

体育健康教学计划(优秀9篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

体育健康教学计划篇一

1. 学生情况：七年级共四个班，每个班约三十五人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2. 技能情况：七年级学生喜欢跑，跳，篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健和安全知识，培养认真锻炼身体的态度。使每个学生都得到全面发展。

1、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识与方法。

2、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术。

3、培养学生各项基本技术的兴趣，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

1、认真备课上好每一节课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田径队的建设训练工作，为本学年度举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动。

1、抓好基本身体素质的提高。

2、抓好基本技术的练习。

3、结合大课间活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生的学校兴趣。进行分组活动、比赛。

5、学生练习一段时间进行测试，及时掌握学生的练习情况。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育队学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体荣誉感和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇气、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。

体育健康教学计划篇二

针对体育教学内容，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色。为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生掌握应有的体育基础知识和运动技能有所进展，根据本校学生的体育成绩而特制定出切实可行的教学计划。

以《新课程标准》为指南，深入开展教育教学研究，不断提

高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶。将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。通过教学实践，增进学生身心健康，增强体质，使得学生掌握应有的体育基础知识和运动技能，培养学生对于体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和运动技术水平。同时加强思想教育，确实完成教学任务。使得学生在三年的学习中得到全面提高，使其在体育考试中能考出最好的成绩。

根据我校学生和场地的特点。学生对体育课的认识深浅不

一、基础不

- 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。

师在提高自身的教育能力的基础上，应该努力培养学生。主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

一年计划：初三学生每节课集体运动量在30分钟左右，必须跑1000米、1~2个体考项目内容练习（如跳绳、台阶、立定跳远等）。

两年计划：初二年级学生每节课集体运动量在25分钟以上，跑步1000米、1~2个体考项目内容教学。

在以上教学进度计划中，以学生训练为主，测试为辅，加强训练。每月用一个教学体考内容作重点教学，并进行测试，测试不能达到一个较好标准的学生，加强训练使其能达到标准。

文档为doc格式

体育健康教学计划篇三

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，根据学校工作安排，特制订本学期的教学计划。

一、学生基本情况分析：

低年级共有一年级、二年级两个班，每班分别有学生20人、18人，学生年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思考较为肤浅，身体素质较差，意志力比较薄弱，但是低年级学生形象思维十分活跃，语言和行为习惯欢快活跃。个人能力的提高和思维方式发生了变化，低年级学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，个人能处理的问题越来越多，自信心不断增强，一年级的恐慌心情已经很少见到，即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。出现了竞争意识。针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育，在此基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

二、本学期教学内容分析：

本学期中年级体育教学内容根据学生的能力以及学校的条件，改变了从开始就以运动技术体系为目标，每个教材内容都为运动技术的发展打基础的写法，而是以学生为本，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、走、跑、跳跃、投掷、跳绳、踢毽子、自我表现活动等。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）和小球类游戏等。这些内容强调活动，所有教材内容均以示例性为主，教师都可以自行选择和组合，创造性地进行教学。

三、教学重点：

- 1、为了加强教学常规，所以每节课要进行一定时间的队列练习；
- 2、本学期要进行趣味体育运动会，重点在于趣味运动项目，其次还要侧重于投掷和跳跃，所以在教学活动中要有意识的进行趣味运动项目和投掷与跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。

四、教学目标：

- 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、每节课进行一定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。
- 3、进一步增强体质，特别是柔韧素质和灵敏、速度素质。
- 4、通过趣味体育，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。

五、教学措施

- 1、加强安全教育、提高自我保护意识并做好安全防范工作。
- 2、要求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。
- 3、严格要求学生遵守体育课常规，认真听讲，积极学习，参与训练。
- 4、加强学困生的指导，提高他们的技能水平。
- 5、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。
- 6、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。
- 7、教师处处以身作则，为人师表。
- 8、认真研究教学内容，备好每一堂课，做到因材施教，分类指导。

七、课堂教学方法

- 1、采用直观教学方法，精讲多练，搞好自主、综合、拓展、创新研究。
- 2、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐的同时学到知识，加强个体与集体的联系。

