# 高三下学期体育教学计划(19篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-05

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。高三下学期体育教学计划篇一本...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**高三下学期体育教学计划篇一**

本课以新课程标准为指针，坚持健康第一、安全第一的指导思想，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，充分体现兴趣性、师生互动性和学生的个性化教学背景。本课突出一个“新”字，体现一个“改”字，通过运动技能的学习，锻炼学生的心肺功能，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。

二、教材与学生情况分析

跑的这个教材，在人们的日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值，也是每个人都具有的自然活动能力。高一年级跑得教材内容主要以跑得专门性练习和跑的技术为主。让学生通过观察、分析、实践等教学活动，改进跑的技术，发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质，提高动作的协调性。同时还是培养学生自信、果断等良好心理品质的有效手段。

课的授课对象为高一（22）班学生，该班学生身体素质整体一般，参与跑等项目的活动兴趣不高，以前虽接触过快速跑教材但对快速跑的技术动作掌握情况不够理想，尤其是对摆臂技术的掌握缺憾较大，从而对跑速和跑成直线造成了直接影响。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，运用了各种方法安排了各种跑的练习，利用游戏的形式让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生的心理倾向。

三、教学目标

1、运动参与与目标：让学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。

2、运动技能与目标：通过游戏活动，让学生学会30米快速跑的正确方法，提高奔跑能力，并了解跑的知识、对身体的作用及注意事项。

3、身体健康目标：通过跑和游戏发展学生跑的能力，促进身体正常的生长发育，培养顽强的精神。

4、心理健康目标：在学习中充分展现自我，感受和体验其中的乐趣。

5、社会适应目标：通过游戏活动，体现合作交往，团结合作的拼搏精神。

四、教学重点与难点

教学重点：发展快速跑的能力，及身体灵敏性、协调性。

教学难点：体验、观察、合作探究的锻炼方法。

采用“自主、合作探究”的`教学模式，从观察体验入手，创设适合学生特点和教材特点的情景，使学生在快乐的氛围中展现自我和体现团队精神。

五、教学方法：

通过体验观察、启发思维，激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性和运动的参与性。在教学设计和教材处理上通过以下几个步骤实施：

1、导入与热身

课前预设知识问题，让学生带着自己不同的认识进入角色，充分发挥他们的个性和思维，教师以学生朋友的身份，主动地融入课堂之中，自然的走向过渡。采用蛇形移位跑，徒手操和专项练习，起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。

2、合作与探究

合作与探究是本次课的重点，也是一种重要的学练方式。贯彻于课的始终，并在教学中得以突现。以掌握合作跑技术和接力跑技术为难点，以“体验观察――思考比较――感知――寻找问题，选择方法――学会解决问题”为教学流程，在教学中将重难点分为三个层次循序渐进地进行。

第一层：体验与观察：强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生，采用体验法、观察法、尝试法、讨论法、合作法、互助法调动学生的学习积极性，有的放矢地实施教学过程，达成目标。

第二层：巩固与加强：把合作跑作为重点，让学生在快速跑的基础上，以小组竞赛形式调动学生积极性和团结合作积极向上的精神。在竞赛中建立正确的合作跑，并蕴含规则要求，进一步巩固、提高合作跑的能力。

第三层：自主锻炼：让学生根据自身需要，自由结合，发挥想象，选创动作，进行柔韧灵敏练习，使学生学会柔韧、灵敏的练习方法，安全措施，突出学生的组织能力，再次展现师生互动、合作锻炼的课堂情景。

3、放松与小结

在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

六、教学反思

本节课在备课过程中完全以《中学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，按照的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“情境教学”，“自主、创新、探究、合作”贯穿于全过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台，使学生能在宽松，愉悦的氛围中积极主动地参与各种游戏活动，适应各种环境变化，并从中学到了一些简易的动作方法和基本技能。同时，我在教学中还特别注意改变了评价的内容和方式，较好地激励了学生，调动了学生参与“学”与“练”活动的积极性，主动性和创造性。我在教学中，采用情景教学，尝试练习，讨论学习，合作探究学习。不同层次学生自主选择最佳的且适合自己个人实际的方式练习等教学方式，为学生营造了一种清新的、活跃的、宽松的、民主的教学氛围，使学生得到了不同程度的提高，并从中体验到成功的乐趣与锻炼的愉悦。整节课师生关系平等、和谐，学生很少受约束，学生学习积极、主动，营造了培养学生主体参与的氛围，激励学生创造思考发扬团队精神。

教学中，我根据学生活泼好动，对新事物的追求特别热切，求知欲强，但感知比较笼统，不精确，注意力不持久，容易激动等生理、心理发展方面的特点和规律，使学生感到兴趣盎然。30米快速跑练习采用集中讲授，教师统一指挥、分小组、鱼贯练习和比赛的组织形式，符合高一年级学生身心发展特点，有助于提高学生练习密度和学习兴趣，收到较好的效果。

这节课在设计上环环相扣，层次分明，并能够合理的搭配教材，使学生上下肢都得到了锻炼，注重学生能力方面的培养，以传授方法为主，培养学生学习的兴趣和热情，并且能够通过游戏教学让学生懂得团结协作的重要性，教育学生珍惜生命、拼搏进取。

让我觉得最可惜的是在整节课，由于教学内容多，因此学生活动的深度和广度相对不够，使得学生的学习热情尚未充分热起来就转到了另一个教学内容上去了，这样从一定的程度上削弱了对学生活动兴趣的激发，在今后的教学中，我想教学内容应相对集中些比较好，集中到快速跑加游戏。如果教师与学生在课前交流了解的再深入一些，对学情分析得再全面深入一些，教学设计再合理一些，效果会更好一些。如果重新教授本节课，我将重新设计游戏形式，以一个崭新的变化体现学生团结协作的重要性，发挥学生的能动性，使本节课更有效、更精彩。

**高三下学期体育教学计划篇二**

一、指导思想和理论依据

本课以新课程标准为指针，坚持健康第一、安全第一的指导思想，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，充分体现兴趣性、师生互动性和学生的个性化教学背景。本课突出一个“新”字，体现一个“改”字，通过运动技能的学习，锻炼学生的。心肺功能，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。

二、教材与学生情况分析

跑的这个教材，在人们的日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值，也是每个人都具有的自然活动能力。高一年级跑得教材内容主要以跑得专门性练习和跑的技术为主。让学生通过观察、分析、实践等教学活动，改进跑的技术，发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质，提高动作的协调性。同时还是培养学生自信、果断等良好心理品质的有效手段。

课的授课对象为高一（22）班学生，该班学生身体素质整体一般，参与跑等项目的活动兴趣不高，以前虽接触过快速跑教材但对快速跑的技术动作掌握情况不够理想，尤其是对摆臂技术的掌握缺憾较大，从而对跑速和跑成直线造成了直接影响。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，运用了各种方法安排了各种跑的练习，利用游戏的形式让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生的心理倾向。

三、教学目标

1、运动参与与目标：让学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。

2、运动技能与目标：通过游戏活动，让学生学会30米快速跑的正确方法，提高奔跑能力，并了解跑的知识、对身体的作用及注意事项。

3、身体健康目标：通过跑和游戏发展学生跑的能力，促进身体正常的生长发育，培养顽强的精神。

4、心理健康目标：在学习中充分展现自我，感受和体验其中的乐趣。

5、社会适应目标：通过游戏活动，体现合作交往，团结合作的拼搏精神。

四、教学重点与难点

教学重点：发展快速跑的能力，及身体灵敏性、协调性。

教学难点：体验、观察、合作探究的锻炼方法。

采用“自主、合作探究”的教学模式，从观察体验入手，创设适合学生特点和教材特点的情景，使学生在快乐的氛围中展现自我和体现团队精神。

五、教学方法

通过体验观察、启发思维，激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性和运动的参与性。在教学设计和教材处理上通过以下几个步骤实施：

1、导入与热身

课前预设知识问题，让学生带着自己不同的认识进入角色，充分发挥他们的个性和思维，教师以学生朋友的身份，主动地融入课堂之中，自然的走向过渡。采用蛇形移位跑，徒手操和专项练习，起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。

2、合作与探究

合作与探究是本次课的重点，也是一种重要的学练方式。贯彻于课的始终，并在教学中得以突现。以掌握合作跑技术和接力跑技术为难点，以“体验观察——思考比较——感知——寻找问题，选择方法——学会解决问题”为教学流程，在教学中将重难点分为三个层次循序渐进地进行。

第一层：体验与观察：强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生，采用体验法、观察法、尝试法、讨论法、合作法、互助法调动学生的学习积极性，有的放矢地实施教学过程，达成目标。

第二层：巩固与加强：把合作跑作为重点，让学生在快速跑的基础上，以小组竞赛形式调动学生积极性和团结合作积极向上的精神。在竞赛中建立正确的合作跑，并蕴含规则要求，进一步巩固、提高合作跑的能力。

第三层：自主锻炼：让学生根据自身需要，自由结合，发挥想象，选创动作，进行柔韧灵敏练习，使学生学会柔韧、灵敏的练习方法，安全措施，突出学生的组织能力，再次展现师生互动、合作锻炼的课堂情景。

