

# 最新体育教师个人教学计划表 体育教师个人教学计划(通用5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢?下面是小编为大家带来的计划书优秀范文,希望大家可以喜欢。

## 体育教师个人教学计划表篇一

授课时数根据我校校历安排和学校要求,本学年共讲20周,每周体育授课为6学时,共120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。

初中体育教师教学计划篇三

## 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，男女生人数差不多半个半，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，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。

## 体育教师个人教学计划表篇二

3、掌握德国的分裂；朝鲜半岛的分裂；古巴导弹危机等史实，正确分析“冷战”阴影下的国际关系。

过程与方法 问题探究 对比分析 史料研习

情感态度与价值观 通过对两极世界的形成的教学，让学生认识到大国的争霸是两极格局形成的根本原因，给世界和平带来威胁。要维护世界和平，必须反对霸权主义。

[教学过程]

导入新课：

师：同学们，我们都知道，在第二次世界大战中，美、苏两国作为反法西斯同盟国中最重要的两股力量，团结合作，共同为打败德、意、日法西斯做出了巨大贡献。但是在战后，两国的合作关系逐渐发生变化。

(多媒体：打出丘吉尔在富尔顿发表的演说中的一句话)

提问：丘吉尔的演说表明了西方国家对苏联的态度发生了什么样的变化?为什么会有这样的变化?这正是我们这节课要解决的问题，从而导入新课。

师：战后美、苏两国的对峙争霸，使世界进入了“冷战”时期。

提问：什么叫“冷战”？

一、美国的“冷战”政策

师：接下来我们首先要了解有关冷战的背景(多媒体播放雅尔塔会议上三巨头图片)

提问：二战后期，美、英、苏三国首脑在雅尔塔会议上讨论了哪些问题？

过渡：雅尔塔体系，奠定了战后两极世界格局的框架。从此后开始，美苏两国开始在各个领域进行争霸活动。

师：(多媒体打出有关战后美、苏两国经济、军事方面的材料，以及在意识形态，社会制度、国家利益不同的材料)

提问：美国发动对苏“冷战”的原因何在？

师：(介绍美国驻苏代办乔治·凯南及其8000字电报)

(叙述)1946年，丘吉尔在富尔顿的演讲，成为了美国对苏联实行“冷战”的导火索；

1947年3月，杜鲁门发表演说，标志着“冷战”的开始。

师：(多媒体打出问题，思考)

美国的冷战具体在政治、经济、军事上有何表现？

(多媒体提供有关战后欧洲主要资本主义国家经济残破、政治的典型事例)

提问：美国对欧洲提供经济援助的原因？

(多媒体投出“北约海军军事演习”图片以及美国建立“东南亚军事条约网”的相关资料)

提问：北约军事集团的建立对世界局势产生的影响？

## 二、社会主义力量的壮大

过渡：随着美国开始对苏联等社会主义国家的遏制，以苏联为首的社会主义阵营也加强了相互联系，以打破美国的遏制。

提问：社会主义阵营中主要有哪些国家？重点强调：

1、东欧各国中很多国家是在苏联的直接帮助下建立起社会主义国家的，但南斯拉夫有所不同，对苏联又有很强的依赖性。

## 2、中国加入社会主义阵营对维

护世界和平的重要作用。

(2) 提问：欧亚国家的社会主义改革主要采取了哪些措施？

过渡：除此之外，社会主义各国为了进一步加强在经济、军事上的合作。

(3) 提问：苏联等国主要采取了哪些措施加强与以美国为首的资本主义阵营对抗？

## 三、“冷战”阴影下的国际关系

师：处于美苏冷战下，整个世界处于战争的威胁中，虽然从整个世界看，美苏实力的均衡，对峙保证了世界的相对稳定，但从局部地区来说，美苏的冲突却是非常激烈，甚至是武装冲突。

### 柏林危机

(多媒体提供相关的柏林墙图片，文字资料)

### 朝鲜战争

(讨论：你认为柏林及朝鲜分裂以及美国发动朝鲜战争的原因)

师：(点评)

