# 2024年体育教学计划(实用10篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-04-10

*制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。体育教...*

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**体育教学计划篇一**

中等职业教育的定位是在义务教育的基础上培养大量技能型人才与高素质劳动者。中职学校对学生进行高中程度文化知识教育的同时，根据职业岗位的要求有针对性地实施职业知识与职业技能教育，要求学生具有扎实的实践操作能力与应用专业知识能力、良好的体质和心理状态。因此，中职学校体育教学不能仅停留在体育技能的教学上，必须围绕着学生职业能力培养开展体育教学改革，增强学校体育教学的职业针对性，使体育教学成为学生的专业知识转化成职业能力的倍增器，促进学生职业能力提高，使学生步入社会后能在激烈竞争的岗位或职业转换中脱颖而出。

企业员工能否正常地开展工作，身体是前提和保障。企业员工能否高效率完成工作任务，身体素质是至关重要的一个因素。很多企事业单位在招聘中职毕业生时，更多的是从企业人才发展的可持续性来考虑，除了对专业技能和熟练程度提出要求外，也对招聘人员的职业体能素质提出比较具体的要求。如航运要求游泳技能，电力要求攀爬能力，机械工程类要求身体力量等。可见，中职毕业生不仅要具备良好的实践操作能力，而且要具备良好的职业体能素质，因此，对学生进行体育技能和健身理论知识的教育更加迫切，特别是采用与职业相关的实用体育技能和健身手段的教学就显得尤为紧迫，这对中职体育教学提出了改革的方向。

社会适应力是职业能力的重要组成部分。从一定意义上说，社会适应力最重要的就是人际交往和人际关系的适应，学生无论从事何种职业，都涉及人际交往和人际关系，体育教育就要在促进学生个性的发展、培养学生的人际交往能力上起到作用。良好的人际交往能力不但是学生生活的需要，更是将来走向社会、获得事业成功的需要。

中职体育教学要坚持安全、健康第一的指导原则，使学生体质、体育能力、体育意识、身心健康都得到健康发展。在这个原则指导下，结合自身的办学特点和学生特点，把所学习专业与体育教学结合起来开展教学活动，使学生掌握科学的体育知识和规范的技能，进行科学的训练和锻炼，形成良好的个性，并能始终贯穿于以后的职业生涯中，成为从事职业顺利发展的有力保障。

因此，无论推行何种教学的改革创新，都要求在保障学生身心健康的基础上培养学生的职业能力。

中职学校体育课程教学改革首先要体现职业教育特点，强调基本动作和基础知识、基本技术和基本技能的教育，重在提高身体素质、心理素质、体育能力上，并掌握一些预防职业病的常识和体育训练项目。

其次，要解决当前学生对体育学习兴趣不高的问题，在改革体育教学时，应结合专业特点，制定符合专业特点的体育教材，并基于职业能力培养开发拓展性教学，使学生的职业体能和心理素质得到提高和发展，使学生在校期间能够有意识地学习带有职业内容的体育知识技能，提高学习兴趣，积极参与体育活动，学生在身体素质、心理素质、体育能力得到提高的同时，自己的职业能力得到培养，以更好地适应以后的工作岗位。

现代社会职业虽然门类繁多，分工也比较精细，但不管从事什么职业都需要有强健体魄和能吃苦耐劳、不怕困难的精神。为此，在体育教学中，应对学生进行长跑和克服障碍的训练，磨炼他们的意志，提升他们的心理素质，使他们以后能很快地适应所从事的工作环境，符合体力和脑力的要求。同时，根据中职学生的专业特点，对他们进行和职业相应的体育教学，开展职业实用性身体训练，重点发展相关的身体素质。

机电专业要求具有一定的攀爬能力，在教学中，首先要加强身体力量以及四肢协调能力，在教材方面选择发展学生上肢力量的内容，如推举杠铃、爬杆的练习。

会计专业要求学生心灵手巧，因为会计专业学生基本是女生，我们可以安排跳单绳或集体跳绳的练习，培养学生的协调性。

如果不根据学生专业特点去考虑和安排课程，安排会计专业学生像机电专业学生去练习推举杠铃、爬杆，会计专业学生既排斥练习，又收不到教学效果，教学任务完成就无从谈起。因此，针对不同专业的体育教学改革需要不断探索。