3、放松与小结

在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

六、教学过程

1、学生通过观察、体验、分析比较发现问题，改进练习方法，提高快速跑的动作质量，发展快速跑的能力，使力量、柔韧、灵敏性、身体协调性等身体素质得到发展。

2、培养学生积极参与的态度，体会合作、探究学习的快乐，建立和谐的课堂情景和集体荣誉感。养成课外积累知识的习惯。

课堂常规：

1、体育委员集合整队并向教师报告人数。

2、师生相互问好。

3、教师宣布本课内容任务，注意事项，导入教学，安排见习生。

4、督促学生迅速集合，队形整齐。

5、要求体委认真整队，检查人数。

6、师生问好，教师精神饱满、声音宏亮。

7、听到集合口令迅速集合站队

8、要求快、静、齐。

9、队行整齐划一。

10、认真听老师安排课的内容。

准备活动13分钟：

一、慢跑。

二、徒手操。

扩胸运动。

体转运动。

体侧运动。

腹背运动。

正、侧压腿。

活动膝、踝关节。

教师领跑，并发出口令指挥慢跑路线及变换跑姿。

教师示范、领做，动作到位。

精神饱满，注意力集中。

徒手操动作规范，有力度，活动充分，避免在练习时受伤。

跑步22分钟：

一、跑的专门性练习

1、前踢腿：15m。

2、高抬腿：15m。

3、后蹬跑：30m。

二、接力快速跑

方法：当信号响起，每队排头手持接力棒快速跑出，将接力棒交给对面接棒队员后站在队尾，以此类推。

三、障碍接力跑

方法：将标志桶摆放成障碍跑的路线，持接力棒的同学快速绕过所有障碍将接力棒传给下一位同学，以此类推，直到本组所有队员完成为止。

1、教师示范、讲解，提出练习要求。

2、指挥练习。

3、观察并语言提示。

七、教学反思

本节课在备课过程中完全以《中学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，按照的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“情境教学”，“自主、创新、探究、合作”贯穿于全过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台，使学生能在宽松，愉悦的氛围中积极主动地参与各种游戏活动，适应各种环境变化，并从中学到了一些简易的动作方法和基本技能。同时，我在教学中还特别注意改变了评价的内容和方式，较好地激励了学生，调动了学生参与“学”与“练”活动的积极性，主动性和创造性。我在教学中，采用情景教学，尝试练习，讨论学习，合作探究学习。不同层次学生自主选择最佳的且适合自己个人实际的方式练习等教学方式，为学生营造了一种清新的、活跃的、宽松的、民主的教学氛围，使学生得到了不同程度的提高，并从中体验到成功的乐趣与锻炼的愉悦。整节课师生关系平等、和谐，学生很少受约束，学生学习积极、主动，营造了培养学生主体参与的氛围，激励学生创造思考发扬团队精神。

教学中，我根据学生活泼好动，对新事物的追求特别热切，求知欲强，但感知比较笼统，不精确，注意力不持久，容易激动等生理、心理发展方面的特点和规律，使学生感到兴趣盎然。30米快速跑练习采用集中讲授，教师统一指挥、分小组、鱼贯练习和比赛的组织形式，符合高一年级学生身心发展特点，有助于提高学生练习密度和学习兴趣，收到较好的效果。

这节课在设计上环环相扣，层次分明，并能够合理的搭配教材，使学生上下肢都得到了锻炼，注重学生能力方面的培养，以传授方法为主，培养学生学习的兴趣和热情，并且能够通过游戏教学让学生懂得团结协作的重要性，教育学生珍惜生命、拼搏进取。

让我觉得最可惜的是在整节课，由于教学内容多，因此学生活动的深度和广度相对不够，使得学生的学习热情尚未充分热起来就转到了另一个教学内容上去了，这样从一定的程度上削弱了对学生活动兴趣的激发，在今后的教学中，我想教学内容应相对集中些比较好，集中到快速跑加游戏。如果教师与学生在课前交流了解的再深入一些，对学情分析得再全面深入一些，教学设计再合理一些，效果会更好一些。如果重新教授本节课，我将重新设计游戏形式，以一个崭新的变化体现学生团结协作的重要性，发挥学生的能动性，使本节课更有效、更精彩。

**高三下学期体育教学计划篇三**

新学期开始了，这是一个紧张的学期，因为九年级面临中考，体育也是中考科目之一。中考体育考试目前已经确定参加哪些项目，包括身高体重指数、肺活量体重指数、跳绳和男生1000米、女生800米三个项目。根据以往的经验，我们应该对测试的项目进行全面的身体训练。为了使九年级学生在中考期间体育成绩优异，特制定新学期教学计划。这个节目分为两部分：一是体育课，二是课外体育训练。

一、学术条件分析

九年级有三个班。由于缺乏体育锻炼，他们中的大多数人在速度、耐力和力量方面的身体素质都不太好。这就要求我在短短两个多月内从这些方面提高学生的整体身体素质，尽快了解学生素质差的哪些方面，及时针对不同的学生实施不同的教学方法。改进教学的具体措施

1月和3月，增加运动训练量，提高学生力量和耐力，使学生出现短期疲劳，要求在篮球运动中有适当的动作和正确的态度。

2.调整平时的训练计划，把上学期的两天练习改为三天，这样才能保证学生的有效性和成绩。

3.举办班级讲座，教育学生的心理。

4、快乐训练，防止学生倦怠，让学生在轻松的环境中学习，从而边学边练，取长补短。

5.体育教师和学生一起训练，从而提高学生的训练积极性。

二、教材分析

这学期教育的主题是围绕中考开展相关的速度、耐力、力量等练习。其次，学生可以以游戏的形式参与一些球类、武术等科目，经过紧张的训练可以放松身心，提高学生的协调发展，从而为进入高中或走向社会进行体育锻炼铺平道路。

三、教学措施

1、认真学习体育与健康教材和教学课程标准，准备每节课并为每节课编写教学计划。

2.合理安排教学程序

每节课的开始部分、准备部分、基础部分、结束部分都能让学生感到精力充沛，积极参与，身心愉悦，让每个学生都有所收获。

3.认真做好课外体育锻炼，让每个学生的综合素质都得到提高，在次要的基础上，教会学生自我调节情绪。

四、教学计划表(略)

**高三下学期体育教学计划篇四**

一、学情分析

一年级共有四个班，平均年龄在6——7岁左右，独生子女占大多数，他们除了具有同龄儿童活泼好动，兴趣广泛，争强好胜，善于模仿，喜欢表现自己的特点，也存在注意力容易分散，以我为中心，怕苦怕累的特点。通过观察访问，发现他们尽管在年龄上、智力上区别不大，但在个性能力上却有明显的差异。有的胆子很大，教师面前无拘无束，能说会道;有的胆子很小，总是沉默寡言，害羞不敢大说话。一般学生在反应、速度、灵敏素质方面较好，力量和耐力素质较差，协调性普遍有待提高。

二、教材分析

(一)体卫常识

l 、饮水有益健康：水对人体健康的重要性，如何让饮水和养成合理饮水的良好习惯。

2、安全的进行游戏：游戏对儿童成长的重要意义，不玩危险游戏和养成游戏出现意外应及时报告。

3、健康饮食益处多：健康饮食的重要性，知道食物的种类，养成不偏食、不挑食和常喝牛奶的好习惯。

4、阳光运动身体好：经常呼吸新鲜空气，到户外阳光下参加运动有益身体健康、少生病，增加免疫力。

5、不乱扔果皮纸屑：乱扔果皮纸屑的坏处，以及我们如何养成讲卫生爱学校的良好意识。

6、口腔卫生要注意：口腔卫生的重要意义以及我们如何做到保持口腔清洁。

(二)基本活动：

1、队列队形：是指全体学生按照统一的口令和规定的动作，进行协同一致练习。通过练习，能促进身体各器官正常的发育和身体全面发展，提高学生动学习的积极性，体验与感受个人与集体的关系，树立个人与他人友好合，适应集体活动的社会意识和观念，培养学生的注意力以及集体动作协调一的能力。

2、拍手操：是一种以手随节拍在身体不同部位击掌所进行的徒手操，由于击掌的声音使动作节奏十分鲜明，学生做起来很有兴趣，通过练习，有助于提高学生的注意力，观察力和动作思维能力，发展自我表现和群体合作的意识，对于培养学生的身体协调性、节奏感，养成良好的身体姿势，促进身体各器官的正常发育和增强体质等具有重要的意义。

3、跳绳：是基本体操内容之一，是一项简便易行、锻炼价值较大的运动。包括跳短、长绳两种方法，能发展身体灵敏、协调性，以及观察、判断、机智、坚毅、果断等心理品质，培养认真学习与锻炼的态度和集体协作配合，融洽合作的意识和作风，以及互相学习交流的意识和能力。

4、技巧：学习象形、跪桥、纵叉、前滚翻等内容，是许多运动项目的辅助性手段也具有自我保护的实用价值，能增强神经系统的灵敏性、发展观察、判断能力以及动作的准确性和协调性，培养同伴间密切协作的优秀品质。

5、走和跑：是人体基本活动的能力之一，是小学低年级教学内容之一。走的教材主要学习一些走的方法，重点是上体姿势、上下肢配合及脚的着地动作。跑的教材主要学习30米快速跑、跑走交替、主要是培养跑和走的正确姿势，发展灵敏、奔跑和耐久力，体验克服困难、坚持到底的精神。

6、跳跃：学习比较简单的跳跃内容，可发展身体灵敏素质和协调性，提高跳跃能力，努力使学生在活动中展示自我，并充满自尊与自信，体验群体活动的乐趣，培养自我调节能力，使学生体验到战胜自我，获得成功的感受。

7、投掷：主要学习掷远、掷准的方法，初步掌握动作连贯、协调用力的投掷技能，发展投掷能力和协调性，养成锻炼时注意安全的意识和习惯，培养守纪律、听指挥和活泼有序活动的良好品质和习惯。

8、韵律活动：学习蹲踏步、小碎步、后踢步、踏点步等内容，发展身体的协调性、节奏感、表现力，丰富学生的情感体验，培养小学生健美的身体姿态以及人际之间文明、高雅的交往能力和习惯，从而促进学生身心健康的发展。

9、游戏：形式生动活泼，内容丰富多彩，竞赛性、趣味性强，是一项综合性的体育运动，能使学生进一步增强灵敏、速度、力量等身体素质，提高基本活动能力，学会自我调节，体验成败的心理感受，养成严以律己，宽厚待人的品德，建立和谐的人际关系，促进智力的发展，培养遵守规则、积极进取、勇于开拓、善于思考和相互合作以及胜不骄、败不馁等优良品质，提高相互沟通、交流的意识与能力。

