# 体育水平三教学计划

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-01-17

*体育水平三教学计划(精选18篇)由“”投稿提供，下面小编为大家整理后的体育水平三教学计划，希望大家能够受用!篇1：水平三体育教学计划　　水平三体育教学计划　　一、学生分析　　水平三的学生正处于身心发展的重要阶段，具备了一定的运动能力，学...*

　　体育水平三教学计划(精选18篇)由“”投稿提供，下面小编为大家整理后的体育水平三教学计划，希望大家能够受用!

篇1：水平三体育教学计划

　　水平三体育教学计划

　　一、学生分析

　　水平三的学生正处于身心发展的重要阶段，具备了一定的运动能力，学生身体素质差异较大，各班学生的体质也不尽相同，形成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情况，而有的学生认真了却得不到好成绩。这些在课上是要加以研究的问题，在评价机制上也要加以研究。

　　二、教材分析

　　本册教材内容有：基本体操、田径类的蹲距式跳远和投掷沙包实心球、技巧与器械体操、小球类和球类游戏、韵律体操和舞蹈，体育与健康常识。

　　水平三体育教材以实践教材为主。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、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

　　三、教学目标及重难点

　　教学目标：

　　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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

　　2. 初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，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，团结协作等优良品质。

　　教学重点：

　　1.坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。

　　2.激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识。

　　3.增进身体健康,提高心理健康水平。

　　4获得体育与健康知识和技能，增强社会适应能力。

　　四、教学措施及注意事项

　　1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

　　2、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。

　　3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

　　4、可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

　　注意事项

　　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。

　　4.在课堂上严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

　　5.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篇2：体育水平一教学计划

　　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。

　　一、 教师方面：

　　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。

　　二、 学生方面：

　　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。

　　直属小学三年级体育教学计划

　　一、学情分析

　　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。

　　二、教学要求

　　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。

　　三、教学措施

　　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。篇3：小学水平二体育教学计划

　　一、新课标对水平二学生的要求

　　运动参与目标：乐于学习和展示简单的运动动作，达到该水平目标时，学生将能够：向同伴展示学会的简单运动动作;向家人展示学会的运动动作。

　　运动技能目标：会做简单的组合动作，达到该水平目标时，学生将能够：做出多项球类运动中的简单组合动作;做出体操的简单组合动作;做出武术的简单组合动作。

　　身体健康目标：基本保持正确的身体姿势达到该水平目标时，学生将能够：在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势;在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。

　　心理健康目标：体验身体健康状况变化时的心理感受达到该水平目标时，学生将能够：体验身体健康变化时注意力、记忆力的不同表现;体验身体健康变化时情绪的不同表现;体验身体健康变化时意志的不同表现。

　　社会适应目标：在体育活动中表现出合作行为达到该水平目标时，学生将能够：体验并说出个人在参加团队游戏时的感受;知道在集体性体育活动中如何与他人合作;与他人合作完成体育活动任务。

　　二、学生分析

　　水平二的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。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。

　　三、教学目标及重难点

　　教学目标：

　　1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生将能够乐于参加各种游戏活动;认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动

　　2、获得运动基础知识;学习和应用运用技能：学生将能够：在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等;做出基本体操的动作;做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等;安全地进行体育活动.获得野外活动的基本技能。

　　3、形成正确的身体姿势;发展体能(发展柔韧、反应、灵敏和协调能力);具有关注身体和健康的意识。

　　4、学会通过体育活动等方法调空情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现;观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

　　5、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。

　　教学重点：分腿腾越;沙包掷远;50米\*8或400米跑。

　　教学难点：体操技巧;蹲距式跳远。

　　四、教材分析：

　　水平二体育教材以实践教材为主。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、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

　　本册教材内容有：体育基础知识、田径类的蹲距式跳远和投掷沙包实心球、体操(分腿腾越前后滚翻仰卧推起城桥屈体悬垂摆动)、小足球游戏、韵律体操及民族传统体育的武术基本知识和基本功，队列练习(分队合队交叉行进错肩行进半面左右转跑步立定)还有各种走跑的练习(400米跑50\*8往返跑50米快速跑和25米往返跑)。

　　五、教学措施及注意事项

　　1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

　　2、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。

　　3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

　　4、可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。篇4：水平二体育单元教学计划

　　一、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，培养学生的自主创新意识，争创一流、优秀的集体主义精神。保证每个学生都能积极参加体育锻炼。

　　二、基本情况：

　　这学期教七年级和八年级。两个班大约有48名学生，几乎一半是男生和女生。大多数学生身体健康，没有运动技能障碍。学生喜欢运动，但身体协调性差，肥胖，学习动作不协调。学生身体素质的硬指标如速度、力量、耐力、柔韧性较差;敏感性、协调性等软指标明显不足。个体发展不平衡，下肢力量尚可，肩部肌肉力量差，这类教材要多加注意。腰背腹的力量需要大大提高，这是体育锻炼成败的关键。

　　他们有不同的身体素质。因为初中生面临中考，学习压力很大。如何调整他们的心理，处理好学习和活动的安排，让他们在体检中取得好成绩，是这学期的首要任务。此外，考虑到男女之间的巨大差异，他们的身体素质是不同的：男生活泼好动，有很强的表现欲，能更好的锻炼身体;女生往往比较安静不主动，上课要经常和她们交流，尽快转变观念，让男生开车送女生，培养女生积极参加体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异成绩。

　　三、教材分析：

　　根据我校的实际情况，有目的、有计划地开展体育教学，传授身体保健的基本知识和技能，培养良好的卫生习惯;掌握科学体育锻炼的基本方法和体育文化知识，在教学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。

　　教材包括：体育与健康基础知识;田径：跑、跳、投;体操、球类：篮球、足球;健身运动。

　　教材重点：跑的\'快;跳跃中的跳跃跳高;体操中的单杠动作;球类运动中的控球技术;

