

高中体育学期教学工作计划 高中一年级 政治第一学期教学计划(模板16篇)

机关单位是公共事务处理的主要场所，处理各类信息、文件和公文。班级工作计划对于班级建设和管理非常重要，以下是一些优秀的班级工作计划范文供参考。

高中体育学期教学工作计划篇一

教育是一个国家的基础工程，也是一个民族兴亡的关键。政治网为大家推荐了高中一年级政治第一学期教学计划，请大家仔细阅读，希望你喜欢。

一、指导思想

为适应时代发展，积极贯彻落实教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》、《普通高中课程方案(实验)》和《课程标准》)，加强和改进我校高中思想政治学科教育教学此文转自斐斐课件园工作，本学期高一政治备课组将以新《课程标准》为指导，认真贯彻新课程理念。以课堂教学为中心，以课题研究为主线，以学校的工作计划为指南，以提高教学质量此文来自教育资源网斐斐,课件园为目标，大力推进教育创新，更新教学观念，改进教学方法，实现知识、能力、情感态度价值观三维目标的统一，促进学生全面而有个性的`发展，促使教学实效的提高。

二、教学目标和要求

用科学的发展观，以学生为本的新课程教育理念，全面贯彻教育方针，全面推进素质教育，以马克思列宁主义□xx东思想□xx平理论和三个代表重要思想、科学发展观思想为指导，把马克思主义基本观点的教育与把握时代特征统一起来;针对高中生成长阶段的特点，循循善诱地进行思想教育;努力使学生

在充满教学民主的气氛中受到知识、情感、态度和价值观方面的熏陶。

我校20xx届高一新生共分5个教学班，学生水平不一，刚进入高中一年，接触《经济生活》，会感到陌生，不好理解。因此教学中将面向全体，搞好衔接；立足课本，注重规范；强化积累，拓展视野；注重基础，因材施教。

三、具体工作

(一)加强对新《课程标准》、新教材的学习与研究，转变教学观念，更新知识结构，了解考试评价方法，严格按照新课程理念指导教学。认真学习教育教学此文转自斐斐课件园理论，深入开展课题研究活动，将学习和研究新课标、新教材作为提高专业素质的必修课，并与日常的教学教研活动结合起来，重点是加强课程建设与教法改革研究。

(二)健全集体备课，集体协作，积极发挥集体的智慧。固定备课时间，明确每位老师职责，提高备课效率，努力实现资源共享。备课组成员之间加强沟通，共同研究，寻找有效的教学方法。

(三)结合学校实际，立足课本，注重夯实基础。落实备、教、批、辅、考、评等各个环节，向课堂要效率，认真做好四备、五点、两法(四备即备大纲、备教材、备学生、备练习；五点即每堂课都要钻透重点、难点、知识点、能力点、教育点；两法即既要研究教法，又要研究学法)。

(四)优化教学方式与学习方式，加强学法指导，使学生尽快适应高中政治学习。培养学生[]学习政治的良好习惯，提高学生自主学习的能力，做到让学生自己思考、自己发现问题、自己解决问题、自己帮助自己提高，提高学生的学习能力。

(五)组织开展课外活动，成立政治研究性学习小组，开展社

会实践活动。培养学生[]学习的兴趣，引导学生关注时政，挖掘学生的潜能。

四、教学进度：

周次教学内容(包括章节名称、内容、考试范围等)课时

1《经济生活》前言1

2第一课揭开货币的神秘面纱，信用工具和外汇2

3第二课多变的价格24国庆放假0

5第三课多彩的消费26第一单元练习讲评和考试2

7第四课生产与经济制度28第五课企业和劳动者2

9第六课投资理财的选择2

10第二单元综合探究、练习讲评和期中考复习2

高中体育学期教学工作计划篇二

教学重点：

1、每节课要进行一定时间的队列练习；

2、二年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，还有韵律活动，所以在教学活动中要有意识地进行投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。上课多运用音乐，培养学生的韵律感和节奏感。

教学难点：

二年级的学生理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，

接受比较慢，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步学生接受起来会比较困难，另外对投掷的动作要多加引导，不要盲目施教。

高中体育学期教学工作计划篇三

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

高中体育学期教学工作计划篇四

15第三单元综合探究、练习讲评和复习2

16单元考与讲评2

17第四单元第九课走进社会主义市场经济2

18第十课科学发展观和小康社会的经济建设2

19第十一课经济全球化与对外开放2

20第四单元考与讲评2

21总复习2

22期末考试2

高中体育学期教学工作计划篇五

随着课程改革的不断深入，作为一名教育工作者，深感肩上责任重大。为了使自己的教学能力有进一步的提升，要抓住时机，力争提高与发展自己。我将认真学习课外教学等书籍和《体育新课标》，认真研修以求自我发展，制定个人校本研修计划如下：

高中体育学期教学工作计划篇六

- 1、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和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。
- 2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。
- 3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标。
- 4、初步了解体育锻炼对身体健康的良好作用，懂得一些保护自身健康的简单常识和方法，初步养成良好的习惯。
- 5、了解一些基本动作、游戏和韵律活动的方法，能保持正确的身体姿势，具备初步的发展身体素质的基础和基本活动的 ability。
- 6、能感受和体验参加体育活动的乐趣，在体育活动中能促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

高中体育学期教学工作计划篇七

一、基本情况：

- 1) 课程名称：数学
- 2) 教材使用情况：人教必修1，必修2
- 3) 任课班：高一(2)班高一(4)班
- 4) 本学期周课时：
- 5) 计划教学时数：
- 6) 已完成教学情况：

二、教学目标及任务：

1) 课程教学主要目的要求：

必修1：集合，函数与基本初等函数。集合是现代数学的基本语言，可简洁准确地表达数学的一些基本内容。函数是描述客观世界变化规律的重要数学模型。学生通过结合实际问题感受运用函数思想理解和处理现实中的简单问题。

2) 教学重点、难点：

1. 初步接触集合与函数的. 概念，掌握几个基本的初等函数，以及函数的应用。
2. 体验程序框图在实际问题中的作用，古典概型及概率的计算公式。(书村网)

高中体育学期教学工作计划篇八

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该

努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑)；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

4、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

教学重点：

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑)；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

教学难点：

1、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、

游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲22周，每周体育授课为3学时，共66学时。每个学期实际上课定为18周，共54学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。第一学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑)；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材(如：跑步或；立定跳远)其余(如篮球、队列队形、身体素质)训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

每课3课时，共66课时

采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

教学中应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

高中体育学期教学工作计划篇九

1、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：。坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

2、学生情况分析

3、教材与教辅分析

高一上学期主要进行田径运动的必修课教学。田径是其他体育项目的基础。高一年段进行田径运动的学习，是为了更好地发挥田径运动，作为基础运动项目的功能，为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础。田径模块教学内容为：短跑和跳远。

