

# 最新简历的生活经历(优质7篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 中学体育计划表篇一

### 一、指导思想：

以学生身心发展为本，突出“健康第一”，提高学生身体素质与心理素质，以适应新世纪的社会生产和现代生活对人体的挑战，造就一身心健康的社会主义建设者和接班人，立足于“以人为本，健康第一”的指导思想，培养学生能力，增强体育意识，掌握锻炼方法，养成锻炼习惯为重点，对传统教学模式、教学内容、教学方法进行改革，激发学生兴趣，积极引导培养学生参加体育活动的兴趣与，学习方法和自我锻炼方法，不断获取保持身心更有效的能力或适宜的方法。

### 二、教学目标：

- 1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为，激发学生在活动中的兴趣，养成自我锻炼的习惯，认真上好体育课。
- 2、运动技能：学会技巧(前滚翻、后滚翻、见肘倒立)并学会适应到生活中，发展柔韧性、灵敏、力量、速度等身体素质。
- 3、身体健康：在投掷或球类游戏中进行各种挥动，投掷的练习，在奔跑游戏中能顺利完成移动闪躲等要求。
- 4、心理健康：正确理解体育活动中与自尊自信的关系，了解体育活动对心理健康的作用。

5、社会适应能够体验身体活动能和个人活动的区别，按顺序轮流使用运动场地或设备。

### 三、教学任务：

1、重视激发学生和培养学生的运动兴趣，积极地参与体育活动，注意激发学生的学习兴趣。

2、重视实践能力的培养，让学生掌握动作概念和动作要领，教师的指导在学生的练习过程中进行。

3、提高学生的心理素质，促进学生的心理健康，通过体育教学的实践活动，来提高学生自尊和自信水平。

4、全面关注学生的行为表现，关注学生的学习结果的同时，也要关注学生在体育学习过程和他们在学习中的全面表现。

### 四、教学要求：

1、认真备课，上课，提高教学质量，在每堂课前必须认真学习钻研教材，认真备课，在上课时面向全体学生，采用多种教学手段，丰富教学方法。

2、营造一个有利于学生身心健康的良好环境和氛围。在教学中创设良好的教学环境。

3、教育方法得当，尊重学生的自尊心，对学生要进行摆事实，讲道理让学生充分认识自己的错误。

4、丰富教学手段与方法，明确教学目标，做好课内外体育锻炼的结合的各项工作。加强教学研究，不断总结教学经验，积累资料，探索资料，提高自身的专业素质。

### 五、学生基本情况分析：

要加强学生注意方面的练习，大部分学生已经掌握了一些体育健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数、半面向左右看齐等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为，有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。 六、教材分析：

1、本套教材是以指导身体锻炼实践活动为主，同时充分发挥体育与健康课程的功能，促进学生的身体健康和心理健康。教学内容体现了《体育与健康课程标准(实验稿)》中的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的内容。通过体育锻炼，既重视对促进学生身体、心理、社会适应能力全面发展的教育作用，又重视了运动项目的文化性，同时编写了部分与体育有关的健康教育的内容。

2、教学内容与学生的生活和体育锻炼紧密联系，体现了时代信息，文字精炼，插图鲜明活泼，可读性强。特别是阐述教学内容从问题入手，注重启发学生主动思考和独立解决问题的能力，为培养学生正确的体育与健康价值观，形成健康的生活方式和习惯，提高生活质量，过健康、文明的生活，为学生的终身发展奠定基础。

3、教科书采用了主辅栏相结合的结构。主栏简明扼要地介绍学生终身学习必备的知识和技能。辅栏侧重学生创新意识和能力的培养，拓展和丰富体育与健康知识，特别是开发了活动目的，使学生把学到的知识在体育实践活动中应用，从而加深和提高学生对体育与健康的认识。

七、具体措施：

1、备课时研究新课程标准，钻研教材，把握重难点，课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，分部教学方法，练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，制定分组与自由结合

