

地理教师学期教学工作总结(大全6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

体育训练计划方案篇一

体育高考训练队在高三级的训练时间大致可分三个阶段，其中考前训练是最后一个阶段，也是最关键的时期。所以，教练员务必要做好考前训练计划，针对高考项目巩固提高。对考生要严格要求，确保考前训练安全有序的完成预定任务。高考训练队的考前训练计划的合理制订，关系到考生的动作技术巩固，专项成绩提高，适应高考能力，身体恢复情况和心理发展状况等。所以，我们要针对以上方面做具体研究，合理安排运动负荷，注重高考项目技术改进和成绩的提高，通过模拟测试加强心理素质，下面做具体阐述：

1、在冬训周训练计划的基础上做适当调整。要对冬训以来由于刻意追求身体素质练习而影响某些动作技术的变形和错误应选择适当的时间进行纠正，确保在高考中由于出现的技术问题而影响更好的发挥。所以，我们应把冬训时加强某些项目的素质练习时间用在动作技术的改进和巩固上。比如，在周一的短距离跑中我们的训练计划是做准备活动后，做几次跑的专门性训练，然后进行高考的测试项目100m全程跑三组，最后通过全程跑针对某些运动员技术的问题做纠正性训练。

2、在专项训练计划内容和时间上做较大变动。应对冬训注重专项素质训练向专项技术和专项成绩方面转变，要求教练员针对考生动作技术的问题和时间分配上做合理安排。例如，在每周二、五下午的专项练习中的跳跃项目练习计划，首先做好准备活动后，做几次跳的专项技术动作练习（助跑、踏

跳步、腾空步、落地动作等），然后进行急行跳员和三级跳远的专项练习20次左右，在教练的不断指导下改进技术，提高成绩。最后要对动作有问题的考生采用适当的手段进行改进和巩固。再如，体操专项训练计划也应做一些调整，把以前的专项素质练习重点放在现在的动作技术的学习，除了几项要考的专项素质（男生的引体向上、女生的俯卧撑、收腹举腿、纵横叉）外，最重要的是要对单双杠、技巧和跳马的具体动作做提高和巩固练习。

3、在高考前期的训练中，最重要的就是如何适应高考。针对高考的规则、环境和具体问题做适应性训练，这样既可以使考生得到适当的训练，也可以使考生懂得高考流程，了解高考规则，把握高考尺度，更好的让考生进行了良好的心智能训练。比如，一般是在冬训结束后（第二年开学初）进行第一次模拟测试，注重四项素质测试，专项作为考察项目。然后评价考生训练情况，确定后期训练方向。第二次测试时间一般定于考前三周左右，这次考试应该组织的更加严密，模拟高考考场进行考试，评价时注意考生的适应能力和专项发挥能力。强调后期的补充性指导练习。

4、在这个时期要注重对考生的恢复性练习，易防在高考前过度疲劳，影响成绩的发挥。首先要在训练负荷上做适当的缩减，对周训练计划中的力量训练总量应该减少。比如，对每周三、六早上的力量训练的大杠铃练习次数应该安排在6次左右，组数也从5次减为3次。对小杠铃的练习也要相对的降低重量和次数，但一定要适当，不能过小反倒达不到训练的目的，要区别对，因人而异。要对不是速度耐力专项的考生适当减少这方面的练习，这些时间应多分配给高考项目（立定三级跳远、铅球等）训练。对弹跳练习和速度练习应多加注重，因为这两项素质在高考中占据的比比较大。在考前两周内应大幅度减少运动量和强度，但不能停止训练，每天要求早晨上一些小强度练习，量上不在要求，下午针对某些弱点项目做适当练习即可。

5、高考前期的训练工作不可忽视，但心理辅导训练也尤为重要。要在两次模拟考试中不断提高考生的心理素质，还要在平时的训练中注重心理训练。在适当的时间可以请有关心理辅导专家给考生进行讲座，传授一些预防恐惧、失眠和紧张等心理障碍。由于体育专业考生的考试不同与参加比赛，这直接牵扯到考生的将来前途命运，所以考生不由自主的就产生了不良心理反应。比如，有些考生平时成绩比较好，经常超长发挥，但在正式测试或考试中往往考不出好成绩，大多数是由于心理紧张，导致动作变形或做动作不舒展等情况，从而影响成绩的表露。当然很多生理调节不当，也可以导致某此问题的发生，尤其是女同学考前要做生理调节，使其在考试几天内身体状况不受影响。所以，作为教练员我们应该时刻把握考生的心理状况，给其适当的记忆刺激，让他们有一个良好的心理状态和生理指标来应对高考。另外，要注重考生的念动练习，教会考生在考前闭上眼睛，象放电影式的将动作在大脑里播放一遍，然后镇定去迎接挑战。

