

# 2023年高中体育教学工作计划 高中体育老师教学计划(精选16篇)

导游工作计划是导游在工作前要制定的一份详细计划，包括旅游线路、景点介绍和服务内容等。请大家仔细阅读以下经典范文，感受编辑对作品的影响力。

## 高中体育教学工作计划篇一

一、在上课方面：

1、按《体育课程标准》和学生实际情况，制定学年体育教学工作计划，学期体育教学工作计划，单元教学计划，备好课，写好教材，做到课前布置和检查场地器材。

2、准备部分和整理部分，以及每个教学环节前后，都要求学生做准备或放松活动练习。

3、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。

4、讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

5、教材由易到难，由简到繁。循序渐进，新旧难易程度和不同性质的教材，搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

6、注意每堂课运动量曲线的预计，防止身体过渡疲劳。

7、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

8、同事的理解、信任、支持和帮助，是体育教学工作的劲动力，也是出色完成教学工作取得成绩的基础。保亭中学体育科组的领导、同事，在教学、生活中给予每位科组成员以极大地帮助和支持，共同进步，让每位成员轻松愉快的工作，取得应有的成绩。

## 二、训练工作：

本学期体育课组领导给予我极大地信任，组织坚持业余篮球训练，制定详细的训练计划，带领学生科学系统的进行训练。在训练时间上，为不耽误学生的学习，我每天都是等太阳落山后天都大黑了才能回家。在训练过程中我努力做好学生和家的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。在作学生和家的工作中，学校领导也为我作了不少工作，支持了我的训练工作。因此，我要加倍努力，争取在体育高考取得好成绩。

训练中我注意学法指导的有效性，创设有趣轻松的教与训的科学组合，激发学生的学习兴趣和明确自己要达到的训练目标和训练内容。让学生在训练过程不断获得愉快与成功的体验并获得知识、技能和能力发展，最终达成训练的阶段目标。

总之，从这一年的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律的培养。

这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。最后，我在教学中特别重视学生的思想教育，

利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。因此，在以后的日子里，我除了提高自己的专业水平之外，还会以一颗强烈的事业心、责任心和自信心，对待我的每一节课。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 高中体育教学工作计划篇二

新年新气象，体备课组也以新的面貌展现在大家面前，作为本组组长，有责任义务带领本组成员继续前行。现将本学期工作计划如下：

### 一、指导思想：

本学期我们将根据课程改革的要求，结合本校的特点，以推进素质教育为中心，以《体育与健康课程标准》为依据，以新一轮课程改革为契机，注意本学科的特点：转变观念，提高认识，学习先进的教学理论，树立以“健康第一”的教育观，切实抓紧、抓实、抓活体育课程的新思路方法，备战

中考，进一步加大学校体育工作力度，提高学校体育工作水平，推进教学更上新台阶。

## 二、主要措施：

（一）从学校体育教育现状出发，完善体育管理机制，明确个人职责，为体育工作的开展铺平道路。我校体育特色鲜明，教师素质普遍较高，学生体育基础牢固，学校对体育课设置课时充足，体育设施、器材齐全，有较好的体育工作条件。本学期学校领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，加强体育教师日常工作实施目标管理，体育教师都有明确的工作目标，建立奖惩制度，从根本上调动体育教师的工作积极性。为体育教师创造一个良好的工作环境，力争使他们安于工作、勤于工作，促进学校体育工作的发展。

（二）学校体育教育坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生开展工作。

体育是学校教育的重要组成部分，努力提高学生的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一，也是德育、智育、美育的基础，在开展具体的体育工作方面，本学年应做好以下几点。

### 1、加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量。

组织体育教师学习《体育课程标准》，钻研教材，交流教学经验，并使之制度化、经常化，努力提高教师的业务素质。

体育教师依据学科特点进行教学，努力改进教学方法，采取灵活多样的教学方式组织教学活动，使体育教学步入正轨，在授课时突出对学生体育能力的培养。

### 2、以《学生体质健康标准》为切入口建立检查、评估制度，对所学课程及时测试，以督促学生学习，提高学生锻炼的积

极性，力争使全校学生的体育达标率保持在95%以上。

### （三）开展课外体育活动，丰富学校文体生活。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校群众体育目的、任务的重要途径之一。它是培养学生身心健康发展的重要环节，是增强体质有效措施，是发展竞技体育，发现和培养体育人材的必经之路。