　　教材难点：蹲起;跳跃中的起跳环节;球类运动中的人球结合。

　　四、教学目标和要求

　　1、让学生认识自己的身体，掌握简单的体育锻炼知识和方法，学习一些体育保健和安全知识，培养认真锻炼身体的态度。掌握眼保健操和新的无线电练习。

　　2、学习田径、体操、球类等基本功。掌握简单的运动技能，进一步发展学生的素质，提高他们的基本身体活动能力。

　　3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标。我们会在体育比赛中不断尝试和体验，练习和思考，互相学习和评价，感受体育的乐趣和益处，体验战胜困难、取得进步的成功喜悦。

　　4、养成良好的锻炼习惯，掌握很多中考可能要考的项目。

　　5、收集和引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，进行综合能力测试。

　　6、让他们体验运动的乐趣，能够在玩耍和学习的同时锻炼和增强体质。

　　五、教学具体措施

　　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。

　　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。

　　六、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。

　　七、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。

　　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。

　　八、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。

　　九、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。篇5：水平二体育单元教学计划

　　一、指导思想：

　　1、全面贯彻党的教育方针，落实素质教育，以提高小学生的身心素质为宗质，以培养创新精神和实践能力为重点。

　　2、贯彻健康第一和面向全体学生的思想。

　　3、根据课程标准的总目标、水平一、二和五大领域(运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应)的目标制订本计划。

　　二、教材分析

　　低年级的教学内容以游戏和体操中的基本体操和基本队列为主，本学期应加强对学生的动作要求技术的规范程度为主要任务。全面提高教学质量、增强学生的身体素质，掌握小学生广播体操、基本队列、跳短绳等项目的动作要求及成绩。

　　三、教学目标

　　1、使学生掌握简单的体育基础知识，提高卫生保健水平。

　　2、发展学生的运动能力，完成所学知识的动作要求。

　　3、对学生进行思想品德教育，使学生受到团结、拼搏、竞争、乐观的教育。

　　四、教学重点、难点、分析

　　针对低年级学生自身的控制能力不够健全，协调能力不够好，在本学期中，教材中的难点是跳绳，另外、应加强学生的身体基本姿势的训练，使学生养成良好的坐、立、行、走的姿势，培养良好的体态。

　　五、教学内容

　　1、走和跑主要以：300---500米跑走交替、两臂放在不同部位的走

　　2、跳跃主要以：a、单脚跳、b、跳短绳

　　3、体操以：队列队形(立正、稍息、看齐、解散、集合、向左(右)转、踏步、立定、报数、齐步走、立定);广播操1-6节

　　4、游戏：《找同样的小动物》、《大鱼网》《跳绳接力》、

　　【水平二体育单元教学计划(通用5篇)】篇6：水平二小学体育教学计划

　　【学生情景分析】

　　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，运动本事较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差;他们活泼、好动、自制力较差，采用情境教学、游戏化教学等能够充分调动他们的学习进取性，使他们集中注意力。学生的想象力丰富，富有创造性，教学中，教师能够让他们进取模仿、开动脑筋、主动练习，从而到达学会知识的目的`。

　　【教材分析】

　　教材资料是以学生为主体，选择以发展基本活动本事为主的锻炼活动和游戏。教材资料强调学生的兴趣，并能有效地落实小学体育的目标。具体的教学资料，以游戏为主，分为基本活动和游戏。在基本活动中有一些简单的技术动作，也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括：基本活动：排队活动、基本体操(徒手的和使用轻器械的)、走、跑、跳跃、投掷、攀爬、跳绳、韵律活动(包括简易舞蹈)。游戏：奔跑游戏(多种移动、躲闪、急停)、跳跃游戏(各种跳跃等)、投掷游戏(各种挥动、抛掷等)和球类游戏等。这些资料强调以“活动”为主，所有教材资料均以多元化活动为主，教师在教学中应当自行选择和组合，灵活有创造性地安排课堂资料。

　　【教学目的要求】

　　运动参与：学生积极参加各种游戏活动，认真上好体育课。

　　运动技能：初步掌握一些简单的球类游戏、基本体操、韵律活动的动作方法。

　　身体健康：学生能注意自我正确的坐、立、行等身体姿势，明白身体各部位名称及自我身体的变化，发展柔韧、反应、灵敏和协调本事等素质。

　　心理健康：与同伴一齐参加体育活动和游戏，充分展示自我，体验成功或失败的心境。

　　社会适应：在游戏活动中遵守纪律，尊重他人，不妨碍他人游戏，能与同伴团结合作。

　　【各单元重点难点】

　　纠正眼保健操、学习广播体操

　　30米快速跑、前滚翻的学习

　　【教学措施】

　　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，必须经校领导同意，做好妥善安排。

　　4.在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对孩子本事的培养，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景，科学的安排好，密度和运动量。

　　6.教师要注意衣着整洁，举止大方，教态严肃自然，注意精神礼貌的建设，并在课前3分钟前换好衣服。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，指导和改善教学工作，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他们的培养和训练工作，是他们真正的起到教师助手作用。

