# 初中教学计划体育活动方案 初中体育教学计划(大全10篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-07-25

*为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们...*

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

**初中教学计划体育活动方案篇一**

本学期所教的是八年级六个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍；学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调；学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

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。

1、让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。

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育；不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：让学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

（1）、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

（2）、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

（3）、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

（4）、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

（5）、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

**初中教学计划体育活动方案篇二**

计划是管理的一项重要职能，任何组织中的各项管理活动都离不开计划。下面小编为大家整理了2024初中体育教学计划，希望能帮到大家！

一、基本情况：

本学期所教的是八年级六个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

二、教材分析：

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。

三、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。

四、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、朝气勃勃和积极向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

五、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

六、德育渗透：

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

(1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

(2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

(3)、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

(4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

(5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

一：学生情况

本学期九年级共一个班50余人，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定;女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般。

二、教学设想：

初三学生面临中考，今年中考由去年的45分上升到60分，所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体情况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教学和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

三、具体时间安排：

早操训练安排：

1、三月份进行200米和立定跳远的练习

2、四五月份就中考内容进行全面训练。

体育课具体安排：

1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。

2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。

3、制定后期教学内容和训练计划。

四：针对性的训练

1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的积极，宣传体育中考不亚于文化课的意识。

2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

五、加强业务能力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的\'项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

落实学校和教研组的工作任务，把学校体育工作作为实施健康素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，认真领会《基础教育课程改革纲要》精神和体育与健康课程标准精神。深化教学改革，全面推进素质教育。在体育教育教学中以学生为主体，培养学生的兴趣与求知欲，全面提高身体素质;争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

本学期是初中的最后一个学期，在认真学习新课程改革和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划，在锻炼学生身体素质的同时也要帮助他们顺利完成最后的体育加试，助他们顺利考取理想的高中。

一、学生现状分析

初三学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选择一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣;还有升学测试，运动量、运动强度要大。

二、教材的知识系统和结构

本学期教学内容有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生最大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

三、目的任务

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，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。

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。

四、重点与难点

1、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐。

2、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

五、教学措施与教改思路

1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2：初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

3：因材施教，分组时采用根据身高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。

六、本学期教学进度安排

第四周-----第五周：50米跑的有关教学

第六周-----第七周：立定跳远教学以及测试工作

第八周-----第九周：坐位体前屈的辅导训练

第十周-----第十一周：仰卧起坐的练习

第十二周----第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加强指导

第十四周----第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

遇五一假期或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

**初中教学计划体育活动方案篇三**

一、基本情况：

本学期所教的是八年级六个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

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、学期目标：

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、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。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

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。

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2024年初中体育教学计划工作计划。

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、仍需努力四个层次：

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、进一步发挥我校体育教研组教师队伍整齐、年轻有活力的优势，认真提高体育教学、体育科研水平。

2、认真组织落实课堂常规教学要求，完善课堂纪律要求，建立具有我校体育工作特色的体育教学。

3、加强组内交流，创造浓厚的体育教研氛围，真正做到以教为乐、以学为乐的体育教研工作。

4、切实提高体育课教学质量，认真开展体育教学试验课、实验课活动，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。

5、精心组织新春学生足球联赛、排球联赛。

九、教学进度：

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

新的一学期开始了,作为工作在第一线的体育教师,，应把学校体育工作作为实施健康素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，认真领会《基础教育课程改革纲要》精神和体育与健康课程标准精神。己尽快入了角色.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,为此定了本学期的体育教学工作计划如:

一、基本情况

二、教材的知识系统和结构

本学期教学内容有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生最大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

三、目的任务

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、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的.态度。

3、学习田径、趣味体育、跑、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。

四、重点与难点

2、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。

五、教学措施与教改思路

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

六、德育渗透：

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循2024年初中体育教学计划工作计划。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容，培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

3)、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容。

以上内容为小编为大家分享的初中体育教学计划，希望能帮助到大家!

**初中教学计划体育活动方案篇四**

转眼新的学期又到了，作为工作在第一线的体育教师，己尽快入了角色。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。本期我将通过教学实践，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。使得学生健康快乐的成长。

本学期我授课的班级为初中七年级和九年级。作为刚刚步入新学习环境的七年级新生，由于他们来自各个校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，在进行七年级的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。

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。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学年共讲16周，每周体育授课为3学时，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。以基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协调性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。

每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价。在应试教育向素质教育转变的今天，我们教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。

**初中教学计划体育活动方案篇五**

计划的内容远比形式来的重要。不需要华丽的词藻，简单、清楚、可操作是工作计划要达到的基本要求。下面是小编给大家整理的初中体育教学计划范文，希望大家喜欢!