高二年段选项教学班的教学内容为篮球运球三步上篮。上篮一般称三步上篮或三步跨篮，是一项基本的投篮技术，上篮按出手时手与肩的相对高度，分为高手上篮和低手上篮；上篮包括单手和双手两种手部动作，同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。手部动作有正手、反手、勾手的区别。本学期以行进间单手上篮为主要学习内容。

4、教学目标

提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

5、教学措施

强调运动爱好与习惯的养成，强调运动知识和技能的实际应用，要求学生学习的运动技能内容少而精，强调课程内容与学生个体发展和需要的联系；以目标统领内容的选择，地方、学校和学生对学习内容有很大的选择余地；增加了健康教育专题的学习内容。

高中体育学期教学工作计划篇十

1、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：.坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

2、学生情况分析

3、教材与教辅分析

（1）内容和结构

高一上学期主要进行田径运动的必修课教学。田径是其他体育项目的基础。高一年段进行田径运动的学习，是为了更好地发挥田径运动，作为基础运动项目的功能，为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础。田径模块教学内容为：短跑和跳远。

高二年段选项教学班的教学内容为篮球运球三步上篮。上篮一般称三步上篮或三步跨篮，是一项基本的投篮技术，上篮按出手时手与肩的相对高度，分为高手上篮和低手上篮；上篮包括单手和双手两种手部动作，同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。手部动作有正手、反手、勾手的区别。本学期以行进间单手上篮为主要学习内容。

4、教学目标

提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

5、教学措施

强调运动爱好与习惯的养成，强调运动知识和技能的实际应用，要求学生学习的运动技能内容少而精，强调课程内容与学生个体发展和需要的联系；以目标统领内容的选择，地方、学校和学生对学习内容有较大的选择余地；增加了健康教育专题的学习内容。

高中体育学期教学工作计划篇十一

- 1、本次课：一是要纠正个别同学的不正确动作；二是通过多种方式的练习，提高学生的技能水平，增强学生的体能。
- 2、跳短绳练习内容相对枯燥，学生不乐于长时时固定练习。为此采用多种手段，多种形式的练习，从而激发学生的参与积极性。
- 3、长时间单一的练习内容，学生容易枯燥，练习也不够全面。为此安排更丰富的教学内容，利用跳绳，借助游戏来吸引学生，同时补充练习的不足，做到身心的全面协调发展。

二、教材分析：

跳短绳有很大的实用价值，对于提高学生的身体素质有重要意义。同时也是发展学生协调性，提高速度、灵巧等身体素质的重要辅助性练习。三年级跳绳重点是让学生提高运动成绩，为增强身体素质打好基础。

三、教学目标：

- 1、认知目标：能够辨别同伴跳短绳动作方法是否正确，能够了解并遵守游戏规则。
- 2、技能目标：通过多种练习活动，学生能熟练掌握前摇绳并脚跳的技术动作，并在原有的基础上成绩有所提高。同时能增强学生的弹跳力以及协调、灵敏、速度等身体素质，发展学生体能。
- 3、情感目标：培养学生团体意识，教会学生竞争与合作；激发运动兴趣，通过活动体验，学生能够简单描述在游戏活动中的心情感受。

四、教学设计说明：

1、在教学方式的选取上，依据水平二的教学目标，结合中低年级学生顽皮好动喜欢被表扬，爱玩游戏，善于模仿，注意力易分散等特点，本课选择了学生喜欢的教学模式。

2、在教学方法的选择与运用上，注重学生观察与模仿力的培养和学生方法的指导。主要学法包括观察、模仿，教法有示范法、目标设置法、启发与诱导法等。保证了让学生在愉快的游戏活动中，体验到成功的乐趣，为今后的学习和锻炼打下坚实的基础。

3、在教学评价手段的运用上，注重通过教师适时的教学评价、学生自我评价与小组评价，来激发学生学习的积极性。在评价的内容上不拘泥于学生的学习效果，而是从学习态度、情意表现等多方面作全面的评价，保证了不同学生的学习需求。

五、教学过程：

五、教学过程：

六、课后反思：

《跳绳》课后反思

新的体育课程在内容标准的制定和实施建议中，明确了共性和个性的统一，尽量的避免了竞技化的体育教学要求，关注学生的学习兴趣和经验，力求奠定学生终身体育的基础。故而在教学评价观念上，也需要发生相应的转变。本人通过参与《体育与健康评价实验研究》课题的研究，结合本次教学实践活动，谈谈新课程改革之下对小学体育教学观念的一些肤浅认识。

一、教学内容的选择与整合上有一些新思路。

课程标准明确规定教学内容的选择权在老师手上，而且谈到教学内容的整合与综合运用形式。本节课有主教材(跳绳)，也有辅教材(游戏)。在课堂上，利用跳绳，一是让学生可以学习到不同的跳跃方式，二是做到器材的综合使用，安排的两个游戏，都使用了跳绳为器材。这样的教学内容安排，既可以让学生学到应有的知识，同时还可以充分的发展多方面的技能，符合新课标的要求。

二、教学方法与组织形式上有一些小改观。

课程标准提出了学生学法指导的问题，而且作为改革重点环节之一。在本次课上，我也作了这方面的常识，主要体现在：一是让学生自主的去探索与思考，在练习过程中给定目标，促进学生去探究，把过程完全留给学生，同时又去指引他们学生，保证他们积极有效的学习。在组织上则没有过多的队形变化，以利于学生的学习和探究，又保证学生能够有基本的常规来约束不良行为。

三、教学过程引入多种评价，以此顺利达成教学目标。

评价的开展是我本节课学生学习态度和学习兴趣的有力保证。同时也是评价制度改革的积极探索，新课程体系下的评价研究根本目的还在于：

(一)关于评价的目的：

以培养学生兴趣和发展身体素质为宗旨的评价目的观受到普遍的重视。评价的目的关系到评价的各方面。

过去，教学评价根本目的在于甄别和选拔，评价成为一种工具和手段，既是教学的出发点也是归宿。如此的教学评价，使得学生的体育课学习不仅不能够愉悦身心，反而令学生疲惫不堪。导致学校体育教学竞技化，少儿体育成人化。可以试想一下，从小学一年级到大学毕业，十几年的学习中立定

跳远是始终伴随着每一个同学，他们要经过多达几十次评价，所以在学习过程中他们也是年年有、期期有，甚至课课练。学生本想在体育活动中获得成功，但得到更多的却是失败的体验，以及由于竞技运动所带来的过度焦虑。

