

# 高一级体育教学计划 ( 35 篇 )

## 一、学年教学工作计划的制订

学年教学工作计划也称年度教学工作计划，它是以年级为单位，依据国家规定的课程标准，结合学校实际和学生年龄特点，对全年教学内容和考核项目的规划，是制订学期教学计划和其他教学计划的依据。

### (一)制订学年教学工作计划的思路

小学低年级学年教学计划，是依据课程标准“水平一”各领域规定的活动和内容，选定具体的教学内容，并把这些教学内容合理地分配到两个学年中去。然后，再根据学年授课周数、每周授课时数，以及每年级的各项教材及其设定的课时比例，合理地分配到两个学期中去。并根据教材的性质、特点确定测试体能和动作技能的项目。

### (二)方法和步骤

1、分析研究低年级学生的基本情况，加强计划的针对性

在制订低年级学年教学计划时，教师应对一、二年级学生的情况有尽可能多的了解。一般说来，一年级小学生多数来自幼儿园，他们初步掌握了一些简单的队列队形如站队、立正、稍息、看齐、报数、原地转等动作方法，以及踏步、走、跑、跳、投、攀爬等自然动作和活动性游戏等，但对体育的知识概念还不理解。因此在安排一年级教学内容时，要考虑学生的认知能力和动作基础即接受能力。另外，还可以通过访问幼儿园教师和检测学生的体能情况以及与学生聊天、询问等了解学生的身体与心理情况。

到了二年级，学生经过一年的体育课体验，对课的活动过程、学习与练习方式等逐步了解和熟悉，初步建立起课堂常规意识和习惯，体能、心理适应能力及同伴关系、群体观念等都有明显提高，但也存在某些需要进一步加强和改进的问题等。

这些情况都是制订学年教学计划的有效资源和依据。因此，从了解和研究学生入手，制订学年教学计划，有助于教师根据教材的性质、特点和难易程度，将本学段教材内容合理地分配到两个年级中去，对于提高教学计划的针对性，克服盲目性和提高教学质量，都具有实际意义。

一学期除节假日外，一般按 18 周计算；国家教学计划规定每周上 4 节体育课，全年实际上课总时数为：

$$18(\text{周}) \times 2(\text{学期}) \times 4(\text{每周课时}) = 144(\text{课时})$$

$$144 \times 2(\text{每课时按上两项教材计算}) = 288(\text{课次}) \quad (1) \quad (2) \quad (3)$$

高一级体育教学计划 篇 9

## 一、学生的基本情况

1、学生情况：这学期我在六年级教两个班，每个班 45 人以上。

大多数学生身体健康，没有运动技能障碍。

2、技能：六年级学生喜欢跑、跳、扔、玩等活动，但部分学生身体协调性差、肥胖等，学习动作明显不协调。

## 二、教材分析

根据山东省九年制义务教育全日制小学试行教材：《体育与健康》和《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》，结合我校实际情况，有目的、有计划地开展体育教学，传授基本的体育保健知识和身体技能，养成良好的卫生习惯；掌握科学体育锻炼的基本方法和体育文化知识，从小树立终身体育的理念，在教学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。

## 三、教学目的和要求

1、让学生认识自己的身体，掌握简单的体育锻炼知识和方法，学习一些体育保健和安全知识，培养认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、体操、小球类、民族传统体育和舞蹈的基本技能，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高学生的基本身体活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标。如果你在体育比赛中尝试体验、实践思考、相互学习、相互评价，你会感受到体育运动带来的乐趣，你会发现体育运动带来的附加利益，你会在克服困难、取得进步中体验到成功的喜悦。让你的童年生活更加丰富多彩！让你的小学学习生活更有趣更美好！

## 四、难点及教学安排

## 1、教学内容

(1) 运动保健基础知识

(2) 田径

(3) 游戏

(4) 体操

(5) 小球类运动

(6) 大课间（武术练习）

## 2、重难点

以上六点中，（1）、（2）、（4）、（6）是重点，其中（2）、（6）是难点

## 五、动词（verb 的缩写）教学措施

1、及时了解和学生的信息。

2、营造符合学生年龄特点、有利于学生学习的体育环境。

3、据了解

生年龄特征，采用儿童化、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。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行变化，以不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 六、学生方面

