

体育课时教学计划 (30 篇)

体育课时教学计划 (通用 30 篇)

体育课时教学计划 篇 1

一、课程介绍

篮球运动是 1891 年由美国人詹姆斯奈史密斯发明的。当时，他在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做将球投入桃子筐的游戏。这使他从中得到启发，并博采足球、曲棍球等其它球类项目的特点，创编了篮球游戏。

1892 年，篮球运动首先从美国传入墨西哥，并很快在墨西哥各地得到开展。这样，墨西哥成为除美国外，第一个开展篮球运动的国家。此后，这项运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家，在世界范围内得到了开展、普及和发展。1896 年，美国人鲍勃盖利将篮球传入中国，首先在天津、北京等城市青年会中开展起来。在 1910 年旧中国首届全国运动会上，篮球首次被列为表演项目。1913 年，篮球被列为我国国内正式比赛项目。篮球自 1951 年起一直是亚运会的正式比赛项目。1932 年国际业余篮球联合会成立，男子篮球被国际奥委会承认为奥运会正式比赛项目。1946 年，美国出现职业篮球联赛，并发展为目的的 NBA。女子篮球运动到 20 世纪初才开展起来。1976 年，女子篮球被列为奥运会正式比赛项目。

篮球比赛的标准场地长 26 米、宽 14 米，四条界线外至少 2 米处不得有任何障碍物，如在室内则天花板的高度应至少为 7 米。球场分中线、前场和后场，中线上的中圈和前、后场罚球区罚球线上的两个半圆半径均为 1 米 80。篮圈下面的矩形为限制区，通常称禁区。前、后场内的拱形弧线外的地区称 3 分投篮区，在拱形弧线外投篮命中得 3 分。

二、课程任务

1、使学生初步掌握篮球运动的基本知识、技术、战术配合和科学健身的方法。

2、发展学生的身体素质、心理素质、培养良好的体育道德风尚。

3、培养学生对体育运动的兴趣和爱好，逐步养成终身锻炼的习惯。

4、全面发展学生身体素质，提高健康水平。

三、教学内容

（一）专项理论

（1）篮球运动的起源与发展

（2）篮球运动的技术、规则变迁与发展趋势

（3）篮球基本技术、战术分析

（4）基本技术、战术的特点及动作方法

(5) 基本技术、战术临场应用的时机、条件及动作要点(二)技术实践 1、基本技术

移动：基本站立姿势，起动，侧身跑，急停，跨步，转身，跳，滑步。 传接球：双手胸前传接球，单手肩上传接球，双手头上传接球，单手体侧传接球，反弹传球。

运球：高、低运球，体前变向运球，背后变向运球，运球后转身，运球急停急起。

投篮：原地单手肩上投篮，行进间单手高手投篮，行进间单手低手投篮，跳投，运球或接球急停跳投。

持球突破：同侧步持球突破，交叉步持球突破。

个人防守：防不持球队员，防持球队员，抢球，打球，断球。

抢篮板球：抢进攻篮板球，抢防守篮板球。

2、基本战术

(1) 进攻战术基础配合：传切配合，突分配合，掩护配合，策应配合。

(2) 全队进攻战术配合：快攻，进攻半场人盯人防守，进攻半场区域联防防守。

(3) 防守战术基础配合：挤过配合，交换防守配合，“关门”防守配合，夹击防守配合。

(4) 全队防守战术配合：防快攻，半场人盯人防守，进攻半场人盯人防守。 四、学时分配

第一学期教学进度安排表

体育课时教学计划 篇2

一、训练任务：

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

二、训练原则：

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性提高运动员的技、战术潜力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力）
5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

三、训练资料：

1. 身体训练：

- (1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。
- (2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

2. 投篮：

- (1) 罚篮
- (2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3. 篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

4. 用心防守：

(1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

5. 快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

6. 阵地进攻：

(1) 增强个人进攻潜力，首先要敢主动进攻。

(2)阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3)多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4)组织后卫的发动配合。

