

体育教学课时计划的步骤有哪些 体育课 时教学计划(优质5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

体育教学课时计划的步骤有哪些篇一

一、基本概况：

本学期任教高二年级4个理科班的体育与健康课，学生人数286人，其中女生人数82人；男生人数204人。高二年级学生的身体发育趋于成熟，活动能力强，男生喜欢表现自己的能力，练习不顾疲劳，急于求成，爱动；女生喜欢优美和富有韵律的活动，爱静。高二年级学生总体都喜欢篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、民间体育等运动项目。

二、目标和要求：

- 1、提高学生体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解。
- 2、提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。
- 3、培养学生良好的运动习惯，加强安全意识。
- 4、全面锻炼学生的身体，增强体质，增进健康。

5、采用“分层次选项”教学模式。

6、培养学生学习各项动作技能的兴趣以及勇敢顽强、团结协作等优良品质。

7、《学生体质健康标准》考核，力争合格率达95%。

三、教学措施：

1、加强学生的体育与健康课课堂常规教学。

2、坚持每天抓好高二年级课间操的工作。

3、加强安全教育意识，做好安全保护。

4、充分利用体育的多媒体教学，增进学生的理论知识。

5、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

6、运用体育对学生特有的影响，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，互相帮助等集体意识和良好作风。

7、利用体育教学传授学生体质健康标准的练习方法，发展学生的体能，提高学生的技能。

8、体育教学中，采用“小组长”的作用，培养学生的个性及自觉性。

体育教学课时计划的步骤有哪些篇二

(一)通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育，进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简

单常识和方法，增强学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，养成良好的卫生习惯。

(二)通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。进一步学会一些基本运动、游戏、韵律活动和舞蹈的方法，发展身体素质和基本活动能力。培养学生的基本活动能力和一些动作方法，保持正确的身体姿势。积极参与体质测试，争取优秀。通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神，体验参加体育活动的乐趣。

(三)在二年级体育课教学中，以健康第一为指导思想，以适应社会需求及体育课的特点和二年级学生心理，生理特点在教学中以运动参与，运动技能，身体健康，心理健康，社会适应五个为主要学习领域，充分利用游戏，教学比赛等有主题的教学渗透到教学中去，使学生在身体素质，心理健康等方面全面发展。同时让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。

(四)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。

二、教材分析 本学期学习主要内容

(一)走和跑

1. 能知道自然快速跑的动作方法。
2. 会做出两臂曲肘前后摆动的自然快跑及前脚掌着地沿直线进行快速跑动作。
3. 能了解在踏跳区内起跳的重要意义。

4. 能做出快速助跑、起跳迅速有力、起跳后向前上方跃起、两腿屈膝上提的跳远基本动作；做到在踏跳区内准确起跳。

(二) 投掷

1. 能知道投掷的正确动作方法。

2. 能掌握巩固肩上屈肘、自然挥臂的投掷动作。

(三) 技巧

1. 知道前滚翻的动作方法和要求。

2. 能做出连续前滚翻的动作，几个前滚翻之间的连接紧密，方向正，翻滚动作正确。

(四) 韵律活动

1. 知道节奏操的名称和动作方法。

2. 能随音乐节拍将全套操连贯起来练习。

三、体质测试

(一) 身高、体重

(二) 坐位体前屈

四、二年级学生的生理、心理特点

(一) 生理发育特点

二年级学生一般为 7—8 岁，在生理上有所发展。骨骼肌肉茁壮成长，特别是下肢骨骼的增长，比身体增长还要快。

2. 二年级学生肌肉发育尚不完全，含水份多，肌肉纤维较细，肌腱宽而短，关节的软骨较厚，关节囊韧带薄而松弛，关节周围肌肉较细长，关节的伸展性活动范围较大，牢固性较差，容易发生脱臼。因此在体育活动和锻炼时不易进行剧烈运动。
3. 二年级学生神经系统调节心脏活动的功能已发展完成，血液循环比较快，心跳较快，应防止心脏负担过重和体力活动过度。

