2023年高中体育学科教学计划 高中体育教学计划(精选7篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

高中体育学科教学计划篇一

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。在盛市、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。

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。

高中体育学科教学计划篇二

（对学生基础知识、基本技能、能力智力及学习兴趣、学习态度等状况的分析）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。

（按知识目标、能力目标和情感目标分项填写）

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。

（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。

高中体育学科教学计划篇三

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。

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。

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。

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

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；

1、4月份校学生乒乓球赛；

2、4月份区中学生田径运动会；

3、5月份区中学生篮球赛；

4、5月份区中学生乒乓球赛；

5、6月份市中学生田径运动会。

高中体育学科教学计划篇四

经过上个学期的学习锻炼，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。

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。

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，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。积极参学校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、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，

参加地区县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。

1）第2周—第5周进攻战术的学习。

2）第6周—第9周防守战术的学习。

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；

1、3月份提高学生的身体素质

2、4月份校学生篮球球赛；

3、5月份中学生篮球赛；

高中体育学科教学计划篇五

学校以“富有学术潜力，兼具职业能力，充满生命活力的现代高中生”为培养目标，办 学术特长类学校。在这一总目标的引领下，技术组将坚持扎根学情，以必修课为核心，纵、横发展校本选修，形成点、线、面层次递进、体系严谨的有机校本课程体系，从而培养信息素养高，能主动适应技术发展的现代高中生。

通用技术组是一个务实、创新的组。组内教师一直以来的共同的追求是：高效课堂、高品质教研、高质量服务。

1.高效课堂。技术组教师向课堂要效率。我校通用技术，每周2课时，学生每节课后作业平均时间10分钟之内，通用技术高考会考成绩近年来始终名列嘉兴前茅、善嘉首位。

2.高品质教研。通用技术组优秀教师云集，教研卓有成效。教研始终服务于教学，有高品质的教研，必然收获高效率课堂。技术组的教师非常重视教学研究，从常规的备课活动到课堂自我微观察，从课堂教学的总结反思到论文、课题，每一位教师都是用心在做，每年都有数篇案例、论文获省、市、县各项奖，在全国也有获奖。在教学、研究过程中，优秀教师脱颖而出，组内4位教师，其中省级专家1位，善嘉县学科

教学能手1位。

3.高质量服务。通用技术组教师各有所长，各个都很忙。组内教师除教学外，还利用技术特长，监管学校后勤工作，计算机、多媒体、网络等设置，为全校师生提供即时高效的服务。

4.善嘉中学是嘉兴市的通用技术学科基地学校，给我校乃至全市的其他学科起着榜样、示范和引领的作用。

此外，技术组教师还利用自身爱好和技术特长，开发了丰富的职业课程类选修课，为拓展学生兴趣爱好、掌握生活职业技能、提高社会适应能力提供广阔舞台。

通用技术是日常生活中应用广泛、对学生发展具有广泛迁移价值的技术。

1．引导学生融入技术世界，增强学生的社会适应性

通过通用技术学习，学生可以有意识地感受到信息时代技术发展给经济和社会带来的变化，感受到日常生活中技术的存在；可以更好地了解社会、了解生产、了解职业，了解它们与技术的联系；可以更加理性地看待技术，以更为负责、更有远见、更具道德的方式使用技术；可以以亲近技术的情感、积极探究的态度利用所学技术更为广泛地参与社会生活，提高对未来社会的主动适应性。

2．发展学生的实践能力，培养学生的创新精神

学生的通用技术学习过程，更多地表现为一种创造过程。在这个过程中，学生通过一项项设计任务的完成，通过一个个技术问题的探究实践，激发创造的欲望，享受创造的乐趣，培养自己的创造性想象能力、批判性思维能力，以及在实践中不断创新的能力，形成积极、果敢、合作、进取等品质。

3．改善学生的学习方式，促进学生的终身学习

技术课程的学习方式是丰富多样的，有个人的独立操作学习、小组合作学习；观察学习、体验学习、设计学习、网络学习等等。技术不仅是学生的学习内容，而且也是学生的学习、生存和生活工具。基本的技术能力的形成，有利于学生学习方式的改变，有利于学生的终身学习和终身发展。

在学校建设“集学科课程、学术课程、职业课程和生活课程一体化的名人课程体系”目标的引领下，为保障校本选修课程的科学性和系统化，通用技术组成立了三个校本选修课程开发小组：一个是校内的，一个是普职结合开发的，另一个是省级的开发课题。本着满足学生个性化发展的需要，融合本校办学理念和办学特色。通用技术备课组目前已经开发的校本选修课程主要为职业技能类课程,主要有：

1.《电工基础》（校级）18课时，适合高一、高二学生。开发人：叶春，周跃明。本课程本着满足学生个性化发展的需要，融合本校办学理念和传统文化。旨在通过学生对火热的校园生活操作实践活动，提高学生的动手技能和生存能力；并在观察感悟生活的过程中，体验生活之美，同时提升学生对生活的乐趣和挖掘学生的发展潜能，提高学生参与社会实践活动的积极性与能力。