通过以上教材分析，确定教学重点为： 30米快速跑、掷远、跳短绳;教学难点为：跳短绳、韵律活动。

三、教学目标：

l、引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识和行为，认真上好体育课，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、情趣和乐趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容，获得一些体育和健康的基础知识;初步学习和体验运动的技术与技能：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，懂得自我保护。

3、引导学生通过体育教学活动，逐步形成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展柔韧、灵敏、反应和协调能力，促进身体全面发展，增强关注自己的身体和健康的意识和行为。

4、引导学生在学与练的过程中，体验参加不同运动项目时的愉快与紧张、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心理品质。

5、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定基础。

四、教学措施：

1、全面学习和领会《标准》、《解读》的精神及实施建议，理解水平一运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面目标的有机整合，充分体现《标准》的教学理念，从学校的实际出发，以学生发展为中心，设计和制定出符合实际的教学实施方案。

2、根据学科特点及学生实际，把树立社会主义荣辱观引入教材，引入课堂，引入学生头脑，让学生在日常生活中知荣明耻，规范自己的行为，在体育课堂教学中根据学生的表现，捕捉荣辱观教育渗透的实机，加强荣辱观渗透。

3、充分体现以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维健康观，把学生的运动实践活动作为实现综合目标的载体，全面关注四个方面目标的达成，有目的、有计划、有侧重地灵活实施，始终把增进学生的身心健康贯穿于教与学全过程。

4、创设条件使学生有体验克服困难，取得成功喜悦的机会，增进自信心，产生良好的，积极的情绪体验，为进一步学习奠定基础。

5、根据小学生的自制能力和理解力相对较差，情绪变化较大而身心发育快的特点，采用主题教学、情景教学等教学方法，充分发挥游戏的作用，激发学生的运动兴趣，同时加强新的教学内容和方法的研究，进一步提高教学效果。

6、重视健康教育，充分运用雨雪等天气的上课时间，保证开展一定时数的健康教育内容教学。同时加强对学生的安全教育，采取恰当的措施保证学生的安全。

7、在教学中，教师要针对学生求新、求变、求异的`心理特点，多采用情景式学导式、主动式、合作式、启发式等教学方法，多运用模仿性、游戏性的联系方式进行教学，使学生真正感受到活动的乐趣、身心的愉悦。

8、严格考勤制度，严格课堂常规，严格考试制度，严密组织教学，改革评价方法，确立激励机制，不断强化优化学生参与体育的浓厚兴趣和成功欲望。

9、采用多样化的教学组织形式，合理设计教学过程，给学生营造良好的交往与合作氛围，提高学生间的友好交往、团结合作、互相帮助、相互提高的时间与空间。

10、给学生创造主动参与学习的机会，培养他们积极地回答和解决学习中出现的各种问题，探求各种体育活动的合理有效方法，从而真正发挥学生的主观能动性，使学生的主题作用得到充分的发挥。

11、主动地融入学生的生活，关注学生的生活，探索学生的生活世界和内心世界，理解学生的心情和需求，从而创造出贴近学生生活的好教材，好题目。

12、关注讲解、示范地启发性。讲解时不仅要讲清动作的重点，指出难点，防止主观臆断讲解，还要善于运用术语。示范时，力求稳、轻、美，使学生在动态的示范中得到健与美的享受。

13、体现“目标引领内容”的思想，教师应根据体育与健康的目标，认真分析教材，选择和设计教学内容，提高学生的运动技能和体能水平，加强学生健康维护的意识，促进学生身心协调发展。

14、应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与船首式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法、培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性的学习，不断发展体育活动经验，学会体育学习和锻炼。

15、应高度重视学生之间的个体差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教，选择简便有效的内容，多种多样的方法，发展学生体能，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性的采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好的发展。

五、教学进度表：

周次

起止日期

教 学 内 容

备注

1

2.25---3.3

制定计划，编写教案

2

3.4---3.10

1、饮水有益健康

2、安全的进行游戏

3、健康饮食益处多

4、阳光运动身体好

3.8妇女节

3

3.11----3.17

5、做早操的好处 游戏：快快排队

6、跳短绳：连续并脚跳 游戏：小火车

7、跳短绳：单脚交换跳 游戏：快快跳起来

8、跳长绳 游戏：齐心协力

4

3.18---3.24

9、跳长绳 游戏：单脚跳接力

10、基本体操：拍手操 300-500米跑走交替

11、基本体操：拍手操 300-500秘跑走交替

12、基本体操：拍手操 300-500米跑走交替

5

3.25----3.31

13、基本体操：拍手操 300-500米跑走交替

14、跳单双圈 游戏：扭棍子(羌族)

15、立定跳远 游戏：击木柱

16、立定跳远 游戏：象步虎掌

6

4.1---4.7

17、立定跳远 游戏：大象击球

18、考核立定跳远 游戏：拔腰(哈尼族)

19、上手持轻物掷准 游戏：挑战、应战

20、上手持轻物掷准 游戏：穿城门

7

4.8---4.14

21、上手持轻物掷准 游戏：美化校园

22、上手持轻物掷远 游戏：打龙尾

23、上手持轻物掷远 游戏：赛龙舟

24、考核上手持轻物掷远 游戏：夹包接力

8

4.15---4.21

25、跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 游戏：投准接力

26、跑几步一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 游戏：打移动目标

27、劳动模仿操 两臂放在不同部位用前脚掌走

28、劳动模仿操 沿地上窄道或看远处目标走

9

4.22---4.28

29、劳动模仿操 各种方式走

30、各种姿势起动的跑 小篮球：原地拍球

31、突发信号的起跑& 小篮球：两手交换拍球

32、30米快速跑 小篮球：转身原地拍球

10

4.29----5.5

机动课时

5.1劳动节

11

5.6---5.12

33、30米快速跑 小篮球：移动中拍球

34、30米快速跑 小篮球：移动中拍球

35、30米快速跑 小篮球：集体打“保龄球”

36、考核30米跑 游戏：传递球接力

12

5.13----5.19

37、爬体操凳 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

38、爬体操凳 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

39、前后滚动 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

40、前滚翻 韵律活动：在音乐下进行韵律体操

13

5.20----5.26

41、前滚翻 游戏：踩影子

42、前滚翻 游戏：蚂蚱爬行比赛

43、前滚翻 游戏：搭桥过河

44、前滚翻 游戏：打活动目标

14

5.27----6.2

45、不乱扔果皮纸屑

46、口腔卫生要注意

47、路上安全 游戏：大灯笼、小灯笼

48、总结评价与假期锻炼计划 游戏：汉语拼音比赛

6.1儿童节

15

6.3-- --6.9

麦忙假

16

6.10---6.16

复习巩固，进行测验

17

6.17---6.23

复习巩固，进行测验

18

6.24---6.30

期终总结，评价学业

19

7.1-- -7.7

暑假开始

7.1建党节

说明：

1、队列练习：可适当增加课时;

2.课课练：体前屈、纵叉、横叉等以发展柔韧性素质练习为主;

3.搭配游戏可灵活选择保证学生合理的运动量，兼顾兴趣与体能。

[注：结合科学出版社水平一教师用书进行备课]

**高三下学期体育教学计划篇五**

一、注重基础知识知识积累。

作为基础年级，夯实基础知识是非常重要的.，基础知识不牢固，培养能力就无从谈起。在日常教学中，要立足课本，积累知识，夯实基础，采用起点低、密台阶、小步子的策略，使学生对语言知识彻底理解，准确记忆。

重视阅读教学，拓展学生视野到，在教材不唯一的前提下，英语老师手中的教材也不应该是唯一的，学生学到的知识也不应该是单调的。英语老师手里起码应该有多种版本的教材，在教学过程中，起到一个互为补充的借鉴作用。除此以外，我们更应发挥英语报刊、杂志、网络的优势，进一步加大阅读材料的输入，拓展学生的视野，提高他们学习英语的兴趣和热情。

高一学生的英语水平参差不齐，这就要求我们高一英语教师在教学中做到因材施教。在备课的环节中，要考虑不同层次学生的需要，设计不同层次的活动和题目，让他们在课堂上都能活动起来，都有事情可做。课外辅导方面，针对不同的学生采用不同的方法，使他们都能形成自己独立的学习方法。“让优等生深化学习吃得饱，让中等生全面学习吃得好，让学困生侧重学习吃得了”。总之，关注两极分化，避免过早分流和掉队，帮扶工作从高一就应着手排查，措施应得当，不能浮在面上，还要全面，既有知识上的，也要有学法、心理层面上的帮扶，课内课外都要关注分层教学。

二、优化使用教材及学材。

。研究并理解好教材各栏目的编写意图，变“教教材”为“用教材教”。教材是“课标”的具体表现，是学生学习的“蓝本”。我们对新教材不习惯，是因为新教材打破了传统的体系，用新的理念、新的方式、新的体系呈现出来。我们应当以积极的态度去学习新教材，研究新教材，理解新教材各个栏目的编写意图，最大限度地发挥各个栏目的作用。一方面我们要努力去理解新教材、适应新教材、用好新教材，一方面我们又要努力站在新教材之上使用新教材，要根据教学目标和学生实际对其进行大胆的取舍和重组，是教材为我所用，而不是被教材牵着鼻子走。

三、优化教学过程，向过程教学要效益。

备课包括个人备课和集体备课两个方面。个人备课除常规要求外，还要特别强调一下几点。

（1）确定好教学目标。教学目标应当根据“课标”的要求写，要注意体现当前教学内容的特点和本质，并且要有可操作性，真正起到对教学的定向作用。为使目标更加具体、实用，应当结合当前的教学内容陈述教学目标，阐述清楚经过教学，学生将会有那些变化，会做哪些以前不会做的事，以使目标成为有效教学的依据，防止教学中的“见木不见林”，同时为检查学习效果提供依据。一般来说，对于“情感态度价值观”这样的“隐形目标”，教师应当注意它与“双基”这样的“显性目标”的差异，意识到其重要性，并以“润物细无声”的方式贯穿于教学过程的始终。