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助下，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。因为任教初四，深感身上责任重大。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。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、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、仍需努力四个层次：

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。

九、教学进度：

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

一、指导思想：

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。热爱教育、热爱学校，尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。

二、教学常规：

我将积极从提高课堂教学效益的各个侧面探讨提高课堂教学效益的因素。我将积极学习，翻阅有关资料，对教育理论、目标教学、教学方法、学法指导、智力因素和非智力因素等进行再认识，提高用理论来指导实践的能力。积极实行目标教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。平时备好课，上好课，向45分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，使学生的听、写、读等综合能力都得到提高。

三、教研工作：

我将积极参加教学研究工作，不断对教法进行探索和研究。进一步完善课题研究，努力探索体育教学系统化，注重学生的兴趣的培养，提高学生的身体素质，为“健康第一”打下坚实的基础，为学生的终生体育打下良好的基础。

四、出勤：

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，按时坐班，平时团结同志。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

五、学期工作目标：

通过本期教学，使学生能更好地提高自己的身体素质，为今后继续学习打下良好的基矗使学生在德、智、体各方面全面发展。

一、指导思想

认真学习“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心;关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

二、工作目标

认真完成八年级体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。认真完成教学研究和教学改革任务，争取在区比赛中取得优异成绩，认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务。

三、学生现状分析

八年级的学生身体发育正处于青春期的高峰时期，心理、生理的发育波动强。男生爱动，喜欢对抗性强的运动项目如：篮球、足球、等项目。而女生则恰恰相反，喜欢娱乐性、柔韧性、游戏性强的项目。从身体素质方面来看男生力量素质差，但是灵活性和反应能力强。女生也是力量差，但是柔韧性好。对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因此要因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

四、加强课堂常规落实、改进教学措施、提高教学质量。

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，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，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、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

一、指导思想

以《学校体育工作条例》为指导，建立符合\"树德广才\"办学指导思想的、有我校特色的体育教育课程，提高学生体育素养，开发学生的体育潜质，以美育人，促进学生生动活泼地发展。

二、课程设置

一)基本原则

1、整体性原则，建立显形课程(包括学科类课程和活动课)，隐形课程(包括运动会、体育兴趣小组、课间操等)。

2、科学性原则，要遵循体育教育的规律和国家教育部的课程要求。

二)基本要求

1、开足、开齐、开好学科类课程

按照国家教育部制订的课时计划行课，即体育课每周二节，体育锻炼课二节，为必修课，采用考查方式(分为优、良、及格、不及格四个等级)，标高按会考的基本要求进行教育。教学以欣赏为主，着眼于全体学生整，重在培养学生的基本体育素养和良好的身体素质。课堂教学注意知识性、体育性、科学性相结合，充分运用现代教学技术。

2、开展多种形式，富有吸引力的体育活动课

体育教育着眼于普及，兼顾提高。体育活动课是培养体育特长生的重要形式。体育活动课要与组建体育团、队、组相结合，可以开设专题欣赏课讲座、专项技能培训等，要注意充分运用现代教学技术，注意室内外结合，校内外结合。活动课的师资可以是校内体育课教师。

三、体育学科教学的具体管理要求

学校一贯按\"条例\"要求，安排每周两课、两操、两活动。并且安排了合理的管理与监控。

1、执行教学计划和教学大纲情况：

20\_\_年以前、后分别以旧、新大纲为纲，在教研组组织下，以备课组为单位，制定年度、学期教学计划，并在教研组备案同时交教务处备案。在教学过程中教研组和教务处对体育教师对教学计划的执行情况进行管理和监控。

a、管理和监控从部门分:

(1)分管体育工作校长：应明确学校体育工作条例以及体育工作在学

校工作中的重要性和特殊性，明确体育组年度工作计划及重点，参加体育教研组工作会，随时查看体育课及体育工作，并提出意见和建议。

(2)学校教务处：严格遵循人体活动规律和场地容量的规定，科学地排课，并严格控制教师自行调课的现象，教务处应有对教师检查教案的权利并做记录，以备在对教师年终考评时提用。

