

# 八年级计划书(大全5篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。相信许多人会觉得计划很难写？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 八年级计划书篇一

复习不是简单的机械重复，是一个阶段性的巩固验收和进一步系统提高的过程，反映一个同学自学能力、自理能力和自控能力的强弱。期中复习主要是对已学过知识的温习、巩固，将平时分散学习的知识分门别类地进行分析综合，系统归类和延伸的过程。

一、明确期中复习的主要任务。主要有五个方面：1、查缺漏。通读、读懂教材，对知识进行查缺漏，对薄弱处进行重点强化。2、加深理解，巩固吸收。把有关知识放到本学期所学内容中，去定位、理解。3、构建体系。对知识举行系统整理归纳，形成自己的知识框，使知识系统化，真正成为自己知识链条的一个有机组成部分。4、强化记忆。以适合自己认知水平和知识基础的方式浓缩记忆。5、力求规范。在解题思路、方法、过程方面力求简捷规范，在书面表达和卷面形式上做到简洁规范，提升应用技能技巧，使知识融汇贯通。

二、细化目标，提高复习质量。

因为所有科目较多，复习时间有限，就要给自己划定每天的任务，提出具体的学习要求，这样就会增强复习的目的性和紧迫感，进而提高复习的效率。还必须做到“收心”和“聚力”。要集中精力，全身心的投入到复习备考中去。如，上课集中精力听讲和思考，做作业时不吃零食、不说话，暂时收敛起你的兴趣和爱好，不要过多地学习现在不该学的东西

等等。

复习不能只看遍数和数量，重在提高效率和质量。在保证“质”的前提下，努力提高数量和速度。如做训练和习题时，首先要独立分析思考，正确解决，培养解决问题思路和敏捷性，学会举一反三，切忌先看答案。第二做到表达和运算规范准确。第三对问题力求一次性解决，强调准确性，不要寄希望复查和修改。

复习时翻看以前的考试卷、练习题和错题集或好题集萃(当然如果你有的话)，答对的内容不要再看，集中精力看做错的题目，如果是选择题读完题目后，只看正确的那个选项，错误的不要看，问答题，主要看你自已丢分的地方就可以了，这叫对正相信息的再强化。

### 三、梳理重要方法、突出重点。

提高知识掌握的准确性记忆能力是关键。记忆水平的高低，主要看能不能再认，能不能回忆再现和能不能复做，以及再认、再现、复做的质量。在理解基础上，将知识系统归纳的方法，它使所要记忆的内容纳入知识的体系之中，成为整体的一部分，这样就更容易有时要记忆的事物实在无法找到有意义的必然联系。

掌握最基本的东西，是大多数同学的基本任务。掌握最基础的知识，分析、解决问题的最基本思路、规律和方法是取得优秀学习成绩的基础。因为所有的知识、技能，包括试卷内容的百分之七十都属于这部分。因此对于三分之二的同学来讲，这些内容是你的重点所在，不要在旁支末节知识上、特殊性的巧解上投入你的精力。

在学习过程中，不断思考、回忆能大大提高学习效果。围绕专题复习，打破章节之间的界限，搞清楚章节之间内在的联系，把所学的知识“串”起来，使之成为一个有机的整体。

或者说，在头脑中形成一个学科知识的总体框架和主要线索。根据自己的回忆和理解对所学内容进行整理，列出诸如《学科知识系统表》是一个好的办法。可以围绕专题适当做些综合题或进行一题多解的练习。要着重掌握分析问题、解决问题最基本最一般的思路和方法，要搞清楚问题解决的全过程。

#### 四、离不开做一定数量的练习。

在复习中做练习(作业、试卷)本身就是学习活动中的一种实践，一定要多动动笔。不完成一定数量的书面练习，是绝不能达到知识的消化和掌握的。做题的速度要快，即提出效率上的要求。快速而准确地解决问题，除了要以对学科知识、规律透彻理解、熟练掌握为基础以外，也还有个学习方法和学习习惯上的问题。常有这样的同学，平时作业独立完成，过程清楚，正确率也高，但考试成绩总不理想。其中的原因之一，恐怕就是平时时间宽余，完成作业从从容容，四平八稳。而一旦考试有个时间要求，急忙中思路就乱了，大错误小疏忽都出来了，跟不上速度，也就谈不上质量了。因此，同学们平时复习做练习的时候就要注意速度，有意识地训练自己思维、表达和运算的敏捷性。