(二) 心理发展特点

二年级学生心理水平还停留在不随意性和具体形象阶段；心理活动的随意性和目的性虽有所发展，但仍以不随意性为主。

2. 二年级学生参加集体活动时的集体意识比较模糊，还不能清楚地意识到自己和集体的关系；意识到班级是一个集体，意识到班级的荣誉。
3. 二年级学生还不具备自我评价能力，对活动的成功与失败不会放到心上，但喜欢听表扬的话，对批评的话语不放在心理，一会就恢复到原始状态。

五、学情分析

二年级的学生年龄在7岁左右，对一切东西的概念还不是很清晰，身体素质较差，意志力比较薄弱，针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育 小学二年级的学生处于生长发育的初期，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，想象创造力丰富；学习兴趣易激发。三个班级各有千秋，因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

六、德育渗透

德育是教育的灵魂，育人是教育的本质。把德育改革与课程改革紧密结合起来，以新课程改革为契机，激活教学，优化课堂，使每一堂课都成为德育的有机组成部分，使每一个老师都成为德育工作者。因此，作为一名体育教师，在课堂中渗透德育是我们义不容辞的责任。体育课教学应从增强体质出发，加强课堂教学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生爱国主义、集体主义精神及社会公德、家庭美德、诚实守信等各种优良品质。

七、体育课教学常规

为了充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。我将做到以下几个方面：

(一)教师方面认真备课，精心写好教案。

1. 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及为教学方法，组织措施等。
2. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。
3. 在教学中注意对学生能力的培养。
4. 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。
5. 教师要注意仪表整洁，举止大方，教态自然。
6. 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，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

7. 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。

8. 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。

(二) 学生方面学习目的明确，积极自觉的上好体育课。

1. 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，小刀等危险物品，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. 有事有病要请假，不得无故缺课，不迟到、不早退。

4. 在课堂上要注意安全，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，严格执行教师规定的各项保护措施。

5. 同学之间友好相处、团结协作，创造性地完成老师布置的任务。

6. 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。

八、提高教学效率的措施

(一) 年龄普遍较小，多采用游戏。

(二) 小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

(三)备课时研究教学大纲，钻研教材，把握重难点，确定训练项目找出练习点；课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，逐步递进，分散难点，分步教学方法。

(四)练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，动作逐步过渡，步步引课练；指定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，讲解示范与模仿练习；增强练习强度、密度，提高学生兴趣，有利于掌握和技能形成与提高。

(五)给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新。有了合适的机会，才能充分让学生去创造，这样不仅满足了学生的兴趣和表现欲望、发展特长，而且还大大促进了学生创新意识和创新能力的提高。

体育教学课时计划的步骤有哪些篇三

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，使学生身心得到跟协地发展。

一、工作要求：

1、认真学习，转变观念，力求创新。

认真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体育工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点跟兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

2、依照新课程标准，搞好体育课改活动。

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，在上好平时课的前提下，体育教师要在体育健康

课上，力求有创意，逐步使我校的体育课正规化。在省、市、区级评优课上取得好成绩。同时让学生在体育课中得到锻炼，身心得到跟谐地发展。

3、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。

4、抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体活、大课间、特色体育活动”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，抓好两操跟“课外体活、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操跟推轱辘训练工作，竹竿舞还要有新的创意，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色跟大课间活动列全区前矛，培养全面发展的学生。

5、继续抓好业余训练，争取更大成绩：

认真抓好我校业余训练工作。春、冬季是训练的大好时机。为了全面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跟分项强化训练力争在今年的市、区比赛中取得更好的成绩，为校争光。

二、重视体育课安全问题

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。

体育教学课时计划的步骤有哪些篇四

本课以情境教学为主线，以主体教育思想为指导，以新课程标准为依据。充分发挥学生主体作用，达到锻炼身体，促进学生身心健康；培养学生对体育活动的兴趣，以及创新精神和合作意识为目的。采用了主题式情境教学法。即通过教师语言描述、音乐渲染等手段，创设课堂教学情境，诱发学生对体育活动的学习兴趣，让学生在欢乐与游戏中去学习知识、掌握知识，促进学生身心和发展。