1、朝鲜分裂是由于美苏在战后处于政治原因认为的割裂了朝鲜半岛，处于美苏自身的战略需要，不顾弱小国家的利益。

2、美国发动战争是为了保证其在东亚地区的政治、经济利益，维护亚洲地区的战略军事。

(多媒体打出相关的历史图片，地图，数据和文字资料)

讨论：古巴导弹危机最终解除的内在原因？

(苏联的实力要略逊于美国，同时双方都保持了克制)

## 体育教师个人教学计划表篇三

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪转变较大，运动能力有一定生长，运动系统发育还不成熟，处于生长期，运动能力较低，身体各部分肌肉生长不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，想象缔造力厚实；学习兴趣易引发。应该起劲培育学生自动进取的态度，掌握好学习方式，掌握学习纪律，让学生在学学习历程中去探讨，去明白，去发现。去缔造。

将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不停克服困难体验运动兴趣；提高运动手艺，培育康健和愉快生涯的态度，通过从事相宜的运动，领会自己的身体转变，增强体质，培育顽强的意志因此在教学中凭据班级的特点举行因材施教。

### 二、教学目的及重难点

1、教学行列，队形走为主，每节课都要有行列对形的演习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑)；耐力跑、准时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、小篮球竞赛等。

3、在上课历程中多做一些辅助性演习，如生长耐力速率的准时跑，定距离跑；生长下肢气力，提高立定跳远成就的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等。

4、以速率气力演习和耐力演习的课(跳跃性、耐力性的频频演习)来改善肌肉的协调性和气力的施展。



5、并接纳小重量和不负重量的方式，通过协性演习和提高行动速率的演习来提高速率气力。

教学重点：

1、教学行列，队形走为主，每节课都要有行列对形的演习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、准时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、小篮球竞赛等。

教学难点：

1、以速率气力演习和耐力演习的课(跳跃性、耐力性的频频演习)来改善肌肉的协调性和气力的施展。

2、并接纳小重量和不负重量的方式，通过协性演习和提高行动速率的演习来提高速率气力。

### 三、基本义务与课本剖析

#### (一)课本基本主要义务和要求

在《课标》中，明确地划定了小学体育的目的：通过体育教学，向学生举行体育卫生保健教育，增进学生康健，增进体质，促进德、智、体全面生长，为提高全民族的的素质奠基基础。教学要求：

1、通过本学期的教学使学生开端掌握立定跳远行动，跑步的基本方式，学会学习方式，生长学生跳跃能力，培育学生运动兴趣。

2、通过游戏生长学生的奔跑能力，培育学生认真、卖力的努力态度度，团结协作的团队精神。

3、让学在特定的情境中通过考察、体验、掌握学习的方式。

使学生热爱体育运动，并能愿意接受西席的指导，从而体验乐成。

4、进一步领会上体育课和磨炼身体的利益，知道一些珍爱身体康健的简朴知识和方式。

5、进一步学会一些基本运动、游戏、韵律流动和舞蹈的方式，生长身体素质和基本流动能力。

6、体验加入体育流动的兴趣，遵守纪律，与同砚团连系作

## (二) 课本剖析

小学三年级体育课本以实践课本为主。凭据学生的能力以及学校的条件，体育课本主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、小篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本手艺获得提高;并挖掘生涯中的适用手艺。

授课时数凭据课程标准要求，本学期共讲19周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期现实上课定为16周，共48学时。上课历程中，若因园地，天气条件等因素的影响，将暂且调整。

第一学期以教学行列，队形走为主，每节课都要有行列对形的演习。配以基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、准时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球竞赛等。另外在上课历程中多做一些辅助性演习，如生长耐力速率的准时跑，定距离跑;生长下肢气力，提高立定跳远成就的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、兔子跳等;多上速率气力演习和耐力演习的课(跳跃性、耐力性的频频演习)来改善肌肉的协调性和气力的施展。

并接纳小重量和不负重量的方式，通过协性演习和提高行动速率的演习来提高速率气力。每次授课一个到二个主课本(如:

跑步或;立定跳远)其余(如篮球、行列队形、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。实时对学生举行评价,凭据现实情形将制订小学生体育与康健课发展评价纪录袋。

