

最新中学体育教学计划(优秀7篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

中学体育教学计划篇一

伴随着教育的不断深化，“减负”、“均衡”与“公平”成为此次教育的三大关键词。而对于刚刚经历过复杂多变的广大小升初家长来说，更加关注的却是20xx年即将推行的中考考试与命题改革，他们更愿意将精力放在更为实际的考试动向与考试内容的调整上。事实上，无论政策怎么改，无论考试内容怎么调整，要想孩子们真正收获一个有意义的初中三年，成绩重要，快乐重要，但最重要的是，在这三年里，每一个孩子的成长。对于大多数新初一的孩子而言，在整个小升初的备考过程中，最新政策也好，考试规划也罢，都跟他们自身没有太大的关系，一切，都只是完全服从父母的指令。

然而，面对正在被热议的教育改革，以上谈到的现象，才是真正需要改的事情。多数中国孩子在面对大考的过程中，并没有机会或者说并没有能力发挥自身的主观能动性，这导致孩子们失去了一次又一次自我成长的机会。久而久之，确实印证了“中国的青少年就是考试的机器”这一国人倍感羞辱的言语，而对于这样一些青少年的父母而言，会陷入无休止的抱怨国情、抱怨政策与抱怨考试的怪圈。实际上，家长们并没有意识到，自己全身心投入为孩子定好的所谓方向、制定好的所谓规划、为了孩子能匀出更多的学习时间而扮演的生活仆人角色，都是在一次又一次地抹杀孩子们成长的机会。因为对孩子们而言，初中三年的学科知识，并不能陪伴他们走过接下来的人生，真正陪伴孩子们一辈子的，实际上是结

果导向反推达成路径与查漏补缺的能力。所有的家长都希望自己的孩子能够在中考中取得优异的成绩，进入优质高中，在高考(微博)中考取好成绩，进入名牌大学，毕业后找一份高薪的工作。笔者在实际的招聘与面试的工作中，发现只有极少数的985、211大学毕业生有能力做好目标拆分，做好路径规划，做好查漏补缺和反思改进，大多数进入二面、三面的应届应聘者的常规动作是一头闷入具体工作中，当发现自己由于结果不理想被淘汰后，会被卷入自怨自艾的悲情世界，实际上连自己的问题在哪里都不知道。这全都源自于，孩子们没有从小培养结果导向与查漏补缺的能力，在面临小升初、中考乃至高考的过程中，以“执行者”的方式，仅仅收获了学科知识的增长。

因此，在这样一场教育改革的背景下，家长们真正需要的是引导孩子以“决策者”的身份，参与到自己的人生规划中，以结果为导向，反推达成路径，及时查漏补缺。这不仅能让孩子们从从容容应对中考，更能以此提高孩子的终生竞争力。

结果导向强调的一个要素就是站在结果的角度思考问题。对于孩子而言，即让孩子在进入初中前，就明晓自己想要考入哪所高中，并且让孩子们自己利用网络和纸媒等搜集信息的工具，查明近三年此所高中的录取分数线、查明20xx年改革后的各科分数与总分，算出百分比，得出结论，自己要想达在20xx年考入人大附，基本的分数要求是什么。例如，在家长的引导下□a孩子想考入人民大学附属中学□a孩子通过网络查到人民大学附属中学的20xx-2013年在中考满分580的情况下录入分数线分别是550、545、540，查到20xx年中考总分为570(体育40分不变的情况下)，根据百分比得出结论□20xx年若想考入人大附，至少需要540分。

所谓反推路径，即在有了结果导向的前提下，反向推导为了达到目标需要做到的子集。例如，上文提到的a孩子，在20xx年要达到至少540分，反推各科目需要至少达到的分数分别为：

语文145分、数学115分、英语95分、物理95分、化学55分、体育35分。面对以上各科目标分数，a孩子需要将各科目的具体考察题型、各题型分数与具体考察内容做细致了解。以数学学科为例，整个试卷五大部分，25个题目，其中选择题共8道，共32分，填空题共4道，共16分，解答题(包括计算题，证明题，应用题和综合题)共13道，共72分。120分的具体考察内容为数与代数60分、图形和空间47分、统计与概率13分。对于a孩子而言，针对数与代数的考题需要得到58分、针对图形与空间的考题需要得到44分，统计与概率需要得到13分，这样才能够在中考数学中得到115。对于知识板块更加细致的路径拆分，孩子需要调动身边的有效资源(中考的资深教师)知晓概率与溶剂在中考考点较为简单，扎实掌握基础知识则可达到不失分的效果;数与代数在初一阶段需要完成数到代数的思维转变、建立数形结合的思想、整体思想与分类讨论的思想，初二重点学习简单函数，初三掌握二次函数;图形和空间板块需要孩子初一学会规范的表述和作图、达到对三角形全等的熟练证明，初二对几何重难点四边形的各种性质定于极其熟悉，能够综合运用，初三除了学好圆与相似，几何的三大变换外，还需要能综合运用初中三年的数学知识。