中职学校的专业学习，除了对技能有特定要求，也比较注重培养团队合作精神，这也是学生职业能力的一部分。在体育教学中，注重安排一些拓展训练培养学生的团队合作精神。

首先，做好游戏课的开展，它是体育课的一个重要组成部分，可专门设计一堂体育游戏课，也可穿插于一节课之间，如老鹰抓小鸡这个经典的游戏，母鸡要保护，小鸡要抱团，离开这个团队意味着失去，里面既有分工又有合作，既能提高学生学习兴趣，又能达到培养学生团队合作精神。

其次，做好一些集体项目的教学开展，如篮球、足球、排球、拔河等集体项目，都是能很好地体现团队合作精神的运动，像篮球项目，除了五人制的，我们还可以开展三人制的，让学生在成功和失败中去感受集体项目的魅力。再次，可以开展模仿与职业技能相似的一些练习，也可以设定与工作现场相似的场景进行教学，如在操场上设定场地，用杠铃代替轮胎进行拆轮胎练习，让学生练习拆杠铃片，并搬运一段距离。

总之，中职体育教学只有结合学生专业特点，融入相关职业岗位要求去改革、探索、创新，才能使体育教学更加切合实际，才能更好地培养学生职业能力，也使学生在身体素质、能力、保健方面都得到提高，为自己今后的职业发展打下良好的基础。

**体育教学计划篇二**

20xx年体育课改为：“体育与健康课程”，同年国家颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》也取代了执行多年的《体育锻炼标准》，这是一个非常重要的转变。一个国家能够振兴，关键在于教育，成人高校肩负着各行各业职业技术型人才培养的重任。随着体育教学的改革和发展，目前成人体育教学的模式的缺陷和不足已逐渐暴露出来，因此必须对落后的成人体育教育进行教学改革。成人体育教育不同于普通高校的体育教学，有其自身独特的活动规律和鲜明的特点，但长期以来，成人体育教学一直没有得到应有的重视，被许多成人高校当作可有可无的一门课程，教学内容仍是按照一般普通院校的体育教学大纲进行。因此，研究高校成人体育的发展方向，有着重要的意义。

2．概念与分类

2．1成人体育教育的概念

成人教育是干部教育、职工教育、农民教育、社会教育的总称。它是实现终身教育的一种重要的教育形式。它以对各类从业人员进行各种适应性岗位培训为主要内容，在提高劳动者科技文化素质方面发挥显著作用，直接有效地为经济建设和社会发展服务。成人体育教育，即对成人高校包含的所有在校学生进行的体育教育。

据国家教育部统计，截止到20xx年7月1日全国成人高校共有569所，成人高等教育在校学生约为560万人。但目前我国开设体育教学的成人高等院校不足总数量的20%，不管哪种形式的办学模式，体育教学在成人高等教育中始终处于弱势地位。

2．2成人体育教育的对象分类

成教班的学生有的已参加工作，有的来自社会，也有应届毕业生。有农村的，有城市的；有受过一些基本体育教育的，也有一些可以说完全没有上过正规体育课的。年龄跨度大，集中在20-40岁，来源复杂。

3．我国成人体育教育的现状

3．1教学计划与课程设置

体育课教学计划与课程设置是否合理，关系到学生的身心健康，直接影响着体育课的教学效果。目前大多数高校没有专门的成教生体育教学计划和课程设置，沿用的是大学生本科或专科生体育教学计划和课程设置。就大学本、专科生和成教生自身特点而言，有着较大的差异性。本科生大多在大一至大三开设体育课，年龄集中在18-22岁，专课生一般在大一至大二开设体育课，年龄集中在18-21岁间。这部分学生大都由高中直接进入大学；而成教生年龄跨度较大，从20-40岁不等，多数学生是参加工作后考入大学。因此，大学本科或专课体育教学计划和课程设置基本不适合成教生的体育教育。

从生理上来讲，成人学生随着年龄的增长，各个器官和感知觉有下降的趋势，身体各部分僵硬。那些大运动量、高难度的技术动作，对那些大龄人来说不是增强体质，而是对身体的摧残，对他们来说上体育课是非常头痛的问题。

