

# 中学体育训练学期计划方案(优质5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 中学体育训练学期计划方案篇一

九月份：

- 1、制订学校体育工作计划和教学进度计划等，认真进行电子的备课工作。
- 2、按照体育与健康新课程标准，认真备好课，开展体育教学教学工作。
- 3、进行田径运动员的注册工作，填报参加20xx年xx市运动会，上报体育局。
- 5、认真进行体育器材和专用教室等登记统计工作，完成数据上报。
- 6、初一学生进行新的武术操学习，初二初三进行武术操比赛。
- 7、进行体质测试学生基本数据的填报工作，基本完成长跑等项目的测试工作。

十月份：

- 1、抓好初二初三年级学生的武术操的做操质量，进行初一武术操比赛。

- 2、 全校认真客观的进行学生体质测试，做到数据正确。
- 3、 按照体育与健康课程标准，结合课程改革，认真进行体育教学活动。
- 4、 观摩研讨体育新课程实验课，积极参加市级的教科研活动。
- 5、 完成全校学生的体质测试的填报和上报工作。
- 6□xx老师的同课异构。

十一月份：

- 1、 完成学生体质测试数据上报国家数据库工作。
- 2、 开展学生足球校园联赛。
- 3、 积极开展冬季三项体育锻炼活动。组织举行校田径和冬季三项比赛。
- 4、 积极参加课堂展示活动。
- 5、 参加市中小学绳毽比赛。

十二月份：

- 1、 认真进行体育教育教学工作，进行六认真的检查工作。
- 2、 组织开展年级间的冬季拔河比赛，培养团队间的“竞争——合作”精神。
- 3、 校各运动队继续开展系统的业余训练工作。
- 4、 参加市青年教师评优课活动。

一月份：

- 1、做好学生体育成绩考核评定工作。
- 2、做好学生身高、体重、视力的测量工作。
- 3、完成学期体育工作小结和专题总结。

## 中学体育训练学期计划方案篇二

- 1、认真制订学校体育工作计划和学期体育教学进度计划，单元、课时计划等。
- 2、按照体育与健康课程标准，认真备好课，上好每堂体育课，保证学生在校每天有一小时的体育活动时间。
- 3、进行学生体质测试，完成全校学生每人一卡的登记工作和统计上报。
- 4、认真贯彻和落实《学校体育工作条例》，逐步加以完善。
- 5、认真进行初一学生的武术操教学工作，提高初二初三的做操质量，督促各年级认真上好两操两课两活动，做到保质保量，确保学生身心健康成长。
- 6、积极开展体育竞赛活动；继续抓好学校各运动队的业余运动训练，积极组队参加20xx年xx市中小学田径运动会和绳毽比赛，认真组织举办好全校田径和冬季三项比赛等。
- 7、在体育教学中，以学生为主体，以培养创新精神和实践能力为重点，注重学生的行为习惯和思想品德的养成教育。
- 8、做好课题的研究工作，认真积累资料。

## 中学体育训练学期计划方案篇三

本学期继续坚持以人为本健康第一的原则，全面贯彻教育部的全面提高学生身体素质，开展丰富有趣的课余体育活动，保证每天每人一小时的体育锻炼，具体牌如下：

1. 9月份全面动员学生积极地参与校田径运动会，争取把这届运动会办得成功高效，全面提高运动技术水平，加强课余辅导。
2. 加强校流行健康舞的练习和排练，争取在区里取得好的名次，这件事由陈春梅同志具体实施，全体科组人员认真配合。
3. 做好参加去游泳比赛的动员预报名比赛等工作，争取取得更好的名次。
4. 组织选拔组建校田径队，认真抓训练争取获得更好的. 名次，目标名次第八名。
5. 组建校散打队，争取每周有2次训练，形成无数传统。
6. 继续利用全校的力量，狠抓学校的大课间练习，并形成传统
7. 申报学校的健身路径建设，改善学校的场地，提高场地的利用率。
8. 继续加强教研等工作，加强科组建设。
9. 继续举行学生们喜欢的体育比赛，提高他们体育的兴趣，并加强学生的思想教育，做人教育。
10. 继续发挥学生会的力量，放手学生自己组织比赛，提高他们各方面的能力

