# 关于高三体育备课组工作计划范文简短

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-13

*关于高三体育备课组工作计划范文简短一高校录取体育专业生是要看专业考试分数和文化考试分数(特招的运动员除外)，只有两项都上了线才会被录取。因此，我在选材时注意三个方面的问题：第一，该生必须具备良好的身体条件和身体素质，体育运动方面具有一定的天...*

**关于高三体育备课组工作计划范文简短一**

高校录取体育专业生是要看专业考试分数和文化考试分数(特招的运动员除外)，只有两项都上了线才会被录取。因此，我在选材时注意三个方面的问题：第一，该生必须具备良好的身体条件和身体素质，体育运动方面具有一定的天赋，这样的学生训练成绩才会容易提高。第二，该生具备良好的品质和顽强拼搏的精神，在以后的训练中不能其负面作用，防止害群之马的出现。第三，该生的文化成绩一定要处于中等偏下以上水平，总分应该在300分以上，这样才不至于专业上线后因为文化没有达到要求而上不了线。

大量实践证明，一个队伍想要取得好的成绩，必须有一个严格的管理制度，为此，在组队时，我制定了比较详细的管理制度，对训练时间、训练课上以及对场地器材的爱护等方面都提出了细致的要求，使学生对这个队伍的纪律有了一个明确的了解，确保了训练工作能够顺利、高效地进行。在日常训练中，除了系统地进行运动技术训练外，我还注重培养他们的组织纪律性，为集体争取荣誉的责任感和坚韧不拔等优良品质，同时要培养顽强拼搏的训练作风，加强队员的集体凝聚力，让他们为自己能成为训练队的一员而感到自豪。

高中体育考生参加专业考试需要考四项身体素质，分别是100米、800米、铅球、立定三级跳远。要想在短短一年的训练时间里迅速提高学生的身体素质，使每个学生都能达到自己理想学校的专业录取分数线，难度可想而知。因此，必须针对学生的个体差异制定周密的训练计划。举例来说，对于技术含量要求较高的项目铅球，我采取统一讲解和个别指导的方法，给学生分析原地推铅球的技术动作，耐心细致地讲解动作方法并准确地示范动作，使学生在短期内便建立了正确的技术概念，但我发现有些同学在实践中动作变形，通过分析我认为是这些同学的绝对力量和腰腹肌力量弱引起的，为此给他们吃小灶，加强上肢和腰腹肌力量，经过一段时间的有针对性训练，这些学生的铅球成绩有了明显提高。总之科学训练是出成绩的必要条件。

文化课程是最后高考成败的关键，一般体育生的文化功底总是差一点，保证高效扎实的文化学习是体育生很难做到的，所以我十分重视体育生文化课的学习，实时关注体育生文化课学习，对于成绩下降的学生要及时处理，加以督导。积极和各科任老师配合抓好体育生的文化课。

通过一年多的训练和带学生加试的过程，我发现很多问题，也在寻找解决问题的方法。通过本次体育加试发：1、学生心理素质太差，考试过程中紧张，发挥不出自己最好水平。这就要求加强心理素质训练，多让学生参加比赛，如市运会等，让学生学会在比赛中调节心理，克服紧张情绪，能够随机应变，力争超常发挥自己的水平。2、个别学生技术不稳定，800成绩差。究其原因，我认为是训练时间短。从20\_年3月份开始到今年4月份，看似一年多时间，实际训练时间不足10个月，从运动技能的形成(泛化阶段——分化阶段——自动化阶段)来说时间远远不够;再就说这个时间段正好少一个冬训内容，没有适应冬训阶段，从而导致了高三冬训任务的失败，强度上不去、量上不去，还有就是伤病情况严重导致了800米成绩较低。

一年来，值得我庆幸的是经过全队上下共同努力，在今年的体育专业测试中，我校的体育考生取得了可喜的成绩。全队共14人， 11人达到300分以上，按往年分数段285的成绩，11人全部上段，上段率79%，上段平均分323.94分，最高分377.03分。上段人数、上段率、上段平均分和最高分四项越居北戴河中学历史最高。

最后，在接下来的一个多月的时间里，我一定严格学生的文化科学习，在高考结束后希望我的队员一个也不落，全部双上线。

**关于高三体育备课组工作计划范文简短二**

实习对于我们体育教育专业的师范生来说，是一门必修课，也是我们将来踏上社会的一个转折点，是必须要经历的。在这段实习期间，我经历了很多人生中的第一次：第一次真正站上讲台，第一次在这么多学生面前讲授知识，第一次体会到为人师表的滋味……那么多的第一次让我也学会很多东西。这段充满酸、甜、苦、辣的实习生活，将成为我人生中一次刻苦铭心的经历，也将成为我今后走上工作岗位的一笔巨大财富。现对这段实习生活的感想以及收获总结如下：

晚餐时间到了，我们一行人来到饭堂，我们被安排在一张大圆桌用餐，往后的日子都是在这张大圆桌上用餐了。在用餐礼节方面，我觉得我们已经做到很有礼貌。来到了顺德这个美食天堂就一定离不开吃，在实习的第一个星期六、日，我们几个队员一起去品尝了大良著名的特产，然后去逛街，对附近的环境做了“摸底”调查。在这里，有位我们湛师的师姐，她毕业于物理学院。我们来了两个礼拜后，她非常热诚地邀请我们吃饭，那天，我们每个人都很开心。以后的每个星期六、日，我们的队员或多或小都会出去走走，轻松一下。随着时间的流逝，记载着我们实习队员的生活照片就越来越多了。我们实习队员从一开始的陌生到逐渐的认识，再到现在深厚的感情，这一切一切永远都会藏进我记忆的深处!

