

高中一年级体育教学计划表(精选7篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

高中一年级体育教学计划表篇一

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据新生的生理和心理特点，特制行本学期的教学计划。

- 1、全面锻炼，努力增强学生的体质。
- 2、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，明白一些保护身体健康的简单常识和方法。
- 3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。
- 4、掌握简单的运动技能，学会科学的方法锻炼身体。

一、二年级年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控本事不强，组织纪律性意识不够。他们活泼好动，注意力不集中，但十分乐意参加体育活动和上体育课，经过一学期的学习，我想他们基本能掌握队列队形的有关动作及要求。本学期还应根据学生的心理特点，因材施教，合理处理教材，充分调动学生的自主性，进取学习，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

新学期一、二年级体育课资料有队列队形、走、跑、跳、体操及游戏等资料，以游戏为主，将其他资料穿插其中，使学生在娱乐之中既锻炼了身体，又增强了体质，还学到了简单

的体育知识。

1、教材的重点是以游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，难点是队列队形的基本动作，使学生从小就建立正确的动作概念和动作方法，可是对于一年级来说是比较难做的，可采用直观教学，利用互相帮忙和课外活动的方式来突破这一难点教材。

1、全体学生要进取参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。

2、遵守体育课常规，认真听讲，进取学习。

3、参加期中和期终检测，督促学习。

4、采用直观教学方法，精讲多练。

5、教师处处以身作则，为人师表。

高中一年级体育教学计划表篇二

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的一学期中，为更好的总结经验教训，将本学期的体育工作更好的完成特制定教学工作计划如下：

一、教材分析

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，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以立定跳远、上步实心球掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

二、教学目标

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质促进德、智、体

全面发展为主要目的，在本学期中要积极做到以下三点：1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。2、掌握快速跑、耐久跑、单杠的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。3、提高学生的运动能力和篮球、排球的基本运动技术。

三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，立定跳远，仰卧起坐为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势和协调能力的培养。

四、教学内容(各项主要以游戏的形式进行，以提高学生的练习兴趣，提高练习效果等)。

1、跑

改进快速跑和800米和1000米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、为主要教学内容。

2、跳跃

掌握立定跳远的技术、并提高学生的蛙跳能力。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷实心球为教学重点。

4、基本体操

主要以1分钟跳绳、技巧、单杠、为主要教学内容。

5、篮球和排球基本动作和技术。

高中一年级体育教学计划表篇三

〈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，与同学团结合作

一年级体育教学进度表

周次 计划进度

做早操的好处

1、队列队形；

2、游戏； 块块集合

1、基本体操；

2、游戏： 块块集合；

1、复习基本体操；

2、游戏： 挑战应战

1、技巧； 前后滚动；

2、游戏： 障碍赛跑；

1、技巧： 复习前后滚动；

2、游戏：绕木棒接力；

1、用各种正确姿势的走；

2、游戏：迎面接力；

1、韵律活动；

2、队列：报数；

1、技巧：前滚翻；

2、游戏：换物接力；

高中一年级体育教学计划表篇四

一、学情分析：

本班学生有45人，年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强，组织纪律能维持。但他们活泼好动，非常乐意参加体育活动和上体育课，本学期应根据学生的心理特点，因材施教，合理处理教材，充分调动学生的自主性，积极学习，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

二、教材分析：

本学期一年级体育内容有走、跑、跳、体操及游戏等内容，以游戏为主，将其他内容穿插其中，使学生在娱乐之中既锻炼了身体，又增强了体质，还学到了简单的体育知识。教材的重点是游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，难点是队列的基本动作，使学生从小就建立正确的动作概念和动作方法，但是对于一年级来说是比较难做的，可采用直观教学，利用互相帮助和课外活动的方式来突破这一难点教材。

三、教学目标：

- 1、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。
- 2、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。
- 3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

四、教学重难点

- 1、养成正确的身体坐、立、行、走姿势。
- 2、队列和队形动作。
- 3、各种跑、跳动作。

五、教学措施：

- 1、调动全体学生要积极参加体育锻炼活动，按时上课。
- 2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。
- 3、认真备课，做到深入了解教材与教材有关的书籍及材料。做好示范和讲解，使学生能有从客观和主观上学习。
- 4、教学方法具有多样性、灵活性，主要以学生练习为主，教师知识起到指导，纠正学生错误为主，真正以学生为中心。
- 5、及时进行考评，从学生自评、小组互评、教师总评相结合的方法来评价学生的学习情况。