　　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做好妥善处理。篇7：体育教学工作学期计划水平三

　　体育教学工作学期计划(水平三)体育教学工作学期计划(水平三) 教学目标：激发学生学习体育与健康方面知识的兴趣，结合生活实际了解体育与健康的基础知识和科学锻炼身体的方法以及如何预防运动伤害事故的基本常识，培养对体育运动的兴趣以及终身体育意识。 学情分析：我所指导的水平三层次学生共有3个班，各有六十人左右，是男女混合进行课堂教学，学生比较乐于参与体育活动，并乐于向同伴展示运动动作，除5.2班外，其他绝大多数同学已经基本掌握基本的队列常规，他们模仿能力强、好奇心强、依赖性强。但是自我约束能力差，绝大多数同学已经具备了较强的社会适应能力，能在集体活动中和他人团结合作，完成活动任务。在各班级中，也有一些特别的体育后进生，有些是由于体质原因造成的，有些是胆子较小的因素造成的，也有一些体育先进生在其他科目上是后进生，各科表现参差不齐，在教学中，老师通过创造条件，放手让学生独立自主地进行探索活动，多给学生创造、思考、表现的`机会，满足学生的身心需求，让学生体验运动的乐趣，促进学生的身心健康发展。 课时分析：本期共计19周，每周2课时，共计38课时，预计室外课24节，室内课8节，其他6节。 知识技能要求：知道;明白;基本掌握;掌握;熟练掌握。 1-4课时 调整编队，站队练习。掌握口令：立定、向右看齐、向前看、立正、稍息、各排报数、一二一报数(一排变两排，两排变一排)。 课时目标：1、掌握快速、安静的四列横队队列站队法，能熟练的找到自己所在位置。 2、基本掌握向右看齐的方法，基本能做到向右看齐。 3、基本掌握立正、稍息的站姿。 4、快速，正确的各排报数，基本掌握一二一报数的方法，能够进行一排变两排，两排变一排的站队变化。 5-8课时 向左转，向右转，向后转，原地踏步走，齐步走。 课时目标：1、基本掌握向左转、向右转的规范动作。 2、 明白向后转应该从自己的右侧转动。 3、基本掌握原地踏步走方法，左脚起步，能跟着老师的不同节奏踏步。 4、明白齐步走是原地踏步走的延伸，在老师喊齐步走动令的时候，右脚还应原地再踏一步，左脚才迈出脚步。 9-12课时 跑的练习看谁反应快，让距跑，，看旗示快、慢跑;各种姿势的起跑，蹲踞式起跑，蛇形跑，“8”字接力赛;原地高抬腿跑，行进间高抬腿跑，后蹬跑练习，通过封锁线;圆圈合作跑,障碍跑，搬运接力跑，换物合作跑，障碍接力跑。 课时目标：1、在场地允许的情况下，结合学生实际，进行身体锻炼。 2、通过各种起跑方法的尝试，练习蹲踞式起跑。 3、通过各种跑步练习，增强学生身体素质。 4、通过各种游戏，接力赛，在愉快中进行锻炼。 13-16课时 跳跃练习 头顶球，开火车，跳进跳出，连续跨过橡皮筋,立定三级跳，立定跳远接力 课时目标：1、通过一系列跳跃运动的练习，增强学生下肢力量，发展身体素质; 2、寓枯燥的身体练习与有趣的游戏活动中，使学生的身体素质得到锻炼的同时，激发对体育运动的兴趣。 17-20课时 仰卧起坐练习。 课时目标：1、通过仰卧起坐锻炼学生腰腹力量。 2、在会做的基础上提高每分钟完成个数。 20-24课时 测验立定跳远和仰卧起坐成绩。 24-28课时(室内课) ①生命在于运动，设计制作一份本期体育锻炼计划表 ②怎样获取体育与健康知 ③战胜自卑 树立自信 ④营养与健康 29-32课时(室内课) 室内游戏：抓笑，写字接力，传递动作

　　篇8：体育与健康水平的教学计划

　　体育与健康水平的教学计划

　　一、指导思想：

　　根据国家教委最新颁发的“九年义务教育教学此文转自斐斐课件园大纲”的要求以及沂南体育教育的实际情况出发，以“素质教育”为宗旨和探索新型教学手段，深入教改为目的，使学生的身体素质和运动技能得到提高，并培养学生的终身体育思想。

　　二、学情分析

　　水平三的学生正处于身心发展的重要阶段，具备了一定的运动能力，学生身体素质差异较大，各班学生的体质也不尽相同，形成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情况，而有的学生认真了却得不到好成绩。这些在课上是要加以研究的问题，在评价机制上也要加以研究。

　　三、教材分析

　　本册教材内容有：基本体操、田径类的蹲距式跳远和投掷沙包实心球、技巧与器械体操、小球类和球类游戏、韵律体操和舞蹈，体育与健康常识。

　　水平三体育教材以实践教材为主。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、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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、教学目标及重难点

　　教学目标：

　　1、运动参与目标：主动参与运动动作的学习达到该水平目标时，学生将能够：主动观察和评价同伴的运动动作;示范所学的运动动作。

　　2、运动技能目标：初步掌握运动基本技术达到该水平目标时，学生将能够：初步掌握多项球类运动中的多种动作技能;初步掌握一两套徒手体操或轻器械体操;初步掌握一套简单的武术套路;初步掌握一套舞蹈或韵律活动动作;初步掌握两三项田径运动技能。

　　3、身体健康目标：能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活达到该水平目标时，学生将能够：在日常学习和生活中保持正确的身体姿势;在体操、舞蹈或韵律活动等项目的学习中保持正确的身体姿势;在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势。

　　4、心理健康目标：了解心理健康对身体健康的作用达到该水平目标时，学生将能够：了解身心之间的.关系;了解心理状态对身体健康的影响;了解运动愉快感的获得对人们坚持体育锻炼的影响

　　5、社会适应目标：在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱达到该水平目标时，学生将能够：在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴;在体育活动中尊重与关爱身心障碍者。表现出与社区活动的联系