（2）注重备方法。将备课引向深入，由重备内容到重备方法，要重点研究突出重点、突破难点的方法，重点研究如何省时高效地完成教学任务。每一个环节都要精打细算，力争用最短的时间教会学生最多的内容。

（3）研究教学内容的取舍。在备课过程中，既要研究应教给学生什么样的东西、用什么样的方式给学生可以给他们带来更大的思考和收获，什么样的教学行为可以给学生带来激励性，还要研究相反的东西，即研究什么样的东西不用教给学生。有的可以要求学生自学，有的可以干脆舍弃。

（4）加强听评课。听课、评课，取长补短。教师教学各有风格，教师间应互相听课，可以听本校的，也可以到外校听课，做到取人之长，补己之短，共同提高。

四、转变传统的教学模式，大力倡导学生的自主学习。

①加强预习指导，强化预习环节。引导学生合理高效地利用周末的自主支配时间。

②强化前置测试，以学生的已有知识、能力水平为课堂教学的起点。新授课一定要重视两个“过程”，一是知识的发展过程（逻辑的），二是学生认识知识的思维过程（思维的）。要以这两个过程设计教学过程，把学科的“学术形态”转化为“教育形态”，使教学过程符合学生的认知规律。切记不要采取直接向学生“抛”概念，再强调一些注意事项的方式进行新授课的教学。

设计好课堂任务。课堂上有了恰时恰点的、适度的任务，学生才能有真正的独立思考、自主探究、合作交流等平台。“好任务”有两个标准：第一，任务要反映当前学习内容的本质——有意义;第二，任务设置的关键是要把握好“度”，使学生处于“跳一跳摘果子”的状态。

做好教学的过程性评价。不要仅从结果评价学生，而要从更多角度，如问题挖掘是否有创意，结果呈现是否有个性，自主探究是否有创新等方面评价学生。对高中学生，课堂上进行激励性评价仍然需要，但要强调实事求是，既让其他学生心服口服，也让受到好评的学生“心安理得”，这样才能真正起到激励的作用。

五、作业布置得当。

作业量要适中，要有层次性，要有选择性，基础性要强，针对性要强，难度要适中。

关注学生的情感，营造宽松、民主和谐的教学氛围。

正确处理知识、能力、情感、态度价值观的关系，克服过分注重知识传授和技能训练的倾向，促进每个学生身心全面和谐健康发展。积极倡导自主学习、自主思考，指导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生收集和处理信息的能力，获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作能力。这才是我们工作的最后目标。

【高一下学期教学计划锦集六篇】

**高三下学期体育教学计划篇六**

一、指导思想

以学校、年级、科组工作计划为指导思想，全面贯彻落实新课程改革和素质教育的精神，全备课组成员将积极主动地开展教学教研工作，落实英语教学常规，营造良好的教研氛围，不断改革课堂教学，探究科学有效的教学形式。针对我校高一新生普遍英语底子差，基础薄的实际，坚持“务实基础，狠抓双基，改进教法，激发兴趣，提高能力”的原则,长期不懈地抓好学生学习英语的兴趣和习惯。

二、教学总目标

完成常规教学任务的同时注重激发和培养学生学习英语的兴趣，使学生树立自信心，养成良好的学习习惯和形成有效的学习策略，发展自主学习的能力和合作精神.

学生应有较明确的英语学习动机和积极主动的`学习态度。能听懂教师对有关熟悉话题的陈述并能参与讨论。能读懂简单英语文章，克服生词障碍，理解大意。能根据阅读目的运用适当的阅读策略。能与他人合作，解决问题并报告结果，共同完成学习任务。能在学习中互相帮助，克服困难。能合理计划和安排学习任务，积极探索适合自己的学习方法。在学习和日常交际中能注意到中外文化的差异。

三、学情简要分析

今年我校高一年级共有六个班，两个国兴班，四个普通班。学生整体英语水平较低，普遍英语底子差，基础薄。我担任6班和4班的英语老师，这两个班分别是文科的普通班和理科的普通班，基础相对较差，并且学生的成绩参差不齐。

四、教材简要分析

本学期完成英语模块必修（3）和必修（4）两个模块。共10个单元内容。

具体安排：对于10个单元，每一单元用10课时，课本的学习可以这样进行：

g up和vocabulary一个课时；

g和language points 四课时；

ering useful words and expressions一课时；

ering useful structures二课时；

5. using language一课时；

g一课时；

五.具体措施和工作要点

1、做好初高中英语知识点的衔接工作

为了高中阶段的英语教学可以比较顺利的展开,使学生打牢英语学习基础不至于出现知识断层，本学期要有计划的把学生初中学过的但掌握不好的词汇、短语、句型、语法分插于10个单元的新课教学中。

2.英语学习方法的指导和学习习惯的培养

学习习惯是学生学业成败的关键。英语教师要指导学生掌握正确的学习方法，通过严格持久的训练，养成良好的英语学习习惯，发挥他们的潜能，提高学习效率，培养自学英语的能力.

各科通用的学习习惯

a:课前预习和自学的习惯.这是学生学好新课，取得高效率的学习成果的基础；

b:始终保持高度集中的注意力听课,勤记笔记的习惯；

c:课后及时复习的习惯.及时复习能加深和巩固对新学知识的理解和记忆；

d:良好的完成作业习惯

1按时完成作业，书写规范、不潦草；

2及时改正作业中的错误，找出错误原因,并建立“错题集”的习惯。英语科特色的学习习惯

a:养成大声朗读和背诵英语单词、句子和文章的习惯

b:养成反复练习的习惯，语言不是教会的，而是在使用中学会的

3、阅读训练

阅读理解能力的培养是高中英语教学的重点，也是高考的重头戏。在单元教学中专门抽出一两节课作为阅读课,并且有计划的指导学生掌握科学的阅读方法。每周一次的课外阅读材料为中考题的阅读文章。

4、早晚读的单词记忆与巩固

单词的记忆与巩固一直是学生的难点、薄弱点，直接影响学生综合能力的提高，在教学中要重视词汇教学，狠抓单词的记忆与巩固以及对词汇的意义与用法的掌握。使学生掌握科学的单词记忆方法和养成勤查词典的习惯。

5、备课组成员之间互相听课

备课组成员之间互相听课,不一定是整个备课组统一进行,而是自行看着课程表安排,有空堂就可以商量互相听课,并且在互相听课之后互相评课.对照发下去的课堂教学评估标准,帮助对方检查是否都达到了要求,把评课重点放在学生在这节课是否学有所得,学生是否动起来了。

教学进度表：略

**高三下学期体育教学计划篇七**

一下期是学生逐渐认识和适应高中外语学习的关键时期，我们计划在上期的基础上，继续拓宽学生的知识面，全面培养听、说、读、写四会能力，特别是理解、分析和阅读的能力，让学生尽快适应高中学习。

一、教育教学指导思想

树立新观念,钻研新大纲,探索新教法。

二、教学工作

1、必修课。本期教学课时仍然紧,教材内容多，知识覆盖面大，在上好教本的同时，要特别考虑拓展学上的课外知识，人文知识，加强课外阅读的补充和指导，具体方法如下：

a)狠抓单元教学,突出单元教学重点。把握好各个环节.让学生不仅学习知识，而且得到能力的培养。

b)增强教改意识。要整体提高学生的思想认识和文化品味。要将“教法指导”转为“学法指导”,重视指导学生思维方法的学习,要引导并鼓励学生的创新意识。相对淡化知识系统,强调运用语言的能力和语感能力的培养,重视积累,感悟和熏陶。新教材中的“口语交际”要让学生充分活动,还要采用多种形式拓展学生的英语实践活动,努力提高学生学习英语的兴趣。

2、课内课外阅读。

a)教师指导阅读,教师除了课文中阅读材料，还要指导学生的课外阅读，备课时要对其内容,重难点,方式方法等都要作通盘考虑。另外还要注意“教本”和“课外阅读”的相关延伸,即“课外阅读”和“教本”具体课文的相关衔接。同时，教师还要对学生进行阅读策略方面的指导。

b)学生单元小结1.积累词语，对课文涉及的重要词语，要抄写、解释重点记忆。2.阅读报刊文章写点评；3.每单元写一百字左右与课文内容相关的作文。

c)课堂交流,课堂内除了这些活动，还有课外的teamwork，dutyreport，这些材料都以书面形式和口头形式呈现，最后由教师收集作资料保存。

d)英语学习小组活动,每个小组每学期都有机会在课堂展示对一篇文章或一个专题的理解，质疑,评析,欣赏.这是学生自主学习和“研究性阅读”的尝试。

3、写作

a)根据教材的编写体例,把教本上的“写作”内容与学生练笔结合。

b)本期拟作作文每单元1次。

c)作文批改要讲实效,要调动学生参与,可先由学生自评或互评,再由老师点评,对其得失进行分析总结,并提倡学生写后记或重作,以期不断提高写作能力。

d)对优秀的作文可进行交流。

4、充分利用电脑,投影仪,磁带,录像,影碟机等电教手段,适当的时候使用多媒体教室,使英语课堂更加形象,生动活泼。搞好我校的网校工作,制作各单元的电子文本。

三.具体安排

课时进度――全期新课授课22周,每周5课时计,共110课时。每单元授课7---8课时，本期共12单元（包括上学期的11-12单元）预计需85-90课时。测验和考试四次。订正试卷4-5课时。机动15课时。