四、训练重点安排：

1. 第 1——2 周：

(1)讨论和制定计划。

(2)恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3)个人投篮与防守技术训练。

(4)熟练掌握各种传球技术训练(原地、行进间)。

2. 第 3——4 周：

(1)柔韧性练习。

(2)半场小配合练习(掩护、传切)。

(3)罚篮、三分球练习。

(4)小力量训练。

3. 第 5——6 周：

(1)半场人盯人攻守练习。

(2)全场人盯人攻守练习。

(3)五点投篮练习。

(4)罚篮练习。

4. 第 7——8 周：

(1)加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。

(2)防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。

(3)半场、全场一打一、二打二练习。

(4)速度、力量、耐力训练。

(5)区域联防(2——3、2——1——2)。

5. 第 9——10 周：

(1)半场各种运球突破上篮技术。

(2)半场一打一、二打二、三打三。

(3)罚篮、五点投篮。

(4)教学比赛。

6. 第 11——12 周：

(1)篮板球训练。

(2)强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3)破解联防训练：如 1——3——1 进攻打法。

(4)教学比赛。

(5)罚篮。

7. 第 13——14 周：

(1)阵地进攻，强调配合训练。

(2)快攻路线训练。

(3)进攻多打少训练(二打一、三打二)。

(4)教学比赛。

(5)五点投篮。

8. 第 15——18 周：

(1)全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。

(2)持续训练水平，用心、认真投入到今后的训练比赛中去。

体育课时教学计划 篇3

一、基本状况：

本学期所教的是五年级六个班，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：

结合本校实际状况，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。

教材资料有：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。

教材的重点：跑中的快速跑；跳跃中的跨越式跳高；体操中的单杠动作；球类中的控球技术；

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、使学生初步认识自我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，提高身体基本活动潜力。

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、营造贴合学生年龄特征的、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。

五、学生方面：

1、学习目的明确，用心自觉的上好体育课。用心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潜力具有独特的作用，在体育教学中应个性注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和群众主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、用心进取的心理品质。

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、养成遵守纪律的群众观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材资料安排德育资料。

（1）、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的资料。培养学生的自尊心、自豪感和社会职责感。

（2）、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，用心进取、团结友爱的资料。

（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资料。

(4)、球类中安排培养团结协作等群众主义精神的资料。

(5)、在体操中安排培养互相帮忙的合作意识的资料

总之，在教学过程中要激发学生用心参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

体育课时教学计划 篇 4

根据新《课程标准》要求，小学体育课时为每周 3 学时，按每学期 20 周计算，在制定教学计划时，根据《课程标准》确定教学内容时数比例的三项原则，结合教学实际，制订教学计划。

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、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、学情分析

小学的学生，年龄小，加上体育室、外课干扰因素多，注意力不集中，活泼好动，兴趣难持久，依赖性强、自我约束能力差。但模仿能力强；因此教师要抓住他们的特点，采用多种形式（比如情景教学、模仿教学、分组讨论教学等）来进行教学。还有好奇性强；学生对体育活动有一种新鲜感，但对体育课的认识不足。小学二年级学生年龄都在 10 岁左右，存在体质一般、运动技术较差的现象。所以，在体育课中比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多、技术

要求的教学因其理性思维还不完善而不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。

因此我运用如下措施：

1、帮助学生建立良好的学习习惯和学习方法。引导要求学生先从自身行为做起，再到怎样学习，最后到提高技术技能。教学过程中丰富教学手段激发学生学习兴趣，养成自主学习的习惯和方法。

2、大力鼓励和奖励学生，鼓励他们认真学习，开发他们的想象思维和创造能力，引导他们把学习和生活紧密的连接在一起。

3、帮助学生掌握和提高所学的各项运动的基本方法和技能，发展体育的运动能力，促进身体的正常发育，能自觉地锻炼身体

三、教材分析

1、从儿童的需要出发。体育教学内容以学生为本，选择以游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。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。包括排队活动、基本体操（徒手的和使用轻器械的）、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。

2、以小学生身体锻炼实践活动为主。体育基础知识只有 3 个题目：正确的身体姿势；学会测量身高和体重；认真上好体育课。这些知识不强调在室内专门进行教学，而是结合实践活动、结合学校对学生的身体检查等活动进行。

3、加强教材内容的弹性和选择性。在教材中选编的内容都是示例性的。这些示例都没有硬性的规定。对同一个教材内容，尽可能给教师提供多种思路，以便于教师创造性地选用、改用。这对教师来说有很大的灵活性和选择性。

4、小学体育教材内容儿童化、生活化。教材内容符合儿童特点，内容贴近他们的生活，教给他们的动作是他们平时熟悉的，游戏的方法是他们喜欢的，主要是让孩子们积极地参与，玩得起来，在玩和活动中受到教育。

体育课时教学计划 篇5

一、学情分析

1、指导思想：体育与健康的基本理念是以“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，培养学生体育锻炼的意识和习惯；以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习；关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。

