

体育课题实施方案(精选5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

体育课题实施方案篇一

一、活动主题与口号

主题：阳光、运动、健康

口号：我运动、我快乐、我阳光

二、活动要求

学生具体要求：

- 1、衣着宽松，尽可能穿运动服装，不装、带各类坚硬、锋利的物品；
- 2、在指定地点进行活动，不乱窜乱跑；
- 3、要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；
- 4、活动时要互相协作、谦让，互相帮助，有序开展活动，安全第一。

三、活动内容

- 1、双手将圈举至胸前，向左回到原位，再向右回到原位，向上回到原位，再向下回到原位。

2、把圈套住身体的`腰腹部，然后开始由左向右转动身体，保持平衡。向前走三步，再向后走三步，在此期间要保证呼啦圈平稳转动。

方案2

1、用圈练习跳：把许多圈摆成直线，圆圈，单双数等各种形式。2、练习单、双脚向前跳，左右行进跳，听信号绕圈跳或移动圈跳。老师我们还可以把呼啦圈放在地上或挂起来，进行投沙包比赛。

3、连续跳圈、钻山洞、套圈火车、在孩子摆的圈阵中，让孩子们在阵中练习走、跑、跳、钻、爬等技能，在挑战中，提高幼儿的兴趣。孩子们发明了更新颖的玩法，把圈反背在背上当乌龟壳，小朋友扮小乌龟在地上爬行(下蹲走)

4、让同学们自由练习转圈：可以将圈套在身体的每一部位，晃动使圈旋转，如：用腰部转动，有脖子转动，用小手来转动，用单、双腿转动。

体育课题实施方案篇二

欢乐呼啦圈

固镇县英博学校国韵作文班六年级谢一方

在今天的作文课上，孟老师拿进来一个呼啦圈，同学们都兴奋地想拿呼啦圈玩。我们心想：今天的'活动一定和呼啦圈有关了，果不其然，当老师把规则讲出后，我们就给我们队起了一个响亮的队名——雷豹，他们队叫作——联盟。这个活动的第一回合是钻呼啦圈，第二回合是套呼啦圈。

精彩的比赛开始了。首先是他们队开始上场，他们一个个手牵着手，老师把呼啦圈给了排头的同学。老师刚说完开始，

他们就把很快地钻呼啦圈，虽然中间有了一点失误，但是很快他们就把呼啦圈钻了一遍，用时一分五十秒。接下来该我们上场了，我们也是手牵着手，老师首先把呼啦圈给了张宝琳，老师说“开始”，张宝琳慢悠悠地从呼啦圈里钻了过去，我都快急死了，到周翔宇了，他速度很快，他把头顶住呼啦圈，腿一跳，整个身子都过来了，就像个猴子似的。李国栋钻过去了，到杨李t了，他居然违反规则，用手拿圈，这样浪费了一点时间，可是我们的圈在返回的时候速度更快了，到终点了，老师报出了时间：一分四十八秒！我们队的同学都兴奋地跳了起来。

第二回合是套呼啦圈。他们队还是先比赛，他们用了二十八秒，虽然我们的速度也很快，可是我们还是慢了六秒，这样我们就输了这一局。第三局我以为是我们先出场呢，可老师还是让他们先出场，他们一个个的套得很快，这次他们用了四十六秒。该我们出场了，但呼啦圈到了张宝琳手中却不听话了，居然三次都没有套中，可把我们都急坏了，我们也是有力帮不上什么忙。时间到，用时五十五秒，我们队又输了，唉，真郁闷啊。

这次活动让我感受到了，要想投中，就必须先把自己的心态调整好，身体姿势要正确，虽然我们输了，但是我还是很想参加这样的比赛。

体育课题实施方案篇三

在体育活动中，同学不喜欢单调乏味的动作训练，如何增强课堂的趣味性呢？只有激发和坚持同学的运动兴趣，才干使同学自觉、主动、积极地进行体育课程学习。利用呼啦圈做器材，充沛调动了同学的求异思维，提高同学的参与活动的积极性，经老师的提示引导同学发明性地想出了各种各样的新玩法。