　　教学重点：

　　1.坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。

　　2.激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识。

　　3.增进身体健康,提高心理健康水平。

　　4获得体育与健康知识和技能，增强社会适应能力

　　教学难点：教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

　　五、教学措施及注意事项

　　1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

　　2、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。

　　3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

　　4、可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

　　注意事项

　　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。

　　4.在课堂上严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

　　5.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。

　　六、教学进度

　　教学内容

　　体育与保健常识

　　起跑和各种形式的跑

　　跨越式跳高、助跑起跳摸高

　　各种方式的投掷

　　队列队形及徒手操

　　跳绳

　　技巧、支撑跳跃

　　前滚翻

　　低单杠、攀登、爬越

　　小足球

　　少年拳

　　韵律操、舞蹈

　　身体素质练习

　　游戏

　　课时

　　3

　　3

　　3

　　4

　　3

　　2

　　3

　　3

　　3

　　3

　　3

　　4

　　6

　　5

　　课次

　　3

　　6

　　6

　　8

　　6

　　4

　　6

　　6

　　6

　　6

　　6

　　8

　　12

　　10

　　第一周

　　1

　　1

　　2

　　1

　　1

　　1

　　3

　　1

　　1

　　1

　　第二周

　　4

　　2

　　2

　　5

　　2

　　2

　　6

　　3

　　3

　　第三周

　　7

　　3

　　3

　　2

　　8

　　4

　　4

　　2

　　9

　　4

　　4

　　第四周

　　10

　　5

　　5

　　3

　　11

　　5

　　5

　　12

　　6

　　6

　　第五周

　　13

　　2

　　14

　　6

　　6

　　4

　　15

　　1

　　3

　　第六周

　　16

　　1

　　5

　　17

　　2

　　4

　　18

　　2

　　6

　　第七周

　　19

　　3

　　5

　　20

　　3

　　7

　　21

　　4

　　6

　　第八周

　　22

　　4

　　8

　　23

　　5

　　7

　　24

　　5

　　第九周

　　25

　　6

　　9

　　26

　　7

　　6

　　27

　　【8】

　　8

　　第十周

　　28

　　3

　　29

　　1

　　1

　　30

　　2

　　第十二周

　　31

　　2

　　3

　　32

　　4

　　33

　　3

　　5

　　第十三周

　　34

　　6

　　35

　　1

　　1

　　36

　　2

　　2

　　第十四周

　　37

　　4

　　3

　　38

　　4

　　3

　　39

　　5

　　10

　　第十五周

　　40

　　6

　　41

　　1

　　4

　　42

　　2

　　5

　　第十六周

　　43

　　3

　　6

　　44

　　5

　　4

　　45

　　【6】

　　9

　　第十七周

　　46

　　7

　　11

　　47

　　【12】

　　48

　　8

　　10

　　说明

　　1、本表中数字代表该教材内容的课次，【数字】为考核课。 2、本学期必考核内容为400米跑、执实心球/仰卧起坐、立定跳远

　　篇9：小学体育水平三快乐瓶子说课稿

　　小学体育水平三快乐瓶子说课稿

　　一 、设计理念

　　本课以《课程标准》为依据，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，激发学生的学习和活动兴趣，挖掘校外的体育教材资源。今天，虽然我国经济发展水平较以前上了一个新台阶，但在教育投资方面还存在“粥多僧少”的现象，各校的体育教学条件差距还很大，像我省的边远地区、农村的学校甚至没有什么体育设施和场地，特别是村、完小一级的学校，像这一级学校的学生占农村小学50%左右，这就需要我们学校、老师努力挖掘校内外的体育资源，以使我们的学生达到国家《课程标准》所提出的目标要求。

　　本课就是以农村常见的瓶子为教材，通过本课学习使学生了解瓶子的多种玩法。而且让学生自由创编，培养学生自由探究的能力和想象力，突出新课程“健康第一”的理念，体现目标的达成，在学生自由创编的基础上，让学生将自己的的玩法大胆的向其他同学展示，树立其自信心，增强荣誉感，在交流展示同时启迪其他学生创编出更新颖独特的玩法，使每个学生都获得成功的喜悦，通过游戏竞赛的形式培养学生公平竞争意识和良好的团结协作精神。

　　二、学情分析

　　本次的教学对象是五年级学生，这一阶段的学生天真、活泼、好动，模仿能力和接受新生事物的能力强，敢于表现自我，但注意力容易分散，不易长时间集中，所以在本课教学内容的设计中，我根据小学生的心理和生理特征，采用游戏活动为主要教学手段，通过学生自由创编游戏，鼓励学生自编、自练、自我展示。用游戏引趣、激趣、促趣，使学生逐步养成竞争的习惯，不断促进学生发展。

　　三、学习目标

　　运动参与目标：学生能够积极主动参与玩瓶子的活动中来并体会其中的乐趣。

　　运动技能目标：通过游戏教学，发展学生奔跑能力，和投掷能力。

　　身体健康目标：发展学生上下肢力量，以及身体协调性

　　心理健康目标：培养学生克服困难，勇往之前的精神。

　　社会适应目标：与同伴合作共同完成任务，敢于探究与实践。

　　四、教学重难点

　　教学重点：让学生通过创编游戏，玩出各种花样

　　教学难点：提高学生的身体协调性

　　五、教学教法

　　为充分体现学生的主体地位，在教法中采取了教师引导为主指导为辅。学法中注重学生自主探究能力的培养，以小组合作方式参与本课学习。

　　六、课的设计

　　针对学生实际情况，以及本课教材内容特点，贯彻启发诱导、循序渐进的原则我将本课设计五个环节，大家一起快乐跳起来，大家一起快乐跑起来，大家快乐编一编，大家快乐比一比，大家快乐敲起来。

　　1、大家快乐的跳起来

　　在课堂教学中，学生的注意力是保证听好课的首要条件，所以教学中教师应在学生集合后情绪尚未稳定、注意力尚未集中前，运用适当的手段或方法使学生的注意力尽快集中到对体育知识、技能的学习上来。上课伊始，我们师生利用激情导入引入本课内容 ，教师放音乐师生共同进入韵律操表演。为了集中学生的注意力，使他们充分感受音乐的美妙，让他们在轻松、愉快、活跃的氛围中，提高兴奋点。做好准备活动为下面的环节做好准备。

　　2、大家快乐跑起来

　　为了营造快乐活跃的课堂气氛，让学生在愉快的心情下进行学习，我这一小节以游戏的形式让学生了解瓶子的玩法，通过游戏教学，不仅激发学生学习的积极性，还使学生了解了瓶子的玩法，为下面的创编做好铺垫。

　　3、大家快乐编一编

　　新的教学理念，特别强调要求重视发挥学生的主体作用，基于这种思想，我在设计主课环节—大家快乐编一编中，充分体现以学生为主，老师为辅的教学模式，让学生通过自主探究式学习方法来创编瓶子的玩法，这不仅能大大提高瓶子的玩法，也大大提高学生的学习积极性首先我把学生分成三个小组，每个小组都到指定的\'场地进行练习，当他们创编的时候，我就到各个小组巡视，看一看他们创编的玩法参与到学生中来，与他们一起玩。并加以指导，引导学生可以两个人一起玩，三个、四个人一起玩，等等，来培养学生团结协作的能力。在课前我也会准备几种玩法，在与他们玩的过程中，我会把玩法逐步渗透给学生。然后当我吹笛时以小组为单位集合小组进行展示自己创编的成果，对于展示自己创编玩法的同学，我要给予表扬，然后让同学们来评价，哪一种玩法好、新颖，对于好的玩法，集体进行练习。在这一环节中，让学生在玩中学，给他们充分的活动空间，想象空间，挖掘他们的创造能力。