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得佩带与体育课无关的配饰，挂牌等。

## 高一级体育教学计划 篇 10

### 一、指导思想

严格执行学校的各项规章制度，树立“健康第一”的指导思想，贯彻落实《学校体育工作条例》，推进新课程标准的实施，以体育教学质量为重点，更新观念、提高体育课堂教学质量和管理水平，认真组织实施《学生体质健康标准》，加强校园体育文化建设，促进我校体育教学工作健康、快速地发展。

### 二、工作思路和工作目标

坚持“以人为本，健康第一”的课程教育理念，充分调动师生教与学的积极性，切实发挥教师的主导作用和学生的主体作用。改进教学模式，努力探讨高效的体育教学课堂模式，同时要加强政治素质、业务理论学习、加强师德规范与学生沟通的技巧、加强集体教研、备课活动与相互听课、评课、议课、课后反思的交流、要加强体育教研、课题、体育特长生的突破。

### 三、工作重点和举措

1、强化常规教学管理，做好体育课常规教学安排。

2、认真制定各项教学计划。

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(责任到人七年级：王伶俐;八年级：叶敏;九年级：熊旭辉)。有计划、高标准地做好《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。

### 3、加强集体备课管理制度、加大教学检查力度。

全体教师熟悉、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，提前两周写出设计方案和课时计划，提前一周分年级进行集体备课讨论(全员参加)，时间每周二上午教研活动，由各年级负责人，制定执行教案，完善体育资源库。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。

### 4、加强课堂常规管理，提高教学质量。

进一步完善教师岗位制度，严格规范教学常规行为，九年级教师，根据学生实际情况，认真抓好课堂常规管理与教学质量，提高学生身体素质和运动技能，力争 20\_\_级中考目标生体育成绩平均分达到 39 分以上。

### 5、加强课外体育工作的开展和安全教育工作。

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，既达到锻炼身体效果，又要为学校增添一道亮丽的风景线。开展群众体育节。加强各项活动的宣传、制定活动方案。积极开展校业余队的训练，体育教师要精心准备、严格要求、刻苦训练、积极参加各项比赛活动；并激励有体育特长和爱好的学生积极参加比赛，为班级、校争光。尤其是各种活动的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。

6、加强与班主任的联系，注意抓好训练学生的思想工作和学习成绩。

#### 四、积极开展教研、教改活动，提高教师的业务理论水平

建立健全责任目标，团结协作，保证教研活动顺利开展。不断提高自身的文化素质、专业素质、思想素质和身体素质。认真总结教学经验，积极撰写论文，每学期每人一篇；积极参加校、区级、县级各种论文评选活动和公开课活动。在条件许可的情况下到外校、外地进行参观学习，促进交流，提高见识，丰富经验。

#### 五、加强体育教学设施的检查和维护

对部分体育器材进行增加和更新，使体育场地更好的服务于体育教学和学生的体育锻炼，做好体育场地、器材的安全检查与上报工作，并提出改进的建议。

#### 六、工作要点

开学前：(8/25---8/31)

1、学区体育教师培训；教材教法考试。

2、学年教学计划、学期教学进度计划、教学进度安排表、课时计划的准备。

3、第一周上课教案，集体备课后的执行教案的确定(按年级、人员分工进行电子执行教案的制作)。

4、全校广播操队形、出操队形站位安排(与德育处协商)。

5、检查体育器材设备(及时上报需要修理和添置的器材设备)。

9月份：

1、认真开展教研活动、集体备课活动，确定各项职责。

3、安排确定各训练队的人员；组建学校各运动队，制订训练计划，建立运动员档案，对校田径、(男队、女队)篮球、广播操、乒乓球开展训练。拟定校内体育竞赛计划。

4、体育委员会议；筹备校运动会。

5、初三年级体育(现状)分析，确定目标，体育中考目标生平均分力争达到39分以上。

6、(男队、女队)篮球参加预赛。目标进入决赛，争取好成绩。

10月份：

1、田径运动会报名工作。

2、筹备校运会，组织各班进行入场式训练，各班利用课余时间抓紧运动员训练。

5、编印校运会(秩序)成绩册。

11月份：

1、选拔田径队训练学生。

2、实施《国家学生体质健康标准》，并对规定项目进行测试。

3、参加教研活动、备课活动。

## 5、教学常规回头看

## 6、县乒乓球比赛

12月份：

- 1、《国家学生体质健康标准》数据录入。
- 2、冬季长跑、拔河比赛。
- 4、学生体育课开始考核。
- 5、完成学生体质与健康测试表上报工作。
- 6、参加教研活动、备课活动。

