

# 体育教研计划主要措施 体育教学计划(通用7篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 体育教研计划主要措施篇一

所任教的班级学生年龄在15-16岁之间，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。因此要因势利导，加强学生的身体素质练习，培养学生积极参与体育锻炼的良好习惯。

本学年教材内容有：体育基础知识（篮、排、足球的基础知识）田径类、体操类、球类、民族传统体育项目。

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。

1、重点是田径和各种球类运动。

2、难点是一些基本技术动作的应用。

1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2: 初中生对抗性强, 可采用一些教学比赛, 以增强学生锻炼身体效果。

3: 因材施教, 分组时采用男女分组或按身体素质分组, 以增强学生的自信心, 在运动中享受到锻炼的乐趣。

100米男1000米女800米立定跳远坐位体前屈肺活量、握力测试等。

## 体育教研计划主要措施篇二

以《学校体育工作条例》为指导, 建立符合“树德广才”办学指导思想的、有我校特色的体育教育课程, 提高学生体育素养, 开发学生的`体育潜质, 以美育人, 促进学生生动活泼地发展。

### 二、课程设置

#### 一) 基本原则

1、整体性原则, 建立显形课程(包括学科类课程和活动课), 隐形课程(包括运动会、体育兴趣小组、课间操等)。

2、科学性原则, 要遵循体育教育的规律和国家教育部的课程要求。

#### 二) 基本要求

##### 1、开足、开齐、开好学科类课程

按照国家教育部制订的课时计划行课, 即体育课每周二节, 体育锻炼课二节, 为必修课, 采用考查方式(分为优、良、及格、不及格四个等级), 标高按会考的基本要求的教育。教学以欣赏为主, 着眼于全体学生整, 重在培养学生的基本

体育素养和良好的身体素质。课堂教学注意知识性、体育性、科学性相结合，充分运用现代教学技术。

## 2、开展多种形式，富有吸引力的体育活动课

体育教育着眼于普及，兼顾提高。体育活动课是培养体育特长生的重要形式。体育活动课要与组建体育团、队、组相结合，可以开设专题欣赏课讲座、专项技能培训等，要注意充分运用现代教学技术，注意室内外结合，校内外结合。活动课的师资可以是校内体育课教师。

## 三、体育学科教学的具体管理要求

学校一贯按“条例”要求，安排每周两课、两操、两活动。并且安排了合理的管理与监控。

### 1、执行教学计划和教学大纲情况：

20xx年以前、后分别以旧、新大纲为纲，在教研组组织下，以备课组为单位，制定年度、学期教学计划，并在教研组备案同时交教务处备案。在教学过程中教研组和教务处对体育教师对教学计划的执行情况进行管理和监控。

### a□管理和监控从部门分：

(1) 分管体育工作校长：应明确学校体育工作条例以及体育工作在学

校工作中的重要性和特殊性，明确体育组年度工作计划及重点，参加体育教研组工作会，随时查看体育课及体育工作，并提出意见和建议。

(2) 学校教务处：严格遵循人体活动规律和场地容量的规定，科学地排课，并严格控制教师自行调课的现象，教务处应有

对教师检查教案的权利并做记录，以备在对教师年终考评时提用。

学校体育教研组长：制定计划并带头执行计划，组织好每周一次的教研组会，了解各备课组的工作情况，打破情面严格管理。通过看课认真交换意见，如有必要还可以在教研组会上做专题讨论，形成共识，同时做好记录与备课组长一起进行研究，以形成有特点的校本课程。

体育器材保管员：了解各位教师近期的教材，随堂提供教学器材并向学校提供不足器材的添置。除了备有《器材使用情况表》（见表二），还应有学校体育课总订表和各位体育教师《本学期主要教材、器材登记表》（见表三）。这样可以减少体育教师上课的随意性。

## b□管理和监控从时段上分

可以分成日常、周/月、学期/年度的管理监控。

《场地使用分配情况表》（注：根据各校场地情况而定），如果在使用上有重合，由备课组长之间调节。

（2）周/月管理监控：由教研组长负责执行教研组工作计划以及各备课组的工作，检查体育课情况及各项活动情况，配合备课组长调整工作思路及日常活动内容和组织工作，并将工作情况向分管体育校长汇报，提出管理建议。