体育健康教学计划篇四

新的一学期开始了，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学

生创新的学习方式有所进展，为此拟定了本学期的体育教学工作计划如下：

1、学生情况：学生健康，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：初一、二、三年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、和球类等体育活动。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

根据义务教育初中体育阶段，培养的目标。中学体育教材，以及我校体育器材，场地，学生的实际情况。有目的，有计划地进行体育教育教学工作，学习基本的体育理论知识，基本技能和保健知识。在教育教学的过程中，对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

2、学习田径、体操、技巧、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。

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，等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

1、抓好九年级学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、肺活量、握力，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。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

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、积极向上

体育健康教学计划篇五

要正确树立健康第一的指导思想，真正确立与新课程相适应的体现素质教育精神的教育观念，要不断的.学习，接受新的信息，掌握本学科和相关学科的前沿动态，丰富自身的知识储备，以先进的科学知识和技术武装学生，满足学生的知识欲望，跟上时代发展的步伐。

二、教材分析

本册教材选择符合学生身心发展特点，能够提高大小肌肉群控制精细动作能力的、有组织的运动活动，以及其他学习内容，如球类运动，体操、舞蹈或韵律活动，田径运动、民族民间传统体育项目和新兴运动项目等；身体姿势练习，跨越、钻过和绕过障碍练习，接力跑，平衡动作和节奏练习；安全的运动方法，青春期的卫生，经期科学锻炼的知识，营养与健康的关系，体育活动与营养等。

三、德育要求养成坚持锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

四、学科教学目标

（一）运动参与学习领域，6年级学生“具有积极参与体育活动的态度和行为”的水平目标是“主动参与运动动作的学习”，主要表现为“主动观察和评价同伴的运动动作”，“示范所学的运动动作”。

（二）运动技能学习领域

1、获得运动基础知识

六年级的学生运动机能学习领域的水平目标是“知道所练习运动

项目的术语，具体表现为知道球类运动技术术语，知道体操动作术语，知道武术动作术语，知道舞蹈或韵律活动动作术语，知道田径动作术语等等，让学生教为系统地掌握体育运动的基础知识。

2、观看体育比赛

本课程提出学生观看体育比赛的目标，能够观看现场体育比赛和表演，观看电视中体育比赛和表演。又增长体育的知识加深了体育的认识。

3、学习和应用运动技能

初步掌握基本运动技能，初步掌握多项球类运动中的多种运动技能、初步掌握一两套徒手操，初步掌握一套简单的武术套路、通过学生比较完整地学习与掌握部分运动项目的运动技能，有利于更好地运用所学的技能进行锻炼与娱乐。

（三）身体健康学习领域

1、形成正确的身体姿势，

能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活，在体操和舞蹈等项目的学习中保持正确的身体姿势，在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势。

2、发展体能

利用器械做跨越、钻过和绕过一定障碍的练习、从事迎面接力跑的练习，并注意运用丰富多彩的练习手段，发展速度和平衡能力。

3、关注学生的身体和健康的意识

根据不同性别学生的特点，进行正面教育与引导，力求青春卫生保健知识的教育取得良好的效果。

（四）心理健康领域

了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系，包括以下四个方面：

- 1、身体健康状况变化时的心理感受
- 2、理解体育活动与自尊、自信的关系
- 3、通过体育活动等方法调控情绪
- 4、养成克服困难的坚强意志品质

（五）社会适应学习领域

社会适应学习领域的水平目标是建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德，具体表现在以下三个方面：

- 1、体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱
- 2、表现出与社区活动的联系
- 3、学会获取现代社会中体育与健康知识的方法

1、身心发展特征：六年级学生开始步入青春发育期，是儿童成长发育的一个转折点，对于儿童心理及行为发展有很大影响。对简单的动作有所控制，动作的精确性、灵巧性进一步增强。

2、心理发展特征：六年级学生情绪的自我控制能力发展逐渐趋于平衡，学生的独立性增强，评价能力提高，学生不再从无条件地服从信任教师。自觉锻炼意识有很大进步。

3、社会交往特征：六年级的学生社会交往能力进一步增强，具有较高的认识水平，学生对教师的指导与要求有一定的分析与判断能力并有很大的选择性。

1、重视教学内容的选择和方法的更新，关注学生的运动兴趣，以达到“欲图体育之有效，非动其主观不可”的目的。

2、以学生发展为中心，重视学生的主体地位，提高学习积极性，发挥潜能。

3、注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，根据差异性确定学习目标和评价。

体育健康教学计划篇六

针对体育教学内容，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色。为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生掌握应有的体育基础知识和运动技能有所进展，根据本校学生的体育成绩而特制定出切实可行的教学计划。