　　4、大家快乐比一比

　　通过上一环节创编选出好的玩法进行比赛，通过比赛培养学生合作精神，让他们积极参与，并享受到成功的喜悦。

　　5、大家快乐敲起来

　　先让学生欣赏歌曲，发挥充分的想象力和创造力，然后在悠扬的歌曲《让我们荡起双桨》的伴奏下用瓶子轻轻敲打自己的身体各个部位自由放松。从而达到恢复学生生理和心理状态的目的，同时渗透美育，陶冶情操。篇10：体育教学计划

　　活动目标：

　　1、能根据信号迅速向指定方向跑，努力做到不与他人发生碰撞。

　　2、能积极探索瓶子的多种玩法，激发玩瓶子乐趣。

　　3、培养团结协作精神，萌发遵守基本交通规则的意识，体验运动带来的快乐情绪。

　　活动准备：

　　人手一个矿泉水瓶，红、黄、绿颜料，红绿灯指示标记、停车场标记、地垫

　　活动过程：

　　一、瓶子魔术，引发兴趣。

　　T：宝宝们，看，那里有许多会变魔术的瓶子哦!我们一起来变魔术!

　　二、激发情绪，魔术变变操。(播放“开场律动”)

　　师生一起玩“瓶子变变操”。

　　三、引导探索。自由玩，探索瓶子的多种玩法。(播放自由玩音乐)

　　T：这个神奇的瓶子还可以变成好玩的玩具，想一想可以怎么玩呢?

　　四、小司机游戏

　　1、听，什么声音?我们也来做小司机开小汽车。

　　要求：开车时，注意安全，不要和其他车辆发生碰撞。(游戏)

　　2、红灯停、绿灯行。出示红绿灯。

　　T：小司机，看到红灯，我们应该怎么做?看到绿灯呢?(游戏)

　　3、停车场。(出示停车场标志)这是什么意思。看到这个标志，小司机去哪里休息呢?看自己的车的颜色。

　　每次游戏后，减少一个垫子。小司机，现在停车场变小了!你们能不能都进去停好车?

　　逐步取走垫子至每组剩2个

　　五、结束活动(播放放松活动音乐)

　　瓶子按摩律动

　　1、自己按摩

　　2、给朋友按摩篇11：体育教学计划

　　一、指导思想

　　学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“育人第一”的宗旨，积极推进素质教育，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，使学生得到身心健康和协调发展。

　　二、工作要求

　　1、认真学习，转变观念，力求创新

　　学校应组织全体体育教师学习各项有关体育教师的工作条例，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本职工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

　　2、对学生进行正确的课堂评价

　　正确评价学生能提高学生参与活动的积极性，根据学生的心理特点，体育教师在课堂教学中，应及时对学生进行正确的评价。评价分教师对学生的评价，学生自评，学生互评。在课堂中，评价要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生的活动兴趣。

　　3、抓好“两操”，积极贯彻全民健身活动纲要

　　学校“两操”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”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。现在针对学生的实际情况，课间操以巴山舞和韵律操为主，组织学生开展大课堂活动。

　　4、抓好学生课外体育活动的管理

　　课外体育活动要合理运用课余时间，开展各种小型、多样、灵活、自由的运动锻炼。课外体育活动可以班为单位，也可以小组为单位，因地制宜地开展。班主任要负责领导、教育，由学生干部负责组织，也可由少数体育爱好者自愿组织活动。学校教务人员要经常检查，协调解决活动中的一些具体问题。这些活动应把达标活动、课外运动和体育竞赛结合起来。在内容方面，坚持生动活泼、讲求实效、持之以恒的原则。同时在安排时要注意场地、器材合理分配，并有防止伤害事故的措施。10月举行一年一次的秋季运动会，为市中学生田径运动会选拔体育运动员。

　　5、依照新课程标准，搞好体育课改活动

　　在教学中，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，在上好平时家常课的同时，还要上一堂课改实验课，力求有新意。符合现代教学的发展趋势，并且每位任课教师都要交一份详细的教案和教学设计，逐步使我校的体育课正规化。让学生在体育活动中得到锻炼，身心和谐地发展。

　　6、冬锻和冬训相结合，提高体育竞技水平

　　冬季是训练的大好时机，为了全面提高我校的田径竞技水平，决定对部分优秀的田径运动员进行集训，项目分跑、跳、投三大项，训练注重学生的耐力跑，技巧和技术方面，每周训练三次。

　　三、具体工作安排

　　九月：

　　1、组建我校篮球运动队，迎接当阳市举行的第六届中学生篮球赛。

　　2、组建毽球队，为明年的中学生毽球赛做准备。

　　3、添置部分体育器材。

　　4、制定学校体育工作计划。

　　5、进行新操的培训、教学工作，达到人人会做。

　　十月：

　　1、召开全体体育教师会议。

　　2、学校组织进行上体育公开课。

　　3、选拔优秀田径苗子，进行冬季集训。

　　4、制定冬训计划，逐步进行实施。

　　5、学校组织开展秋季田径运动会。

　　6、运动会总结。

　　十一月：

　　1、学校组织全校的巴山舞和韵律操的比赛活动，评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖4名。

　　2、进行校内体育与健康达标课。

　　十二月：

　　班级篮球赛的开展。

　　xx年一月：

　　1、长跑比赛。

　　2、学校体育工作总结

　　3、冬训小结。篇12：体育教学计划

　　一、课程名称：

　　篮球

　　二、授课对象：

　　4,5，6年级学生

　　三、课程目标：

　　5—6年级学生在一定的竞争环境中学习，掌握双手胸前传接球，单、双手投篮，多点三步上篮以及教学比赛，攻防战术学习等。

　　小篮球是一项集体竞技、健身、娱乐和益智为一体的集体性运动项目，集体运动的对抗性比赛结果的不确定性、活动游戏性和观赏的娱乐性以及各种传媒的效应，都是吸引小学生参与篮球活动的重要因素，使得篮球成为小学生最喜欢的运动项目之一，也使得小篮球成为小学生最热门的教学内容。

