

2023年体育高一教学计划 高一体育教学计划(优质8篇)

学习计划是我们在学习过程中的一份指南，可以让我们更加有条理地进行学习。在制定读书计划时，查阅一些成功人士的经验分享是很有帮助的，以下是小编为大家收集的一些范文，供大家参考。

体育高一教学计划篇一

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：增强学生自我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。

体育高一教学计划篇二

本站后面为你推荐更多高一体育教学计划！

一、指导思想和理论依据

本课以新课程标准为指针，坚持健康第一、安全第一的指导思想，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，充分体现兴趣性、师生互动性和学生的个性化教学背景。本课突出一个“新”字，体现一个“改”字，通过运动技能的学习，锻炼学生的心肺功能，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。

二、教材与学生情况分析

跑的这个教材，在人们的日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值，也是每个人都具有的自然活动能力。高一年级跑得教材内容主要以跑得专门性练习和跑的技术为主。让学生通过观察、分析、实践等教学活动，改进跑的技术，发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质，提高动作的协调

性。同时还是培养学生自信、果断等良好心理品质的有效手段。

课的授课对象为高一（22）班学生，该班学生身体素质整体一般，参与跑等项目的活动兴趣不高，以前虽接触过快速跑教材但对快速跑的技术动作掌握情况不够理想，尤其是对摆臂技术的掌握缺憾较大，从而对跑速和跑成直线造成了直接影响。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，运用了各种方法安排了各种跑的练习，利用游戏的形式让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生的心理倾向。

三、教学目标

1. 运动参与与目标：让学生积极参与到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。

2. 运动技能与目标：通过游戏活动，让学生学会30米快速跑的正确方法，提高奔跑能力，并了解跑的知识、对身体的作用及注意事项。

3. 身体健康目标：通过跑和游戏发展学生跑的能力，促进身体正常的生长发育，培养顽强的精神。

4. 心理健康目标：在学习中充分展现自我，感受和体验其中的乐趣。

5. 社会适应目标：通过游戏活动，体现合作交往，团结合作的拼搏精神。

四、教学重点与难点

教学重点：发展快速跑的能力，及身体灵敏性、协调性。

教学难点：体验、观察、合作探究的锻炼方法。

采用“自主、合作探究”的教学模式，从观察体验入手，创设适合学生特点和教材特点的情景，使学生在快乐的氛围中展现自我和体现团队精神。

五、教学方法：

通过体验观察、启发思维，激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性和运动的参与性。在教学设计和教材处理上通过以下几个步骤实施：

1. 导入与热身

课前预设知识问题，让学生带着自己不同的认识进入角色，充分发挥他们的个性和思维，教师以学生朋友的身份，主动地融入课堂之中，自然的走向过渡。采用蛇形移位跑，徒手操和专项练习，起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。

2. 合作与探究

合作与探究是本次课的重点，也是一种重要的学练方式。贯彻于课的始终，并在教学中得以突现。以掌握合作跑技术和接力跑技术为难点，以“体验观察——思考比较——感知——寻找问题，选择方法——学会解决问题”为教学流程，在教学中将重难点分为三个层次循序渐进地进行。

第一层：体验与观察：强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生，采用体验法、观察法、尝试法、讨论法、合作法、互助法调动学生的学习积极性，有的放矢地实施教学过程，达成目标。

第二层：巩固与加强：把合作跑作为重点，让学生在快速跑的基础上，以小组竞赛形式调动学生积极性和团结合作积极向上的精神。在竞赛中建立正确的合作跑，并蕴含规则要求，进一步巩固、提高合作跑的能力。

第三层：自主锻炼：让学生根据自身需要，自由结合，发挥想象，选创动作，进行柔韧灵敏练习，使学生学会柔韧、灵敏的练习方法，安全措施，突出学生的组织能力，再次展现师生互动、合作锻炼的课堂情景。

3. 放松与小结

在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

六、教学过程

1. 学生通过观察、体验、分析比较发现问题，改进练习方法，提高快速跑的动作质量，发展快速跑的能力，使力量、柔韧、灵敏性、身体协调性等身体素质得到发展。
2. 培养学生积极参与的态度，体会合作、探究学习的快乐，建立和谐的课堂情景和集体荣誉感。养成课外积累知识的习惯。