1月份：

- 1、学生体育课成绩考核结束，成绩录入，数据分析。
- 2、上报各班体育课成绩及各项竞赛成绩，有关资料归档。
- 3、各运动队训练期末总结。
- 4、体育备课组工作总结。
- 5、体育教研组工作总结。
- 6、制定校运动队下一步训练计划。
- 7、确定下期教学计划、教学进度、教学进度表、课时计划准备。

[ 结 束 ]

高一级体育教学计划 篇 11

### 一、指导思想

根据新课标精神，根据我校工作计划，制定体育组工作计划。严格按照小学体育教学常规实施细则；以课程改革为指导，解放思想、转变观念，努力提高教师教育教学水平，注重学生创新意识、自学能力与实践能力的培养。开展教学研讨，从而不断促进教师自身业务素质，树立正确的学校体育教学观，提高教学质量。

## 二、主要目标

1、集体备课怎样开展：体育组按照个人初备-集体研讨-修正教案-重点跟踪-课后交流的程序进行。首先，备课组长确定好集体备课计划表，主要包括备课内容、主备人、辅备人、主持人等。在后面的一周里由备课教师熟悉教材，自我初备，下次集体备课时集体交流，集体交流后形成集体备课教案，

个人初备时，一定要学习研究课程标准、教材、抓住教学重点、难点、写出备课提纲。集体交流，由主备人围绕讨论提纲逐一抛出自己的理解、观点、设计及有关理论依据，主持人组织大家就备课时的困惑或教学实践的反思等选择一到两个话题，组织大家讨论交流。修正教案，在集体备课中，中心发言人说课，老师们共同探讨、相互补充，使得教案内容更加充实、完善。形成教案。集体交流之后，由主备人综合团体的意见和智慧，在个人初备的基础上形成教案。主备人在形成的教案应力求精致和完美，力求体现新的课改精神。课后交流，备课组教师在集体备课情况下授课，要进行交流，对教学进行反思，肯定优点，指出不足，以扬长避短，促进今后教学的进一步开展。

## 2、开展好教研活动：

根据课程改革精神，认真组织体育教师学习，全面了解领悟课改精神，实行新课程标准，组织上好体育课。

积极的向学生宣传学校体育活动的重要性，并有计划有组织的开展学校课外体育活动，让学生和教师在课外活动时间里都能动起来达到体育锻炼的效果。使学生和老师都能处在有张有弛的学习与工作状态中。