教材

本课教材我选用人教版小学三年级跑的教材中的“20——30米通过三个障碍物”和游戏教材：“我们是建设者”。

游戏教材“我们是建设者”是以课程标准为导向，依据五个学习领域中“水平二”的目标为标准，教师自主创编的游戏教材。

通过教材搭配，一是为适应学生的心理特点；二是为能更好的达成学习领域中的五个目标。使学生身心均得到良好发展。

教学目标

- 1、通过主题式教学，
- 2、创设轻松、欢快的教学情境，
- 3、激发学生对体育活动的学习兴趣，
- 4、培养学生积极参加体育活动的行为和意识，
- 5、养成认真上好体育课的良好习惯。
- 6、通过本次课的学习，
- 7、使多数学生在无任何提示和帮助

下，8、学会正确障碍跑的方法，9、发展学生基本活动能力和上下肢力量以及动作的协调性。

10、通过游戏活动，11、让学生具有爱心、具有环保意识。

12、通过教学和游戏活动，13、培养学生团结合作、不怕困难、勇于创新、乐于奉献的优良品质。

课的组织

本课结合教材内容采用主题式教学方法，创设“献爱心”这一大主题，在组织上做到层层递进，并以次制定相关的教学流程。在各个小子主题中分别采用集体、自由分散和分组等组织手段；在准备场地到练习场地调队中，采用乘坐各种交通工具进行过渡，让学生模仿各种交通工具到游戏场地。

五、教学方法与手段

1、采用情境教学法

创设轻松、欢快的教学情景，让学生在“玩中乐、玩中学、玩中练”。

按照课程改革的指导思想和学生的心理特点，结合教材内容将学生的思维情感逐步引入课堂教学设置的情景，让学生主动参与教学，使学生全身心地投入到教学过程的各个环节之中。

2、充分发挥学生主体作用，注重学生个性发展。

在模仿练习中培养学生主人翁意识，发挥学生的主体作用。在练习中安排了乘坐交通工具由学生自主选择练习，在练习中通过障碍跑营造使用学习的氛围，在合作互助的学习过程中，体验到成功的乐趣，使学生确实感受到自己的存在，充

分发挥他们的主体作用，促进学生个性心理的发展，从而使
学生真正成为课堂学习的主人。

六、 学法

- 1、模仿、尝试、体验、参与在教学中由学生自由尝试练习。
- 2、集体、自由分散、分组相结合，让学生集体学习，培养学生良好课堂习惯，在自由分散、自主学练发展个性，最后分组练习培养学生合作学习的能力。
- 3、迁移旧知识，提高学生练习热情，通过教师语言引导和音乐渲染，引导学生把已有的旧知识迁移到教学中去，由学生发挥创造加速新知识的学习，提高学生的练习热情。

体育教学课时计划的步骤有哪些篇五

教法：1、队列队形按教学的需要进行变化，开始教学时队形是自由开立，而后教学时是分组列队。

2、教师以引导与启发教学为主，和讲解示范教学结合起来，灵活运用。

3、教师在教学过程中以鼓励学生为主，并与奖励相结合，充分激发学生学习积极性。

4、教学采用“玩中学，学中玩”的教学形式，使学生学不厌、练不烦，在玩耍中让学生学习体验篮球运球的动作与方法。

结课 约3分钟

1、 放松。

2、 反馈评价：今天游戏成功的秘诀是什么?要有过硬的本领

和团结协作的精神。(生答)

课后

学生协助收拾活动用具。(重视学生良好行为习惯的养成)。

一、指导思想

本教材的设计是以新课程的基本理念为指导，认真贯彻“健康第一”的指导思想，加强学科间的相互渗透，尤其是信息技术与体育学科之间的整合。本节课以学生的发展为中心，以体现学生的主体地位为重点，以信息技术为载体，以提出问题、分析问题、解决问题为主线，充分体现学生自主性、合作性、探究性的学习方式，充分利用信息资源，以达到学有所得的目的，进而养成终身体育意识。

二、教材分析

教材内容：体育活动方案的设计

本课内容是在开发校本教材的基础上结合新课标要求和学生活动兴趣开发的一项新的、学生乐于参与的教学内容，是校本教材与课外辅助资料的有机整合。通过对学生参与过的游戏、活动进行总结，并结合学生生活环境，进行体育与健康教育，同时要求学生在学会创编体育活动方案的同时向家庭和社区积极宣传，运用课程知识，使教材内容向社会纵深辐射。

三、学生分析

参与本课的学生为七年级学生，具有一定的认知水平与创造能力以及收集信息能力和计算机操作能力，他们有很丰富的想象力，对新鲜事物有很大的好奇心，对体育活动有浓厚的兴趣与参与意识。所以本课非常适合学生的学习。

