

# 基本功教学计划方案(实用8篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 基本功教学计划方案篇一

尊敬的各位评委、老师们：大家好早上好！

我叫xx□来自xx初级中学。我演讲的题目是《提高体育课堂教学的有效性》

今年高考刚结束，就有很多学生回来看望他们以前的老师，我也是他们看望的老师之一，这让我感到很惊讶更让我感到非常幸福。以前也有高考毕业生回来看望老师，但基本没有学生说是来看望体育老师的。那时候我总会有一种莫名的失落，我和其它老师一样关心爱护自己的学生，也曾利用课余时间帮助学困生进行补习，体育中考成绩也一直考的不错，我原以学生会像记得其它老师那样也记得我，可是事实并非如此。面对这个问题我思考了很久。也许是我的课堂氛围太沉闷，也许是我的教学手段太单一，也许是我对他们太凶了，也许是我对他们太过苛求了。

难道学生得到了满分的体育中考分数就是体育课堂教学的成功吗？学生因此而真的健康快乐了吗？新课程理念这样阐述道：激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

这些理念不就是要告诉我们，体育课堂教学要从学生角度出

发，要让学生真正融入到体育课堂教学的氛围中来，从运动中获得快乐，在运动中得到锻炼，在运动中获得健康。如何让学生有兴趣主动积极地参与运动，并且在运动中得到发展呢？我想这就是现在我们常说的提高体育课堂教学的有效性。要让教学有效就必须在课前认真细致的设计每一个教学环节，只有课前合理的教学设计才能使课堂教学的内容更饱满，教学过程更有层次感，更能让学生在不知不觉中学到知识获得技能得到发展。

记得在xx小学我参加的一次名师工作室的活动中，一位老师上的是小学的投掷课，课堂上，学生们练习积极，学习氛围浓厚，学生乐此不疲，教学效果也很好。原因就是 he 设计了一个打纸炮的环节，他在课前让每一个学生带上一张纸并教会了他们折纸炮的方法。在课堂上老师教他们怎样打响纸炮，向后高高举起手臂，然后用力向下甩，纸炮啪啪啪啪的响起来，学生们在这样热烈的氛围下，越学越开心，越学越积极。之后教师又让学生把纸炮揉成一个纸团当做投掷物进行投掷练习，即使器材得到合理利用，又解决了投掷实心球的安全问题，轻器械的投掷也使那些小学生更容易掌握挥臂的投掷动作，教学目标自然也就在这样寓教于乐的活动中实现了。由此可见，合理的教学设计是提高体育课堂教学有效性的前提。

体育技能就像我们吃的盐，而合理的教学设计就是水，只有把盐溶入水才能达到既能解渴，又能让学生喝起来有滋有味，喝了还想喝的目的。

所以，还有很多值得我去努力的地方。只要把体育作为一项事业去做，上好每一节体育课，让体育课成为孩子收获快乐与健康的园地。我相信，体育老师一定会受到学生的喜爱，会得到大家的认可与尊重。让我们共同行动起来，让我们的学生在体育课上大放异彩吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 基本功教学计划方案篇二

武术基本功是练习武术必须要具备的基本能力，在基本功训练时，会有一系列针对性的练习人体各部位功能的方法，这些方法突出了武术运动的专项要求，具有修身养性的运动特点。

基本功包括腿功、腰功、肩功和桩功等主要内容。腿功表现的是腿部的柔韧性、灵活性和力量等功夫；腰功表现的是腰部灵活性、协调控制上下肢运动的能力和身法技巧的功夫。肩功表现的是肩关节柔韧性、活动范围的大小以及力量等方面的功夫；桩功表现的是腿部力量和呼吸内息的功夫。

武术基本功是初学者的入门功夫，更是武术教学的基础和关键。通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位都得到比较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质，为学习拳术和器械套路、提高运动技术水平打下良好的基础。但是，因为中国武术内容丰富，拳种流派众多，各门各派基本功的练习方法也不尽相同。