#### （1）早操、课间操

学校加强对跑操、课间操的管理，由何佩蓉老师按时组织。建立早操、课间操常规，严格纪律，保证跑操、课间操顺利开展。配合德育处在精神面貌、出勤人数、动作质量等方面，以班级为单位进行检查评比，检查结果纳入班级评比，定期公布成绩。在本学期力争使我校跑操、课间操成自己的特色。

#### （2）班级体育锻炼

学校组织学生以班级为单位，利用课间进行体育锻炼，由各班主任负责，体育教师与班主任密切配合，并给予技术上的指导。班主任要把班级体育锻炼纳入班级教育计划，做好组织发动工作，进行思想教育，保证活动时间和活动质量。学校将定期对各班锻炼情况进行评比，及时总结，形成制度。

#### （3）体育竞赛

学校以全面锻炼学生身体、保证学生每天有一小时体育活动时间为出发点，在保证开齐、开足体育课程和课间操的基础上，将根据学校的实际情况，贯彻小型多样、单项分散的原则，按季节气候的不同开展丰富多彩的体育竞赛活动。力争通过这些体育竞赛活动，来激发学生兴趣，锻炼学生身体，活跃学校文体生活，在校内形成浓厚的体育氛围。

#### (4) 课余运动训练

学校成立象棋、乒乓、田径、篮球等校队，由体育教师任教，明确分工，坚持长年系统训练。力争在运动会上取得好的成绩。

### 高中体育教学工作计划篇三

#### 一、学生分析：

一年级学生在课堂中集中注意力短，无意注意占主导地位，对教师枯燥的讲解与练习会产生厌倦情绪。好动、多话是低年级学生的天性。做动作模仿能力强，所以根据学生的生理、心理特点，在教学中针对学生求新、求变、求异的心理特点，多采用游戏、模仿性练习方式进行教学。使学生真正感受到活动的乐趣、更好的掌握一年级的教学内容。

#### 二、教学目标：

- 1、学生乐于参加各种游戏活动，认真上好体育课。
- 2、了解课堂常规，培养学生形成良好的课堂练习秩序。
- 3、学生在体育活动中能适应陌生的环境，如在陌生的场地进行活动或与陌生的同伴一起参加游戏活动。

#### 三、教学内容：

- 1、队形队列
- 2、基本体操
- 3、游戏

#### 4、田径的各种跳动和投掷动作

重点：队形队列

难点：田径的各种跳动和投掷动作

#### 四、教学进度

时间

教学内容

第1—3周

队形队列及游戏

第4周

复习队形队列，游戏

第5—8周

基本体操，游戏

第9周

复习基本体操，游戏

第10—12周

田径的各种跳跃和投掷动作，游戏

第13—14周

全面复习

## 五、教学措施

- 1、采用直观的教学方法
- 2、上课多采用鼓励的语言，实事求是
- 3、教师处处以身作则，为人师表

## 高中体育教学工作计划篇四

高三学生年龄一般在17—19岁，正是由少年向青年的过渡时期，也是决定身心健康成长的关键时期，需要通过体育锻炼促进身体的良好发展，而青春发育阶段，由于女子在体格发育，内脏器官功能及身体素质方面逐渐落后于男子，两者学习的内容与要求也不同。因此，体育与健康课采用男、女分班（组）上课，经过一学年的学习锻炼及体育技能的提高，已经把握了一定的技能，技巧并具备一定的体育基础，在高二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。因社会的改革开放，目前学生中存在一些非凡的群体，离异家庭的子女；父母长期不在身边，而跟随其他亲人生活的；因经济不好或太好的，等等。这些学生最大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、健康观和审美观是今后教育教学工作的重点和难点，也是体育教学工作的重点和难点。

- 1、发展体育运动，落实全民健身计划，
- 2、增强学生体质，提高学生的肌体免疫力，
- 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，