组织形式，采用辅助与诱导，提高学生学习兴趣。

2、培养学生能力方面，给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新，有了合适的机会，才能充分让学生去创造。

3、心理健康方面：正确处理学生生理健康与心理健康关系，既要注意到体育活动能促进学生的生理健康。

4、自身言行方面：教师的言行对学生上课情绪影响较大，要及时的指出学生的优缺点，用表扬，鼓励等方法激发学生练习的积极性，如当学生练习成功时，及时给予表扬，当学生练习失败时，及时给予鼓励，激发学生学习兴趣，从而形成积极探索，增进学生的团结协作，集体主义精神，促进学生健康心理品质的形成。

5、学生成绩评价方面：建立“课堂表现登记表“的评价制度，每个学生都有100分，根据学生在课堂表现，每节课对表现好与不好的学生进行加减分的制度，由体育小组长进行登记，学期末统一统计，让平时成绩与期末成绩结合，以此激发学生的平时表现，促进课堂管理，以鼓励学生在体育学习中不断的进步，体会学习过程中的快乐。

## 中学体育计划表篇二

(1) 抓好体育教师的师德建设。

(2) 抓好体育教师的理论学习和业务学习，多方面进行基本功培训。

(3) 加强对新大纲和新课程标准的学习。

(4) 抓好体育教师的备课和上课，努力创建新的教学模式。

(5) 抓好新操（广播操、武术操）的教授工作，保证课间操

的质量。

安全工作，是开展各项教学活动以及校外活动的重中之重。我们的体育教师要有高度的安全防范意识，在活动的策划和实施过程中时时处处提醒自己把安全问题要放在首要位置，由专人负责。确保各种活动都在有安全防护的情况下进行。

根据学年总课时数、学习的重点、难点和学生的实际水平制定合理的学年教学计划、教学进度计划、教学进度安排表和课时计划。有计划、高标准的做好《学生体质健康标准》测试、统计、上报工作。一丝不苟地做好各种体育档案资料的整理和管理工作，不断充实，完善体育资料库、资源库、学生成绩数据库、教师个人成长资料库。

全体教师要熟悉、掌握教学课标和教材，明确教学目的、任务。根据《课程标准》和各年级学生的实际情况与目标，各教师按年级教学进度安排表计划，提前一周写出设计方案和课时计划并进行集体备课讨论（全员参加），时间每周五上午教研活动，认真检查教学设计方案、课时计划。查看课后小结，促进各教师学习和提高。

本学期计划开展年级广播操及进退场比赛，全面提高学生的做操和进退场质量。开展群众体育活动，加强各项活动的宣传、制定和组织实施。积极开展校各项运动队的训练，精心准备、严格要求、刻苦训练、积极参加各项比赛活动。激励有体育特长和爱好的学生积极参加比赛，为班级、学校及区市争光。

在教学与活动中，应加强与政教处、教务处及班主任的联系与沟通。做到尽可能科学的排课，尽可能少的占用学生和其他课的时间，尽可能的相互配合，以最少的时间获得最好的效果。

通过组建学校学生各运动队和阳光体育运动队，在田径、篮球

（男队、女队）、广播操、乒乓球、足球、三门球等各级各类的竞赛活动中的积极表现，营造良好的体育氛围，吸引更多的学生参与到自己喜欢的运动项目中，在玩耍中提高自身的运动能力和身体素质；同时，教职工的体育文化生活也是校园体育文化不可或缺的一部分。通过校领导以及工会的关心和组织，体育教师和体育爱好者的引领和召集，成立各种体育项目的校队，积极开展校内和校外活动，丰富教职工业余生活，增强体质，提高工作效率。

## 中学体育计划表篇三

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。

### 中学体育计划表篇四

坚持以“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，认真地学习和贯彻中央七号文件，培养学生对体育活动的兴趣和爱好，转变教学观念。优化课堂教学结构,使学生身心得到全面健康发展。以学习新课程标准和深化体育课堂教学改革为的切入点;以加强体育教师师德建设，提高教师教学基本功为