2、学情分析：一年级有四个教学班级，通过 13—14 年度第一个学期的体育与健康的学习，已经有了明显的进步，对体育知识有了初步的了解，每个本班内的学生身体素质不是很均匀，下面对四个班级的情况进行分析：

一班，男女分配差不多对等，大部分的男生素质稍好与女生，就课堂常规方面，女生要比男生好，技能的掌握情况，女生要好于男生。

二班，女生比例略高于男生，课堂上练习女生比男生主动，没

有特别突出的学生，身体素质不等，有个别的学生不能参加强烈的运动。

三班，男女搭配均匀，身体素质比上学期有了很大的改观，课堂纪律很好，接受能力强。

四班，两级分化严重，素质强的学生有一部分，身体素质差的同学也不在少数，个别的学生属于不能参加运动类型，课堂纪律差。

四个班级的学生基础不同，身体素质也不同，通过上个学期的教学，都有了明显的提高。

二、教材分析

小学一年级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，上学期体育与健康主要选择简单的队列、和广播体操为主要的教学内容。下学期主

要涉及的教学内容比较分散，队列、走、跑、跳、投、技巧、篮球、足球、羽毛球，体操、垫上运动等十几项都要涉及，涉及的内容较广泛，根据教材的特点，制定了九个单元教学计划，每个单元计划4周，16个学时。根据课时的情况，随机安排广播操的细节练习。

三、教学重难点：

重点：掌握一定的运动技能，了解或初步接触一些运动项目。

难点：规划好各个环节，单元与单元的衔接，能够熟练的掌握运动技能。

四、教学目标

1、运动参与目标：上好体育与健康课并且积极参加课外体育活动。达到该目标时，学生将能够积极愉快地上体育与健康课和参加

课外体育活动，如不旷课，积极主动地完成学习任务等。

2、运动技能目标：获得运动的基本知识和体验。达到该目标时，学生能够知道所学运动项目或者体育游戏的名称或动作术语。通过教学，使学生初步掌握简单的技术动作，如：立正、稍息、三面转发等，并能安全地进行体育活动。

3、身体健康目标：通过走、跑、跳、投球类等内容的教学，形成正确的身体姿势；通过走、跑、跳、投掷等游戏的教学，发展学生的体能；使学生具有关注身体和健康的意识。

4、心理健康目标：通过游戏与基本动作的教学，使学生能适应陌生的环境，并能说出自己参加体育活动的情绪表现。通过体育活动等方法调控自己的情绪。

5、社会适应目标：建立起和谐的人际关系，具有良好的合作精神。

五、教学措施

1、始终贯彻“健康第一”的指导思想进行教学。

2、备好每一节课，营造一个宽松生动的课堂气氛，利用学生好动模仿能力强的特点采用探究学习和分组教学的学习方式，课前课后进行及时的反思，并对教学方法进行及时的修改。

3、激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯，将教学内容穿插于游戏当中，提高学生的运动兴趣。

4、加强课堂常规的教育、落实，以防伤害事故的发生。

5、因材施教。因为每个学生都是一个个体，都有自己独特的一面，关注个别差异，保证每位学生都受益。

六、体育与健康教学进度

第一单元：队列队形

第二单元：走、跑与游戏

第三单元：跳跃与游戏

第四单元：投掷、攀爬等垫上运动

第五单元：技巧、跳绳

第六单元：篮球

第七单元：足球

第八单元：体能练习

第九单元：总复习、检测考核

体育课时教学计划 篇6

一、指导思想

认真贯彻落实上级教育工作会议精神，进一步落实《学校体育工作条例》，牢固树立“健康第一”的理念，认真实施体育课程计划，广泛开展阳光体育运动，确保学生每天锻炼一小时；以进一步提升教师素质和教学质量为工作主线，有效开展校本教研，提高教学效率，着重开展羽毛球特色教育，积极参与各类竞赛活动，促进学生身体素质的提高。

二、工作任务

1、严格执行“每天体育活动一小时”规定。

每天1小时阳光体育运动时间由大课间、课间操、眼保健操、体育课、校本羽毛球课、体育活动课等活动时间组成。

大课间：每天早上 8：15—8：40，共 25 分钟；课间操：每天下午 1：40—1：45，共 5 分钟；眼保健操：每天上午第二节课和下午第三节课，组织学生各做好 1 次眼保健操，共 10 分钟；体育课 1—2 年级每周 4 节体育课，3—6 年级每周 3 节体育课，每课 40 分钟；校本羽毛球课 3—6 年级每周从“地方课程”中安排 1 节羽毛球课，共 40 分钟；体育活动课：每个班级每周 1 次体育活动课，共 40 分钟。每天体育活动时间共 80 分钟。

