

# 最新中职学校体育课教学计划 高中体育 教学计划(通用8篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。什么样的计划才是有效的呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 中职学校体育课教学计划篇一

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

略

## 中职学校体育课教学计划篇二

### 一、学情分析：

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，继续加强身体素质的练习，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。

### 二、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。
- 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。

### 三、具体措施：

- 1、认真学习教学大纲和教材，根据学校、学生实际情况制定

选择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质的要求都较高，所以，每节课添加课课练的素质练习，以便保证模块学习的质量和学生的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效果的关键，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，选择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况，增加课堂的流畅性、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，培养学生参与的乐趣，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损伤，教育学生比赛前做好热身活动，尽量避免运动中出现的意外创伤，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。

#### 四、教学进度：

##### 1、排球模块

1) 第2周一第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周一第9周防守战术的学习。中1—2、边1—2、心跟进;

## 2、体操模块

2) 第15周一第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;

## 五、活动计划

1、4月份校学生乒乓球赛;

2、4月份区中学生田径运动会;

3、5月份区中学生篮球赛;

4、5月份区中学生乒乓球赛;

5、6月份市中学生田径运动会;

20\_\_—2—22

## 中职学校体育课教学计划篇三

1、认真学习教学大纲和教材，根据学校、学生实际情况制定选择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质的要求都较高，所以，每节课添加课课练的素质练习，以便保证模块学习的质量和 student 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效果的关键，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，选择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况，增加课堂的流畅性、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，培养学生参与的乐趣，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损伤，教育学生比赛前做好热身活动，尽量避免运动中出现的意外创伤，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。

## **中职学校体育课教学计划篇四**

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。

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。

## 中职学校体育课教学计划篇五

### 一、学生基本情况分析：

(对学生基础知识、基本技能、能力智力及学习兴趣、学习态度等状况的分析)通过高中两年的体育教学训练，学生知道科学锻炼的基本原理，能够按计划进行体育锻炼，大部分同学都能够按兴趣选一至两个项目进行锻炼，而且掌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：

(按知识目标、能力目标和情感目标分项填写)

知识目标：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除心理障碍的作用，应用简单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。

能力目标：增强学生锻炼能力和创新能力，增强学生团队合作与社会适应能力。

情感目标：发展良好的心理素质，培养顽强的意志，勇于克服困难的品质，增强自信，感受交往、合作与竞争，培养创新能力及团队精神。

### 三、主要教学措施：

(可就优化课堂教学，开展教学改革试验，调动学生积极性，抓好形成质量诸环节，面向全体学生，培优和辅导后进生等方面，结合实际，订出具体措施)

- 1、激励学生主动学习，为学生创设探索的空间、
- 2、多形势，多手段引导学生活动，吸引学生积极参与。
- 3、分层次培养，让每个学生都能在原有水平上得到提高
- 4、设置一定的难度和困难情境，培养学生勇敢、不怕困难、意志坚强的优良品质。
- 5、场地器材巧妙设计，自编自制体育器械。
- 6、对于年级体育报考的学生，按照高考大纲要求，根据其个人实际情况制定一系列的训练计划，辅导其训练为高考作好准备。

## 中职学校体育课教学计划篇六

语文，作为社会精神的产物，人类文化素质的载体，无一不体现了它在人类生活中有着举足轻重的地位。语文水平更是体现一个人内在气质和修养的重要途径，因此学校教育应该重视语文教学。下面是本站小编整理的职业高中语文教学计划，希望对大家有所帮助！

### 一、指导思想

本学期语文教学以中等职业学校语文教学大纲为基本依据，以普通高中语文课程标准为参考，立足实际，参照具体情况，突出职业教育以导向的办学理念，为求与初中和高职两头衔接，对学生进行必要的行之有效的阅读，写作和口语交际训练，加强人文精神教育。

### 二、教学目标



中等职业学校语文教学的任务是为培养中级专业技术人才所需要的语文素质服务的。

二年级，在继续进行记叙文读写训练的基础上，着重进行议论文的阅读和写作教学，以及进行概括叙述的训练，加强双向口语交际训练；使学生熟悉常用的文言虚词及其用法，了解常见文言句式和固定格式；继续阅读一定数量的文学作品及浅显文言文；进一步熟悉使用专业工具书。