通过独立分析而解答正确的，并力求能举一反三。那种就题论题地做大量习题，考试时凭印象盲目套用以前解决问题的思路和方法，非常不好。平时复习练习要注意训练自己思维、表达及运算的准确度，解题答题力求一次就对。有的同学不经过认真努力的思考和钻研，就喜欢在答案的“启发”下做题，这是个很不好的习惯，这在解答选择性题型时尤其要避免。

#### 五、掌握复习方法：文理交替。

要想提高学习的效率，在学习内容的安排上还要注意文理交替。就是不把内容相近的科目集中在一起学，而是将文科和理科相互交错安排。为什么要这样做呢？一是学习内容相近，

大脑皮层工作的部位也比较相近，长时间使用同一部位，造成局部脑细胞内物质的消耗大，因而产生疲劳。长时间学习内容相近的学科，造成学习上的单调刺激，容易引人发困，产生睡意，或者叫产生抑制，就如同听单调的下雨滴水声或钟表的“嘀嗒”声一样，这样再坚持学习下效果不会好。二是由于将相近的科目和同类的材料放在一起学习，使大脑中的神经联系也比较接近，产生重叠、交错，因而引起回忆时的混淆和差错。在安排学习内容时，很注意文理交替，以减少相互干扰，又可使大脑皮层工作的部位获得交替的休息。例如，学完语文看物理，做完数学看政治历史等。

## 八年级计划书篇二

每个人都渴望成功，但有些时候却难免误入狭窄的小巷。目标和现实总有一段距离。在走向目标的途中，最既好高骛远，不切实际。不符合现实的幻想，永远只是个美丽的泡影。光阴似箭，日月如梭，转眼间，过去了九周，迎来了我们紧张的期中测试。考试成绩是对半学期学习情况的鉴定，所以要高度重视，不能掉以轻心。要想搞好复习，首先要保持一颗平静的心态，消除紧张、畏惧的情绪。要珍惜时间，合理安排时间，要善于思考、动脑。强化记忆，使学习的成果牢固地贮存在脑海里，以便随时取用。查漏补缺，保持知识的完整性。融会贯通，使知识系统化。

一周星期需要把知识整理好，要想复习好时间是非常紧的。所以要合理安排时间。而且大考之前最容易犯的毛病是不能协调好各科的复习时间和复习内容。每一门都要考，每一门都要复习，可时间有限，难免有手忙脚乱。因此，我制定了一份学习计划：

1. 先告别手机、电脑，克制自己贪玩的欲望。把娱乐休闲的时间改为看书。
2. 从几次单元测验来看，我发现我的基础知识还不够扎实，

所以在课余时间要把1~4单元的日积月累，各课文要在背一次，增强记忆。

3. 上课时老师给我们复习的时间，必须抓住重点、必懂得内容来加以记忆。

4. 每天晚上定时定量复习一个单元。借助全解来体会句子的深刻含义，文章的写法，表达作者什么心情、精神……都要一一掌握。还要看看《学习辅导》的错题、课堂笔记，老师的板书，每张单元测验卷的错题，多反思和思考，从而在这道题中懂得什么做题方法。

5. 数学要抓住定律、式子，要会运用式子，再把数字套进去；若在做练习的时候遇到不会的问题及时请教老师和同学，在旁边写好思路过程，以及在旁边打在重点符号，复习就要多看几遍。

6. 英语重点被各个单元的单词、句子。还要掌握一些固定句型。

与时俱进，是我的追求。“随风奔跑自由是放心，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我胸膛，即使再小的帆也能远航”考试的号角已经吹响，只有付出才有回报，我要在这次考试中打个胜仗！

## 八年级计划书篇三

对于低年级的学生，可以提问：“今天的语文课都学了什么？”比如孩子说学了两个生字，就可以说：“这两个字是怎么写的，写给妈妈看好吗？”孩子不会写的话，就可以鼓励他再去看看书，然后写出来。

### 2、分散复习

如果有60分钟的复习内容，心理学家实验的结果表明：分散复习要比长时间的集中复习效果好。您不妨让孩子每次复习20分钟，中间休息之后再复习，这样孩子就不会疲劳，复习的效果也会更好。