本学期善嘉中学通用技术选修在高二年级开设了《电工基础》，现有近百名学生选修了这门课程。共分为4个班，有4位通用技术教师任教，每周1课时，既开设了理论课，又开设了操作实践课。

2.《会计学》（普职结合）18课时，适合高一、高二学生。开发人□z□本课程是普职结合开发的选修课程，是由善嘉中学、嘉兴市教育学院和善嘉职业中专联合开发。本课程的开发与开设主要面向对财务、会计有兴趣的学生。课程内容主要包括对会计理论知识，实践技能；大学会计专业课程内容介绍；

会计职业介绍；家庭消费设计制定等。目点在于丰富学生对今后所学专业或从事职业的认识与体验，为形成专业兴趣与职业性向奠定基础。

3.《电子控制技术》（省级）18课时，适合高二、高三学生。开发人：周跃明。课程以国家《普通高中课程方案》和《浙江省深化普通高中课程改革方案》为指导，落实《浙江省关于加强普通高中选修课程建设的意见》，从高中选修课程的内容与要求出发，是一门运用电子电路实现信息或能量改变的技术。它不仅提高了生产自动化程度，而且走进千家万户，成为生活中的重要帮手。电子控制技术是在技术与设计1、技术与设计2必修模块学习之后的选修模块，是一个实践性强、创造空间大、涉及面广的课程模块。在这个模块的学习中，同学们一定会享受到挑战自我、拓展个性的人生乐趣。

1.通用技术组课程设置

（1）根据新一轮课程改革及学校课程规划设置，通用技术组必修课开设计划如下：

课程名称开设年级周课时学分

必修《技术与设计1》高二（上）22

必选《技术与设计2》高二（下）22

（2）通用技术必修模块校本化实施。

第一：充实教材内容。新课改以来，各学科课程在全国实施一纲多本，以适应不同地域、不同学校的需要。即在一纲前提之下，教师可根据实际情况，对教材进行删繁就简，或补充增加，因地制宜，因材实教。通用技术学科，根据我校学生的学习实际情况和学生基础及认知规律，对教材进行优化。特别是可以充实一部分教学内容。如：与金工工艺相关的木

工工艺；与人机关系相关人机工程学；与制图有关的机械制图；与控制与设计相关的控制论等等。

第二:国家选修课程校本化。国家指定的通用课程选修模块有《简易机器人制作》、《现代农业技术》、《汽车驾驶与保养》、《建筑及其设计》、《服装及其设计》、《电子控制技术》、《家政与生活技术》。应当根据学校的实际情况，结合我的组教师的特色及学生个性化发展需要，应地制宜的选择其中的一些模块进行“二次开发”，如把《电子控制技术》开发成网络视频课程（现已作为浙江省第二批普通高中推荐选修课程）。

2．通用技术选修课程设置

（1）根据学校校本课程总规划及本组实际，开设通用技术选修课。

（2）建立选课指导制度。课程开发教师、指导教师及学科教师均需熟悉课程开发理念、目标及开设内容、选课方法等信息，有责任和义务指导学生根据自己的兴趣、爱好及职业倾向进行合理选课。

（3）实行走班教学。根据选择课情况，实施走班。

高中体育学科教学计划篇六

两个三年级班级的学生比以前上课提高多了，纪律也很好，基本上能够很好的掌握技能和技巧，学生学的也很带劲。上课第一声铃声响起来之后，学生已经把队伍排的很整齐，给我上课一个好的开始的感觉。

学生们都比较喜欢做游戏，异常是喜欢玩球类，也许是去年上球类的课多了，学的也很不错，并且也满喜欢自我动手，自我创造新知识，新游戏，比如用空的矿泉水瓶打保龄球，

并且喜欢独特的游戏，异常是大家都没有做过的游戏。今年我想还是多安排一些球类的课让学生学习，使学生更好的提高球类技能水平。

个别学生上课爱开小差，异常是爱说话，有时往往打搅教师上课，经过批评教导后稍微有提高。

上课学习的劲头比较好，善于学习新知识，掌握本事也逐渐提高，对一些韵律操掌握得也很好，并且也很感兴趣。

在跑，跳方面的本事也逐渐见好，就是投掷方面还有待提高和挖掘。同学间彼此关照，共同克服困难，班级凝聚力比较强。

知识从跑，跳过度到投掷，由下肢发展到对上肢的发展，以及上下肢之间的协调发展，知识难度逐渐提高，以及中间结合体操，武术知识，要求全面培养学生各方面的素质.

在这册教材中，提高学习跳上，跳下本事，以及俯卧挺身的本事，加大学习难度，知识向多方面发展，延伸，异常是向更深的一层发展练习，使学生多接触挑战，如果敢于挑战，那么学生在挑战过后到达真正锻炼身体的目的，反之，则到达不好的效果，构成畏惧的心理，所以教师要做好这方面的工作。对下肢要求更加高了，要学习向更高更远的发展，并且在之后的学习中又转到对上身的练习，比如俯卧挺身等，加大了学习的难度和宽度.