高二第二册主要学习体操、篮球、足球、排球。根据学校场地、器材的实际情况。本学期女生将以田径、排球、乒乓球为主要教材，男生以田径、篮球、足球为主。

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

2、以教学大纲为基本出发点，以教材为蓝本，并最新教学理念为指导思想。从学校的实际情况出发，充分利用学校的场地和器材，备好每一课。

3、培养体育骨干，协助开展教学工作，

4、总结每次课的教学效果，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。

## 高中体育教学工作计划篇五

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中，

高中体育教学计划。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，培养他们终身体育的意识。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。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。

### 二、基本情况分析

学生进入高二上期，身体素质较初中有了明显提高，各方面能力也在提高，而同时学习任务较重，这个时期的教学要注重

意教学的艺术，要提高学生进行体育锻炼的兴趣，使学生在体育课上全员参与，提高身体素质，减轻学习压力。

### 三、本期学习的主要任务和目的

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。

#### 学习目的

- 1、深入了解体育教材的内容和教学手段，懂得体育锻炼对身体的作用，增长体育知识，并自觉地进行身体锻炼。
- 2、学习一些基本体操，加强协调性练习。通过素质练习，提高学生跑、跳、投的能力。进一步促进身体正常发育和内脏器官机能的发展。
- 3、进一步学习和掌握上期所学的内容。使之学为所用，提高体育达标成绩。
- 4、培养学生的组织纪律性和顽强拼搏精神、吃苦耐劳的意志品质。加强爱国主义教育。

#### 四、教学措施

- 1、课堂教学时尽量利用学校现有的场地和器材，力求基础知识教学与基本技能训练相结合。
- 2、上课讲解时，做到声音要宏亮、吐词清晰，组织得端，示范准确。教法要因地制宜，灵活多变。

3、抓好两操及课外活动，促进学生身体素质全面发展。

4、积极配合学校组织学生开展各种形式的体育活动。

## 五、教学内容及课时安排

第1周开学工作、制定教学计划、器材准备等

第2—5周复习并纯熟掌握第三套广播体操—舞动青春

第6—9周球类篮球单手肩上投篮和排球正面双手传接球

第10—14周跑：耐久跑200米全程计时跑、弯道跑

跳跃：跳长绳、短绳

投掷：双手从体前后抛实心球

游戏：猜猜谁是领头羊、听数抱团、开火车

第15—18周力量、柔韧性训练、俯卧撑、坐位体前屈

跳跃训练单双腿连续跳

第19周温习预备体育测验

第20周报送成绩

## 高中体育教学工作计划篇六

我们高中体育备课组，在学校、科、组的领导的指导下，改变教学观念，改进教学方法，更新教学手段，全面抓好各项体育工作，备课组教师认真学习教学理论和《新课标》精神，认真学习体育课教学常规和学生安全管理措施。根据《新课标》要求，对提高教学质量，指导学生的学习方法，了解教

育方针具有推动作用。同时，我们要加强备课组的凝聚力、提高备课组的工作效率。我们备课组计划积极探索，努力钻研，现作如下几方面计划：

## 高中体育教学工作计划篇七

1、理论学习：树立新的教育教学观念，使体育教师的教学工作向纵深发展。组织体育教师学习各种教育教学理论书籍！

2、科研素质提高：努力通过创设良好的科研氛围，提高组内教师的科研水平！扩大教师的影响力。本学期，进一步引导本组成员积极参加各级各类教育教学的论文评比。力争在获奖数量、层次上有新突破！

## 高中体育教学工作计划篇八

学生进入高二，身体素质较高一有了明显提高，各方面能力也在增长，而同时学习任务较重，这个时期的教学要注意教学的艺术性，要以提高学生进行体育锻炼的兴趣为主导，使学生在体育课上广泛参与，提高身体素质，减轻学习压力。

## 高中体育教学工作计划篇九

俗话说“奖于一功，胜于数子十过。”教师应从温和、热情、表扬为主的方式对待学生，应该满腔热情地及时肯定每一位学生的优点和缺点，使每一位学生深信自己能够学好，从而将这种自信心转化为学习上的主动性和积极性。

