

高中体育代表队工作计划(实用6篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高中体育代表队工作计划篇一

备课组对执行《新课程》的实施、研究起到一个极具重要的作用，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，加强教研组的凝聚力和提高了教研组的工作效率。我们高三体育备课组积极探索，努力钻研，采取了行之有效的“五做到”与“五不要”方法，收到成效。现作如下几方面总结：

俗话说：不打无准备的仗。同样的道理，教师也应该不上无准备的课，我们高三体育备课组同仁一致做到备好课，备好课是上好课的前提，则必须要做到：

- 1、备教材，做到心中有书，达到懂、透、化的程度。懂，就是对所教内容、示范、技能弄通，弄懂；透，就是从知识体系上把握和领会教材的编写意图，找出重点，突出难点，抓住关键。化，就是把教材的死知识转化为教师活的知识，并与教师的思想感情融为一体。
- 2、备学生，做到“心中有数”。要深入了解学生的基础、技能、兴趣、态度、素质差异等。
- 3、备教法，做到手中有法。要从教材的内容和学生实际出发，以启发式教学为指导思想，提高学生的发散性思维，养成学生研究性学习的习惯。

4、备场地，做到脑中有场地，这是体育课的关键之一，合理的场地设计是提高学生兴趣，增强课堂质量，以他们步步深入的教学蓝图。

教师心情舒畅、精神饱满、步履稳健、表情自如，会使学生产生一种特别轻松的愉悦感，不管有思想情绪，都要统统弃之脑后，全身心地走进课堂这个角色。用自己对事业的追求，对教学工作的满腔热情去点燃学生的情感火花。

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。

课堂不是舞台，教师不要象话剧演员那样装腔作势，刻意追求舞台语言效果。我们应结合教学内容，进行生动的叙述，形象的描绘，适时插入一些颇具情趣的俚语，提高课堂气氛，加深学生的记忆。

课堂上难免会出现始料不到的偶发事件，对于偶发事件，我们是当机立断，酌情施教，向有利于教学方面转化，而不主观臆断，当面训斥。

综上所述，我们高中体育备课组认真工作，力求做到五要五不要取得了良好的教学效果。教学质量成上升趋势，协助教研组开展各项工作，团结一致，为晋江市平山中学美好的明天，尽本组的最大努力，作出最大的贡献。

高中体育代表队工作计划篇二

1. 首先要做好纪律的表率作用，从自我做起，严格要求自己，为班上起一个带头作用。
2. 协助班干部做好每日查勤工作，坚持每两节课点一次名，

以保证班上同学不无故旷课，保证班级班风的建设。

3. 对于那些经常旷课的同学，主动与其接触并进行劝诫。

本人将这一学期的工作重点分为三个模块。

模块一公共课纪律，公共课上纪律的好坏能体现一个班综合素质的高低，抓好公共课上地考勤与纪律不仅能使我班获得老师的青睐，更能够保持好课上的学习环境，便于学生更专心地投入学习。达到一个老师上课尽心，同学听课静心的局面。

模块二晚自习纪律，晚自习的考勤与纪律状态能直接影响到班级在学校的评优评先，要努力抓好晚自习纪律1. 做到观看新闻30分钟内无人玩手机. 接电话. 讲小话。2. 做到接近晚自习下课的那几分钟内无人早退。

模块三晚就寝纪律，在大学里，寝室取代班级成为学校生活中最重要的团体，各种各样的活动和评比都是以寝室为单位，寝室纪律的好坏也会影响到班级的考评，所以要多与寝室长沟通，共同努力，管理好寝室纪律。

因本人经验不足，这份工作计划书或许还存在着许多的不足之处，但是，本人会在今后的工作中不断的发现新问题；写出新计划；解决新问题。

体育委员工作计划

新学期伊始, 我校走向了医学的海洋, 作为见证母校辉煌的我们! 我们护理10-1班朝气蓬勃, 向着新目标新高度前进! 作为班委会成员我们感到更深的责任和使命。身为班级新任体委我对今后的半学期工作作出计划。

