

2024 年体育课年度教学计划（通用篇）

体育课年度教学计划 1

一、指导思想：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一、“以人为本”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、教学目标：

1、教学队列，队形基本走、跑、武术基本动作为主的练习。

2、掌握基本体操（徒手操）、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、垒球投掷、身体素质训练（结合达标项目）、直线运球比赛等

3、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、兔子跳等

4、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。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性（结合

游戏)练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

(一)、教学重点:

- 1、教学队列，队形，走、跑、投、课堂常规。
- 2、掌握基本体操、武术基本动作、快速跑、耐力跑、立定跳远、身体素质训练、直线运球比赛等。

(二)、教学难点:

- 1、力量练习、耐力练习、协调性练习。
- 2、正确姿势、规范动作的自我体现。

三、教材分析:

小学三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实际条件，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与武术基本功的练习。

1、从儿童需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

2、教材内容儿童化，生活化，更好地贴近学生生活，学生实际，让学生积极地参与。如模仿兔跳，蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

3、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

4、借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系及集体荣誉感。

四、教学措施

1、 正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学。

2、 备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前“场地备课”和课后进认真反思。

3、采取多样的教学组织形式，如分组教学（异质分组、随机分组男女分组等），分段教学等。

4、 在课间多展开授课内容、动作评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧，培养集体荣誉感。

5、 积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

6、 将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时到知识，加强与集体观念教学。

体育课年度教学计划 2

一、学生现状分析：

本学期九年级我担任两个班的体育课教学工作，学生年龄在 15—16 岁之间，此阶段的学生正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲较强，女生趋于文静，不好活动。另处，加之学习任务较重，

课程安排较紧，学生运动时间较少。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

二、教材分析：

新课程标准将体育与健康学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习区域，教材内容划分为知识篇和实践篇。

根据《国家学生体质健康标准》所规定的体育测试项目：初中部必测项目为：身高、体重、肺活量；选测项目为：

1、耐力类为：男生 1000 米跑，女生 800 米跑，台阶试验中选测一项；

2、力量柔韧类为：坐位体前屈，女生仰卧起坐，男生引体向上，掷实心球，握力中选测一项；

3、速度灵巧类为：50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、排球运球、足球运球中选测一项；根据学校测试条件所估计测试的内容为：必测项目：男生 1000 米跑、女生 800 米跑。选测项目为力量柔韧类为：女生仰卧起坐，男生引体向上、掷实心球中选测一项；速度灵巧类为：立定跳远、跳绳、篮球运球中选测一项；针对以上测试内容，制订上课内容，由针对性进行训练、练习。通过各种练习方法和辅助练习来提高运动成绩。通过本学期的学习使学生树立“健康第一”的指导思想，懂得一定的体育锻炼方法，培养学生的创新精神和实践能力，使学生得到全面的发展。最终为中考取

得好的成绩而努力拼搏。

三、教学目标：

1、增强学生体能，掌握和应用基本的体育健康知识和运动技能。

2、提高对个人健康和群体健康的责任感。

3、培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的好习惯。

4、为中考取得更好的成绩而努力拼搏。

四、教学重、难点：

教学重点：结合学生的身体锻炼的实践活动，提高学生的自学自练能力，让学生自主练习。积极参与体育活动，合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的方法，提高学生的自学能力和运动成绩。

教学难点：让学生形成锻炼的意识，掌握自我锻炼的方法，发挥学生的创新能力和实践能力，重视体育中考，为中考而努力拼搏。

五、教学措施：

根据九年级学生的身心发育的特点以及中考任务，应采用灵活多便的教学措施，充分发挥学生的主动性、积极性，加强对学生学法指导，创造合作学习的气氛，提高学生自学自练的能力。让学生自主练习。通过实践、尝试探索来学会学习方法。此外应加强教学民主和学生一起研究改进学习方法，来增强学生的体能，并根据体育的中考加强对学生的身

体素质训练，使每个学生都拥有一个健康的体质。最终能让学生在中考中考出好成绩。

1、抓好学生思想工作

九年级学生将面临中考体育，要让所有的学生都能充分认识到中考体育的重要性，让学生认识到体育锻炼是伴随终身的，有了好的身体才能做好其他的事。使每一个学生都有一个良好的锻炼习惯。

2、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状况，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。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。

3、确保足够的活动时间

响应国家“阳光体育”方针，每天确保学生锻炼 1 小时。重点练习安排在早操 20 分钟和体育课上，早操时间主要练习学生的耐力素质和柔韧练习，项目以 1000 米为主。体育课上主要是运动技能的练习及力量素质练习。让每一位学生都能得到充分的锻炼。

体育课年度教学计划 3

一、学情分析：

我校九年级共分 6 个教学班，300 多名学生，他们的身体素质各异，此外，九年级面临着学业水平考试，他们的学习压力也非常大，由于长时间中考制度的影响，他们对体育理论及体育加试存在着模糊的认识，积极性不是很高。因此本学期将通过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到新形势下学业水平考试制度，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在体育加试中取得优异的成绩。

二、指导思想：

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们的创新意识、敢打敢拼勇争一流以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、全期总目标：

1) 养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考体育加试要面对的可能被测试的项目。

2) 收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识。

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。

四、具体的`教学措施：

1) 利用课中和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，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入