组织研讨学校运动队的组建与训练，促进校运动队制度的完善与训练的高效性。

继续加强小学校园舞的开展，抓好校广播操的训练质量。严抓进退场队列队形，加强全校师生对广播操的认识态度。

继续抓好体育课堂常规教学工作。培养学生的运动兴趣，增强学生对体育运动习惯对自身发展重要性的认识。

组织教师开展优质课达标活动及听课评课活动。

充分做好各项运动队工作，制定训练计划，抓好训练，作好比赛前的训练工作。

三、开展好业务学习和网上教研活动。

本学期体育组业务学习以“引领教师专业成长”为目标，在专业性学习、主题性学习、研讨性学习三个方面着手学习。

体育专业性学习由谭延伟老师负责，主要学习体育专业方面理论和最新专业信息。

主题性学习由徐世伟老师负责，主要学习如何提高课余体育训练水平，提高二课堂活动效果。

研讨性学习由体育组教学能手谭延伟和邓伟老师负责，主要学习如何提高体育教学质量等。

开展好网上教研活动，成立网上教研小组，定期登陆教师论坛平台，提高远程教育的应用。

#### 四、具体工作安排

1、九月份完成训练队的选拔和组建工作（乒乓球队和速滑队），制定好各项体育计划。

2、十月份协助政教处和大队部开展校“园吉尼斯”活动。

3、十一月份体育创新课堂教学活动，组内互相听课。冰场浇制工作。

4、十二月份加强速滑队训练工作，准备参加分局冰上运动会。

5、学生期末测试，年终总结。

#### 高一级体育教学计划 篇 12

##### 一、指导思想

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

##### 二、教学目标

(一)进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

(二)进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

(三)体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，培养与同学团结合作的精神。

### 三、学生分析

二年级的学生年龄较小，接触的东西少，对他们来说什么都是新鲜的，他们都喜欢接受新知识，但是他们的注意力也很容易分散，缺乏耐心，对于一些难度较大的知识接受比较慢，特别是对某些协调性要求较强的东西，力量也比较差，男生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；女生和男生一样活泼，应多以游戏为主，在其中进行组织纪律性教育，养成学生良好的习惯。

#### 四、教材分析

二年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平一”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。

在小学二年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域“水平一”的活动与内容目标要求，把所编的队形练习、基本体操、走、跑、跳跃、投掷、滚动和滚翻、攀登爬越、韵律活动和简易舞蹈等诸项内容统一归类，称为“基本活动”。

这些内容，都是一些最简单的身体基本活动和生活中所需要的实用性技能，没有典型的运动项目。

通过教学，使学生初步掌握各种基本动作的简单方法和技能，培养学生身体的正确姿势，发展身体活动能力，促进身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。

学生在身体活动当中，伴随着丰富的心理活动和各体育群体社会性的交往活动，感受到友好合作，团结友爱的情趣，体验自信、健全的个性心理。

通过教学能够培养学生团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇敢顽强、热爱生活、积极进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展。

小学二年级学生模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。

对于难度较大的项目，教师在注意安全的前提下应当适当降低动作难度，多加以引导，从学生基础能力开始培养，养成终身体育的好习惯。

## 五、具体措施

1、认真备课，精心写好教案，认真上好每一堂课。

2、认真学习和贯彻课程标准，钻研教材，明确教学目的与任务，掌握教材重点、难点明确本科的教学任务、以及完成任务采取的教学原则、教学方法、组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

4、在教学中，加强与重视基础知识和基本技能同时注意对学生能力的培养，努力完成体育五个领域的任务。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的生理、心理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。

6、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核与评定，重视资料的积累，定期进行科学的分析与归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量

7、教学中要充分发挥体育委员、小组长及积极分子的作用，并经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手的作用。

8、教学中要有严密的组织纪律性，严格的保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故及时向领导汇报并做好妥善处理。

### 高一级体育教学计划 篇 13

#### 一：思想方面

遵纪守法，积极响应国家制定各项规章制度，做到爱祖国，爱人民，遵守园内的各项规章制度，如每周一按时参加园内政治学习，积极参加园里的各项有益活动，以热爱本职工作为出发点，认真，努力的工作，来提高自身的专业水平.热爱自己的事业，无论是面对孩子还是面对家长，始终保持微笑，树立起良好的教师形象，用老师和妈妈的双重身份去关爱每一位幼儿，滋润每一颗童心.积极做好各种教学活动.时刻注意自己的言谈举止，严格要求自己.坚决同一些歪风邪气作斗争，定期向园领导汇报思想工作，努力要求思想

进步，积极向党组织靠拢，不计较个人得失，顾全大局，以园荣我荣的思想迎接每天的工作。

## 二：教育教学方面

在教育教学方面，本学期我带的是小班，因此我们在教育教学上就更该严格要求自己，不光有日常的知识传授，还应对幼儿多进行常规教育，一个好的班级，好的活动离不开好的常规，因此我将用爱心和耐心，对待每个幼儿，培养幼儿良好的常规.另外我们还将使用主题探究活动和爱朗课程相结合，不断总结积累自身经验的同时，吸取别人的经验与长处，努力钻研业务不断学习接受最新的幼教知识，有效有计划的提高自己业务水平和教学能力.利用环境布置让幼儿易于接受新思想，打破传统的教师教学生学的方法，转变为幼儿主动学习.以幼儿为中心，让幼儿大胆地去探索，使幼儿的八大智能得到全面发展.在组织活动时要注意让幼儿通过玩中学，学中玩的形式，以生动，有趣，直观的游戏，教具来发展幼儿的思维力，想象力及动手操作能力等.我积极指导英语教师，做好配课工作，和本班英语教师共同努力使幼儿的第二语言得到发展，为幼儿以后英语的发展打下坚实的基础。