着力点;以全民健身为指针，以培养学生自觉锻炼身体和培养学生兴趣为目的，以增强学生体质为重点，不断加强与改进学校体育工作。

## 二、重点工作内容

1、认真贯彻落实《学校体育工作条例》，开足体育课时，上好两课(体育课和体育活动课)两操(广播体操和大课间活动)，保证学生每天一小时体育锻炼时间。

2、加强学习，转变观念，不断提高体育教师的理论水平、教学基本功水平和教育学科科研能力，为深化体育课堂教学改革奠定基础。认真通读课程标准，提高日常课教学质量，保证学生身心健康发展。加强“体教结合”工作，使学生发挥特长，全面发展。积极参加业余锻炼，定期开展教学讨论，学习教学基本要求，上好实践课。

3、认真落实学校的办学指导方针，结合学校特色，努力构建体育教学新模式，实施新策略，提高体育教学工作的水平。更好的推动体育特色课程“羽毛球特色项目”的推广与普及。

4、加强与改进学校体育课外活动，深化学校第二课堂教学改革，提高学校体育活动的普及率和效果，为学校提高体育运动竞技水平奠定基础，为学校体育事业的发展做出贡献。

5、加强与改进大课间活动训练工作，保持和不断提高学校大课间活动水平，做好广播操质量监督工作，组内人员协调分工，提高广播操质量，增强学生体质。积极开展有益学生身心健康和促进集体荣誉感的体育比赛活动，切实保证让学生每天有一小时的体育活动。进一步改变学生精神面貌。

6、积极创建学校的田径队、选拔队员，建立梯队，提高训练水平。在今后的州、市各级比赛中取得优异的成绩。

7、听课要求：组长及组员每学期互相听课，组里在每学期都要听一定数量的课，并做到课后及时反思及交流。

### 三、基本要求：

以抓好体育课的教学质量为重点，不断提高教学质量。做到理论与技能实践相结合，课内与课外相结合，使学生掌握基本的体育理论知识，相关的运动技能。从《体育与健康》教材出发，结合《国家体育锻炼标准》，制定符合学生身心特点的体育教学内容。根据场地器材情况合理安排教学计划和进度。不断改进教学方法，积极探索新的教学模式。教学方法手段灵活多样，切实提高教学质量。加强对体育制度的管理，严格执行各项法规、条例。切实抓好《国家体育锻炼标准》的达标工作，使全校学生的达标率逐年提高。

### 四、场地设施及后勤保障：

学校体育设施，体育组教师随时进行管理、维修，对球类和体育器材进行过数、整理、记录。做到绝不浪费。

## 中学体育计划表篇五

1、根据学校领导的管理要求，充分发挥学科组的作用，在工作中处于积极、主动、进取的状态。

2、加强组内教师的团结与合作，每个教师都要尽心尽力，不断提高业务水平，积极施展自己的才华。

3、贯彻学校体育工作条例，开展各种体育竞赛活动，增强学生体质，培养他们对体育活动的兴趣，力争在各类竞赛中取得好成绩。

1、抓好体育常规课的质量，提高备课组的教研能力。

- 2、抓好下午第三节跑步训练工作。
- 3、努力提高跑步的质量，保证学生每天一小时的锻炼时间。
- 4、抓好组内教师公开课，加强网上博客交流。
- 5、运动团队的建设，制定计划，抓好选材、训练工作，争创好成绩。

## 1、备课组建设

### （1）备课组活动

一周集体备课活动，一周教研组活动，组织组员加强理论学习，更新教学观念，提高课堂教学质量。加强说课能力，及课后反思的小结，切实抓好每一堂课的质量，保证学生身心健康的发展。