从心理上来讲，有的人记忆力开始减退，但是思维判断和理解能力有了很大的提高，意志坚韧并且有较强的自制力。但是由于年龄的不断增长，不愿意运动的心理占据上风，总认为体育课还是老一套，不过是在操场上跑、跳、投，又脏又累，还学不到一点知识，不如有空坐下来多看些书。而且大部分成教生上学时都抱有为了晋升、得到高学历、提高某方面的专业知识等等不同的目的，表现出单一的学习实用性，目的是提高某方面的专业知识技能，能顺利拿到文凭才是关键，其他的都不重要。

许多成人高校的体育课程教学计划缺乏弹性，不能及时因教师的需要而进行调整；另一方面，在教学时间上也缺乏弹性，没有充分考虑到脱产、半脱产或不脱产在职学习等各种形式的学习模式，这样就给大部分成人学生造成了困扰。

体育理论课不受重视。我国体育课程的理论课教学时数少，理论部分只占12%，课程内容过于强调学科本位，项目太多和缺乏整合，健康教育与体育教学是分开进行的，健康教育只偏重于生理、心理知识内容的灌输。而体育理论课讲授内容应主要是体育的目的、功能，体育锻炼对增强体质的作用，科学锻炼身体的方法，学校体育卫生，体育保健,运动损伤的处理和身体运动的自我感觉监督等内容，涉及心理、性、情感、家庭、社会、环境及行为改变技巧等的内容有所欠缺。而很多成教生都已经参加了工作和成家立业，扮演的社会角色较普高生复杂，面临的社会和家庭的压力较大，承受的心理压力也比较大，对这方面知识的需要比较迫切。

3．2课堂组织结构与教法

课堂组织依旧是传统的体育课教学模式，教学手段偏重于学校教育和班级授课。不分男女生、不管你学过没有、不论你的年龄大小，统一授课内容。这样不但得不到锻炼身体的目的，而且对部分学生身体是有害处的，这就容易引起学生对体育课的生畏，甚至讨厌上体育课。

传统的体育教学中一直遵循的是凯洛夫的五环教学模式，其教学程序是：组织教学-复习旧课-讲授新课-巩固知识-布置课外作业。仍是讲解、示范、学生练习三步曲，千篇一律，一个模式，一个宗旨，学生只能被动的练习，抹杀了学生个性的发展，使学生感到厌倦，出现了：课上不爱练习篮球的学生，课外却在球场上打的热火朝天等情况。同时“一律化”、“齐步走”容易造成素质好、基础好的学生“吃不饱”，素质差、基础差的学生“不消化”的现象，从而导致一部分学生厌倦并远离体育。

教学方法仍是注入式或填鸭式，忽视了体育本体和学生的主题体作用，忽视了学生兴趣和能力的培养及个性发展，学生的主体性、创造性难以发挥。

在教学方式上缺乏创新，很少引进目前流行的开放式教学手段，缺乏对现代化技术的应用，计算机多媒体教学和网络远程教学等手段流于形式。在教学手段与方法上还停留在灌输式的教学，技术课教学也多以授课教师先讲解师范，成教生再个体练习的模式，教学缺乏只管性和形象性，使教学变得机械呆板、枯燥乏味，教育手段无法适应信息社会高速发展的需要。

教师应该将传授式的教学方法转变为指导式的教学方法，在教师的精心设计、启发诱导、科学组织下开展体育教学，将学生组织起来，让学生活动起来，而不是重新回到“放羊式”的老路上去。在活动中进行指导和传授，尽可能不割裂学生的活动，从而使学生真正体验到运动的乐趣。其次，结合全民健身运动，简化及娱乐化竞技运动项目，调动学生学习的积极性，提高教学效果。

3．3师资力量

体育教师严重短缺。成人学校体育教学的师资力量弱，专业、专职体育教师很少，兼职教师教学能力不强，而且一般对所兼体育课也不够重视，有的完全是应付了事。

目前世界各国尤其是发达国家都格外重视教师的职后再教育，而我国许多地区、学校的领导对体育教师的进修还没有加以足够的重视和支持，体育教师的进修还没有被作为教师的义务和教师该有的权利来对待，这极大地影响了体育教师参加成人教育的积极性。李岚清同志指出：“建设高质量的教育，必须有高质量的教师”，因此，建立一支与时代要求相适应的体育教师队伍，提高体育教师的综合素质和实施素质教育的能力，优化教师队伍结构，提高体育教师队伍的整体素质迫在眉睫。