一、创设情景，激发兴趣

在开始环节，我引导同学认识一位“朋友”，介绍给他们在这节课一起玩。首先布置呼啦圈操，让同学认识到呼啦圈除了跳、抛、钻、爬等还可以用来做操。并且达到热身的效果。

二、活动身心、发展能力

这个阶段同学进行游戏、运动、竞赛，互相配合、协同活动。

(1) 个性玩圈的环节中，同学用自身手中的呼啦圈进行各种方式的玩，想怎么玩就开动脑筋玩。教师启发同学发明玩法。感觉我在这个玩节设计只让每个同学自玩自创效果并不是最好的，应该再给点时间同学们找朋友一起创新。

(3) 谁是滚圈能手环节，同学通过合作研究，教师点拨，他们大局部都掌握的滚圈技能，所以我抓住同学爱竞赛、爱表示、玩的特点就进行竞赛，把课的气氛推高。

三、建房子、跳房子

根据身心健康的规律，经历了剧烈的滚圈练习后，适当调整一下，更有益于同学的健康发展！同时激发同学的创新潜能、树立正确的审美观！以和合作意识与能力。

英国哲学家约翰·密尔说过：“天才只能在自由的空气里自由自在的呼吸。”现代教学应树立“以人为本”的自由管理思想，给同学在轻松、自主的教学活动中学会学习，展现能力。体育课堂气氛是一种团体的社会心理气氛，强烈、浓厚的师生情感有时候可以持续一堂课。和谐的课堂气氛表示出健康、生动活泼，使同学大脑皮层处于兴奋状态，增强学习兴趣，情绪高涨。心理学还研究还标明：人在轻松和谐的环境里思维才表示的最活跃，相反，在压抑的思想环境里。在禁锢的课堂气氛中，是很难发生发明性思维的。在教学过程中充沛体现了教师从导演到演员——协助、参与学习。在“滚圈”过程中，允许同学独立钻研问题和进行一些探索性的尝试。

这样既不失教师的主导作用，防止“放羊”，又要让同学多得“自由”，同学由于有了主动探索练习的机会，同学学习兴趣就会逐渐浓厚，课堂上就会出现生气勃勃的景象。

这节课用音乐随同，与体育课堂结合，让同学在轻松愉快的氛围中进行锻炼，为终身体育打下良好的基础。也从这节课的教学中，我深深地领悟到，只有给同学足够的教学空间，只有倡议自主、合作、探究的新的学习方式，才干有效地促进同学的发展。

体育课题实施方案篇四

为了确保工作或事情顺利进行，时常需要预先制定方案，方案是解决一个问题或者一项工程，一个课题的详细过程。那么优秀的方案是什么样的呢？以下是小编整理的体育课题研究方案，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

小学体育课的准备活动是保证体育课的基本教学内容实施，预防伤害事故的发生，有利于学生学习和掌握基本知识，基本技术和基本技能。准备活动的内容应全面、丰富、新颖，注重科学性，不仅起到运动热身的作用，而且还应是整个教学内容的一个不可分割的部分。几年来，我们发现有些教师和学生对其并不重视，而只重视基本部分学习，对准备活动，敷衍了事，动作不到位，甚至只把它作为一种形式，有的教师比较重视，但在实际教学运用中也还存在着一些问题，对准备活动的认识不足，学生的兴趣不足，导致准备活动的有效性不高，严重影响体育课的课堂效率。本课题希望通过实践与研究，找到提高体育课前准备活动有效性的方法，从而提高体育课堂教学的效率。

小学体育课前的准备活动是在体育课、训练课开始阶段或比赛前有目的的进行的一系列肌肉活动，是为即将开始的正式

上课、比赛做好身体功能上的准备，缩短机体进入工作状态的时间，有利于迅速投入运动中去。“小学体育课前准备活动有效性的实践研究”指通过研究，积极探索小学体育课前准备活动有效性的方法和途径，从而提高体育课堂教学效率。

《体育新课标》中也指出：培养学生兴趣，使学生热爱体育，这是如何上好体育课的关键，那么在一堂体育课中，准备活动部分可以说是上好体育课的前提条件。因为课前的准备部分，不仅可以活跃课堂气氛，同时还能激发学生兴趣，防止伤害事故发生，而且对学生尽快掌握新的技术动作有积极作用。另外，更重要的一点是通过“领带”准备活动，从中使学生的实践能力得到更好的锻炼与发挥。

