

# 最新高一春季学期体育教学计划表(优质5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？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 高一春季学期体育教学计划表篇一

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的学期里，我本着全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，以新课标为标准将本学期的体育教学工作计划如下：

### 一、学情分析

六年级学生在体能、运动技能、知识等方面比其他年级好，为此教师要给学生创造主动参与学习的机会，使学生的主体作用得到充分发挥。在体育课学习中，学生之间的体能、体育基础存在极大差异。体育教师要认识到这种差异，在目标确定、内容安排等方面区别对待。以使每个学生都有平等参加体育活动的机会。

### 二、教材分析

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，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；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，如：快跳起来，立定跳远等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

### 三、教学目标

(一)、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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

(二)、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动等项目的 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。(三)、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

### 四、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求，六级的各项内容主要以快速跑、耐久跑，跳跃，掷实心球为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养。体育课中体验到运动乐趣、掌握一定技能、提高体能、培养良好的心理品质和协作精神的主要途径；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

## 高一春季学期体育教学计划表篇二

一下期是学生逐渐认识和适应高中外语学习的关键时期，我们计划在上期的基础上，继续拓宽学生的知识面，全面培养听、说、读、写四会能力，特别是理解、分析和阅读的能力，让学生尽快适应高中学习。

### 一、教育教学指导思想

树立新观念，钻研新大纲，探索新教法。

### 二、教学工作

1、必修课。本期教学课时仍然紧,教材内容多,知识覆盖面大,在上好教本的同时,要特别考虑拓展学上的课外知识,人文知识,加强课外阅读的补充和指导,具体方法如下:

a)狠抓单元教学,突出单元教学重点。把握好各个环节.让学生不仅学习知识,而且得到能力的培养。

b)增强教改意识。要整体提高学生的思想认识和文化品味。要将“教法指导”转为“学法指导”,重视指导学生思维方法的学习,要引导并鼓励学生的创新意识。相对淡化知识系统,强调运用语言的能力和语感能力的培养,重视积累,感悟和熏陶。新教材中的“口语交际”要让学生充分活动,还要采用多种形式拓展学生的英语实践活动,努力提高学生学习英语的兴趣。

2、课内课外阅读。

a)教师指导阅读,教师除了课文中阅读材料,还要指导学生的课外阅读,备课时要对其内容,重难点,方式方法等都要作通盘考虑。另外还要注意“教本”和“课外阅读”的相关延伸,即“课外阅读”和“教本”具体课文的相关衔接。同时,教师还要对学生在阅读策略方面的指导。

b)学生单元小结1. 积累词语,对课文涉及的重要词语,要抄写、查字典解释重点记忆。2. 阅读报刊文章写点评; 3. 每单元写一百字左右与课文内容相关的作文。

c)课堂交流,课堂内除了这些活动,还有课外的teamwork□dutyreport□这些材料都以书面形式和口头形式呈现,最后由教师收集作资料保存。

d)英语学习小组活动,每个小组每学期都有机会在课堂展示对一篇文章或一个专题的理解,质疑,评析,欣赏.这是学生自主学习和“研究性阅读”的尝试。

### 3、写作

a)根据教材的编写体例,把教本上的“写作”内容与学生练笔结合。

b)本期拟作作文每单元1次。

c)作文批改要讲实效,要调动学生参与,可先由学生自评或互评,再由老师点评,对其得失进行分析总结,并提倡学生写后记或重作,以期不断提高写作能力。

d)对优秀的作文可进行交流。

4、充分利用电脑,投影仪,磁带,录像,影碟机等电教手段,适当的时候使用多媒体教室,使英语课堂更加形象,生动活泼。搞好我校的网校工作,制作各单元的电子文本。

### 三. 具体安排

课时进度——全期新课授课22周,每周5课时计,共110课时。每单元授课7---8课时,本期共12单元(包括上学期的11-12单元)预计需85-90课时。测验和考试四次。订正试卷4-5课时。机动15课时。

## 高一春季学期体育教学计划表篇三

高一英语主要通过学习,使学生巩固,扩大基础知识,发展听、说、读、写的基本技能,培养学生综合运用语言的能力;主要侧重学生语篇的理解,说写的训练。

### 二、教材分析

#### 1、必修课

本期教学课时仍然紧,教材内容多,知识覆盖面大,在上好教本的同时,要特别考虑拓展学上的课外知识,人文知识,加强课外阅读的补充和指导,具体方法如下

- a) 狠抓单元教学,突出单元教学重点。把握好各个环节如warming up-speaking; reading; explanation of language points, unit exercises-listening. 让学生不仅学习知识,而且得到能力的培养。