(3)学校体育教研组组长：制定计划并带头执行计划，组织好每周一次的教研组会，了解各备课组的工作情况，打破情面严格管理。通过看课认真交换意见，如有必要还可以在教研组会上做专题讨论，形成共识，同时做好记录与备课组长一起进行研究，以形成有特点的校本课程。

(4)体育器材保管员：了解各位教师近期的教材，随堂提供教学器材并向学校提供不足器材的添置。除了备有《器材使用情况表》(见表二)，还应有学校体育课总订表和各位体育教师《本学期主要教材、器材登记表》(见表三)。这样可以减少体育教师上课的随意性。

b、管理和监控从时段上分

可以分成日常、周/月、学期/年度的管理监控。

《场地使用分配情况表》(注：根据各校场地情况而定)，如果在使用上有重合，由备课组长之间调节。

(2)周/月管理监控：由教研组长负责执行教研组工作计划以及各备课组的工作，检查体育课情况及各项活动情况，配合备课组长调整工作思路及日常活动内容和组织工作，并将工作情况向分管体育校长汇报，提出管理建议。

(3)学期、年度管理监控：由分管体育工作校长全面关心学校体育工作，利用教研组会时间查看教师教案，并抽时间观看体育课及体育活动，与体育教研组长一起研究学校体育工作，并全力支持体育组工作。

2、体育课开课率情况：

1)根据人体生物节律的规律，人体活动高潮期一天内一般在上午9:00---11:00和下午3:00---5:00,建议排课时按科学规律和学校实际,将体育课排在上午第四、五节;下午第一至三节。

2)根据体育活动的技术规律和教委关于学生每天有一小时体育活动的要求,建议课与课之间、与体育锻炼课之间、活动课之间有天数上的间隔。

3)我校现有的场地器材条件下,体育教学课每次课最多安排3---4个班为宜,以利于教学效益和教学观摩及检查工作。

4)体锻课可以安排在下午第三、四节课,但一定不要与正常体育课时间冲突。

四、课外体育活动与课余训练管理具体要求

(一)课外体育活动：

1、早操：每期安排体育教师配合住校生管理员，组织学生早操锻炼。体育教师之间进行组织安排交流，尽可能使早操锻炼的组织合理化、规范化。如：

a.田径代表队早操。b.住校生早操。

2、课外辅导与锻炼：我们体育锻炼课、体育活动课作为体育课的延续，把体育课上的教学内容安排到体育锻炼课、体育活动课中来继续练习。能力强的学生进行教学比赛;能力弱一点的学生以班、组或男、女生，在由组长带领下的小组进行练习。教师在所有安排的组与组之间巡回检查并辅导。如：国家体育锻炼标准的实施;体育合格标准的实施;一年一度的成都市田径班级对抗赛。

3、群众性的竞赛活动：群众性的竞赛活动是由各个年级任课体育教师征求学生意见、提出学期竞赛活动方按、年级组配合、分管体育领导同意后进行的活动。活动中体育教师帮助和配合学生骨干组织各个体育项目的活动。如：

a.一年一度校田径运动会参加人次达到90%以上。

b.以年级各班为单位的sba篮球联赛每年都有不同程度的提高。

c.以年级各班为单位的乒乓球班级赛学生自己就达到了组织、竞赛的水平。

d.一年一度的成都市田径班级对抗赛。

(二)课余体育训练：

1、运动队训练与管理：我校运动队训练与管理，由体育教研组组长陈红戈全面负责，对各运动队训练进行管理及监控。

a.男子篮球队：我校男子篮球队由于是国家级篮球(试点校)之一，又是四川省篮球重点学校之一，我校男子篮球队特聘四川省篮球优秀教练杨旋为主教练，体育干事黄海镝为教练，对我校男子篮球队进行篮球训练：训练时间为每周二、四、六下午;训练地点在我校一号篮球场(即将到我校体育馆进行训练)。

b.田径代表队：田径运动项目，是我校获四川?\"传统体育项目\"学校的重要项目之一，教练由陈红戈、金仁杰、姚曦(获成都市体育局颁发的，田径教练员资格证)，分别担任跑、跳、投各单项的田径训练工作。训练时间为每周二(三)、四(五)下午;训练地点在我校田径场。

