**南京市秦淮中学2024-2025学年第二学期**

**高一体育备课组工作计划**

**备课组长：尹玉凤 成员：高宇 许小彪 赵旭阳**

本学期，高一体育备课组按校长室和教务处及有关要求开展工作，狠抓备课组建设，以进一步落实《教学常规》为重点，坚持面向全体学生，努力提高课堂效益，为实现学校提出的目标努力奋斗。下面我将对本学期备课组工作计划制定如下：

1. **指导思想**

全面实施素质教育，以促进学生的全面发展为目标，切实贯彻“健康第一”的指导思想。教学中充分调动学生学习体育的兴趣，激发学生的参与热情，发挥学生运动能力，培养学生自信、自强的优良品质。规范体育课堂教学，扎实推进学生的阳光体育活动，让学生用心、主动、健康快乐地发展，以提升体育教师的自身素质和课堂教学规范、教学质量为工作重点，切实抓好学生的体质提升和阳光体育大课间活动，尤其是抓实学生弱势项目的提升，如男生引体向上、女生50米项目以及耐力项目，面向每一个学生的发展，围绕“教会、勤练、常赛”上下足功夫，创造充满智慧的教育，促进学校体育工作再上新台阶。

1. **学情分析**

体育课是一直深受学生的喜爱。每年上级部门下来对学校进行学生体质抽测，显示国家对学生身体素质的要求越来越高，所以按照校长室要求，高一年级的体育课以自然班的形式开展，主要内容为体质健康检测的几项素质为主，发展学生的力量、耐力、速度、柔韧等身体素质，同时适当的给学生练习高二选项课内容，为高选项教学打下基础，增加体育课的学习兴趣。

**三、本学期工作目标**

1、激发学生参与运动的热情，发展学生的身体素质，开启新课标教学基本理念，让学生充分体验健身的体育魅力。

2、加强备课组建设，发挥备课组的团队合作力量，加强年轻教师的培养，切实做好传帮带工作，帮助年轻教师快速成长。

3、抓好大课间活动，进一步提高跑操和进退场质量。

4、新学期教会高一年级学生的Tabata体能素质操，在体活课上学生共同去参与。

5、严抓学生体质测试项目的练习，努力提高学生的体质成绩。

7、认真组织体育特长生的训练，积极参加区市的各种比赛。

**四、 具体措施**

**1、加强理论学习，提高自身素质**

认真学习政治理论，教育法规，全面贯彻教育方针，确立全面实施素质教育和促进全体学生全面发展的意识。提高思辩能力，激发工作热情，外树形象，内修涵养，脚踏实地完成教学任务，使我校的体育工作更一层楼。

**2、贯彻落实教学常规，全面提高教学质量**

（1）贯彻落实教学常规，重点抓好“五认真”的落实。认真备课，认真上课，认真布置作业，认真辅导和组织课外体育活动，认真考核。同时抓好课前准备和课后教学活动中的常规落实工作。把认真备课和认真上课作为常规的关键，不断改进教学工作。

（2）加强集体备课，充分发挥集体优势。同一备课组的教师要做到：统一教材，统一教学目标，统一教学进度，统一要求，统一考核。备课组是最直接最重要的组织教学实施的基层组织，必须充分发挥它在教学实践中的组织作用，优化课堂教学环节，提高课堂效益。

**3、规范群体，搞好两操两活动**

（1）群体工作是学校体育工作的主体，课间操已成为学校的风景点，因此，要在原来的基础上发展。做到全校上下齐管，体育组实干的格局。(1)制定课间操评比制度和评比细则，有体育教师随机抽查，并把成绩列入班级评优条例。(2)严格执行课间操进退场的管理，体育教师利用课堂进一步提高课间操的质量。

