

2023年高一体育教学计划表 高一体育教学计划(模板5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

高一体育教学计划表篇一

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力;在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件;在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定;另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

1. 利用室内理论课，运用多媒体教学技术，使学生掌握基本的理论知识、动作技能。
2. 利用实践课，使学生进一步掌握运动技术要点，形成运动专长，培养终身体育意识。

3. 采用分组教学法，培养体育骨干。
4. 加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。
5. 积极开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的积极性。

高一体育教学计划表篇二

高一每个班大约有40名学生。每个班的素质差别很大。男生好动，敢挑战，女生安静，不愿意动。虽然他们很喜欢体育课，但不喜欢传统的教学课。他们害怕困难和危险的运动，他们对运动的兴趣需要加强。此外，根据上学期身体健康标准的结果，学生体质普遍较差，运动水平亟待提高。在此期间，学校教学场地尚未完全建成，遇雨无法正常进行户外活动，对体育课的正常教学造成了很大影响。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，全面推进新课程改革势在必行。

要正确处理教材，必须抓住教材的重点和难点。运动技能不同于其他学科，需要系统地进行，循序渐进地提高，才能掌握一门技能。在继承优良传统的基础上，大胆改革，与时俱进，创新，体现课程的时代性。在课程内容上，要注意改造传统体育，引进新体育。选择符合时代要求，有助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。在教学方法上，尝试改变单一的灌输式教学方法，改变过于强调讲解和示范的教学形式，营造有利于学生主动参与、乐于探索、勇于实践的良好教学氛围。

主导作用的同时，确立学生的主体地位，尊重学生的情感和需要。我们要十分重视培养学生的运动爱好和专长，促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容选择和教学方法的更新，都特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展，促使学生自觉、积极地进行体育锻

炼，以全面发展体能和提高所学的运动技能水平，培养积极的自我价值感，为终身体育奠定良好的基础。

1、深入思考、认真分析学情，确定好教学内容。

2、广泛阅读教学资料，认真备课，精心设计每一个教案，增强体育教学的针对性和实效性。

3、面向全体，尊重个性，培养骨干，互帮互学，共同营造良好的课堂教学氛围。

4、同组、同案教师相互学习，取长补短，及时总结，不断开发探索教学方法。

6、优美的动作示范以及精练的语言讲解。动作示范是一种非常好的直观教学，优美的示范能激情学生学习的兴趣，和增强学生学习的自信心。精练的语言能提高学习效率，提高练习密度，加强运动技术水平的提高。

1、严抓课堂常规，制定科学合理的课堂常规要求和措施，确保45分钟上课质量。

2、要有明确的教学目的，多渠道、多层次、多种教学方法、教学手段、教学形式紧密结合，富有启发性，充分调动师生的积极性。

4、要注重理论课教学，让学生对体育有更全面更深度的了解、认识，不断提高运动能力、运动水平，促进学生的学习积极性。

5、多开展课余体育活动，提高学生主动参与运动的积极性，培养学生良好的体育运动习惯，为实现终身体育打下基础。

高一体育教学计划表篇三

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛

的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过篮球模块教学，使学生进一步掌握篮球运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

高一(1)——(8)班的学生，学习成绩较好，具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力;在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件;在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定;另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

1. 利用室内理论课，运用多媒体教学技术，使学生掌握基本的理论知识、动作技能。
2. 利用实践课，使学生进一步掌握运动技术要点，形成运动专长，培养终身体育意识。
3. 采用分组教学法，培养体育骨干。
4. 加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。
5. 积极开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的积极性。

四、教学进度

略

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。

高一体育教学计划表篇四

一、学生基本情况分析：(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。

二、本学年教学目标：(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。

三、主要教学措施：(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。

高一体育教学计划表篇五

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期教室教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与主动性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方法和优良的思想品德。

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力；在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件；在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定；另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作认识与团队观念较为薄弱。

1. 利用室内理论课，运用多媒体教学技术，使学生掌握基本的理论知识、动作技能。
2. 利用实践课，使学生进一步掌握运动技术要点，形成运动专长，培养终身体育认识。
3. 采用分组教学法，培养体育骨干。
4. 加强思想品德教育，在教室教学中进行德育教育的渗透。
5. 主动开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的

主动性。

略