

# 体育教育教学计划(实用8篇)

一个好的大学规划可以为我们的未来铺平道路，让我们更加有目标和动力。[范例9]

## 体育教育教学计划篇一

### 一、课的构思：

培养学生自主学练能力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。本节课以学生为主，以学生的发展为本，确立健康第一的指导思想。本次课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践能力。

本次课教学内容是足球运球和足球运球比赛。在教学的过程中，教师先提出问题，让学生自己寻找解决问题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新能力。在动作技能形成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选择辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。通过运球比赛的游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神。

### 二、教学过程：

1. 准备：在课的开始部分，用慢跑和徒手操做热身运动，在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

2. 基本内容：在足球运球的过程中，采用了启发式教学，让学生在没学习运球基础上敢于尝试，在实践中发现问题，解决问题。教师即使点拨，诱导，使学生由过去的被动学习，变成主动思考，自主活动，自主创造，自我管理的活动方式，

同时心理也获得了愉快的体验。在运球比赛中教师提出要求，通过比赛，提供了自我表现的机会，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的运球能力。其次，通过运球比赛，提高学生的团结协作精神和竞争能力。

### 三、教学目标

运动目标：通过自主地、趣味性地、和谐的专教法，使学生具有积极参与体育活动的态度和行为，培养学生运动的兴趣和爱好。在融洽的教与学的氛围中去充分发挥主体的创造力和想象力。

运动技能目标：使学生在形式多样的练习中学会体育运动的基本技术，提高学生的灵敏协调素质，基本掌握足球运球技术；通过运球比赛，提高学生的团结协作精神和竞争能力。

身体健康目标：提高学生自学、自练的能力，培养学生的创造力、竞争力及迎新挑战能力，使他们体验自主学习与合作学习的乐趣。

## 体育教育教学计划篇二

### 一课的构思：

培养学生自主学练能力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。本节课以学生为主，以学生的发展为本，确立健康第一的指导思想。本次课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践能力。本次课教学内容是足球运球和足球运球比赛。在教学的过程中，教师先提出问题，让学生自己寻找解决问题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新能力。在动作技能形成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选

择辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。通过运球比赛的游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神。

## 二教学过程：

1. 准备：在课的开始部分，用慢跑和徒手操做热身运动，在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

## 课题

### 足球运球（外脚背运球）技术

## 教学目标

运动目标：通过自主地、趣味性地、和谐的专教法，使学生具有积极参与体育活动的态度和行为，培养学生运动的兴趣和爱好。在融洽的教与学的氛围中去充分发挥主体的创造力和想象力。

运动技能目标：使学生在形式多样的练习中学会体育运动的基本技术，提高学生的灵敏协调素质，基本掌握足球运球技术；通过运球比赛，提高学生的团结协作精神和竞争能力。

身体健康目标：提高学生自学、自练的能力，培养学生的创造力、竞争力及迎新挑战能力，使他们体验自主学习与合作学习的乐趣。

## 重点

1. 学生学会足球运球技术。

2. 培养学生的创造力、竞争力、迎新挑战能力及自主学习能力

情境

教学内容

教师活动

学生活动

过程目标

组织与示图

1集合，师生问好

2课堂常规

3学生慢跑一圈

4徒手操6节

a头部运动

b扩胸运动

c摆腿运动

d正压腿

e膝关节运动

f手踝关节运动

1宣布课任务

2教师叫口令，领操

1体育委员集合整队

2了解本课任务

3积极充分做徒手操

1给学生一个学习导向

2让学生充分活动开，为下面的内容做好充分准备

## 体育教育教学计划篇三

我校初四共分八个教学班，我任教1—4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初四学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

### 二、指导思想

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

### 三、目标

1、养成良好的锻炼习惯，掌握好中考多个可能被测试的项目。

2、收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合能力考试。

3、让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

#### 四、具体措施

1、利用课中或课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。

2、认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。

3、课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

#### 五、业务学习

1、认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。

2、多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。

3、充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。

4、努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。

5、多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。

6、加强自我锻炼，提高自身素质。

## 六、教研课题与研究措施

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1、实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。

2、问卷调查法：通过对学生的调查反馈，加以改进。

## 七、评价教育教学

通过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力三个层次：

1、学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。

2、体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。

3、交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。

## 八、教研课的安排

1、争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2、在教师基本功比赛中取得好成绩。

3、与其他同行共同搞好校队的各项训练。

4、认真落实两操一课活动。

## 体育教育教学计划篇四

1、学生情况初三年级共十个班，我带四到十班每班约五十人左右，以男生居多，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。身体素质和基本技能在原来的基础上都有所提高。