学期、年度管理监控：由分管体育工作校长全面关心学校体育工作，利用教研组会时间查看教师教案，并抽时间观看体育课及体育活动，与体育教研组长一起研究学校体育工作，并全力支持体育组工作。

## 2、体育课开课率情况：

1) 根据人体生物节律的规律，人体活动高潮期一天内一般在上午9：00——11：00和下午3：00——5：00，建议排课时按科学规律和学校实际，将体育课排在上午第四、五节；下午第一至三节。

2) 根据体育活动的技术规律和教委关于学生每天有一小时体育活动的要求，建议课与课之间、与体育锻炼课之间、活动课之间有天数上的间隔。

3) 我校现有的场地器材条件下，体育教学课每次课最多安排3——4个班为宜，以利于教学效益和教学观摩及检查工作。

4) 体锻课可以安排在下午第三、四节课，但一定不要与正常体育课时间冲突。

#### 四、课外体育活动与课余训练管理具体要求

##### (一) 课外体育活动：

1、早操：每期安排体育教师配合住校生管理员，组织学生早操锻炼。体育教师之间进行组织安排交流，尽可能使早操锻炼的组织合理化、规范化。如：

a□田径代表队早操□b□住校生早操。

2、课外辅导与锻炼：我们体育锻炼课、体育活动课作为体育课的延续，把体育课上的教学内容安排到体育锻炼课、体育活动课中来继续练习。能力强的学生进行教学比赛；能力弱一点的学生以班、组或男、女生，在由组长带领下的小组进行练习。教师在所有安排的组与组之间巡回检查并辅导。如：国家体育锻炼标准的实施；体育合格标准的实施；一年一度的成都市田径班级对抗赛。

3、群众性的竞赛活动：群众性的竞赛活动是由各个年级任课体育教师征求学生意见、提出学期竞赛活动方案、年级组配合、分管体育领导同意后进行的活动。活动中体育教师帮助和配合学生骨干组织各个体育项目的活动。如：

a□一年一度校田径运动会参加人次达到90%以上。

b□以年级各班为单位的sba篮球联赛每年都有不同程度的提高。

c□以年级各班为单位的乒乓球班级赛学生自己就达到了组织、竞赛的水平。

d□一年一度的成都市田径班级对抗赛。

## （二）课余体育训练：

1、运动队训练与管理：我校运动队训练与管理，由体育教研组组长陈红戈全面负责，对各运动队训练进行管理及监控。

a□男子篮球队：我校男子篮球队由于是国家级篮球（试点校）之一，又是四川省篮球重点学校之一，我校男子篮球队特聘四川省篮球优秀教练杨旋为主教练，体育干事黄海镒为教练，对我校男子篮球队进行篮球训练：训练时间为每周二、四、六下午；训练地点在我校一号篮球场（即将到我校体育馆进行训练）。

b□田径代表队：田径运动项目，是我校获四川传统体育项目“学校的重要项目之一，教练由陈红戈、金仁杰、姚曦（获成都市体育局颁发的，田径教练员资格证），分别担任跑、跳、投各单项的田径训练工作。训练时间为每周二（三）、四（五）下午；训练地点在我校田径场。

c□羽毛球代表队：羽毛球运动项目，也是我校获四川省“传统体育项目”学校的重要项目之一，教练由何绍虹（成都市优秀

教练员；羽毛球国家一级裁判员）担任羽毛球代表队训练工作。训练时间为每周二、五（日）；训练地点在我校或租用场地。

d□棋类代表队：棋类代表队是我校近年来开展的项目，教练由蒲志宏担任。训练时间为每周一（二）、三（四）中午；训练地点在我校。

e□游泳代表队：游泳代表队是我校多年来一直开展的项目之一，教练由常汉中担任。训练时间为每周一、三下午；陆上训练地点在我校、水上训练地点在原无机校。

## 体育教研计划主要措施篇三

20xx年体育课改为：“体育与健康课程”，同年国家颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》也取代了执行多年的《体育锻炼标准》，这是一个非常重要的转变。一个国家能够振兴，关键在于教育，成人高校肩负着各行各业职业技术型人才培养的重任。随着体育教学的改革和发展，目前成人体育教学的模式的缺陷和不足已逐渐暴露出来，因此必须对落后的成人体育教育进行教学改革。成人体育教育不同于普通高校的体育教学，有其自身独特的活动规律和鲜明的特点，但长期以来，成人体育教学一直没有得到应有的重视，被许多成人高校当作可有可无的一门课程，教学内容仍是按照一般普通院校的体育教学大纲进行。因此，研究高校成人体育的发展方向，有着重要的意义。