3．4 场地器材

目前成人高校普遍存在着运动场地器材不足的情况。通常只有3-5个篮球场，极少数拥有室内场地或田径场。近年有资料显示，有近70%成人高校的面积达不到国家的有关规定，体育场地设施存在着严重缺额，特别是大众喜爱的健身运动项目场馆。拥挤的场地，单调、简易的设施器材阻碍了体育教学在成人高校中的顺利进行。对大学生的调查研究表明，影响他们参与体育活动的第一位因素是缺乏体育场地。体育场地的紧张，也影响到体育教学。随着成人高等教育招生规模的不断扩大，成教生的人数也会大规模的增加，而体育场地设施在短期内不可能大幅度的增加，因此体育场地设施缺乏的问题将会更加突出。这一情况，严重制约教学内容、项目的选择和学生参与课外体育活动。

3．5评价体系与标准

成教生体育课程学习的评价过分注重学生的体能和运动技能，对于其他方面的能力比较忽视，而且评价标准一刀切，采用绝对评价，导致一些学生对体育课产生厌恶情绪，使大多书学生体验不到成功的乐趣。

在许多国家，如日、美、德、法、英等都非常重视个人参照评价方法，重视学生在学习中的努力程度和成绩提高的幅度等因素。因此，应坚持对学生实施鼓励性评价，发现和肯定学生的每一点进步和成功，重视学生的平时表现，如学习积极性、进步情况、努力程度等，实现考核成绩与平时表现相结合的相对评价的教学评价模式，即评价过程与结果评价相结合，即重视能力，更注重态度，使教学评价更加合理、客观。

4．措施

4．1改革教学计划与课程设置

1）确定成人教育体育教学大纲的指导思想、目的、任务。

4）加强体育理论课的教学

4．2改革课堂组织结构与教法，以体育俱乐部活动的形式代替体育课

3）教师将传授式的教学方法转变为指导式的教学方法，让学生活动起来；

4．3完善教师激励机制，提高教师队伍整体素质

1）加强成人高校教师队伍的建设，扩大教师队伍；

2）重视教师的职后再教育，定期派送老师去学习深造；

3）加强对体育教师或教练员的评定，优化教师队伍结构，实行末尾淘汰制

4．4提高场地器材利用率，多开展一些对场地器材要求比较低的项目

1）加大对场地器材的经费投入；

4）增加理论课的课时，加强学生对体育理论的学习

4.5制定新的评价模式与标准

4）学生可根据自己的特长选择任一个所学过的专项技术进行考核；

5．结论与建议

成人体育教育改革应立足于“健康第一”的指导思想，坚持“终身体育”的主导思想，坚持全面推进素质教育的观念，以为国家培养健康的合格人才为目标，充分考虑成教生的身心特点,改革教学计划与课程设置, 更新课堂组织结构与教法，以体育俱乐部活动的形式代替体育课, 完善教师激励机制，提高教师队伍整体素质, 制定新的评价模式与标准。

有人认为，大学体育的目标应是：满足学生的不同体育需求，进一步打好终身体育的基础，锻炼身体，提高学生的体育文化素质。在提倡素质教育的今天，成人高校体育体育教学也应注意结合实际，以增强学生体质和身心健康为出发点，将传授知识、技能与科学锻炼身体的原则、方法有机地结合起来，培养学生树立终身的体育观。既追求近期效益，更要追求长远效益。培养学生基本体育能力和终身体育意识，教会学生身体锻炼的方法，并使他们选择一、二个项目作为终身体育锻炼的方法，使学生终身受益。

**体育教学计划篇三**

1.指导思想

在《新课程标准》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。

2.教学目标

(1)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。

(2)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。

(3)体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

3.新课程体育教学具有“健康第一”的指导思想。学校体育是以“增强体质为中心”，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度，而新课程是一门综合性的学科，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，健康不仅是没有病或不虚弱，而且是生理、心理和社会等方面都处于良好的状态。而体育与健康新课程的全面实施将加快学校向“健康育人”的终身体育观念转变的步伐，明确指出了“健康第一”的指导思想，着眼于普遍提高全体学生的体质水平、促进身心的和谐发展与提高学生社会适应能力，完善以“动”为主的课程体系和身体素质、心理素质和适应社会能力“三维健康”的课程目标指向，培养学生的创新能力和实践能力，更好的推动素质教育在学校全面实施。

