

## 高中春季体育教学计划（通用6篇）

### 篇1：高中春季体育教学计划

#### 一、指导思想

以“三个代表”的重要思想为指导，贯彻科学发展观，以服务为宗旨，以学生能力素质提高为本位，以全国、省、市职教会议精神为指针，以《学校体育工作条例》作为准绳，推进素质教育，大力推进课程模式、结构和内容的改革，推广实施《国家中学生体质健康标准》，开拓进取，努力使学校体育工作再上新台阶。

#### 二、基本情况

本学期所教的是六个班，每个班人数都在45人以上，男女生人数相差不多，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

#### 三、教材分析

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。最关键的还是高三学生体育项目的辅导，如何使学生掌握好考试项目的正确运动技术以及挖掘出学生最大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；，球类：篮球、身体素质练习。

教材的重点：跑中的快速跑；田径的耐久跑与跳远及跳绳跳跃中的跨越式跳高；球类中的控球技术；

教材的难点：蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

#### 四、教学目标和要求

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进

一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

## 五、教学措施

- 1、适时了解、分析学生的学习信息。
- 2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。
- 3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。
- 4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。
- 5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 六、学生方面

- 1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

## 七、德育渗透

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

- 1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。
- 2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。
- 3、结合教材内容安排德育内容。

4、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

5、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

6、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

7、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

8、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

## 八、本学期教学进度安排

第一周-----第三周：体能恢复训练以及课间长跑的进一步加强训练，体育专业的选材与训练工作

第四周-----第五周：1000米和800米跑的有关教学

第六周-----第七周：立定跳远教学以及测试工作

第八周-----第九周：坐位体前屈的辅导训练

第十周-----第十一周：仰卧起坐的练习

第十二周-----第十三周：考试项目混合测试与个别学生的加强指导

第十四周-----第十八周：体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

遇中秋节或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

时间：XX年8月25日

## 篇2：高中春季体育教学计划

为了加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生身心得到和协地发展。特制定以下计划

### 一、工作要求：

### 1、认真学习，转变观念，力求创新。

认真学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导体育工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

### 2、依照新课程标准，搞好体育课改活动。

要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时课的前提下，体育教师要在体育安康课上，力求有创意，逐步使我校的体育课正规化。在省、市、区级评优课上取得好成绩。同时让学生在体育课中得到锻炼，身心得到和谐地发展。

### 3、对学生开展正确的课堂评价。

正确评价学生能提高学生参与活动的积极性，根据小学生心理特点，在体育课堂教学中，对学生开展正确的评价。评价还要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生积极参加、主动参与体育活动兴趣。

### 4、抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体活、大课间、特色体育活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好两操和“课外体活、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体活、大课间、特色体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操和推轱辘训练工作，竹竿舞还要有新的创意，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色和大课间活动列全区前矛，培养全面发展的学生。

### 5、继续抓好业余训练，争取更大成绩：

认真抓好我校业余训练工作。春、冬季是训练的大好时机。为了全面提高我校各运动队的竞技水平，体育组决定对我校各运动队全面选拔和分项强化训练力争在今年的市、区比赛中取得更好的成绩，为校争光。

## 二、重视体育课安全问题

体育课的安全问题是体育教师必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢固安全；在课堂中，应仔细观察学生的活动情况；在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

## 篇3：高中春季体育教学计划

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，继续加强身体素养的练习，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。

## 一、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，工作计划《高中体育教学计划》。

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。

## 二、具体措施：

1、认真学习教学大纲和教材，根据学校、学生实际情形制定挑选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养的要求都较高，所以，每节课添加课课练的素养练习，以便保障模块学习的质量和学生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成效的关键，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，挑选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形，增添课堂的流畅性、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，培养学生参与的情趣，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伤害，教育学生比赛前做好热身活动，尽量避免运动中呈现的意外创伤，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。

### 三、教学进度：

#### 1、排球模块

1) 第2周 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 第9周防守战术的学习。中1 2、边1 2、心跟进；

