

最新体育教研活动方案(优秀5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体育教研活动方案篇一

教学目的：让学生了解体育运动的不安全隐患。

授课时间：20__年4月21日星期一

教学重点：

- 1、球类运动和田径运动的不安全隐患产生的原因。
- 2、如何预防球类运动和田径运动的不安全因素

教学难点：如何预防球类运动和田径运动的不安全因素。

教学方法：讲授、讨论

授课过程：

一、球类运动安全

球类运动是青少年特别喜欢的体育项目，主要包括足球、篮球和排球。球类活动要求有一定的动作技术和身体活动能力，因此稍有不慎，容易引起大小不等的伤害事故，如挫伤、擦伤、扭伤、碰撞等。

1. 球类活动中有事故隐患

- (1) 动作技术指导上的缺陷和错误。
- (2) 场地设备不安全。
- (3) 动作粗野或违反规则。
- (4) 组织方法不当。

2. 事故隐患的预防

- (1) 加强思想教育，增强防范意识。
- (2) 加强活动设施建设和管理。
- (3) 做好准备活动、加强医务监督。
- (4) 加强保护措施。

不使用错误的推、拉、撞等危险动作。

使用必要的护具，如护膝、护腿、护踝等。

教给学生冲撞摔倒时的正确缓冲动作。

二、田径运动安全

1. 田径运动的伤害事故隐患

- (1) 场地不平整，设施不完善，操场是学校开展体育课教学，组织广播操的主要场地，是学校开展体育活动的基础。
- (2) 活动安排不当。
- (3) 学生的心理状态不良，位能及时调整。

2. 事故隐患的预防

(1) 改善和规范活动场地、加强设备的建设和维修。

(2) 教学和训练、竞赛活动必须严密组织、严格要求、严格训练、提高质量。

教师要掌握学生合理的运动量，做好运动前的准备放松。

加强纪律教育，培养学生自我保护意识。

重视课前准备。

(3) 建立运动监督制度。

学校运动场地、器械、设备等要定期进行安全、卫生检查。

损坏的场地、器械等要及时维修，维修前一律禁止使用。

教学过程应进行医务监督，防止中暑、脱水等情况发生。

三、学生讨论问题

1、运动时肚子疼怎么办？

运动时发生肚子疼，只要用手揉压一会儿就会逐渐消失的。有时不去管它，适应一会儿也会消失的，加深呼吸也可使肚子疼得到缓解。为了预防运动时肚子疼，首先要在运动前做好准备活动，不要在运动前吃得过多，更不要喝一肚子水。如果在十几分钟内不能接触肚子疼，就要停止运动，立即找医生检查。

2、鼻子出血怎样救治？

如果是由于火气过大发生鼻子流血，注意头后仰（可坐在椅

子上，头后部放在椅背上）在鼻部放置冷水毛巾，并在后颈部用冷水清拍。如果在体育比赛中，鼻部受到器械碰或与他人相撞，使血管破裂，则须暂时用口呼吸，以免用鼻呼吸使出血程度加重。如果出血还不停止，可用凡士林纱布卷，塞入出血的鼻腔内，切不可用未消毒的纸巾或脏布塞入。

体育教研活动方案篇二

遇到下雨天的时候，就只能在室内玩游戏了。下面小编为大家精心搜集了关于室内体育课的体育游戏，欢迎大家参考借鉴，希望可以帮助到大家！

(适于水平二、水平三各年级段)

1、 游戏准备：乒乓球若干个，饭碗若干个，将饭碗盛半碗水放在桌面上。

2、 游戏方法：参加游戏的同学，各持2个乒乓球，站在离盛水碗相距1.5米的桌面一端，将乒乓球用反弹形式使球落入碗中，每落入一个球得1分，积分多者为胜。

3、 游戏规则：(1)必须是反弹桌面球入碗中才有效。(2)跳入碗水中的球每次均可取走。(3)在桌面上跳动2次以上落入碗水中为无效，不能计分。

游戏目的：提高学生预判和应变能力。

游戏方法：学生前后两人一组，对桌而坐，每人将一块同样大小的橡皮(或铅笔等)放在桌面自己一边的边沿上。游戏开始，两人利用“石头、剪刀、布”，确定先行，胜者将橡皮向前翻转一次，然后，依次进行。以先将橡皮翻至对面桌沿者为胜。