（2）合理安排课外体育活动。分管领导、值周教师、班主任、体育组分管群体的教师要全力以赴组织开展课外体育活动。

（3）制定课外体育活动须知、课外体育活动安全制度，合理安排课外体育活动轮转表和活动场地。要求班主任到班组织和管理，群体教师巡回辅导。

（4） 采用班主任签到和班级活动人数统计工作，并把统计数据列入班主任、班级评优条例。

**4、进一步加强备课组建设**

（1） 备课组是落实教学常规、实施素质教学、深化教学改革、大面积提高教学质量的基层单位。充分认识建设好备课组意义的重要性。

（2）抓好队伍建设，树立良好风气，创造良好的工作环境。倡导以诚相待的优良风气，互相尊重，互相学习，扬人之长，去己之短，团结协助，共同进步。

（3）抓好青年教师的培养。充分发挥群体优势，通过传、帮、带的渠道，帮助青年教师提高教学水平和业务能力。

**5、 全面动员，搞好各项体育活动**

（1）体育与健康教育课教学和按时写教案、工作计划、认真听课和备课、开展第二课堂活动、课间操进行有效管理（班主任、体育教师、学生会、领导等一致到位并进行评比）

（2）举办高一年级班级体育活动，丰富学生文化生活，提高学生兴趣、高一年级备课组一起集体备课、讨论、交流、听课、评课、组织好学生看电影和看文艺晚会等。

（3）我校是全国校园足球示范学校，本学期我们高一年级组开展校园足球联赛，班级之间、年级之间联赛，丰富学生的业余活动，促进学生体质健康发展。同时我们高一年级组将开展班级之间的拔河比赛、跳绳比赛，增强体育锻炼，丰富校园学习生活。

**五、建议**

1、切实开展备课组、听课评课以及二次培训活动，每次活动都要有照片，有记录，做到有痕迹并能及时挂网。

2、比赛以及重要迎接检查活动，计划、活动方案、过程材料完整，最后结束要挂网。

 **2024-2025学年第二学期高一年级体育课时计划**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 章节 | 周次 | 课时计划 | 课 题 | 单元教学要求 | 备注 |
|   | 1 | 2 | 健康教育、跑操及体质测试项目练习 | 1、自觉参与课内学习，会利用各种条件活动2、掌握一些基本运动技能，能注意运动安全3、主动发展体能，理解运动对身体形态和机能的影响，了解身心关系，在运动中、后产生愉快感，学习中能与同伴合作，合理分配角色4、积极参与考核，培养学生运动习惯和终身体育锻炼的意识。  |   |
|   | 2 | 2 | 跑操及体质测试项目练习 |
|   | 3 | 2 | 跑操及体质测试项目练习 |
|   | 4 | 2 | 学习Tabata素质操 |
|   | 5 | 2 | 学习Tabata素质操 |
|   | 6 | 2 | 体能练习—发展力量、柔韧等素质 |
|   | 7 | 2 | 体能练习—发展速度、灵敏等素质 |
|   | 8 | 2 | 健康教育、发展力量、柔韧等素质 |
|   | 9 | 2 | 体能练习—发展灵敏、耐力等素质 |
|   | 10 | 2 | 体能—发展柔韧性、平衡稳定性练习 |
|   | 11 | 2 | 期中测试 |
|   | 12 | 2 | 田径—学习蹲踞式起跑 |
|   | 13 | 2 | 田径—快速跑练习、途中跑练习 |
|   | 14 | 2 | 田径—耐久跑 |
|   | 15 | 2 | 健康教育、复习各种跑的练习 |
|   | 16 | 2 | 复习阶段 |
|   | 17 | 2 | 第二学段考试 |
|   | 18 | 2 | 期末考核补测试、机动 |

**2024-2025学年度第二学期高一体育备课组活动计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 活动内容 | 活动形式 | 主讲主备人 | 备注 |
| 2 | 讨论本学期组内公开课及教学内容及体育活动课安排 | 座谈、讨论 | 尹玉凤 |   |
| 4 | 体能练习 | 5.4公开课 | 高宇 |
| 6 |  体能练习 | 5.4公开课 | 赵旭阳  |
| 8 | 提升体质测试项目立定跳远成绩的探讨 | 集体备课 | 高宇 |
| 10 | 提升体质测试项目引体向上成绩的提升 | 集体备课 | 许小彪 |
| 12 |  推磨听课 | 公开课 | 尹玉凤 |
| 14 |  集体备课 | 集体备课 | 赵旭阳 |
| 16 | 集体备课（学期结束测试项目内容及要求） | 研讨 | 尹玉凤 |