六、教学进度：

周次教学内容和课时安排

1开学工作

2队列队形：成纵队站立、原地踏步——立定、齐步走——立定

3队列队形：左（右）转、向后转、走成圆形

4走：自然走、前脚掌走

游戏：踩点走

5国庆放假

6走：自然走步练习；各种姿势的摆臂走

游戏：头顶书本走

7走：自然走步练习

游戏：各种姿势的摆臂走

8走：直线走；不同路线的走

游戏：比哪组走得快

9走：模仿蟹、熊、象、鸭子走

游戏：联想不同动物的走

10跑：自然快跑

游戏：看谁跑得直

11跑：沿直线跑；对准目标跑

游戏：开火车跑

12跑：30米快速跑

游戏：30米跑比快

13跳跃：模仿小兔跳、双脚连续向前跳

游戏：十字跳

14跳跃：模仿各种动物跳跃

游戏：青蛙过河跳游戏

15跳跃：立定跳远

游戏：猜拳跳

16投掷：单手向上抛轻物

游戏：比谁抛得高

17投掷：单、双手抛物，双手接物

游戏：看谁抛接次数多

18投掷：面对面抛接；对准固定目标的投掷游戏：看谁掷得准

19投掷：自抛自接；向前、向后掷远

游戏：看谁掷得远

20期末复习

21期末考试

高中一年级体育教学计划表篇五

小学一年级的学生处于生长发育的初期，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，想象创造力丰富；学习兴趣易激发。一年级2个班每班60人左右，人数多因此在教学中根据学生的特点进行因材施教。

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“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。”

(1) 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。

(2) 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。

(3) 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

为了充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。我将做到以下几个方面：

(一) 教师方面：

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。

（二）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，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等危险物品，提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。
- 3、有事有病要请假，不得无故缺课，不迟到、不早退。

4、在课堂上要注意安全，严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具，严格执行教师规定的各项保护措施。

5、同学之间友好相处、团结协作，创造性地完成老师布置的任务。

高中一年级体育教学计划表篇六

1、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。

2、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。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

本学期一年级体育内容有走、跑、跳、体操及游戏等内容，以游戏为主，将其他内容穿插其中，使学生在娱乐之中既锻炼了身体，又增强了体质，还学到了简单的体育知识。

教材的重点是游戏教材，应突出课堂上练的教学方法，难点是队列的基本动作，使学生从小就建立正确的'动作概念和动作方法，但是对于一年级来说是比较难做的，可采用直观教学，利用互相帮助和课外活动的方式来突破这一难点教材。

一年级学生有188人，年龄小，基础差，体育知识及技术技能差，自控能力不强，组织纪律能维持。但他们活泼好动，非常乐意参加体育活动和上体育课，本学期应根据学生的心理特点，因材施教，合理处理教材，充分调动学生的自主性，积极学习，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

1、养成正确的身体坐、立、行、走姿势。

2、队列和队形动作。

3、各种跑、跳动作。

1、调动全体学生要积极参加体育锻炼活动，按时上课。

2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。

3、认真备课，做到深入了解教材与教材有关的书籍及材料。
做好示

范和讲解，使学生能有从客观和主观上学习。

4、教学方法具有多样性、灵活性，主要以学生练习为主，教师知识起到指导，纠正学生错误为主，真正以学生为中心。

5、及时进行考评，从学生自评、小组互评、教师总评相结合的方法来评价学生的学习情况。

高中一年级体育教学计划表篇七

认真学习体育与健康新课标，把生活教育的理念渗入到新课标中。坚持健康第一的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益；关注全体学生尤其注重潜能生转化，确保每一位学生都有不同程度的进步。

1、学生情况：七年级共3个班，每班约四十人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：七年级学生喜欢跑、跳、投掷、篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

3、借助游戏让学生感受到集体和个别的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都得到全面发展。

1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

2、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，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。

3、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的 basic 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。

4、培养学习各项基本技术的兴趣，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

五、主要工作：

1、认真备课上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田广播体操的建设和训练工作，为本学年举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动，本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、长跑比赛、各种球赛、广播体操等。

1、抓好基本身体素质的提高。

2、抓好基本技术的练习。

3、结合大课间体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生上体育课的兴趣。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力，更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、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。