- b) 增强教改意识。要整体提高学生的思想认识和文化品味。要将“教法指导”转为“学法一指导”,重视指导学生思维方法的学习,要引导并鼓励学生的创新意识。相对淡化知识系统,强调运用语言的能力和语感能力的培养,重视积累,感悟和熏陶。新教材中的“口语交际”要让学生充分活动,还要采用多种形式拓展学生的英语实践活动,努力提高学生学习英语的兴趣。

## 2、课内课外阅读

- a) 教师指导阅读,教师除了课文中阅读材料,还要指导学生的课外阅读,备课时要对其内容,重难点,方式方法等都要作通盘考虑。另外还要注意“教本”和“课外阅读”的相关延伸,即“课外阅读”和“教本”具体课文的相关衔接。同时,教师还要对学生在阅读策略方面的指导。

- b) 学生单元小结 1. 积累词语,对课文涉及的重要词语,要抄写、查字典解释重点记忆。

## 3、写作

- a) 根据教材的编写体例,把教本上的“写作”内容与学生练笔结合。

- b) 本期拟作作文每单元1次。

c) 作文批改要讲实效, 要调动学生参与, 可先由学生自评或互评, 再由老师点评, 对其得失进行分析总结, 并提倡学生写后记或重作, 以期不断提高写作能力。

d) 对优秀的作文可进行交流。

### 三、本学期学生情况分析

我所担任的班级为普通班和重点班。通过前几节课的摸底, 已基本知道了学生的大致情况:

1. 基础知识欠帐太多, 主要指初中基础词汇、短语及语法, 但也有大部分成绩较好的学生对上学期的知识依然很陌生。
3. 由于基础知识的缺乏, 必然导致基本技能的缺乏, 听、说、读、写能极差, 这样必然会导致课堂教学进度慢, 效果差。
4. 大多数学生, 由于听不懂课, 所以课堂纪律就较差, 必然导致学生学习效率低下。对于以上这些问题都必须认真对待及改正, 应在上高中教材时, 加强初中词汇、短语及基本语法的复习, 基础相对较好, 可以在上高中课文的时候顺便把课文中的涉及初中的相关知识拓展出来, 要求学生记忆掌握。

## 高一春季学期体育教学计划表篇四

本课以新课程标准为指针, 坚持健康第一、安全第一的指导思想, 以启发思维、观察体验、合作探究为主线, 以学生为主体, 教师为主导, 学练结合为主旨, 充分体现兴趣性、师生互动性和学生的个性化教学背景。本课突出一个“新”字, 体现一个“改”字, 通过运动技能的学习, 锻炼学生的心肺功能, 培养学生的竞争意识和团队精神, 树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气, 培养良好的道德品质和意志品质。

## 二、教材与学生情况分析

跑的这个教材，在人们的日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值，也是每个人都具有的自然活动能力。高一年级跑得教材内容主要以跑得专门性练习和跑的技术为主。让学生通过观察、分析、实践等教学活动，改进跑的技术，发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质，提高动作的协调性。同时还是培养学生自信、果断等良好心理品质的有效手段。

课的授课对象为高一（22）班学生，该班学生身体素质整体一般，参与跑等项目的活动兴趣不高，以前虽接触过快速跑教材但对快速跑的技术动作掌握情况不够理想，尤其是对摆臂技术的掌握缺憾较大，从而对跑速和跑成直线造成了直接影响。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，运用了各种方法安排了各种跑的练习，利用游戏的形式让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生的心理倾向。

## 三、教学目标

- 1、运动参与与目标：让学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。
- 2、运动技能与目标：通过游戏活动，让学生学会30米快速跑的正确方法，提高奔跑能力，并了解跑的知识、对身体的作用及注意事项。
- 3、身体健康目标：通过跑和游戏发展学生跑的能力，促进身体正常的生长发育，培养顽强的精神。
- 4、心理健康目标：在学习中充分展现自我，感受和体验其中的乐趣。