#### 2、体操模块

1) 第10周 第14周双杠跳上 支撑摆动；前摆分腿坐前进；前摆上；前摆下；后摆下；

2) 第15周 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；

### 四、活动计划

1、4月份校学生乒乓球赛；

2、4月份区学生田径运动会；

3、5月份区学生篮球赛；

4、5月份区学生乒乓球赛；

5、6月份市学生田径运动会；

## 篇4：高中春季体育教学计划

### 一、指导思想：

全面贯彻党的教育方针，认真落实《体育工作条例》和新课标，积极推进素质教育，强调体育在促进学生全面发展上的突出作用；重在提高质量，“三个面向”，坚持育人为本，坚持树立“第一”的思想，提高学生身体、心理和适应能力的整体健康水平，通过形式多样的教学手段，培养学生对体育的兴趣和好，并形成坚持的和终身体育意识，懂得科学锻炼身体的。为培养“德、智、体、美”全面发展的高素质人才打下坚定的基础

### 二、工作目标：

1、坚持学校体育工作的改革方向，以提高学生整体素质为根本宗旨，注重培养学生的意识、精神、坚强毅力，激发学生的创新意识和创新能力。培养学生自主进行体育锻炼的习惯。

2、树立“健康第一”的指导思想，以增强学生体质为目标;面向全体学生，切实把学校体育工作落到实处。

3、加强对学校体育工作的，认真贯彻体育工作条例，落实新课标精神。力争使我校体育工作进入校行列。

4、重视体育工作，充分发挥各种资源，开发体育方面的校本课程，重点培育优势，如乒乓球。发展学生兴趣、和特长。

5、加强学校体育基本功的工作，围绕体育课堂教学，提高体育教师素质水平。  
。

### 三、建立健全机制

1.成立体育工作领导小组建立以校长、教导处、主管领导、完小负责人、体育教师、这样的工作体系。校长负责全面的领导工作。教导处主管领导负责工作计划的制定全面工作的指导、督促、检查。小负责人负责本校体育工作的指导、督促、检查。体育教师、班主任负责各自具体工作的落实。

2.召开专门研究学校体育工作每月组织体育教师召开研讨会，研究体育工作，对上月工作进行，找出不足及出现的问题，全体教师协商，拿出解决。避免以后出现类似问题。  
。

### 3.加强体育教研

(1)、加强理论，工作研究，提高工作效率，使付出与成绩成正比。采取走出去请进来的方式，努力提高学校体育工作水平和教师的教育教学能力。

(2)、坚持每周一次教研组活动，全员参与进行教研活动，努力开创工作新局面。

### 四、具体工作：

1、认真贯彻落实施体质健康标准，做好学生体质健康检测，并及时把情况反馈给学生。

2、开展群体性的体育活动，增强体质，坚持每天学生体育活动1小时，保证两课(体育课、体育活动)两操的和质量，并坚持每天检查评比。努力提高师生参加体育锻炼的自觉性，并逐步养成良好体育锻炼习惯。开展丰富多彩的校内体育。学生每月都要有一次体育比赛

活动，如足球，篮球、跳绳、踢毽等比赛。加强教师的身体锻炼，每周组织教师参加体育活动，增强教师的身体素质。

3、加强体育课的研究，认真学习新课标，熟读教材，每位教师要能熟练掌握自己所教班级的教材内容，而且在教研组活动中，每位教师要把自己所要教的内容认真归纳，系统梳理。每位教师还要积极参加教科研活动，积极撰写，用理论知识武装自己，做到教学教研齐头并进，克服体育教师在教科研上欠缺的老毛病。教学要从每节课入手，认真研究，把上好每节课作为最基本的要求。要认真研究教材，改进教学方法，提高体育课教学效果。积极参加校、区课堂教学、评优活动，授课教师每人每学期要上1节研究课，新任教师要上好三轮课。

4、加强运动队，每位任课教师要进行运动队训练，在加紧训练的同时要注意运动队的梯队建设，确保我校优势项目的发展，争取在其他项目上有所突破。在训练中，各位体育教师要科学，系统地进行训练，每周训练要有计划和安排。做好充分的准备工作，参加市里组织的各项比赛。

