

# 高中一年级体育教学计划 (组合5篇)

## 篇1：高中一年级体育教学计划

### 一、计划目标

20xx年高中体育教学计划旨在全面提升学生的身体素质、运动技能和心理素质，促进学生的全面发展。具体目标包括：

提高学生的身体素质，增强体能和耐力。

培养学生的运动兴趣，提升运动技能。

增强团队合作意识和竞争意识，培养良好的体育道德。

促进心理健康，增强抗压能力和自信心。

### 二、背景分析

随着社会的发展，学生的身体素质普遍下降，缺乏锻炼的现象日益严重。根据国家体育总局的统计数据，近年来青少年肥胖率逐年上升，身体素质测试合格率下降。高中阶段是学生身体发育的重要时期，体育教育在学生的成长中扮演着至关重要的角色。因此，制定一份切实可行的体育教学计划显得尤为重要。

### 三、实施步骤

#### 1.课程设置

根据学生的年龄特点和身体发展需求，设置多样化的体育课程，包括田径、球类、健身操、武术等。每周安排至少三节体育课，确保学生有足够的锻炼时间。

#### 2.教学内容

田径：通过短跑、长跑、跳远、投掷等项目，提高学生的速度、耐力和协调性。

球类：设置篮球、足球、排球等项目，培养学生的团队合作能力和竞技意识。

健身操：引导学生进行有氧运动，增强心肺功能，提升身体素质。

武术：教授基本的武术动作，增强学生的身体灵活性和自我保护意识。

#### 3.教学方法

采用多样化的教学方法，包括示范教学、分组练习、比赛等，激发学生的学习兴趣。注重理论与实践相结合，定期进行体育知识讲座，提高学生的体育素养。

#### 4. 评估与反馈

建立科学的评估体系，定期对学生的身体素质和运动技能进行测试。通过问卷调查和个别访谈，收集学生对体育课程的反馈，及时调整教学内容和方法。

#### 四、时间节点

20xx年9月：制定详细的课程计划，确定各项体育活动的时间安排。

20xx年10月：开展教师培训，提高体育教师的专业素养和教学能力。

20xx年11月：进行第一次身体素质测试，建立学生的健康档案。

20xx年1月：根据测试结果，调整教学内容，确保每位学生都能得到适合自己的锻炼。

20xx年6月：进行年度总结，评估计划实施效果，提出改进建议。

#### 五、数据支持

根据2023年全国青少年身体素质监测数据，学生的平均体重指数（BMI）逐年上升，体能测试合格率仅为60%。通过实施本计划，预计到2025年，学生的体能测试合格率将提高到80%以上，身体素质明显改善。

#### 六、预期成果

通过实施20xx高中体育教学计划，预期将实现以下成果：

学生的身体素质显著提高，体能测试合格率达到80%。

学生对体育活动的参与度提高，80%以上的学生表示愿意参加课外体育活动

。

学生的团队合作能力和竞争意识增强，参与校内外比赛的学生人数增加50%

。

学生的心理素质得到提升，抗压能力和自信心显著增强。

#### 七、可持续性

为确保计划的可持续性，需建立长效机制。定期评估和调整教学内容，鼓励

学生参与课外体育活动，形成良好的体育文化氛围。同时，加强与家长的沟通，鼓励家庭参与学生的体育锻炼，形成学校、家庭、社会三位一体的体育教育体系。

## 八、总结

20xx高中体育教学计划的实施，将为学生的全面发展奠定坚实基础。通过科学的课程设置、丰富的教学内容和有效的评估机制，确保每位学生都能在体育活动中受益，提升身体素质和心理素质，培养终身锻炼的习惯。

## 篇2：高中一年级体育教学计划

### 一、学生基本情况分析

我所带的班级的学生大多数来自乡村中学，他们的体育成果参差不齐，有些同学的身体素养非常差，大部分同学没有养成自觉熬炼身体的习惯。存在的问题比较多，需待解决的问题也比较多，这些给本学期的教学带来了很大的困难。这些是这次计划制定的依据。所以总体本着严格要求学生，少批判，多激励，抓基础，促能力，由浅入深，注意培育学生熬炼身体的习惯。

根据以上的特点，在教学时进度尽量放慢些。课堂上主要教会熬炼的方法和技巧，实行由浅入深的方法，循序渐进，课堂上教学主抓双基教学，要能力培育。多结合所学知识与社会实践相结合，让学生熟悉到学体育与健康课程的重要性。多结合体育人物和事物，让学生多了解体育的历史背景，激发学生学习体育与健康课的爱好。

### 二、教学内容及分析

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、武术等内容。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。因此在教学中应注意能力的培育。