以《新课程标准》为指南，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶。将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。通过教学实践，增进学生身心健康，增强体质，使得学生掌握应有的体育基础知识和运动技能，培养学生对于体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和运动技术水平。同时加强思想教育，确实完成教学任务。使得学生在三年的学习中得到全面提高，使其在体育考试中能考出最好的成绩。

根据我校学生和场地的特点。学生对体育课的认识深浅不

一、基础不

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。

师在提高自身的教育能力的基础上，应该努力培养学生。主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

一年计划：初三学生每节课集体运动量在30分钟左右，必须跑1000米、1~2个体考项目内容练习（如跳绳、台阶、立定跳远等）。

两年计划：初二年级学生每节课集体运动量在25分钟以上，跑步1000米、1~2个体考项目内容教学。

在以上教学进度计划中，以学生训练为主，测试为辅，加强训练。每月用一个教学体考内容作重点教学，并进行测试，测试不能达到一个较好标准的学生，加强训练使其能达到标准。

体育健康教学计划篇七

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养能力、发挥特长”为我的教学宗旨。结合实际积极开展体育教学研究，提高教学质量。

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个快乐的青春。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，大部分学生体育素质较好，他们敢于实践。学生体育基本功也不错，上学年体育达标成绩令人满意。本人特别喜爱学生。

虽然我上课严格要求学生，但平时与学生一起玩乐，游戏，关心学生，所教学生都很喜欢我，听我的话，愿意和我交流，这些给我的教学实施带来了有利的条件。初三学生已经具有独立思考问题的能力，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。因此，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，积极创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。因此，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便马上从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的辅导外，继续经常与同学们一起做游戏，在课堂上进行师生互动等。

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健康》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水平与能力，对新教材加以研究，参与课程改革，积极探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今天，体育课教学也应创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主，要根据学生的身心发展特征、兴趣和水平目标来安排课的内容，内容应以协作性和互助性为主，重视对学生体育能力的培养。

4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化；课的内容要单一化，内容的形式要多样化、全面化；课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题——健康第一、快乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、轻松，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生能力的培养，特别是创造性思维的培养。体育课教学只有不断地创新、不断地探索，才能不断地进步，不断地在实践中优化体育课教学。

5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的积极性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生轻松、愉悦、安宁等积极的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于接受别人的意见；反之，则表现出萎靡不振、情绪底下、烦躁不安、不友好等不良行为。

6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

(1) 短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

(2) 立定跳远时，必须严格按老师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体

安全的必要措施。

(3) 在进行投掷训练时，如投实心球等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

三、体育中考项目具体安排

1、9月份身体素质耐力、定量素质、定性素质恢复阶段。

2、10月份主要是耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段。

(1) 男同学1000米、女同学800米；

(2) 篮球；

4、12月份：排球。

5、1月份：足球。巩固练习准备迎接考试阶段拓展活动、课堂常规训练提高。

体育健康教学计划篇八

本学期我任教四年级4个班的体育课，学生共170左右。四年级的学生爱玩，学生们对体育课有着很浓厚的兴趣，他们正处在生长发育的初期，身高体重以及身体素质各方面比以前有较大改变。力量变大，对动作结构的理解也趋向合理化，对某些动作技术得掌握也比较快。生性好动，活泼开朗，爱表现自己。课堂组织纪律性比以前有很大进步、情绪变化较大，喜欢竞争。某些女生在体育课上表现出小心害羞，针对学生的这些特点，在教学中要以讲解诱导为主，以相近的游戏进行巩固，使学生寓教于乐。

1、了解一些基本动作并乐于学习和展示简单的运动动作，游戏和韵律活动的方法，能保持正确的坐立和身体姿势，具备初步的发展身体素质的基础和基本活动能力。

2、知道如何在运动中避免危险。基本保持正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡能力，能体验参加体育活动的乐趣。在体育活动中能认真观察积极思考与同伴友好相处，团结协作。