## 2、体育教学

### （1）教学常规

继续落实教学常规工作，上体育课时每位教师要注意自身的常规要求，穿好运动服、戴好哨子，事先划好场地、布置好器材，严格按照备课的进度上课。

### （2）规范备课

做好课前的预案，提高教学手段的设计水平。每位体育教师要建立点名制度及成绩册。备课是上好课的先决条件，要上好课就先要认真备好每一堂课。在区下发的教案基础上事先再进行根据学校实际情况进行加强备课并做好课后反思。

### （3）教育教学

积极进行教学研究课的研究，抓好新教材的教学落实工作，组织好大组汇报课、研究课的汇报工作。能够使老师加强业务能力，使教学水平更上一个台阶。平时加强组内循环课的研究教学，使组员的教学水平有所进步。

### 3、课外活动

#### (1) 体育锻炼

通过“阳光体育运动”的开展，逐步完善学校的体育设施建设，丰富学生课内外体育活动内容，使学生每天在校锻炼时间不少于一小时，促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力的提高。以将快乐、趣味的活动引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

#### (2) 听课、评课

听课、评课是提高教学水平的一种手段。这学期还是实行同一备课组相互听课、评课方式，每位教师每星期听课数至少一节，年轻教师二—三节，更快提高年轻教师的教学水平。具体节数：每周一节。

## 中学体育计划表篇六

坚持以人为本，服务育人的思想，树立服务意识，提高服务技能，保证服务质量，规范后勤管理，为学校的教育、教学工作提供有力后勤保障。

#### (一) 做好学校后勤安全工作

#### (二) 加大校产管理力度，不断完善校产管理制度

(三) 做好寄宿生管理工作

(四) 进一步加大校园环境与卫生管理工作力度

(五) 加速学校基建工作、食堂、球场

### 三、工作措施:

#### (一) 更新观念, 增强服务意识

1、全体后勤人员必需树立师生利益、家长利益至上的服务观, 把师生、家长的合理需求作为开展工作的出发点和归宿, 想师生、家长所想, 全心全意为师生和家长服务。

2、加大总务后勤工作的群众路线力度, 动员、组织全校师生民主参与、民主管理、民主直辖市、民主决策, 参与后勤管理。

#### (二) 精打细算, 严格财务管理

1、依据教学需求, 学校实际, 本着精打细算的原则, 制订经费预算, 严格实行计划经费限额包干使用。

2、加强对电话费、水电费、打印费等管理。

3、严格请购、审批、验收、入库、报销制度。

4、做好领物审批制度的改革工作。领物原则上由教研组长、班组长、部门负责人根据实际需要来领取。

#### (三) 物尽其用, 发挥设备功能

1、为使学校现有校产校具发挥其最大效益, 要鼓励、提倡师生们大胆地、经常地去使用, 真正发挥设备的育人功能, 做到物尽其用。

2、鼓励使用的同时，还需加强管理，对使用情况、设备情况以及借还手续都要实行严格登记，避免不必要的人为损坏、遗失等。

3、加大校产校舍的定期（期初、期中、期末）及日常的检查力度，严格执行校产保管奖罚和损坏赔偿制度。对期初发放的日常用品、班级用品、门窗、窗拉手、台凳等实行承包管理，谁损坏谁负责。

#### （四）加强协作，做好环境卫生工作

1、本学期继续加大校舍校产的检查、维修、保养，环境绿化等工作，力求为师生创造一个优雅的学习、工作环境。

2、做好宿舍安全保卫工作，督促宿舍卫生，健全考核制度

3、协同教导、大队部等部门，利用黑板报、晨会课、升旗仪式讲话等形式，向学生进行爱我校园、爱护公物的教育活动。

4、加大总务处的日常检查及每周一次班级卫生、包干区的抽查力度，同时协同行政值周、医务室、学生监督岗等相关人员，扎扎实实地抓好卫生工作。每天的卫生检查情况做到及时公布上墙，对存在问题要及时指出，限时纠正。