## 三：卫生保健方面

本学期，我带领我班工作人员积极配合园内的保健医生，做好晨间接待工作，环境卫生的打扫，幼儿服药记录，紫外线消毒的工作，流感疫苗接种，视力检测，微量元素的测查，做好本班幼儿的预防接种工作，注意幼儿口腔卫生，做到让幼儿餐后漱口，培养良好的卫生习惯，尤其是幼儿的用眼卫生，同时注意户外活动的时间要保证，并多饮水尽量做到出满勤，实现我班本学期出勤率达到95%以上. 注意关心幼儿的一日生活，充分体现保教结合的教育理念.

#### 四：家长工作方面

因为是个新的班级，新的幼儿，新的家长，因为家长工作尤为重要，家长工作是联系家与园的有效桥梁，只有做好家长工作，才能促进班集体的管理，我将积极和家长取得联系，组建了我班家长委员会，督促家长做好《家园联系册》的填写，和家长委员会成员共同探讨制定适合每个幼儿的教育方法，使家，园结成教育伙伴，充分发挥教育的潜能. 本学期我园仍然采用门禁制度，召开了一次家长会取得家长的谅解，让每位幼儿都高高兴兴来园，安安全全回家，使每位家长都能放心将孩子交到老师手中. 本学期将每月举行一次家长开放日，使家长了解幼儿在园的一日生活，介绍幼儿的发展状况，同时将针对车接送的幼儿采取家访和电话交谈的方式，向家长介绍孩子在园情况，做到每周和两至三位家长谈谈孩子的在园表现，让家长了解孩子的在园情况，并及时配合我们的教学工作. 请家长配合做好冬季亲子趣味运动会英语圣诞联欢会元旦化妆舞会等一系列亲子活动.

## 高一级体育教学计划 篇 14

### 一、指导思想

以《新课程标准》为动力，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育工作越上一个新台阶。以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体质健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

## 二、学生基本情况分析：

五年级学生人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强。有些动作易变形，掌握不好，所以，本学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不段增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳储方面都能得到发展和提高。

## 三、教材内容介绍

小学五年级的教学内容有基本体操、田径、技巧与器械练习、小球类、游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康常识。课次较多的是跑、投掷和游戏。其中跑是蹲踞式起跑、30米障碍跑、耐久跑等；投掷教材是双手抛实心球，投掷垒球等；游戏主要是十字接力，截住空中球等。次数较少的是武术和体育与健康基础常识，室内活动。技巧、支撑跳跃和发展身体素质练习等也占一些课次。

## 四、教学目标

1、初步学习田径、球类、韵律活动基本技术，掌握简单的运动

技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

2、培养学习各项基本技术的兴趣、积极性以及勇敢、顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

3、使学生具有主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

4、使学生获得一些体育运动和健康的基础知识；学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

5、通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面协调的发展。

6、使学生体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质，提高身心健康。

7、培养学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争积极的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础，增强社会适应能力。

## 五、工作重点及主要措施

### 1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

本学期体育将狠抓体育常规，提高堂课质量，根据大纲，新教材，积极组织好对新教材的理解和运用能力，使自己领会新课程标准的精神实质，根据新教材和学生具体情况制定好教学计划，备好室内和室外课教案。加强理论学习，提高师德水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。上课统一运动服装，对待学生耐心细致。上课多练，多讲，以达到提高学生身体素质的目的。

## 2、规范实施《学生体质健康标准》

认真落实“两操一舞活动”，课余时间让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，要强化学生武术操的训练，举行武术操和眼保健操比赛，认真实施《学生体质健康标准》，确保成绩合格率达市规定指标。

## 3、积极开展教科研活动

本学期的体育教学的重点是提高课堂教学的效率和教师新课标的领悟和运用能力，并更好的抓好运动队的训练，在已有的训练经验上不断的总结提高和完善。在总结过程中注重训练的实用性和科学性。正常开展教科研活动，深化课堂教学改革，优化教学结构，切实提高课堂教学效率。认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。积极参加听课、评课活动，要加强随堂听课并及时反馈意见，以促进体育教学水平不断提高。