游戏规则：

(1) 每胜一次，只能将橡皮向前翻转一次，不得多走。

(2) 游戏中不得故意晃动桌面，使对方的橡皮移动，否则为失败。

提示：此游戏还可以改成“看谁写得快”，如：规定写“锻炼身体”，猜拳胜者先写“锻”字的第一笔，然后继续猜拳，胜者写一笔，看谁先写完。要求，每次只能写一笔，不得多写。

游戏目的：提高学生准确判断和快速反应能力。

游戏方法：学生前后两人一组，对桌而坐，事先准备一个小沙包或乒乓球等轻物作“落雁”。游戏开始，学生甲一手持“雁”前平举，待学生乙做好准备后，甲将“雁”松开，乙迅速用手去抓，在“雁”落到桌面前抓到得1分，然后交换进行。一定次数后，以积分多者为胜。

游戏规则：

(1) 持“雁”者必须等对方做好准备后才能松手。

(2) 抓“雁”者在对方松手前，手必须放在自己体侧，不得提前前伸在对方的手下等待，且“雁”落到桌面后不得再抓，否则为失败。

提示：

(1) 作落“雁”的下坠物，重量、大小，可视学生的年龄而定。

(2) 此游戏也可两人同时站着进行。

(3) 为减小声响，可事先在桌面上垫上衣物或书本。

游戏目的：提高学生快速反应和应变能力。

游戏方法：学生坐在原座位上，竖排(或横排)为一组。教师在讲台上说出某种队列或体操动作，学生立即用特定的响应的手势予以表示。如：由单臂直立桌面，手心向前开始，手心转向左90度，表示向左转。手心转向右90度，表示向右转；双手向内轮转，表示后滚翻；双手向外轮转，表示前滚翻等。做错动作或反应迟缓者为失败，扣1分，最后以累积扣分最少的组为胜。

游戏规则：

(1) 必须按信号做规定的动作。

(2) 只能用手做相应的动作，不得边说边做，更不能相互提示。

提示：教师要根据学生的年龄特点选择信号和动作。

游戏目的：使学生掌握深吸气和均匀慢呼气的方法，提高学生的肺活量，为中考肺活量的测试奠定基础。

游戏方法：学生前后两人一组，对桌而坐，在课桌两边沿5厘米处各画一直线(与边沿平行)，每人将一方形橡皮(或铅笔等)放在靠近自己一边的直线后。游戏开始，两人轮流将橡皮向前吹，以橡皮过对面直线后，吹气次数少的为胜。

游戏规则：

(1) 游戏中，每人一次只能吹一口气，中间不得换气，否则无效。

(2) 游戏中，可以用手扶撑桌子，但不得使桌子晃动，也不得离凳而站，更不能弄出声响，否则为失败。

提示：此游戏也可两人同时进行吹气，且不分吹气次数，以

先将橡皮等物吹过对面直线者为胜。

游戏目的：锻炼学生的判断和快速反应能力。

游戏方法：学生前后(或左右)两人一组，相对而立(或坐)。一人在下肢不动的前提下，做单(双)手上举、前平举、侧平举、抓耳、摸鼻、指嘴等动作，另一同学象照镜子一样随之而做，如出错即为失败，两人互换角色，继续进行。

游戏规则：

(1)游戏中双方下肢均不得离地和挪动，全身均不得碰到桌凳弄出声响，否则一次扣1分，游戏结束，待下课后由同伴监督1分做2个俯卧撑。

(2)游戏中注意与其他组的距离，避免相互影响。

(3)游戏中或庆祝胜利时，要尽量降低声音，不要跺脚、击掌，否则每次课下罚做2个俯卧撑。

提示：此游戏可多人组合进行，也可由教师在讲台上做动作，全班同学作“镜子”。

每队5人，分成两队，分别站在两个半场。游戏开始，组织者将球抛向进攻一方，该方协力将气球吹到对方场地，气球吹到对方场地后，对方再协力将气球吹回。气球落在对方场地上，则有本方得一分，先得5分为一局，然后双方交换场地再进行。