2、技能情况初三年级学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

### 二、教材分析

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知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使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、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，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、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，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。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

### 四、主要工作：

1、要认真备课，认真上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。



2、抓好校运动队（田径队）的建设和训练工作，为这学期学举办和各类比赛做好充分准备。

3、开展班级活动。本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、各种球赛等。

4、参加体育教学的优质课评比。

5、教学论文、个案的撰写。

具体安排：

1、抓好基本素质的提高。（如俯卧撑、蛙跳、推小车等）

2、抓好基本技术的练习。（如男生1500米、女生800米、立定跳远、握力）

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。根据这一情况我进行分层、分组教学。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。（分四组优、良、中、差）以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力。更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况，同时将成绩通知学生和班主任，让他们做到心中有数，应该着重抓哪一项。

6、根据学生不同情况进行专项练习。（握力等）

## 五、教学措施

1、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。

2、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。

## 体育教育教学计划篇五

这学期我担任初二两个班体育教学工作，为了使教育教学工作顺利有序的进行，提高自己的教学质量，特拟定本学期个人工作计划如下：

### 一、学生基本情况分析

1、学生情况本学期所教班级为初二年级，通过初二上学年的学习与锻炼，使学生充分的进行身体活动，在不断的身体活动过程中是自己的运动意识和能力得到提高，从而就养成坚持进行体育锻炼的习惯。在学习技术的基础上，掌握了锻炼身体本领。提高了同学们上体育课的兴趣，我所教班级大多数学生身体健康，无运动技能障碍，有利于体育课上实施新体育教学理念。

2、技能情况通过初一学年的引导与培养，每个学生都有一两个锻炼身体的项目。初二年级女学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动，但动作则显得僵硬呆板，需在今后的体育活动中进一步锻炼。初二年级的男同学大部分活动积极性较高，喜欢球类运动，本学期在活动球类技能动作的基础上，使学生对简单的竞赛规则有所了解。

### 二、指导思想

依据新的《体育与健康课程标准》要求，以新课程标准为指导，树立“健康第一”的指思想。在设计过程中，以学生的生理、心理特点和学生身心发展为前提，遵循运动规律；教师选择有锻炼价值和教育意义的教材内容，以促进学生健康

意识、锻炼习惯养成；在教学方法上，力求运用多种教学方法促进学生身体、生理、心理和社会适应能力的全面发展，教会学生运用各种锻炼方法，全面锻炼身体，积极参加各项体育活动，去实现体育健康目标。同时，使学生能够正确评价自己和他人，在体能、技能、行为、态度、人际交往、社会适应能力等方面进行全面评价。使学生在宽松和谐的气氛中体验成功，享受快乐；为学生终身体育奠定坚实的基础。

### 三、教学目的和要求

1、认知目标：使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，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、技能目标：学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，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。

3、情感目标通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心。

### 四、教材的知识系统和结构

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、球类、体操及民族传统体育。在教学内容的选择上，以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、协调等素质为前提，把跑步、跳跃、投掷、素质训练、体质测试作为必修教材，将各种球类运动或体操内容作为选修教材，同时，增加选修教材的时数，给学生较大自由选择的时间和空间。为完成中学生体质健康成绩测试，在选择教学内容时，把身高体重、握力体重、肺活量体重、立定跳远、仰卧起坐等测试内容安排到教学中去完成。增加教学的趣味性，通过多种方法与手段去优化教学环境，提高学生主动参与、团结协作的意识。

## 五、重点与难点

- 1、重点是田径的短跑（包括蹲距式越跑）实心球与立定跳远教学成绩的提高。
- 2、难点：快速跑的起跑、立定跳远的挺身收腹、实心球的最后用力、篮球运动的协调能力、排球垫球全身用力击球的动作等。

## 六、教学措施与改革思路

- 1、常规落实，上课前认真备课，钻研教材，改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。
- 2、体育教学是整个体育工作的中心环节，上好体育可是重中之重，本学期，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。
- 3、通过全面系统的身体素质练习使全体学生的身体素质得到提高，并能适应活动的要求。随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。
- 4、初中生对抗性强，可适当安排一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。
- 5、为了适应体育加试的要求进一步的明确目标，有针对性的进身体素质练习。
- 6、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。