### 2. 概念与分类

#### 2. 1成人体育教育的概念

成人教育是干部教育、职工教育、农民教育、社会教育的总称。它是实现终身教育的一种重要的教育形式。它以对各类从业人员进行各种适应性岗位培训为主要内容，在提高劳动

者科技文化素质方面发挥显著作用，直接有效地为经济建设和社会发展服务。成人体育教育，即对成人高校包含的所有在校学生进行的体育教育。

据国家教育部统计，截止到20xx年7月1日全国成人高校共有569所，成人高等教育在校学生约为560万人。但目前我国开设体育教学的成人高等院校不足总数量的20%，不管哪种形式的办学模式，体育教学在成人高等教育中始终处于弱势地位。

## 2. 2成人体育教育的对象分类

成教班的学生有的已参加工作，有的来自社会，也有应届毕业生。有农村的，有城市的；有受过一些基本体育教育的，也有一些可以说完全没有上过正规体育课的。年龄跨度大，集中在20-40岁，来源复杂。

## 3. 我国成人体育教育的现状

### 3. 1教学计划与课程设置

体育课教学计划与课程设置是否合理，关系到学生的身心健康，直接影响着体育课的教学效果。目前大多数高校没有专门的成教生体育教学计划和课程设置，沿用的是大学生本科或专科生体育教学计划和课程设置。就大学本、专科生和成教生自身特点而言，有着较大的差异性。本科生大多在大一至大三开设体育课，年龄集中在18-22岁，专课生一般在大一至大二开设体育课，年龄集中在18-21岁间。这部分学生大都由高中直接进入大学；而成教生年龄跨度较大，从20-40岁不等，多数学生是参加工作后考入大学。因此，大学本科或专课体育教学计划和课程设置基本不适合成教生的体育教育。

从生理上来讲，成人学生随着年龄的增长，各个器官和感知觉有下降的趋势，身体各部分僵硬。那些大运动量、高难度



的技术动作，对那些大龄人来说不是增强体质，而是对身体的摧残，对他们来说上体育课是非常头痛的问题。

从心理上来讲，有的人记忆力开始减退，但是思维判断和理解能力有了很大的提高，意志坚韧并且有较强的自制力。但是由于年龄的不断增长，不愿意运动的心理占据上风，总认为体育课还是老一套，不过是在操场上跑、跳、投，又脏又累，还学不到一点知识，不如有空坐下来多看些书。而且大部分成教生上学时都抱有为了晋升、得到高学历、提高某方面的专业知识等等不同的目的，表现出单一的学习实用性，目的是提高某方面的专业知识技能，能顺利拿到文凭才是关键，其他的都不重要。

许多成人高校的体育课程教学计划缺乏弹性，不能及时因教师的需要而进行调整；另一方面，在教学时间上也缺乏弹性，没有充分考虑到脱产、半脱产或不脱产在职学习等各种形式的学习模式，这样就给大部分成人学生造成了困扰。

体育理论课不受重视。我国体育课程的理论课教学时数少，理论部分只占12%，课程内容过于强调学科本位，项目太多和缺乏整合，健康教育与体育教学是分开进行的，健康教育只偏重于生理、心理知识内容的灌输。而体育理论课讲授内容应主要是体育的目的、功能，体育锻炼对增强体质的作用，科学锻炼身体的方法，学校体育卫生，体育保健，运动损伤的处理和身体运动的自我感觉监督等内容，涉及心理、性、情感、家庭、社会、环境及行为改变技巧等的内容有所欠缺。而很多成教生都已经参加了工作和成家立业，扮演的社会角色较普高生复杂，面临的社会和家庭的压力较大，承受的心理压力也比较大，对这方面知识的需要比较迫切。