任何以为习武者都应从武术的基本功开始练起，只有真正的熟练掌握了基本功，才可能有机会进入武术的上乘境界。

但众多习武者却痴迷于功夫的花巧，盲目追求与摹仿，终不堪一击。因为他们忽视了功夫训练过程的一个重要环节，就是基本功训练。

功夫高手无一不是从苦练苦修基本功开始，而且是终生不离此道。这犹如中国的汉字，七千多个汉字却能够组成无数个句子，其道理就在于对文字运用的熟练。同样，一个简单的基本功动作也会演绎出精湛的技艺。

每一位功成名就的功夫大师都会经常练习基本功，因为高超的技艺也会随着体能的下降而减退，而基本功训练是保持体

能的好途径。如果每位功夫爱好者明白并坚持了这一习武原则，就会在功夫的道路上少走弯路。

基本功的训练是一个复杂的过程，需要习武者坚定不移的信心，如能坚持下去，就可以在磨炼中明白武术的真谛，而在这一过程中会树立起大无畏的精神，思想更加的坚定，慢慢的即可成为武术强者。

## 基本功教学计划方案篇三

自然站立，两腿与肩同宽平行，自然呼吸，仰首望天约一分钟，再低头望地一分钟。然后合目静坐。坐在凳子上，双手自然放在膝盖上，手指放松，手心劳宫穴对准髌骨之上。微微合目，舌顶上腭，意首上丹田(印堂穴)。闭目养神，使眼睛清凉，视力倍增，意守2分钟后开目，双目微张，引光入目，可滋补眼珠。

### 二、视物明目

自然站立，舌顶上腭通任督，意守天目。然后找一远处物体，瞪大眼睛远视半分钟，在找一近的目标，近视半分钟。如此交替进行，以恢复眼睛调节远近的功能。

当然，一般可以选择贴近大自然的环境相对来说是比较好，有助于我们开阔视野，释放心情，快速进入状态。

### 三、引气烫目

自然站立，舌顶上腭通任督，双手成抱球状于面前，手心对准脸部，做双手心慢慢接近眼睛后又慢慢拉远的动作，在接近的过程中，意念手心发出一股外气，灌进眼睛里面。拉开的过程中，不用意念。

如此反复12次，会觉得手心与眼球都产生热涨的感觉，此乃

外气进入眼球通达气血的效果。贯完12次后，将双手快速擦热，用手心覆盖在眼睛上，让余热烫目，然后搓一搓脸。

#### 四、松紧吐纳

自然站立，两腿与肩同宽平行，舌顶上腭通任督，意念双眼。开始合目静坐，自然呼吸，鼻吸口呼，吸气时收紧双眼球，呼气时放松，反复36次。

眼睛的保护，主要还是在适当的休息，一定时间的闭目养神是非常必要的，即使时间很短暂，也可以起到缓解疲劳的作用。

## 基本功教学计划方案篇四

硬气功擒拿术是擒拿术中一种，擒拿术也是武术中的上层功夫，在格斗中，要善于观察和变化。

### 一、硬气功擒拿的特点

#### 1. 意气结合，功力为本

意念有利于身体气血调和，激发调动人体的内在潜力，诱发集聚人体之内气；呼吸能调动人体之内气，使之可聚可发，聚则储存于腹部，发则以意导气，用意念统领内气循经络运行于全身，疏通经络之气血。

而“气在先行，力在后随，丹田气盛，而力足”（见《少林气功》）。擒拿动作与硬气功中的意念、呼吸密切结合，则可提高擒拿之功力。

功力是擒拿术的基础，擒拿术可以用作实战，在实战中要注意双方安全，因为在气爆发之际，会伤到对方。

俗语说：“千狠万狠，功力是根本。”有了功力才能达到控制对方的目的。意气结合，意念势和则是气功擒拿术的突出特点。

## 2. 以巧取胜，以技制人

擒拿术只具有功力是不够的，还要善于用巧劲，施妙招，待机而动，完成动作时要避实就虚，随机应势，顺势应招，轻取关节，巧施裹缠，使之欲化化不了，欲走走不脱，有力使不上。