两个人坐或站立，甲掌心朝下，放在乙手掌上，乙翻掌击打甲手背。如果乙已翻掌又没打到甲手背，即为失败，双方交换；如乙触到甲手背的任何位置，则为胜，可继续游戏。

游戏者用食指指着自已的鼻尖。游戏开始，组织者下达口令，

如“眼睛”“眉毛”“耳朵”“头发”“嘴”等，听到口令，游戏者应立即指到该部位。

在教室内，全班依次坐定。选一个人在讲台前将鼓放好，手持鼓椎，用手帕蒙住双眼，第一座上的游戏者持一纸花。游戏开始，蒙眼人敲鼓，此时从第一座开始顺序传花，在传花过程中，击鼓人任意停止击鼓，花在谁手中，就由谁表演一个小节目。

游戏者面对面坐或站成两排。游戏开始，其中一排中的第一人，开始哈哈大笑2秒钟，然后用手往脸上将“笑”一抓，并立即板起面孔，再将“笑”抛往对面游戏者的脸上。接到“笑”的游戏者须马上哈哈大笑，2秒钟后再将“笑”抓起抛给对面第二人，照此方法，依次将“笑”传到排尾。

第一排座位上的游戏者手持球于胸前做好准备。发令后将球于头上传给后面一人，依次传递至最后，先传完的一组为胜。

全班分成若干组(每组7-8人为宜)，本组的学生可以自由选择体育项目上的任何一种“球”，作为自己的代名，如排球、篮球、铅球等等，但不能选择重复，然后由本组的某一位学生开始说，用自己的球去碰其他学生的球(所碰的球必须是本组有的球)，例如，是篮球的学生开始说“篮球碰排球”，依次循环反复。

体育教研活动方案篇三

今天是九月二十八日，是一个值得庆祝的日子。你可能会问我为什么值得庆祝？那是因为今天我们迎来了学校一年一度的节日，在这个节日中，我们可以观看到精彩的开幕式，可以看到激烈的比赛，还可以收获到友谊。哈！你猜到了，这就是我们最喜爱的节日——体育节。

早上，我们早早来到教室，等待老师组织我们去操场。大家都来到后，我们就有秩序的来到操场，等待开幕式的开始，过了一会，精彩的体育节开幕式就开始了。

首先，是各方队入场。先向我们走来的，是国旗方队。四名穿着白绿相间的衣服的. 国旗手正朝我们慢慢走来，他们迈着整齐的步伐，做着优美的姿势让人看起来十分精神！接着向我们走来的，是鼓号方队。鼓号方队的队员们各个都精神焕发，他们用心演奏着各自的乐器，各种乐器的声音融合在一起，优美的音韵，流进我们每个人的心田。瞧，彩旗方队向我们走来了！同学们挥舞着各色的彩旗，彩旗飘扬，绘成了一道绚丽的风景。花束方队的孩子们正跑过来。他们的脸蛋儿上洋溢着幸福的微笑。运动方队和学生代表方队也非常精彩。

接着，我们举行了升国旗仪式。当鲜红的五星红旗在学校上空飘扬的时候，我的心中立刻产生一股爱国之情。

最后，教育局的王局长宣布“20xx相约农运，阳光和美体育节正式开幕！”同学们都十分开心。

接着，比赛就开始了。这次体育节，我和流畅被老师派去协助老师当一次小裁判。说起来我还是第一次当呢，所以我格外认真，一点儿也不敢马虎。我数了一上午数，虽然口干舌燥，但我的心里还是甜滋滋的。