### 3. 2课堂组织结构与教法

课堂组织依旧是传统的体育课教学模式，教学手段偏重于学校教育和班级授课。不分男女生、不管你学过没有、不论你

的年龄大小，统一授课内容。这样不但得不到锻炼身体的目的，而且对部分学生身体是有害处的，这就容易引起学生对体育课的畏惧，甚至讨厌上体育课。

传统的体育教学中一直遵循的是凯洛夫的五环教学模式，其教学程序是：组织教学-复习旧课-讲授新课-巩固知识-布置课外作业。仍是讲解、示范、学生练习三步曲，千篇一律，一个模式，一个宗旨，学生只能被动的练习，抹杀了学生个性的发展，使学生感到厌倦，出现了：课上不爱练习篮球的学生，课外却在球场上打的热火朝天等情况。同时“一律化”、“齐步走”容易造成素质好、基础好的学生“吃不饱”，素质差、基础差的学生“不消化”的现象，从而导致一部分学生厌倦并远离体育。

教学方法仍是注入式或填鸭式，忽视了体育本体和学生的主体作用，忽视了学生兴趣和能力的培养及个性发展，学生的主体性、创造性难以发挥。

在教学方式上缺乏创新，很少引进目前流行的开放式教学手段，缺乏对现代化技术的应用，计算机多媒体教学和网络远程教学等手段流于形式。在教学手段与方法上还停留在灌输式的教学，技术课教学也多以授课教师先讲解师范，成教生再个体练习的模式，教学缺乏只管性和形象性，使教学变得机械呆板、枯燥乏味，教育手段无法适应信息社会高速发展的需要。

教师应该将传授式的教学方法转变为指导式的教学方法，在教师的精心设计、启发诱导、科学组织下开展体育教学，将学生组织起来，让学生活动起来，而不是重新回到“放羊式”的老路上去。在活动中进行指导和传授，尽可能不割裂学生的活动，从而使学生真正体验到运动的乐趣。其次，结合全民健身运动，简化及娱乐化竞技运动项目，调动学生学习的积极性，提高教学效果。

### 3. 3师资力量

体育教师严重短缺。成人学校体育教学的师资力量弱，专业、专职体育教师很少，兼职教师教学能力不强，而且一般对所兼体育课也不够重视，有的完全是应付了事。

目前世界各国尤其是发达国家都格外重视教师的职后再教育，而我国许多地区、学校的领导对体育教师的进修还没有加以足够的重视和支持，体育教师的进修还没有被作为教师的义务和教师该有的权利来对待，这极大地影响了体育教师参加成人教育的积极性。李岚清同志指出：“建设高质量的教育，必须有高质量的教师”，因此，建立一支与时代要求相适应的体育教师队伍，提高体育教师的综合素质和实施素质教育的能力，优化教师队伍结构，提高体育教师队伍的整体素质迫在眉睫。

### 3. 4 场地器材

目前成人高校普遍存在着运动场地器材不足的情况。通常只有3-5个篮球场，极少数拥有室内场地或田径场。近年有资料显示，有近70%成人高校的面积达不到国家的有关规定，体育场地设施存在着严重缺额，特别是大众喜爱的健身运动项目场馆。拥挤的场地，单调、简易的设施器材阻碍了体育教学在成人高校中的顺利进行。对大学生的调查研究表明，影响他们参与体育活动的第一位因素是缺乏体育场地。体育场地的紧张，也影响到体育教学。随着成人高等教育招生规模的不断扩大，成教生的人数也会大规模的增加，而体育场地设施在短期内不可能大幅度的增加，因此体育场地设施缺乏的问题将会更加突出。这一情况，严重制约教学内容、项目的选择和学生参与课外体育活动。