**高三下学期体育教学计划篇八**

一、教育教学指导思想

高一英语主要通过学习，使学生巩固，扩大基础知识，发展听、说、读、写的基本技能，培养学生综合运用语言的能力；主要侧重学生语篇的理解，说写的训练。

二、教材分析

1、必修课

本期教学课时仍然紧,教材内容多，知识覆盖面大，在上好教本的同时，要特别考虑拓展学上的课外知识，人文知识，加强课外阅读的补充和指导，具体方法如下：a) 狠抓单元教学,突出单元教学重点。把握好各个环节如：warming up-speaking; reading; explanation of language points, unit exercises，listening. 让学生不仅学习知识，而且得到能力的培养。

b) 增强教改意识。要整体提高学生的思想认识和文化品味。要将“教法指导”转为“学法—指导”,重视指导学生思维方法的学习,要引导并鼓励学生的创新意识。相对淡化知识系统,强调运用语言的能力和语感能力的培养,重视积累,感悟和熏陶。新教材中的“口语交际”要让学生充分活动,还要采用多种形式拓展学生的英语实践活动,努力提高学生学习英语的兴趣。

2、课内课外阅读

a) 教师指导阅读,教师除了课文中阅读材料，还要指导学生的课外阅读，备课时要对其内容,重难点,方式方法等都要作通盘考虑。另外还要注意“教本”和“课外阅读”的相关延伸,即“课外阅读”和“教本”具体课文的相关衔接。同时，教师还要对学生进行阅读策略方面的指导。

b) 学生单元小结 1.积累词语，对课文涉及的重要词语，要抄写、解释重点记忆。

3、写作

a) 根据教材的编写体例,把教本上的“写作”内容与学生练笔结合。

b) 本期拟作作文每单元1次。

c) 作文批改要讲实效,要调动学生参与,可先由学生自评或互评,再由老师点评,对其得失进行分析总结,并提倡学生写后记或重作,以期不断提高写作能力。

d) 对优秀的作文可进行交流。

三、本学期学生情况分析

我所担任的班级为普通班和重点班。通过前几节课的摸底，已基本知道了学生的大致情况：

1． 基础知识欠帐太多,主要指初中基础词汇、短语及语法,但也有大部分成绩较好的学生对上学期的知识依然很陌生。

2． 由于基础知识欠缺较多，他们大多数人缺乏学习积极性及主动性。对英语极为恐惧及厌恶。具体表现在：早晚自习不愿复习所学内容，尤其是早自习不愿开口读书。由于单词欠缺量大，绝大部分学生到了句句有生词的程度，其家庭作业只能乱做、乱抄甚至不做

3． 由于基础知识的缺乏，必然导致基本技能的缺乏，听、说、读、写能极差，这样必然会导致课堂教学进度慢，效果差。

4． 大多数学生，由于听不懂课，所以课堂纪律就较差，必然导致学生学习效率低下。对于以上这些问题都必须认真对待及改正，应在上高中教材时，加强初中词汇、短语及基本语法的复习，基础相对较好，可以在上高中课文的时候顺便把课文中的涉及初中的相关知识拓展出来，要求学生记忆掌握。

**高三下学期体育教学计划篇九**

高中是人生教育中最重要的时刻，在高中时刻，只要你努力学习，用功读书，考上大学，那么你的人生转折点就好了，开始慢慢的走向成功，实现自己的梦想。如果你不努力，读书不用功，考不上大学，那你的人生很有可能是暗淡无光的，这是几十年来的前辈总结出来的经验，很少有人逃过这个经验。

在高中学习中，文化课固然重要，可是身体素质也是很重要的，这就是体育锻炼和健康教育的问题了，所以说在高中的时候，体育和健康教学必须要实行下去。

根据这个思路，我制定了高一体育教学工作计划：

一、教学目的要求

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

二、班级学生情况分析

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力;在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件;在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定;另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

三、教学具体措施：

1.利用室内理论课，运用多媒体教学技术，使学生掌握基本的理论知识、动作技能。

2.利用实践课，使学生进一步掌握运动技术要点，形成运动专长，培养终身体育意识。

3.采用分组教学法，培养体育骨干。

4.加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。

5.积极开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的积极性。

四、教学内容及课时安排：

项 目

单元教学目标

内 容

课 次

体育 理论

了解课堂教学要求，对高中体育课堂开展有一个大概了解，对高中体育有一定兴趣，并渴望能够学习一计所长作为终身体育

体育课堂要求，介绍高中体育课开展模式并引导学生对高中体育产生兴趣，引导学生要学习一技之长，作为终身体育

1

队列队形练习

让学生在练习队列队形的同时体会到军队的威严和神圣，为以后体育课堂快速调动队伍作准备

基本队形变化

2

齐步走和跑步走队形练习

3

队形基本调动

4

队列队形变化

5

武术模块

二十四式简化太极拳

学会武术的太极拳(24式)套路动作发展学生的柔韧、力量等身体素质，在学习中体会武术的博大精深，促使他们喜爱武术运动。

太极拳1―4

6

太极拳5―8

7

太极拳9―12

8

太极拳13―16

9

太极拳17―20

10

太极拳21―24

11

配乐太极拳

12

配乐太极拳

13

考核

14

田径模块教学

跑

1、跑

①了解跑的技术和练习方法，提高速度和反应时;培养自主、合作、探究学习的能力;提高心肺功能和有氧耐力;。

②掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法;关注国内外的重大体育赛事。

③培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

课堂常规、运动创伤的简易处理

15

起跑、加速跑

16

变速跑、定时跑

17

接力跑(1)

18

接力跑(2)

19

测试男800m女400m

20

跳高

2、跳高

①了解跳高的技术和练习方法;提高肌肉力量和耐力;培养自主、合作、探究学习的能力;提高跑的能力和兴趣。

②在体育活动中表现出负责任的社会行为和良好的体育道德。

③培养学生克服困难、坚韧的意志品质。

助跑与起跳、原地纵跳

21

起跳与过竿、助跑摸高

22

起跳与过竿

23

跨越式跳高完整练习

24

跨越式跳高完整练习

25

测试(跨越式跳高)

26

跳远

3、跳远

①了解跳远的技术和练习方法，提高肌肉力量;培养自主、合作、探究学习的能力;提高跑的能力和兴趣。

②认识个人参与社区体育与健康活动的权利与义务;在体育活动中表现出负责任的社会行为。

③培养学生克服困难坚韧的意志品质。

单足跳

跨步跳

27

助跑与踩点

立定跳

28

助跑与起跳

多级蛙跳

29

起跳与腾空

30

蹲距式跳远完整练习

31

测试(蹲距式跳远)

32

备注：各体育教师根据计划和相应模块写好教案进入课堂教学

[高一体育教学计划]

**高三下学期体育教学计划篇十**

高一体育教学计划精选

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，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生身心得到和协地发展。

一、工作要求：

1、认真学习，转变观念，力求创新。

认真学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导体育工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

2、依照新课程标准，搞好体育课改活动。

要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时课的前提下，体育教师要在体育健康课上，力求有创意，逐步使我校的体育课正规化。在省、市、区级评优课上取得好成绩。同时让学生在体育课中得到锻炼，身心得到和谐地发展。

3、对学生进行正确的课堂评价。

正确评价学生能提高学生参与活动的积极性，根据小学生的心理特点，在体育课堂教学中，对学生进行正确的评价。评价还要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生积极参加、主动参与体育活动兴趣。

4、抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体活、大课间、特色体育活动”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，抓好两操和“课外体活、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操和推轱辘训练工作，竹竿舞还要有新的创意，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色和大课间活动列全区前矛，培养全面发展的学生。

5、继续抓好业余训练，争取更大成绩：

认真抓好我校业余训练工作。春、冬季是训练的大好时机。为了全面提高我校各运动队的竞技水平，体育组决定对我校各运动队全面选拔和分项强化训练力争在今年的市、区比赛中取得更好的成绩，为校争光。

二、重视体育课安全问题

体育课的安全问题是我们体育教师所必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全;在课堂中，应仔细观察学生的活动情况;在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

高一体育教学计划范文

在高中学习中，文化课固然重要，可是身体素质也是很重要的，这就是体育锻炼和健康教育的问题了，所以说在高中的时候，体育和健康教学必须要实行下去。

根据这个思路，我制定了高一体育教学工作计划：

一、教学目的要求

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期教室教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与主动性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方法和优良的思想品德。

二、教室学生情况分析

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力;在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件;在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定;另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作认识与团队观念较为薄弱。

三、教学具体措施：

1.利用室内理论课，运用多媒体教学技术，使学生掌握基本的理论知识、动作技能。

2.利用实践课，使学生进一步掌握运动技术要点，形成运动专长，培养终身体育认识。

3.采用分组教学法，培养体育骨干。

4.加强思想品德教育，在教室教学中进行德育教育的渗透。

5.主动开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的主动性。

四、教学内容及课时安排。

高一体育教学计划制定

一、 学生基本情况

高一学生正处在由少年向青年的过渡时期，也是决定身心健康 成长的要害时期，需要通过体育锻炼促进身体的良好发展，经过一学年的学习锻炼及体育技能的提高，可以把握一定的技能，技巧并具备一定的体育基础，在高一阶段主要以提高学生体育锻炼的积极性和锻炼的目的性为主，为高三的学习保驾护航。现阶段学生的问题是心理是否健康。如何正确的引导他们走向健康，逐步形成积极向上的世界观人生观、价值观和审美观是今后教育教学工作的重点和难点。同时，如何实现每天锻炼一小时，也是本学期工作的要点。