1. 在同学们的闲暇时间组织一些体育活动, 以此来增进同学

们之间的感情，强健同学们的体魄，以达到同学们的德智体全面发展。

2. 积极配合班委完成班上的工作，深入到同学们中了解情况，争取做到想同学们所想，急同学们所急，帮助同学们解决难题。

3. 积极配合学院的体育活动，争取在学院举行的体育赛事中取得好的成绩。

4. 多于班委的成员交流经验，争取把护理1班越办越好。

希望在我们班委和同学们的共同努力下，护理1班这个优秀班集体会越办越好，班级凝聚力会越来越强，同学们会以成为护理1班的一份子而感到无比的自豪。

高中体育代表队工作计划篇三

高中《体育与健康课程》实施中的必修与选修教学，围绕有效、高效教学目标展开新一轮教育教学改革，激发了绝大多数学生自主、合作与探究学习的课堂学习与课余练习的兴趣。由于学生对体育的认知、身体机能、健康水平的发展不平衡，特别是女生的一般耐力素质呈下降趋势，部分学生由于对体育学习的兴趣不浓，缺少主动学习与自主练习的意识，造成部分学生选项练习的教学效果和身体素质的提高不明显。教学中除加强选项的技术教学外，还需要加强学生思想品德教育，行为习惯的养成教育，提高学生的综合身体素质是教学的重点之一。高一年级新生的行为素质与体育素养以及课堂常规未能形成规范要求，因此，加强高一年级全体学生体育常规教育，加强必修内容技能与基础教学，形成良好行为习惯、激发特长意识是高一年级教学的重点。高二年级着力加强选项教学，让学生的基本素质与技能在选项教学中逐步提高，初步形成了集中教学与自主学练的良好习惯，目前，需要进一步加大教学的管理力度，强化基础教学和技能教学，

让学生形成选项能力与自我锻炼的习惯。高三年级面临着高考全面复习的压力，学习氛围比较紧张，加强学生身体素质的训练。在常规教学与学习的基础上，培养学生自我锻炼良好习惯，养成终身体育意识至关重要。

为了大面积增强学生的体质，搞好大课间活动，做好武术操教学与后期质量管理是本学期重点活动内容之一，在教学中力求动作的规范与准确，进一步提高学生的思想认识，组织广播体操的教学比赛。

课外活动出席的班级、人数、活动的质量及管理都存在一定问题，为了确保学生在校每天一小时体育锻炼时间，需要学校、班级、体育组共同关心，为落实国务院关于全国中小学生每天确保一小时体育活动时间的规定，制定课外活动计划和课外竞赛计划，明确活动与竞赛的项目、时间、组织方法与过程。运动队训练一直是我校的难题，近年来对外竞赛成绩与重点中学的地位不相称，应该引起学校的重视和体育教研组思考。加强课外活动与课外竞赛组织管理，加强训练工作，用足用满训练时间，保证训练质量与效果，争创好成绩。

教师要努力增强教育教学的责任感，认真学习“让学引思”六认真，进一步提升对学校体育工作认知能力，追求有效、高效的教学效果，注重体育教学方法探讨，提高学校体育常规工作的管理能力与实践能力，不断强化自身业务素质，让学校体育事业成为学校素质教育的窗口。

在课堂教学中努力增强学生对各选项学习的认知与实践能力，提高各选项的技、战术水平和实践中的运用能力，在教学中通过竞争与对抗能力的组织与实施，逐步形成自身的特长能力，进一步增强学生的身心健康。培养学生团结协作与团队合作意识，在自主与相互学习中让选项成为学生终身受益与人际交往的阶梯。

力求通过高中学段每个学生的选项技能和自主活动能力均有

不同程度的提高，身体素质有不同程度的增强，主动发展同学间交往与合作学习的能力，面对全体学生的全面发展对选项课进行系统教学，注重学生的个体差异实施分层教学。

1. 教研组学科建设：全面提升全组教师职业道德素质。每学期组织1—2次专题讲座，3—4人外出学习，组织全组教师参加教育学科教研活动，每学期体育教研组力争在各类杂志或各级各类评奖中发表3—5篇教育教学论文。积极组织中青年教师参加东台市中小学教学基本功比赛，力争综合能力全市领先。

2. 每周组织一次集体备课，2—3周进行一次组内业务学习，正常开展相互听课与评课活动，每学期定期进行教育教学工作检查。在选项教学中针对实施新课程中出现的问题展开研究与讨论，解决发展过程中出现的问题，加强教研组各项资料建设和教学资源整合。加强年轻教师教学能力与水平的提高与督查，提高新教师教育教学能力，组织好学校举行的新一轮“红烛杯”会教活动和对外公开教学。

