出个人的教学风格和教学特色。

4. 注重经验积累

积极撰写教学反思、案例和论文，将教学过程中的点滴感悟记录下来，教师互助学习、探讨、彼此支持、资源共享。

三、研修内容

按照个人工作特点制定一年的发展研修计划，努力结合自己日常的教育教学工作，做到在学习中实践，在实践中学习；在

工作中思考，在思考中实践；在反思中改进，在改进中提升，使研修、工作、发展同步推进。

1、多读书，善思考，勤积累。

读书是人们重要的学习方式，是人生奋斗的航灯，是文化传承的通道，是人类进步的阶梯。读一本教育方面的论著，做好读书笔记。并配合学校开展的读书活动，谈体会，谈心得，谈收获，互相学习，互相交流。以期得到共同发展，共同进步。

2、小组集中研修

充分发挥教研组的作用，并结合本组的具体实际开展“培养中学生文言文阅读兴趣”教学研究。

学习教材、理解教材、探索教法。对课堂教学过程中出现的新问题，做到及时研究解决。不断积累课改工作经验。

以典型课例和专题课教学教研为媒介进行“研”“训”，以提高自己的教育教学水平。

3、注重自我反思，多向同行学习

积极参加校本教研，积极承担教研任务。教研中做到“五勤”：勤听、勤思、勤写、勤说、勤评。

4、积极参加校内外的语文教学教研活动，以提升自身的语文教学能力等的综合能力培养。

5、研修总结

在年末时把近一年的研修历程，把自己在研修过程中的学习、进步和体会结合起来写一篇个人研修分析与总结。

最后，希望通过校本教研，不断提升自己，发展自己，成为一名适应时代发展教育者。

高中体育个人研修工作计划篇四

认真学习“体育与健康教育”新课标，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。

一、总体思路

结合教研组活动。深入开展文明体育运动。以学生身体素质训练为根本出发点，加强对多种运动能力的培养。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。

二、工作任务

1、依照新课程标准，搞好体育教学工作力求创新，认真学习，转变观念，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为出发点，让学生在体育课中得到锻炼，身心得到和谐地发展。同时培养学生终身锻炼的好习惯。

2、在体育课堂教学中，对学生进行正确的评价。评价还要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生积极参加、主动参与体育活动兴趣。

3、抓好“课外体育活动、大课间操、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。学校“课外体育活动、大课间操、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，抓好此项工作也是学校管理工作方面的一项重要内容。更要促进学校的全民健身活动的开展。

4、组织学生对20__《国家学生体质健康标准》测试项目进行测试与上报。

5、宣传、组织在学学生积极锻炼，参加校秋季运动会。

6、继续抓好体育队及业余训练，争取更大成绩。认真抓好我校体育生及业余训练工作。全面提高体育生及校篮球队的竞技水平，力争在比赛中取得更好的成绩，为校争光。

7、重视体育课安全问题。体育课的安全问题是体育教师所必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全；在课堂中，应仔细观察学生的活动情况；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。

8、加强自身业务学习，提高业务管理能力，增强团队奉献精神，勇于争先，敢于创新。

9、认真完成各级领导交派的任务，配合协同各部门保质保量的完成和落实各项工作。

三、学情、教材分析

1、从学生需要出发，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、教材内容游戏化，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、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调、平衡能力。

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。

四、教学目标

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，培养集体荣誉感与社会适应能力。

6、发展良好的心理素质，培养顽强的意志，勇于克服困难的品质，增强自信，感受交往、合作与竞争，培养创新能力及团队精神。

五、教学措施

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，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。

六、业务学习安排

1、加强对新课程改革的认识，提高理论水平，写出好的教案，上好每一堂课。

2、继续加强各项运动裁判知识的学习，并多在教学中和实践比赛中锻炼。

3、带好训练队，多取经学艺，并经常翻阅有关训练书籍。

4、多听课、评课参与讨论，增加自己的经验和阅历。

积极参加学校组织的各项活动，把学校交给的各项工作做好。在以后的工作中我一定会更加的努力工作，不辜负社会、学校、学生家长、学生和自己本人的期望，他们的关注是对我的压力和对我的动力，我相信我做的会更好的。

高中体育个人研修工作计划篇五

开学后要协调有关分管领导、体育任课教师及班主任“班主任老师制定初三体育考前训练计划，安排好课余训练。组织3次体育模拟考试，初定第3周、第6周、第8周。提高初三体育课堂的效率，在辅导的质量上要进一步加强，任课教师同时要抓好补差工作，力争今年体育中考成绩位列全市第一。

。开学初期要规范广播操的集合、整队、进退场的纪律、秩

序，积极参与学生日常行为的管理，促使学生养成较好的日常行为习惯，学校半军事化管理的理念在体育课堂上要有一定体现。优化课堂结构，提高课堂45分钟效率，坚持面向全体，关心个体，提高学生身体素质。体育教师在课前要认真做好场地、器材的准备、检查、布置工作，课后做好场地的整理和器材的回收工作。不断向学生进行安全教育，防范事故的发生，同时杜绝体罚与变相体罚现象。认真做好及规范学生上课出勤统计，做好学生测试成绩的登记工作，这学期同时要进一步完善学生体质健康档案。下半学期将与学生会体育部团委一起组织一次初一、初二年级的篮球比赛，多让学生参与组织，提高学生的组织能力，同时丰富学生课余生活，活跃校园气氛。

。这学期将执行体育教师值周制，值周的体育教师将完成一周的日常体育工作的主持。在教师教科研能力及业务能力上要进一步突破，要积极参与各级的业务竞赛，特别是青年教师要力争出成绩。积极开展组内的听课、评课活动，改进教学手段和教学方法，在教学上要有创新。要进一步协调各成员之间的关系，共同协作完成学校各项工作。对与本组所存在的问题，希望通过各位成员的努力，这学期有较大的改观，消除不利影响，展示我们的风采。

。在第3周前完成校田径队集训队队员名单的确定，研究、制定本学期田径队的训练计划，同时做女子学生及家长工作，并积极同班主任联系，取得班主任及有关任课教师的支持与配合，切实展开田径业余训练。3月份完成新队员的注册工作。

新的一学期，希望通过学校的正确领导以及各位老师的共同努力，我们组的工作将百尺竿头，更进一步，为学校的发展增光添彩。