二、 教学目的要求

1、发展体育运动，落实全民健身计划。

2、增强学生体质，提高学生的机体免疫力。

3、养成良好的体育行为和体育习惯。

4、培养终身体育意识和全民健身意识。

5、学会基本的健身方式、方法。

6、让学生了解学生体质评测的内容和意义，并进行针对性练习。以便更好地完成测评考核。

三、教材分析

主要学习《体育与健康课程》(1——6章)、田径、篮球。根据本校场地、器材的实际情况。本学期将以田径、排球、篮球、乒乓球

为主要教学内容。

四、教学重点、难点

1、注重学生的身心健康，不仅要让学生拥有强健的体魄，还要让学生有健康的心理。

2、以培养学生的体育爱好和体育习惯为重点，在教学过程中让学生形成良好的体育审美观和健康观。

五、教学措施

1、全面了解和分析学生的基本情况，对学生的体育基础，身体活动能力、爱好、身体素质和健康状况进行全面的了解和分析，以确保教学计划的实施。

2、以教学大纲为基本出发点，以教材为基础，并以最新教学理念为指导思想。从学校的场地和器材实际情况出发，备好每一节课。

3、培养体育骨干，协助开展教学工作。

4、总结好每次课的教学效果，积累教学经验。虚心请教，积极开展批评和自我批评，并不断完善自我。

**高三下学期体育教学计划篇十一**

一、学情分析：

经过五个学期的学习锻炼，学生体质有了一定的提高，但是很多同学还是不能顺利通过健康标准的考核，所以本学期在完成模块教学的同时，继续加强身体素质的练习，重点是男生的“引体向上”、女生的“仰卧起坐”和耐力跑两个方面的内容。以学校工作目标为准绳确立个人工作目标和工作方案，具体如下。

二、工作目标：

1、加强教学大纲的钻研，努力完成教学目标，更好的拓展教材内容，提高教学质量。

2、加强自身的专业修养，提高教研能力、学习掌握先进的教学策略、教学方法和评价方案，更好的提高课堂效率。

3、编制一堂高质量的优质课或一篇原创论文。

4、组织好“两操一课”和校内外（包括市区两级体育活动，教研活动

5、组织好体质健康的测试和统计工作，写出统计报告和工作总结。

6、搞好体育课和体育活动的安全预案和应急预案。

三、具体措施：

1、认真学习教学大纲和教材，根据学校、学生实际情况制定选择针对性强的教材内容，高三主要是排球战术和体操双杠和支撑跳跃两个模块的学习。这两个模块对身体素质的要求都较高，所以，每节课添加课课练的素质练习，以便保证模块学习的质量和学生体质健康水平的提高。

2、加强集体备课，充分发挥团队的力量，克服教学的重点和难点，特别是学生对体育活动兴趣培养的问题。学生的兴趣是体育课锻炼效果的关键，也是学生自主锻炼和自发参与的关键因素，对于该问题，要通过调查和研究，选择学生感兴趣的练习形式，评价方式以及认同学生自主创新的有价值的练习方式、方法和评价方式。

3、通过外出学习和网络资源，互相交流成功的经验，学习先进性强的教学理念和教学方法。积极参加市区组织的培训活动和教研活动，不断提高教研水平、教学水平，更好的驾驭课堂，灵活的处理教学难点和突发情况，增加课堂的。流畅性、生动性、活泼性。

4、加强双基教学，提高学生对运动常识的掌握和运用，掌握相关体育竞赛的规则和竞赛方法，培养学生参与的乐趣，调动学生的积极性。同时，让学生了解相关运动项目易发生的运动创伤和运动损伤，教育学生比赛前做好热身活动，尽量避免运动中出现的意外创伤，做到安全运动，快乐运动。

5、组建业余训练队和兴趣小组，积极开展有意义的体育活动，参加市区举办的各种体育竞赛，力争取得优异的成绩，充分展示学生体质的健康水平和对体育技能的掌握。

四、教学进度：

1、排球模块

1）第2周—第5周进攻战术的学习。3号位近体快球、4号位的进攻、2号位的背飞；

2）第6周—第9周防守战术的学习。中1—2、边1—2、心跟进；

2、体操模块

1）第10周—第14周双杠跳上—支撑摆动；前摆分腿坐前进；前摆上；前摆下；后摆下；

2）第15周—第18周支撑跳跃侧腾跃；蹲腾跃（屈腿腾跃；分腿腾跃；

3、第19—20周体能考核和技能考核；

**高三下学期体育教学计划篇十二**

一、 学生基本情况

高一学生正处在由少年向青年的过渡时期，也是决定身心健康 成长的要害时期，需要通过体育锻炼促进身体的良好发展，经过一学年的学习锻炼及体育技能的提高，可以把握一定的技能，技巧并具备一定的体育基础，在高一阶段主要以提高学生体育锻炼的积极性和锻炼的目的性为主，为高三的学习保驾护航。现阶段学生的问题是心理是否健康。如何正确的引导他们走向健康，逐步形成积极向上的世界观人生观、价值观和审美观是今后教育教学工作的重点和难点。同时，如何实现每天锻炼一小时，也是本学期工作的要点。

二、 教学目的要求

1、发展体育运动，落实全民健身计划。

2、增强学生体质，提高学生的机体免疫力。

3、养成良好的体育行为和体育习惯。

4、培养终身体育意识和全民健身意识。

5、学会基本的健身方式、方法。

6、让学生了解学生体质评测的内容和意义，并进行针对性练习。以便更好地完成测评考核。

三、教材分析

主要学习《体育与健康课程》(1——6章)、田径、篮球。根据本校场地、器材的实际情况。本学期将以田径、排球、篮球、乒乓球

为主要教学内容。

四、教学重点、难点

1、注重学生的身心健康，不仅要让学生拥有强健的体魄，还要让学生有健康的心理。

2、以培养学生的体育爱好和体育习惯为重点，在教学过程中让学生形成良好的体育审美观和健康观。

五、教学措施

1、全面了解和分析学生的基本情况，对学生的体育基础，身体活动能力、爱好、身体素质和健康状况进行全面的了解和分析，以确保教学计划的实施。

2、以教学大纲为基本出发点，以教材为基础，并以最新教学理念为指导思想。从学校的场地和器材实际情况出发，备好每一节课。

3、培养体育骨干，协助开展教学工作。

4、总结好每次课的教学效果，积累教学经验。虚心请教，积极开展批评和自我批评，并不断完善自我。

**高三下学期体育教学计划篇十三**

一. 指导思想

为了认真贯彻国家体育工作会议精神和新课改纲要，进一步加强学校体育工作，牢固树立“健康第一”的指导思想，全面提高学生的身心健康，广泛开展形式多样，丰富多彩的体育活动，增强学生体质，促进学生全面和谐发展。

二、学情分析

高一年级新生，来自不同学校，刚开始比较有新鲜感，所以在开学初就要把体育的课堂常规纪律抓好，让学生养成好的习惯，为今后上课打好基础。班级是男女混合且人数较多，就要考虑如何示范和分组练习，现在看来总体还是很好的,兴致较高，但是有个别同学的基本身体素质,还要花一定的时间和精力。

三、教学目标

(一)理论目标

1.运动参与

①知道科学参加体育锻炼的原则，积极参加体育运动并养成良好的体育锻炼习惯。②根据自身情况设置锻炼目标、制定锻炼计划并按计划坚持体育锻炼;③能用简单方法了解自己的体能变化并正确评价自己与他人的体能测试结果。

2.运动技能

①通过收听或观看有关体育节目或阅读报纸或上网等手段，对国内外重大体赛事了解，懂得竞技运动与健身运动与体育锻炼的区别，认识体育运动对身体、心理健康和社会适应的价值。②积极学习并运用所学体育运动知识与运动技能进行健身活动，积极参加各种体育活动和比赛。③了解体育运动中出现的创伤、扭伤的简易处理方法。

3.身体健康

①通过体育课各项目的学习发展学生的上、下肢力量与腰、腹肌力量和耐力。②了解体育运动对进一步发展体能和提高运动能力的作用，以及对其他运动项目技术和技能与进行选项学习的促进作用。③形成良好的体育运动习惯和健康行为。

4.心理健康

①通过参加体育活动，改善心理状态，并在体育运动中运用所学方法调节情绪。②设置合理目标，使自己在体育运动中不断提高体育运动能力，并在此过程中体验成功。③努力克服体育运动中的心理恐惧等现象，体验在困难环境中或在具有挑战性的运动中体验到成功的乐趣。

5.形成健全的人格

体验到运动过程的快乐性与成就感，不断增强学习的自信心;能利用体育活动解除心理的烦闷，提高自我情绪控制能力。运动过程中具有勇敢、顽强、果断、拼搏的良好意志品质。运动中能与同伴和谐相处，尊重他人，遵守比赛规则服从裁判，有良好的体育道德作用;具有协作配合意识，体现良好的团队精神。

(二)具体措施

将教材大纲内容落实到课堂教学中，遵循体育锻炼的科学原则并认真落实“阳光体育运动”的号召，力求切实的体现学生的主导地位，力争让每一位学生都参加到体育锻炼中来，让学生在每一堂体育课中都能学有所得。

1、 课课练：有氧耐力跑，有氧徒手操

2、 田赛项目：立定跳远，立定三级跳远，原地定向掷铅球，双手头上前抛实心球

3、 径赛项目：短跑(50m，100m，)，接力跑(4\*100米，男女混合迎面接力)，耐力跑(800m，1000m)以及跑的专门性练习(小步跑，高抬腿跑，后蹬跑等)

4、 身体素质练习：主要运动关节的柔韧练习，上下肢及腰腹主要运动肌群的力量素质练习

5、 技巧：团身前滚翻，鱼跃前滚翻

6、球类：乒乓球(握拍法、准备姿势、基本步法、发球与接发球、挡球与推挡球、以及比赛的基本规则)

四、期末测试与学生体能素质评价

1月1日---1月20日，利用体育课时间对学生本学期所学体育项目进行测试及考核评价。

**高三下学期体育教学计划篇十四**

一、教学工作计划

高一年的学生选项为武术教学班人数较多，高二年选项出现一些人数参差不齐的现象，但也基本上是上个学分选项时的基本情况，对于学习时起到这个项目的连续性有一定的帮助。学习时也能了解到教师的教学意图，这样方便教学的总体安排，也可在一定程度上增加一些技术难度与要求。