3. 课余训练与竞赛：加强课余训练，组织高三年级高考体育专业训练，组织考生参加体育专业考试，力争全部双达省专业分数线，为提高全校高考人数增加新的增长点。扎实组织学校篮球男女代表队的课余训练工作，力争男子代表队获东台市中学生“12”篮球比赛前二名，女子队获前三名的好成绩。

3. 课外活动与竞赛：努力组织好学校秋季田径运动会。加强高一、高二年级每周二次课外体育活动的组织与管理，高一、高二年级本学期各组织二项课外竞赛，体育组按照分工专人负责。高三年级每天下午二节课后跑操20分钟。

4. 广播体操：按年级分工组织学生整队进、退场，做操管理等。九月下旬组织高一年级、高二年级全国中小学生系列武术健身操《英雄少年》比赛，十月份一年一度的学校秋季田

径运动，十一月下旬举行高一、高二年级篮球赛。

5. 做好学生体质健康测工作，按班级组织测试，按年级统计与数据及管理工作，确定专人负责，及时上报。注：选项教学计划见各年级备课组计划。

高中体育代表队工作计划篇四

一、学情分析：

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。

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。

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，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。

四、教学进度：

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；

五、活动计划

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；

20xx—2—22

高中体育代表队工作计划篇五

坚持以“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，认真地学习和贯彻中央七号文件，培养学生对体育活动的兴趣和爱好，转变教学观念。优化课堂教学结构，使高中学生身心得到全面健康发展。以学习新课程标准和深化体育课堂教学

改革为的切入点；以加强体育教师师德建设，提高教师教学基本功为着力点；以全民健身为指针，以培养学生自觉锻炼身体和培养学生兴趣为目的，以增强学生体质为重点，不断加强和改进学校体育工作。

现阶段将核心素养的要求具体化，融入于课堂教学，可以说是发展核心素养的新视点。作为体育教师，如何理解核心素养及体育与健康学科核心素养，并将发展体育与健康学科核心素养真正落实到课堂实践中；如何面对和解决教学实践中遇到的许许多多的现实问题，都是需要基层学校一线教师不断探索的。

1、认真贯彻落实好两课（体育课和体育活动课）两操（广播体操和大课间活动），保证学生每天一小时体育锻炼时间。

2、加强学习，转变观念，不断提高体育教师的理论水平、教学基本功水平和教育学科科研能力，为深化体育课堂教学改革奠定基础。认真通读课程标准，提高日常课教学质量，保证学生身心健康发展。加强“体教结合”工作，使学生发挥特长，全面发展。积极参加业余锻炼，定期开展教学讨论，学习教学基本要求，上好实践课。

3、认真落实学校的办学指导方针，结合学校特色，努力构建体育教学新模式，实施新策略，提高体育教学工作的水平。更好的推动体育。

4、加强与改进大课间活动训练工作，保持和不断提高学校大课间活动水平，做好广播操质量监督工作，组内人员协调分工，提高广播操质量，增强学生体质。积极开展有益学生身心健康和促进集体荣誉感的体育比赛活动，切实保证让学生每天有一小时的体育活动。进一步改变学生精神面貌。

6、积极参加各级比赛，提高训练水平。在今后各级比赛中取得优异的成绩。

7、听课要求：组长及组员每学期互相听课，组里在每学期都要听一定数量的课，并做到课后及时反思及交流。

1、健康意识的培养。以健康锻炼为指导思想，贯穿于体育知识和技能的教育之中，使学生在掌握体育知识和技能的过程中形成健康锻炼、提高身体素质的意识。

2、体育文化的培养。主要包括体育知识与体育技能两个方面。体育知识主要有人体的生理卫生常识、体育的人文知识以及体育锻炼的基本知识。体育技能则包括体育运动的技能、技巧以及体育评价的技能等。

3、身体素质的培养。主要有运动素质和健康素质两个内容。健康素质不仅包括身体状态的健康，还有生理及心理状态的健康，它是运动素质的基础保证，在健康素质基础上进行运动锻炼，才能有效提升自己的运动能力、更好的适应体育锻炼。

4、体育意识的培养。强烈的体育意识有助于提高学生的体育兴趣，促使锻炼身体的自觉性和主动性，有利于他们养成体育锻炼的习惯。体育意识受到文化水平、认识能力、思维能力以及心理素质等因素的影响。

5、体育品德的培养。体育品德反映的是个人在体育活动中的心理特征与倾向，是关于体育的道德规范。体育品德的养成可以更好的规范和指导学生进行积极、有效、健康的体育运动。