### 3. 5评价体系与标准

成教生体育课程学习的评价过分注重学生的体能和运动技能，

对于其他方面的能力比较忽视，而且评价标准一刀切，采用绝对评价，导致一些学生对体育课产生厌恶情绪，使大多书学生体验不到成功的乐趣。

在许多国家，如日、美、德、法、英等都非常重视个人参照评价方法，重视学生在学习中的努力程度和成绩提高的幅度等因素。因此，应坚持对学生实施鼓励性评价，发现和肯定学生的每一点进步和成功，重视学生的平时表现，如学习积极性、进步情况、努力程度等，实现考核成绩与平时表现相结合的相对评价的教学评价模式，即评价过程与结果评价相结合，即重视能力，更注重态度，使教学评价更加合理、客观。

#### 4. 措施

##### 4. 1改革教学计划与课程设置

1) 确定成人教育体育教学大纲的指导思想、目的、任务。

4) 加强体育理论课的教学

##### 4. 2改革课堂组织结构与教法，以体育俱乐部活动的形式代替体育课

3) 教师将传授式的教学方法转变为指导式的教学方法，让学生活动起来；

##### 4. 3完善教师激励机制，提高教师队伍整体素质

1) 加强成人高校教师队伍的建设，扩大教师队伍；

2) 重视教师的职后再教育，定期派送老师去学习深造；

3) 加强对体育教师或教练员的评定，优化教师队伍结构，实行末尾淘汰制

4. 4提高场地器材利用率，多开展一些对场地器材要求比较低的项目

1) 加大对场地器材的经费投入；

4) 增加理论课的课时，加强学生对体育理论的学习

4. 5制定新的评价模式与标准

4) 学生可根据自己的特长选择任一个所学过的专项技术进行考核；

## 5. 结论与建议

成人体育教育改革应立足于“健康第一”的指导思想，坚持“终身体育”的主导思想，坚持全面推进素质教育的观念，以为国家培养健康的合格人才为目标，充分考虑成教生的身心特点，改革教学计划与课程设置，更新课堂组织结构与教法，以体育俱乐部活动的形式代替体育课，完善教师激励机制，提高教师队伍整体素质，制定新的评价模式与标准。

有人认为，大学体育的目标应是：满足学生的不同体育需求，进一步打好终身体育的基础，锻炼身体，提高学生的体育文化素质。在提倡素质教育的今天，成人高校体育体育教学也应注意结合实际，以增强学生体质和身心健康为出发点，将传授知识、技能与科学锻炼身体的原则、方法有机地结合起来，培养学生树立终身的体育观。既追求近期效益，更要追求长远效益。培养学生基本体育能力和终身体育意识，教会学生身体锻炼的方法，并使他们选择一、二个项目作为终身体育锻炼的方法，使学生终身受益。

## 体育教研计划主要措施篇四

要想取得良好的锻炼效果，实行“计划锻炼”是最好的方式。

一个科学的锻炼计划能提高一个人的身体素质。大学生要养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚韧不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为自己以后的人生打下坚实基础。

在度过了漫长而又艰难地高中生活之后终于迎来了轻松而又自由的大学生活。按理说心情应该没有任何负担，身心较于高中应该会更加强健，但我却感觉自己的体质以及耐久力竟然在一点点的退步。其实我的体育一直都很差，从小到大都很害怕上体育课体育成绩也都不太理想，我的身体素质一向都很不好经常会生一些小病。根据我的自身状况，我做了以下一些锻炼计划：

一、周一到周五每天早上六点十分起床洗漱完后，坚持跑步去学校上课，尽量少坐车上课，从而到锻炼的目的。之后在进行一些基本的拉伸运动将身体活动开，然后在背会儿英语单词这样可以提高自己的肺活量还可以预防小感冒。周六周日可以多休息一些时间，充分保证睡眠也是提高身体素质的一种方法。其他时间都要早睡早起养成良好的作息习惯。另外，可以利用周末时间到宿舍附近的公园去逛一逛，呼吸一下新鲜空气，放松一下身心。

二、下午7，8节没课时到学校操场上跑3圈，每天晚饭后一小时进行慢走、呼吸、舒缓身心、自我反省。

三、按时吃饭，不在偏食多吃一些蔬菜水果，提高身体免疫力，尽量少吃零食注意自己的饮食，注重均衡营养，每天定量喝水预防感冒。

四、每天晚上学习过后，没事时可以在宿舍的练练健美操或跳跳绳或摇摇呼啦圈，可以和宿舍同学一起练，这样既锻炼了身体又可以很容易进入睡眠，提高了睡眠质量，有助于第二天的学习，保证新的一天精力充沛。