通过以上结果导向和反推达成路径的两个动作，孩子自己对于三年的学习目标与规划有了明晰的认识，接下来要做的，即在学习过程中通过考试不断发现自己的问题，并且在老师的帮助下解决问题，拿到预期的目标分数。例如，上文提到的a孩子20xx年中考英语的目标分数为95，但a孩子可能不是足够了解自身在英语这门学科存在的问题，进而没有办法做好细致的路径拆分。那么a孩子需要在进入新初一前的暑假安排120分钟做一套20xx年的北京市中考真题，根据卷面的得分项与失分项知晓自身的知识漏洞。若a孩子(代表绝大部分新初一孩子的普遍问题)失分点为阅读，阅读这一题型的基础要求为词汇，中级要求为长难句，终极要求为提取信息的能力，a孩子需要根据自己情况判断自身出现的问题在哪个部分，若三个部分都存在问题，则要从词汇抓起。在补缺的过

程中□a孩子一样需要运用上文提到的结果导向与反推达成路径。若a孩子想要在中考中达到阅读无生词的效果，则需要 在初一阶段背诵初中三年教材阅读核心词汇1600，初二上阶段背诵中考与一模阅读真题核心词汇800，初二下阶段背诵高考阅读真题核心词汇1200，以上词汇由于是阅读词汇，因此a孩子只需要做到看到英文能迅速反应出中文意思即可。

总之，无论现在我们面对的是中考改革还是教育改革，无论变革如何开展，如果我们的孩子本身不具备“成长”的能力，那么，家长们投入再多时间和精力在改革动态与改革内容的解读上都无济于事。因此，无论是家长还是教师，真正需要关注的，是上文所谈及到的结果导向反推路径与查漏补缺这两项软技能，真正规划好初中三年，考取理想的高中。通过孩子在初中三年、高中三年乃至大学四年对于以上两项技能的熟练运用，进而在以后的人生道路上，能更高效地解决问题，达成梦想。真正的牛孩儿，是踏踏实实地会！

中学体育教学计划篇二

我已经是高二的学生了，接下来两年有幸在理科实验班完成学业。高二是高中学习的关键时期，不仅课程任务繁重，而且很大程度上决定了我们的发展方向和能否考上理想的大学。大二刚开始的时候，我就列出了这个计划，并且会不断完善，希望这两年能引导我更好的学习，到达理想的彼岸。

科学的学习是循序渐进的，有逻辑的，有技巧的，有自学的，所以我认为：学好科学，既要思维敏捷，态度认真，方法得当，当然也要身体健康。

敏捷思维，我觉得上竞赛课可以很好的培养。从高中开始，我就坚持学习化学竞赛，当我发现数学已经成为一门拖累我的学科时，我决定参加数学竞赛。暑假参加了半个月的竞赛课，真的体会到了它的难度，但也感受到了思维的'匠心。我想我会尽可能地坚持这两项比赛的学习，尽最大努力开发自

己的智力，学习多种解决问题的思维方法。

严肃的态度。我觉得这是指学习态度和心态。在高二高三的学习中，我想尽可能的勤奋，克服说话的问题，挤出更多的时间去学习。当你学习的时候，你不太注意别人的私事，这些私事与你无关，意义不大。在平时的生活中，我们要以积极友好的态度与同学、老师相处，以积极的态度追求学习过程，以平和的态度对待结果，以愉悦的态度体验学习的乐趣。

正确的方法。学习要注意良好的预习习惯、听力习惯和反思、总结和复习习惯。预习没做好。预习可以提高自学能力和理解能力。听课是我学习中最重要的一部分。要积极理解老师传授的知识，善于思考和分析。同时要注意认真记录初二老师教的每一个例题，课后慢慢理解吸收，这对于大一是不够的。课后复习总结也很重要。回忆老师在做练习前说的知识。做练习的时候，一定要仔细琢磨或者问一些在理解之前无法知道的问题。