(二)关于评价的标准：

突出统一性和差异性相统一的评价标准在新的体系中得以构建。新的评价标准将更能适应学生的学习需要。

过去教学评价定性与定量的问题似乎不受重视，标准是一致的，“往往把被评价对象置于一个共同的标准和常模之下，用相同的价值观要求被评价对象”。

高中体育学期教学工作计划篇十二

(三) 游戏：合力20技巧：组合动作武术：组合动作

(三) 投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材1. 跑：蹲距式起跑2. 小篮球：原地运球教学目标1. 能了解蹲距式起跑的意义和动作要领。

2. 能按口令做出蹲距式起跑动作。

3. 能乐意接受指导，发扬机智、果断的作风。

4. 能了解原地运球的动作方法。

5. 能试做出用掌指部位原地低姿运球动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路

线2. 徒手操三重点：知道蹲距式起跑的意义。

难点：按口令起跑。

1. 介绍蹲距式起跑的意义；蹲距式起跑能更有效地完成快速起跑，获得更快的初速度，所以短跑都采用蹲距式起跑。组织学生集体做跑的专门练习；分组练习站立式起跑。

2. 结合配套教学挂图，示范、讲解蹲距式起跑的动作要领和口令。

3. 分组做蹲距式起跑的分解动作。

4. 4—6人一组按口令做蹲距式起跑动作。“跑”的口令，可用各种信号代替。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑200米2. 体育委员领操4x8拍三1. 通过教师的介绍，知道蹲距式起跑的作用和意义。复习站立式起跑动作。

2. 通过观察挂图和教师的示范，初步建立蹲距式起跑的动作概念，分散进行模仿分解动作的练习。

3. 先分组按口令分解练习，后完整练习。

四素质练习五小篮球；原地运球六结束四1. 教师布置任务2. 教师巡视指导五重点：

强调手掌. 手指触球部位。

难点：熟悉球性。

1. 分组做各种熟悉球性的练习。

2. 出示挂图并示范原地低姿运球动作，重点强调手掌、手指

触球部位。

3. 分组原地运球练习，教师用口令或手势提升变换练习内容。

六1. 指导学生放松。

2. 总结本课3. 送还器材4向学生再见四1. 学生认真听讲1. 仰卧起坐1分钟x2组五1. 集体或分组做手指拨球、球绕单腿、球绕身体等熟悉球性的练习。

2. 集体观看挂图和教师的示范，初步建立蹲距式起跑的动作概念，分散进行模仿分解动作练习。

3. 分组或自行分组试做原地低姿运球. 体侧运球和变速运球。

（三）：上步拱手马步击掌，弓步双摆掌。

投掷：实心球教学目标1. 记住动作名称，了解动作攻防含义。

2. 学会动作方法，做到方向. 路线清楚，动作基本协调。

3. 能动脑筋想，积极配合教师完成学习任务。

4. 能知道双手向前向后抛实心球动作，做到两脚用力蹬地，出手速度快。

5. 在重复练习中体验吃苦耐劳的精神。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作

（三）：上步拱手马步击掌，弓步双摆掌一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：做到方向. 路线清晰。

难点：了解动作攻防含义。

1. 教学重点是上步搂手马步击掌。先教上肢动作，再教下肢动作，最后完整动作练习。

2. 用攻、防含义启迪学生，引导学生进行练习。

3. 采用集中教、分组练，集中评的形式进行教学。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑200米2. 体育委员领操4x8拍三1. 认真听、仔细看、模仿练，明白上步搂手含义，建立动作概念。

2. 分解学练时，注重能清动作的方向路线，完整练习时，注重动作的正确与协调，反复练习时，注重体现长拳的风格。

3. 通过交流、切磋，摸索练习上步搂手马步击掌的方法。

四素质练习五投掷：实心球六结束四1. 教师布置任务2. 教师巡视指导五重点：两脚用力蹬地，出手速度快。

难点：初步掌握动作要领。

1. 集体或分组做准备活动；两人一组做“拉满弓”动作；分组做头上、跨下传递实心球练习。

2. 讲解、示范向前、向后抛实心球动作，分组徒手分解、完整练习。

3. 分子排成二列横队，相距20米面对面站立，练习双手向前、向后抛实心球。

4. 抛球与捡球必须按统一信号进行，加强组织纪律性教育，防止事故发生。

六1. 指导学生放松。

2. 总结本课3. 送还器材4向学生再见四1. 学生认真听讲2深蹲跳20×3组五1. 在组长带领下做好准备活动，双人练习传递实心球游戏。

2. 仔细观察教师的示范，分散徒手模仿练习，体会两脚用力蹬地和两臂出手速度快的动作要领。

3. 分组听信号练习，初步掌握双手向前、向后跑实心球的动作方法。

4. 时刻遵守纪律、听从指挥，有安全意识。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材韵律活动和舞蹈：韵律绳操1—3节跑：蹲距式起跑教学目标1. 记住韵律绳操1—3节的动作方法和特点。

2. 能完成1—34节韵律绳操的分解动作，并能随音乐连贯起来练习。

3. 乐于观察、体验，对能教好地完成学习任务感到欣慰。

4. 能记住蹲距式起跑的口令和方法。

5. 能按口令完成起跑动作，做到启动迅速。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三韵律活动和舞蹈：韵律绳操1—3节一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：每节操的准确度及下蹲时上下肢的配合。

难点：初步随音乐节奏连贯起来联系。

1. 讲解. 示范韵律绳操1—3节动作方法（请参看配套教学录像片）。

2. 用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习。重点指导学生每接操的准确度以及下蹲运动的. 上下肢协调配合。

3. 连贯练习时，要针对学生动作掌握程度，口令节奏由慢到快，慢满同音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. . 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑200米2. 体育委员领操4x8拍三1. 观察教师示范动作，说出每节操的特点。

2. 成体操队形站立，随教师口令节拍做动作，进行分解和连贯练习，体验每节操的准确度和蹲跳. 站起来等动作的协调配合。

3. 自由组合学练小组，相互模仿交流，共同解决较有困难的动作。试着随音乐节拍连贯起来练习。

四素质练习五跑：蹲距式起跑六结束四1. 教师布置任务2. 教师巡视指导五重点：提示起跑动作要点。

难点：动作的规范和标准。

1. 组织学生集体做原地摆臂和高抬腿跑练习；原地听口令做蹲距式起跑练习。

2. 分组练习听口令起跑，重点提示起跑动作要点。

3. 指导学生用顶肩、头顶等方法两人一组配合练习，进一步改进起跑后加速跑动作。

六1. 指导学生放松。

2. 总结本课
3. 送还器材
4. 向学生再见
四1. 学生认真听讲
2. 单脚跳20米×2组
五1. 进一步熟悉起跑口令，体会蹲距式起跑动作。

2. 在分组练习中，通过互相观察、互相交流、互相评价，进一步理解蹲距式起跑的要领。

3. 在教师指导下。两人一组配合练习，体验起跑后加速跑动作。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球
二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材跑：50米快速跑游戏：冲过火力网
教学目标
1. 能知道用积极摆臂、加快步频来提高跑的速度。