（一）转变体育教学的理念，加强体育素养的培养

教学理念是教育活动的指导，在提高中学生体育素质的培养中，首先要转变传统的体育教学理念，增强对体育素质培养重要性的认识，以学生健康锻炼为指导，立足于学生体质增强的长远目标，加强体育素养的培养，使学生养成自觉参加

体育锻炼，形成终身体育的意识、能力以及坚定的意志，从而促使他们可以得到全面协调的发展。

（二）更新教学内容与方法，激发学生对体育的兴趣

激发学生对体育锻炼的兴趣，可以提高他们参加体育锻炼的积极性和热情，形成强烈的运动动机，形成良好的体育锻炼的习惯。首先，在中学体育教学中，教师要积极建立和谐良好的师生环境，在轻松愉悦的氛围中使学生学习和掌握体育知识与技能，这样也有利于教学活动的实现与教学目标的达成。其次，体育教学的内容要根据中学生的身心发展情况与特征来制定，选择符合中学生特点的、适应他们身心成长的体育活动与项目，同时，也要考虑到趣味性和娱乐性，贴近中学生的实际，更好的吸引他们的注意力。再次，在体育教学的方法和锻炼的手段上，应该丰富多样化，单一刻板的教学方法不符合体育教育的特征，也容易使学生感到厌烦。

（三）提高教师队伍的体育素养

在中学的体育教学中，体育教师是教学的主体之一，是学生学习的榜样，因此，应该加强中学体育教师队伍的建设，在提高他们体育教学水平和能力的同时，注重他们自身体育素养的培养，使他们养成积极向上的体育精神和品德，做好学生的引导作用。另外，也应该适时对他们进行培训，更新他们的体育知识和技巧，提高他们体育素质培养的技能和水平。

最后，中学生正处在成长的关键时期，需要有强壮、健康的体魄来保障他们的学习与生活。因此，中学体育教学应该在素质教育思想的指导下，积极转变教学理念，更新教学内容，创新教学方法，不能只教给学生体育知识与技能，还要加强学生体育素养的培养，使他们养成良好的体育锻炼的习惯，促进他们更好的成长与发展。

学校体育设施，体育组教师随时进行管理、维修，对球类和

体育器材进行过数、整理、记录。做到绝不浪费。

九月份：

- 1、制定教研组工作计划，并组织学习；（教研课正常开展）
- 2、参加区新学年教研会议；
- 3、抓好二操质量；
- 4、组织校体育队训练；
- 5、体质监测工作；

十月份：

- 1、继续抓好队列（进退场）及广播操的质量；
- 2、各项学校体育社团正常开展训练；
- 4、体质监测工作的测试与输入；

十一月份：

- 1、区内运动会的参与工作；
- 2、全校进行《学生体质健康标准》的复测并把成绩录入到网上；

十二月份：

- 1、加强教师基本功训练
- 2、继续上好教研课

3、积极开展各项活动。

一月份

1、做好体育课各项成绩的测试

2、学期体育工作小

高中体育代表队工作计划篇六

1. 运动技能

让学生学习掌握广播体操，以及跑跳投的部分项目的`技术动作，全面发展学生的身体素质，提高学生的体育素质。

2. 运动参与

培养学生良好的体育学习习惯，积极参加体育锻炼的终身体育锻炼意识。

3. 身体健康

教育引导学生正确认识身体健康的重要性，掌握基本的体育知识、卫生保健和安全常识及锻炼身体的方法，能把“健康第一”体现在学习、生活和工作当中。

4. 心理健康与社会适应

在教学中渗透团队和集体主义精神教育，培养和提高学生善于沟通、交流的能力，心理健康水平，以适应社会的发展变化，提高社会适应能力。

二、教学重难点

1. 把培养学生的“健康第一”思想放在第一位，培养学生自

觉参加体育锻炼的意识。

2. 培养学生不迟到、不早退和不旷课的良好学习习惯。

3. 加强体育运动中安全教育，增强学生的安全意识。

4. 让学生学习掌握广播体操和部分跑跳投的运动技能。

5. 培养学生的团队意识和集体主义精神。

三、教学方法

1. 讲解与示范;2. 保护与帮助;3. 游戏;4. 表扬、鼓励;5. 纠错;6. 启发、引导;7. 自主学习;8. 探究等。