这就是擒拿以巧取胜，以技制人的根本方法。

## 3. 拿其一点，控制全身

擒拿是通过反关节、抓筋、点穴、拿骨等技法，牵制对方，而后使其失去抵抗能力。它的大特点是只要控制对方部位的某一点，便可使对方不能动弹。

练习中要做到以上这点，想要做到以上这点，必须要有过硬的气功和纯属的技术。比如点穴，必须指功过硬，而且要保证准确、合理点击，这样才有效果。

## 4. 抓筋拿骨，扭挫关节

关节是人体骨骼结构及运动的枢纽，关节周围的筋脉、穴位又是难以承受打击的薄弱部位。关节之功能只可顺动，不可逆转，其弯曲幅度都有一定限度。

擒拿术就是针对人体关节这种特点和弱性而实施的。此术迫使对方的关节反折或超限度，并使其关节及韧带受挫，当即产生剧烈疼痛感，从而丧失反抗能力而被擒。对方若要拼力硬抗，势必造成骨折、筋伤。

## 5. 手拿脚绊，打跌兼施

每当擒拿招法初试，手刚拿对方上肢关节，就要迅速上步、进身，绊锁其前脚。这是因为对方被拿，欲变必定从脚步变起。绊脚的作用在于封闭步法，阻止变化，破坏其下肢力点与支点间的平衡，便于自己充分发挥擒拿技法的效果。

擒拿各技几乎都有可打、可跌之法。拿住后一撒手便可击打，一挂脚便可摔跌。而且拿后的一击，将击得更狠，摔得更重，使对方防不胜防。故硬气功擒拿中具有“摔打拿”三位一体，集诸法之长的特点。

## 基本功教学计划方案篇五

为了进一步加强教师队伍建设，提高我校青年教师的整体素质，增强课堂教学的实效性，校园经过精心组织和安排，党政工团联合举行了青年教师基本功大赛。

这次大赛我校六名青年教师参加，涉及5个学科，活动共分四个阶段：制定大赛实施方案、青年教师用心备赛、基本技能大赛、教学潜力大赛。这次大赛为青年教师搭建了展示自我的平台，极大地提高了青年教师的专业化水平和业务素质。

在这次活动中表现出这样三个特点：

第一：思想上高度重视：此次参赛的六位老师十分重视这场比赛，在比赛前投入了超多的精力、时间作准备。每位青年教师，都带着一份职责和压力。那段时间每一天都能看到他们苦练粉笔字的身影，演讲稿反复修改到背诵，从说课稿的设计到课件的精心制作，让我们真切地感受到了宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

第二：基本技能的提高：

语言——老辈人形容教师，是“两年胳膊三年腿，十年难磨一张嘴”，这不无道理。教师的语言功底就像话剧演员一样，用语言表达情感，在这次活动中无论是演讲还是课堂教学语言，能够说老师们的声音自然，语速适度；感情充沛，打动了我们每一位教师。给我印象较深的是孙秋菊老师的演讲《与学生做朋友》，讲了她做教师的第一次成就感，她和学生之间的“信任和尊重”的故事，感受着教师发自内心的呼喊：我期望和他们能够成为朋友，看着他们那发亮的眼神我很欣慰。这些都源于教师真实的教学生活，语言朴实，真挚而感人！自信——参加竞赛的自信青年教师在充分准备的基础上，有着充足的把握，在每个环节都看不出丝毫的紧张，每一位教师都有一份淡定和从容，课堂上李明达、沙天宝老师的亲自做示范动作，庞哲老师亲自范唱，都带着年轻人的蓬勃朝气。

他们做教师的自信。张凌云的《宽容孩子吧，你将收获更多》里说，我下决心：必须会尽自己的全力把他们雕琢成世界上最秀丽的钻石。孙老师在她的叙事里说：“我不能说自己有多么优秀，但是我会努力成为一个具有独特人格魅力的老师！”庞哲老师的感言《赞美的话我最爱》青年教师的这份真诚与执着让我们感动和震撼！

第三：课堂效果的改善：能够毫不夸张地说，每一位老师的课堂教学都有了很大的进步，都有让评委眼前一亮、耳目一新的感觉：比如说课这一环节：青年教师在说课这一环节做到了以下几方面的要求（一）教材分析“透”（二）教材分析“透”（三）目标阐释“清”（四）教学流程“简”（五）教学设计“新”