身体健康。身体是革命的本钱。如果你想有充足的精力学习，一个生病的身体是不够的。我会积极参加跑步锻炼，上体育课，业余时间打羽毛球锻炼身体，少生病，身体好。

上面提到的似乎主要适用于数学、物理和化学。至于学语文和学外语，我想多记住两点：注重积累和背诵。积累和背诵人名言、优秀资料、唐诗宋词、课外知识，不仅可以提高文学素养，而且对写作也有很大帮助。扩大英语学生的词汇和短语对英语学习来说是绝对必要的。此外，我们应该与同学和老师交流，学习别人优秀的学习方法，丰富自己，争取更大的进步。

先写在这里，等学了更好的方法再补充。我会努力按照计划去做，这样可以在学习上少走弯路，努力考上自己喜欢的大学。

高中学习计划是第二高中。我认为我们应该更加认真地学习。所以我写了这个计划来提醒自己要努力学习。

首先，我们真的应该抛弃电脑。电脑不会闲置，但仅限于学习。除非有必要，比如学习电脑课，不要主动玩电脑，也不要掉入游戏陷阱。

其次，限制阅读课外书籍。这个有点难，但是我觉得可以通过修改时间计划来调整。在学校，所有的时间安排都应该以学习为第一要务。只有晚饭后和睡觉前的时间可以不考虑学习的问题。此外，我们应该努力学习。

睡觉时间定在晚上11点。早上起床读英语。在学习中，认真复习、预习、做作业。不要偷懒。最重要的是，扩大知识面，这样你就可以变得有用，买更多的学习书籍，尤其是减少对非学习书籍的投资。

提前学习。对于一些积累的知识，比如单词的积累和阅读，每天都要花时间去记忆和阅读。睡前一小时最好用于课后阅读文言文。

注意劳逸结合。从学习时间抽出时间参加体育活动。不要在办公桌前坐太久，避免打瞌睡。必要时喝咖啡。

目标：

向前100名进发。

如果你在高一(第二阶段)期末考试中达到前100名，我希望家长奖励新电脑。放在书房里。

每月保持180元的零花钱余额。

1. 熟悉高中的学习环境，了解同学和老师。

2. 每门学科课都认真听讲，争取每门学科都有更好的水平。
3. 提前学习数学、物理、化学等知识。
5. 竞选班长或者团支部书记，高一的时候为班级做点工作，多锻炼能力。
6. 参加学生会、团委选举，努力工作，努力为全校服务。

高二

1. 选科时选物理课，争取头盔进入“尖子班”。
2. 经过一年多的准备，数学竞赛可以产生高二的成绩。照顾物理竞赛。
3. 在学习中多做自主探究。
4. 对学生会的工作更有热情。

高三

1. 学习比较紧迫，可能会辞去学生会和班级的工作，全力以赴学习。
2. 在数学竞赛中争取更大的进步，争取头盔进入奥运冬令营。
3. 如果你能赢得保送的次数，你将自己学习一些大学知识，并热情地帮助你的同学。
4. 如果赢不了，就全力以赴准备高考，为一中争光。我相信自己的力量。

数学：上课前一定要预习，上课认真听讲，课后认真做作业。老师举的例子一定要考过，一题不容错过。此外，最重要的

是仔细，仔细，纠正错误的问题，一节一节读完，笔记本也是。

语文：课前准备，上课认真听讲，把不懂的错误写下来，找出来早上看，认真做作业。多记名言、拼音、诗词。

英语：课前准备，上课快速记，快速听，小心，不管是什么，记住老师说的我没听过的。课后你必须复习，此外，你还应该复习数学和语文。练习册一定要跟上，时间短，一抽就出来。

历史：背一定要细心，耐心，系统。从二年级借下学期的书，早上6：30前读完。

政治：上课认真听讲，重点看课本。早上还有10分钟看书。

地理：上课前一定要预习，上课要认真多记，早上看完不超过10分钟。

早上跑来跑去，晚上隔两天洗一次澡，中午做作业，上课背诵英语单词和名诗。成语词典也应该在晚上下课后或有空的时候快速阅读。吃完后读5分钟生物。

中学体育教学计划篇三

新学期快要到了，我要做一个健康又懂礼貌的好学生。

在学校，我又有了新的学习计划，我要在班群众里做到以下几点：

1、上课认真听讲。

2、用心完成各科作业。

- 3、课堂上认真听讲，用心发言，有问题不懂就问。
- 4、在有同学遇到困难时，我去帮忙他。
- 5、热爱班群众，尊敬老师，帮忙同学。
- 6、有什么活动主动参加。
- 7、每一天坚持晨，读一些英语、有好处的书，坚持每周写一篇作文，让自我的写作潜力更好。
- 8、爱护公物，多锻炼自我的身体，让自我的胆子大一些。改变自我挑食的习惯。