以上是我个人的身体锻炼计划，常言道：“生命在于运动。”我会坚持按照自己的计划好好锻炼，争取早日将自己的身体素质提高。

## 体育教研计划主要措施篇五

为了丰富我班同学们的课余时间，提高我班的凝聚力，提高全班同学的体育成绩，使同学们的大学生活更有意义。特拟定以下体育工作计划：

一。 加强考勤工作。严厉整治缺课、逃课现象，杜绝体育课无故缺课，逃课现象。

二。 全力配合院体育部的各项工作，及时向学院体育部及学生分会上交学期计划和各项总结。

三。 组织体育活动，丰富课余时间，增进同学间友谊。举行班级间体育竞赛等活动。

四。 从我班特色出发，加强我班体育锻炼风气，配合我班班长的的工作，提高同学们的综合素质。

五。 努力做好本职工作。

以上就是我在本学期的工作计划，我们期待着全新的体育活动。我会在本期和全体班委一起努力工作，创造佳绩，实现校级优秀班级的工作目标。

在明媚辉放紫燕飞舞繁花盛开的春季，正所谓一年之际在于春，春是万物的开始。更是人奋斗的旺季。在这一学期里，受同学们的厚托，我继续担任广电八班的体育委员。这是我上大学的第一个班职务。我没有什么经验，同时在体育方面也不是很擅长。对此，担任体育委员对我来说是一个很大的挑战。我虽有点怕，但这学期我会认真向他人学习，不懂就

问同学，问老师，我相信，我有信心，我一定能当好这一职务，不让同学们失望。因此特拟定这学期工作计划：

一、学好专业是最重要的。

认真学习专业对知识，做好班干带头作用。多为同学们着想。做好本分，帮他人之不能，做他人之难。

二、构建和谐班级。

做人既要学会为己还要学会为人。不管是现在还是未来，我们都不能在社会独立起来，都要与人相处、合作。和谐的环境是合作的基础。在学校，和谐更显为重要，没有一个良好的环境，那会学习得好；没有一个和谐的班级，小环境都不能合作、和谐相处，又怎能在大社会合作和谐相处呢？因此构建和谐班级极为重要。

三、组织活动，增强集体观念、团结、活力。

众所周知。健康的身体是革命的本钱。没有一个好身体。是不能做什么的。课外活动便是增强体质的最有力的保障。因此我们要经常活动，多参加点有益课外活动。在活动的同时我们会有更多的时间互相了解，互相促进。

具体工作计划如下：

- 1、制定学习计划制度化，让同学们能学到多些专业知识；
- 2、带领全班同学上好每一节体育课，让同学们的身体更棒。
- 3、平时为班级同学组织多一点活动。例如：篮球比赛、春秋、羽毛球比赛、乒乓球比赛、爬山、与其他班级开展友谊赛等。
- 4、积极配合参与其他班干部及团支书开展各种活动及工作。



5、主动与同学沟通，帮助同学解决问题。

6、积极配合学校，带领同学们做好打卡工作。

## 体育教研计划主要措施篇六

以市教研中心制定的新学期工作要点为行动指南，认真学习《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，以及市体育会议精神。以体育教学、体育教研为主，深入进行教学实践的探索研究，结合市体育大教研的会议精神开展课堂教学研究活动，努力提高体育教研组活动质量。

### 二、教研时间：

间周周二第一节课。

### 三、必读书目：

1. 《义务教育体育与健康课程标准解读》
2. 《体育教学》

### 四、学科主题培训

1. 九月课堂常规要求
2. 十月课堂跳绳特色训练
3. 十一月核心素养下体育达标与评价
4. 十二月在体育课堂中如何进行德育渗透

### 五、加强教育研究活动

1. 坚持贯彻落实教学常规，抓好课前准备和课后教学活动中

的常规以及课课练的落实工作。把认真备课和认真上课作为常规的关键，不断改进日常教学工作，提高日常课教学质量。

2. 加强教育研究活动，转变观念，深化教育改革。开展对新教材、新大纲的研究，认真加强课例大教研的研究与实践工作，准备好“小专题”的研究，强化教师教学工作的管理。

3. 加大课堂教学改革的力度，落实学生主体地位。在教育教学中，我们将重点放在激发学生的兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展。把知识传递的过程当作学习交流和自主探索的过程，当作学生的积极参与的过程。