4.主体地位真正确立，被动学习方式逐渐减少。在体育教学中，学生是主体，教师是主导已不是现代教学的模式，学生自主学习、探究学习、合作学习等方式更受重视，因而教师要摒弃就教而教的观念，使学生由被动的、静态的学习;转变到主动的、动态的学习，发扬学习的主动精神、自主意识，体现学生的主体作用，把学生学习的主动权交给学生，学生的主体作用才能得以发挥。而学生的主体意识经常会处于不稳定阶段，有的学生由于缺少学习体育的良策及刻苦精神，往往屡遭挫折，使自已的情绪低落，进取心减弱，甚至自暴自弃，不想学习，这时教师应努力从“教”的角度去唤起，比如说可以教材简单化、细微化，增强学生“学”的意识，使学生由潜在的发展主体转变为现实的发展主体，教师应总结教学经验，让学生知晓体育学习的目标，并制定适于学生各种特点的学习策略，鼓励学生自觉克服困难、主动参与锻炼，在练习中发现自己的潜能，产生学习和发展的内在动力，使自己成为体育教学的主体。当然，体育教学中教师的教，学生被动的学并不是不行的，而应是传授式的教学方式在减少，即使存在被动的学习也是为将来更主动学习。

1.学生通过两年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2.三年级的测试项目是身高体重和坐位体前屈，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3.根据前一学期学生的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于四年级，要多做些速度练习。

1.根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

2.在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

3.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。

体育与健康水平教学进度

周次教学内容课时

1体育知识：做早操的好处3

2队列：站立立正-稍息、行进、转向

3

3身体素质训练3

4身体素质训练3

5短跑素质、蹲踞式起跑3

650米短跑训练3

7第三套广播体操：七彩阳光3

8订正、规范《七彩阳光》3

9订正、规范《七彩阳光》3

10兵乓球3

11跳绳3

12仰卧起坐3

13立定跳远3

14跨越式跳高3

15原地侧面投掷实心球球3

16座位体前屈3

17期末各个项目成绩测试3

18期末各个项目成绩测试3

19填写体育健康档案3

20期末总结

**体育教学计划篇四**

坚持以“学生为本，健康第一”的指导思想，在教学中落实基本的技术和技能教学，强调学生的积极性和实际锻炼的过程和效果，紧扣新课改的标准要求，培养学生学习的兴趣、爱好、自觉养成自我锻炼的意识和运动习惯，为终身体育和全民健身计划的实施奠定了基础，培养学生德智体美劳全面发展，为学生更好的适应社会和健康成长奠定基础。

上学期进行了学生体质健康测试和期末内容测试，大部分学生在各项测试中能达到国家体质健康测试标准，及格率达到有95﹪，优秀率有60﹪。但是在跑和体操垫上技巧的细节方面的掌握还有些欠缺，需要有更进一步的.提高。

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。

2、初步学习掌握田径项目耐久跑当中的定时跑、追逐跑以及耐久跑的起跑姿势和方法；跳远项目当中的立定跳远和蹲踞式跳远的方法和技巧；篮球项目当中的运球、接球和投球的方法和技巧。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、培养学生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。

在以上内容当中，根据年级学生的特点进行教学划分不同的重难点内容。体育卫生保健知识是贯彻理论联系实际的原则，建立体育锻炼与卫生保健教育相结合的重要措施之一。根据小学生的年龄特点和认识水平，体育课的理论教学主要是通过通俗易懂的讲述，使学生懂得粗浅的体育锻炼卫生保健常识。而径类项目中跑的内容学生接触得较多，而且小学生的年龄段特征及爱好各异，对田类和球类的接受学习能力各不相同，应作为重点内容，组织好课堂教学。