比如：李明达老师的前滚翻的说课设计，学情定位“准”：对学习者的知识水平起点的分析，对学习者的技能水平起点的分析，对学习者的态度起点的分析十分到位。教学设计上科学合理，对学生易犯错误的动作分解和辅助练习设计，有效地解决了教学上的重点知识和难点知识，上课与说课资料相一致，



学生练习用心、参与程度高，课堂气氛跃跃，收到了良好的教学效果。

目标阐释“清”：如：曹婷老师《三角形内角和》一课的教学目标，沙天宝老师《足球》一课的教学目标都是依据不同的课型，不同的资料从学生角度出发而准确定位的，所以不要小看这短短几分钟的说目标，实际上从中我们能看出教师解读教材的潜力，会听课的老师一下子就能从中分辨出高下。

教学设计“新”：那里的“新”不是花样的翻新，而是指教师自己对教学独特的理解，以及相关的独特的创意。象张凌云老师的识字方法中采用的看图与识字相结合的方法，字理演变的课件的生动运用，以及儿歌的精心编排，使学生能够形象的记住汉字的字型。整节课教学思路十分清晰。

教师在说课的时候能够明确自己的教学设计意图，阐释自己教材处理的方法和目的，将备课的全部思维过程表达出来，然后又根据说课资料进行了课堂教学，每位教师都有自己的风格，自己的特点，像曹婷老师的《三角形内角和》，整节课行云流水般，十分紧凑，中心重点突出；张凌云老师的《动物乐园》，课堂扎实，方法多样、灵活，贴合孩子年龄特点和成长规律，到达润物无声的效果；庞哲老师的音乐功底是最深厚的，课堂气氛十分亲切，有较强的亲和力，很好地体现了教师的语言功底和音乐素养，当天教研员来听课得到了很好的评价。孙秋菊老师良好的语音面貌吸引着学生，以及沙天宝、李明达老师精心的设计，重难点的巧妙落实，每位教师都在充分的展现了自己教学思想和教学潜力。

二、本次比赛活动，其好处不仅仅是一种提升，更是一种回味，一种反思。

所以我们在饱尝喜悦的同时，也要正视不足：

1、教师的基础知识有待进一步加强。作为新时期的教师，应

具备足够的知识储备，应对千变万化的教学资料的更新。但透过这次竞赛反映出教师的信息储备还不够充足，比较集中在自己任教的年级，知识的外延和扩展不够丰富。

3、教师专业技能有待提高。比如粉笔字、钢笔字等应坚持长期练习。

4、不断提高课堂的应变潜力，积淀教学智慧。

能够肯定的说，这次活动我们到达了预期的目的，收到了较好的实效。在那里送给青年教师几句话以共勉，“没有最好，只用更好”，让我们一齐祝愿每位青年教师在今后的教学生涯中能够再上一层楼，有更大的发展空间！

## 基本功教学计划方案篇六

依据《幼儿园教育指导纲要》精神，为了让幼儿教师学习教育教学理论，练就扎实的教育教学基本功，结合我园教育工作实际及教师队伍状况，坚持“合作、务实、创新、争效”的园风建设思路，力争透过此次活动，提升教师的群体素质，加快教师队伍的规范化、专业化、特色化建设，提高教育教学水平，塑造机幼教师新形象。

1、此次活动以“教师基本功大赛”为主线，以赛促训，以实现全园教师专业技能提高，及推荐选手参加全盟教师基本功大赛比赛为目标，扎扎实实地做好各项工作，确保目标实现。

2、比赛内容：以教师讲故事大赛为主要比赛内容，透过抽签、准备、比赛的过程进行。

展示内容：以弹、唱、舞、画为展示内容，教师选择其中一项进行展示，不进行评比。

组长：李桂琴 副组长：刘利峰、苗莉、苗雨 成员：各班班长：

李亚萍、赵婧、武文洁、李云、朱晓慧、韩文博、王雅慧、司红乐、史昊昱五、参赛要求：

1、各位老教师要按照园里规定的15个故事内容进行准备，比赛将以抽签的形式确定选手讲的故事及顺序。新教师要按照园里规定的5个故事进行准备，并进行抽签讲述，但不进行评比。比赛时，选手要先进行故事讲述然后进行才艺展示后在离开，下一位选手做准备，准备时间为上一位选手比赛时间。美术展示的教师将在同一天进行比赛，教师们集中在一个教室进行美术作品的制作与绘画，轮到哪位教师进行故事比赛就到指定的教室进行讲述。