4. 提高集体备课的质量，充分发挥集体优势。备课组必须充分发挥它在教学实践中的组织作用，优化课堂教学环节，提高课堂效益。体育教师要根据市教研中心会议精神改进教学方法，提高教学质量，努力提高学生的健康水平和运动技术技能，确保《新课程标准》的顺利实施，同时也要预防体育课和课外体育活动时意外伤害事故的发生。

## 六、加强学校群体工作的开展

1. 学校群体工作是学校体育工作不可缺少的组成部分，大课间、阳光长跑已成为学校教学工作的风景点，因此，要在原来的基础上继续发展。做到全校上下齐管，体育组实干的格局。

(1) 制定评分制度，并把成绩列入班级评优条例及班主任工作考核。

(2) 严格执行大课间、阳光长跑进退场的管理，体育教师利用课堂进行广播操的训练，进一步提高大课间的质量。

2. 协调各班班主任老师搞好一年一度的“学生体质健康标准测试”工作，做到数据真实可靠，并及时上报。

3. 合理安排课外体育活动。分管领导、班主任、体育组的教师要全力以赴组织开展课外体育活动，响应“阳光体育1小时，快乐生活一辈子”的号召。

## 七、加强教科研研究活动

1. 教学研究小组是落实教学常规、实施素质教育、深化教学改革、提高学校教学质量的基层单位。充分认识建设好教研组意义的重要性。认真加强教学研究和教学科研工作，强化教研组日常思想和教学工作的管理。

2. 结合小课题《体育课中跳绳特色的训练》，充分准备每两周一次的教研组集体学习，提高学习效率，培养组内教研氛围。

3. 加强体育教师队伍建设，树立良好风气，创造良好的工作环境。倡导以诚相待的优良风气，互相尊重，互相学习，学人之长，补己之短，团结协作，业务精湛，重视科研的优秀群体。

## 八、重视体教结合工作

1. 继续与加强校田径和乒乓球等项目的训练工作，强化三个确保，即“时间、场地、队员”，夯实基础，强化尖子。

2. 定期召开教练员、班主任联席会议，共同关心后备运动员成长。

3. 体育教研组配合有关班主任及任课老师加强对运动员的思想教育和教学管理，杜绝放任自流的现象发生，运动成绩和学习成绩两点都要抓，做到学习、训练两不误。

## 体育教研计划主要措施篇七

中等职业教育的定位是在义务教育的基础上培养大量技能型人才与高素质劳动者。中职学校对学生进行高中程度文化知识教育的同时，根据职业岗位要求有针对性地实施职业知识与职业技能教育，要求学生具有扎实的实践操作能力与应用专业知识能力、良好的体质和心理状态。因此，中职学校体育教学不能仅停留在体育技能的教学上，必须围绕着学生职业能力培养开展体育教学改革，增强学校体育教学的职业针对性，使体育教学成为学生的专业知识转化成职业能力的倍增器，促进学生职业能力提高，使学生步入社会后能在激烈竞争的岗位或职业转换中脱颖而出。

企业员工能否正常地开展工作，身体是前提和保障。企业员工能否高效率完成工作任务，身体素质是至关重要的一个因素。很多企事业单位在招聘中职毕业生时，更多的是从企业人才发展的可持续性来考虑，除了对专业技能和熟练程度提出要求外，也对招聘人员的职业体能素质提出比较具体的要求。如航运要求游泳技能，电力要求攀爬能力，机械工程类要求身体力量等。可见，中职毕业生不仅要具备良好的实践操作能力，而且要具备良好的职业体能素质，因此，对学生进行体育技能和健身理论知识的教育更加迫切，特别是采用与职业相关的实用体育技能和健身手段的教学就显得尤为紧迫，这对中职体育教学提出了改革的方向。