体育训练计划方案篇二

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、体育学科要进一步加强学习、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小时体育活动时间作为出发点，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。

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）

体育校园训练工作计划5

本学期体育部为进一步丰富同学们的校园文化生活，努力营造积极向上、健康文明的校园文化氛围，将通过开展丰富多彩的体育活动，陶冶同学们的高尚情操，展示我院同学们的体育才华，激发广大学生热爱体育，努力成长的热情。同时要做到以公平，公正的态度服务每一个同学，所以为有效地开展工作，我部特制定以下工作计划：

一、工作职责

- 1、负责体育部干事对各项工作的培训，以及适时正向引导干事，调整他们对学生会工作，对学习，对生活的积极性。
- 2、引导广大同学积极参加体育锻炼，开展各种体育活动、体育竞赛，活跃同学们的体育生活。
- 3、各项比赛裁判及工作人员的培训工作。
- 4、负责组织各类娱乐性和竞技性体育比赛，提高同学们积极参加体育的热情。
- 5、成立篮球、排球、径队等个类比赛的体育队、时负责训练工作。
- 6、负责院运动或各项学院体育竞技比赛的参赛队员的组织及训练等。
- 7、指导各专业班级体育工作的开展。
- 8、帮助各部门开展活动。

二、工作思路

体育部工作具有工作时间相对集中、工作强度大、工作针对性强等一系列特点。这就要求在组织具体活动、开展相关工作时应做到准备充分、计划明确、分工细致、工作落实、统筹兼顾。因而实行“计划—工作—总结”工作制十分必要，从而做到各个击破、步步为营；在日常工作中，应加强与各系间的交流，充分发挥系体育部长作用，使工作进一步落实，在举办院内活动中进一步调动学生参赛热情，提高比赛组织水平，建立比赛信用机制。

三、工作方法

体育部工作的复杂度和透明化要求体育部内部分工明确，思想统一，对此应及时与内部成员及时沟通、交流，同时虚心接受意见和建议，向上届体育部成员学习身应变能力、沟通水平及组织协调能力，及时总结工作经验和教训。

四、具体计划内容

1、大一男子篮球比赛

举办大一新生篮球活动，举办这项活动的意义在于篮球比赛是一项协作性更强的运动，现在基本是独生子女，所以希望通过这项比赛能加强同学间友谊，增强大家的团体合作和集体荣誉感。

2、拔河比赛

举办拔河比赛希望会调动同学的积极，让更多的同学参与进来，同时更是为了让新生适应新的环境，明白大学最重要的是学会团结，增强同学们的集体荣誉感。同时比赛以系为单位，可以间接的增强各系的交流，团结，在竞争中学会互相帮助。

3、院篮球杯争夺赛

加强全院同学的体育交流，增加新生与老生的合作。提高全的
总体篮球水平。

4、运动会

举办全院运动会，增强师生间的交流才，为大学紧张的学习
环境营造一个放松的机会。同时，各个项目的选拔，找到相
应的人才，为与各个友校比赛中给我院取得优异成绩。

5、足球比赛

在促进篮球水平时挺高学生的各种体育活动，丰富课后生活

6、节日体育活动

为了迎合党的号召，提高全院同学的爱国情操，在每个节日
时宣传节日的历史，搞相应的活动来帮助同学们铭记心中，
同时也为纪念老一辈的光荣，给我们的幸福生活提高警示。
例如在12.9时候举行长跑，9.18放映宣传片等活动。

7、定期举办学生会内部活动

为学生会的同学在服务学校每一个同学时能有自己的活动，
所以定期举办学生会内部自己的活动，可以缓解大家的劳累，
提高同学们的工作积极性。同时可以更好的增强学生会内部
的交流，通过活动使同学们之间更好的彼此了解，为以后的
工作奠定基础。

8、元旦晚会

元旦晚会是全院的晚会，所以要帮助各个部门协调好工作，
使体育部充当起各个部门，保证元旦晚会的顺利进行与结束。

体育校园训练工作计划

体育训练计划方案篇三

一、高考体育考生特点：

基础不一，训练水平参差不齐等；主题明确——直奔高考四项考试项目。

二、训练指导思想：

(1)确立“三从一大”的训练原则，以高考四项作为素质练习的重点，注重小肌肉群和神经系统灵活性的练习，提高肌间协调性。以速度发展为突破口，确立以速度发展为中心的训练体系，一切以“快”为中心，注重速度和力量发展的均衡性。（在力量跟不上速度发展需要时就适当加强力量训练，以解决力量和速度发展的不平衡）