5、社会适应目标：通过游戏活动，体现合作交往，团结合作的拼搏精神。

#### 四、教学重点与难点

教学重点：发展快速跑的能力，及身体灵敏性、协调性。

教学难点：体验、观察、合作探究的锻炼方法。

采用“自主、合作探究”的教学模式，从观察体验入手，创设适合学生特点和教材特点的情景，使学生在快乐的氛围中展现自我和体现团队精神。

#### 五、教学方法：

通过体验观察、启发思维，激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性和运动的参与性。在教学设计和教材处理上通过以下几个步骤实施：

##### 1、导入与热身

课前预设知识问题，让学生带着自己不同的认识进入角色，充分发挥他们的个性和思维，教师以学生朋友的身份，主动地融入课堂之中，自然的走向过渡。采用蛇形移位跑，徒手操和专项练习，起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。

##### 2、合作与探究

合作与探究是本次课的重点，也是一种重要的学练方式。贯彻于课的始终，并在教学中得以突现。以掌握合作跑技术和接力跑技术为难点，以“体验观察——思考比较——感知——寻找问题，选择方法——学会解决问题”为教学流程，在教学中将重难点分为三个层次循序渐进地进行。



第一层：体验与观察：强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生，采用体验法、观察法、尝试法、讨论法、合作法、互助法调动学生的学习积极性，有的放矢地实施教学过程，达成目标。

第二层：巩固与加强：把合作跑作为重点，让学生在快速跑的基础上，以小组竞赛形式调动学生积极性和团结合作积极向上的精神。在竞赛中建立正确的合作跑，并蕴含规则要求，进一步巩固、提高合作跑的能力。

第三层：自主锻炼：让学生根据自身需要，自由结合，发挥想象，选创动作，进行柔韧灵敏练习，使学生学会柔韧、灵敏的练习方法，安全措施，突出学生的组织能力，再次展现师生互动、合作锻炼的课堂情景。

### 3、放松与小结

在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

## 六、教学反思

本节课在备课过程中完全以《中学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，按照的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“情境教学”，“自主、创新、探究、合作”贯穿于全过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台，使学生能在宽松，愉悦的氛围中积极主动地参与各种游戏活动，适应各种环境变化，并从中学到了一些简易的动作方法和基本技能。同时，我在教学中还特别注意改变了评价的内容和方式，较好地激励了学生，调动了学生参与“学”与“练”活动的积极性，主动性和创造性。我在教学中，采用情景教学，尝试练习，讨论学习，合作探究学习。不同层次学生自主选择最佳的且适合自

己个人实际的方式练习等教学方式，为学生营造了一种清新的、活跃的、宽松的、民主的教学氛围，使学生得到了不同程度的提高，并从中体验到成功的乐趣与锻炼的愉悦。整节课师生关系平等、和谐，学生很少受约束，学生学习积极、主动，营造了培养学生主体参与的氛围，激励学生创造思考发扬团队精神。

教学中，我根据学生活泼好动，对新事物的追求特别热切，求知欲强，但感知比较笼统，不精确，注意力不持久，容易激动等生理、心理发展方面的特点和规律，使学生感到兴趣盎然。30米快速跑练习采用集中讲授，教师统一指挥、分小组、鱼贯练习和比赛的组织形式，符合高一年级学生身心发展特点，有助于提高学生练习密度和学习兴趣，收到较好的效果。

这节课在设计上环环相扣，层次分明，并能够合理的搭配教材，使学生上下肢都得到了锻炼，注重学生能力方面的培养，以传授方法为主，培养学生学习的兴趣和热情，并且能够通过游戏教学让学生懂得团结协作的重要性，教育学生珍惜生命、拼搏进取。

让我觉得最可惜的是在整节课，由于教学内容多，因此学生活动的深度和广度相对不够，使得学生的学习热情尚未充分热起来就转到了另一个教学内容上去了，这样从一定的程度上削弱了对学生活动兴趣的激发，在今后的教学中，我想教学内容应相对集中些比较好，集中到快速跑加游戏。如果教师与学生在课前交流了解的再深入一些，对学情分析得再全面深入一些，教学设计再合理一些，效果会更好一些。如果重新教授本节课，我将重新设计游戏形式，以一个崭新的变化体现学生团结协作的重要性，发挥学生的能动性，使本节课更有效、更精彩。

## 高一春季学期体育教学计划表篇五

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。逐步形成良好的身体姿态，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. 口令提示法工作计划

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。