提高体育教学中准备活动的有效性，是进一步提高体育教学效果和预防运动损伤的有效措施。小学体育课前的准备活动是保证体育课的基本教学内容的实施，也是授课内容的前奏，无论什么样的体育课堂结构和教学模式，都离不开准备活动。而如何让我们的准备活动真正发挥它的巨大作用，是本课题需要研究讨论的重要问题。目前许多文章都证明了、论述了准备活动的重要性，如何进行准备活动等问题，但如何提高准备活动的有效性方面还有点缺乏，本课题将对这个问题仔细研究。

研究目标：

- (1) 通过研究，探索出体育课前有效准备活动的方法和途径。
- (2) 通过研究，努力提升体育课堂教学效率，促进学生健康成长。
- (3) 通过研究，不断提升我校教师的教科研能力水平。研究内容：

- (1) 我校体育课堂教学课前准备活动的现状调查研究。通过

调查研究，了解我校体育课前准备活动的现状，分析存在的问题，寻找解决问题的方法。

(2) 体育课前准备活动的理论探索。通过学习，深刻理解体育课前准备活动的意义与作用。

(3) 体育课前有效准备活动的方法和途径。通过研究，丰富体育课前准备活动的内容、形式，提高有效性，从而提升体育课堂教学效率。

(1) 教育调查法：通过问卷及个人询问，了解学生对于准备活动的认识以及他们喜欢什么样形式的准备活动。

(2) 行动研究法：通过教学实践，并结合理论研究，在实际的教学过程中发现问题以及寻找答案。

(3) 文献资料法：不断通过各种途径搜集相关资料，并进行学习总结，将别人的东西转变为自己的资源。

(4) 案例研究法：通过教学过程中的实际案例的分析，及时地进行分析、总结，找到有关问题的根源，及时解决问题。

1、准备阶段(XXXX年2月XXXX年7月)：进行相关理论的学习，制定课题实施方案。阅读《体育基本理论》、《体育课准备活动的原理与方法》、《教育的理想与信念》等相关的书籍、论文和案例。上传课题研究方案，并制订计划。

2、研究阶段(XXXX年8月XXXX年12月)：阅读《体育基本理论》和《体育课准备活动的原理与方法》，并完成读书笔记，将所学知识探索的各阶段体育准备活动运用到课堂教学中。分析研究我校体育课前准备活动的现状，积极探索课前准备活动的方法和途径，不断丰富活动内容和形式，从而有效提高体育课堂教学效率。

3、总结阶段（xxxx年2月xxxx年12月）：整理和分析各种资料、撰写课题研究结题报告，申请结题。

(1)通过研究，整理出符合我校实际的有效的体育课前系列准备活动。做到内容与形式的统一。

(2)完成《小学体育准备活动有效性的实践与研究》结题实践报告。

体育课题实施方案篇五

人生总是丰富多彩的，有喜、怒、哀、乐，当然也有惧怕，这给校园生活又添上了一抹绚丽的色彩。

“响！响！”哨子声响了，同学们迅速排好队形，今天还是老课程一广播操。“一二三四五六七八……停，好了，现在大家散开，各成一组练习！”钱老师一声令下，大家赶紧照做。可是，总是重复这几个动作，让男生变得不安分起来，他们发现在草地上有许多其貌不扬的‘黑虫子，这下，他们动起了歪脑筋。女生整齐地喊着口令，十分认真，突然戴宇洋“喂”地叫了一声，我们停了下来，他从身后拿出一根草，这并不可怕，可怕的是上面有黑乎乎的虫子，许多女生吓得魂飞魄散，到处逃窜，时不时还有尖叫声。“啊！”我也被吓到了，心里直起鸡皮疙瘩，再加上上次杨崛搞的恶作剧还让我心有余悸。我吓得拔腿就跑，平时慢吞吞的我，一反常态，倒似离弦的箭。这下可好了，一向庄重严肃的体育课，到处充满了尖叫声，责骂声，嘻笑声，脚步声，顿时乱成了一团。

“响，响”，又是哨子声，“立正，向右看齐，向前看。”“刚刚我看了一下啊，部分同学比较认真，但是男生特别不自觉，拿虫子吓女生啊！吓完了，还很有成就感，笑啊！”钱老师刚说完，有些同学就在底下笑了起来。

这样的集体，没有任何拘束，大家一起玩，一起开心十分融洽，我已经喜欢上了这个融洽的101班！