

# 2023年中学体育教学计划教学内容(大全8篇)

规划计划的过程需要我们充分了解自身需求和目标，并结合外部环境进行分析和评估。以下是一些规划计划的步骤和流程示意图，希望能够对大家的规划工作有所指导和帮助。

## 中学体育教学计划教学内容篇一

本学期，体育工作的指导思想是：牢固树立“健康体育教学计划第一”和素质教育的指导思想，以学生发展为本，坚持面向全体学生，全面提高学生身心健康水平；使他们具有面对挫折的受能力和对待成功的正确态度，以适应社会生活的需要。重点开展丰富多彩的广泛性的体育活动和小型竞赛活动；发扬科学精神，开展科学探究；注意工作质量，提高工作效益。为培养德智美等全面发展的高素质人才而努力。

### 二、更新观念，树立全新的教学观

当今，学校体育围绕《体育与健康》新课程标准的实施和为落实学生每天一小时体育锻炼深化改革。为此，我们要以“健康体育教学计划第一”的思想领会“课标”和“课改”的新理念，有效地激发学生的学习兴趣 and 体锻热情，为终身体育奠定基础；要充分发挥体育的育人功能，面向全体学生，培养学生的创新精神、创新能力和创新人格以及社会实践能力，发展学生个性，培养学生竞争意识；建立民主、平等、和谐的师生关系，使学生真正成为学习的主人。

1、课堂教学要充分体现以学生为主的主体性，不断激发学生学习体育的兴趣。

2、充分体现教学的层次性，对不同个性、兴趣、爱好、认识能力、发育水平的学生，采用不同的要求和方法。

- 3、注重学生身心发展的敏感期，在原有的基础上可持续发展。
- 4、力求在教与学的共同努力下，达到掌握提高运动方法，增强体质的即时性的显性目标，与发展学生思维能力、创新精神、塑造健全人格的发展性的隐性目标相结合。
- 5、进一步强化体育课堂常规和安全教育。课堂常规有要求、有实施、有习惯；同时注意加强对学生进行安全知识的教育，并落实好安全措施。

### 三、面向全体学生，发展学生个性特长

针对学生不同的身体特点，不同的兴趣爱好，要开展丰富多彩的课外活动，切实抓好每天一小时体育锻炼，努力使学生素质得到有效提高。

- 1、首先要以素质教育为指导，积极构建新的大课间模式，同时进一步提高课间操的质量，整顿课间操的秩序。
- 2、要开展丰富多彩，具有时代特色，深受学生喜爱的群众性课外体育锻炼与体育比赛活动，力求活动制度化、内容多样化、要求规范化，注重实效性。试开展“冬季体育活动月”活动，丰富学生课余生活。

### 四、积极参加科学研究，不断创新和武装自己。

新一轮国家基础教育课程改革正以迅猛之势在全国开展，它对我校的体育教学工作带来无限的生机，如何贯彻“健康体育教学计划第一，以人为本”的思想，并根据我校自身特点，寻求体育发展的特色，如何提高教师的知识结构和能力，培养教师的主动精神和工作责任感，是我们面临的重要课题。

我要加强学习，边学习边实践，不断以新的知识充实自己，尤其要学习现代教育论、教学论和课程论，结合自己的教学

实践，领会“课标”和“课改”的新理念，把教学训练等与科研结合起来，成为实践理论结合型的“科研型”教师。

本学期，我将根据学校、政教处、教导处的工作思路和要求，围绕教研组工作目标，振奋精神，团结奋斗，开拓创新、扎实工作，为我校的学校体育卫生工作，做出我们应有的贡献。

## 中学体育教学计划教学内容篇二

- 1、计分方法：本次活动每个项目采用“低分记分方法”，即第一名得1分，第二名得2分，此后每名次加1分计算。
- 2、录取项目名次：每个项目按得分多少（得分越少越列前），取前八名。
- 3、录取团体名次：各班按最终所有项目的总得分大小判定名次（得分越少越列前），取团体前八名。