　　“小篮球校本课程”的实施开展，首先从思想上高度重视，加大对学生的宣传力度，小篮球是我市“校本课程”中的一个重点项目;篮球也是我市传统项目，为此我们为了继承我市的优良传统，将篮球项目推广普及到全市中小学生，其次体育课程越来越被国家所重视(体育学科纳入中考)，深受家长和学生喜欢。因此小篮球为校本教材，贯彻落实体育与健康课程标准的精神，满足广大学生的需要，为学生健康锻炼和身心健康服务。

　　四、课程实施：

　　(一)实施形式：

　　1、课时安排：每周1课时，可以得用课外时间为课时。

　　2、组织形式：采用班级活动、小组活动、合班活动或跨班级活动。

　　3、活动地点：校内。

　　4、活动准备：提高思想认识，大力宣传开发小篮球课本课程的重大意义。制定校本课程开发的方案、计划及有关措施。

　　5、成果展示：在校内开展各种比赛及展示活动，采用请进来、走出去的的方法开展篮球友谊赛。

　　(二)实施办法：

　　1、坚持以发展学生兴趣入手、坚持从提高学生技术技能为本。

　　2、坚持每节课安排球性练习，各种运球练习。

　　3、教师对技术教学、动作要规范。

　　4、激发学生学习兴趣，发展学生身体素质及提高学生篮球技术教学相结合。

　　5、明确考查内容，让学生明确学习目的，促进学习。

　　6、实行1人一球或2人一球，提高练习密度，提高教学效果。

　　7、坚持每周一次全校性篮球练习活动。

　　8、实行每年一次阳光体育展示活动，为创造校园篮球文化增添色彩。

　　五、课程评价：

　　期末测试及评价标准：

　　1、高年级考核项目：原地持球突破上篮、一分钟罚球线罚球。

　　2、评价标准：考核成绩和技术成绩及平时成绩。篇13：体育教学计划

　　一、基本情况：

　　1、学生情况：一、二年级，每个年级都有两个班，每个班级都有学生四十人左右。七年级有一名特殊病，不能从事体育运动锻炼外，全校初中生各年级学生都健康，都能从事体育运动锻炼。

　　2、技能情况：一、二年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、追逐、跳绳、跳皮筋、打沙包和球类等体育活动。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

　　二、教材分析：

　　根据中职体育培养的目标。中职体育教材，以及我校体育器材，场地，学生的实际情况。有目的，有计划地进行体育教育教学工作，学习基本的体育理论知识，基本技能和保健知识。在教育教学的过程中，对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、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。

　　2、学习田径、体操、技巧、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。

　　3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

　　四、主要工作：

　　1、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

　　2、抓好班级的田径运动员，为本学期开好运动会做好准备。

　　3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、引体向上、立定跳远、立定三级跳远、仰卧起坐等体育项目的比赛。

　　4、写课后反思，心得，总结等理论。

　　5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

　　五、具体安排：

　　1、抓好全班整体身体素质的提高。(引体向上，仰卧起坐，俯卧撑等)。

　　2、抓好基本技术(男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等)。

　　3、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，培养他们的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励地共同进步的团体。

　　4、对差学生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

　　5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

　　六、教学措施：

　　1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。养成经常参加体育活动的习惯。

　　2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风。

　　3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极进取向上的精神风貌。篇14：体育教学计划

　　一、学情分析

　　1.我任教五年级3班，学生通过这几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。

　　2.五年级的测试项目是400米，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.根据了解的情况来看，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以后，要多做些速度练习。

　　二、教材分析

　　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。

　　三、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。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。

　　四、教学重难点

　　1、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。

　　2、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、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。

　　五、教学措施

　　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。

　　4.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，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。

　　六、教学进度安排

　　第一周

　　1、始业课：上体育课的安全常识(理论)2、复习小学生广播体操3、队列队行练习;游戏

　　第二周

　　1、50米快速跑;接力游戏2、站立式起跑;快速反应练习3、韵律操(一);游戏：射击

　　第三周

　　1、韵律操(二);捅马蜂窝2、600米耐力跑;放松操3、立定跳远;跳远接力

　　第四周

　　1、花样踢毽;踢毽子比赛2、有趣的拔河;冲出重围3、跳短绳;一分钟跳绳比多

　　第五周

　　1、走跑交替;变速跑(600米)2、掷垒球;投准练习3、单脚交换跳;游戏：大鱼网

　　第六周

　　1、队形队列：向右转走，向左转走;右(左)转弯走2、理论：体育活动与营养卫生3、排球：准备姿势;移动练习

　　第七周

　　1、排球：双手胸前垫球;小游戏2、模仿操;柔韧练习3、武术基本步伐;基本手型

　　第八周

　　1、队形队列练习;小游戏2、双手抛实心球;力量练习3、理论：运动损伤的预防与处理

　　第九周

　　1、篮球：熟悉球性;原地运球2、篮球：运球练习;原地传球3、篮球：传球比快;行进间传球

　　第十周

　　1、技巧：前滚翻;柔韧性练习2、技巧：后滚翻;游戏：贴膏药3、400米耐力跑;放松练习

　　第十一周

　　1、跳远;游戏：小手球2、投准练习;掷垒球3、球性练习;运球接力

　　第十二周

　　1、武术基本手型;快速反应练习2、武术基本步伐;游戏：争取胜利3、技巧：立卧撑;叫号赛跑

　　第十三周

　　1、兔子舞;大家一起跳2、100米快速跑;复习队形队列3、双手掷实心球;小小保龄球

　　第十四周

　　1、复习、总结2、身体素质测试3、身体素质测试

　　第十五周

　　1、复习、考试2、期末考试3、期末考试篇15：体育教学计划

　　一、指导思想

　　以《新课程标准》为动力，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，使学校的体育工作越上一个新台阶。以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体质健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

　　二、学生基本情况分析：

　　五年级学生人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强。有些动作易变形，掌握不好，所以，本学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不段增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳储方面都能得到发展和提高。

