

# 高中体操单元计划 高中体育教学计划(大全5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 高中体操单元计划篇一

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中，

高中体育教学计划。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受。在高中学习中，文化课固然重要，可是身体素质也是很重要的，这就是体育锻炼和健康教育的问题了，所以说在高中的时候，体育和健康教学必须要实行下去。

## 二、基本情况分析

学生进入高二上期，身体素质较初中有了明显提高，各方面能力也在提高，而同时学习任务较重，这个时期的教学要注意教学的艺术，要提高学生进行体育锻炼的兴趣，使学生在体育课上全员参与，提高身体素质，减轻学习压力。

## 三、本期学习的主要任务和目的

本学期教学内容为高中体育第一册：体育与健康基础知识、田径、体操、球类等内容。学生虽然进入了高中，对体育与

健康课程有了一定的了解，但学生学习体育与健康课的自觉性、主动性仍较差。为此，在教学中，要让学生从被动学习到主动去练习，提高学生的体育与健康素养。因此在教学中应注重能力的培养。

## 学习目的

- 1、深入了解体育教材的内容和教学手段，懂得体育锻炼对身体的作用，增长体育知识，并自觉地进行身体锻炼。
- 2、学习一些基本体操，加强协调性练习。通过素质练习，提高学生跑、跳、投的能力。进一步促进身体正常发育和内脏器官机能的发展。
- 3、进一步学习和掌握上期所学的内容。使之学为所用，提高体育达标成绩。
- 4、培养学生的组织纪律性和顽强拼搏精神、吃苦耐劳的意志品质。加强爱国主义教育。

## 四、教学措施

- 1、课堂教学时尽量利用学校现有的场地和器材，力求基础知识教学与基本技能训练相结合。
- 2、上课讲解时，做到声音要宏亮、吐词清晰，组织得端，示范准确。教法要因地制宜，灵活多变。
- 3、抓好两操及课外活动，促进学生身体素质全面发展。
- 4、积极配合学校组织学生开展各种形式的体育活动。

## 五、教学内容及课时安排

第1周开学工作、制定教学计划、器材准备等

第2—5周复习并纯熟掌握第三套广播体操—舞动青春

第6—9周球类篮球单手肩上投篮和排球正面双手传接球

第10—14周跑：耐久跑200米全程计时跑、弯道跑

跳跃：跳长绳、短绳

投掷：双手从体前后抛实心球

游戏：猜猜谁是领头羊、听数抱团、开火车

第15—18周力量、柔韧性训练、俯卧撑、坐位体前屈

跳跃训练单双腿连续跳

第19周温习预备体育测验

第20周报送成绩

## 高中体操单元计划篇二

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。

## 高中体操单元计划篇三

我们高中体育备课组，在学校、科、组的领导的指导下，改变教学观念，改进教学方法，更新教学手段，全面抓好各项体育工作，备课组教师认真学习教学理论和《新课标》精神，认真学习体育课教学常规和学生安全管理措施。根据《新课标》要求，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，我们要加强备课组的凝聚力、提高备课组的工作效率。我们备课组计划积极探索，努力钻研，现作如下几方面计划：

## 高中体操单元计划篇四

1、体育课程改革，积极推进体育教学的科学化进程，构成以学生为主体、以增进其身心健康为核心，的课程体系，让学生生动、活泼主动地得到发展。

2、营造良好的校园体育文化氛围，积极开导学生每天参加1小时体育锻炼，使其养成锻炼习惯，终身受益。

3、积极开展课余训练。管理好学校体育器材。

## 高中体操单元计划篇五

a从学生需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

b教材内容儿童化，生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参与。如模仿兔跳，蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

c整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

d借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。