课堂常规：

1. 体育委员集合整队并向教师报告人数
 2. 师生相互问好
 3. 教师宣布本课内容任务，注意事项，导入教学，安排见习生
1. 督促学生迅速集合，队形整齐

2. 要求体委认真整队，检查人数
3. 师生问好，教师精神饱满、声音宏亮

1. 听到集合口令迅速集合站队

2. 要求快、静、齐

3. 队行整齐划一

认真听老师安排课的内容

准备活动13分钟

一、慢跑

二、徒手操（4*8）

扩胸运动

体转运动

体侧运动

腹背运动

正、侧压腿

活动膝、踝关节

教师领跑，并发出口令指挥慢跑路线及变换跑姿

教师示范、领做，动作到位

精神饱满，注意力集中。

徒手操动作规范，有力度，活动充分，避免在练习时受伤

22分钟

一、跑的专门性练习

1. 前踢腿□15m

2. 高抬腿□15m

3. 后蹬跑□30m

二、接力快速跑

三、障碍接力跑

1. 教师示范、讲解，提出练习要求

2. 指挥练习

3. 观察并语言提示

1. 教师讲解练习方法

2. 指挥练习

3. 语言提示、纠正错误动作。

1. 教师讲解练习方法

2. 指挥练习

3. 必须绕过每个障碍物，不得跳过障碍物

1. 认真听讲解，记住动作要求及技术要点、作用。

2. 按要求进行练习

3. 相互鼓励、提示，按要求完成技术动作

1. 认真听练习方法及要求

2. 认真练习，积极主动，相互配合3. 按要求完成练习

1. 认真听练习方法及要求

2. 认真练习，积极主动

3. 注意练习时的安全

结束部分

一、整理放松

二、小结本课

三、师生互道再见

教师带领放松

评价本次课

师生再见

放松充分，恢复身心

相互交流，畅谈感受

师生再见

器材

1. 标志桶 20

2. 接力棒 4

课后小结

七、教学反思

本节课在备课过程中完全以《中学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，按照的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“情境教学”，“自主、创新、探究、合作”贯穿于全过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台，使学生能在宽松，愉悦的氛围中积极主动地参与各种游戏活动，适应各种环境变化，并从中学习到了一些简易的动作方法和基本技能。同时，我在教学中还特别注意改变了评价的内容和方式，较好地激励了学生，调动了学生参与“学”与“练”活动的积极性，主动性和创造性。我在教学中，采用情景教学，尝试练习，讨论学习，合作探究学习。不同层次学生自主选择最佳的且适合自己个人实际的方式练习等教学方式，为学生营造了一种清新的、活跃的、宽松的、民主的教学氛围，使学生得到了不同程度的提高，并从中体验到成功的乐趣与锻炼的愉悦。整节课师生关系平等、和谐，学生很少受约束，学生学习积极、主动，营造了培养学生主体参与的氛围，激励学生创造思考发扬团队精神。

教学中，我根据学生活泼好动，对新事物的追求特别热切，求知欲强，但感知比较笼统，不精确，注意力不持久，容易激动等生理、心理发展方面的特点和规律，使学生感到兴趣盎然。30米快速跑练习采用集中讲授，教师统一指挥、分小组、鱼贯练习和比赛的组织形式，符合高一年级学生身心发展特点，有助于提高学生练习密度和学习兴趣，收到较好的效果。

这节课在设计上环环相扣，层次分明，并能够合理的搭配教材，使学生上下肢都得到了锻炼，注重学生能力方面的培养，以传授方法为主，培养学生学习的兴趣和热情，并且能够通过游戏教学让学生懂得团结协作的重要性，教育学生珍惜生命、拼搏进取。

