

2023年高中体育课时教学计划(模板5篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

高中体育课时教学计划篇一

(一)通过体育教学向学生进行体育保健教育，进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些身体健康的简单常识和方法，增强学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，养成良好的卫生习惯。

(二)通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。进一步学会一些基本运动、游戏、韵律活动和舞蹈的方法，发展身体素质和基本活动能力。培养学生的基本活动能力和一些动作方法，保持正确的身体姿势。积极参与体质测试，争取优秀。通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神，体验参加体育活动的乐趣。

(三)在二年级体育课教学中，以健康第一为指导思想，以适应社会需求及体育课的特点和二年级学生心理，生理特点在教学中以运动参与，运动技能，身体健康，心理健康，社会适应五个为主要学习领域，充分利用游戏，教学比赛等有主题的教学渗透到教学中去，使学生在身体素质，心理健康等方面全面发展。同时让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。

(四)通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

(一) 走和跑

1. 能知道自然快速跑的动作方法。
2. 会做出两臂曲肘前后摆动的自然快跑及前脚掌着地沿直线进行快速跑动作。
3. 能了解在踏跳区内起跳的重要意义。
4. 能做出快速助跑、起跳迅速有力、起跳后向前上方跃起、两腿屈膝上提的跳远基本动作；做到在踏跳区内准确起跳。

(二) 投掷

1. 能知道投掷的正确动作方法。
2. 能掌握巩固肩上屈肘、自然挥臂的投掷动作。

(三) 技巧

1. 知道前滚翻的动作方法和要求。
2. 能做出连续前滚翻的动作，几个前滚翻之间的连接紧密，方向正，翻滚动作正确。

(四) 韵律活动

1. 知道节奏操的名称和动作方法。
2. 能随音乐节拍将全套操连贯起来练习。

(一) 身高、体重

(二) 坐位体前屈

二年级学生的生理、心理特点

(一) 生理发育特点

二年级学生一般为7—8岁，在生理上有所发展。骨骼肌肉茁壮成长，特别是下肢骨骼的增长，比身体增长还要快。

2. 二年级学生肌肉发育尚不完全，含水份多，肌肉纤维较细，肌腱宽而短，关节的软骨较厚，关节囊韧带薄而松弛，关节周围肌肉较细长，关节的伸展性活动范围较大，牢固性较差，容易发生脱臼。因此在体育活动和锻炼时不易进行剧烈运动。

3. 二年级学生神经系统调节心脏活动的功能已发展完成，血液循环比较快，心跳较快，应防止心脏负担过重和体力活动过度。

(二) 心理发展特点

二年级学生心理水平还停留在不随意性和具体形象阶段；心理活动的随意性和目的性虽有所发展，但仍以不随意性为主。

2. 二年级学生参加集体活动时的集体意识比较模糊，还不能清楚地意识到自己和集体的关系；意识到班级是一个集体，意识到班级的荣誉。

3. 二年级学生还不具备自我评价能力，对活动的成功与失败不会放到心上，但喜欢听表扬的话，对批评的'话语不放在心理，一会就恢复到原始状态。

二年级的学生年龄在7岁左右，对一切的概念还不是很清晰，身体素质较差，意志力比较薄弱，针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育小学二年级的学生处于生长发育的初期，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜

玩，想象创造力丰富；学习兴趣易激发。三个班级各有千秋，因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

德育是教育的灵魂，育人是教育的本质。把德育改革与课程改革紧密结合起来，以新课程改革为契机，激活教学，优化课堂，使每一堂课都成为德育的有机组成部分，使每一个老师都成为德育工作者。因此，作为一名体育教师，在课堂中渗透德育是我们义不容辞的责任。体育课教学应从增强体质出发，加强课堂教学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生爱国主义、集体主义精神及社会公德、家庭美德、诚实守信等各种优良品质。

为了充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。我将做到以下几个方面：

(一)教师方面认真备课，精心写好教案。

1. 认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点，明确本课的教学任务及为教学方法，组织措施等。
2. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。
3. 在教学中注意对学生能力的培养。
4. 教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。
5. 教师要注意仪表整洁，举止大方，教态自然。
6. 认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

7. 教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用，并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

8. 教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

(二) 学生方面学习目的明确，积极自觉的上好体育课。

1. 注意听讲，积极学习，掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2. 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，小刀等危险物品，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。

3. 有事有病要请假，不得无故缺课，不迟到、不早退。

4. 在课堂上要注意安全，严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具，严格执行教师规定的各项保护措施。

5. 同学之间友好相处、团结协作，创造性地完成老师布置的任务。

6. 要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

(一) 年龄普遍较小，多采用游戏。

(二) 小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

(三) 备课时研究教学大纲，钻研教材，把握重难点，确定训

练项目找出练习点;课堂上,激发学生兴趣,采用由易到难,逐步递进,分散难点,分步教学方法。

(四)练习上,精讲多练,以教师为主导,学生为主体,动作逐步过渡,步步引课练;指定分组与自由结合组织形式,采用辅助与诱导,讲解示范与模仿练习;增强练习强度、密度,提高学生学习的兴趣,有利于掌握和技能形成与提高。

(五)给学生足够的发挥空间,鼓励学生创新。有了合适的机会,才能充分让学生去创造,这样不仅满足了学生的兴趣和表现欲望、发展特长,而且还大大促进了学生创新意识和创新能力的提高。