### 三、教学措施

a□ 教师在教学中必须贯彻注重基础，强化能力，突出重点，学以致用原则，使学生在掌握必要的语文知识和技能的基础上，提高语文应用能力。可通过社会调查，课内专题讨论，演讲，辩论会等活动。提高学生口语表达能力。

b□ 充分运用视听技术设备，如磁带录音等。提高教学质量和效益。课内多做诵读练习，提高其普通话水平。

c □ 语文教学要密切联系社会生活，充分带领学生走出校园，贴近自然，观察生活，提高认识世界的能力。

d□ 加强形成性检查，多抽检课文背诵情况。

e□ 引导学生多读有益课外书籍。适时推介中外名著。

### 四、教学内容

本套教科书结构体系分为必读和自读两类。必读课文由教师引导学生在课内精读理解，作为教学训练范例；标“\*”的是自读课文，供学生课内或课外自己阅读。作为举一反三，培养自读能力的实例。第八单元是应用文写作示例，师生可根据专业特点灵活处理。

### (1)、常用文章阅读(42课时)

进一步培养自读习惯，提高阅读现代文能力。

用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。

每分钟默读一般现代文500—600字。

培养爱读书，多读书，读好书和记诵名句，名篇习惯。

### (2)、口语交际(25课时)

养成说普通话的习惯，说话时口齿清晰，条理清楚流利，能准确表达自己的意思。听话专注，能领会，复述说话人的主要意思。初步掌握口语交际基本方法和技巧，语言文明，表达得体。

### (3)、文学作品欣赏(10课时)

培养文学作品的欣赏能力。

养成阅读优秀文学作品的习惯。

### (4)、文言文阅读(15课时)

培养借助注释和工具书读懂浅显易懂文言文 熟悉背诵一定数量名句、名篇，扩大积累。

## 一、学生基本情况分析

这个职业班的大部分学生语文基础知识并不扎实，知识面狭窄，很少涉足课外广阔的文学世界，上课时学生能够积极参与学习活动，气氛比较活跃，表达与交流能力不是非常强。由于阅读面不广，阅读理解能力很一般，实际教学中困难较大。

## 二、教材内容分析

中等职业教育高中语文教材上册包括以下几个方面：实用阅读能力训练由四个单元组成：梳理文章思路、把握内容要点、体察作者情感、筛选整合信息；实用写作能力训练；文学作品欣赏能力培养；浅易文言文阅读能力培养；口语交际部分；语文实践活动等。便于从人文内涵方面组织材料，其开放的弹性机制提供了选择创造的空间，也有利于以探究为中心，引导学习方式的变革。

## 三、目标方法与措施

1. 认真上好每一堂课，通过课堂教学帮助学生学会品味优美的经典作品，激发阅读兴趣，培养鉴赏能力。
2. 充分运用教材中的文本材料，组织学生进行“活动体验”与“问题探究”，培养学生自主学习能力和探究学习能力。
3. 利用闲暇时间大量阅读小说。优秀的小说是培养语感的最生动的老师，而在钻研数理化难题时翻翻小说，既是学习也是一种休息，一举两得。
4. 坚持写日记或“随笔”，形成写作的习惯。训练各种应用文。
5. 加强文言文的背诵练习，培养文言文语感，积累文言知识。

## 一、学生基本情况

美容美发班的学生经过一个学期语文学习，我感到该班学生语文基础知识并不扎实，知识面狭窄，而且很少涉足课外文学内容。上课时学生能够积极参与学习活动，气氛比较活跃，但是表达与交流能力不是非常强，再加上阅读面不广，阅读理解能力一般，学生的写写作能力比较差，主动学习能力缺