2. 能做出50米快速跑的全程动作，做到动作自然、放松、快速。

3. 能主动参与练习，敢于发表自己的意见，乐于帮助别人。

4. 了解游戏的方法、规则，能简单说出投掷跑进中的目标需放“提前量”的道理。

5. 攻方能在跑动中灵活躲闪，守方努力用正确的投掷方法投准。

教学顺序
时间
教师活动
学生活动
次数
一集合
二准备活动
三跑：50米快速跑
2618
一1. 观察
2. 向学生问好
3. 宣布本课内容
二1. 布置跑动路线
观察跑动情况
2. 徒手操
三重点：自然、放松、快速。

难点：积极摆臂、加快步频提高速度。

1. 组织学生练习原地小步跑、高抬腿跑，要求积极摆臂。

2. 成四路纵队鱼贯练习30米放松跑，做到跑的自然、放松。

3. 分组练习30米、50米快速跑，以小组为单位相互观察、相互纠正。

分组进行蹲距式起跑的50米快速跑比赛。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员领做三1. 学生粉碎自行练习，体会积极摆臂的动作要领。

2. 分组做依次出发练习，体验跑的自然、放松动作。

3. 分组练习中，通过互相观察. 讨论. 交流，提高快速跑的速度。

3. 自测自评快速跑中动作完成情况。

2/4次2/5次4/6次四素质练习五六结束21021. 教师讲解示范2. 教师组织学生练习五重点：强调躲闪方法和投准方法。

难点：击中目标需要“提前量”。

1. 组织学生复习游戏的过程和方法，重点强调躲闪方法和投准方法。

2. 结合投击滚动的篮球，简单介绍“提前量”的概念，并组织学生尝试。

3. 带领学生进行游戏比赛，启发攻方队员要机智、果断地冲过“火力网”，守方要沉着、冷静，迅速. 准确的投击。

4. 游戏过程中，时刻提醒学生注意安全。

六结束1. 总结本课2. 送还器材3向学生再见4. 课外作业1. 学生认真听讲看示范2. 单交跳过一定高度的橡皮筋4—5次1. 在组长带领下复习游戏，着重讨论. 练习躲闪方法

和投准方法。

2. 通过教师介绍和自我尝试，体验“提前量”射击的方法。
3. 积极参与游戏，在教师启发下，开动脑筋，攻方采用快速跑、跳起等动作躲闪；守方则要防止一开始就把“炮弹”打光。
4. 游戏时，做到只射击对方的下肢，以防止意外事故的发生。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材跳跃：蹲距式跳远（起跳区宽30-35厘米）选修内容教学目标1. 能知道调整助跑点、踏准起跳区的方法。

2. 能试做出快速助跑、踏准起跳区起跳。
3. 能互相配合，表现出勇敢、果断的品质。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三跳跃：蹲距式跳远（起跳区宽30-35厘米）1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 做徒手操三重点：迅速准确的踏准起跳区。

难点：调整助跑点，踏准起跳区。

1. 组织学生分散进行三步、五步、七步的起跳练习。
2. 讲解和示范调整助跑点的方法并组织学生进行讨论和自主尝试。
3. 分组进行均匀地加速跑练习和助跑15—20米，在起跳区准确起跳练习。

1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 绕场两

周2. 体育委员整队三1. 粉碎练习上三步、五步、七步的起跳练习，体会最后一步步长要稍短于前一步，不能夸大步。

2. 认真听教师讲解并观察示范自由组成学练小组用丈量法去尝试助跑踏准的方法。

3. 通过反复的练习，确立一种自己满意的丈量方法。

200米四素质练习五跑：

障碍跑（30）米六：

结束四1. 教师讲解示范。

2. 教师发令. 指挥五：

重点：在快跑中通过障碍难点：过障碍动作协调。

1. 组织学生做原地摆臂、原地小步跑、原地高抬腿和30米快速跑的辅助练习。

2. 组织学生复习过障碍的多种动作方法，提示过障碍时动作要协调. 果断。

3. 组织障碍跑比赛。

4. 课前设置好场地，在30米内设置3个障碍，障碍的设置可根据学校操场和学生实际情况而定。设置的障碍必须安全。

六1. 教师口令指挥2. 教师总结本课3. 送还器材4. 向学生再见四：

1. 学生认真听讲2. 学生练习：听或看信号移动4—6次五：

1. 在教师指导下，分组复习已学通过障碍的动作方法，练习

由慢跑跑到快跑通过障碍，体验动作的协调与果断。

2. 分组进行障碍跑比赛，体验快速跑动中通过障碍的动作。并且通过比赛互相交流，互相促进。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材韵律活动和舞蹈：韵律绳操4—6节投掷：双手上步向前抛实心球。

教学目标1. 记住韵律绳操4—6节的动作方法和特点。

2. 能完成4—6节韵律绳操的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习。

3. 积极参与韵律绳操的练习，并乐于重复练习。

4. 能知道双手上步向前抛实心球的动作方法。

5. 能模仿做出双手上步向前抛实心球动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三一1. 教师观察2. 向学生问好3. 宣布本科内容二1. 布置跑动路线2. 教师巡视三跳跃重点：持绳方法和腿部交换动作。

难点：熟悉腿部交换动作。

1. 复习上次课1—3节韵律绳操，着重进行动作的连贯性练习。

2. 讲解、示范韵律绳操4—6节动作方法（请参看配套教学录像片），重点指导学生观察每节操持绳的方法和踢腿运动中腿部交换动作。

3. 用口令节拍指导学生分散和连贯动作练习，口令节拍由慢

到快，渐同于音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员带操三1. 成做操队形站立，复习上次课学习的内容，领悟规范化动作要求。

2. 观察教师示范动作，说出4—6节操持绳方法各有什么不同，并反复模仿、体验，熟悉踢腿运动中腿部交换动作。

3. 随教师口令节拍做动作，进行分解和连贯练习，然后分组学练。最后试着随音乐节拍连贯起来练习。

四素质五跑：障碍跑（50）米六结束四1. 教师讲解. 示范熊行。

2. 分组练习。

五：

重点：上步动作连贯和全身协调用力。

难点：上下肢协调用力。

1. 组织学生分组做准备活动和传递实心球游戏。

2. 讲解. 示范双手上步向前抛实心球动作，组织学生进行徒手模仿练习。

3. 分组练习双手上步向前抛实心球，巡回观察，重点提示上步动作连贯和全身协调用力。

六：

1. 总结本课2. 送还器材3. 向学生再见四1. 认真听讲. 观察2. 分开练习熊行。

1. 分组自选方法活动和进行游戏，使身体各部位充分活动开。
2. 通过观察和模仿练习，知道动作方法，体会动作要领。
3. 在分组听信号练习中，前排练习时，后排观察，互相帮助纠正。