1.与学生配合模拟演示，讲解、示范

2.领做指导学生模仿练习，动作协调连贯

3.指导学生分组练习，组织学生进行分组教学比赛

4.指导分组练习并相互纠正、观摩、交流和评价

5.选拔优秀生进行展示

周次 教学内容 备注

1安全教育课：体育课的要求须知

2复习上学期内容：垫上技巧系列动作

3耐久跑——定时跑

4耐久跑——追逐跑

5长跑的起跑技巧——站立式起跑

6耐久跑的考核：800米测试

7素质拓展练习：连续蛙跳

8立定跳远练习

9助跑式跳远——蹲踞式跳远

10蹲踞式跳远考核

11趣味游戏

12球类（球性）练习——运球相互拍球

13球类练习——运球接力赛

14球类练习——单手肩上投篮

15球类练习——胸前传接球

16球类练习——行进间的胸前传接球

17期末复习

18期末内容测评：立定跳远、定点肩上投篮、400米跑

**体育教学计划篇五**

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。

本学期所教的是七年级和八年级，两个班人数在48人左右，男女生人数差不多过半，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。

他们的身体素质各异。因为初三学生面临中考，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。

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、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。

4.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。 5.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。

6.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、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。

6.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。

7.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。

8.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。9.课后做到及时反思总结。

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：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。

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。

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。

**体育教学计划篇六**

课堂教学使我们体育组老师最为重要的工作，所以全组成员努力做到如下几点：

1.体育课堂的安全教育是放在首位，课堂教学要严肃活泼，师生平等，以学生为主体，服务于学生正确传授体育技能.2.纪律始终是体育课堂的第一位，因为学校德育工作是全体教师总动员，体育教学也不利外，保证做到纪律从体育课堂开始，努力杜绝课堂上出现的不良现象，例如：买零食和饮料，偷偷回教室等现象。

3.体育课堂有始有终，充分体现出体育课堂的纪律性，做到内容适合学生的身心发展，高度关注每一名学生，努力做到不产生体育弱生现象。

4.体育技能的学习，以学生兴趣为主，以课标为范畴，以终身体育为出发点，真正体现体育课的健康第一的目标。

5.体育教学要渗透德育思想教育，增强学生的纪律观念，产生较强的集体荣誉感。

6.体育教学要因材施教，体育检测采用有层次有区别的过程性考察的评价方式，使学生的学习成果更能合理和人性化。

二、体育活动

体育活动是学校校园文化的重要作成部分，丰富的文体活动是体现学校素质教育的一面镜子，是落实邻水素质教育文件的有力展现.本学期各个年级的体育活动概况如下：

1、制定各年级体育教学工作计划，制定兴趣小组计划和选定兴趣小组队员。(2月)

2、开展学校体育活动，特别是大课间活动以及兴趣小组活动，成为学校的一个体育特色。(3月)

3、搞好低年级广播操的教学工作，让低年级尽快加入高年级的大课间活动中去。(3月)

4、开展我校小学生春季田径运动会。(4月)

5、本学期在学校领导的通盘考虑下以及全组的努力之下健全我校田径运动队 和篮球运动队。(5月)

6、督促各年级认真上好两操两课两活动，做到保质保量，确保学生身心健康成长。(平时)

三、体育科研

体育科研是增强我们体育教师理论水平的重要渠道，同时也是促进我们实践工作能更上一层楼的内涵源泉，理论水平的不断提高、自身的业务水平就会上一个层次，所以本学期全组教师要努力做到写一篇较高质量的科研论文，并且积极的参加各级的科研论文评选活动，努力成为有丰富理论水平、业务能力强的体育教师群体。

20xx年2月5日

**体育教学计划篇七**

一年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平一”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。在小学一年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与内容目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚动和滚翻、攀登爬越、韵律活动和简易舞蹈等诸项内容统一归类，称为“基本活动”。这些内容，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的实用性技能，没有典型的运动项目。 通过教学，使学生初步掌握各种基本动作的简单方法和技能，培养学生身体的正确姿势，发展身体活动能力，促进身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。学生在身体活动当中，伴随着丰富的心理活动和各体育群体社会性的交往活动，感受到友好合作，团结友爱的情趣，体验自信、健全的个性心理。通过教学能够培养学生团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇敢顽强、热爱生活、积极进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展。

小学一年级学生模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。但是，在教学过程中，应该避免把本来较为简单的动作教的复杂化，也不宜已竞技性运动项目的训练手段运用于基本活动的教学。

1、 进一步了解体育课和锻炼身体的好处,知道一些保护身体健康的简单尝试和方法。

2、进一步学会一些基本活动、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。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

