

高中体育老师工作计划 (精选4篇)

篇1：高中体育老师工作计划

一、讲学作业的计划

(1)学生情况分析：高一年的学生选项为武术讲学班人数较多，高二年选项出现一些人数参差不齐的现象，但也基本上乃是上个学分选项时的基本情况，对于学习时起到这个项宗旨连续性有一定的帮助。学习时也能了解到教师的讲学意图，这样方便讲学的总体安排，也可在一定程度上增加一些技术难度与要求。

(2)教材与教辅分析：

分析教材与教辅的内容与结构：这个学期采用2个学分同时选项，这样有利于全学期的学习计划与安排，不用再教基本功，本学期我安排了校本课程“永春白鹤拳”里的两个套路进行讲学，采用一套拳，一套器械的方式配合实用技能进行讲学，这样有利于学生的学习兴趣，从内容与结构上的安排乃是注重学生的学习过程，特别乃是动作的到位，学不在多，而在精。

分析教材的特性与重点、难点：教材的特性为有利于学生的学习，兴趣比较浓，对于学习过程比较注重，方便学生的素质不同者的学习;重点在于武德，这乃是本项目开设的重点，也乃是讲学过程中最重最重的重点，让学生知道学习的基本意图，也让学生能自我控制;难点在于如何去掌握套路的实用技能，拔高学以致用，能有防身的本领。

提出讲学任务：在通盘发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，武德的培育;引导学生学会合理掌握练习与讨论的时间，了解实现宗旨时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质;认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在武术学习过程中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出良好的体育道德品质，结合本身项目去了解一些武术名人并能对他们进行简单的评价;加强研究性的学习，去讨论与研究技能的实用性，加强同学之间的讨论交流的环节。

(3)讲学宗旨：

总体宗旨：建立“健康第一”的理念，培育学生的健康意识和体魄，进一步激发学生的学习“永春白鹤拳”兴趣，培育学生的终身体育意识，以学生身心健康发展为中心，重视学生主体地位的同时关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益，以及多样性和选择性的讲学理念，结合学校的实际情况，设计本讲学作业计划，以满足学生选项学生的需求，加深学生的运动体验和理解，保证学生在本“永春白鹤拳”选项课的学习中修满2学分。加强学习“永春白鹤拳”的基本套路，加强学习的兴趣，拔高学生本身的素质，特别乃是武德的培育。

具体宗旨：

运动参与：a养成良好的练武的锻炼习惯。b根据科学锻炼的准绳，制定并实施个人锻炼计划。c学会评价体育锻炼效果的主要方法。

运动技能：a认识武术运动项宗旨价值，并关注国内外重大体育赛事。b有宗旨的拔高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用本领。c学习并掌握社会条件下活动的技能与方法，并掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法。

身体健康：a能经过多种途径发展肌肉力量和耐力。b了解一些疾病等有关知识，并理解身体健康在学习、生活中和重要意义。c形成良好的生活方式与健康行为。心理健康：a自觉经过体育活动改变心理状态，并勤勉获得成功感。b在武术练习活动中表现出调节情绪的意愿与行为。c在具有实用技能练习中体验到战胜困难带来喜悦。

社会适应：a在学习活动中表现出良好的体育道德与合作创新精神。b具有经过各种途径获取体育与健康方面知识和方法的本领。

(4)讲学措施：

采用教师示范与讲解，学生讨论，练习，教师评价，再进行个别指导，后进行学生练习，最后进行展示与学生的综合评价相结合的方式方法，培育学生的良好的学习习惯、学习方法更好地完成讲学任务，达到讲学宗旨;实行培优扶中辅差，，采用学习小组的建立，加强学习小组的相互学习、相互讨论、相互研究的功能，拔高学习的效率;加强多边学科的整合，特别乃是加强心理健康的教育，加强运动力学、运动医学等进行学习，以拔高学生的运动自我保护意识与本领。

篇2：高中体育老师工作计划

一年的时间已经悄然流逝，但是一个学期的最后阶段还在等着我们，一月份是本学期的最后一个月，教学工作尤为重要，虽然我只是一个体育老师，但是我也想站在我自己的角度出发，为学生的期末考试贡献出自己一点力量，我要做的就是让他们在这最后一个月里，保证他们的身体健康，状态能保持在最佳的状态，为了实现这么目的，我为自己一月份的工作制定了以下的计划：

首先，太极拳的教学要进入收尾阶段了，我在学校一共教导三个班的体育，每个班的二十四式简化太极拳课程都不太一样，我的教法就是每一节课学一式，所要得到的效果就是能让学生在一节课内认真学会动作要领，我从开始教学生们太极拳就给他们灌输一个道理，这不是打着好玩的，是真的有助于他们身心健康的好东西，这样才能让他们用心去学习这个东西。我觉得我的责任是很重的，现在的孩子们到了期末就知道埋头苦学，下课也不去教室外面玩一下，放松放松，一点自我意识都没有，殊不知状态不好，学习效率也会大大的降低，而体育课就是可以让他们在上课期间身心都能得到放松，太极拳这东西对他们来说还是非常有好处的，第一

