

# 体育学期教学计划表(优质6篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理的工具。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 体育学期教学计划表篇一

小学五年级的教学内容有基本体操、田径、技巧与器械练习、小球类、游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康常识。课次较多的是跑、投掷和游戏。其中跑是蹲踞式起跑、30米障碍跑、耐久跑等；投掷教材是双手抛实心球，投掷垒球等；游戏主要是十字接力，截住空中球等。次数较少的是武术和体育与健康基础常识，室内活动。技巧、支撑跳跃和发展身体素质练习等也占一些课次。

### 二、教学目的

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

### 三、教学目标

- 1、初步学习田径、球类、韵律活动基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。
- 2、培养学习各项基本技术的兴趣、积极性以及勇敢、顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。
- 3、使学生具有主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我

的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

4、使学生获得一些体育运动和健康的基础知识；学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

3、通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面协调的发展。

4、使学生体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质，提高身心健康。

5、培养学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础，增强社会适应能力。

#### 四、教学进度

##### 周次教学内容

一

1、始业课：上体育课的安全常识(理论)

2、复习小学生广播体操

3、队列队行练习；游戏

二

1、50米快速跑；接力游戏

2、站立式起跑;快速反应练习

3、韵律操(一);游戏: 射击

### 三

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

### 四

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

### 五

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

### 六

1、队形队列: 向右转走, 向左转走;右(左)转弯走

2、理论: 体育活动与营养卫生

3、排球: 准备姿势;移动练习

## 七

- 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

## 八

- 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

## 九

- 1、篮球：熟悉球性；原地运球
- 2、篮球：运球练习；原地传球
- 3、篮球：传球比快；行进间传球

## 十

- 1、技巧：前滚翻；柔韧性练习
- 2、技巧：后滚翻；游戏：贴膏药
- 3、400米耐力跑；放松练习

## 十一

- 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

十二

1、武术基本手型;快速反应练习

2、武术基本步伐;游戏: 争取胜利

3、技巧: 立卧撑;叫号赛跑

十三

1、兔子舞;大家一起跳

2、100米快速跑;复习队形队列

3、双手掷实心球;小小保龄球

十四

1、复习、总结

2、身体素质测试

3、身体素质测试

十五

1、复习、考试

2、期末考试

## 体育学期教学计划表篇二

所任教的七年级学生年龄在13——14岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现好强；女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

### 二、教材分析

本册教材内容有：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。

### 三、目的任务

- 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，特别是耐力素质和力量素质。
- 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。

### 四、重点与难点

- 1、重点是田径的耐久跑与跳远及体操的双杠。
- 2、难点是耐久跑的呼吸，跳远的助跑与踏跳，双杠的向后转体180度等。

### 五、教学措施

- 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

身体的效果。

3: 因材施教，分组时采用男女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。

六：本学期考核项目

男：100米跳远双杠支撑臂屈伸

女：100米跳远仰卧悬垂臂屈伸

七：本学期达标项目

男：50米1000米跳远铅球引体向上

女：50米800米跳远铅球仰卧起坐

## 体育学期教学计划表篇三

以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化体育教学改革，全面推进素质教育。加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生身心得到和协地发展。争创学校的体育特色和健美体育镇前矛，培养全面发展的学生。

本学期体育组将狠抓体育常规，提高堂课质量，根据大纲，新教材，积极组织好体育教师对新教材的培训工作，使体育教师领会新课程标准的精神实质，根据新教材和学生具体情况制定好教学计划。备好室内和室外课教案以及课后的反思。体育教师坚持“继续学习”，要积极参加市、区组织的各种培训。从培训、理论学习和听课中不断汲取知识，提高师德水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自

己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。上课统一运动服装，对待学生耐心细致。建立好体育科研小组，有计划，有步骤地实施教科研，多统计数据，以论文的形式来汇总。上课多练，多讲，以达到提高学生身体素质的目的。严格执行《学生体质健康标准》，探索“学生体育素质”的评定标准。

要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识。同时让学生在体育课中得到锻炼，身心得到和谐地发展，结合游戏渗透环保教育。

正确评价学生能提高参与活动的积极性，根据小学生的心理特点，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。

学校“两操”、“体育活动、健美体育活动”是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“体育活动、健美体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“体育活动、健美体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。

认真抓好我校业余训练工作。为了提高我校各运动队的竞技水平，体育组决定对我校各运动队全面选拔和分项强化训练力争在今年的镇比赛中取得更有成绩，为校争光。

体育课的安全问题是我们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。

二月份：



1、制订学校体育工作计划和教学进度计划。

2、按照体育与健康新课程标准，认真备好课，开展体育教育教学工作。

3、体育组会议

三月份：

1、按照体育与健康课程标准，结合课程改革，认真进行体育教学活动。

2、教研活动

3、体育组会议。

4、抓好健美体育的质量

四月份：

1、按照体育与健康课程标准，结合课程改革，认真进行体育教学活动。

2、体育组会议。

3、检查各班课外活动和健美体育活动情况。。

4、教研活动。

五月份：

1、按照体育与健康课程标准，结合课程改革，认真进行体育教学活动。

2、体育组会议

3、各运动队继续开展系统的业余训练工作。

六月份：

1、做好学生体育成绩考核评定工作。

2、体育组会议

3、完成学期体育工作小结。

## 体育学期教学计划表篇四

1、学生情况：本学期我所教的教学班级是六年级2个班，每班学生都在45人以上，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：六年级学生喜欢跑、跳、投、游戏等活动，但有些学生身体协调性较差，肥胖等，学习动作明显不协调。