让我觉得最可惜的是在整节课，由于教学内容多，因此学生活动的深度和广度相对不够，使得学生的学习热情尚未充分热起来就转到了另一个教学内容上去了，这样从一定的程度上削弱了对学生活动兴趣的激发，在今后的教学中，我想教学内容应相对集中些比较好，集中到快速跑加游戏。如果教师与学生在课前交流了解的再深入一些，对学情分析得再全面深入一些，教学设计再合理一些，效果会更好一些。如果重新教授本节课，我将重新设计游戏形式，以一个崭新的变化体现学生团结协作的重要性，发挥学生的能动性，使本节课更有效、更精彩。

体育高一教学计划篇三

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。

根据这个思路，我制定了高一体育与健康教学工作计划：

我所带的班级的学生大多数来自乡村中学，他们的体育成绩参差不齐，有些同学的身体素质非常差，大部分同学没有养成自觉锻炼身体的习惯。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，少批评，多鼓励，抓基础，促能力，由浅入深，注重培养学生锻炼身体的习惯。

根据以上的特点，在教学时进度尽量放慢些。课堂上主要教

会锻炼的方法和技术，采取由浅入深的方法，循序渐进，课堂上教学主抓双基教学，要能力培养。多结合所学知识与社会实践相结合，让学生认识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兴趣。

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。因此在教学中应注重能力的培养。

1、注重能力的培养。根据新课程标准的要求注重培养能力。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“教育要面向现代化，面向世界，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，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业的建设和接班人的方针，以推进素质教育为宗旨，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绩，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，还是以成绩为上的理论教授学生，这就需要我们的大范围宣传了。

教育好学生，提高他们的身体素质和我要想的，不过这当然是有难度的，这当中有学校的原因，不开设课程或是开设

的很少。还有学生方面的原因，很多学生并不愿意上体育课或是健康课，认为这是在浪费时间，不如上自习自己学习，这都是我多面对的困难。

高一数学上册教学计划

高一语文上册教学计划

高一英语上册教学计划

高一政治上册教学计划

高一地理上册教学计划

高一历史上册教学计划

高一物理上册教学计划

高一化学上册教学计划

体育高一教学计划篇四

高一每个班大约有40名学生。每个班的素质差别很大。男生好动，敢挑战，女生安静，不愿意动。虽然他们很喜欢体育课，但不喜欢传统的教学课。他们害怕困难和危险的运动，他们对运动的兴趣需要加强。此外，根据上学期身体健康标准的结果，学生体质普遍较差，运动水平亟待提高。在此期间，学校教学场地尚未完全建成，遇雨无法正常进行户外活动，对体育课的正常教学造成了很大影响。如何诱导学生自主锻炼、参与锻炼、终身锻炼势在必行，不断加强体育教学，全面推进新课程改革势在必行。

要正确处理教材，必须抓住教材的重点和难点。运动技能不同于其他学科，需要系统地进行，循序渐进地提高，才能掌

握一门技能。在继承优良传统的基础上，大胆改革，与时俱进，创新，体现课程的时代性。在课程内容上，要注意改造传统体育，引进新体育。选择符合时代要求，有助于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法。在教学方法上，尝试改变单一的灌输式教学方法，改变过于强调讲解和示范的教学形式，营造有利于学生主动参与、乐于探索、勇于实践的良好教学氛围。

主导作用的同时，确立学生的主体地位，尊重学生的情感和需要。我们要十分重视培养学生的运动爱好和专长，促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容选择和教学方法的更新，都特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展，促使学生自觉、积极地进行体育锻炼，以全面发展体能和提高所学的运动技能水平，培养积极的自我价值感，为终身体育奠定良好的基础。

1、深入思考、认真分析学情，确定好教学内容。

2、广泛阅读教学资料，认真备课，精心设计每一个教案，增强体育教学的针对性和实效性。

3、面向全体，尊重个性，培养骨干，互帮互学，共同营造良好的课堂教学氛围。

4、同组、同案教师相互学习，取长补短，及时总结，不断开发探索教学方法。

6、优美的动作示范以及精练的语言讲解。动作示范是一种非常好的直观教学，优美的示范能激情学生学习的兴趣，和增强学生学习的自信心。精练的语言能提高学习效率，提高练习密度，加强运动技术水平的提高。