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。

重点：

1、每节课要进行一定时间的队列练习。

2、四年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，分腿腾越；沙包掷远；50米×8或400米跑。

难点：

体操技巧、蹲距式跳远。

1、50米跑或4×100米接力跑：正确的身体姿势、成绩。

2、立定跳远：掌握基本方法、成绩。

3、少儿健美操国家一级规定动作套路：动作的熟练度和准确度。

4、侧手翻：动作的标准度。

5、运球组合：测试学生运传综合能力。

在体育教学方面后20%学生的表现多种多样，有的是身体素质

方面的，有的是行为习惯方面的，还有的是习惯上的等等，以及频繁的教师调动所引发的学生纪律涣散，等多方面的问题，致使学生出现后进的表现。后20%学生产生的原因很多，有家庭、社会、学生自身等方面的原因；有智力因素和非智力因素方面的原因；非智力因素又有无学习不得法导致的后20%学生和其他外因导致的后20%学生。对他们进行成因分类，以便于工作时有的放矢。

措施和方法有：

- 1、动之以情，消除戒备心理；
- 2、尊重信任，唤起自尊心晓之以理，增强后20%学生分辨是非的能力；
- 4、贯彻“兴趣贯课堂”，让课堂教学“活”起来。

在教学过程中教师积极引导，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。多采用情景法主题法进行教学，让学生乐于其中。

体育健康教学计划篇九

一、指导思想

以《新课程标准》为动力，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育工作再上新台阶。以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，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，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体制健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

二、工作目标：

- 1、继续深化教育科研，强化学科研讨，提高教学质量。
- 2、抓实传统项目，加强业余训练，提高运动质量。

三、工作重点及主要措施

1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

本学期体育组将狠抓体育常规，提高课堂质量，根据大纲，新教材，积极组织好体育教师对新教材的理解和运用能力，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。加强理论学习，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。

2、规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“两操一舞活动”，课余时间让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，要强化学生室内广播操的训练，举行广播操和眼保健操比赛认真实施《学生体质健康标准》，确保成绩合格率达市规定指标。

3、积极开展教科研活动

根据教导处工作计划和学校关于开展教研活动的要求，本学期的体育教学的重点是提高课堂教学的效率和教师新课标的领悟和运用能力，并更好的抓好运动队的训练，在已有的训

练经验上不断的总结提高和完善。在总结过程中注重训练的实用性和科学性。正常开展教科研活动，深化课堂教学改革，优化教学结构，切实提高课堂教学效率。认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。组内教师要开展好听课、评课活动，分管体育的校行政要加强随堂听课并及时反馈意见，以促进体育教学水平不断提高。

各年级教学计划

一年级

一、教学目标

1、引导学生能够快乐的活动起来，积极主动的参与到体育活动中来。

2、在课堂教学中多采用游戏的方法，让学生学会一些简单的动作与方法，如排队、徒手操、走、跑、跳、投、滚翻、攀爬、小球类游戏以及韵律活动和舞蹈等，培养正确的身体姿势，提高身体各种基本活动能力。

3、在教学中，教师要针对学生求新、求变、求异的心理特点，多采用情境式、学导式、主动式、合作式、启发式等教学方法，多运用模仿性、游戏性的练习方式进行教学，目的地培养学生对体育的兴趣，感受到活动的乐趣和身心的愉悦，学会同学间的和谐相处。

二、内容安排

项目 基本内容 计划课时

基本体操与韵律舞蹈：小学生广播操；模仿动作形象的简单的舞蹈动作。走与跑：各种姿势的自然走和自然跑；10—20

米的直线走；自然站立式起跑；30米自然加速跑；50米快速跑；各种方式的接力跑；400—600米走跑结合。

滚翻与攀爬：各种方式的滚动；前滚翻成坐撑；坐位体前屈；模仿动物的爬行；各种方式的攀爬和爬越。

跳跃：各种方式的单双脚跳；双脚跳上、跳下20厘米高的物体；一分钟跳短绳；立定跳远。

校本教材 结合学校体育优势资源自主选定 42

三、建议与说明

1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配，制订出学期教学进度和教学内容安排表，并确定学期评价内容及形式。