六1. 认真听讲2. 第二小组送还3. 向老师再见2/3次场地器材短绳40根实心球20个预计练习密度40%预计平均心率110—130次课后小结。

（三）跳远：蹲距式跳远教学目标1. 能记住动作名称，了解攻防含义。

2. 学会弓步勾手动作，做到方向路线清楚，动作协调到位。

3. 能主动与教师配合，对练习武术产生兴趣。

4. 能了解起跳时正确的踏跳方法。

5. 能做出正确的踏跳动作，做到起跳腿的髌. 膝. 踝三个关节快而有力的. 地蹬教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作（三）一1. 指导学生整队2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 讲解跑动路线2. 做操三重点：方向路线清晰，动作协调到位。

难点：上下肢的配合。

1. 弓步勾手撩掌动作采用分解教法（分三步完成）：上肢：里立掌反勾-右插掌-右搂勾左撩掌；下肢：左弓步-右仆步-右弓步。在采用完整教法。

2. 用攻防含义启迪学生，引导学生积极思考，进行练习。

3. 采用集中教. 分组练. 集中评的形式教学。

(2) 动作，掌握联系方法。

2. 认真听. 仔细看. 动手练, 初步学会弓步勾手撩掌。分解练习时注重掌握好手型. 步型及动作路线的变化, 完整练习时注重动作连贯. 协调, 一气呵成。

3. 积极参加汇报表演。

四素质练习五跳远：蹲距式跳远六结束四1. 教师讲解. 示范。

2. 教师巡视指导五重点：起跳腿积极踏板和三关节快速蹬伸。

难点：全程蹲距式跳远。

1. 分组做原地高抬腿跑和助跑几步单脚起跳用手或头触悬挂在高处的球。

2. 两人一组手扶对方的肩或手扶肋木侧向站立做起跳腿蹬（地）. 深（三关节）. 送（髋）练习, 摆动腿配合屈膝前摆至水平位置。

3. 结合挂图讲解和示范起跳时正确的踏跳动作, 强调起跳脚积极踏板和三关节快速蹬伸。

4分组做助跑与起跳结合的练习, 练习几次后做快速助跑有力起跳. 落入沙坑的全程蹲距式跳远。 . 六1. 集合整理放松2. 小结本课3. 送还器材4. 向学生再见四1. 学生听讲解看示范2. 学生练习蛙跳五1. 在组长带领下做好跑的专项练习以及助跑起跳摸高练习。

2. 两人一组互相配合体会支撑腿蹬直和充分后蹬动作, 同学间互相帮助. 互相检查和评价。

3. 通过观察教师的示范和挂图能说出正确的踏板方法，并分散自行模仿练习。

4. 分组在完整练习和快速助跑中体验起跳的正确踏板方法。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米馱掩侵艳饰锦教材跳跃：蹲距式跳远小篮球：原地运球教学目标1. 能了解跳远起跳后空中的“蹲距”动作要求和方法。

2. 能模仿做出起跳后两腿屈膝上提动作。

3. 能积极参与练习，敢于自我表现。

4. 能知道原地运球的动作要领。

5. 能做出原地高低姿运球动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三跳跃：蹲距式跳远一1. 指导整队2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 讲解跑动路线2. 检查做操三重点：跳起收腹、两腿屈膝动作。

难点：起跳、腾空后成蹲距动作。

1. 组织学生集体做准备活动，练习原地双脚跳起收腹、两腿屈膝动作；分组做助跑几步起跳成“腾空步”动作。

2. 讲解、示范起跳后腾空“蹲距”动作，帮助学生建立正确的动作概念。

3. 分组练习助跑几步、踏跳箱盖上起跳腾空后成蹲距动作，提示学生落地时注意屈膝缓冲，4. 注意检查跳箱盖的牢固程度和地面平整，确保安全。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员带操三1. 做好准备活动后，自由组合学练小组，练习助跑起跳成“腾空步”动作，掌握有力起跳动作。

2. 认真观察教师示范或挂图，想练结合，形成正确的动作表象。

3. 分组练习助跑几步. 踏跳箱盖上起跳，体验腾空后蹲距姿势。努力增加垂直方向的高度，延长腾空时间。

2004四素质练习五小篮球：原地运球六结束四1. 教师讲解示范2. 教师巡视指导五重点：纠正不正确的手型和按压动作。

难点：提高和掌握控制球的能力。

1. 集体进行各种熟悉球性的练习。

2. 组织学生分组或分散做原地运球练习，重点纠正手型不正确和手的按压动作。

3. 用口令或手势指导学生变换练习。提示学生原地运球要抬头观察周围的情况。

六1. 带领学生放松2. 总结本课3. 送还器材4. 向学生再见

四1. 学生认真听讲解，看示范2. 摸膝20秒×（3—4）次五1. 在各种熟悉球性的练习中，提高掌握和控制球的能力。

2. 分组或分散做原地高. 低姿运球练习，进一步熟悉球运球的技能。

3. 分散围成圆形，看教师手势或听信号做原地左右手运球变换练习，并能准确的报出数字。

（三）投掷：原地向前. 向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链

寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组螯县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米馱掩侵艳饰锦教材韵律活动和舞蹈：韵律绳操7—9节投掷：原地侧向投掷“管状物”教学目标1. 记住韵律绳操7—9节的动作名称和方法。

2. 能完成7—9节韵律绳操的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习。

3. 对学习韵律绳操有浓厚的兴趣，并乐于重复练习。

4. 能记住原地侧向投掷的动作要领。

5. 能进一步改进投时蹬地. 转体. 挥臂过肩的动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三韵律活动和舞蹈：韵律绳操7—9节一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：加强动作的连贯性练习。

难点：口令节拍由慢到快。

1. 复习上两次课1—6节韵律绳操，着重加强动作的连贯性练习。

2. 讲解. 示范韵律绳操7—9节动作方法（请参看配套教学录像片），重点指导学生观察每节操的协调性和节奏感，尤其注意跳绳的节奏。

3. 用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员领操三1. 自由组合学练小组，复习

以学过的绳操，领悟规范化动作要求。

2. 观察教师示范动作，拍手为教师跳绳打节奏，并反复模仿。体验跨跳、并脚跳动作，把握两种不同跳绳节奏。

3. 随教师口令由慢到快练习分解和连贯动作，并试着随音乐节拍连贯起来练习。

2004四素质练习五六结束四1. 教师讲解、示范2. 教师观察、指导五重点：蹬地、转体动作协调连贯。

难点：上下肢的配合。

1. 组织学生分组做蹲跳起练习；两人一组原地蹬地转体做“拉满弓”练习。

2. 讲解、示范“管状物”的握法及原地侧向投掷动作的方法。组织学生做徒手原地投掷动作。

3. 分组做原地侧向投掷“管状物”。前排学生练习时，后排做徒手练习。

4. “管状物”可利用废旧自行车胎、废旧橡皮水管、纸棒等制成。投出与捡回器械必须按同意信号进行，要保证安全。

六1. 集合听音乐放松2. 总结本课1. 送还器材4. 向学生再见四1. 学生认真听讲2. 单脚向前跳10米×3—4次五1. 两人互相配合完成“拉满弓”练习，体会蹬地、转体，动作协调连贯。