1、严抓课堂常规，制定科学合理的课堂常规要求和措施，确保45分钟上课质量。

2、要有明确的教学目的，多渠道、多层次、多种教学方法、教学手段、教学形式紧密结合，富有启发性，充分调动师生的积极性。

4、要注重理论课教学，让学生对体育有更全面更深度的了解、认识，不断提高运动能力、运动水平，促进学生的学习积极性。

5、多开展课余体育活动，提高学生主动参与运动的积极性，培养学生良好的体育运动习惯，为实现终身体育打下基础。

体育高一教学计划篇五

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛

的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过篮球模块教学，使学生进一步掌握篮球运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

高一(1)——(8)班的学生，学习成绩较好，具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力;在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件;在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定;另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

1. 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。

2. 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。
3. 采用分组教学法，培养体育骨干。
4. 加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。
5. 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。

四、教学进度

略

根据高中体育与健康课程标准的理念，以“健康第一”为指导思想，促进学生的身心发展为出发点，在教学中充分体现学生的主体性，培养学生的创造性思维和终身体育意识。逐步养成良好的身体姿态，健美的形体和高雅的气质，并提供了学生互相学习，交流，研讨和挑战的空间，从而可提高学生的群体意识，交往能力和创新探究能力。

在本阶段的学习过程中要强调基本步伐的节奏、规格、以及学生的表现力。高中生的心肺机能不断提高，承受运动负荷能力增强，因此，可以运用一定的有氧运动来提高学生的心肺能力。

理论与实践相结合，培养学生自我创编的能力，大力发展学生的创新、进取的意识。促进学生身心全面发展，塑造健美形体，培养端庄体态；发展身体素质，提高艺术素养；焕发精神面貌，陶冶高雅情操；培养学生机智、果断、热爱集体等优良品质。

1. 手势提示法:手势是身体语言的一种，它是在健美操教学中，教师运用各种手势指导学生完成练习的方法。其特点是直观、

简单、明了，有利于学生连贯完成动作。手势提示法主要用于成套操和一段操的复习及巩固阶段。

运用手势提示法时应注意以下几点：

(1) 手势的运用要果断，有明确的目的性。

(2) 运用手势时，要注意时机和效果。

(3) 掌握学生完成动作的情况，在易出现问题的地方，提前向学生发出准确信号，以引起学生注意，然后给予手势提示。

2. 示范讲解法

示范讲解法包括只示范，不讲解；只讲解，不示范或先讲解后示范；先示范，后讲解和一边慢动作示范，一边讲解此四种方法。

运用示范讲解法时应注意以下几点：

(1) 运用只示范不讲解的教学方法时，应采用背面示范，使学生清楚动作的路线、方向等，并且动作的速度应比正常的速度稍慢些。

(2) 运用示范讲解法时，教师讲解的语言应简明、扼要，语言肯定，表达生动，比喻形象。

(3) 教师的示范要优美大方，有感染力。

3. 口令提示法

口令提示法是一种为了使学生更好地完成练习、活跃课堂气氛而在健美操教学中加入一些调动性、指示性、警告性口令的方法。

运用口令提示法时应注意以下几点：

(1) 口令要有号召性和鼓动性。

(2) 口令要与音乐节奏相吻合，要与音乐的韵律、节奏相一致。在健美操教学中，教师口令的音量、语调的轻重要适宜，要恰到好处。

4. 巡回指导法：在学生自我进行创编与实践的过程中，进行巡回指导，提出一些可行性建议。

体育高一教学计划篇六

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力；在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件；在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定；另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

1. 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。

2. 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。

3. 采用分组教学法，培养体育骨干。

4. 加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。

5. 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。

体育高一教学计划篇七

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力；在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件；在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定；另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

1、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。

2、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。

- 3、采用分组教学法，培养体育骨干。
- 4、加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。
- 5、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。

体育高一教学计划篇八

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期教室教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与主动性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方法和优良的思想品德。

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力；在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件；在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定；另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作认识与团队观念较为薄弱。

1. 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。
2. 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，培养终身体育认识。
3. 采用分组教学法，培养体育骨干。

4. 加强思想品德教育，在教室教学中进行德育教育的渗透。
5. 主动开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的主动性。

略