组织学校田径运动会、冬季三项比赛、广播操和眼保健操比赛、羽毛球竞赛等活动，促进学生掌握运动技能，磨练自己意志，提高身体素质。

2、认真执行国家课程标准。

积极推进课程改革，保证开齐上足体育课课时，保质保量上好体育课，不减少或挤占体育课时；认真备课，认真上课，认真考核，不断提高教学重量；积极参与教科研活动，上好公开课，努力提升教学水平。

3、全面实施《国家学生体质健康标准》。

根据国家和省市的要求，对照测试标准，有计划、有目的、有规律地指导学生锻炼。10月到11月底前，认真做好测试工作，并将测试数据上报中国学生体质健康网。学校测试率达100%，合格率达到95%以上，优秀率力争达30%以上。同时建立有关资料档案，对测试的情况进行分析，针对存在的问题和不足，及时整改，做好家校联系，帮助学生加强锻炼，增强体质。年底迎接市局对学校的抽查。

4、积极参与体育竞赛。

按照__市教育局和体育局中小学体育运动会的通知要求，结合学校实际，精心组建学校田径队、跆拳道队、羽毛球队、乒乓队、篮球队、排球队、游泳队、足球队、象棋和围棋队、冬季踢毽跳绳队等，制订训练计划，扎实开展业余训练，提高训练成绩，积极参与__市的比赛，确保取得团体总分前十名的成绩，促使学生“人人掌握羽毛球和踢毽或跳绳两项体育运动技能”。

5、加强传统体育项目建设。

学校羽毛球被确认为__市体育传统项目。坚持开展全校性的羽毛球运动，真正形成“人人爱羽球，个个会打球”的体育活动氛围，在市级及以上的羽毛球比赛中名列前茅，让羽毛球运动成为学校的鲜明特色。修订羽毛球校本教材，确保每周各班有一节羽毛球课，做到有教师、有计划、有教案、有考核，每周各班安排一节兴趣活动，保证参与面达到100%。充实调整羽毛球运动员，坚持长期训练，争取在__市比赛中名列前茅，并能代表__市在__市的比赛中个人和

团体进入前三名。

6、加强体育师资队伍建设。

学校配齐专职体育教师，以满足学校开齐上好体育课的需要。

按照__市教学“六认真”的要求，加强教师教学常规，注重教育科研，提高课堂教学效率。组织教师参加各类培训工作，至少胜任一项球类比赛的裁判工作。

体育课时教学计划 篇 7

一、学生情况分析

(一)生理发育的特点

一、四年级学生一般 9-10 岁，属于人类发展的儿童期。一般来说，他们的身体发育处于相对稳定的阶段。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标，男生从 9-10 岁开始急剧上升，女生从 8-9 岁开始急剧上升。四年级学生属于身体发育最快的时期。

2. 四年级学生身体素质指标有所提高，男生在 50 米、立定跳远、50 米乘 8 往返跑方面优于女生，无明显差异；女生立位屈曲优于男生，差异明显；速度、腰腹力量、柔韧性、速度耐力素质指标是四年级学生的敏感期，是关键的发展期。敏感的素质发展也是极其敏感的，学习和掌握技术动作更快。

3. 四年级学生胶质多，钙少，可塑性较大，弹性大，坚固性差，不易断裂，易弯曲、变形、脱臼、损伤。因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备。

4. 四年级学生肌肉水分含量高，肌肉细长细嫩，大肌肉的发育早于小肌肉。所以要多安排跑步、跳跃、投掷等基础活动的练习，既要注意大肌肉的发展，也要注意小肌肉的发展。

(二)学生心理发展的特点：

1. 四年级学生的感知是无意的、情绪化的。体育锻炼时容易被新奇的内容所吸引，往往会忘记锻炼的主要目的。我兴趣广泛，几乎都喜欢。感知动作的要领比较笼统，很容易混淆类似的动作，我的时空感很差。