中学体育教学计划篇四

不知不觉，一个搞笑的寒假便过去了。我们迎来了新的一学期——七年级下学期！！记得上个学期我的学习状况不是很好，连期末成绩也很不理想，为了在这个学期把成绩提上去。

我专门为此制定了一套计划：

- 1每一天按时到校，不迟到，不旷课，不早退；
- 2上课认真听讲，认真做好课堂笔记，不懂就问；
- 4早上早起半个小时，背需要背的知识；晚上睡觉时，在脑海里把当天所学知识回顾一遍；

期望透过以上几条计划，能够在这新的一学期里把成绩提上去。

中学体育教学计划篇五

开过家长会，我终于知道了自己的确切名次—282。

是出乎意料，还是意料之中呢？我不知道，虽然进步单上有我的名字，但是在班级名次中还是退步了。虽然想着，只要是进步就不要紧了吧，但是在学校进步却在班级退步还是令人沮丧的，我不想卷入两级分化的风暴中，离前排越来越远。

就像伸出双手却无力挽回，我在上学期也曾绝望过。但是如果不出手就一定无法挽回，这令我重新振作。

我只想把自己的心理全盘托出，通过这篇文章来寻找自己的“行向”。没有目标的学习，没有内心做坚强后盾的学习，是毫无意义的，因为那样无法将身心全部投入学习之中。

就算我的十指因恐惧而颤抖，我依然要伸出双手，为的不是别的，我只想完成我的愿望，粉碎自己的肤浅绝望。

优秀的同学们，听见了吗？我在远方挣扎的声响。

同排的. 战友们，听见了吗？我在旁边吹响的号角。

要奋起直追啦—我。

中学体育教学计划篇六

如何学会计划呢，计划应该是什么样的呢？这一点，我觉得无法仔细阐述。根据我在高中的体会，我知道别人告诉你的方法是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。而别人告诉你的方法，最多只能充当一个指路标的作用。

所以，我想说的，就是不要过于重视形式。例如计划是应该

写成书面形式还是腹稿形式，都是无所谓的。只要是能达到目的的计划都是好计划。首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等，一句话，就是做到心中有谱。

我常听人说起清华大学的马约翰教授，他就是安排自己的每时每刻的人，有时全校开大会的时候还不得不因为他而改动会期。也看过一篇关于北京四中某国际奥林匹克物理竞赛金牌得主的报道，这位学生也是每时每刻都计划好的人，甚至连课间如何休息，转几下头都计划过，有一次因不愿违反自己的计划而坚持不跟父母去看电影。

我提这两个人并不是要求大家都这样，要做到如此严于律己实在很难，大部分人也没有必要这样做，但我们应该学到的是：我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。

其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。应该说明的是，不浪费时间并不是把所有时间都用来学习，也不是说打球、洗衣服等时间都是浪费。但如果你的学习黄金时间在上午，而你却在整个上午做一些洗衣服、打扫房间等杂事，而中午、下午才来做作业的话，这就不能不说是一种浪费了。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间都应用来学习。

制订计划还必须强调的是，必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，那样就没有任何意义了，而且往往还会适得其反。

中学体育教学计划篇七

以前读初中的时候，会觉得比较轻松，因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题；但要知道，上了高中，我们面临的问题不

再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题；起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划书。

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步；切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期；这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期；这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期；此时，高中生活早已适

应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期；有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期；可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

1、预习 预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面；要在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地做一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

2、听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

a) 做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b) 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c) 认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d) 在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

e) 抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语. 但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f) 做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g) 注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

3、作业 作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

4、复习 及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。我计划的复习要求是以下几点：

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求：

a) 本单元(章)的知识网络；

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)；

c)自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

高中三年是人生重要的三年，是人生成长重要的三年。在这充满挑战的三年间，我将在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。虽然这份规划书似乎有点泛泛而谈，但是，在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对高中有了一些认识，我产生了一份责任感，这份责任不是对父母负责，而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的

学习，我个人认为高中的学习正是需要自主，正是需要这份对自己的责任感，才能在拼搏中成长。