## 高中体育教学工作计划篇十

1、体育课程改革，积极推进体育教学的科学化进程，构成以学生为主体、以增进其身心健康为核心，的课程体系，让学生生动、活泼主动地得到发展。

2、营造良好的校园体育文化氛围，积极开导学生每天参加1小时体育锻炼，使其养成锻炼习惯，终身受益。

3、积极开展课余训练。管理好学校体育器材。

## 高中体育教学工作计划篇十一

根据高中体育与健康课程标准的理念，以“健康第一”为指导思想，促进学生的身心发展为出发点，在教学中充分体现学生的主体性，培养学生的创造性思维和终身体育意识。逐步养成良好的身体姿态，健美的形体和高雅的气质，并提供了学生互相学习，交流，研讨和挑战的空间，从而可提高学生的群体意识，交往能力和创新探究能力。

在本阶段的学习过程中要强调基本步伐的节奏、规格、以及学生的表现力。高中生的心肺机能不断提高，承受运动负荷能力增强，因此，可以运用一定的有氧运动来提高学生的心肺能力。

理论与实践相结合，培养学生自我创编的能力，大力发展学生的创新、进取的意识。促进学生身心全面发展，塑造健美形体，培养端庄体态；发展身体素质，提高艺术素养；焕发精神面貌，陶冶高雅情操；培养学生机智、果断、热爱集体等优良品质。

1、手势提示法：手势是身体语言的一种，它是在健美操教学中，教师运用各种手势指导学生完成练习的方法。其特点是直观、简单、明了，有利于学生连贯完成动作。手势提示法主要运用于成套操和一段操的复习及巩固阶段。

运用手势提示法时应注意以下几点：

(1) 手势的运用要果断，有明确的目的性。

(2) 运用手势时，要注意时机和效果。

(3) 掌握学生完成动作的情况，在易出现问题的地方，提前向学生发出准确信号，以引起学生注意，然后给予手势提示。

## 2、示范讲解法

示范讲解法包括只示范，不讲解；只讲解，不示范或先讲解后示范；先示范，后讲解和一边慢动作示范，一边讲解此四种方法。

运用示范讲解法时应注意以下几点：

(1) 运用只示范不讲解的教学方法时，应采用背面示范，使学生清楚动作的路线、方向等，并且动作的速度应比正常的速度稍慢些。

(2) 运用示范讲解法时，教师讲解的语言应简明、扼要，语言肯定，表达生动，比喻形象。

(3) 教师的示范要优美大方，有感染力。

## 3、口令提示法

口令提示法是一种为了使学生更好地完成练习、活跃课堂气氛而在健美操教学中加入一些调动性、指示性、警告性口令的方法。

运用口令提示法时应注意以下几点：

(1) 口令要有号召性和鼓动性。

(2) 口令要与音乐节奏相吻合，要与音乐的韵律、节奏相一致。在健美操教学中，教师口令的音量、语调的轻重要适宜，要恰到好处。

4、巡回指导法：在学生自我进行创编与实践的过程中，进行巡回指导，提出一些可行性建议。

## 高中体育教学工作计划篇十二

根据教导处工作计划和学校关于开展教研活动的要求，本学期的体育教研组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。上好每周一节篮球课，普及篮球活动。组内教师要开展好听课、评课活动，分管体育的校行政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。

## 高中体育教学工作计划篇十三

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“两操三活动”，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，要强化学生室内广播操的训练，举行广播操和眼保健操比赛，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。

## 高中体育教学工作计划篇十四

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。

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。

1、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。

2、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。

3、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。

很多高中学校为了片面的追求学生的学习成绩，很少有开设体育课和健康教育课，或者只是高一开设，而高二以后就不开设了，这是不对的。国家在深化教育改革，这种教学方法应该改正，但是很多学校并没有意识到这个问题，还是以成绩为上的理论教授学生，这就需要我们的大范围宣传了。



## 高中体育教学工作计划篇十五

a从学生需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

b教材内容儿童化，生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参与。如模仿兔跳，蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

c整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

d借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

## 高中体育教学工作计划篇十六

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

第二周1复习武术操2复习广播体操

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