学生情况分析：

二、教材与教辅分析：

①分析教材与教辅的内容与结构：这个学期采用2个学分同时选项，这样有利于全学期的学习计划与安排，不用再教基本功，本学期我安排了校本课程永春白鹤拳里的两个套路进行教学，采用一套拳，一套器械的方式配合实用技能进行教学，这样有利于学生的学习兴趣，从内容与结构上的安排是注重学生的学习过程，特别是动作的到位，学不在多，而在精。

②分析教材的特点与重点、难点：教材的特点为有利于学生的学习，兴趣比较浓，对于学习过程比较注重，方便学生的素质不同者的学习;重点在于武德，这是本个项目开设的重点，也是教学过程中最重最重的重点，让学生知道学习的基本意图，也让学生能自我控制;难点在于如何去掌握套路的实用技能，提高学以致用，能有防身的本领。

③提出教学任务：在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，武德的培养;引导学生学会合理掌握练习与讨论的时间，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质;认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在武术学习过程中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出良好的体育道德品质，结合本身项目去了解一些武术名人并能对他们进行简单的评价;加强研究性的学习，去讨论与研究技能的实用性，加强同学之间的讨论交流的环节。

三、教学目标：

①总体目标：建立健康第一的理念，培养学生的健康意识和体魄，进一步激发学生的学习永春白鹤拳兴趣，培养学生的终身体育意识，以学生身心健康发展为中心，重视学生主体地位的同时关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益，以及多样性和选择性的教学理念，结合学校的实际情况，设计本教学工作计划，以满足学生选项学生的需求，加深学生的运动体验和理解，保证学生在本永春白鹤拳选项课的学习中修满2学分。加强学习永春白鹤拳的基本套路，加强学习的的兴趣，提升学生本身的素质，特别是武德的培养。

②具体目标：

运动参与：a养成良好的练武的锻炼习惯。b根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划。c学会评价体育锻炼效果的主要方法。

运动技能：a认识武术运动项目的价值，并关注国内外重大体赛事。b有目的的提高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用能力。c学习并掌握社会条件下活动的技能与方法，并掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。

身体健康：a能通过多种途径发展肌肉力量和耐力。b了解一些疾病等有关知识，并理解身体健康在学习、生活中和重要意义。c形成良好的生活方式与健康行为。

心理健康：a自觉通过体育活动改变心理状态，并努力获得成功感。b在武术练习活动中表现出调节情绪的意愿与行为。c在具有实用技能练习中体验到战胜困难带来喜悦。社会适应：a在学习活动中表现出良好的体育道德与合作创新精神。b具有通过各种途径获取体育与健康方面知识和方法的能力。

四、教学措施：

采用教师示范与讲解，学生讨论，练习，教师评价，再进行个别指导，后进行学生练习，最后进行展示与学生的综合评价相结合的方式方法，培养学生的良好的学习习惯、学习方法更好地完成教学任务，达到教学目标;实行培优扶中辅差，，采用学习小组的建立，加强学习小组的相互学习、相互讨论、相互研究的功能，提升学习的效率;加强多边学科的整合，特别是加强心理健康的教育，加强运动力学、运动医学等进行学习，以提升学生的运动自我保护意识与能力。

教学研究的计划

(1课题研究：加强校本课程功夫青春的开发与教学;提出趣味奥运会进入校园的课题进行研究。

(2校本教研：加强校本课程的开发，加强体育备课组的教研能力，做为备课组成员的我与其他老师加强讨论校本的研究与开发，本次校本开发利用了三个内容：篮球、足球、排球。 (3论文撰写：结合课题研究的内容进行撰写，特别是利用《晋江课改》在我校主办的平台上撰写论文，宣扬平山体育的品牌文化建设，

(4校际、教研组、备课组教研活动：做为晋江市教育局兼职中学体育教研员、校际组成员，协助教育局、进修学校开展好教研活动，履行职责;积极参加校际组开展的各项活动，加强提升在校际组的教研水平;积极参加教研组的各项活动，提升教研水平;做为备课组长的我，我计划着积极组织本组老师一起提高高中的课改力度与水平，集中老师的备课时间与讨论在备课过程中出现的一系列问题，针对选项会出现的问题进行沟通，加强学习过程的评价，协调选项内容的评价标准及认证过程。

(5公开教学、听课、评课。本学期继续加强听课的机会的掌握，加强本校的听课，外校的听课，继续向各位开课老师进行学习充电。评课，提出自己的意见，针对课上出现的不同看法大胆提出，努力提升自己的评课的水平，加强谈话水平。

本学期考核项目

武术操、立定跳远、100米、200米、400米、1000米、1500米。

伊吾县高级中学(高中)体育教学进度表

20xx—20xx学年 第二学期

周 次、节次、教学内容

第一周 1 口令练习:立正.稍息.向左转等 2 队列队形练习:原地踏步走.齐步走.正步走等

第二周 1 复习武术操 2 复习广播体操

第三周 1 基本动作:起跑.加速跑.耐力跑等 2 30米.50米.100米800米1000米等

第四周 1 跳跃辅助性练习.力量练习.安全教育 2 跳跃练习.放松练习

第五周 1 上肢力量练习. 2 投掷技术学习

第六周 1 队列.队形练习 2 前滚翻.侧手翻等

第七周 1 辅助练习.手臂力量练习.腿部力量练习 2 支撑跳跃结合练习.安全教育

第八周 1 上肢力量练习 2 单杠翻身上

第九周 1 上肢力量练习2 双杠支撑摆动

第十周 1 球性练习:垫球.带球 2 脚内侧传球

第十一周 1 球性练习:拍球.运球.传球 2 原地单手肩上投篮

第十二周 1 正面双手垫球 2 正面双手传接球

第十三周 1 基本武术动作:踢腿.冲拳.掌法 2 结合功夫青春学习武术套路

第十四周 1 人体与运动 2 营养、体育锻炼与控制体重

第十五周 1 体育与健康知识普及 2 组织竞赛活动

第十六周 1 发挥学生主体性,让学生自觉参与体育锻炼 2 心理健康调查与活动

第十七周 1 体育课程理论学习 2 社会经验学习与交流

第十八周 1 考核 2 考核

**高三下学期体育教学计划篇十五**

体育课应该是运动与快乐一致的，本学期的体育教学要让学生们喜欢上，才能够继续体育的工作。所以本学期的体育教学工作计划的实施一定要按照学生们来。

一、指导思想

根据“健康第一”、“快乐体育”的指导思想，认真做好体育教学工作，推进体育课程的改革，坚持开展学生体育训练工作，用心做好体育活动，本着“求实、协作、创新、奋进”的精神做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

二、工作重点

1、深化体育(与健康)课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每一节体育常态课，提高体育教学质量，有效地改善学生的体质健康水平。

2、强化体育教师的教科研意识，组织教师用心参加各级各类组织的教研活动并及时总结。

3、用心组织学生体质健康达标测试输机上报工作，努力提高学生的身体素质。

4、继续抓好校园大课间活动每月的群体活动秋季运动会的组织与实施。

5、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，用心参加各项比赛，争取获得好成绩。

6、做好校园体育特色工程，打造校园体育特色，构成校园体育特色品牌。

三、具体措施

体育课教学从增强体质出发，加强课堂对基本技能和基础知识的教学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生的优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的用心性，不断提高教学质量。

1、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潜力的培养，努力完成体育五个领域的任务。

2、教师要认真备课，精心写好教案，认真上好每一堂课。

3、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状况，科学地安排好密度和运动量。

4、认真做好学生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，指导和改善教学工作，不断提高教学质量

5、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。

6、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。

7、教师要根据教学任务，提前准备和布置好场地器材及教学用具。

8、加大课余训练力度，提高竞技水平在普及的基础上抓提高，注重运动队员全面发展，做好督促沟通协调工作，使运动队员在学习思想行为等诸方面全面发展。使校园体育工作健康发展。

9、教学中要充分发挥体育委员小组长及用心分子的作用，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。

10、加强对校园体育器材的管理，让学生懂得正确使用器材的方法，并养成爱护校园公共财产的良好行为。

四、重视体育课安全问题

体育课的安全问题是我们体育教师所务必重视的问题。首先，我们要有强烈的职责心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全;在课堂中，应仔细观察学生的活动状况;在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

**高三下学期体育教学计划篇十六**

一、基本情况：

1、学生情况：

初中一年级，每个年级都有两个班，每个班级都有学生四十人左右。七年级有一名特殊病，不能从事体育运动锻炼外，全校初中生各年级学生都健康，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：

初中一年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、追逐、跳绳、跳皮筋、打沙包和球类等体育活动。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

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、体操、技巧、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。

3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

四、主要工作：

1、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

2、抓好班级的田径运动员，为本学期开好运动会做好准备。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、引体向上、立定跳远、立定三级跳远、仰卧起坐等体育项目的比赛。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

五、具体安排：

1、抓好全班整体身体素质的提高。

2、抓好基本技术（男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等）。

3、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，培养他们的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励地共同进步的团体。

4、对差学生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

六、教学措施：

1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。养成经常参加体育活动的.习惯。

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、积极进取向上的精神风貌。

**高三下学期体育教学计划篇十七**

一、学生基本情况分析

通过高中两年的体育教学训练，学生知道科学锻炼的基本原理，能够按计划进行体育锻炼，大部分同学都能够按兴趣选一至两个项目进行锻炼，而且掌握了所选项目的基本技术，有部分同学已达到较高的水平。

二、本学年教学目标

知识目标：学会一两种我国传统养生保健方法，了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用，应用简单的方法测试自己的体能，按兴趣新选一个或按上学期的项目进行训练。