c.羽毛球代表队：羽毛球运动项目，也是我校获四川省\"传统体育项目\"学校的重要项目之一，教练由何绍虹(成都市优秀教练员;羽毛球国家一级裁判员)担任羽毛球代表队训练工作。训练时间为每周二、五(日);训练地点在我校或租用场地。

d.棋类代表队：棋类代表队是我校近年来开展的项目，教练由蒲志宏担任。训练时间为每周一(二)、三(四)中午;训练地点在我校。

e、游泳代表队：游泳代表队是我校多年来一直开展的项目之一，教练由常汉中担任。训练时间为每周一、三下午;陆上训练地点在我校、水上训练地点在原无机校。

一、基本情况

1、学生情况：七、八年级共两个班，每班约四十人左右，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、投掷、篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

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，使每个学生都得到全面发展。

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，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

四、主要工作

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

2、抓好学校田径队的建设和训练工作，为本学年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，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、长跑比赛、各种球赛等。

4、组织参加县体卫艺办公室组织的体育教学的优质课评比。

5、参加体育教学论文、教案的评比。

五、具体安排

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，激发学生上体育课的兴趣。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。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。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

六、教学措施

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。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

**初中教学计划体育活动方案篇六**

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助下，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。因为任教初四，深感身上责任重大。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：

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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、仍需努力四个层次：

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。

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。

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

**初中教学计划体育活动方案篇七**

本站后面为你推荐更多初中体育教学计划！

一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出:

坚持\"健康第一\"的指导思想,促进学生健康成长。

激发学生的运动兴趣,培养学生的终身体育意识与健康行为。

3.重视学生主体地位,以学生身心健康发展为中心,充分发挥学生的积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

4.充分关注学生的.个体差异与不同需求,确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践,确实增进学生的身心健康,增强体质,使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础知识和运动技能,培养学生的体育运动的兴趣和习惯,提高学生的运动能力和体育运动技术水平,同时加强思想教育,确实完成教学任务,以达预期的教学效果。

二、学生情况分析

针对乡村中学的新生,他们在小学受到的体育教育受多方条件限制;师资的薄弱、体育风气的高低、场地器材的缺乏,这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈,表现为情绪波动性大、不稳定,不成熟。因此,在进行初一的体育教学时,应深入了解学生的实际情况,预先制定切实可行的教学计划及主要措施,循循善诱地帮助学生统一认识,打好基础,使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标,而对于体质较差的\"困难户\"能在新的环境下树立自信,发挥长处,增强体质。

三、教学目标

总体目标:

(一)、加强思想品德教育,增强学生的组织性、纪律性,培养学生的勇敢、顽强的意志品质和拼搏进取精神。

(二)、通过实践教学,使学生能够做到:

1、能自觉参加体育与健康课的学习,积极参与课外各种体育活动;

2、知道合理安排锻炼时间的意义;合理安排体育锻炼时间。

3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则;

4、通过技能练习,发展运动能力和运动技术,增进身体健康;

具体目标:

(一)体育与健康基础知识

1、体育与健康课程解说,中学体育教学常规要求;

2、田径运动简介与规则介绍

3、体育锻炼对促进健康的价值

4、常用运动负荷的测量与方法运用

(二)、运动技能

1、队列与体操:原地队列,行进间队列,\"舞动青春\"广播体操,徒手体操。

5、球类

(三)、发展体能

1、发展速度素质:结合快速跑技能,运用各种跑的形式进行;

2、发展耐力素质:结合耐力跑技能,运用不同距离的耐力跑练习,跳绳等;

3、发展跳跃素质:结合跳高技术,运用不同形式的跳跃练习;

四、教学措施

(一)教学改革

1、认真学习体育与健康课程标准,转变体育教学观念。

2、坚持\"健康第一\"的指导思想。

3、激发兴趣,培养学生终身体育的意识。

4、开展民主教学,重视学生的主体地位。

5、关注学生的个体差异,改革评价制度。

6、提高学生心理健康水平,增强社会适应能力。

(二)引导学生积极参与体育活动

1、引导学生参与体育活动,开展课外体育活动,养成进会场锻炼身体的习惯。也可丰富学生课余文化生活,充分发展其个性和才能,有利于学生身心健康发展。

2、坚持每天一小时体育活动。

3、坚持班级体育锻炼,广泛学生参加体育锻炼,调动学生参加体育锻炼的热情。

4、培养学生良好的锻炼习惯,发展学生的个性,坚持自觉经常锻炼身体。

(三)激励机制:素质教育的深入发展,特别是新的课程标准的颁发,教学不能只停留在传授,还要注重学习方法的指导。在体育教学中,教师要让学生受到情的感染、爱的激励,美的享受,让他们在兴奋中发扬成绩,在微笑中认识不足,在激励与期待中增强信心,不断激发前进的力量。