这次体育节我格外开心，因为我当上了小裁判，还观看到那样精彩的开幕式，下次体育节到来时我已经上了初中，但我一定会把这次美好的回忆记在心里。

体育教研活动方案篇四

参加体育队是一项令人热血沸腾的活动，它不仅可以让我们的

享受比赛的激情，还能帮助我们锻炼意志力和体能。在我的生活中，我也曾多次参加不同类型的体育队，从中受益匪浅。下面我将分享我的体育队心得体会。

第二段：团队精神

加入体育队之后，我深刻地体会到了团队精神的重要性。每个队员在比赛中都有自己的任务，只有通过有效的协作和配合才能取得胜利。我们互相鼓励、支持、帮助，不仅加强了队友之间的凝聚力，也增强了个人的自信心和凝聚力。在我们的运动之旅中，我发现我们相信团队力量的每一个人都变得更强大。

第三段：坚持不懈

参加体育队需要付出极大的努力和耐心。我同样深知，为了取得好成绩，哪怕练习非常厉害也不足够，需要更加坚定不移地坚持不懈。只要准备到位，相信自己的能力和团队实力，在比赛中就会有强大的表现力。

第四段：自我约束

参加体育队是一项需要高度自我约束的过程。在赛场上，我们需要完全把自己投入到比赛中，达到最佳状态。因此，我们需要规范自己的行为，例如保持良好的饮食习惯、定时休息、最大限度地避免不良的娱乐活动等。通过此方法，我们保持状态更佳，让自己更加出色，给团队带来胜利。

第五段：收获与感想

参加体育队给我的生活带来了许多收获和感想。在团队中，我学到了许多有用的技能和知识。我成长为一个更加自信、乐观和坚定的人，并学会了如何与人相处，如何正确看待失败和成功。这些经历深深地感染着我，在我的未来中起着重

要作用。

结尾：

体育队是一项充满乐趣和挑战的活动。通过我的亲身体验，我深深地认识到了团队协作、自我约束、坚持不懈的重要性，这些都是培养健康的心理和体魄的先决条件。希望未来更多的人能够参加体育队，享受生命中美好的瞬间。

体育教研活动方案篇五

在我们的日常生活中，体育运动已经成为了一种不可或缺的生活方式。无论是从身体上还是精神上，体育运动对人们都有着深远的影响。近年来，以“体育颂”为主题的活动在全国范围内展开，通过这一活动，我们更加深刻地认识到了体育运动之于人类的重要性。在此，我想分享一些我参加“体育颂”活动所得到的心得体会。

第二段：体育铸就身体

身体健康是人生的第一财富，但是在现代社会，我们的生活方式往往不够健康，缺乏运动是常见的问题。身体上的问题牵扯到生活的质量和幸福感，同时也直接影响到工作和学习。体育运动有助于改善和维护身体健康，增加体能，预防心血管疾病、肥胖、糖尿病等疾病的发生。而自己加入到体育运动中可以更好地锻炼身体，增强免疫力，提高自己的幸福感。

第三段：体育强化精神

体育不仅可以锻炼身体，还有助于完善人格和品质。参加体育运动，可以让我们更好地认识和掌控自身的情绪和心态，进一步催生出顽强的毅力和坚韧性格，从而充实自己的内心。同时，体育运动也有种种的挑战和风险，参与体育运动能够让人更深刻地认识到“生命冒险”的含义，增强自我保护意

识，更好地理解人生的意义和价值。

第四段：体育促进人际关系

体育运动不仅是一项个人活动，也是一项团队活动。参加体育运动的过程中，我们可以认识到新的朋友，了解他们的生活和梦想，共同合作完成一项任务或者打击对手，深化友谊和互信，培养自己的集体主义精神和团队意识。同时，通过体育运动，也可以加强亲子关系，帮助家庭成员理解彼此的价值和思想，建立更加紧密的亲情关系。

第五段：体育成就人生

在体育运动中，人们可以放飞梦想，勇往直前，敢于迎接挑战，不断提高自己的综合素质，促进自身的成长和发展。通过体育运动，人们可以更快地发现自己所拥有的天赋、优点和能力，并将这些天赋、优点和能力不断挖掘和发扬光大。

结论：

总之，体育颂活动让我们发现了体育运动之于人类的重要性，同时也让我们加深了对体育运动的认知和了解。我愿意与更多的人一起将自己的力量奉献给体育，将健康和幸福分享给更多的人。