(2)培养自信、拼搏的意志品质（心理素质等）

(3)在练习中的所有动作都要求质量高，轻松，准确，快速完成。

三、训练总原则：

(1)基本训练与高考四项技术训练相结合原则：把技术训练分解成套，一天练几套，穿插进行。要求完成得快速、熟练、准确。每天都安排一定数量的各种素质练习，使运动员既得到全面的素质发展和技术发展，又不至于使身体某部位产生过度疲劳（注：一定要注意预防运动损伤）。

(2)合理的运动负荷和循序渐进原则：处理好量和强度的关系，在逐步加长训练时间和加大动作练习数量的基础上，自然的、适当的逐步增加运动负荷强度，即让运动负荷从一个经过加大到适应，再加大到再适应的过程。负荷的增加要缓和，不要突击增加强度，（要特别注意处理好量和强度的关系），即量是基础，强度是保证，质是关键！同时要注重训练的恢复，采用各种积极

的与自然的放松恢复措施,控制好负荷的节奏。(教练员请注意:量的安排是一条波浪线,强度是一条直线)

(3) 区别对待原则:

(4) 训练手段的选择要有很强的科学性:一切从高考能力出发.目的明确,不摆花招.

(5) 训练的整体观:每个训练分期必须有侧重点。如力量训练时大肌肉群轮流练,小肌肉群天天练。

(6) 把技术、力量、速度三者协调起来,力求完美。

(7) 懂得三大能量的供能特点和超量恢复的原理,合理认真安排运动负荷。(通过观察出汗,心率指标等,来检测训练计划)

(8) 根据运动员的生物节奏来合理安排运动节奏(要求教练和运动员经常沟通)

注:对于高一、二年级的运动员来说,田径多项训练是个好方法,但对待高三体育高考训练,不宜摆花架子。

四、训练计划安排:

周期训练计划安排,月训练计划安排,周训练计划安排和课时训练计划安排:

(1) 分两个训练周期

(2) 月周期:第一周中上运动负荷,第二周大负荷,第三周中上负荷,第四周小负荷。(其实在第三周的负荷是最大的,因为第二周的负荷在第三周是得不到充分恢复的,学生在训练时会感觉到最累)。

每周训练内容要有重点,一般两个素质周后接一个技术周。

(3) 周训练安排：（略）

周训练计划的安排应根据周期和每个月训练任务和负荷的不同要求来制订, 训练手段的选择根据运动员的个人特点和需要安排。训练课中要注意观察运动员的生理现象, 如基础脉搏、眼神、出汗程度、睡眠等, 及时调整训练计划, 以免产生过度训练。

(4) 课时计划安排:

(5) 要注意重视训练课结束后的积极性恢复原理。

总之, 要注意训练过程的宏观调控和连续性, 及时修正训练计划。

训练点滴:

训练初始需要做的几方面训练:

1. 提高心肺功能: 为下一阶段技术训练和素质训练打基础. 但不可安排过多。
2. 提高支撑器官的支撑能力
3. 加强柔软性素质练习
4. 注重灵活性、协调性的训练
5. 抓好伸曲肌训练, 要轮流练不间断。
6. 一定要注意放松练习。它的效果占一节课的13
7. 师生要经常交流, 如感觉/生理指标等, 及时修正训练计划。

速度的训练分期:

第一准备期:

第一阶段:一般耐力

第二阶段:大负荷负重力量

第一竞赛期:

发展速度

第二准备期:

第一阶段:负重训练(突出快速力量)

第二阶段:专项耐力

第二竞赛期:

第一阶段:发展速度耐力

第二阶段:发展速度

力量的训练分期:分三个周期

第一周期:(6~8周)

目的:增大肌肉面积

手段:橡皮带、壶铃蹲跳等

要求:重复次数15~30次

第二周期:(6~8周)

目的:增加最大力量

手段:深蹲、半蹲等

要求:重复次数1~12次

第三阶段:(6~12周)

目的:增强速度~力量,并与专项技术结合

手段:上下坡跑,14蹲跳,各种跳跃练习等

要求:素质与专项技术相结合

一次力量训练效果一般只能保持7天,15天后回到原来水平。

最后,要特别强调的是,

1. 一定要把训练后所获得的素质转移到技术中去。
2. 一定要预防运动损伤!