2. 通过听、看、模仿，掌握“管状物”的制作与握法。徒手练习中体会蹬地、转体、挥臂过肩的动作要领。

3. 在分组听信号依次练习中前后排同学能互相观察和帮助，在反复改进动作的同时，能记住原地侧向投掷的动作要领。

4. 严格按教师的同样指挥投. 捡“管状物”，有安全意识。

（三）投掷：原地侧向投掷“绳结”教学目标1. 能熟记动作名称. 顺序和要领。

2. 学会弹踢推掌动作，努力做到支撑平稳，弹踢正确. 到位。

3. 能积极主动练习，对武术产生兴趣。

4. 能简要说出原地侧向投掷动作要领。

5. 通过练习能提高蹬地. 转体. 挥臂过肩投掷动作的连贯和协调性。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作（三）一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑道路线2. 教师巡视指导三重点：弹踢推掌动作。

难点：支撑平稳. 弹踢到位. 动作有力。

1. 分组复习

□1□—

（3）动作，要求记住动作名称. 顺序和要领。

2. 重点教弹踢推掌动作。首先教会弹踢方法，再教弹踢不同高度（膝. 髁. 腰以上），要求支撑平稳. 弹踢到位. 动作有力。

3. 明确动作的进攻含义，指导学生想练结合。

□1□—

（3）动作，在自练的基础上，同学间能互相观摩. 相互评议，

取长补短。

2. 认真听，仔细看，模仿练，先初步学会动作，再提高动作质量。

3. 积极思考，明确动作的进攻含义，运用自己的想象，敢于表现。

200四素质练习五六结束四1. 教师布置任务2. 教师指挥（向左.右.前.后移动）五重点：蹬地.转体挥臂动作的连贯和协调性。

难点：上.下肢的配合。

1. 组织学生集体做绳操和跳短绳练习。

2. 两人一组，一前一后站立，前面的学生做“拉绳转肩”，后面的学生轻轻拉住绳，做头3辅助练习。

3. 组织学生用折好的“绳结”做投掷练习，重点提示蹬地.转体.挥臂动作的连贯和协调性。

4. 规定投掷和捡器材信号，保证安全。

六1. 指导学生放松2. 总结本课内容3. 送还器材4. 向老师再见四1. 学生认真听讲2. 学生看或听信号移动。

五1. 通过绳操和跳绳练习，使身体各关节.部位得到充分活动。

3. 用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员领操三1. 自由组合学练小组，复习以学过的绳操，领悟规范化动作要求。

2. 观察教师示范动作，拍手为教师跳绳打节奏，并反复模仿。体验跨跳、并脚跳动作，把握两种不同跳绳节奏。

3. 随教师口令由慢到快练习分解和连贯动作，并试着随音乐节拍连贯起来练习。

2004四素质练习五六结束四1. 教师讲解. 示范2. 教师观察. 指导五重点：蹬地. 转体动作协调连贯。

难点：上下肢的配合。

1. 组织学生分组做蹲跳起练习；两人一组原地蹬地转体做“拉满弓”练习。

2. 讲解. 示范“管状物”的握法及原地侧向投掷动作的方法。组织学生做徒手原地投掷动作。

3. 分组做原地侧向投掷“管状物”。前排学生练习时，后排做徒手练习。

4. “管状物”可利用废旧自行车胎. 废旧橡皮水管. 纸棒等制成。投出与捡回器械必须按同意信号进行，要保证安全。

六1. 集合听音乐放松2. 总结本课2. 送还器材4. 向学生再见四1. 学生认真听讲2. 单脚向前跳10米×3—4次五1. 两人互相配合完成“拉满弓”练习，体会蹬地. 转体，动作协调连贯。

2. 通过听. 看. 模仿，掌握“管状物”的制作与握法。徒手练习中体会蹬地. 转体. 挥臂过肩的动作要领。

3. 在分组听信号依次练习中前后排同学能互相观察和帮助，在反复改进动作的同时，能记住原地侧向投掷的动作要领。

4. 严格按教师的同样指挥投. 捡“管状物”，有安全意识。

（三）投掷：原地侧向投掷“绳结”教学目标1.能熟记动作名称.顺序和要领。

2.学会弹踢推掌动作，努力做到支撑平稳，弹踢正确.到位。

3.能积极主动练习，对武术产生兴趣。

4.能简要说出原地侧向投掷动作要领。

5.通过练习能提高蹬地.转体.挥臂过肩投掷动作的连贯和协调性。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作（三）一1.观察队行2.向学生问好3.宣布本课内容二1.布置跑道路线2.教师巡视指导三重点：弹踢推掌动作。

难点：支撑平稳.弹踢到位.动作有力。

1.分组复习

□1□—

（3）动作，要求记住动作名称.顺序和要领。

2.重点教弹踢推掌动作。首先教会弹踢方法，再教弹踢不同高度（膝.髌.腰以上），要求支撑平稳.弹踢到位.动作有力。

3.明确动作的进攻含义，指导学生想练结合。

□1□—

（3）动作，在自练的基础上，同学间能互相观摩.相互评议，取长补短。

2. 认真听，仔细看，模仿练，先初步学会动作，再提高动作质量。

3. 积极思考，明确动作的进攻含义，运用自己的想象，敢于表现。

四素质练习五六结束四1. 教师布置任务2. 教师指挥（向左. 右. 前. 后移动）五重点：蹬地. 转体挥臂动作的连贯和协调性。

难点：上. 下肢的配合。

1. 组织学生集体做绳操和跳短绳练习。

2. 两人一组，一前一后站立，前面的学生做“拉绳转肩”，后面的学生轻轻拉住绳，做头3辅助练习。

3. 组织学生用折好的“绳结”做投掷练习，重点提示蹬地. 转体. 挥臂动作的连贯和协调性。

4. 规定投掷和捡器材信号，保证安全。

高中体育学期教学工作计划篇十三

以《中共中央国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》为指针，以素质教育理论为核心，以健康第一和学生发展为关键，以增强学生社会适应能力、获得体育与健康知识和技能为目标，关注学生的个体差异和不同需求，努力激发学生运动兴趣，促进学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域得到全面和谐发展，培养终身体育的意识，勇于探索，大胆实践，摸索出一套行之有效的课堂教学方法，营造和谐、平等的师生关系，让学生在快乐中健康成长，为培养祖国的建设者和接班人打下良好的身体基础。