2. 四年级学生的注意力不够稳定，不容易持久。虽然有意注意有所发展，但还远远不够完善。注意力集中能力好，交换练习的时间控制在 20 分钟以内。

3. 四年级学生的无意记忆仍然占据相当大的优势，所以讲解不要太长，叙述要领和练习方法要略述。

4. 四年级学生的情绪很容易暴露，他们喜欢争论和激动，他们总是提出批评意见，但他们仍然愿意依靠老师，希望他们做出决定。

5. 自我评价意识开始形成，担心自己运动成绩差，在实践中影响集体。首先，我们可以区分学生的运动能力和学习态度。愿意听表扬要求老师采取公正的态度，但老师不愿意批评不当，尤其是女生。

二、教材分析：

小学四年级的体育教材主要是实用教材。体育教材根据学生的能力和学校条件，主要选择田径(跑、跳、投)、体操、游戏、篮球等基本项目，以提高学生跑、跳、投的基本技能；并探索生活中的实用技巧。并通过体育锻炼，培养集体主义精神，开展爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实基础。

三、教学目标：

1. 有积极参加体育活动的态度和行为：学生会愿意参加各种游戏活动；说真的，体育课。用科学的方法参加体育活动

2. 获取体育基础知识；学习和应用技能：学生将能够：在球类运动中做出单个动作，如投篮和运球；做基本的体操动作

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控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。

四、教学重点：

分腿腾越；沙包掷远；400 米跑

五、教学难点：

体操技巧；蹲距式跳远

六、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、高年级的学生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。

体育课时教学计划 篇8

一、基本情况

小学三年级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，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。我所教的学生聪明伶俐、活泼可爱的他们思想活跃，有很强的进取心。应该努力培养学生掌握好学习方法，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。

二、教学目的和要求

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。

2、掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）等。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。

4、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，跳台阶、兔子跳等；

三、教学措施

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。

教学中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。

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，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、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

4、特别加强对广播体操的教学。

体育课时教学计划 篇9

一、指导思维：

坚持“以人为本”的理念，倡议务实、立异的精力，结实建立
“健康榜首”的指导

思维，不断深化体育新课程改革，注重学生主体位置的落实，注重体育运动技术教育认识的进步，注重学生学习方法的改变，注重体育教师的专业发展。持续推进体育课程开发与教研作业的深入展开，进一步标准体育常规教育管理，加强对体育教育点评和学生归纳本质点评的研讨。实在把服务于教师，服务于学校的理念落实到实处。

二、方针战略：

1、注重教研方法的改变，注重教研的互动性与实效性，研讨进步教研实效的方法与战略。

2、建立正确的运动技术教育观，体育教师要有认识加强本身相关运动技术水平的进步，要注重本身学科素养的不断进步，以习惯体育教育改革的需要。

3、注重学生学习过程的表现，留意体育教育点评的研讨，因地制宜构建有本校特点的体育教育点评计划。要杰出简便易行、可操作性强。

4、注重个人教育反思，注重教育经历的积累与总结，自动探究研讨体育教育中存在的问题及解决战略，以问题认识的培育，不断提升自己的教育教育能力，构成自己共同的教育风格，尽力向科研型教师改变。

三、方针任务：

1、扎实推进体育课改作业，促进驾驶更好地理解与掌握新课标的内涵，建立正确的体育运动技术教育观，做到有的放矢的展开课改作业。

2、抓好体育教育常规管理，标准课堂教育，标准备课（做到课前复备，课后有反思）要求教师注重体育教育艺术，注重学生学习习惯的培育。上好本学期学校组织的教育研讨课，力求获得优异成绩。

四、主要作业：

1、仔细解读《小学生体质健康标准》，做好学生的测试作业，并做好数据的汇总、上传作业。

2、仔细做好学校“二操（早操、眼保健操）一舞（学校集体舞）二课（体育课、活动课）”作业。

3、组成好学校田径队并施行练习。

4、组成好学校篮球队并施行练习。

5、仔细做好“冬天三项”组织练习作业。

体育课时教学计划 篇 10

一、基本情景

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

结合本校实际情景，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。

教材资料有：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。

教材的重点：跑中的快速跑；跳跃中的跨越式跳高；体操中的单杠动作；球类中的控球技术；

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、使学生初步认识自我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，提高身体基本活动本事。

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、获得提高的成功喜悦。

四、教学措施

1、适时了解、分析学生的'学习信息。

2、营造贴合学生年龄特征的、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本事具有独特的作用，在体育教学中应异常注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和团体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极积极的心理品质。

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、养成遵守纪律的团体观,培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材资料安排德育资料。