失，在以后的教学中仍需对症下药，取长补短。

## 二、教材内容分析

中职教育高中高一语文教材下册包括六大板块内容：

### 1、实用阅读能力训练

梳理文章思路，把握内容要点，体察作者情感，筛选整合信息

### 2、实用写作能力训练

实用性写作，应用文写作

### 3、文学作品欣赏能力培养

中国古典文学名著选读、唐诗宋词选读、小说、剧本选读

### 4、浅易文言文阅读能力培养

### 5、口语交际

### 6、语文综合实践活动

## 三、教学目标

### 1、加强实用语文能力能力的培养

通过教材中的口头作文、段落仿写、自主写作三项内容的训练，激发学生的写作兴趣和自信心，加强学生实用语文能力的培养。

### 2、培养学生的语言应用能力

教学中通过“口语交际”“语文综合实践活动”的训练，引导学生在“恰当的场合说恰当的话”的语言交际能力。

### 3、加强文学文化底蕴的培养

选取一些低难度、高品位的文学著作，培养学生欣赏和积累文学语言，引导学生领悟文学作品的内涵和意蕴。

## 四、方法与措施

1、认真上好每一节课，激发学生学习，阅读兴趣

2、充分运用教材中的文本材料，组织学生进行“活动体验与问题探究”，培养学生自主学习能力和探究学习能力。

3、坚持写日记或“随笔”，形成写作的习惯，训练各种应用文写作。

4、加强文言文的背诵练习，培养文言文语感，积累文言文知识。

5、利用闲暇时间指导学生大量阅读小说，优秀的小说是培养语感的最生动的老师。

6、做好课后辅导、优秀生、差生的帮抚工作。

7、认真做好单元测验、总结指导工作，做到查漏补缺。

8、加强组内老师之间的交流，互相听课，取长补短。

9、优化教学方式与学习方式，加强学法指导，做好学生知识过渡，提高学生自主学习的能力。

## 中职学校体育课教学计划篇七

- 1、学习障碍跑，俯卧式跳高等田径项目的技术动作，发现有体育特长的学生，要有针对性训练，参加体育高考。
- 2、学习一些基本体操动作技巧，加强协调性练习。
- 3、通过素质练习，提高学生跑、跳、投的能力。
- 4、复习高一学过的篮球、排球的基本技术动作，进行实战的运用。同时学习战术以及理论知识，以理论联系实际，使之学为所用。
- 5、上好每一节体育与健康课，让学生更深一步的理解健康的真正含义。
- 6、让学生了解学生体质测评的内容和意义，并进行针对性练习，以便更好地完成测评考核。

要求：在教学过程中讲解要清晰，有条理。示范动作要标准，要多运用各种示范方法，使学生容易接受并掌握。坚持理论教学与室外教学同步进行，使学生的理论知识更加丰富。

## 中职学校体育课教学计划篇八

本学期语文教学以中等职业学校语文教学大纲为基本依据，以普通高中语文课程标准为参考，立足实际，参照具体情况，突出职业教育以导向的办学理念，为求与初中和高职两头衔接，对学生进行必要的行之有效的阅读，写作和口语交际训练，加强人文精神教育。

### 二、教学目标

中等职业学校语文教学的任务是为培养中级专业技术人才所

需要的语文素质服务的。

二年级，在继续进行记叙文读写训练的基础上，着重进行议论文的阅读和写作教学，以及进行概括叙述的训练，加强双向口语交际训练；使学生熟悉常用的文言虚词及其用法，了解常见文言句式和固定格式；继续阅读一定数量的文学作品及浅显文言文；进一步熟悉使用专业工具书。

### 三、教学措施

a□ 教师在教学中必须贯彻注重基础，强化能力，突出重点，学以致用原则，使学生在掌握必要的语文知识和技能的基础上，提高语文应用能力。可通过社会调查，课内专题讨论，演讲，辩论会等活动。提高学生口语表达能力。

b□ 充分运用视听技术设备，如磁带录音等。提高教学质量和效益。课内多做诵读练习，提高其普通话水平。

c □ 语文教学要密切联系社会生活，充分带领学生走出校园，贴近自然，观察生活，提高认识世界的能力。

d□ 加强形成性检查，多抽检课文背诵情况。

e□ 引导学生多读有益课外书籍。适时推介中外名著。

### 四、教学内容

本套教科书结构体系分为必读和自读两类。必读课文由教师引导学生在课内精读理解，作为教学训练范例；标“\*”的是自读课文，供学生课内或课外自己阅读。作为举一反三，培养自读能力的实例。第八单元是应用文写作示例，师生可根据专业特点灵活处理。

#### (1)、常用文章阅读(42课时)

进一步培养自读习惯，提高阅读现代文能力。

用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。

每分钟默读一般现代文500—600字。

培养爱读书，多读书，读好书和记诵名句，名篇习惯。

## (2)、口语交际(25课时)

养成说普通话的习惯，说话时口齿清晰，条理清楚流利，能准确表达自己的意思。听话专注，能领会，复述说话人的主要意思。初步掌握口语交际基本方法和技巧，语言文明，表达得体。

## (3)、文学作品欣赏(10课时)

培养文学作品的欣赏能力。

养成阅读优秀文学作品的习惯。

## (4)、文言文阅读(15课时)

培养借助注释和工具书读懂浅显易懂文言文 熟悉背诵一定数量名句、名篇，扩大积累。