#### （五）长抓不懈，提高安全防患意识

1、加强校园巡视，对发现有安全隐患的校舍、建筑物、体育器材等作及时彻底的维修、排除。

2、加强门卫的职能，外来人员来校要登记，同时做到在学生离校期间对校园进行巡视检查。

## 中学体育计划表篇七

这个学期我仍然担任初中体育教师，在本学期我较好的完成了体育工作，但在教学过程中还存在一些问题。现在我将本学期的工作情况总结如下。

### 一、教学工作：

初三的学生面临毕业和升学考试，为了他们在体育方面可以考出优异的成绩，开学时就为他们量身制定了计划，每天早上和体育课都对他们的耐力及体能进行训练，让他们在了解人体生理机能变化规律并运用这个规律可以减少伤害事故的发生的同时，增加他们的训练度，这样，学生尽快学好了技术，形成技能，在考试中部分学生也取得了比较优秀的成绩。

“快乐体育，健康第一”的观念已深入全校每一位老师和学生的心中，所以本学期还开展了一次别开生面的运动会，在本届体育节各项体育活动中全体师生所表现出来的团结协作，拼搏向上的精神也十分令人难忘，校园文化建设又朝前推进了一大步，实施素质教育也成为了我们全校师生的实际行动。

### 二、两操工作：

学校“两操”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”也是学校管理工作方面的一项重要内容。一学期来，体育组继续严格规范广播操进出场的纪律及做操质量，做到出操静、齐、快，动作规范、美观。不断改进广播操动作质量，树立各班领操员榜样模范作用。我主要是通过以下几点广播操进行教学的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操，认真做操的良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、

优美。第三，讲解要少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。所以，在很短的时间内有了很大的提高。

### 三、训练工作：

加强毕业班学生的体育锻炼!通过多种形式的课外活动，并结合学生实际情况，培养学生的体育兴趣，激发学生的体育动机，提高了学生的身体素质。渗透德育教育与形势教育，让学生在竞争与健康的环境下成长。

通过总结，看到本学期的教学工作和活动取得了一定的成绩，但也有需要改进的地方，在今后的教学工作中还要借鉴以前的长处，改进不足，为学生更好的发展营造一个良好的环境。

## 中学体育计划表篇八

贯彻“体育与健康”新课程标准，以促进学生健康成长以及体育中考为目标，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，发挥学生的创造力，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。

- 1、课堂教学资料、教学方法的制定要以学生为主体，注重学生的发展。
- 2、帮忙学生增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；
- 4、提高对个人健康和群体健康的职责感；构成健康的生活方式；发扬体育精神，构成用心进取、乐观开朗的生活态度。
- 5、使学生基本掌握所学体育技能，有1至2项擅长的体育项目。

6、基本掌握中考体育项目的技术要领，到达熟练程度。

1、了解所学运动项目的简单规则，熟悉中考体育项目并到达熟练水平。

2、结合游戏和降低规则要求的比赛，提高技战术的运用潜力。

3、用安全的方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健潜力。

4、全面发展体能的基础上，透过多种练习继续发展灵敏、速度和有氧耐力，明白营养需求及选取对健康的影响。根据自己的生理特点，了解体育活动中应注意的事项。

5、正确的评价自己的运动潜力，了解身心之间的关系，逐步掌握设置适宜的体育学习目标方法，增强自尊和自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

6、增进同学间的交往，建立体育活动中的合作意识，指出体育活动中的不道德行为，结合感兴趣的体育项目，多渠道搜集信息，并能评说比赛和表演。

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；球类：篮球、乒乓球；身体素质练习。

教材的重点：跑中的快速跑；跳跃中的立定跳；投掷中的实心球与铅球技术；

教材的难点：弯道跑与呼吸调解；跳跃中的起跳各环节；球

类中的人球结合。

- 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、造性。