## 六、课时安排

1、体育基本知识

2、高抬腿，50 米，100 米跑

3、定时跑(3—6 秒)

4、上步单跳模式，蹲锯式跳远、单，双手胸前推实心球，掷沙

袋

- 6、徒手操
- 7、跳短绳
- 8、侧手翻，仰卧起坐
- 9、山羊分腿腾越
- 10、篮球基本技术，教学比赛
- 11、武术基本技术，组合动作
- 12、韵律活动
- 13、游戏
- 14、复习
- 15、复习
- 16、迎接抽测

#### 高一级体育教学计划 篇 15

#### 教材分析

《立定跳远》该内容是人教版小学体育课标三年级跳跃部分的内容，要求学生通过本课的学习基本掌握立定跳远这一基本内容。

#### 学情分析

它是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的重要方法，主要是学生学会两腿用力等地跳起、脚跟着地、落地平稳的动作方法，并能熟练的进行跳跃。这部分的教学使学生的身体得到了全面的锻炼，身体的基本的活动能力得到了提高，并同时培养了学生的体育意识和兴趣。

#### 教学目标

这一堂课所教的对象是三年级的学生，学社已有较好的学习习惯，能自觉的完成教室布置的各项任务，结合本课的特点与学生的实际情况，我预设一下教学目标：

1) 认识目标：

熟练掌握双脚立定跳远的技术动作。

2) 技能目标：

通过小青蛙捉虫子的情景教学，使 95%以上的学生够做出双腿起跳、双腿落地的技术动作。

3) 情感目标：

通过集体活动，使学生体验集体的学习兴趣，培养集体意识和责任感。

教学重点和难点

1) 教学的重点：摆臂与蹬地的配合、落得屈膝缓冲。

2) 抬腿收腹、摆臂与蹬地的配合。

教学过程

(一)、情境激趣阶段

在这个过程中，我安排了兔子舞的教学活动。这个活动的设立，有助于学生从下课的兴奋状态转化到上课的注意力集中状态上来。

(二) 激励参与阶段

这个阶段是本课的重点部分，在这个部分中，我安排了动物模仿操，小青蛙捉虫子的游戏，动物模仿操的目的在于引导学生在复习各种动物的形态到重点模仿小青蛙的跳跃练习，激发了学生上课时的参与积极性，同时，安排了游戏：小青蛙捉虫子的比赛。在比赛场地的设计上，我特地化了不同的路径合不同大小的的荷叶，不仅可以使学生根据自己的实际情况，选择最适合自己的跳跃能力的荷叶，并通过动脑筋，看谁先到达对岸。于是，我组织学生在老师的带领下，在语音的提示下，进行各种动物的模仿练习，紧接着在复习完小青蛙跳之后，将学生分成人数相等的四个小组练习小青蛙捉虫子的比赛。在比赛过程中，教师注意观察学生跳跃的细节动作，并随时做好学生跳跃动作的指导。这样更有利于帮助学生共同完成本课的比赛活动。同时是本课的重点得到解决，难点得到突破。

### （三）舒缓身心

剧烈活动后，做好放松活动是不可或缺的环节。根据运动学的特点，我选取了比较富有典型的校园舞蹈操《小白船》，引导学生慢慢将自己的呼吸调整均匀。在音乐的气氛中使身体由紧张的运动状态逐渐过渡到比较安静的状态，使心跳逐渐缓慢下来，呼吸渐渐恢复正常。结束部分的小结，除教师要对本课进行讲评外，还要求学生个人参与，总结学习体会。最后，教室布置好课外练习作业，学生解散。

## 高一级体育教学计划 篇 16

### 一、指导思想。

按照《小学体育新课程标准》的要求，为全面贯彻党的教育方针，认真落实《学校体育工作条例》和《全民健身计划纲要》；坚持以“健康第一、育人第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口；加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

## 二、学情分析。

一年级共有学生 39 人，女生 16 人。一年级学生年龄小，体质相对较弱，不能进行剧烈运动。并且他们生性好动，课堂上说话随便，注意力不集中，所以，要想上好体育课，首先要用他们乐于做的游戏引起他们上体育课的兴趣，进而在游戏中让他们学会简单的队列队形，以及简单的跑、跳、投等基本动作和技术，实现教学目标。