2、游戏和发展基本活动能力是低年级的主要教学内容，教学手段主要以游戏形式进行。

3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程，各校在具体实施时，可以按学生实际情况灵活掌握，作一些适当的调整 and 选择。

4、关注趣味和体能发展，主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。

5、了解民族民间及乡土活动，注重计划性和实效性。

6、编出简易教本，进行比较系统的教学，作为学校体育特色项目建设（监测时特色展示）。

二年级

一、教学目标：

1、引导学生能够快乐的活动起来，积极主动的参与到体育活动来。

2、在课堂教学中多采用游戏的方法，让学生学会一些简单的动作与方法，如排队、徒手操、走、跑、跳、投、滚翻、攀爬、武术、小球类游戏以及韵律操和舞蹈等，培养正确的身体姿势，提高身体各种基本活动能力。

3、在教学中，教师要针对学生求新、求变、求异的心理特点，多采用情境式、学导式、主动式、主动式、合作式、启发式等教学方法，多运用模仿性、游戏性的练习方式进行教学，目的是培养学生对体育的兴趣，感受到活动的乐趣和身心的愉悦，学会同学间的和谐相处。

二、内容安排

项目 基本内容 计划课时

（二）路纵队变二

（四）路纵队；走成各种简单图形。每项4—12课时，计70课时

基本体操与韵律体操：拍手操；模仿操；在音乐伴奏下进行韵律体操练习。

跳跃：各种方式的单双脚跳；一定高度的跳上跳下；立定跳远；一分钟跳短绳；跑几步，一脚踏跳双脚落入沙坑或垫子上。

投掷：地滚球掷准；持轻物投准的投远；双手从体前向前抛实心球；对2—3米的目标投准。

武术：基本手型一拳（如立拳、平拳）、掌（如立掌、平

掌)、勾;基本步型一如弓步(左弓步、右弓步)、马步;基本动作一原地冲拳、推掌;学习武术操并了解抱拳礼。

小球类:原地运球;短距离行进间运球;原地2—3米传接球;认识多种球。

游戏与素质练习类:自选或自创。

三、建议与说明

1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配,制订出学期教学进度和教学内容安排表,并确定学期评价内容及形式。

2、游戏和发展基本活动能力是低年级的主要教学内容,教学手段主要以游戏形式进行。

3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程,各校在具体实施时,可以按学生实际情况灵活掌握,作一些适当的调整 and 选择。

4、关注趣味和体能发展,主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。

5、了解民族民间及乡土活动,注重计划性和实效性。

一、教学目标

1、引导学生主动、积极的参与到体育活动中去,并在活动中表现出展示自我的愿望和热情,体验到体育活动的乐趣和情趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容,使学生获得一些体育与健康的基础知识,初步学习和体验运动的技术与技能,养成正确的动作姿势和良好的身体形态,通过多种形式的游戏发

展学生身体的灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等能力。

3、引导学生形成活泼开朗、积极向上、团结合作、竞争进取的精神，体验参加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，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定良好的基础。

二、内容安排

项目 基本内容 计划课时

(二) 列横队变二

(四) 列横队；左右转弯走。每项4—12课时，计52课时

基本体操与韵律体操：基本部位操；身体动作组合练习；游戏动作组合。

走与跑：负重走；倒退走；25*2往返跑；各种姿势的起跑；站立式起跑；高抬腿跑；50米快速跑；400—600米一般耐力跑。技巧与器械练习：后滚翻；仰卧推起成“桥”；坐位体前屈；仰卧起坐；爬越一定高度的障碍物；坐位体前屈；仿生动物练习。跳跃：各种方式的单双脚跳；一定高度的跳上跳下；立定跳远；双脚连续跳过障碍物；跑几步，一脚踏跳双脚落入沙坑或垫子上；一分钟跳短绳。

投掷：双手滚球比远；持轻物投准和掷远；双手持实心球向前掷球比远；原地肩上投掷；双手持球从头后向前掷实心球。武术：基本步型—如仆步（左仆步、右仆步）；基本动作—结合弓步、马步的冲拳和推掌；弹踢、蹬踢；武术操。足球：玩球游戏；运球接力；原地短距离传接球。篮球：球性练习；运球游戏。游戏与素质练习类：自选或自创。