二、学生基本情况

五年级为中年级班级，总计312人(男生172人)，其中一班66人(男生39人)，二班66人(男生34人)，三班65人(男生34人)，四班67人(男生33)，五班58人(男生32人)。其中身体较肥胖者16人，同学的. 体育兴趣比较高，合作、互助的意识比较强;班队干部和体育小组长工作大胆、负责;在短跑、跳跃等方面掌握较好;但身体素质一般，体育基础不是很扎实，对队列、队形的变换仅限于初步的了解，队列规范还须进一步培养和加强，在耐力、力量、柔韧等素质类要有大的突破，个别学生的身体素质相当差，锻炼习惯与意识也没有形成。

三、全册教材分析

教学内容目的与要求课时

常规教育1

跑蹲踞式起跑反应灵敏

耐久跑50米×8匀分体力5

快速跑50米全程跑加速明显

障碍跑接力跑等顽强拼搏

跳跃单、双脚跳助跑轻松5

正面曲腿跳过横竿踏跳准确、有力

蹲踞式跳远空中成蹲式或依次过杆

跨越式跳高落地轻巧

投掷原地正面投掷轻物蹲转协调6

垒球掷远肩上挥掷

铅球协调用力

体操队列、队形一切行动听指挥3

跳短绳、长绳灵敏、协调

技巧鱼跃前滚翻、后滚翻团身、滚动成直线5

跳山羊灵敏、协调、柔韧

跳上成正撑前摆下勇敢协调

各种形式“踢毽子”灵敏反应

游戏根据课的需要另行选择师生和谐、互动5

小足球脚内、外侧传球熟悉球性2

脚内、外侧接、停球合作、互助

定位射门

小篮球运球熟悉球性2

双手低手上篮合作、互助

韵律舞蹈秧歌舞优美、活泼1

武术初级长拳强身、爱国1

健康教育健康第一8

3、教学重点、难点

重点：跑、跳、投的学习及掌握。

难点：垒球的学习及练习

四、全期教学总目标

- 1、养成主动、积极参与体育活动的意识。
- 2、队列习惯的养成,一切行动听指挥。
- 3、心理素质的提高。
- 4、基本体育技能的掌握。
- 5、良好的健康卫生习惯的形成。
- 6、探索和谐课堂教学模式,养成互帮互助,合作探究的作风。
- 7、渗透环保教育,引导学生从珍惜与爱护场地、器材入手,通过“穿过小树林”等游戏,营造爱我校园,保护环境的良好氛围。

五、教学进度表

课次基本内容

1本期教学安排和要求

2基本队列、队形

3跑：蹲踞式起跑

4跑：加速跑

5跑：50米跑

6跑：50米×8跑

7跑：接力跑

8跳跃：单、双脚跳

9跳跃：正面曲腿跳过横竿

10跳跃：蹲踞式跳远

11跳跃：跨越式跳高

12跳跃：立定跳远

13投掷：投掷纸飞机

14投掷：投掷沙包

15投掷：原地投掷垒球

16投掷：复习原地投掷垒球

17投掷：实心球

18投掷：实心球

19体操：跳短绳

20体操：跳长绳

21技巧：跳橡皮筋

22技巧：鱼跃前滚翻

23技巧：后滚翻

24技巧：跳山羊

- 25技巧：跳上成正撑前摆下
- 26技巧：各种形式“踢毽子”
- 27小足球：脚内、外侧传、接球
- 28小足球：定位射门
- 29小篮球：运球
- 30小篮球：双手低手上篮
- 31韵律活动和舞蹈：秧歌舞
- 32武术：初级长拳
- 33游戏：长江黄河
- 34游戏：单脚跳抓人
- 35游戏：掷沙包
- 36游戏：小皮球游戏
- 37游戏：抢碉堡
- 38考试：50米
- 39考试：立定跳远
- 40考试：补考
- 41室内课：体育卫生保健知识
- 42室内课：体育卫生保健知识

43室内课：体育卫生保健知识

44室内课：体育卫生保健知识

45室内课：体育卫生保健知识

46室内课：体育卫生保健知识

47室内课：体育卫生保健知识

48室内课：体育卫生保健知识

六、评价工作安排

评价内容评价方式评价等级

健康教育常识卷面笔试优秀

合格

待合格

技能技巧实践操作熟练

一般

较差

心理健康问答、实践好

一般

较差

七、教研专题及研究措施

教研专题：待定

研究措施：

1、积极开发课程资源，挖掘民间体育素材。

1、把游戏引入课堂教学当中，使学生在娱乐，玩耍的同时，接受和掌握课堂知识、动作和技巧。

2、多进行授课内容的评比，竞赛，使学生在竞争气氛中加强对动作、技巧的熟练程度。

3、在课堂教学当中对学生多采取表扬和鼓励，少进行批评和责备，使学生在进步，向上的气氛中学习。

4、师生共同参与，营造和谐氛围，激发体育兴趣。

八、教研课

教研课：内容待定

时间：十二周

九、个人业务学习安排

九月—十月：教学常规；学校体卫工作条例；体育课程标准；田径竞赛规则。新课间操学习。

十一月—十二月：体育教学法；新课程理念。

元月：体质健康标准及实施方案；学期工作总结。

十、学科实践活动安排：

1、20__年9—11月校篮球、田径队选拔、训练。

2、20__年11月参加田径运动会篮球赛。

3、20__年12月篮球队、乒乓球队训练。

高中体育学期教学工作计划篇十四

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，通过篮球模块教学，使学生进一步掌握篮球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（1）——（8）班的学生，学习成绩较好，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、教学进度

第一周8.31—9.6

一、开学工作布置，要求

二、理论课《上好体育与健康课的意义与要求》

第二周9.7—9.13

一、1、复习广播操预备节，1—2节2、篮球基本姿势，移动，介绍几种运球方法

二、1、复习广播操3—4节2、篮球移动，球性练习，介绍几种运球和传接球方法

第三周9.14—9.20

二、1、复习广播操5—6节2、球性练习，行进间运球，原地传接球，投篮练习

第四周9.21—9.27

一、1、复习广播操7—9节2、行进间运球，传接球，原地投篮练习

二、1、复习广播操5—9节2、行进间运球练习，行进间传接球练习，行进间运球上篮

第五周9.28—10.4 “十一放假”