### 3、交叉复习

当孩子同时面临几门课程的复习任务时，最好采用交叉复习的方式，即这30分钟复习语文，休息后换成数学，再之后又变成别的课程，这样复习的好处是不会使孩子产生厌倦心理。

### 4、读写结合法

加大对基本知识、基本技能的复习力度，做到温故而知新。充分利用点滴的时间，争取多记几个公式，多背一篇课文，多温习一遍老师讲的重点。

### 5、查漏补缺法

在对知识点进行梳理的时候抓住重难点，还可以把平时作业中所出现的错误再分析，确保不再犯同样的错误。

## 家长在孩子准备期末考试过程中的角色

一旦发现孩子的学习方法有问题，家长切不可过分指责，当务之急是想办法帮助孩子改善学习方法、提高学习效率和学习效果。

### 1、创造一个安静的学习环境

在孩子努力学习的时候，以便让孩子集中精力尽快完成作业。我们不妨拿起报纸和书本与孩子一起充充电，如此可以创造出一种热爱学习的家庭氛围。

### 2、合理制定作息时间表

让孩子明确什么时候可以尽情地玩，什么时候必须专心地学习，养成劳逸结合的好习惯。

### 3、不指责、不抱怨

就算老师留的家庭作业确实过多，家长也不能当着孩子的面儿抱怨老师的不妥，而是应该强调家庭作业的正面意义，以免刺激孩子的厌学心理。

### 4、万万不可替孩子写作业

当孩子遇到不会做的题目，要循序渐进引导他们自己找出答案。孩子学到的不仅仅是一个答案，而是找出答案的解题方法和思维方式。

### 5、掌握必要的写作业技巧

有些孩子和家长总认为作业一定要有大块的时间去做，比如自习课或者回家后再做作业，其实则不然。

### 期中考试答题注意事项

- 1、一定要认真审题、读题；
- 2、一定要记得仔细检查；
- 3、书写要工整、卷面要整洁。

### 阅卷老师的建议和要求

- 1、写楷书，尽量不要连笔；
- 2、字要写得稍大；
- 3、需要一大段文字时，写之前要排版。

答卷时，写字的速度跟完成整张试卷的速度一点关系都没有，答题速度只取决于学生对知识点的掌握程度，和思考的速度。

规律一：阅卷往往只盯住答对部分。

规律二：第一印象好经常能得高分。

规律三：不约而同都往平均分上靠。

规律四：抓住评分点成为阅卷关键。

规律五：改一道题有时只用数十秒。

## 八年级计划书篇四

考试有期中考试、期末考试、毕业考试、开学考试及教育行政部门组织的统考等。系统复习就是把每章、单元、阶段学过的内容进行整理，相对集中时间进行复习，把学过的知识重新推到一个新的层次的学习过程。

系统复习的`基本要求与任务是：

### (一) 思想重视

期末复习是期末考试取得好成绩的有力保证，首先，应在思想上重视它，不能马虎麻痹。因为期末考试考查面涵盖一本书的内容，全面检测我们的能力，是检验我们一学期学习效果的主要形式之一。学习半年了，究竟学得怎么样？学生自己想知道，老师、家长也想知道。而这个效果可以通过考试来检验。“复习”不是可有可无，要下功夫搞好。

### (二) 讲究方法

俗话说：工欲善其事，必先利其器。意思是说无论做什么事，

都要事先做好准备。期末考试也是一样。要想取得好成绩，除了平时努力学习，打好基础，提高能力外，期末复习方法也很关键。复习方法多种多样，应该根据自己的实际情况，选取科学、高效的复习方法。这里向大家重点推荐一种复习法。

1、按照“循序渐进、阶段侧重、精讲精练、知能并存”的原则，把期末复习分成四个阶段：

(1)基础复习；(2)强化能力；(3)查漏补缺；(4)模拟练习。

2、拿出一半的时间进行基础知识复习。对这些内容一项一项地归纳、整理，真正搞清楚，弄明白。然后，侧重能力测试题型的解题思路、技巧的练习。在此基础上，进行查漏补缺，以求尽善尽美。最后做两套期末考试模拟试题，熟悉考试题型、考场规则。四个阶段，四个方面，环环相扣，逐步深入，四位一体，一气呵成。

(三)复习中要文理交替

学科交替能减少学科知识间的互相干扰和相互摄制，利于记忆，增强知识在脑海里的时间性。

(四)做些综合题

综合题能反映出你对该学科的知识掌握的全面性。因为一门学科的知识之间都存在着密切联系，如果你做综合题做得较顺利，证明你在系统复习中对该学科的知识掌握是比较完善和系统化复习工作是做得较好的。如数学中的综合运算题就反映出你是否掌握各种运算法则和运算技能。这会增强你综合知识运用的能力。