1、养成正确的身体坐、立、行姿势。

2、队列和队形练习。

3、小学生广播体操。

4、各种跑、跳、投练习。

培养体育人才，培养学生对体育的兴趣，全面发展人才。培养学生的运动能力，从而促进学生的身心健康发展，发展学生的体能，发展学生各项技能，发展学生速度、耐力、灵敏、协调性等方面的基本能力。

1、认真备课，做到深入了解教材与教材有关的书籍及材料。谢号角案，做好示范和讲解，使学生能有从客观和主观上学习。

2、教学方法具有多样性、灵活性，主要以学生练习为主，教师知识起到指导，纠正学生错误为主，真正以学生为中心。

3、及时进行考评，从学生自评、小组互评、教师总评相结合的方法来评价学生的学习情况。

本册教学目的和目标

教学目的：在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。”

一、二年级教学目标：

〈一〉 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。

〈二〉 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。

〈三〉 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。 体育课教学常规

体育课教学应丛增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，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。

1、 认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、 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、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

3、 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

5、 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。

6、 教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、 注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

7、 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，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

8、 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。

9、 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。

1、 学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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、 不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

1.三年级学生通过两年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2.三年级的测试项目是身高体重和坐位体前屈，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3.根据前一学期学生的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于四年级，要多做些速度练习。

体育课教学应丛增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，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。

１.认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

２.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、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

3 .教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、 注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

1.根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

**体育教学计划篇八**

教学计划是指导学校教学工作的基本文件，是组织教学过程、安排教学任务、确定教学编制的基本依据，是提高教育教学质量、实现人才培养规格的重保证。随着教育改革的不断深化，高等学校体育教学改革也向着科学化、制度化、规范化的方向发展。为了全面推进素质教育，贯彻落实第三次全国教育工作会议精神，体现学校教育、健康第一的指导思想，落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》，在体育教学过程中切实将增进学生的身心健康放在首位，我部在原有的体育课程设置、教学内容、教学计划的基础上加以修改，以形成我院特色的体育课程，保证我院体育教学任务的顺利完成。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：体育课程是以身体练习为主要手段，以增进学生体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的必修课程。紧紧围绕育人的宗旨，把体育理论知识、技能与健身健康知识和方法有机结合起来，把学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段，把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中。通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强，运动技术技能提高，身体健康、心理健康和社会适应能力全面得以促进。

体育课程的首要任务是培养学生对本课程的正确认识，提高学生的运动参与意识。使学生能自觉地、积极地、经常地参与身体锻炼；其次是丰富学生的体育锻炼意识、提高学生的运动技能，使学生掌握科学锻炼身体的基本原理和方法，掌握合理有效的健身方法、运动损伤的预防与处理、锻炼效果的评价方式等，用科学的理论知识指导实践，并通过体育课程的学习，掌握两项自己较为喜欢的运动项目和锻炼方法，为今后的锻炼打好基础。

体育教育的终极目标就是增强学生体质，使学生身心得到健康的发展。而身体健康目标是通过体育课程的学习和锻炼，让学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到身体健康目标服务。心理健康目标主要体现在情绪的调控能力、树立健康向上的自信心和对抗挫折能力等方面。社会适应性目标是通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。体育教育在此方面发挥着其它课程难于替代的功能和作用。

全面推进素质教育，增进学生身心健康；传授健康知识、体育技能；注重学生的个性发展，帮助学生形成个人体育专长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。

（一）全面增进学生的身心健康，改善学生的心理素质，提高身体机能和身体素质，增强适应社会、自然环境的能力。

（二）传授运动项目的技术，使学生掌握科学锻炼身体的方法；提高学生体育文化素质，使学生正确认识体育教育的意义，了解体育锻炼的科学知识，掌握自我监督、评价身体健康的方法；培养和提高体育欣赏能力。

（三）根据学生的兴趣、爱好和个体差异，因材施教，帮助学生形成个人体育专长。培养学生自主锻炼的兴趣和爱好，形成体育锻炼意识和习惯，树立终生体育的思想。

（四）培养高水平运动员，提高财院大学生竞技运动水平，为国争光，为校争光。

（五）发挥体育教育的多功能性，进行集体主义、爱国主义、共产主义教育，培养学生敢于拚搏、开拓创新、勇敢顽强、团结进取的优良品质。

根据《指导纲要》的基本要求，并结合河南财经学院体育教学师资、场地、器材等实际情况，对课程结构与设置应突出学习者的立体角色，针对学生的兴趣、需要、水平来设计教学内容，从而有利于实现知识、健身、行为、习惯、情感的统一。在必修课基础上，开设选修课、保健课、体育健康等多种类型体育课，体现课程结构的多样性、灵活性、整体性、开放性等特点。