### 三、美育教学及教改措施

1、注意能力培育。根据新课程标准的要求注意培育能力。学习的过程就是能力养成的过程，不教学生读死书，而应教会学生如何学习。

2、遵循“教育要面对现代化，面对世界，面对将来”的战略思想，贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培育德、智、体、美、劳全面进展的社会主义事业的建设和接班人的方针，以推动素养教育为宗旨，全面提高教学质量。

3、主抓“双基”教学。依据教学大纲要求进行教学，不搞过多的引申和推广，不增加学生的学习负担。

很多高中学校为了片面的追求学生的学习成果，很少有开设体育课和健康教育课，或者只是高一开设，而高二以后就不开设了，这是不对的。国家在深化教育改革，这种教学方法应该改正，但是很多学校并没有意识到这个问题，还是以成果为上的理论教授学生，这就需要我们的大范围宣传了。

### 篇3：高中一年级体育教学计划

#### 一.指导思想

为了认真贯彻国家体育工作会议精神和新课改纲要，进一步加强学校体育工作，牢固树立“健康第一”的指导思想，全面提高学生的身心健康，广泛开展形式多样，丰富多彩的体育活动，增强学生体质，促进学生全面和谐发展。

#### 二、学情分析

高一年级新生，来自不同学校，刚开始比较有新鲜感，所以在开学初就要把体育的课堂常规纪律抓好，让学生养成好的习惯，为今后上课打好基础。班级是男女混合且人数较多，就要考虑如何示范和分组练习，现在看来总体还是很好的，兴致较高，但是有个别同学的基本身体素质，还要花一定的时间和精力。

#### 三、教学目标

##### (一)理论目标

##### 1.运动参与

知道科学参加体育锻炼的原则，积极参加体育运动并养成良好的体育锻炼习惯。根据自身情况设置锻炼目标、制定锻炼计划并按计划坚持体育锻炼；能用简单方法了解自己的体能变化并正确评价自己与他人的体能测试结果。

##### 2.运动技能

通过收听或观看有关体育节目或阅读报纸或上网等手段，对国内外重大体育赛事了解，懂得竞技运动与健身运动与体育锻炼的区别，认识体育运动对身体、心理健康和社会适应的价值。积极学习并运用所学体育运动知识与运动技能进行健身活动，积极参加各种体育活动和比赛。了解体育运动中出现的创伤、扭伤的简易处理方法。

##### 3.身体健康

通过体育课各项项目的学习发展学生的上、下肢力量与腰、腹肌力量和耐力。了解体育运动对进一步发展体能和提高运动能力的作用，以及对其他运动项目技术和技能与进行选项学习的促进作用。形成良好的体育运动习惯和健康行为。

#### 4. 心理健康

通过参加体育活动，改善心理状态，并在体育运动中运用所学方法调节情绪。设置合理目标，使自己在体育运动中不断提高体育运动能力，并在此过程中体验成功。努力克服体育运动中的心理恐惧等现象，体验在困难环境中或在具有挑战性的运动中体验到成功的乐趣。

#### 5. 形成健全的人格

体验到运动过程的快乐性与成就感，不断增强学习的自信心;能利用体育活动解除心理的烦闷，提高自我情绪控制能力。运动过程中具有勇敢、顽强、果断、拼搏的良好意志品质。运动中能与同伴和谐相处，尊重他人，遵守比赛规则服从裁判，有良好的体育道德作用;具有协作配合意识，体现良好的团队精神。

### (二) 具体措施

将教材大纲内容落实到课堂教学中，遵循体育锻炼的科学原则并认真落实“阳光体育运动”的号召，力求切实的体现学生的主导地位，力争让每一位学生都参加到体育锻炼中来，让学生在每一堂体育课中都能学有所得。

1、课课练：有氧耐力跑，有氧徒手操

2、田赛项目：立定跳远，立定三级跳远，原地定向掷铅球，双手头上前抛实心球

3、径赛项目：短跑（50m，100m，），接力跑（4\*100米，男女混合迎面接力），耐力跑（800m，1000m）以及跑的专门性练习（小步跑，高抬腿跑，后蹬跑等）

4、身体素质练习：主要运动关节的柔韧练习，上下肢及腰腹主要运动肌群的力量素质练习

5、技巧：团身前滚翻，鱼跃前滚翻

6、球类：乒乓球（握拍法、准备姿势、基本步法、发球与接发球、挡球与推挡球、以及比赛的基本规则）

### 四、期末测试与学生体能素质评价

1月1日——1月20日，利用体育课时间对学生本学期所学体育项目进行测试及考核评价。

## 篇4：高中一年级体育教学计划

## 1、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：.坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

## 2、学生情况分析

作为刚刚步入新学习环境的高一新生，由于他们来自各间校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。

因此，在进行体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处。

## 3、教材与教辅分析

### (1)内容和结构

高一上学期主要进行田径运动的必修课教学。田径是其他体育项目的基础。高一年段进行田径运动的学习，是为了更好地发挥田径运动，作为基础运动项目的功能，为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础。田径模块教学内容为：短跑和跳远。