2、要求脱稿讲述，讲述形象、生动、自然、流畅、语音准确。可配有音乐、表演等。

3、各位教师要认真对待本次比赛，积极准备，充分展示自己的语言魅力，发挥教师自身能力。

4、最终评比将取前三名，一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名，结果将纳入到岗位量化考核结果中。

5、展示的部分教师要提前将展示的内容报到保教部，以便进行分组及提前安排。

## 基本功教学计划方案篇七

转眼间，一个紧张而又充实的学期又过去了，回顾这学期，在各位领导和老师的热心支持和帮助下，我认真做好各项工作，积极完成学校布置的各项任务。下面我把这学期的工作做简要汇报总结。

一、师德表现积极参加园内各项活动及级组教研活动，做好各项工作，积极要求进步。每周按时参加升旗仪式，从不缺勤，热爱集体，服从分配，团结同事，爱岗敬业，做到既教

书又育人。

二、教育教学情况在教学工作中，我注意做到以下几点：1、深入细致的备好每一节课。在备课中，我认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种杂志，制定符合幼儿认知规律的教学方法及教学形式。注意弱化难点强调重点。并不断归纳总结提高教学水平。2、认真上好每一节课，上课时注重幼儿主动性的发挥，发散幼儿的思维，注重综合能力的培养，有意识的培养幼儿的思维的严谨性及逻辑性，在教学中提高幼儿的思维素质，保证教学质量。3、注意听取幼儿的意见，及时了解幼儿的学习情况，并有目的的对幼儿进行辅导。4、坚持听课，注意学习其他老师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式。5、注重教育理论的学习，并注意把一些先进的理论应用到教学中，做到学有所用。一学期来，我在学校开了两次公开课，通过开公开课，使自己的教学水平得到很大的提高，但也使我意识到了自己在教学方面的一些不足之处。

三、配班工作这学期我担任了小一班的配班老师。作为配班老师，我除了做好自己本职工作外，还配合班主任做好幼儿安全及教学工作，做到严要求、高标准。四、家长工作一个班的工作能否得以顺利的开展，除了靠几个老师的努力之外，更重要的是要得到家长们的支持和配合。特别在小班，因小朋友年龄小，自理能力比较差，所以家长都比较紧张、担心，自然对我们老师的要求也比较高。为了使家长信任、支持和配我们的工作，我采取了以下措施：1、主动亲切地与家长沟通。我充份利用了早接和放学的时间跟家长交流，使家长了解自己孩子在园的情况。2、定期进行家访、电访。这使我更了解幼儿在家的情况，使我能有针对性地开展幼儿的教学工作，而且还能促使我们老师跟家长的相互理解，使关系更密切。3、让家长参与到我们的工作中。在主题教学活动中，我们开展了亲子活动，让家长和孩子共同完成，这活动不仅能促进我们与家长的关系，而且还能让家长更了解我们的工作。本学期非常忙也非常累，收获当然也不小。在工作中我享受到收获的喜悦，也在工作中发现一些存在的问题。我享

受的收获我会用于下学期的工作中，我所碰到的问题我要认真思考想办法解决，力求把日后的工作做得更好。

## 基本功教学计划方案篇八

游泳是全身运动，任何一个部位的活动都离不开全身的协调配合。从表面上看，自由泳依靠划水和打腿产生推进力，实际上，躯干的作用也不能忽视。首先，躯干应保持一定的紧张度，腰部如果松软，整个人就像一摊泥一样。其次，身体的转动能够有效地发挥躯干部大肌肉群的力量，减少阻力，提高工作效果。

自由泳的完整配合有多种形式。一般常见的是每划水2次，打水6次，呼吸1次。

1、手的入水点在肩的延长线和身体中线之间，以大拇指领先，斜插入水。

2、入水后，手、肘、肩继续前伸，使手臂伸展。随着身体的转动，屈腕、屈肘，手臂向外、后方抓水；手下划到低点后，旋转手臂向内、上、后方划水，保持高肘屈臂的划水姿势。