到每节课的学习中。

3) 课堂上，参与到学生当中去，以此拉近与学生之间的距离，注重培养体育骨干，起到榜样、帅先的作用。多采取比赛的方式，鼓励他们敢于争创好成绩

4) 课后做到及时反思总结

五、业务学习：

1) 认真领会新课改精神，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授课水平。

2) 多听课、评课，参与集体研讨，取其长补己之短。以丰富自己的阅历。

3) 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。抓好特长小组的训练，争取在校及市组织的各项比赛中取得较理想的成绩。

4) 学习电脑知识，能够制造出相应的课件，便于教学。

5) 多与同行沟通交流，共同研讨，共同提高。

六、教研教改课题及研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学之中

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，在学中玩）

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生生相互评价的方

式，分优、良好、还需努力三个层次。

1) 学习态度与行为：是否能够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：动作的掌握与运用情况

3) 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系

八、教研课安排：

1) 争取在教学中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2) 与其他同行共同搞好校队的各项训练

3) 认真落实两课、两操活动。

体育课年度教学计划 4

一、学情分析

小学四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，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。

二、教材分析

小学四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，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

1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生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、教学措施

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、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。

体育课年度教学计划 5

一、学生分析

学生刚入学，年龄较小，接触的东西也很少，什么对于他们来说都是新鲜的，什么对他们来说也是从零做起的，经过去年半个学期的学习，学生们已经开始了正常的上课秩序，他们喜欢接受新知识，但对某些难度教大的知识接受较慢，特别是对某些协调性要求较强的东西，力量也比较差，男女生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；女生和男生一样活泼，应多以游戏为主，在其中进行组织纪律性教育，养成学生良好的习惯。

二、教材分析

的教材较为简单，本册教材内容有：体育基础知识（看图学习体育知识天天进行身体锻炼）、韵律体操及舞蹈（在欢乐的日子里）、田径类的. 跳跃（单脚跳双脚跳跳绳跳高）和投掷（轻物掷远抛接球）、体操（团身前后滚动分腿跪撑后仰蹲撑往低处滚翻团身前滚翻蹲撑前滚翻抱腿起）、队列练习、走跑练习（30 米跑高抬腿跑 300-500 跑走交替）、步法练习（跑跳步踏跳步踏点步后踢步小碎步小跑步）。内容较简单，但全是基础的东西，所以一定要让学生养成良好的动作习惯，体操难度较大，教师在注意安全的前提下适当降低动作难度，多加以引导，给学生打下良好的基础，养成终身体育的好习惯。

三、教学目标及重难点

- 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。
- 4、教学重点：田径的各种跳动和投掷动作。
- 5、教学难点：各种体操动作。

四、教学措施

是一二年级的教学，属于小学低年级学段，小学低年级阶段的教学，要根据低年级学生的自制力和理解力较差、情

绪变化较大，而身心发育快的特点，多去采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。上好的体育课，就要因势利导，富趣味于教学，寓游戏于教学，既能保证智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用能力，一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生热爱体育活动的习惯，为终身体育锻炼思想打下基础。体育课是学生上体育教育课的入门阶段。有其自身的发展特点。有些的育教学存在模式僵硬、成人化色彩浓，或教学直奔主题等缺陷，阻碍着小学生全体参与。用游戏教学法，可避免以上缺陷，较好的完成的教学。

体育课年度教学计划 6

教学计划制定与实施管理办法(暂行)教学计划是组织实施教学工作的重要依据。为进一步规范我校教学计划的制定和实施，特制定本管理办法。

一、教学计划的制定

1. 教务处根据学校教学工作要求，通过专题研讨、专家论证等环节，拟定《关于制定本(专)专业教学计划的原则和意见》(以下简称《原则和意见》)，经校教学委员会批准后，作为制定教学计划的指导性文件下发各学院(系)。

2. 各学院(系)应严格按照《原则和意见》的要求，组织制定本系各专业的教学计划。如有特殊情况不能按《原则和意见》要求制定的，应写出书面申请，经有关院系领导

批准盖章，报教务处批准后，方可制定教学计划。

3. 各学院(系)要组织专家和专业负责人对各专业的教学计划进行审核、修改和校对。教学计划经院系)主管教学的院长(主任)审核同意，签署意见并加盖院(系)公章后，报教务处。

4. 教务处组织专家对各学院(系)提交的教学计划进行评审，各学院(系)根据评审意见对教学计划进行修改，将最终版本提交教务处，经主管教学校长批准后实施。

5. 教务处负责将全校各专业的教学计划汇编成册，下发各学院(系)存档执行。

6. 各学院(系)应将批准后的教学计划录入“教务管理系统”，教务处根据“教学计划编制”进行审核，批准后实施。

二、教学计划的实施

1. 教学计划的实施是高度认真的。各学院(系)应严格执行经教务处审核批准、汇编成册并录入《教学管理系统》的教学计划，不得随意修改或变更。

2. 遇有特殊情况，确需修改教学计划的，应按以下修改规定执行：

(1) 各学院(系)经认真研究，确需调整教学计划的，必须在本学期第 12 周前提出调整申请，方可开始实施。如涉及课程增减等重大调整，应附论证报告，提交教务处审议。

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/916010004200011102>