三、建议与说明

- 1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配，制订出学期教学进度和教学内容安排表，并确定学期评价内容及形式。
- 2、在一、二年级的基础上基本动作和游戏紧密结合，适当提高和发展基本活动能力。
- 3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程，各校在具体实施时，可以按学生实际情况灵活掌握，作一些适当的调整 and 选择。
- 4、关注趣味和体能发展，主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。
- 5、了解民族民间及乡土活动，注重计划性和实效性。

一、教学目标

- 1、引导学生主动、积极的参与到体育活动中去，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣和情趣。
- 2、引导学生通过各项体育活动内容，使学生获得一些体育与健康的基础知识，初步学习和体验运动的技术与技能，养成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展学生身体的灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等能力。
- 3、引导学生形成活泼开朗、积极向上、团结合作、竞争进取的精神，体验参加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，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定良好的基础。

二、内容安排

项目 基本内容 计划课时

基本技术与技能 队列队形：一

（二）列横队变二

校本教材 结合学校体育优势资源自主选定 32

三、建议与说明

1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配，制订出学期教学进度和教学内容安排表，并确定学期评价内容及形式。

2、在一、二年级的基础上基本动作和游戏紧密结合，适当提高和发展基本活动能力。

3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程，各校在具体实施时，可以按学生实际情况灵活掌握，作一些适当的调整 and 选择。

4、关注趣味和体能发展，主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。

5、了解民族民间及乡土活动，注重计划性和实效性。

一、教学目标

1、使学生具有主动、积极参与到体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展

示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣。

2、使学生获得一些体育与健康的基础知识，初步学会一些运动的技术与技能如坐位体前屈、肩肘倒立、急行跳远、跨越式跳高、篮球的双手胸前传接球及单手肩上投篮、足球的正脚背带球及脚内侧踢球等，通过多种形式的游戏发展学生身体的灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等能力，促进身体的全面发展。

3、引导学生形成活泼开朗、积极向上、团结合作、竞争进取的精神，体验参加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，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定良好的基础。

二、内容安排

项目 基本内容 计划课时

低单杠：仰卧悬垂屈伸；屈臂蹲悬垂摆动；屈腿悬垂摆动；
高杠屈臂悬垂摆动

实用性攀爬：爬云梯；爬垂直杠

三、建议与说明

1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配，制订出学期教学进度和教学内容安排表，并确定学期评价内容及形式。

2、在一至四年级的基础上，基本教学内容以学习一些初步技能为主，游戏内容可以相对减少，但教学过程中还要将游戏与学习一些初步运动技术紧密结合。

3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程，各校在具体实施时，可以按学生实际情况灵活掌握，作一些适当的调整 and 选择。

4、关注趣味和体能发展，主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。

5、了解民族民间及乡土活动，注重计划性和实效性。

一、教学目标

1、使学生具有主动、积极参与到体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣。

2、使学生获得一些体育与健康的基础知识，初步学会一些运动的技术与技能，如坐位体前屈、肩肘倒立、急行跳远、跨越式跳高、篮球的双手胸前传接球及单手肩上投篮、足球的正脚背带球及脚内侧踢球等，通过多种形式的游戏发展学生身体的灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等能力，促进身体的全面发展。

3、引导学生形成活泼开朗、积极向上、团结合作、竞争进取的精神，体验参加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，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定良好的基础。

二、内容安排

项目 基本内容 计划课时

三、建议与说明

- 1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配，制订出学期教学进度和教学内容安排表，并确定学期评价内容及形式。
- 2、在一至四年级的基础上，基本教学内容以学习一些初步技能为主，游戏内容可以相对减少，但教学过程中还要将游戏与学习一些初步运动技术紧密结合。
- 3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程，各校在具体实施时，可以按学生实际情况灵活掌握，作一些适当的调整 and 选择。
- 4、关注趣味和体能发展，主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。
- 5、了解民族民间及乡土活动，注重计划性和实效性。
- 6、编出简易教本，进行比较系统的教学，作为学校体育特色项目建设（监测时特色展示）。