（一）一年级开设基础体育课：通过基础体育课教学，使学生正确认识体育的目的和意义，获得必要的体育基本理论知识，打下良好的身体素质基础，学会科学锻炼身体的方法，养成终身体育锻炼的好习惯，使他们成为体魄健壮、精力充沛、品德高尚、勇于克服困难、具有开拓创新能力的社会主义建设者的合格人才。主要开设课程有篮球、排球、足球（男）、健美操（女）、中长跑、短跑、24式太极拳、八段锦、体育理论知识等。

（二）二年级选项体育课：将以学生为主体，给学生创造更大的学习发展空间，体现统一要求与区别对待的教学原则。开设课程有篮球、排球、足球、乒乓球、民族传统体育、武术、健美操、健美、体育舞蹈、毽球、定向运动、体适能、体育保健等。

（二）三年级开设选修课（提高课）。进一步提高学生的运动专项水平和能力、培养体育兴趣、终身体育意识和健身习惯。以各项目教学比赛和娱乐健身方法为主要手段。开设课程有篮球、排球、足球、乒乓球、武术套路、武术散手、健美操、体育舞蹈、健美、田径、体育与健康课等。

（三）保健体育课。该课程主要针对伤、病、残、体弱、特殊体型（过胖过瘦）等学生开设。根据学生实际情况，有针对性的组织康复、保健体育教学。在教学内容的选择上以太极拳、太极剑、基本素质、康复保健知识以及物理康复治疗等内容为主。

**体育教学计划篇九**

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

周璇，为30-40年代我国的电影演员，素有“金嗓子”之称，1957年9月，周璇因中暑高热，导致中暑性脑病，引起周围循环衰竭而死亡，年仅38岁。

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。

三：小结

**体育教学计划篇十**

以《新课程标准》为指南,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。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。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，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.

体育教材明确规定为理论课与实践课，理论课为4课时实践课为38课时。以实践教材为主根据学生的\'能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径、跑、跳、投、体操、球类等基础项目、使学生跑、跳、投的基本技术得到提高、并挖掘生活中的实用技能。上课过程中若因场地天气条件等因素的影响将临时调整。

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跳远成绩的跳起原地抱膝跳跳台阶、蛙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、快速跑或立定跳远、其余、如队列队形、身体素质训练将作每次课的准备部分。每节课都、争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价。

知道合理安排锻炼时间和意义积极参与《体育与健康》课的学习形成积极态度和行为.完成和基本掌握本年级选择项目中的知识与简单战术结合游戏等多种形式获得应用技能’区分安全和不安全的运动行为发展自学自练和自我保健能力。掌握运动技能的同时使学生了解心理状态对身体健康的影响在体育活动中初步建立自尊与自信、积极进取、培养坚强意志。建立个人与群体的和谐关系,在体育游戏和比赛中能与同伴合理分配角色,协调配合,共同完成任务。

1、以田径各项目技术为载体、发展跑的能力和有氧耐力、弹跳力、投掷能力、肌肉力量提高生活能力和抗疲劳的能力。

2、以球类的基本技术为载体、发展学生的身体素质、提高心肺功能、培养运动兴趣。

3、以技巧和低单杠技术为载体、培养学生的时空感觉、空间定向、自我调控的能活实际相联系、发展学生的肌肉力量、学会自我保护的方法与技能。

4、通过健身拳的练习、培养高尚的武德磨炼意志、锻炼身心。

(1)合作分组。帮助学生建立一些互助合作的学习小组基础较好与较差的学生组合在一起。

(2)随机分组。可以给学生带来兴趣和刺激.增加学生相互交往和沟通机会提高学生的应变和适应能力。

(3)同质分组。按技能掌握熟练程度、性别、兴趣爱好进行分组。根据教学目标、教材性质、学生实际、场地器材条件的不同而灵活运用。

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