四、教学设计

(一)校本课程的有效开发

本课教学内容是《校本教材开发一体育活动》课题中的一次阶段性理论课，属于校本教材的开发与创新，是根据学生在体育活动中表现出来的兴趣趋向以及通过对学生课后体育锻炼问卷调查的结果进行分析和综合，并结合新课标精神在突出培养学生运动参与和心理健康方面的积极尝试。由于课的内容上让学生从平时喜欢参与的游戏活动和体育活动中提取精华，设计更新的适宜参与的内容。因此，无论从设计活动本身，还是设计出的活动方案都是学生乐于参与的，也是易于向家庭、社区的纵深辐射进行推广的。同时其成果将成为我校校本教材资源开发的重要内容。

(二)采用合作性、探究性、研究性学习的学习方式

本课是单元教学计划中的第二次理论课，通过师生相互构建课程内容，共同完成研究内容的选择、组织和编排。提出、分析问题后充分利用校园网和国际互连网来解决问题。即要为那些受时间、场地、器材影响的人们设计体育锻炼方案，学生通过上网查阅、收集、整理资料，最后设计制作活动方案，都体现了探究性和研究性的一个学习过程。将课堂学习和创作成果通过相互的交流及课后的实践来不断完善，并且其成果可以为家庭、社区或者自己体育锻炼带来方便和好处，并为培养终身体育意识奠定基础。通过整个研究学习过程的实践，使学生了解并学会学习，学会研究，学会创造。

(三)采用了新颖的组织形式和新的教学手段

本课是信息技术与学科整合的一节交互式体育理论课。本课采用人机对话、师生对话、生生对话等方式突破了固定的、死板的教学格局和单一评价机制。教师收集了大量的素材，制作了校园内部网，设立了健康知识、我的健身活动、体育

活动方案集、友情连接等8个栏目，让学生获取信息的途径具有选择化、多元化、自主化。教学过程中一组一机(一组两人)，采用随机分组、自由组合、自创活动方案、自由选择活动方案来体验、自主评价等形式充分体现学生的自主性、主体性、合作性。而教师只是一名引导者，以导为主。同时对各组设计的方案设立了评价机制，让学生在网络评价表上进行自评和互评。在活动体验和评价阶段将课推向高潮，激发了兴趣，提高了学生的参与意识，为培养终身体育意识奠定了基础。

教案

年级：七年级 人数：50人 授课教师：钟福碧

教材 体育活动方案的设计

课的类型 体育教学与信息技术的整合

学习内容 掌握体育游戏方案的设计方法与途径

教学目标

1. 通过本课的学习，让学生了解体育游戏活动方案的设计方法与途径。
2. 促进学生间的合作与交流，养成充分运用信息资源进行学习的好习惯。
3. 激发学生的参与意识与创新能力，为培养终身体育意识奠定基础。

教学重点 学会信息综合与创新

难点 创造新的体育活动方案

教学设计

教学步骤与意图 教师活动设计 学生活动设计 信息技术的使用

一、导入(2分钟)

通过音乐舞蹈调动学习情绪，引出对主题的理解及问卷调查表

带领学生随《健康歌》音乐跳起来

二、现场做体育锻炼的问卷调查并分析结果(4分钟)

三、明确学习任务(2分钟)

四、合作、探究性学习(8分钟)

让学生带着任务上网查阅相关资料，收集、整理信息，进行自主合作学习

五、研究、创造性学习(10分钟)

六、展示、体验体育活动方案(10分钟)

七、评价(3分钟)

通过现场的展示与体验后，全体同学或老师在网上对该小组的设计的方案进行评价

八、小结(1分钟)

与老师一起同跳健康歌舞蹈

告诉学生整个活动流程

鼓励展示小组的学生对本组方案进行自评，全班同学在网上对该组方案做出评价(评价表和一般网络评价表一样)

畅所欲言

上网(到体育游戏馆或者友情连接里)查阅资料、收集、整理资料

小组学习、讨论相关活动方案，对资料进行记录和整理

进入体育活动设计室开始活动方案的设计与制作，热烈讨论达成一致

结合场地器材积极创新

边设计边演示活动方案

共2页，当前第2页12