

体育平台设计方案 初中体育教学设计方案 (实用10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

体育平台设计方案篇一

本着“以人为本，健康第一”的指导思想，力争符合当前教育改革与发展的需要，符合新世纪社会发展的需要，打破传统的桎梏，跳出陈规旧架，尽量与课程标准接轨，全面贯彻有关指导思想。为了更好地完成这学期的教学任务特制定计划如下：

以“四法一纲要”为指针，以教学课标为依据，以新课程方案为准绳，贯彻“以人为本，健康第一，注重实际，培养创新精神”的思想；以为了一切学生全面发展学生体育素养和促进学生身心健康为基本出发点，以为了学生的一切为着眼点，深化教研教改，提高课堂效率，全面提高我校体育与健康的教学质量。

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨，与德智美育相结合，促进身心的全面发展，为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质：

1) 进行爱国主义，社会主义，集体主义教育，培养良好的社会公德。

2) 树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加锻炼的习惯。

3) 发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的精神。

4) 在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：

1) 培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展。

2) 提高学生的生理机能，增强对自然和社会的适应能力与对疾病的抵抗能力，

3) 促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：

1) 使学生了解体育与健康的目的任务，

2) 掌握体育基础知识，卫生保健知识和青春期自我保护，

3) 促进学生能力的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

1、教材是遵循“健康第一，以人为本”的原则，构建了初中体育与健康理论的教学内容新体系。

2□

1) 特点□a□坚持基础性□b□突出育人性□c□体现灵活性。

2) 变化□a□版式图文并茂，图文化设计□b□内容编辑主辅化□c□项目分类化□d□理论知识通俗化。

3、教材的构建和选编是以全面贯彻执行教育方针，健康第一为指导思想，以学生为主体，体现改革精神，充分发挥体育与健康教学的综合功能。教材面向全体学生，使学生身心两方面协调发展，充实反应了国内外体育与健康研究最新成果的内容，让学生在各自的基础上生动活泼一发展，使每学生的个性和特长得以充分的发挥，另外，新教材在注重加强身体锻炼的同时，大量充实扩展了体育与健康方面的基础理论和相关教学内容。

1、学生情况：

1) 今年的初中学生，身体素质比较差，大部分没有进行过规范的体育课学习，组织纪律、行为习惯均待形成和规范。

2) 是人一生身心发展趋向成熟的转折时期，身体形态和生理机能将进入发育的高峰时期，生理和心理方面出现许多前所未有的变化。

3) 这阶段促进身心健康最有效、最积极的手段就是体育锻炼。体育锻炼不仅可以使之获得健康的身体，增强体力和脑力活动的的能力，使你获得心理的满足和心理素质与社会适应能力的提高，促进身心健康发展。

1、认真钻研教材，深入领会有关精神，全面考查本校的实践，从实践出发，认真制订好各项计划。

2、坚持集体备课，并结合网络备课，使教研教改深入化，经

常化，落到实处。

3、搞好课堂常规管理，重视入学教育，给学生上好第一堂课，切实搞好“形成”教育。

4、搞好群众性体育活动和娱乐体育活动。

5、认真搞好体育训练工作，做到有组织，有方法，有计划，有成果，更要有队伍的连续性。

6、以课堂改革为楔机，加强业务学习，提高教研教改水平，搞好课堂常规教学工作，坚持每天60分钟的业务学习。坚持教研教改，重点改进教法，改善学法，并积极撰写论文，总结经验，运用利用现代信息技术推广使用优秀的教学法。

总之：全面锻炼学生身体，促进学生身心发展，使学生学习和掌握体育与健康的基础知识，技能和方法，认真对学生进行思想品德教育，培养健康的心理素养，培养创造性创新人才，贯彻现行的教育思想，搞好教研教改，使本校体育教学严谨高效，打造体育新品牌。

文档为doc格式

体育平台设计方案篇二

学习目标：和同伴一起完成练习

重点难点：同伴之间的协作能力以及本身的技术水准对练习的影响。

学习内容：接力跑实心球

学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动：1. 教师提出小游戏《石头、剪子、布》练习的方法

2. 讲解游戏的方法

3. 组织游戏

学生活动：1. 知道游戏的方法，掌握游戏的方法

2. 和同伴进行游戏

组织：

二、合作接力跑

教师活动：1. 提出跑的练习要求

2. 组织学生布置场地

3. 以小组为单位进行柔韧和专项的练习

4. 组织接力的练习

5. 组织比赛

学生活动：1. 按照教师的要求进行场地的布置

2. 和同伴认真的作做好准备活动

3. 积极的进行练习

4. 努力的比赛，为自己的小组而努力

组织：

三、掌握技能

教师活动：1. 教师提出实心球的练习要求

2. 提示上次课存在的问题。

3. 组织进行练习

4. 组织过关的练习

学生活动：1. 对比上次课自己的动作

2. 进行练习

3. 积极的证明自己的实力

组织：

四、放松身心

健美操：（自编）

组织：成四列横队，散开---走

1、课后小结

2、安排回收器材

场地器材：

课后小结：1. 通过平时同学们最简单最长见的游戏进入本课的开始部分. 充分调动大家的兴趣.