(四)开展探究索性学习:给学生一定的自由度,让其去探索、去发现,突出学生的主体性、发展个性,培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动,包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念,培养学生探究学习能力。

**初中教学计划体育活动方案篇八**

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。

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。

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。

（一）校本课程的有效开发

本课教学内容是《校本教材开发—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。

**初中教学计划体育活动方案篇九**

本期的体育教学工作在全面贯彻《体育与健康》教学大纲，实施《新课程课标》下，以“健康第一”为指导思想，激发学生的.运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由于他们来自各个校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。

1、体育与健康课程解说，中学体育教学常规要求。

2、田径运动简介与规则介绍。

3、体育锻炼对促进健康的价值。

4、常用运动负荷的测量与方法运用。

1、队列与体操：原地队列，行进间队列，第一套中学生广播体操，徒手体操。

2、快速跑技能：各种跑的练习，不同距离的快速跑，接力、追逐跑游戏等，建立正确跑姿。

3、耐久跑技能：正确的呼吸方法，不同距离的自然地形跑。定时跑，定距跑。800米至1000米跑。发展耐力速度。

4、发展跳跃能力与跳高技术：建立正确的纵向跳跃概念。各种发展弹跳的练习，助跑纵跳摸高。跨越式或其它过杆技术的介绍和练习。

5、球类。

1、发展速度素质：结合快速跑技能，运用各种跑的形式进行。

2、发展耐力素质：结合耐力跑技能，运用不同距离的耐力跑练习，跳绳等。

3、发展跳跃素质：结合跳高技术，运用不同形式的跳跃练习。

4、力量素质：持重物的健身练习。

1、认真学习体育与健康课程标准，转变体育教学观念。

2、坚持“健康第一”的指导思想。

3、激发兴趣，培养学生终身体育的意识。

4、开展民主教学，重视学生的主体地位。

5、关注学生的个体差异，改革评价制度。

6、提高学生心理健康水平，增强社会适应能力。

1、引导学生参与体育活动，开展课外体育活动，养成锻炼身体的习惯。

2、坚持每天一小时体育活动。

3、坚持班级体育锻炼，广泛学生参加体育锻炼，调动学生参加体育锻炼的热情。

4、培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。

间操是学校的窗口工作，它能展示出学生的精神面貌，培养学生的集体主义精神。学校与体育组相关人员一起督促广播操。

给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

**初中教学计划体育活动方案篇十**

通过教学，使学生了解急救基础知识

急救基础知识

中暑急救

投影，多媒体教室

一、导入新课：现实生活中一些因抢救不及时或急救不当而造成人员伤亡事故的例子引入新课。

二、新授：

1、触电

1)、症状

2)、急救原则：

c、在就地抢救的同时，尽快呼叫医务人员或向有关医疗单位求援。用呼吸中枢兴奋药，人中和十宣穴。在心跳停止前禁用强心剂。

3)、预防

加强安全用电知识教育，定期检查维修电器设备，遵守用电规定，不能乱拉接电线，不能在通电的电线上晒衣物，不能接触断落的电线;雷雨天不要站在高墙上、树木下、电杆旁或天线附近。

2、中暑

1)、病因

2)、中暑的预防;

b、室内保持良好通风;

c、适当午睡，体育课和锻炼宜安排在上午或傍晚;

d、根据需要大量饮水，以补充体内失去的水分;

e、服饰的颜色要浅淡，穿宽松肥大、透气性好的浅色纯棉衣物。

f、带解署药如人丹，十滴水等，高温作业人员应供给含盐、含钾清凉饮料，也可远用中药藿香，佩兰，香薷，荷叶等煎汤代茶饮，以驱署解热。

3)、处理和急救：

(1)轻度：先兆中署，应急时转移至阴凉通风处，吞服一些解署药，并给予清凉饮料，经过短时间休息后，即可恢复正常。若还有发热，体温高于38℃，面色潮红，皮肤灼热，或面色苍白，恶心呕吐，血压下降，皮肤湿冷，脉搏细弱者，为轻度中署，这时应迅速将病人移至阴凉通风处，给予清凉含盐、含钾饮料及解署药，同时查刮痧或合谷、人中、太冲、大椎、风池等穴位;伴有高热者可给予物理降温。