能力目标：增强学生自我锻炼能力和创新能力，增强学生团队合作与社会适应能力。

情感目标：发展良好的心理素质，培养顽强的意志，勇于克服困难的品质，增强自信，感受交往、合作与竞争，培养创新能力及团队精神。

三、主要教学措施

（可就优化课堂教学，开展教学改革试验，调动学生积极性，抓好形成质量诸环节，面向全体学生，培优和辅导后进生等方面，结合实际，订出具体措施）

1、激励学生主动学习，为学生创设探索的空间。

2、多形势，多手段引导学生活动，吸引学生积极参与。

3、分层次培养，让每个学生都能在原有水平上得到提高

4、设置一定的难度和困难情境，培养学生勇敢、不怕困难、意志坚强的优良品质。

5、场地器材巧妙设计，自编自制体育器械。

6、对于年级体育报考的学生,按照高考大纲要求,根据其个人实际情况制定一系列的训练计划，辅导其训练为高考作好准备。

**高三下学期体育教学计划篇十八**

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的学期里，我本着全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，以新课标为标准将本学期的体育教学工作计划如下：

一、学情分析

六年级学生在体能、运动技能、知识等方面比其他年级好，为此教师要给学生创造主动参与学习的机会，使学生的主体作用得到充分发挥。在体育课学习中，学生之间的体能、体育基础存在极大差异。体育教师要认识到这种差异，在目标确定、内容安排等方面区别对待。以使学生都有平等参加体育活动的机会。

二、教材分析

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质;在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，如：快跳起来，立定跳远等;在发展力量方面，主要以投掷实心球为主;在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

三、教学目标

(一)、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

(二)、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动等项目的基本技术，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。(三)、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，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。

四、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求，六级的各项内容主要以快速跑、耐久跑，跳跃，掷实心球为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养。体育课中体验到运动乐趣、掌握一定技能、提高体能、培养良好的心理品质和协作精神的主要途径;在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

**高三下学期体育教学计划篇十九**

一、指导思想和理论依据

本课以新课程标准为指针，坚持健康第一、安全第一的指导思想，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，充分体现兴趣性、师生互动性和学生的个性化教学背景。本课突出一个“新”字，体现一个“改”字，通过运动技能的学习，锻炼学生的心肺功能，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。

二、教材与学生情况分析

跑的这个教材，在人们的日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值，也是每个人都具有的自然活动能力。高一年级跑得教材内容主要以跑得专门性练习和跑的技术为主。让学生通过观察、分析、实践等教学活动，改进跑的技术，发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质，提高动作的协调性。同时还是培养学生自信、果断等良好心理品质的有效手段。

课的授课对象为高一（22）班学生，该班学生身体素质整体一般，参与跑等项目的活动兴趣不高，以前虽接触过快速跑教材但对快速跑的技术动作掌握情况不够理想，尤其是对摆臂技术的掌握缺憾较大，从而对跑速和跑成直线造成了直接影响。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，运用了各种方法安排了各种跑的练习，利用游戏的形式让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生的心理倾向。

三、教学目标

1.运动参与与目标：让学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。

2. 运动技能与目标：通过游戏活动，让学生学会30米快速跑的正确方法，提高奔跑能力，并了解跑的知识、对身体的作用及注意事项。

3. 身体健康目标：通过跑和游戏发展学生跑的能力，促进身体正常的生长发育，培养顽强的精神。

4. 心理健康目标：在学习中充分展现自我，感受和体验其中的乐趣。

5.社会适应目标：通过游戏活动，体现合作交往，团结合作的拼搏精神。

四、教学重点与难点

教学重点：发展快速跑的能力，及身体灵敏性、协调性。

教学难点：体验、观察、合作探究的锻炼方法。

采用“自主、合作探究”的教学模式，从观察体验入手，创设适合学生特点和教材特点的情景，使学生在快乐的氛围中展现自我和体现团队精神。

五、教学方法：

通过体验观察、启发思维，激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性和运动的参与性。在教学设计和教材处理上通过以下几个步骤实施：

1.导入与热身

课前预设知识问题，让学生带着自己不同的认识进入角色，充分发挥他们的个性和思维，教师以学生朋友的身份，主动地融入课堂之中，自然的走向过渡。采用蛇形移位跑，徒手操和专项练习，起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。

2.合作与探究

合作与探究是本次课的重点，也是一种重要的学练方式。贯彻于课的始终，并在教学中得以突现。以掌握合作跑技术和接力跑技术为难点，以“体验观察——思考比较——感知——寻找问题，选择方法——学会解决问题”为教学流程，在教学中将重难点分为三个层次循序渐进地进行。

第一层：体验与观察：强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生，采用体验法、观察法、尝试法、讨论法、合作法、互助法调动学生的学习积极性，有的放矢地实施教学过程，达成目标。

第二层：巩固与加强：把合作跑作为重点，让学生在快速跑的基础上，以小组竞赛形式调动学生积极性和团结合作积极向上的精神。在竞赛中建立正确的合作跑，并蕴含规则要求，进一步巩固、提高合作跑的能力。

第三层：自主锻炼：让学生根据自身需要，自由结合，发挥想象，选创动作，进行柔韧灵敏练习，使学生学会柔韧、灵敏的练习方法，安全措施，突出学生的组织能力，再次展现师生互动、合作锻炼的课堂情景。

3.放松与小结

在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

六、教学过程

1． 学生通过观察、体验、分析比较发现问题，改进练习方法，提高快速跑的动作质量，发展快速跑的能力，使力量、柔韧、灵敏性、身体协调性等身体素质得到发展。

2． 培养学生积极参与的态度，体会合作、探究学习的快乐，建立和谐的课堂情景和集体荣誉感。养成课外积累知识的习惯。

课堂常规：

1．体育委员集合整队并向教师报告人数

2．师生相互问好

3．教师宣布本课内容任务，注意事项，导入教学，安排见习生

1．督促学生迅速集合，队形整齐

2．要求体委认真整队，检查人数

3．师生问好，教师精神饱满、声音宏亮

1．听到集合口令迅速集合站队

2．要求快、静、齐

3．队行整齐划一

认真听老师安排课的内容

准备活动13分钟

一、慢 跑

二、徒手操（4\*8）

扩胸运动

体转运动

体侧运动

腹背运动

正、侧压腿

活动膝、踝关节

教师领跑，并发出口令指挥慢跑路线及变换跑姿

教师示范、领做，动作到位

精神饱满，注意力集中。

徒手操动作规范，有力度，活动充分，避免在练习时受伤

22分钟

一、跑的专门性练习

1．前踢腿：15m

2．高抬腿：15m

3. 后蹬跑：30m

二、接力快速跑

方法：当信号响起，每队排头手持接力棒快速跑出，将接力棒交给对面接棒队员后站在队尾，以此类推

三、障碍接力跑

方法：将标志桶摆放成障碍跑的路线，持接力棒的同学快速绕过所有障碍将接力棒传给下一位同学，以此类推，直到本组所有队员完成为止

1．教师示范、讲解，提出练习要求

2．指挥练习

3．观察并语言提示

1．教师讲解练习方法

2．指挥练习

3．语言提示、纠正错误动作。

1．教师讲解练习方法

2．指挥练习

3．必须绕过每个障碍物，不得跳过障碍物

1．认真听讲解，记住动作要求及技术要点、作用。

2．按要求进行练习

3．相互鼓励、提示，按要求完成技术动作

1．认真听练习方法及要求

2．认真练习，积极主动，相互配合

3．按要求完成练习

1．认真听练习方法及要求

2．认真练习，积极主动

3．注意练习时的安全

结束部分

一、整理放松

二、小结本课

三、师生互道再见

教师带领放松

评价本次课

师生再见

放松充分，恢复身心

相互交流，畅谈感受

师生再见

器材

1.标 志 桶 20

2.接 力 棒 4

课 后 小 结

七、教学反思

本节课在备课过程中完全以《中学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，按照的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“情境教学”，“自主、创新、探究、合作”贯穿于全过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台，使学生能在宽松，愉悦的氛围中积极主动地参与各种游戏活动，适应各种环境变化，并从中学到了一些简易的动作方法和基本技能。同时，我在教学中还特别注意改变了评价的内容和方式，较好地激励了学生，调动了学生参与“学”与“练”活动的积极性，主动性和创造性。我在教学中，采用情景教学，尝试练习，讨论学习，合作探究学习。不同层次学生自主选择最佳的且适合自己个人实际的方式练习等教学方式，为学生营造了一种清新的、活跃的、宽松的、民主的教学氛围，使学生得到了不同程度的提高，并从中体验到成功的乐趣与锻炼的愉悦。整节课师生关系平等、和谐，学生很少受约束，学生学习积极、主动，营造了培养学生主体参与的氛围，激励学生创造思考发扬团队精神。

教学中，我根据学生活泼好动，对新事物的追求特别热切，求知欲强，但感知比较笼统，不精确，注意力不持久，容易激动等生理、心理发展方面的特点和规律，使学生感到兴趣盎然。30米快速跑练习采用集中讲授，教师统一指挥、分小组、鱼贯练习和比赛的组织形式，符合高一年级学生身心发展特点，有助于提高学生练习密度和学习兴趣，收到较好的效果。

这节课在设计上环环相扣，层次分明，并能够合理的搭配教材，使学生上下肢都得到了锻炼，注重学生能力方面的培养，以传授方法为主，培养学生学习的兴趣和热情，并且能够通过游戏教学让学生懂得团结协作的重要性，教育学生珍惜生命、拼搏进取。

让我觉得最可惜的是在整节课，由于教学内容多，因此学生活动的深度和广度相对不够，使得学生的学习热情尚未充分热起来就转到了另一个教学内容上去了，这样从一定的程度上削弱了对学生活动兴趣的激发，在今后的教学中，我想教学内容应相对集中些比较好，集中到快速跑加游戏。如果教师与学生在课前交流了解的再深入一些，对学情分析得再全面深入一些，教学设计再合理一些，效果会更好一些。如果重新教授本节课，我将重新设计游戏形式，以一个崭新的变化体现学生团结协作的重要性，发挥学生的能动性，使本节课更有效、更精彩。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找