7、把兴趣小组开到课上来，让学生在课上能有自己喜欢的项目，并能得到提高，为终身体育奠定良好的基础。

七、本学期考核项目

100米、800米（女）、1000米（男）、立定跳远（选两项进行考核）。

## 体育教育教学计划篇六

“好的开始是成功的一半”，一个系统周密的锻炼计划是保证运动成绩提高的重要因素。立定跳远具有很强的体育锻炼价值，又是河北省中考体育项目之一，为了保证学生体育锻炼的科学性，以及提高初三学生的运动成绩，现将水平五运动参与目标“依据科学原理制订并实施个人锻炼计划”这一教学内容提前列入水平四（初三）的年度教学计划中。

本节课教师选用立定跳远技术为教材，以提高立定跳远成绩为载体，在教师或同伴的帮助下，学生能够理解制订个人锻炼计划的原理和方法，并能初步制订出适合自己的锻炼计划；通过教师的提示，拓宽思路，把制订个人锻炼计划的理念应用到生活中的方方面面。

授课教师：

河北省石家庄外国语学校时东良

指导教师：

河北省石家庄外国语学校樊江波

教学内容：

## 制订锻炼计划

教材：

立定跳远

教学对象：

水平四初三年级人数40

器材：

沙衣15件体操垫10块板夹3个图片若干（正误对比、计划表格）

立定跳远测试垫子4块

教学重点：

制订锻炼计划的步骤

教学难点：初步诊断影响个人立定跳远成绩的因素

教学目标

- 1、90%以上学生能初步理解制订锻炼计划的步骤，知道锻炼计划的基本过程。
- 2、在教师和同伴的帮助下，各组学生能够初步制订出提高立定跳远成绩的锻炼计划。
- 3、发展学生的下肢力量。

诊断标准卡片内容

- 1、力量不足标准：动作标准，协调连贯，但成绩不理想。

2、起跳之蹬摆配合标准：起跳蹬离地面瞬间踝膝髁三关节充分蹬直，摆臂快速到位。如图

不协调的图片（摆臂不到位、踝膝髁三关节蹬不充分等）。

3、两者兼而有之。

a□摆臂速度慢，不充分，影响用力。

b□蹬离地面瞬间，踝膝髁三关节没有充分蹬直。

c□先蹬地后摆臂，动作极不协调。

4、学生锻炼计划样表

锻炼计划：

（）组，目标：立定跳远满分。

注意事项：准备活动充分、充分放松消除疲劳。

锻炼计划如下：

诊断弱点

运动形式

运动强度

运动时间

运动频率

自我反弹

及修正

## 体育教育教学计划篇七

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮忙下，我顺利的完成初三体育教学的工作新学期我跟进班级任教初四四个班的体育教学工作。正因任教初四，深感身上职责重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

### 一、学情分析：

我校初四共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。正因初四学生面临中考，他们的学习压力十分大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外思考到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生用心参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

### 二、指导思想：

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主题地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的群众主义精神。确保每一个学生都能够用心投入到体育锻炼中去。

### 三、学期目标：

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好初四中考多个可能被测试的项目。



2. 收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合潜质考试。

3. 让他们体验到户外的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

#### 四、具体措施：

1. 利用课中或课后的时刻多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。

2. 认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。

3. 课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。

4. 课后做到及时反思总结。

#### 五、业务学习：

1. 认真领会课改精神，熟练各学段教材资料，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。

2. 多听课，评课参与群众研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。

3. 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。

4. 发奋学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。

5. 多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。

6. 加强自我锻炼，提高自身素质。

## 六、教研课题与研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1. 实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。

2. 问卷调查法：透过对学生的调查反馈，加以改善。

## 七、评价教育教学：

透过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需发奋四个层次：

1. 学习态度与行为：能否以端正用心的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。

2. 体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用状况。

3. 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关联。

## 八、教研课的安排：

1. 争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2. 在教师基本功比赛中取得好成绩。

3. 与其他同行共同搞好校队的各项训练。

4. 认真落实两操一课活动。

## 九、教学进度：

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

## 体育教育教学计划篇八

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，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，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。

教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；体操，球类：篮球、足球；身体素质练习。

教材的难点：蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

### 教学目标和要求

- 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。熟练掌握眼保健操和新的广播操。
- 2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术，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，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

### 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，不断激发学生的练习兴趣。
- 5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。