(2)重度：若症

状不见好转，反出现昏迷，痉挛，或皮肤干燥无汗，持续高热者，为重度中署，应及时去医院治疗，以免危及生命。

3、煤气中毒后如何急救

如果发生煤气中毒时，首先要冷静沉着，采取相应的急救措施。

1)首先打开门窗，关闭阀门，切忌打手机或打开电源

2)立即把病员搬到室外空气流通的地方，吸入新鲜空气，排出一氧化碳，但要注意保暖。

3)如果中毒症状较轻，可给他喝些热浓茶，这样不但可抑制恶心，而且有助于减轻头痛。头痛时可给服去痛片或apc。一般1—2小时即可恢复。

4)如果中毒的症状严重，有恶心、呕吐不止、神志不清或昏迷现象时，应立即送医院抢救，请救护站送到有高压氧仓设备的医院。如果拖延时间较长，昏迷可能会受到不可逆的大脑损伤。护送途中要尽可能清除他口中的呕吐物或痰液，将头偏向一侧，以免呕吐物阻塞呼吸道引起窒息和吸入性肺炎。

5)如果呼吸不匀或微弱时，可进行口对口人工呼吸进行抢救;如果呼吸和心跳都已停止，可在现场做人工呼吸和胸外心脏按压，即使在送医院途中，也要坚持抢救。

4、被电击伤后如何救治

一旦发生电击伤，其紧急救治步骤是：

1)立即切断电源。切断电源的方法一是关闭电源开关、拉闸、拔去插销;二是用干燥的木棒、竹竿、扁担、塑料棒、皮带、扫帚把、椅背或绳子等不导电的东西拨开电线。

2)迅速将人移至通风处。对呼吸、心跳均已停止者，立即在现场进行人工呼吸和胸外心脏按压。人工呼吸至少要做4小时，或者至恢复呼吸为止，有条件者应行气管插管，加压氧气人工呼吸。

3)出现神志昏迷不清者可人中、中冲等穴位。

4)呼吸、心跳恢复后立即送往医院救治，路上还要密切注意病清变化。

5)对症治疗。缺氧所致脑水肿者，可使用甘露醇、50%葡萄糖等脱水;对由于肌肉强烈收缩造成的骨折及脱位，要复位、固定;对烧伤者，以暴露疗法为好。

5、毒虫咬伤急救法

1)蜈蚣咬伤。其伤口是一对小孔，毒液流入伤口，局部红肿。蜈蚣的毒液呈酸性，用碱性液体就能中和。可立即用5-10%的小苏打水或肥皂水、石灰水冲洗，不用碘酒。然后涂上较浓的碱水或3%的氨水。

2)蝎子蜇伤。蝎子尾巴上有一个尖锐的钩，与一对毒腺相通。蝎子蜇人，毒液即由此流入伤口。蜇伤如在四肢，可在伤部上方缠止血带，拔出毒钩，将明矾研碎用米醋调成糊状，涂在伤口上。必要时请医生切开伤口，抽取毒汁。

3)蚂蟥叮咬。被蚂蟥咬住后不要惊慌失措地使劲拉，可用手掌或鞋底用力拍击，经过剧烈的震打以后，蚂蟥的吸盘和颚片会自然放开，蚂蟥很怕盐，在它身上撒一些食盐或者滴几滴盐水，它就会立刻全身收缩而跌下来。

4)毛虫蜇伤。被毛虫蜇伤后可用橡皮膏粘出毒毛。

5)、注意事项

(1)如被毒虫叮咬后，出现头痛、眩晕、呕吐、发热、昏迷等症状时，应立即去医院。

(2)被蜈蚣、毛虫叮咬后，常在被叮咬过的皮肤上形成风疹或水泡。对于风疹，可先用酒精将皮肤擦干，然后涂上1%的氨水;有水泡的，不可因痒而用手去抓，可用烧过的针将水泡刺破，将血挤出，然后涂上1%的氨水。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn