南京市秦淮中学高二体育备课组课程安排计划 主持人发言稿

各位老师：

大家好！今天咱们聚焦2025年2月 - 7月高二体育课程安排，一起梳理规划，让体育教学更具系统性、针对性。

一、课程整体方向

围绕 “健康第一” 理念，结合高二学生身心发展特点，既要夯实体育基础技能，提升体能素质，也要通过多样项目培养体育精神，助力学生全面发展，为高三学习生活储备良好身心状态。

二、分阶段课程安排

（一）2 - 3月：基础技能巩固与兴趣拓展

1. 田径模块：利用2月开学初期，以短跑、立定跳远为重点。短跑着重起跑、途中跑技术纠正，通过分组计时赛，让学生感受速度节奏；立定跳远强化摆臂、蹬地衔接，每周安排2次专项练习，每次20分钟，搭配趣味跳远接力游戏，提升参与热情。
2. 球类启蒙：3月引入篮球基础运球（高低运球、行进间运球 ）、足球简单传接球。篮球每周1节课，用 “运球障碍赛” 巩固技术；足球安排小组传接球对抗，每节课预留10分钟自由练习，发现学生兴趣点。

（二）4 - 5月：专项技能提升与竞赛筹备

1. 技能深化：篮球推进到简单战术配合（传切、掩护 ），通过半场小比赛实践；足球开展局部攻防演练。同时，加入排球正面双手垫球，从动作规范到连续垫球训练，每周排球课安排15分钟 “垫球挑战”，记录最佳连续次数。
2. 竞赛准备：4月启动校内小型赛事筹备，篮球3V3、足球5人制，5月开展比赛。赛前利用体育课讲解规则、组织模拟赛，让学生在实战中提升技能，培养团队协作。

（三）6 - 7月：体能强化与综合实践

1. 体能冲刺：6月针对耐力、力量进行强化。耐力以800/1000米跑为主，采用 “分段跑 + 间歇跑” 模式，每周2次；力量结合跳绳（双摇突破 ）、平板支撑，设置分层挑战，让不同体能水平学生都有目标。
2. 综合拓展：7月融入体育游戏（接力障碍赛、团队拔河 ），将前期学的技能融入游戏，比如篮球运球绕杆 + 跳绳接力。同时，开展 “体育微课堂”，让学生分享运动心得，深化体育理解。

三、保障与反馈

1. 教学保障：提前准备器材，每周检查维护；根据天气灵活调整课程，雨天安排体育理论（规则讲解、运动损伤预防 ），让课程不断档。
2. 反馈调整：每月收集学生反馈，通过问卷、课堂交流，了解技能掌握、兴趣点变化；备课组每周复盘，调整教学方法、内容，让课程更贴合学生需求。

各位老师，这半年课程环环相扣，需要咱们协同配合。后续教学中，也欢迎大家随时提出建议，一起把高二体育课程打造成学生热爱、助力成长的 “活力课堂”！

谢谢大家！