(1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的资料。培养学生的自尊心、自豪感和社会职责感。

(2)、游戏里安排教育学生遵守纪律,公正诚实,积极积极、团结友爱的资料。

(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资料。

(4)、球类中安排培养团结协作等团体主义精神的资料。

(5)、在体操中安排培养互相帮忙的合作意识的资料

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。

体育课时教学计划 篇 11

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、主动参与体育活动的兴趣。

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茅，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，为学校争光。

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。

体育课时教学计划 篇 12

一、指导思想

全面贯彻教育方针政策，以“健康第一，全面发展”为指导思想，以培养学生体质为目标，以学生生理和心理特点为基础，从实际出发，深入贯彻课改精神，理论知识学习与实践相结合，培养学生自我锻炼，增强学生身体素质和运动兴趣，培养学生情操，注重学生个性教育、社会责任和创新精神，引导学生。

二、基本情况

本学期六年级面临升学压力，心理负担重。此外，它还受到自身生理和心理发展特点的影响。因此，体育与健康教学的任务是艰巨的，必须高度重视，耐心细致地引导，重视心理咨询，合理安排课堂内外的体育活动，使学生端正态度，正确认识体育锻炼的重要性和必要性。

三、任务目标

1. 能使学生熟练掌握排队，并灵活地根据口令形成有纪律、有组织的良好行为。

2. 使学生掌握 50 米、200 米、800 米、立定跳远、深蹲跳远、实心球、跳绳、跳高等基本素质练习的技术要领和技巧。从而提高他们的综合身体素质。

3. 掌握体育基础知识，明确体育锻炼的作用，将所学知识应用于锻炼，发展个体运动，不断巩固、提高、创新。

4. 进一步增强身体素质，尤其是速度素质和力量素质。

5. 通过体育锻炼，培养集体主义精神，开展爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实基础。

6. 了解体育活动对心理健康的作用，了解身心发展的关系(身体健康变化时的心理感受，了解体育活动与自尊、自信的关系，通过体育活动调节情绪，培养克服困难的坚强意志)。

7. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

四、教学措施

1. 认真备课，抓好体育教学常规，认真上每一节体育与健康课。

2. 在教学中运用多种教学方法，因材施教，激发学生学习兴趣，引导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力培养。

3. 通过各种形式宣传健康知识和常识，为学生创造美丽健康的生活环境。利用各种考试和比赛促进学生行为习惯的形成。

4. 根据实际情况和教材内容对学生进行心理健康教育，促进学生提高社会适应能力和应急能力。

5. 加强体育课的安全教育和学生自我保护意识的教育。

体育课时教学计划 篇 13

为贯彻落实《学校体育工作条例》，进一步加大学校体育工作力度，提高学校体育工作水平，特制定计划如下：

一、从学校体育教育现状出发，完善体育管理机制，明确个人职责，为体育工作的开展铺平道路。

我校建校历史悠久，体育特色鲜明，教师素质普遍较高，学生体育基础牢固，学校对体育课设置课时充足，体育设施器材齐全，有较好的体育工作条件。

本学期学校领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，由学校陈校长主管具体的体育工作，相信在他的督促协调下我校的体育教育教学工作必然会步入一个新的台阶。

体育教师日常工作实施目标管理，三名体育教师都有明确的工作目标，建立奖惩制度，从根本上调动体育教师的工作进取性，为体育教师创造一个良好的工作环境，力争使他们安于工作勤于工作，促进学校体育工作的发展。

二、学校体育教育坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生开展工作。

体育是学校教育的重要组成部分，努力提高学生的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一，也是德育智育美育的基础，在开展具体的体育工作方面，本学年应做好以下几点。

1、加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量。

学校成立体育教研组，组织体育教师学习《体育教学大纲》，钻研教材，交流教学经验，并使之制度化经常化，努力提高教师的业务素质。

体育教师依据学科特点进行教学，努力改善教学方法，采取灵活多样的教学方式组织教学活动，使体育教学步入正轨，在授课时突出对学生体育本事的培养。

2、以《学生体质健康标准》为切入口建立检查评估制度，对所学课程及时测试，以督促学生学习，提高学生锻炼的进取性，力争使全校学生的体育达标率坚持在 95%以上。

三、开展课外体育活动，丰富学校文体生活。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目的任务的重要途径之一。它是培养学生身心发展的重要环节，是增强体质的有效措施，是发展竞技体育，发现和培养体育人材的必经之路。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/328111060003006055>