最新高中体育与健康教学工作计划(大全5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。什么样的计划才是有效的呢？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。

高中体育与健康教学工作计划篇一

高一武术课数量较多，高二也有一些参差不齐的情况，但基本是最后一个学分选项的基本情况，有助于学习期间这个项目的连续性。学习时可以了解教师的教学意图，便于教学的统筹安排，也可以在一定程度上增加一些技术难度和要求。

学生情况分析：

教材和教具的内容和结构分析：本学期同时采用两个学分，有利于整个学期的学习计划和安排，不需要教基本功。这学期在校本课程《永春百合拳》中安排了两个套路来教，用一套拳法和一套器械结合实用技巧来教，有利于学生的学习兴趣。内容和结构的安排是要注意学生的学习过程，尤其是动作到位，没什么可学的。

教材特点、重点、难点分析：教材特点有利于学生学习，趣味性强，更注重学习过程，方便不同素质的学生学习；重点是武术，武术是这个项目的重点，也是教学过程中最重要的一点，让学生知道学习的基本意图，让学生控制自己；难点在于如何掌握套路的实用技巧，提高防身能力。

提出教学任务：在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏度、力量、速度、有氧耐力，培养武术；引导学生学会合理掌握练习和讨论的时间，了解实现目标可能遇到的困难。在

经历进步和成功的过程中，表现出适当的自信，形成勇于克服困难、积极乐观的优秀品质；了解现代社会必备的合作竞争意识，在武术学习过程中学会尊重和关爱他人，将自身健康与社会需求联系起来，展现良好的体育道德品质，结合自己的项目了解一些武术名人，并对其进行简单评价；加强研究性学习，讨论研究技能的实用性，加强学生之间讨论交流的环节。

总体目标：树立健康第一的理念，培养学生的健康意识和体质，进一步激发学生学习永春百合拳的兴趣，培养学生的终身体育意识，注重学生身心的健康发展，在关注学生主体地位的同时，关注学生的个体差异和不同需求，确保每个学生受益，以及多元化、选择性的教学理念。结合学校的实际情况，本教学工作计划旨在满足学生的需求，深化学生的体育运动。加强对永春百合拳基本套路的学习，增强学习兴趣，提高学生自身素质，特别是武术的培养。

具体目标：

a□培养良好的习武锻炼习惯。

b □根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划。学习评价体育锻炼效果的主要方法。

运动技能：

a□认可武术运动的价值，关注国内外重大体育赛事。

b □有目的地提高技战术水平，进一步强化技战术应用能力□c学习掌握社会条件下活动的技巧和方法，掌握运动损伤和突发事件的简易处理方法。

心理健康：通过身体活动有意识地改变精神状态，努力获得成功感□b表现出武术练习中调节情绪的意愿和行为。用实际

技能在实践中体验克服困难的快乐。社会适应□a在学习活动中表现出良好的体育道德和合作创新精神□b有能力通过各种渠道获得体育与健康的知识和方法。

采用教师示范讲解、学生讨论、实践、教师评价、个别指导、学生实践、最后示范结合学生综合评价等方式，培养学生良好的学习习惯和学习方法，更好地完成教学任务，实现教学目标；实施优秀学生培训，帮助中学生，采用建立学习小组的方式，强化学习小组的互学、互议、互研功能，提高学习效率；加强多边学科的融合，特别是心理健康、运动力学和运动医学教育，增强学生的运动自己保护意识和能力。

高中体育与健康教学工作计划篇二

提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

高中体育与健康教学工作计划篇三

高一年级各班学生基本都在40人左右，各班素质差别较大，男生性情好动，敢于挑战，女生好静，不愿活动，虽然很喜欢体育课，但不喜欢常规传统的教学课堂，对有难度，有危险的运动项目有畏惧心理，运动兴趣运动能力还需加强，另外根据上学期体质健康达标成绩得知，学生的体质普遍较差，运动水平急待提高，本期学校教学场地尚未全部完工，遇到下雨还无法正常进行室外活动，这对体育课的正常教学冲击很大，如何诱导学生自主锻炼、参与锻炼、终身锻炼势在必行，不断加强体育教学全面推动新课程改革势在必行。

正确处理教材,要把握教材的重点,难点，体育技能不同于其它科目，是需要系统进行，循序渐进不断提高、才能掌握一项技术，我们要在继承优良传统的基础上，大胆改革，与时俱进，开拓创新，体现课程的时代性，在课程内容方面，要重视改造传统运动项目和引入新兴运动项目，精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法，在教学方式方面，力求改变单一的灌输式教法，改变过分强调讲解、示范的教学形式，创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好的教学氛围。

我们要根据高中学生生理、心理日趋成熟的特点，十分关注学生

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

高中体育与健康教学工作计划篇四

教学计划是根据一定的教育目的和培养目标制定的教学和教育工作的指导文件。下面是关于新学期小学三年级体育与健康教学计划的内容，欢迎阅读！

一、学情分析

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该

努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

二、教学目标

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、篮球比赛等。

4、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥，并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

三、教学重难点

教学重点：

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

教学难点：

1、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

四、教材分析：

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径（跑、跳、投），体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。

五、教学措施

1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

3、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。

4、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

5、在课堂上严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

一、学生情况分析：

我所教学的对象是三年级学生，学生上体育课的纪律比较差，每次上课之前的集合排队每次要浪费很多的事情，每节课的准备运动如做操或者跑步，学生们过于活泼，导致秩序大乱，学生们都比较喜欢自由活动，女生喜欢跳牛皮筋或者跳绳，男生喜欢打乒乓球或者篮球，特别是喜欢玩球类，由于此类的运动缺乏创意跟新奇感，今年我想还是多安排新鲜的游戏及课程或者竞争性的游戏比赛让学生发掘很多体育课的兴趣

特长，使学生更好的提高身体质量的同时学习接触更多的体育项目，让其善于学习新知识，掌握能力也逐渐提高，更使同学间彼此关照，共同克服困难，班级凝聚力比较强。

二：全册教材基本分析：

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，跳下能力，以及俯卧挺身的能力，加大学习难度，知识向多方面发展，延伸，特别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达到真正锻炼身体的目的，反之，则达到不好的效果，形成畏惧的心理，因此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，而且在后来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，从这可以看出：体育渐渐地深入到我们身心，发觉体育，真的可以使身心健康，提高体育综合素质。

三：教学的重点

教学的难点：学生学习的能力是造成学习技术的难点的重要原因之一。在球类游戏中，把球控制在自己手中，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，因此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，弹跳能力等对学习技术的影响，身体的平衡能力，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。

四：教材总体目标：

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，形成坚持锻炼的习惯：

3、提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式：

4、发扬体育精神，形成积极进取、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、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。

7、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。

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进步或成功的心情；

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

五：教学的具体措施和辅助手段

由于新课标的下达，今年的教学主要措施主要是让学生自己在课堂中创造，发扬创新精神，使自己的课堂中成为主人，

学到老师教不到的知识。其他的一般是把教学内容融入到游戏中，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，自己想象，制造体育课上需要的工具，让学生去收集、制作。下雨天在室内做室内游戏和教些一般体育常识，比如在课堂中讲解在跑步中如何正确的呼吸，以及奥运会的一些知识等等。

高中体育与健康教学工作计划篇五

“扬博纯精神，展青春风采”。通过体育节活动的开展，促进学生身心健康发展，不断提高学生的综合素质，丰富体育文化内涵，丰富学生的课余生活，做阳光、爱校的省溧中学生，举行20xx—20xx学年度江苏省水溧高级中学第五届体育节。