**高二<<体育与健康>>教学计划（下）**

高二体育组 2024.2.24

一、指导思想

始终坚持“健康第一”的指导思想，勇于探索、创造性的开展学校体育工作，使我们高二年级的体育工作有进一步的突破。工作中我们要不断更新教学观念，并运用新的理论来指导日常教学工作，老师们牢记“健康第一”的宗旨，努力激发学生的运动兴趣，大力培养学生的终身体育意识与健康行为，教学中以学生的身心健康为中心，同时加强学生的思想品德教育，端正学习态度，树立良好的学习心态和自信心，使学生乐于参与各种体育活动，懂得关心和养护自我的身体，提高自我保健意识，养成良好的锻炼习惯，获得一些与生活实际密切相关的安全知识和技能。

二、学情分析：

1、高二年级学生经过一年半的学习，心理逐渐成熟，也能控制自己情绪，心理相对稳定，但因学生的身体素质各不相同，需加强组织纪律性教育，同时还要区别对待，积极引导，确保教学计划的实施。

2、由于本校场地、器材、条件有限，各个教师的要求也有差异，有的学生比较散漫，高二学生的常规教育要更加严格要求，让学生形成良好的上课习惯，为高中三年的体育课学习打下基础。

3、体育课堂教学内容要能为课外活动服务，同时课外活动也应强化课堂教学内容的成效。教师需引导学生在课外活动中自主练习，组织课外竞赛，形成良好的校园体育文化氛围，为学生终身体育奠定基础。

4、加强学生的思想教育，培养同学之间互帮互学，建立良好的团队关系。

5、加强教师的集体备课和上课的质量，相互听课、评课、促进教育教学水平的进一步提高。

三、教材内容分析

本阶段教材是普通高中体育与健康必修教材，本阶段教材包括体能、球类运动、田径类运动、体操类运动、武术与民族民间传统体育类运动、新兴体育类运动以及健康饮食专题。体育运动对体能有特殊的要求，学生要加强练习，不断增强自己的体能，以适应各项体育运动。球类项目主要是基本掌握篮球动作技术和战术，运用所学的基本原理，技术和战术参与篮球一对一、二对二、三对三、五对五的篮球比赛。田径类项目主要是中长跑，越野跑的动作技术。新兴体育类运动主要是基本掌握花样跳绳的动作技术，运用所学原理参加跳绳游戏及花样跳绳比赛，进一步体验花样跳绳运动。健康饮食专题是如何制定个性化的健康饮食方案。本册教材主要以田径和球类为主。

四、具体措施：

1、运动参与：养成良好的锻炼习惯。根据科学锻炼的原则，制定并实施个人锻炼计划，学会评价体育锻炼效果的主要方法。

2、运动技能：认识武术运动项目的价值，并关注国内外重大体赛事。有目的的提高技术战术水平，并进一步加强技、战术的运用能力。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。

3、身体健康：能通过多种途径发展肌肉力量和耐力。了解一些健康饮食知识，并理解身体健康在学习、生活中和重要意义，形成良好的生活方式与健康行为。

4、心理健康：自觉通过体育活动改变心理状态，并努力获得成功感。在体育练习活动中表现出调节情绪的意愿与行为，在具有实用技能练习中体验到战胜困难的喜悦。

五、完成教学任务和提高教学质量的具体措施

1、全面了解和分析学生的基本情况，对学生的体育基础，身体活动能力、爱好、身体素质和健康状况进行全面的了解和分析，以确保教学计划的实施。

2、以教学大纲为基本出发点，以教材为基础，并以最新教学理念为指导思想。从学校的场地和器材实际情况出发，备好每一节课。

3、总结好每次课的教学效果，积累教学经验，虚心请教，积极开展批评和自我批评，并不断完善自我。

4、运用多媒体教学技术使学生掌握基本理论知识。

5、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 。

6、利用分组教学法，培养体育骨干，协助开展教学工作。

六、教学内容安排

1、健康饮食专题

2、运动损伤的急救与处理

3、跳长绳--30秒双摇10人8字跳

4、跳短绳--30秒单人单脚交替跳

5、球类运动--绕掩护运球突破

6、球类运动--体前变向运球（左、右手）

7、球类运动--挡拆配合

8、球类运动--1分钟定点投篮

9、球类运动 --联合动作练习

10、球类运动--教学比赛（五对五）

11、田径运动--变速跑

12、田径运动--越野跑

13、学期测评