5、加强常规训练，特别对是学生队列、操的训练。本学期要加加强新操的教学和强化，借此来提升我校的课间操的质量。继续强化我校的大课间活动，细化体育教师和带班教师的职能，体育教师组织大课间活动，各位班主任和带班教师要对本班学生进行管理，做好本班活动的布置与安排，学动要井然有序。使之成为展示学校形象的窗口。

6、充分准备，仔细，开好学校的，运动会要求项目要味性，要面向全体学生，做到竞技与趣味相结合，争取做到人人有项目，要让学生到参加运动会的。

7、体育教师充分利用体育场地、器材，做好使用记录。在体育课或体育活动前，做好准备工作，检查体育器材的性，消灭不安全隐患，在活动中加强学生的安全教育和保护，避免出现事故，发现问题及时处理或上报，出现问题，找学校负责领导协商解决。

8、加强学生的，上好健康课。

总之做好一个体育老师不好当，但是我会努力的，这么多年的工作经验给我提供了极大的，让我如何辅导好学生和保持好和学生之间良好的关系，我为自己的成果感到骄傲。在以后的工作中我一定会更加的努力工作，不辜负社会、学校、学生家长、学生和自己本人的期望，他们的关注是对我的压力和对我的动力，我相信我做的会更好的。

## 篇5：高中春季体育教学计划

### 一、指导思想

仔细学习“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。坚持“健康第一”的指导思想，以促进同学健康成长为目标，激发同学运动爱好，培育他们终身体育的意识。在教学中，重视同学的主体地位，发挥他们的创造力，以同学进展为中心；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，文化课当然重要，可是身体素养也很重要的，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，体育和健康教学需要实行下去。

## 二、基本状况分析

同学进入高二上期，身体素养较中学有了明显提高，各方面技能也在提高，而同时学习任务较重，这个时期的教学要留意教学的艺术，要提高同学进行体育锻炼的爱好，使同学在体育课上全员参加，提高身体素养，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。同学虽然进入了高中，对体育与健康课程有了肯定的了解，但同学学习体育与健康课的自觉性、主动性仍较差。为此，在教学中，要让同学从被动学习到主动去练习，提高同学的体育与健康素养。因此在教学中应着重技能的培育。

### 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。通过素养练习，提高同学跑、跳、投的技能。进一步促进身体正常发育和内脏器官机能的进展。

3、进一步学习和掌控上期所学的内容。使之学为所用，提高体育达标成果。

4、培育同学的组织纪律性和坚韧拼搏精神、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、吐词清楚，组织得端，示范精确。教法要因地制宜，敏捷多变。

3、抓好两操及课外活动，促进同学身体素养全面进展。

4、积极协作学校组织同学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、器材预备等

第2——5周复习并纯熟掌控第三套广播体操——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周能量、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周报送成果

## 篇6：高中春季体育教学计划

### 一、指导思想

开展教育活动，加强学风、班风建设，深化教学改革，全面推进素质教育，进一步将我校的体育锻炼成绩推上新的台阶。

### 二、教学目标

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，让学生成动、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。

### 三、教材情况分析

由于传统的体育教学方法大注重教师的教法，对学生学的方法不够，教师怎样教，学生就怎样练，对学生心理、生理、认识水平和个体差异难以把握，学生学习过程如何，“懂、会、育”的程度如何，难以检验和评价。为了真正体现教学以学生为主体，减少注入式和

训练式的教学方法，让学生通过自主学习，培养学生一至二项以上体育爱好和特长。

#### 四、主要任务

- 1、以德育为首，五育并进，形成整体推进素质教育的新格局；
- 2、以教学为中心，深化教学改革，全面减轻学生过重的课业负担，大幅度地提高学生的素质；
- 3、体育重点提高学生综合素质为导向，加强学生综合素质的练习；
- 4、不惜一切代价，带好今年体育高考队的准备工作。

#### 五、具体实施、措施

- 1、进度按计划进行；
- 2、课堂集中人数由体委负责；
- 3、场地检查、安全措施要细详；
- 4、器材归还由体育委员分配；
- 5、每学期最少有五节理论授课