作为一名体育教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，就需要慢慢的摸索与积累。实习的第第二天，我希望听听指导老师的课。出乎意料的是，指导老师让我直接就开始上课。我当时在想，这是指导老师在考验我吗?对于听课，我是想先认真做好听课笔记，听课的重点是注意指导老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。但是遗憾的是，指导老师直接就把课交给了我，是想看看我的能力吧?。

过了两天，我已经能够把课上得很好了，学生们也很喜欢上我的课，也 许是所教授的学生是高三学生的原因，我们彼此配合得很默契。指导老师也很满意，还跟在后面当起了学生。那时候我真的很意外，我害怕自己做得不好，害怕自己的教案会出现大的错误，害怕自己会怯场。事实证明，我真的能应付过来。接下来的时间，我为了写教案与备课而忙了起来。对于写教案，我现在已经能够随心所欲了，已经能够驾轻就熟了。我感到很幸运，在校外实习能够教授自己的专业，那是很幸运的了，要知道，很多同学出去实习并不是教授自己的专业，因此对实习有一定的阻碍，所以我很幸运。郑裕彤中学的体育课是选项教学，上课是按年级来上的，每个星期我需要交两份教案给指导老师，日子就是在这样的写教案、上交教案的过程中度过的。

在教育实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充足准备与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平得到了很大的提高，上课也能得心应手了。在实习的中后期，公开课就成为我的一个最为重要的任务。虽然我还是比较害怕上公开课的，但公开课是检验一个老师教学质量的重要途径。为了备好公开课，每天都会忙个不停，还经常向指导老师请教，在备课当中我深深地会到上好一个好的体育课要做的准备工作真是很多很多。公开课的时候，实习学校的体育老师都过来听课，而我也好好地完成了上课的内容，也得到了老师的较高的评价。虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从指导老师身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。

在实习过程中，我认真工作，任劳任怨，老师吩咐的任务，有效率有质量的完成。学校田径运动会的秩序册编排工作，校运会的鲜花队排练，顺德区运动会鲜花队的排练，几千份奖状的盖章，组织课间操等等大大小小工作，我都积极主动做好!

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。

一个班级就像一个大家庭，而班主任就是这个家庭的家长。在注重教学工作的同时，也要努力地做好班主任的工作。对于原班主任交付了一些工作任务，我都按时认真的完成。早上去看他们早读，课间操，晚上晚修前到班上去维持纪律等等。在这同时，我有了一些领悟，要做好班主任就必须要多一点了解学生，关心学生，信任学生。在这段时间的班主任实习中，我逐渐记住每一个学生的名字，并初步了解他们的性格，特长以及优缺点，这是作为一个班主任的基本要求。关心学生就不但要关心学生的学习，生活以及思想情感，而且也应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵。所以我注意把握了一个度，多与学生沟通，从心了解学生，做好学生的思想工作，与学生打成一片。而我在上课时，经常要求他们上课要有上课的样子，一定要认真听课，下了课我们可以有说有笑。但是这就要求我们在学生面前保留一定的严肃。在这期间，我认真准备并召开了一次题为“凝聚班魂，营造快乐大家庭”的主题班会。让学生有所感有所悟，让他们在活动中体会“团结就是力量”，珍惜集体的团结，促进同学间更进一步的了解，能够自觉维护集体的荣誉。

虽然班主任工作是辛苦与繁琐的，但是每天早上来到班上看到学生的时候，我就情不自禁地想起当年的我为了考上理想的大学在那里奋斗着的情景。这就让我充满了动力继续迎接新一天的工作。而我又从原任班主任那里学习了班级管理方法和学生教育方法，这是以后当班主任的一笔宝贵的财富。

在实习中，我还发现了，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但如果你能够主动就能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。回顾这一个多月的时间，我是用心的，但用心不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，还缺乏教学经验，甚至因为说话的时候普通话说得不好或者说错了，学生把我的错误指出来而觉得无地自容、羞愧一两天的事情也有过。

在实习中，你会遇到各种各样的情况，就像天气一样千变万化。当遇到了自己喜欢的还是不喜欢的，容易完成的还是很难完成的，我们都要勇敢的面对。虽然我一开始的时候都会有顾忌去做，但是事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即使我在尝试中失败了，也能让自己成长，如果连锻炼的机会都没有的话，哪何来积累经验和成长呢?这么一想我上的那么多节课也是很有价值的。这一切，只能靠自己去争取。如果我们只是在那里等待别人给你的机会，那我们只会在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，让我经受了挫折，也让我享受了快乐!

教育心理学中的归因理论告诉我们，不同的归因方式会影响到主体今后的行为。既然如此，教育也就可以通过主体归因方式来改变主体今后的行为。这对于学校教育是有实际意义的。在学生完成一项任务后，教师应指导学生进行成败归因。一方面，要引导学生找出成功的或失败的真正原因，即进行正确归因;另一方面，更重要的是，教师也应根据每个学生过去一贯的成绩差异，从有利于今后学习的角度归因，哪怕这时的归因并不真实。

积极归因训练对于差生转变具有重要意义。由于差生往往把失败归因为能力不足，导致产生习得无助感，造成学习积极性降低。因此，有必要通过一定的归因训练，使他们学会将失败的原因归结为努力，从失望的状况中解脱出来。在对差生进行归因训练时，往往是使学生多次体验学习的成败，同时引导学生将成败归因于努力与否。努力这一内部因素是可控的，是可以有意增加和减少的。因此只要相信努力会带来成功，那么人们就会在今后的学习中坚持不懈的努力，并极有可能导致最终的成功。

回忆起刚来到学校的我们是那么的迷糊，那么的胆怯，而现在的我们进步了，成长了，开始变得老练了，坚定了。两个月的实习生活让我获益匪浅，并使我爱上了当教师这一光荣的职业。实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做得更好。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！