高中体育课时教学计划篇二

认真学习和贯彻以实施新的《义务教育法》为体育教学工作契机,坚持执行党的教育方针和政策,全面实施体育新课程改革,努力探究中学体育教学改革的新途径、新方法,以提高体育教学质量为目标,以提高学生体育综合素质和学习对自己终生发展有用的体育知识为教学工作的关键,充分地调动学习的积极性,培养学生的自主、合作、探究的精神,以优异的教学成绩向、学校和社会献礼。

七年级132班为寄宿班,男生33人,女生29人,生源面特别广泛,学生通过半个学期体育学习与,大部分同学身体素质扎实,形成了较好的体质,学习了许多对自己终生发展有用的体育知识,我相信通过自己努力地教学,一定会取得较好的教学成绩。

七年级体育教材是人民教育出版社出版的,本教材图文并茂、生动形象,学生易于接受,它是我们教学的优秀范本。

教学措施

- 1、联系实际，因材施教，根据不同层次的学生，精心设计体育课堂45分钟，备好课，精心设计课外体育实践活动。
- 2、关心双差生，转化后进生，鼓励希望生，对这些弱势群体，做到上体育训练上关心学生，做到课堂上不出安全责任事故和意外事故。
- 3、根据乡村中学学生实际，精心设计课堂，采用课内外训练，综合练习，课堂动作讲解规范、示范到位等灵活多变的手段。全面调动学生的学习积极性。
- 4、汲取外地先进的体育教研成果，不断充实自己的教育教学水平。
- 5、以人为本，以情动人，扎实有序地抓好体育基础知识的学习。
- 6、为迎接学校广播体操比赛，本期主要训练广播体操。

在体育教学中如何培养学生的合作精神。

高中体育课时教学计划篇三

□

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。

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。

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；

高中体育课时教学计划篇四

以《新课程标准》为动力，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育工作越上一个新台阶。以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体制健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

1、继续深化教育科研，强化学科研讨，提高教学质量。

2、抓实传统项目，加强业余训练，提高运动质量。

1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

本学期体育组将狠抓体育常规，提高堂课质量，根据大纲，新教材，积极组织好体育教师对新教材的理解和运用能力，使体育教师领会新课程标准的精神实质，根据新教材和学生具体情况制定好教学计划，备好室内和室外课教案。加强理论学习，提高水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。上课统一运动服装，对待学生耐心细致。建立好体育科研小组，有计划，有步骤地实施教科研，多统计数据，以论文的形式来。上课多练，多讲，以达到提高学生身体素质的目的。

2、规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“两操一舞活动”，课余时间让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的'活动总量。本学期，要强化学生室内广播操的训练，举行广播操和眼保健操比赛认真实施《学生体质健康标准》，确保成绩合格率达市规定指标。

3、积极开展教科研活动

根据教导处工作计划和学校开展教研活动的要求，本学期的体育教学的重点是提高课堂教学的效率和教师新课标的领悟和运用能力，并更好的抓好运动队的训练，在已有的训练经验上不断的总结提高和完善。在总结过程中注重训练的实用性和科学性。正常开展教科研活动，深化课堂教学改革，优化教学结构，切实提高课堂教学效率。认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。上。组内教师要开展好听课、评课活动，分管体育的校要加强随堂听课并及时反馈意见，以促进体育教学水平不断提高。

4、抓好学校运动队的训练

我校是长跑传统项目学校，建立健全完善的校级运动队框架，是长远的事。按照体育竞赛，认真抓好的训练。制定好周密而详细的计划。每天保证训练一个小时。并规范运动队训练制度，要求各和学校领导的积极配合和支持。为我校能成为体育特色学校而积极努力。加强田径队训练，争取在小学生田径比赛中获得好成绩。

5、做好器材管理

有标准，有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的，做到器材有借有还的制度，确保其最大的使用率和安

全性。

高中体育课时教学计划篇五

新的课程锐意改革，全面地贯彻教育方针和素质教育的目标。体育教师作为体育课堂教学的主要实施者，就时刻将增进学生健康贯穿于课堂实施的全过程，要关注五个学习领域目标的达成，有目的，有计划，有侧重地灵活实施，始终确保“健康第一”思想落到实处，使学生身心健康。

把德育放在首位，从小抓起，打好基础，并培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的精神，在体育课中渗透团结协作、互相帮助的优良品质。以发展全体学生身体基本活动能力和身体素质、增强体质作为出发点，逐步改变以群众体育为主的教学思想，确立以发展人体基本活动能力为主的教学体系。

学生基本情况分析

身体发展特征：三年级学生在动作的协调性方面，骨骼肌有了一定的发展，因而运动感觉有了一定程度的发展，对简单的动作有所控制，动作的精确性、灵巧性进一步增强。

心理发展特征：能够比较概括地、灵活地掌握概念。在老师的帮助下，逐渐学会比较、分析、观察事物的特点，发现各部分的关系及部分与整体的关系。

社会交往的特征：学生与同伴交往的时机更多，交往形式开始变得较为复杂，在与同伴交往中传递信息的技能进一步增强，学生更善于协调与其他同学的活动，越来越关注同龄群体的评价、赞同和指导。

1、重视教学内容的选择、搭配及方法的更新，提高学生的运动兴趣。

2、在课前布置预习内容，准备好下一节课的器材，尤其是自制器材，培养学生的动手能力。

3、从教与学两方面及时取得反馈信息，以改进教学质量，促进教学质量的提高。

4、注重学生的个体差异与不同需求，根据差异性确定学习的目标和评价方法。

文档为doc格式