第六周10.5—10.11

二、球性练习，行进间传接上篮，交叉步，同侧步突破练习，介绍抢篮板球

第七周10.12—10.18

一、理论课：篮球运动的起源与发展

二、行进间上篮练习，防守有球队员的练习，抢篮板球练习

第八周10.19—10.25

一、球性练习，防守有球和无球队员的练习

二、行进间传球上篮，一对一的攻防练习

第九周10.26—11.1

一、球性练习，运球上篮练习，介绍传切、突破配合

二、行进间传接球练习，一对一攻防练习，介绍策应和掩护配合

第十周11.2—11.8期中考试

第十一周11.9—11.15

一、理论课：篮球的基本知识及篮球的基本配合

二、球性练习，篮板球练习，传切、突分配合

第十二周11.16—11.22

一、理论课：篮球运动的基本理论和简单的裁判法

二、教学比赛、技评

第十三周11.23—11.29

一、教学比赛、技评

二、理论考核：1、篮球运动的起源与发展2、篮球运动的基本理论和简单的裁判法

第十四周11.30—12.6

一、教学比赛、技评

二、教学比赛、技评

第十五周12.7—12.13

一、教学比赛、技评

二、教学比赛、技评

第十六周12.14—12.20

一、教学比赛、技评

二、教学比赛、技评

第十七周12.21—12.27

一、教学比赛、技评

二、教学比赛、技评

第十八周12.28—09.1.3

一、教学比赛、技评

二、教学比赛、技评

第十九周1.4—1.10

一、教学比赛、技评

二、教学比赛、技评

第二十周1.11—1.17期末考试

一、教学内容及分析

本学期教学内容为高中体育第一册：体育与健康基础知识、田径、体操、球类、武术等内容。学生虽然进入了高中，对体育与健康课程有了一定的了解，但学生学习体育与健康课的自觉性、主动性仍较差。为此，在教学中，要让学生从被动学习到主动去练习，提高学生的体育与健康素养。因此在教学中应注重能力的培养。

二、学生基本情况分析。

我所带的班级的学生大多数来自乡村中学，他们的体育成绩参差不齐，有些同学的身体素质非常差，大部分同学没有养成自觉锻炼身体的习惯。存在的'问题比较多，需待解决的问题也比较多，这些给本学期的教学带来了很大的困难。这些是这次计划制定的依据。所以总体本着严格要求学生，少批评，多鼓励，抓基础，促能力，由浅入深，注重培养学生锻炼身体的习惯。

根据以上的特点，在教学时进度尽量放慢些。课堂上主要教会锻炼的方法和技术，采取由浅入深的方法，循序渐进，课堂上教学主抓双基教学，要能力培养。多结合所学知识与社会

会实践相结合，让学生认识到学体育与健康课程的重要性。多结合体育人物和事物，让学生多了解体育的历史背景，激发学生学习体育与健康课的兴趣。

三、美育教学及教改措施。

1、遵循“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的战略思想，贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业的建设者和接班人的方针，以推进素质教育为宗旨，全面提高教学质量。

2、主抓“双基”教学。依据教学大纲要求进行教学，不搞过多的引申和推广，不增加学生的学习负担。

3、注重能力的培养。根据新课程标准的要求注重培养能力。学习的过程就是能力养成的过程，不教学生读死书，而应教会学生如何学习。

教学进度计划如下表：

体育课程标准的目标是依据“健康第一”的指导思想，适应社会需求、教育需求和学生实际需求，结合体育课程特点构建的，形成了五个领域、三个层次的目标体系。“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

一、课程目标

1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。

高中体育学期教学工作计划篇十五

(一)加强体育教学管理，提高规范化课堂教学模式的构建。

1、确定本学期体育及教学工作的重点，规范教学工作要求，把主要精力投入到规范化体育课堂的构建模式上。

2、学习新课标，新教材，执行《学校体育工作条例》，落实体育课程标准的实践，开齐、开全体育课，要求教师按规定的课时和课程计划认真授课。

3、提高授课质量，提高教师的自身素质，大力加强现有的设备的使用，充分发展与提高学生的素质。

4、在全面完成体育教学工作任务的同时，加强体育教学研究工作，确定出本学年的体育教研专题，并在时间中逐步实施，定期组织体育教研活动，推动教学研究工作的深入开展。

5、在体育教学中，充分发挥学科特点，向学生进行爱国主义，集体主义，道德品质，行为习惯，安全教育，心理健康教育，陶冶学生美的情操。

(二)、发挥体育活动对于学生能力培养的优势，加强两操活动的组织管理。

1、体育活动开展率力争达到100，形式要灵活多样，以培养学生兴趣，发展学生的身体素质，以培养学生能力为主要出发点。

2、本学期着重组织学生开展跳绳比赛，拔河比赛，棋类比赛等活动，并积极组织学生参加新兴区文教局及市田径运动大会，并努力获得优异的成绩。

2、以同年组配合，协作开展活动为原则，以学校活动计划为

主体方向，班级活动为基本内容开展活动和活动课，并达到要有活动记录、结果。

3、抓好两操活动，使之坚持经常，开展率达98以上，加强队列队形、广播体操的教学，并要求动作达到规范，在同年组间进行评比活动，达到以优带劣，以效促质，使两操活动的开展达到上级要求，并逐渐提高。

4、学校方面做到常抓、常管、常落实，尤其注重日常工作的质量，倾向于基础工作，培养学生能力，发展素质，激发学生的参与学习的积极性和兴趣的逐步养成。

高中体育学期教学工作计划篇十六

体育与健康课理论考试

田径

4

跨栏跑

跨栏跑

耐久跑

耐久跑

体操

4

队列队形、广播体操——时代在召唤（预备节、1—3节）

队列队形、广播体操——时代在召唤（4—6节）

队列队形、广播体操——时代在召唤（7—8）

队列队形、广播体操——时代在召唤（复习）

武术

2

初级长拳

初级长拳

身体素质

2

台阶试验、游戏

立定跳远、游戏

篮球

4

1、运球急停、急起，变方向运球；2原地单手肩上投篮

1、原地单手肩上投篮；2、原地体前换手变向运球、行进间体前换手变向运球

1、全场一对一练习体前换手变向运球；2、运球跨步急停接原地单手肩上投篮

测验：原地单手肩上投篮命中率

排球

4

1、简单介绍排球运动的基础知识； 2、正面双手垫球

1、正面双手垫球（复习）； 2、正面双手上手传球（新授）

侧面下手、正面上手发球

正面屈体扣球（低网）

足球（男）

韵律操（女）

3

男：足球1、简单介绍足球基础知识2、脚背正面、内侧、外侧传球

女：韵律操

男：足球：脚部、腿部、胸部停球；

女：韵律操

男：足球：直线变向运球

女：韵律操

游泳

2

1、水中闭气；2、水中漂浮

1、水中换气；2、蹬壁滑行

乒乓球

2

1、握拍法；2基本步法

正手攻球

轮滑

2

基本的站立姿势

1、正滑2、弯道滑行

毽球

4

脚内侧踢毽

正脚背踢毽

膝、胸、肩触球的技术动作

正脚背发球技术