高二年段选项教学班的教学内容为篮球运球三步上篮。上篮一般称三步上篮或三步跨篮,是一项基本的投篮技术，上篮按出手时手与肩的相对高度,分为高手上篮和低手上篮;上篮包括单手和双手两种手部动作，同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。手部动作有正手、反手、勾手的区别。本学期以行进间单手上篮为主要学习内容。

## 4、教学目标

提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解;学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力;形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯;发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识;具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

## 5、教学措施

强调运动爱好与习惯的养成，强调运动知识和技能的实际应用，要求学生学习的运动技能内容少而精，强调课程内容与学生个体发展和需要的联系;以目标统领内容的选择，地方、学校和学生对学习内容有较大的选择余地;增加了健康教育专题的学习内容。

.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。

.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。

.采用分组教学法，培养体育骨干。

.加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。

.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。

## 篇5：高中一年级体育教学计划

### 一、指导思想

为促进学生身心健康发展，贯彻教育部关于加强中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质等“五项管理”的通知精神，严格执行《学校体育工作条例》，切实落实“健康第一”的指导原则，牢固树立“宁静致远，强智励德”的办学理念。积极开展教学教研活动，转变教学观念，加快推进新课程改革，完善体育课程改革方案，促进我校学生主动参与体育锻炼，切实有效地提高体育教学质量，践行学生“核心素养”目标，提高学生体质健康水平。

### 二、工作目标：

按课程标准的要求，面向全体学生，努力提高课堂教学质量，严抓课堂纪律，活跃课堂气氛，促进学生身心全面发展，认真制订教学计划，上好每一节课。采用丰富多样的教材，教学中要注意学生的掌握情况，力求每位学生都学有所成，掌握科学的锻炼方法，提高自我锻炼的能力。继续开展科组专题研究，充分发挥备课组的作用，不断探索新的教学方法与思路，丰富教学方法，提高教师的教研水平，并通过教研活动，撰写教学论文，提高科研水平。加强基础教育，改进教学模式，力求教学创新。认真贯彻落实教育教学法规和体育工作条例，争取出新成果。搞好体育特色学校特色项目的教学和课外活动，真正使篮球和田径项目成为我校的特色。搞好达标测试，争取95%以上同学能达合格标准。

### 三、工作重点

1、认真贯彻和落实体育工作条例，健全各种规章制度和整改措施，加强体育

工作的规范化管理。



- 2、加强教师基本功的培训。
- 3、充分发挥骨干教师的模范作用，使我校的体育工作在原有的基础上再有创新。
- 4、建立和健全我校体育工作管理档案，使我校的体育管理工作更加规范化，制度化。
- 5、认真学习新课标，刻苦钻研教材，加强和提高教师工作能力和教学水平，在教学中有所创新。
- 6、加强广播操和眼保健操的指导与管理工作，使我校的二操质量有进一步提升。
- 7、加强学校体育第二课堂兴趣小组、高考训练队的培训和管理工作的。
- 8、加强课外活动的管理工作，确保学生每天一小时的体育活动时间。
- 9、认真抓好各年级的达标测试，并做好数据上传工作。
- 10、积极开展群众性的单项比赛活动，提高广大师生的全民健身意识。
- 11、组织召开学校田径运动会。
- 12、指导xx体育学院实习生实习。

#### 四、具体措施

- 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，体育教师要在体育健康课上，力求有创意，逐步使我校的体育课正规化。在市、县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\*地发展。

- 3、对学生进行正确的课堂评价。

正确评价学生能提高参与活动的积极性，根据中学生的心理特点，在体育课堂教学中，对学生进行正确的评价。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”“课外体育活动、特色体育活动”，积极贯彻全民健身活动纲要。

学校“两操”、“课外体育活动、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\*和“课外体育活动、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”“课外体育活动、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\*和体育特长生训练工作。

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。为了全面提高我校各运动队的竞技水平，特别田径队，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县中高中生田径比赛中取得更好的成绩，为校争光。

6、重视体育课安全问题

体育课的安全问题是我们体育教师所必须重视的问题。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。

五、具体安排

九月份

- 1、各年级制定学期工作计划、单元计划
- 2、高二、高三田径运动队训练工作
- 3、完成课题组的资料收集工作
- 4、制定学校体育运动训练管理条例草案

十、十一月份

- 1、校田径运动队集训计划安排
- 2、《学生体质健康标准》测试
- 3、课题组资料的收集
- 4、校球类运动会筹备工作

5、球类运动会的比赛及安排

十二、一月份

1、教研组工作总结

2、考核工作

4、学期结束工作

3、课题组资料的收集与整理