，可以缓解他们学习压力，提高大脑的思维运转，第二可以让他们强身健体增加个人身体的免疫力，第三，陶冶情操，暂时忘记期末考试的来临，面对期末考试的时候，才不会有焦虑的感觉。

第二、每学期期末进行的高中生体育测试，当然也是要高度的重视，要知道这个成绩可是会记录到学生们的期末考试成绩单上的，可以直接影响到学生们的期末总分数，影响到全校的排名，所以说我一定不能有任何错判成绩的情况发生，这件事我会交代到每个班的体育委员，每一场体育测试都得有我亲自在场监督，不然均不作数，体育测试可以安排在一月份的中旬，那个时候是最佳测试时间，首先天气，只要天气预报不出错，中旬的那几天可都是晴空万里碧空如洗，正是进行体测的好时机。

第三、一月份的最后一周就没有我什么事了，任何的体育课、音乐课之类的课全部被停，学校为的就是让学生们能在最后的一周发起期末考试的冲刺，不让任何的因素影响孩子们的考试，这点我也能理解，到时候我就好好的配合学校以及各班班主任的工作，作为一个体育老师我要懂得什么时候做什么事，主科毕竟是主科，还是的以孩子们的学习为首要任务才是。

我相信我制定的这份计划，一定能让我这一份月的工作一切都顺顺利利的，给自己这学期的工作画上一个句号。

篇3：高中体育老师工作计划

一、指导思想

认真研究“体育与健康教育”新课程标准，将“生命教育”的理念渗透到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生体育兴趣，培养学生终身体育意识。

在教学中，要重视学生的主体地位，充分发挥学生的创造性，以学生的发展为中心；注意个体差异和不同的需求，确保每个学生在高中学习中，文化是重要的，但身体素质也很重要。这就是体育锻炼与健康教育的问题。因此，在高中必须开展体育与健康教育。

二、基本情况分析

进入高二第一阶段后，学生的身体素质较初中阶段有明显提高，各方面能力也有所提高。同时，他们的学习任务也很繁重。这一时期的教学要注重教学的艺术性，增强学生的体育锻炼兴趣，使学生参与到所有的体育课中来，提高身体素质，减轻学习压力。

三、这一时期的主要任务和目标

本学期教学内容为高中体育第一卷：体育与健康基础知识、田径、体操、球类运动等。虽然学生已经进入高中，对体育与健康课程有了一定的了解，但他们学习体育与健康课程的自觉性和主动性还较差。因此，在教学中要让学生从被动学习到主动实践，从而提高学生的

体育健康素养。因此，在教学中要注重能力的培养。

学习目标:

1.深入了解体育教材的内容和教学方法，了解体育锻炼对身体的作用，增加体育知识，自觉进行体育锻炼。

2.学习一些基础体操，加强协调性练习。通过素质训练，提高学生的跑、跳、扔能力。进一步促进身体的正常发育和内脏器官的发育。

3.进一步学习和掌握前一阶段的内容。使之发挥作用，提高体育水平。

4.培养学生的组织纪律、顽强拼搏的精神和吃苦耐劳的意志。加强爱国主义教育。

四、教学措施

1.在课堂教学中，尽量使用学校应使用现有的场馆设备，基础知识教学与基本技能训练相结合。

2.课堂讲解时，声音要大，语言要清晰，组织要得当，演示要准确。教学方法要因地制宜，灵活多变。

3.把握好“两操”和课外活动，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。

篇4：高中体育老师工作计划

一、同学基本状况分析：

(对同学基础学问、基本技能、力气智力及学习兴趣、学习态度等状况的分析)

通过高中两年的体育教学训练，同学知道科学熬炼的基本原理，能够按方案进行体育熬炼，大部分同学都能够按兴趣选一至两个项目进行熬炼，而且把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：

(按学问目标、力气目标和情感目标分项填写)

学问目标：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退的作用，应用简洁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。

力气目标：增加同学自我熬炼力气和创新力气，增加同学团队合作与社会适应力气。

情感目标：进展良好的心理素养，培育坚韧的意志，勇于克服困难的品质，增加自信，感受交往、合作与竞争，培育创新力气及团队精神。

三、主要教学措施：

（可就优化课堂教学，开展教学改革试验，调动同学主动性，抓好形成质量诸环节，面对全体同学，培优和辅导后进生等方面，结合实际，订出具体措施）

- 1、激励同学主动学习，为同学创设探究的空间。
- 2、多形势，多手段引导同学活动，吸引同学主动参预。
- 3、分层次培育，让每个同学都能在原有水平上得到提高。
- 4、设置确定的难度和困难情境，培育同学勇敢、不怕困难、意志坚韧的优良品质。
- 5、场地器材奇异设计，自编自制体育器械。
- 6、对于班级体育报考的同学，依据（高考）大纲要求，依据其个人实际状况制定一系列的训练方案，辅导其训练为高考作好预备。