#### 四、教学措施及注重的问题

(1)接纳主题教学、情景教学等方式,充分施展游戏流动的作用,引发学生介入体育流动的兴趣。教学中应该起劲培育学生自动进取的态度,掌握好学习方式,掌握学习纪律,让学生在学学习历程中去探讨,去明白,去发现。去缔造。将学生身心作为一个整体,通过合理的运动实践,在不停克服困难体验运动兴趣;提高运动手艺,培育康健和愉快生涯的态度,通过从事相宜的运动,领会自己的身体转变,增强体质,培育顽强的意志。

(2)认真备课,经心写好教案。

(3)凭据教学义务,提前准备和部署好园地、器材及教学用具。

(4)教学原则、教学方式的运用,要从增强学生体质出发,凭据青少年的心理生理特点及学生的现实情形,科学地放置好密度和运动量。

(5)认真做好学生的学期、学年体育成就的审核和评定,重视资料的积累和保管,并不停改进教学工作,不停提高教学质量。

### 体育教师个人教学计划表篇四

#### 一、指导思想

以“三个代表重要思想和四法一纲要”为指针,以教学课标为依据,以新课程方案为准绳,贯彻“以人为本,健康第一,

注重实际，培养创新精神”的思想；以为了一切学生全面发展学生体育素养和促进学生身心健康为基本出发点，以为了学生的一切为着眼点，深化教研教改，提高课堂效率，全面提高我校体育与健康的教学质量。

## 二、教学目标

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨，与德智美育相结合，促进身心的全面发展，为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质：1)进行爱国主义，社会主义，集体主义教育，培养良好的社会公德。2)树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加锻炼的习惯。3)发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的的精神。4)在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：1)培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展。2)提高学生的生理机，增强对自然和社会的适应能力与对疾病的抵抗能力，3)促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体的技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：1)使学生了解体育与健康的目的任务，2)掌握体育基础知识，卫生保健知识和青春期自我保护，3)促进学生能力的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

### 三、教材分析

1、教材是遵循“健康第一，以人为本”的原则，构建了初中体育与健康理论的教学内容新体系。

2、1)特点□a□坚持基础性□b□突出育人性□c□体现灵活性。2)变化□a□版式图文并茂，图文化设计□b□内容编辑主辅化□c□项目分类化□d□理论知识通俗化。

3、教材的构建和选编是以全面贯彻执行教育方针，健康第一为指导思想，以学生为主体，体现改革精神，充分发挥体育与健康教学的综合功能。教材面向全体学生，使学生身心两方面协调发展，充实反应了国内外体育与健康研究最新成果的内容，让学生在各自的基础上生动活泼一发展，使每学生的个性和特长得以充分的发挥，另外，新教材在注重加强身体锻炼的同时，大量充实扩展了体育与健康方面的基础理论和相关教学内容。

### 四、基本情况分析

1、学生情况：1)今年的初中学生，身体素质比较差，大部分没有进行过规范的体育课学习，组织纪律、行为习惯均待形成和规范。2)是人一生身心发展趋向成熟的转折时期，身体形态和生理机能将进入发育的高峰时期，生理和心理方面出现许多前所未有的变化。3)这阶段促进身心健康最有效、最积极的手段就是体育锻炼。体育锻炼不仅可以使之获得健康的身体，增强体力和脑力活动的的能力，使你获得心理的满足和心理素质与社会适应能力的提高，促进身心健康发展。

### 五、具体措施

1、认真钻研教材，深入领会有关精神，全面考查本校的实践，从实践出发，认真制订好各项计划。

2、坚持集体备课，并结合网络备课，使教研教改深入化，经常化，落到实处。

3、搞好课堂常规管理，重视入学教育，给学生上好第一堂课，切实搞好“形成”教育。

4、搞好群众性体育活动和娱乐体育活动。

5、认真搞好体育训练工作，做到有组织，有方法，有计划，有成果，更要有队伍的连续性。

6、以课堂改革为楔机，加强业务学习，提高教研教改水平，搞好课堂常规教学工作，坚持每天60分钟的业务学习。坚持教研教改，重点改进教法，改善学法，并积极撰写论文，总结经验，运用利用现代信息技术推广使用优秀的教学法。