小学体育教学设计方案

体育平台设计方案篇三

玩竹梯

- 1、在高10——20cm的斜坡上练习间隔走，增强小腿肌群的力量，提高平衡能力。
- 2、尝试在不同高度的竹梯上行走，探索保持身体平衡的方法。
- 3、积极愉快地参加体育游戏，有克服困难的勇气。

竹梯、轮胎、装水的塑料瓶、拱形门、录音机、磁带

一、开始部分：

- 1、队列练习
- 2、听音乐做热身操

二、基本部分：

- 1、自由玩竹梯探索多种玩法
- 2、提出走横档的要求，幼儿分组练习
- 3、幼儿讨论：走横档时要注意什么？怎样才能保持身体平衡（再次练习）
- 4、用一个轮胎架高成斜坡，鼓励幼儿尝试。

幼儿自由练习，教师观察幼儿动作中出现的问题，找出需要重点讲解的部分。

5、增加游戏难度和趣味性，把梯子摆成从低至高的不同坡度，鼓励幼儿挑战自我。

6、游戏“送水”。

三、结束部分：自由放松“机器人”

体育平台设计方案篇四

为了推进各社区业主们相互交流、相互勾通、相互融合，使业主邻里间、亲友间的互动了解达到前所未有的层面，增进了人与人之间的情感和友谊，促进了各社区成员“多宽容、多理解，多互动，多善行”的良好生活方式，打造和谐社区。办事处将于近期举办以“大家庭同乐日”为主题的蕉城镇社区趣味体育运动会。

蕉城镇社区居民委员会

蕉岭县文化体育局

20xx年12月15日下午2：00—5：00时，地点：蕉岭县体育中心

简单好玩，容易操作，随到随玩，激发童心，且大都是我们日常生活常见的健身项目演变而来，即可锻炼身体又可轻松娱乐。

1、集体项目

(1) 拔河

(2) 15米运球蛇形接力跑

(3) 共渡难关（跳绳）

(4) 时代列车

(5) 爱心速递

2、个人项目

(1) 托乒乓球跑

(2) 袋鼠跳

(3) 50米二人三足跑

参加单位：蕉城镇社区范围内的企、事单位及广大社区居民。

(一) 参与趣味集体项目的单位，需在报名期间按要求将名单报与主办单位，运动员人数按各项目规程规定；趣味个人项目现场报名参与即可。

(二) 各单位可根据具体情况报名参加部分或全部项目的竞赛，参与同一个人项目不得超过2次。

(三) 12月6日下午2：00时在蕉岭县文化体育局会议室召开领队会议，演示各趣味项目，会议重要各参赛单位必须安排人员参加，否则难以组织本单位训练。

体育平台设计方案篇五

(一) 跳跃：跨越式跳高(新授)。

(二) 双杠：杠端跳起成分腿坐——分腿坐前进至远端，前摆转体90度下(新授)。

二、教学任务

(一) 发展学生的跳跃能力。打好身体素质的基础：初步学习

助跑和起跳的技术及过竿动作。

(二)增强学生上肢、肩带、胸部、腰腹肌肉群的力量，促进韧带和骨骼的发展。增强身体的协调性。

(三)培养学生勇敢、机智、顽强果断等优良品质。

三、课的进行

(一)思想动员

(二)实际练习

1、队列、队形、基本体操

(1)队列、队形练习

向左(右)转，用并步法散和密集队形。

第三节：扩胸运动(预备姿势立正)

1、两手半握拳，两臂经前至胸前平屈后振(拳心向下)。

2、两臂经前伸直(拳心相对)至侧举后振。

3、两臂经前(拳心向下)至胸前平屈后振。

4、两臂伸直经前入下，自然后摆(拳心向后)。

5、左脚向前跨出成弓步，同时两臂经前(拳心相对)至侧举后振。

6、两臂经前(拳心向下)向下后振。

7、两臂经前(拳心相对)至侧举后振。

8、左脚收回，两臂经前放下，自然后摆(拳心向下)。

第二、四个八拍的5-8出右脚做。第四个八拍的最后一拍还原成直立。

要求：

1、刚健有力，富有弹性。

2、扩胸时臂要平，上体保持正直。成弓步时脚跟不要提起。

第四节：踢腿运动(预备姿势立正)