## 三、教材分析。

1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。

## 四、教学目标。

(1) 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，

(2) 知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

(3) 进一步学会一些基本运动，游戏、韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

(4) 体验参加体育活动的乐趣。

(5) 遵守纪律，与同学团结合作。

## 五、教学措施。

1、认真备课，精心写好教案。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务及为教学方法，组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

4、在教学中注意对学生能力的培养。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态自然。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并不断改进教学工作，不断提高教学质量

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用，并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

## 六、教学进度安排：

(略)

## 高一级体育教学计划 篇 17

### 一、本学期本课程的教学目的，要求与教材分析

教学目的：学校体育教学是掌握体育技能的主要课堂，通过体育课的学习让学生掌握基本的体育知识，技术，学会锻炼的方法，养成锻炼习惯，培养兴趣和爱好。

教学要求：根据新课标的理念在课堂教学中以学生为主体，教师讲解为主线，在学习的过程中提高兴趣，养成习惯，防止受伤。

教材分析：本教材将理论部分与体育与健康知识融为一体，便于对体育与健康内容的理解，掌握锻炼身体方法，掌握常见运动项目的基本技术，提高身体的基本活动能力。

### 二、教研教改专题

1、专题：如何让学生爱上排球运动并积极参加排球运动

2、目的、要求：

让学生爱上排球，上课严格要求并采用多样式教学方法，调动课堂气氛调动学生的积极性。 3、具体计划与措施：

(1)丰富上课内容，激发学生对排球运动的兴趣，为养成锻炼身体的习惯打下基础

(2)上课严格要求锻炼身体，学习技能。

### 三、年级活动

1、高一、高二年级运动会

2、跳绳比赛

## 高一级体育教学计划 篇 18

体育教学目标是单元教学目标的下级目标，它是体育教学中师生预期达到的教学结果和标准。也叫课时计划。体育教学目标是单元教学目标的下级目标，它是指一节体育课中教师预期达到的教学结果和标准。它包含五个方面，即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。

体育教师应具有的基本职责是什么？

1、高尚的道德品质教师的思想境界、道德品质、行为表现对学生的思想道德和世界观的形成有着极其深刻的影响，所以具备高尚的道德品质是首要的条件。

2、深厚的理论基础与广博的知识根据教育的特点，教师应具备：基础理论知识、专业知识与技能、教育学和心理学知识、横向学科知识等。

3、良好的专项技能技术为了有效地促进青少年身心健康，使他们全面协调发展，更好地搞好体育教学工作、运动训练和群众体育工作，体育教师应熟练掌握至少一项运动理论和技术技能，同时还要尽量多掌握一些娱乐体育和休闲体育的项目，才能做好本职工作。

4、先进的现代教育思想和教育观念教育思想和教育观念都是体育教师素质的重要组成部分，思想和观念是人们高层次心理需要的反映它必将产生一种强大的内驱力去激励体育教师全身心地投入到自己的教学工作中去。因此体育教师必须具有素质教育的思想和观念，有终身体育等全新教学观、学生观、人才观和教育质量观。

5、全面的专业工作能力体育教师应具备的一般能力有教学能力、教育能力、科研和创新能力、社会交往能力。其中教学能力是体育教师完成教学任务最基本的业务能力。体育教师具备的专业能力有运动能力训练能力和组织能力，运动能力是体育教师从事本职工作的特殊能力。

6、良好的心理品质和强健的体魄体育教师必须具有良好的心理承受能力、抗挫折能力，并能及时有效地调控好自己的情绪，愉快地与他人合作。在教学过程中，体育教师的心理特征以及表现出的行为对学生也会产生较大的影响，良好的身体素质是体育教师终身锻炼的需要，也是进行体育教学提高运动技术水平适应社会体育工作的必要条件。因此体育教师必须重视身体素质的提高，以适应教学工作的要求。

## 高一级体育教学计划 篇 19

### 一、学生现状分析

初三学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选取一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣；还有升学测试，运动量、运动强度要大。

### 二、教材的知识系统和结构

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/238135101030006053>