## 中学体育教学计划教学内容篇三

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。

热爱教育、热爱学校，尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。

我将积极从提高课堂教学效益的各个侧面探讨提高课堂教学效益的因素。我将积极学习，翻阅有关资料，对教育理论、目标教学、教学方法、学法指导、智力因素和非智力因素等进行再认识，提高用理论来指导实践的能力。积极实行目标

教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。

平时备好课，上好课，向45分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。

在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，使学生的听、写、读等综合能力都得到提高。

我将积极参加教学研究工作，不断对教法进行探索和研究。进一步完善课题研究，努力探索体育教学系统化，注重学生的兴趣的培养，提高学生的身体素质，为“健康第一”打下坚实的基础，为学生的终生体育打下良好的基础。

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，按时坐班，平时团结同志。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

通过本期教学，使学生能更好地提高自己的身体素质，为今后继续学习打下良好的基础使学生在德、智、体各方面全面发展。

## 中学体育教学计划教学内容篇四

本课运用了实心球和铅球器材，使学生在练习中掌握握球和持球的方法以及推球的动作要领，纠正在推中误用鞭打动作，学生身体得到全面锻炼，从而避免了器材少、人多的不利因素，提高课的密度和负荷，突出器材的使用价值。

## 中学体育教学计划教学内容篇五

- 1、策划、组织、实施“平山中学第二届校园趣味体育文化节”，提升校园活力，促进学校办学特色的充实，建立“平山体育”品牌的建设与推广，加强师生的健身意识的培养。
- 2、根据上级文件要求，组织各项体育比赛的训练与参赛。
- 3、协助初三的体育中考、高三的体育专业考试的训练，配合学校加强毕业班体育考试的训练，协助体育中考的组织与参考的各项过程活动。
- 4、上好校本课程的一堂课
- 5、协助心理咨询室老师加强学生的心理辅导，加强心理活动的开展，并在体育与健康资源服务网开设健康中心的栏目建设，并参与开展青春期健康教育的活动，进行小结趣味活动带给他们什么的研究。

## 中学体育教学计划教学内容篇六

所任教的11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，表现与强；女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

## 中学体育教学计划教学内容篇七

训练工作由主教练牵头，形成年度总体训练规划和初步训练方案；明确教研组负责制，由各教研组完善训练方案；各教练员再根据运动员特点和总体训练计划要求，确定各项训练工作上目标，制订科学的训练计划。

各校每周训练5次，每次不少于120分钟。各队均实行统一组织

与管理、相对集中训练、统一训练、计划多元、水平有别的训练组织形式;并对学生的文化学习跟踪管理。

培养运动员的训练、比赛作风,抓好球队管理,形成比学赶帮的良好球队氛围。严抓训练质量,培养勇猛顽强的战斗作风。全面提高队员的身体素质,以速度、灵敏、爆发力为主。以基本技术为重点,全面提高队员的技术,对尖子队员重点培养。提高队员的战术能力和临场应战水平,重点在运动员个人能力和比赛心理的培养。

继续培养、巩固运动员和教练员的事业心,树立刻苦钻研、科学训练观念。提高速度意识,充分发挥个人技术特点,进一步提高战术运用水平,提高应变能力和控制节奏的能力。进一步发展身体综合素质,为提高训练强度和比赛层次打下扎实的基础。提高赛前、赛中的心理稳定性。

## 中学体育教学计划教学内容篇八

本学期,在认真钻研教学大纲和结合本校实际的'基础上,制定出切实可行的教学计划。

所任教的11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,表现与强;女生趋于文静,不好活动。因此要因势利导,加强男生的身体素质练习,培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

本册教材内容有:体育基础知识:篮球的基础知识、田径类。

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(为秋季运动会做准备)。

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、重点是田径的耐久跑与跳远。

2、难点是耐久跑的呼吸，跳远的助跑与踏跳，双杠的向后转体180度等。

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。

男：60米跳远；双杠支撑臂屈伸。女：60米跳远；仰卧起坐。  
篮球基本运球技术和三步上篮技术。