体操方面增加了仰卧挺起成桥，以及前滚翻到纵叉，武术方面教到少年拳等，对技能学习提出了新的要求，从这能够看出：体育渐渐地深入到我们身心，发觉体育，真的能够使身心健康，提高体育综合素质。

对柔韧性的练习，以及武术的套路学习，投掷类的项目如何投掷的更远，球类方面的控制球的本事，经过跳高等发展学

生的弹跳本事，前滚翻到纵叉，直跑屈腿跳高等运动项目的基本知识，基本技术，基本技能。

教学的难点：学生学习的本事是造成学习技术的难点的重要原因之一。在球类游戏中，把球控制在自我手中，以及身体的先天因素也是造成学习技能的难度的原因之一，比如有个别学生身体先天因素的原因，要使他们在体育课中也能锻炼身体，这是更难的，所以我安排了一些简单的跑跳动作，所以教师辅助是学生能否很好的练习到位的最大原因。

除此之外，柔韧性，弹跳本事等对学习技术的影响，身体的平衡本事，上下肢对运动项目的影响都是使得学生能否学习好技巧的制约因素。

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：

2、培养运动的兴趣和爱好，构成坚持锻炼的习惯：

3、提高对个人健康和群体健康的职责感，构成健康的生活方式：

4、发扬体育精神，构成积极进取、乐观开朗的生活态度。

5、学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

6、经过练习，能够发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。

7、培养学生在游戏中锻炼坚持平衡的本事。

8、学生能够在音乐声中创编简单的舞蹈动作，并能够模仿教师做练习;

9、学生对体育课表现出学习兴趣，将乐于参加各种游戏活动;

10、学生在身体健康方面能够努力改正不正确的身体姿势;

11、在心理健康方面学生能够体验并简单描述提高或成功的心境;

12、在社会适应方面，学生应具有良好的合作精神，在活动中表现出对他人的尊重和关心

由于新课标的下达，今年的教学主要措施主要是让学生自我在课堂中创造，发扬创新精神，使自我的课堂中成为主人，学到教师教不到的知识。其他的一般是把教学资料融入到游戏中，以游戏的方式贯穿全课程，在游戏中结合比赛，使学生能够学以致用。

有些比较抽象的动作或者很难做到的动作，先在教室进行讲解，配以挂图或者电脑或者幻灯机的生动的演示，使学生看到正确的连续的动作。在课堂中结合舞蹈和模仿操、棍棒操等的教学，陶冶学生的情操。在课上尽量让学生自主动手，自我想象，制造体育课上需要的工具，让学生去收集、制作。

高中体育学科教学计划篇七

以陶行知“生活教育”主流思想为指导，以教研组教学工作计划为依据，认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念全面渗透到新课程实践中，并以学科生活化的“六个特质”全面引领教学工作；切实进行教学手段、组织形式和方法的改革，提高课堂教学质量；认真执行新的课堂教学评价标准；以人为本，追求实效；锻造队伍，夯实基础，提升品位。

1、学生能知道一些科学锻炼身体和评价锻炼效果的基本方法，知道健康的含义和标准，能运用所学知识指导健身活动。

2、能正确地完成本学期所学各项教学内容的基本动作，身体

素质和运动综合能力有进一步提高。

3、学生人人能掌握一项球类项目的的技能方法，了解该项目的有关知识，并能自主开展体育锻炼，培养体育实践能力创新精神。

4、能主动参加体育锻炼，乐于参加体育与健康常识的学习，在体育活动中能正确对待胜负，体验成功的乐趣，表现出公正、负责、团结协作的精神。

（一）跑。

1、知道蹲踞式起跑、障碍跑和耐久跑的动作方法。

2、学会蹲踞式起跑动作，做到起跑反应迅速，起动快，起跑后迅速进入加速跑；进一步学习耐久跑、定时跑，掌握跑的动作和呼吸方法，能跑得持久。

3、能表现出勇敢顽强的意志和吃苦耐劳的优育品质。

（二）舞蹈。

1、掌握简单的跑跳步、髋部的运动。

2、学会欣赏音乐、了解简单的舞蹈术语及常识。

3、培养音乐节奏感。

（三）武术。

1、学习第一套组合拳，记住动作名称，顺序和要领。

2、学会第一套组合拳的练习方法，努力做到方向路线清楚，动作整齐、有力。

3、通过学练，激励学生对武术的喜爱，启迪学生对动作攻防含义的探索，明确习武的真正目的。

（四）球类。

1、了解篮球、排球、乒乓球、羽毛球的有关知识。

2、每个学生初步掌握一项球类的基本动作，并能开展自主练习。

3、在学习中体能运动的乐趣，并产生锻炼兴趣。