社会适应力是职业能力的重要组成部分。从一定意义上说，社会适应力最重要的就是人际交往和人际关系的适应，学生无论从事何种职业，都涉及人际交往和人际关系，体育教育就要在促进学生个性的发展、培养学生的人际交往能力上起到作用。良好的人际交往能力不但是学生生活的需要，更是将来走向社会、获得事业成功的需要。

中职体育教学要坚持安全、健康第一的指导原则，使学生体质、体育能力、体育意识、身心健康都得到健康发展。在这

个原则指导下，结合自身的办学特点和学生特点，把所学专业与体育教学结合起来开展教学活动，使学生掌握科学的体育知识和规范的技能，进行科学的训练和锻炼，形成良好的个性，并能始终贯穿于以后的职业生涯中，成为从事职业顺利发展的有力保障。

因此，无论推行何种教学的改革创新，都要求在保障学生身心健康的基础上培养学生的职业能力。

中职学校体育课程教学改革首先要体现职业教育特点，强调基本动作和基础知识、基本技术和基本技能的教育，重在提高身体素质、心理素质、体育能力上，并掌握一些预防职业病的常识和体育训练项目。

其次，要解决当前学生对体育学习兴趣不高的问题，在改革体育教学时，应结合专业特点，制定符合专业特点的体育教材，并基于职业能力培养开发拓展性教学，使学生的职业体能和心理素质得到提高和发展，使学生在校期间能够有意识地学习带有职业内容的体育知识技能，提高学习兴趣，积极参与体育活动，学生在身体素质、心理素质、体育能力得到提高的同时，自己的职业能力得到培养，以更好地适应以后的工作岗位。

现代社会职业虽然门类繁多，分工也比较精细，但不管从事什么职业都需要有强健体魄和能吃苦耐劳、不怕困难的精神。为此，在体育教学中，应对学生进行长跑和克服障碍的训练，磨炼他们的意志，提升他们的心理素质，使他们以后能很快地适应所从事的工作环境，符合体力和脑力的要求。同时，根据中职学生的专业特点，对他们进行和职业相应的体育教学，开展职业实用性身体训练，重点发展相关的身体素质。

机电专业要求具有一定的攀爬能力，在教学中，首先要加强身体力量以及四肢协调能力，在教材方面选择发展学生上肢力量的内容，如推举杠铃、爬杆的练习。

会计专业要求学生心灵手巧，因为会计专业学生基本是女生，我们可以安排跳单绳或集体跳绳的练习，培养学生的协调性。

如果不根据学生专业特点去考虑和安排课程，安排会计专业学生像机电专业学生去练习推举杠铃、爬杆，会计专业学生既排斥练习，又收不到教学效果，教学任务完成就无从谈起。因此，针对不同专业的体育教学改革需要不断探索。

中职学校的专业学习，除了对技能有特定要求，也比较注重培养团队合作精神，这也是学生职业能力的一部分。在体育教学中，注重安排一些拓展训练培养学生的团队合作精神。

首先，做好游戏课的开展，它是体育课的一个重要组成部分，可专门设计一堂体育游戏课，也可穿插于一节课之间，如老鹰抓小鸡这个经典的游戏，母鸡要保护，小鸡要抱团，离开这个团队意味着失去，里面既有分工又有合作，既能提高学生学习兴趣，又能达到培养学生团队合作精神。

其次，做好一些集体项目的教学开展，如篮球、足球、排球、拔河等集体项目，都是能很好地体现团队合作精神的运动，像篮球项目，除了五人制的，我们还可以开展三人制的，让学生在成功和失败中去感受集体项目的魅力。再次，可以开展模仿与职业技能相似的一些练习，也可以设定与工作现场相似的场景进行教学，如在操场上设定场地，用杠铃代替轮胎进行拆轮胎练习，让学生练习拆杠铃片，并搬运一段距离。

总之，中职体育教学只有结合学生专业特点，融入相关职业岗位要求去改革、探索、创新，才能使体育教学更加切合实际，才能更好地培养学生职业能力，也使学生在身体素质、能力、保健方面都得到提高，为自己今后的职业发展打下良好的基础。