　　三、教材内容介绍

　　小学五年级的教学内容有基本体操、田径、技巧与器械练习、小球类、游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康常识。课次较多的是跑、投掷和游戏。其中跑是蹲踞式起跑、30米障碍跑、耐久跑等;投掷教材是双手抛实心球，投掷垒球等;游戏主要是十字接力，截住空中球等。次数较少的是武术和体育与健康基础常识，室内活动。技巧、支撑跳跃和发展身体素质练习等也占一些课次。

　　四、教学目标

　　1、初步学习田径、球类、韵律活动基本技术，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。

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

　　3、使学生具有主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

　　4、使学生获得一些体育运动和健康的基础知识;学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法;培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

　　5、通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面协调的发展。

　　6、使学生体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质，提高身心健康。

　　7、培养学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础，增强社会适应能力。

　　五、工作重点及主要措施

　　1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

　　本学期体育将狠抓体育常规，提高堂课质量，根据大纲，新教材，积极组织好对新教材的理解和运用能力，使自己领会新课程标准的精神实质，根据新教材和学生具体情况制定好教学计划，备好室内和室外课教案。加强理论学习，提高师德水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。上课统一运动服装，对待学生耐心细致。上课多练，多讲，以达到提高学生身体素质的目的。

　　2、规范实施《学生体质健康标准》

　　认真落实“两操一舞活动”，课余时间让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，要强化学生武术操的训练，举行武术操和眼保健操比赛，认真实施《学生体质健康标准》，确保成绩合格率达市规定指标。

　　3、积极开展教科研活动

　　本学期的体育教学的重点是提高课堂教学的效率和教师新课标的领悟和运用能力，并更好的抓好运动队的训练，在已有的训练经验上不断的总结提高和完善。在总结过程中注重训练的实用性和科学性。正常开展教科研活动，深化课堂教学改革，优化教学结构，切实提高课堂教学效率。认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。积极参加听课、评课活动，要加强随堂听课并及时反馈意见，以促进体育教学水平不断提高。

　　六、课时安排

　　1、体育基本知识

　　2、高抬腿，50米，100米跑

　　3、定时跑(3---6秒)

　　4、上步单跳模式，蹲锯式跳远、单，双手胸前推实心球，掷沙袋

　　6、徒手操

　　7、跳短绳

　　8、侧手翻，仰卧起坐

　　9、山羊分腿腾越

　　10、篮球基本技术，教学比赛

　　11、武术基本技术，组合动作

　　12、韵律活动

　　13、游戏

　　14、复习

　　15、复习

　　16、迎接抽测篇16：体育教学计划

　　一、学生分析：

　　二年级的学生年龄大多数在10岁以下，年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思考较为肤浅，身体素质较差，意志力比较薄弱，但是二年级学生形象思维十分活跃，语言和行为欢快活跃。个人能力的提高和思维方式发生了变化，二年级学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，个人能处理的问题越来越多，自信心不断增强，一年级的恐慌心情已经很少见到，即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。出现了竞争意识。针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育，在此基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

　　二、教学目标及重难点

　　(一)教学目标

　　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、每节课进行一定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。

　　3、进一步增强体质，特别是柔韧素质和力量素质。

　　4、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)教学重点

　　1、结合教学常规，进行队列队形教学。

　　2、二年级的体育教学重点侧重于短跑、投掷、跳远等项目，因此在教学中要有意识地进行这些方面的练习。

　　(三)教学难点

　　二年级的学生理解老师要求相对较慢，在进行一些协调性方面的练习时，学生可能不容易接受。

　　三、教材分析

　　二年级的体育教学内容，改变了从开始就以运动技术体系为目标，每个教材内容都为运动技术的发展打基础的写法，而是以学生为本，选择以发展基本活动能力为主的锻炼活动和游戏。教材内容强调学生的兴趣，并能有效地落实小学体育的目标。具体的教学内容，以游戏为主，分为

　　基本活动和游戏。在基本活动中有一些简单的技术动作，也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括：基本活动：排队活动、基本体操(徒手的和使用轻器械的)、走、跑、跳跃、投掷、攀爬、跳绳、踢毽子、滚翻、韵律活动(包括简易舞蹈)、自我表现活动等。游戏：奔跑游戏(多种移动、躲闪、急停)、跳跃游戏(各种跳跃等)、投掷游戏(各种挥动、抛掷等)和小球类游戏等。这些内容强调“活动”，所有教材内容均以示例性为主，教师都可以自行选择和组合，创造性地进行教学。

　　四、课时安排

　　每周2课时，每期共40课时。

　　五、教学措施及注意事项

　　教学措施：在教学过程中教师积极引导学生，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。多采用情景法和主题法进行教学，让学生乐于其中。

　　注意事项：

　　1、学生年龄较小，在教学中应多采用游戏教学。

　　2、学生年龄小，好胜心比较强，可以利用这个机会进行一些教学比赛，增强学生锻炼的效果。

　　3、因材施教，增强学生的自信心。

　　六、教学进度

　　周次 教学内容

　　一 1、引导课，体育常识：做早操的好处(室内课)

　　2、队列队形、游戏;块块集合

　　二 1、基本体操

　　2、基本体操、游戏：块块集合

　　三 1、基本体操、游戏：一切行动听指挥

　　2、基本体操、游戏：挑战应战

　　四 1、队列：排纵队和横队、复习基本体操

　　2、队列：原地转法、游戏：障碍赛跑

　　五国庆节放假

　　六1、技巧：前后滚动、游戏：端水平衡和障碍赛跑

　　2、技巧：复习前后滚动、游戏：绕木棒接力

　　七 1、韵律活动;

　　2、走：各种姿势的走篇17：体育教学计划

　　科学的开展托班幼儿的体育活动，《纲要》指出体育的任务是：发展基本动作，培样幼儿对体育活动的兴趋，提高机体的功能，增强体质，以促进幼儿健康成长。

　　幼儿生长、发育迅速，身高、体重增长较快，经常的、适易的体育活动能促进其身体的正常生长发育，有效地提高机体各器官系统的功能;促进基本动作和身体机能的协调发展，户外体育活动是幼儿心情愉快，有良好的睡眠和食欲，能提高幼儿对外界环境的适应能力，减少疾病，增强体质，促进身体健康;另外，幼儿的身体运动对其心理发展能产生良好的刺激影响，尤其可以促进其智力的发展，体育活动是幼儿心情开朗，自由愉快，积极主动，有利于培养开朗的性格和良好的个性品质。因此，本学年对如何科学的开展托班幼儿的体育活动进行了一些探索，我们是从以下几个方面着手的。

