

2023年高中体育学年教学计划表 高中体育教学计划(精选8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。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。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。

高中体育学年教学计划表篇一

本期的体育教学工作在全面贯彻《体育与健康》教学大纲，实施《新课程课标》下，以“健康第一”为指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

二、教学目标

- 2、初步掌握本学期新学的的各项运动技术、技能，促进身体素质和运动能力的发展；
- 3、培养学生参加体育锻炼的兴趣，逐步养成习惯，在群体活动和比赛中能够以公正、团结、协作的态度与同学友好相处。

三、教材分析

本学期的教材包括：

- 1、体育与健康基础知识：发展你的体能；心理健康与身体健康的关系。
- 2、田径；跳跃。

3、体操：体操技能在生活中的应用。

4、球类：篮球和排球。

四、学生情况分析

初一学生，是速度、爆发力发展的敏感期，学生活泼、好动，体育活动参与意识、竞争意识、集体意识强，特别是女生正处于身体发展快速期，伴随着“月经”的出现，部分同学开始出现害怕上体育课的问题，应该适时的作好指导。在上学期学习的基础上，本学期重点作好学生速度和爆发力的素质的练习。

五、具体措施

1、积极进行课堂教学改革的探索，充分推行“三段六部”教学模式，调动学生学习的积极性。

2、结合体育大课间和课外活动，关注学生自主锻炼意识和能力的培养。

3、确立“体委轮流制——学生组织能力”研究课题，提高每个学生的组织表达能力。

4、将游戏和比赛，穿插到每一节课中，调动学生参与的积极性。

六、业务学习

1、认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。

2、多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的'阅历。

3、充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。

4、努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。

高中体育学年教学计划表篇二

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，工作计划《高中体育教学计划》。

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 student 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周一第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周一第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周一第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；

高中体育学年教学计划表篇三

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 student 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周一第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周一第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周一第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。

高中体育学年教学计划表篇四

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。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。

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。

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。
- 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。

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

高中体育学年教学计划表篇五

本站后面为你推荐更多高中体育教学计划！

一、学情分析：

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。

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，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 student 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。

四、教学进度：

1、身体素质、篮球、排球模块

1) 第2周一第5周进攻战术的学习。

2) 第6周一第9周防守战术的学习。

2、体操模块

1) 第10周一第14周双杠跳上一支撑摆动；前摆分腿坐前进；前摆上；前摆下；后摆下；

2) 第15周一第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；

五、活动计划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；

高中体育学年教学计划表篇六

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的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周一第5周进攻战术的学习。

2) 第6周一第9周防守战术的学习。

2) 第15周一第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；

高中体育学年教学计划表篇七

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 student 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。

高中体育学年教学计划表篇八

（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。