1、左腿前踢(与上体约成 90°)，同时两手叉腰。

2、左腿还原。

3、右腿前踢。

4、还原成直立。

5、左腿后踢，同时两臂经前至上举后振(掌心向后)。

6、左腿还原，同时两臂经前落下，自然后摆(掌心向后)。

7、同5，换右腿做。

8、还原成直立。

体育平台设计方案篇六

1、以积极引导和鼓励参与足球活动的积极性为目的；

2、以增强学生体质，培养学生积极进取、团队体育精神为宗旨；

3、打造校园足球文化，发展后备足球人才。

教育局支持、领导重视、班主任和体育组配合，校园出台配套性政策，充分利用资源优势，搞好校园足球活动。

组长□xxx

副组长□xxx

组员□xxx

1、校内足球联赛；时间：9月-10月份(xxx负责)

2、校际联赛；每周五下午16□00(xxx负责)

3、校园代表队训练：每周一、六、日□(xxx负责)

4、校园足球日：每周三下午16：00—18：00全校学生参与□(xxx负责)

5、体育课中开展足球活动。

1、认真负责，搞好各项足球活动。

2、注意安全，防止意外事故；

3、选拔足球苗子，有针对性训练；

4、在校内宣传足球活动的开展；

1、一部分由校园支出、另一部分向西安市校园足球领导小组申请；

2、积极与企业、社团共建。

1、获得名次的班级；（前三名）。

2、最佳射手；（一名）。

体育平台设计方案篇七

全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》，按教育部国家体育总局共青团中央《关于开展第三届全国亿万同学阳光体育冬季长跑活动的通知》的统一的的要求和市教育局、区文体局工作布置，我校将于xxxx年11月2日至xxxx年4月30日，在学校开展冬季长跑活动。动员广大同学积极参与体育锻炼，以健康的体魄庆贺中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年同学的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高同学体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

阳光体育与全民健身同行

本校全体同学，一、二年级适当减量。

xxxx年11月2日至xxxx年4月30日

年11月2日上午国旗下讲话后正式启动。举行响水小学同学阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：三、四、五年级小同学1000米。在法定工作日、节假日和寒假期间要求同学自觉坚持长跑并做好记录。各班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束时，统计每个同学冬季长跑的总里程。冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年。

2. 以班级为单位组织同学参与冬季长跑活动。根据同学身体素质状况，长跑运动按早晚二个时段进行，既早锻炼时间和

下午的文体活动时间，每次500米。

长跑路线：绕学校操场跑

同学在班主任和体育老师的组织下，在运动场内指定区域内集体跑完当天预定的里程（1000米），然后以全班同学累积的总里程做好记录。此记录将成为评选学校长跑优胜班级的依据之一。

组长□xx负责冬季长跑的全面工作。

副组长：

组员：

焦见觉协调、确保活动的开展、检查与评比，制订评比细则，并做好冬季长跑活动宣传专栏，报道学校活动开展的情况，并做好相关申报工作。

2. 营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传达健康理念，唤起社会、家长、老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

3. 建立学校体育活动的长效机制，加强精细化管理。做到“阳光体育运动”有人抓，有布置，有落实，有检查，有评价，有效果。学校成立阳光体育运动领导工作小组，负责活动全面布置检查评价。

4. 与课外体育活动相结合，利用好文体活动时间。保证同学每天能有一小时的体育锻炼时间，将同学课外体育活动纳入学校年度教育计划。

5. 加强领导，保证时间，形成制度，注重检查评价。鼓励师生开展阳光体育锻炼的积极性。

1. 提高平安意识，保证同学平安。领导和教师要各伺其职，认真履行自身的职责。
2. 卫生保健教师随时做好救护准备。
3. 各班班主任要按时组织本班同学参与冬季长跑活动，没有学校的通知，不许不参与冬季长跑活动，有事要和时向组长请假, 班主任是班级的第一责任人。
4. 在冬季长跑活动中如发生意外情况，教师能自行解决的要妥善解决，处置完后和时向副组长汇报，不能自行解决的要和时找到副组长或组出息行解决。
5. 关心同学，各班班主任要和时了解本班同学的身体健康状况，对于身体不适的同学班主任要和时布置其见习或教室休息。