本学期由于课时较多，体育科的任务繁重，故总体上需要学校和全科组的人一起努力，希望本学期能优异的完成计划。

## 中学体育训练学期计划方案篇四

新的一学期开始了，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色.为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生创新的学习方式有所进展，为此定了本学期的体育教学工作计划如：

一、基本情况：

二、教材分析：

根据义务教育初中体育阶段，培养的目标。中学体育教材，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、趣味体育、跑、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。

四、主要工作：

2、抓好学校篮球队训练工作，为本学期区级中小学生篮球比

赛做好准备。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

五、具体安排：

1、抓好九年级学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、实心球200米等）。

2、充分利用好早操对学生进行耐力训练

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求

六、教学措施：

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。

点击下页进入中学体育教师20新学期教学工作计划的更多内容

## 中学体育训练学期计划方案篇五

中学体育教师年新学期教学工作计划(三)

本学年，我担任高三年级体育课程，为了搞好本学期的教学工作，特制定以下工作计划：

一、指导思想及目标

全面贯彻党的教育方针，积极推进素质教育，努力实现“以德育教育为首，以艺术教育为特色，以提高学生综合素质为

根本”的办学目标。以学生《体质健康》为重点深化体育课堂、体训队教学，提高体育教学质量，加强出操、集会、集会纪律，做好出操、集会、集会常规训练，以德育教育为核心，在体育教育教学中注重思想教育，培养学生树立远大理想，注意加强提高学生团结协作能力，增强学生集体主义观念，树立集体主义荣誉感，培养不怕苦、不怕累、顽强拼搏、积极进取的个性，提高学生克服困难、战胜困难的能力，为适应未来社会生活和激烈竞争奠定基础。

## 二、工作任务及要求

1、抓好“两课两操一活动”，增强学生组织纪律观念，有效提高学生身体素质。

“两课两操一活动”是学校体育工作的重点，“两课两操一活动”质量的好坏将直接影响学生身体素质的好坏和健康状况的好坏。因此，首先要求每位体育教师都要树立抓好“两课两操一活动”的思想观念；其次要求体育教师认真钻研体育教材，努力提高业务水平，做到写好学期工作计划、授课教案，多花时间备课，不打无准备之仗，向四十分钟要质量，切实提高教学质量；第三是配合学校抓好早操、课间操工作，加强两操纪律，增强学生组织纪律观念，树立远大理想，营造良好校风、学风。

2、抓好《体质健康》工作，注重教材的学习，注重领会教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，确保达标率、优秀率稳步提高，切实提高我校学生身体素质。

3、加大体育班管理力度，提高学生身体素质。做好督促、沟通、协调工作，使体育班学生在学习、思想、行为等诸方面全面发展，力争每个学生高考考出好成绩。

## 三、教学措施

- 1、积极鼓励学生自觉锻炼身体习惯，努力提高全校学生的体锻达标合格率。
- 2、本学期关注起始年级学生行为习惯，思想品德状况，学生要坚持形成体育锻炼规范化要求。
- 3、要不断加强对教学教材的研究，重视体育教师专业的发展，本学期积极开展教学基本功操练。从上课的仪表服装、备课教案、课前的准备开始。
- 4、以据学生的特点，要主动与年级组之间配合协调，利用一些休息时间，包括中午、放学后等时间，组织年级间和班间的体育竞赛，促进学生积极锻炼身体，激励学生为班级争光，培养学生的荣誉感。
- 5、要积极配合好教务处、政教处工作，认真组织管理好每天的两操和每周一次的升旗仪式，各班进出场线路有序、队伍整齐。
- 6、认真组织、细心安排指导年级的体锻课，尽量多开展学生感兴趣，锻炼有效益的小型多样的单项性活动，满足学生体育活动需求。
- 7、认真负责督促、管理训练队工作，关注每个学生，制定好每天的训练计划，明确训练任务，督促文化理论课的学习。