总之：全面锻炼学生身体，促进学生身心发展，使学生学习 and 掌握体育与健康的基础知识，技能和方法，认真对学生进行思想品德教育，培养健康的心理素质，培养创造性创新人才，贯彻现行的教育思想，搞好教研教改，使本校体育教学严谨高效，打造体育新品牌。

小学体育下学期教学进度表：

一 引导课 体育常识：做早操的好处

1、队列队形；2、游戏；快快集合

二 1、基本体操：2、队列：排纵队，横队；

1、基本体操；2、游戏：块块集合

三 1、基本体操；2、游戏：一切行动听指挥

1、复习基本体操；2、游戏：挑战应战

四 队列;原地转法;复习基本体操

1、技巧;前后滚动;2、游戏: 障碍赛跑

五 游戏课: 1、端水平衡;2、障碍赛跑

1、技巧: 复习前后滚动;2、游戏: 绕木棒接力;

六 1、韵律活动;2、走: 各种姿势的走

1、用各种正确姿势的走;2、游戏: 迎面接力

七 队列: 报数;2、复习, 各种姿势的走

1、韵律活动;2、队列: 报数

八 技巧: 前滚翻;2、游戏: 跳垫子游戏

1、技巧: 前滚翻;2、游戏: 换物接力

九 劳动模仿操;2、游戏: 迎面接力

1、劳动模仿操;2、游戏: 换物接力

十一 队列: 走圆形;2、十字接力

1、技巧: 立卧撑;2、游戏: 换物接力

十二 基本体操;2、游戏: “8”字接力

1、徒手操;2、游戏: 改换目标

十三 跳小绳;2、游戏: 迎面接力跑

1、走跑交替;2、复习跳小绳

十四 1、走跑练习;2、游戏：跳进去拍人

1、韵律活动;2、找自己的家

十五 1、跳小绳;2、游戏叫号赛跑

1、跳双绳;2、游戏：迎面接力

十六 1、走跑交替;2、游戏：单脚跳接力

1、30秒跳小绳;

十七 期末准备考试

十八 复习

十九 考试

二十 期末总结

## 体育教师个人教学计划表篇五

小学四年级的学生组织规律性较强，学生的协调性、柔韧性、活络性发展较好;能掌握基本的单、双脚跳跃方法;正确地跑步姿势和方法;学会与伙伴合作学习;能正确评价自己及他人的学习立场与学习能力;在游戏、勾当中懂得关心他人、尊重他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力不是很好，须加强锻炼腿部力量;女生的'手臂力量较差，扔掷能力不强，还待加强锻炼;本学期将进一步发展、提高学生的身体协调性、柔韧性及奔跑、跳跃、扔掷能力。让学生在过程中去切磋，去理解，去发现，去创造。培育学生健康和愉快糊口的立场和顽强的意志。

### 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前提，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、投的基本手艺获得提高;并挖掘糊口中的合用技术。并通过体育锻炼，培育集体主义精神，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

2、获得运动基础知识;学习和应用运用技术:学生将可以或许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,如滚翻等;平安地进行体育勾当。获得野外勾当的基本技术。

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

4、学会通过体育勾当等方法调控情感,学生可以或许体验并简单描述前进或成功时的情感表现;观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要乞降学习领域的各个具体的目标,以体育课和体育勾当为载体,促进学生心理和身体健康、欢愉的发展。

5、通过趣味体育,培育学生自主立异、在勾当中体验成功的乐趣。

6、通过体育锻炼,培育集体主义精神,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

沙包掷远;25米\_4或200米跑、仰卧起坐

## 教学难点

### 第三套小学生广播操《七彩阳光》

#### 四、教学措施及注意事项

- 1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏勾当的作用，激发学生参与体育勾当的乐趣。
- 2、小学生好胜心强，可采用一些教学角逐，以增强学生锻炼身体结果。
- 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、运动技术和体能中等以上的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长率领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。