一年级负责：

二年级负责：

三年级负责：

四年级负责：

体育平台设计方案篇八

- 1、以积极引导和鼓励学生参与足球活动的. 积极性为目的；
- 2、以增强学生体质，培养学生积极进取、团队体育精神为宗旨；
- 3、打造校园足球文化，发展后备足球人才。

教育局支持、领导重视、班主任和体育组配合，校园出台配套性政策，充分利用资源优势，搞好校园足球活动。

组长□xxx

副组长□xxx

组员□xxx

1、校内足球联赛；时间：9月-10月份(xxx负责)

2、校际联赛；每周五下午16□00(xxx负责)

3、校园代表队训练：每周一、六、日□(xxx负责)

4、校园足球日：每周三下午16：00—18：00全校学生参与□(xxx负责)

5、体育课中开展足球活动。

1、认真负责，搞好各项足球活动。

2、注意安全，防止意外事故；

3、选拔足球苗子，有针对性训练；

4、在校内宣传足球活动的开展；

1、一部分由校园支出、另一部分向西安市校园足球领导小组申请；

2、积极与企业、社团共建。

1、获得名次的班级；（前三名）。

2、最佳射手；（一名）。

体育平台设计方案篇九

四年级一班有学生70人，同学们都喜欢上体育活动课。为了使体育活动课真正落到实处，切实提高学生的身体、心理素质，成为体育课的不可缺少的补充，制定本学期体育活动教学计划。

- 1、让学生了解上体活课和锻炼身体的好处，能够认真上好体育活动课。不要把体活课当作自由课。
- 2、初步掌握体育基础知识、基本技能、和基本技术。
- 3、培养学生的组织纪律观念和吃苦耐劳，用于拼搏的精神。
- 4、增强学生身体素质的同时，锻炼学生的心理素质，使学生的身心协调发展。
- 5、通过有计划、有组织的训练，提高学生的动作协调能力。

三年级体育活动课共有八项内容。分别是：30米跑、跳远、投沙包、广播体操、、队列队形练习、前滚翻、游戏和跳短绳。这些项目侧重于简单易学，娱乐性强，能有效地配合正规的体育课和常规训练。

1. 认真备课，上好每一节体活课。
2. 让学生充分参加体育活动，掌握体育知识，，注重理论联系实际，让学生在实践中掌握知识。从而提醒学生在日常生活中，养成良好体育卫生行为，增强身体素质。
3. 充分体现教师主导，学生主体的原则，发挥学生的自主性，使他们在活动中学有所得，增长体育卫生知识。

4. 对体育活动不感兴趣和动作不协调的同学，做好他们的思想转化工作，及时给予鼓励和指导。

5. 体育活动可及时巩固体育课的内容有不懂得地方及时向体育老师请教，以达到更好的效果。

6. 做好家长的思想工作，学校与家庭教育步调一致，让学生在活动中经受锻炼，培养学生吃苦耐劳的精神，勇于拼搏的顽强意志。

两周三课时。

体育平台设计方案篇十

1. 能自主、大胆的探索平衡板的多种玩法，发展平衡能力。

2. 体验与同伴合作游戏的快乐。

红、黄、蓝、绿四色平衡板若干；音乐。

一、小船儿摇——初步感知平衡板。

1. 师：小朋友们，地上有很多板，我们每人找一块板坐下来吧。

2. 幼儿入座，初步感知平衡板摇晃的特点。

师：孩子们，这和我们平时坐的板凳有什么不一样呀？

3. 教师介绍平衡板。

师：这块会摇会晃的板，有一个好听的名字叫平衡板。摇啊摇、晃啊晃，把两只小脚放到平衡板上来试一试，行吗？这下我们像坐在什么上面呀？（小船）好，那就让我们的小船

开起来吧！

4、幼儿初步进行平衡练习。

二、小桥儿造——探索平衡板组合后的多种玩法。

1、搭小桥。

(2) 幼儿分组探索搭桥方法，初步尝试过小桥。

(3) 幼儿交流搭桥方法。

师：我们来看看，一共搭了几座小桥？这四座小桥什么地方不一样？

2、过小桥。

(1) 各组交流过小桥的方法。

(2) 幼儿尝试用多种方法过小桥。

师：刚才小朋友们介绍了许多过桥的方法，那等一会儿，就让我们用这些方法都去试一试，争取每一座桥都去走一走。

(3) 小结幼儿过桥情况。

三、小船儿回——激发再次探索的兴趣。

1、师：这一块平衡板的玩法真多啊！瞧，老师还能跳上平衡板，你们来试试看，行吗？来，让我们乘上小船回家吧！

2、幼儿在音乐声中做放松运动。