体育训练计划方案篇四

学校体育运动队训练,以《学校体育工作条例》为依据,以培养合格加特长的学生为目标展开工作。为能够有的放矢、更好的工作,特制定计划如下:

学校开展体育运动队的目的就是要在学生中深入发展体育运动,增强学生体质,增进学生健康,活跃学校文体活动,以体育运动队这个点来带动学校体育教学工作整个面的发展。要实现这一目标在开展活动时就必须树立一定的教学目标:

1、锻炼学生身体,增强体质

小学生的身体正处在迅速生长发育的时期,因此要着重锻炼他们的身体,促进身体的生长发育,培养正确的身体姿势,

健美的体格，提高身体各器官的机能，增强机体的活动能力。

2、掌握体育基本知识、技能和能力，培养独立锻炼身体的态度、能力和习惯。

教会学生懂得锻炼身体的基本原理，学会生活和运动中所需要的基本技能，技术和锻炼身体的方法，体育娱乐方法，培养学生对体育的兴趣，爱好和习惯，以适应终身体育的需要。

在教学中要重视发展基本活动的的能力，基本技能，为增强各器官系统技能打下基础，扬长避短，注意加强薄弱环节的锻炼，使身体协调发展。

3、通过体育对学生进行共产主义思想品德教育，审美教育、发展智力，培养文明行为促进学生个性的全面发展。

运动队成员，对于体育都有浓厚兴趣，有体育锻炼的愿望，并乐于参加锻炼，在练习和学习的过程中有一定的自觉性。

这些队员在他们班级中都是体育骨干，有一定的威信，相信这些同学经过练习，有一定的技能和成绩后，一定会带动其他的同学积极投身于体育运动中。

1、田径方面：

(1)、认真研究各项运动的基本技术动作的组成，加强对学生的基础知识、技能的培养，发展学生身体素质，不断提高运动技术水平和运动成绩。

(2)、因材施教，合理分项。在学生有了一定身体素质的基础上，针对不同学生的体质、特长的具体情况，进行专项训练。

(3)、在活动中遵循由易到难、循序渐进的教学原则，展开各项运动技术的教学。

(4)、锻炼学生身体，锤炼学生意志。培养学生终身体育的意识，使学生自我发展。

2、乒乓球方面

(1)、坚持面向全体队员，严格组织纪律，加强训练管理。

(2)、加强基本知识、技术、技能的培养，进一步熟悉球性。在此基础上进行教学比赛，在比赛中不断巩固技战术，提高运动成绩。

3、篮球方面

(1)、进一步熟悉球性，多进行传接球练习，实施细则进行练习比赛。

(2)、要求学生积极练习，全面提高身体素质，特别是弹跳力，身体柔韧性和身体协调能力。

(3)、组织队员多进行教学比赛，以赛促练，进一步提高队员篮球能力。

田径队由xxx带领;乒乓球队由xxx带领;篮球队由xxx带领。

□

体育训练计划方案篇五

我校六年级有6个班，各有40多人，学生比较乐于参与体育活动，并乐于向同伴展示运动动作，而且大多数学生已经掌握体育基本技能，并且逐渐形成了自己的兴趣爱好，有所专长，多数同学已经具备了较好的社会适应能力，能在集体活动中和他人团结合作，完成合作学习任务。他们模仿能力强、好奇心强、但是自我约束能力差，注意力保持时间不长，需要

不断加强引导。

通过系统的五六年级体育知识复习，培养和提高学生的运动技能，促进学生掌握运动理论知识，了解体育常识，并能有效运用到生活中，树立终身体育意识。

- 1、掌握田径项目跑、跳和投掷的动作要领，能复述技巧。
- 2、掌握篮球足球排球等球类基本动作，并了解基本比赛规则。
- 3、掌握基本体育知识和运动常识，了解运动损伤的预防和处理方法
- 4、懂得运用科学合理的锻炼方法，对促进身体发育的积极意义。

1、认真制定好学期计划，以学生为本，备好、上好每一节体育课。

2、归纳五六年级各单元的知识要点，按单元形式有机整合成连续的知识链，重视内容的连续性。

3、利用阴雨天的室内课，运用多媒体手段，图文并茂向学生介绍体育知识和运动常识，并指导学生记录要点。

4、通过各个单元的小测试来检验学生的学习情况，并有针对性地进行复习，提高学生体育知识水平。

二月 制定复习计划

整理五六年级各单元要点

三月 田径单元和体操单元，用两节课时间

四月 球类单元和武术单元，用两节课时间

五月 体育常识和运动知识单元，用两节课时间

六月 总复习，练习与测试