　　一、利用游戏形式，激发幼儿参与体育活动的兴趣。

　　培养幼儿参与体育活动的兴趣是幼儿体育教学的重要任务之一。体育活动的基本动作走、跑、跳、钻、爬、平衡等机械单调，幼儿容易感到枯燥无味。用幼儿感兴趣的小游戏教他们掌握基本动作，既让他们玩得开心，又能很快学到知识与技能。如：在练习向上跳的动作，我们就通过玩“小兔摘果子”的游戏来完成的，在树林里散步的小兔，听到老师的信号，突然看到头上有许多果子，就开始向上跳着摘果子，看谁摘得多。体育活动不仅要健身，还要健心，在组织体育游戏时，要让幼儿具有快乐的情绪，开朗活泼的性格。托班幼儿以具体形象思维为主，因此，生动、美丽的小动物头饰，学着动物的叫声跟“妈妈”到处玩游戏最能满足幼儿抒发爱心和依恋成人的情感。在综合性活动时，为了创造活动的气氛，我们精心设计了一个情景让幼儿以角色的身份参加活动，再根据内容配上和谐的音乐，让幼儿在欢乐的乐声中心情更愉快，精神更放松，这样不仅提高了他们的兴趣，而且能充分发挥他们的想象力、创造力以及动手能力等。使幼儿更加喜欢参加体育活动了。

　　二、鼓励幼儿大胆创造，科学地开展体育活动。

　　创造是素质教育的核心，创造性是人的一种最保贵的高品位的素质。没有创造，社会的发展只能简单的重复或机械的累加。理想的创新教育应该使每一个受教育者的创新精神、创新能力、创新道德都得到提升。把一种游戏变换多种玩法，逐渐增加游戏的难度，锻炼幼儿在不同条件下运用动作的能力，这样会使幼儿对体育活动产生更加浓厚的兴趣，并始终保持学习的积极性。例如：在玩棒的活动中，幼儿将棒拿在手上转着玩，玩法上形式单一，幼儿没有新鲜感，玩了一会儿就不感兴趣了。这时我就变换了游戏玩法和规则，增加一定的难度，可以学老爷爷拄着拐杖走，同时加上练习跳、投掷等基本动作的练习，还可以两个人合作着玩(抬轿子、开汽车等)。一个小小的游戏在改变了玩法后，使幼儿在体育活动中都有玩不够的感觉，培养了幼儿对体育活动的兴趣。

　　三、在整合各学科知识，培养自我保护意识。

　　幼儿体育活动是幼儿全面发展教育的重要组成部分，是开发幼儿智力的基础。在幼儿体育运动中，让幼儿在玩中求知学中求乐。在幼儿玩“小兔采蘑菇”游戏时，教师设计了各种难关：跨沟(两根纸棒平行放在地上)、钻网(用绳子拉成)、过平衡木，每过一关都可采到一个蘑菇，幼儿在进行游戏时就得动脑筋，想办法，怎么过才能又快、又安全，发展幼儿思维的灵活性，经过紧张的游戏后，最后让幼儿边吃蘑菇边描述成功的喜悦，既发展了幼儿的语言，也使幼儿始终沉浸在愉快的氛围中。安全第一是幼儿园工作中至关重要的，在幼儿体育游戏的设计中和组织过程中更应该强化安全第一的观念。因此，在每次体育活动中教师除了检查活动场地、器具等的安全，还引导幼儿学会一些自我保护的方法，如：奔跑时注意不要互相碰撞，如有不慎跌倒，要尽可能用双手支撑身体，防止头部着地等。总之，只有积极开展科学的体育游戏活动，那么，幼儿在活动中，将能全面锻炼身体，促进幼儿身体正常发育，使幼儿健康活泼地篇18：体育教学计划

　　酷暑还没有褪去，迎来了暂新的学期。上午聆听了校长的新学期工作计划安排和九年部丛主任的年部工作计划。认真领会计划的工作重点与要点，肩负起注重常规，提高质量，突出特色的新学期教育办学方向。为了把自己的体育教学工作落到实处，特制订学期教学计划如下。

　　1. 学情分析，有的放矢。

　　这届学生是我一直从七年级带到九年级的，学生的体育技能较好，60%以上已经掌握了一至两项运动技能了，男生好与女生。心肺功能一般，爆发力相对较强。有个别学生出现强手弱脚，强脚弱手，和少数弱手弱脚的学生。在课堂教学中应给与多关注。

　　2. 考试内容分析，打有准备之仗。

　　男生：1000米必考(20分)、立定跳远和跳绳二选一(10分)、实心球和引体向上二选一(10分)。女生800米必考(20分)、立定跳远和跳绳二选一(10分)、实心球和仰卧起坐二选一(10分)。合计40分，学校考试20分，包括体质健康测试、体育艺术2+1、理论。共计60分计入中考文化科总分。

　　3. 课堂教学安排

　　9月份重点学习体育艺术2+1的运动技能之一技巧运动，以及跳绳。10月份安排运动技能技巧的学习和自选项目的练习，跳绳。11月份安排耐久跑作为主要教学内容，采取灵活多变的教学手段，提高学生的有氧代谢能力。12月份开展耐久跑测试训练，提高阶段，考核跳绳。同时在9月和10月完成学生体质健康测试。

　　4、大课间活动安排：

　　规划大课间跑步路线，班级站位，从9月1号开始跑，一直跑到寒假放假，风雨无阻。9月份男生跑3圈，女生跑2圈。10、11、12月份男生跑4圈，女生跑3圈。素质练习有柔韧性练习、蹲起、跳绳、掷实心球、俯卧撑、仰卧起坐等练习。

　　5、常规活动方面：

　　按时撰写教案，及时跟踪听课，写读书笔记，不迟到不早退，积极主动打扫办公室卫生。积极参加学校举办的各项教学比赛活动，及时参加各项会议，无条件完成学校和年部交给的工作任务。做学校和年部放心的老师。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！