### 二、教材分析

根据山东省九年义务教育全日制小学试用课本：体育与健康和《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及结合本校实际情况，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，养成良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，从小树立终身体育的思想，并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。

### 三、教学目的和要求

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。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的的基本技术，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，你将会感受体育运动带来的乐趣，你将会发现体育运动增予的益处，你将会体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。让你的童年生活更绚丽多姿！让你在小学阶段的学习、生活更加有趣，更美好！

#### 四、重难点及教学安排

##### 1、教学内容

(1) 体育卫生保健基本常识

(2) 田径

(3) 游戏

(4) 体操

(5) 小球类

(6) 大课间(武术操)

##### 2、重难点

在以上六点内容中，(1) (2) (4) (6) 为重点内容，其中(2) (6) 为难点

#### 五、教学措施

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，采用儿童化、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。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行变化，以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，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 六、学生方面

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得佩带与体育课无关的配饰，挂牌等。

## 六年级第二学期体育教学计划5

### 一、教材分析

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习资料，全面提高学生的身体素质；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳潜力为主要的练习资料，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

## 二、教学目的

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质，促进德、智、体全面发展为主要目的，在本学期中要用心做到以下三点：

- 1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。
- 2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动潜力。
- 3、对学生的运动潜力得到稳步提高。

## 三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、五年级的各项资料，主要以快速跑、耐久跑，跳远，掷实心球为主要资料，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

# 体育学期教学计划表篇五

## 一、指导思想

以《学校体育工作条例》为指导，以《学生体质健康标准》为工作目标，认真贯彻学习新课程标准，转变教学理念，加强体育课堂教学的改革，树立健康第一的指导思想，促进学生健康成长；激发学生的兴趣；培养学生坚持体育锻炼的意识和能力。高质量做好学校体育工作。

## 二、工作目标

- 1、加强体育课堂教学的常规管理。推动体育教学改革与教学研究，提高体育教师的理论水平、业务能力和教学质量。教师要以学生发展为中心，注重学生的身心发展，促进学生积

极参加体育锻炼，掌握基本运动技能，养成良好的体育锻炼习惯。本学期要加强对学生进行课堂常规教学。

2、加强运动队训练工作，坚持科学训练，保证训练时间、提高训练质量，认真制定训练计划，积极主动的开展训练活动。为提高学生的竞技水平打下良好的基础。

3、认真抓好群体工作，保证两课两操质量，安排好体育课外活动和体育达标工作，保证学生每天一小时的体育锻炼时间。在体育活动中要进行安全教育。

### 三、工作重点

1、加强体育教学工作管理，积极组织各种教育教学活动，提高体育教师授课水平，使体育教学改革不断深入。

2、认真安排好课间操和体育课外活动，保证课间操质量，体育教师必须带操。体育课外活动要安排合理，活动内容丰富。

### 四、具体活动安排

## 体育学期教学计划表篇六

学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“育人第一”的宗旨，积极推进素质教育，加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生得到身心健康和协调发展。

#### (1) 教师方面：

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，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，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，科学地安排好、密度和运动量。
- 6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。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对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。
- 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作好妥善处理。

## (2) 学生方面：

- 1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极

学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

1、认真学习，转变观念，力求创新。校应组织全体体育教师学习各项有关体育教师的工作条例，学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导本职工作，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，培养学生终身锻炼的好习惯。

2、对学生进行正确的课堂评价。正确评价学生能提高学生对活动的积极性，根据学生的心理特点，体育教师在课堂教学中，应及时对学生进行正确的评价。评价分教师对学生的评价，学生自评，学生互评。在课堂中，评价要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生的活动兴趣。

3、抓好“两操”，积极贯彻全民健身活动纲要。学校“两操”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“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。现在针对学生的实际情况，组织学生开展大课堂



活动。

4、抓好学生课外体育活动的管理。课外体育活动要合理运用课余时间，开展各种小型、多样、灵活、自由的运动锻炼。课外体育活动可以班为单位，也可以小组为单位，因地制宜地开展。班主任要负责领导、教育，由学生干部负责组织，也可由少数体育爱好者自愿组织活动。学校教务人员要经常检查，协调解决活动中的一些具体问题。这些活动应把达标活动、课外运动和体育竞赛结合起来。在内容方面，坚持生动活泼、讲求实效、持之以恒的原则。同时在安排时要注意场地、器材合理分配，并有防止伤害事故的措施。

合现代教学的发展趋势，并且每位任课教师都要交一份详细的教案和教学设计，逐步使我校的体育课正规化。让学生在体育活动中得到锻炼，身心和谐地发展。

6、认真完成本学期的校体育节和运动会活动。积极为学校体育节和校运动会的筹划做准备，认真编写竞赛规程，能够让运动会在协调有序，活泼和谐，积极参与的活跃气氛中完成。制订出详细的竞赛规程，举办成一届让老师们和学生们喜欢，都能够积极勇于参与的体育节和运动会。

略