每个学生手里都有自己的练习题，还有学校订购的单元检测与期末复习题，复习题主要是供我们复习用，试题绝不能拿

过来做一遍，一对答案了事。应逐项进行复习，然后再做题。做完后核对答案，发现问题，查漏补缺。最后，按考试的要求，独立完成“测试题”，起到事半功倍的效果。

### (五) 坚持做好系统复习

要认识相对集中的复习时间的宝贵，不能轻易浪费，所以要十分珍惜。把各学科的知识系统地进行整理，克服放松情绪。

### (六) 查漏补缺

在系统复习中，将平时自己在学习过程中对某方面的内容掌握不够的、理解还欠深刻的内容及时补正，达到完美无缺。

### (七) 融会贯通、强化记忆

平时学习，是一个知识点一个知识点学习的，这就难免显得分散和凌乱，通过系统复习，可以把平时学过的知识一点一点地“串”起来。这样，“串”起来的知识就比较系统了。在“串”的过程中其实也是一个对知识的再认识过程，重新学多一次，再认识过程记忆中起着强化作用。系统复习次数越多，强化作用越多，印象也深刻。

考试前不复习最好，因为再复习的话只会令自己更加紧张，并且效果不是很好。考试前一定要放松自己，不要想着快要考试，相信自己，心里想着失败乃成功之母，那么考试就没有问题啦，有天资的人最重要是随即应变！

## 八年级计划书篇五

一个健康良好的体魄是要从小时候锻炼起来的，孩子们特别是男孩都好运动，但是他们的运动不一定是规律的有效的，要按照合理的计划来运动才能帮助孩子们的身体快速成长。

下面是本站小编整理的八年级体育教学工作计划书，希望对大家有所帮助！

## 一、学生基本情况分析

1、学生情况 本学期所教班级为初二1.2.3.4.6班，通过初一一学年的学习与锻炼，使学生充分的进行身体活动，在不断的身体活动过程中是自己的运动意识和能力得到提高，从而就养成坚持进行体育锻炼的习惯。在学习技术的基础上，掌握了锻炼身体的本领。提高了同学们上体育课的兴趣，我所教班级大多数学生身体健康，无运动技能障碍，有利于体育课上实施新体育教学理念。

2、技能情况 通过初一学年的引导与培养，每个学生都有一两个锻炼身体的项目。初二年级女学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动，但动作则显得僵硬呆板，需在今后的体育活动中进一步锻炼。初二年级的男同学大部分活动积极性较高，喜欢球类运动，本学期在活动球类技能动作的基础上，使学生对简单的竞赛规则有所了解。

## 二、教材分析

根据本学校的实际情况和义务教育初中阶段《中学体育与健康》课程标准，以“健康第一”为指导思想，以身体、心理、社会适应的整体健康为课程目标，有目的、有计划地进行教育教学工作，通过传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，完成运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应目标，使每个学生发展成为德、智、体、美、劳动全面发展的优秀学生。

## 三、教学目的和要求

1、认知目标：使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼

身体的态度。

2、技能目标：学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、情感目标：培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

#### 四、主要工作：

1、认真备课，上好每一堂体育课。突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好校运动队(健美操队)的建设和训练工作，为这学期学举办和各类比赛做好充分准备。

3、开展班级活动。本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、各种球赛等。

4、参加体育教学的优质课评比。

5、教学论文、教案的撰写。

#### 五、具体安排：

1、抓好基本素质的提高。(如快速跑、俯卧撑、蛙跳、推小车等)

2、抓好基本技术的练习。如女800米、立定跳远、坐位提前屈、台阶试验、1分钟仰卧起坐。男生1000米、立定跳远、坐位提前屈、台阶试验等。

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。根据这一情况我进行分层、分组教学。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。(分四组优、良、中、差)以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力。更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况，同时将成绩通知学生和班主任，让他们做到心中有数，从而有目的的进行锻炼。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

7、本学期测试项目： 女生800米跑 立定跳远 坐位体前屈  
仰卧起坐

男生1000米 立定跳远 坐位体前屈 引体向上

## 六、教学措施

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

4、特别加强对中学生广播体操的教学。

新的一学期开始了,作为工作在第一线的我,为了使教学过程

中的体育课开展得有条有理,使学生创新的学习方式有所进展,为此拟定了本学期的体育教学工作计划如下:

## 一、基本情况:

1、学生情况:八年级一班有43名学生。除每个班有1-2名特殊病生,不能从事体育运动锻炼外,其余学生都健康,都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况:本年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、和球类等体育活动。但是动作的协调性,连贯性,合理性,规律性还有待于逐渐提高。

## 二、教材分析:

根据义务教育初中体育阶段,培养的目标。中学体育教材,以及我校体育器材,场地,学生的实际情况。有目的,有计划地进行体育教育教学工作,学习基本的体育理论知识,基本技能和保健知识。在教育教学的过程中,对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生。

## 三、教学目的和要求:

1、使学生能够根据自己的身体情况,合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能,学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、技巧、球类等项目的的基本技术和基本技巧,进一步提高每一位学生的能力。

3、充分利用各种体育活动,提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强,拼搏、自觉遵守运动规则,团结协作等优良

品质。

#### 四、主要工作：

- 1、认真备课，上课。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。
- 2、抓好田径运动员训练工作，为本学期区级运动会做好准备。
- 3、开展好班级的体育活动，做好篮球、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的指导。
- 4、写课后反思，心得，总结等理论。
- 5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

#### 五、具体安排：

- 1、抓好八年级学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、篮球、100米等）。
- 2、充分利用好两操对学生进行耐力训练。
- 3、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，培养他们的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励地共同进步的团体。
- 4、对学困生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。
- 5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

#### 六、教学措施：

- 1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。

养成经常参加体育活动的习惯。

2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风。

3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极进取向上的精神风貌。

### 一、指导思想：

贯彻“体育与健康”新课程标准，坚持以教改“6+1”战略为指导思想，认真落实我校“让每个生命闪光”的办学理念，以促进学生健康成长以及体育中考为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥学生的创造力，以学生发展为中心，关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

### 二、课程标准对本学期教学要求

1、课堂教学内容、教学方法的制定要以学生为主体，注重学生的发展。

2、帮助学生增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

4、提高对个人健康和群体健康的责任感；形成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

5、使学生基本掌握所学体育技能，有1至2项擅长的体育项目。

6、基本掌握中考体育项目的技术要领，达到熟练程度。

### 三、学习目标：

1、基本掌握本年级选择项目中的规定动作，了解所学运动项

目的简单规则，熟悉中考体育项目并达到熟练水平。

2、结合游戏和降低规则要求的比赛，提高技战术的运用能力。

3、用安全的方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。

4、全面发展体能的基础上，通过多种练习继续发展灵敏、速度和有氧耐力，知道营养需求及选择对健康的影响。根据自己的生理特点，了解体育活动中应注意的事项。

5、正确的评价自己的运动能力，了解身心之间的关系，逐步掌握设置合适的体育学习目标方法，增强自尊和自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

6、增进同学间的交往，建立体育活动中的合作意识，指出体育活动中的不道德行为，结合感兴趣的体育项目，多渠道搜集信息，并能评说比赛和表演。

#### 四、学情分析：

本学期所教的是八年级3个班，每个班人数都在60人左右，男女生人数差距较大平行班男生多，英语实验班女生多，但绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

#### 五、教材分析：

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生

习惯;掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识,在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。教材内容有:体育与健康基础知识;田径:跑、跳、投;球类:篮球、乒乓球;身体素质练习。

教材的重点:跑中的快速跑;跳跃中的立定跳;投掷中的实心球与铅球技术;

教材的难点:弯道跑与呼吸调解;跳跃中的起跳各环节;球类中的人球结合。

## 六、具体措施

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征,采用兴趣化和多样化的教法和手段,充分发挥游戏、竞赛的能动作用,让学生在自主游戏中练习,充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际,不断变化练习方式,不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性,培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神,启迪思维,培养学生的主动性、造性。

## 七、进度安排

1周;课堂常规教育,身体恢复性项目练习。

2—3周:复习校本操、自选项目练习。

4周:篮球、身体素质练习。

5周：快速跑、篮球。

6周：篮球、上肢力量练习、沙包。

7周：跳跃、技巧。

8周：排球、投掷。

9周：期中测试

10周：花样跳绳、篮球。

11周：跳跃、耐力练习。

12周：球类、自选项目。

13周：技巧、自选项目。

14周：快速跑、素质练习。

15周：排球、自选项目。

16周：素质练习、自选项目。

17周：排球、自选项目

18周：期末测试

## 八、培优补差

体育教学的基本任务是增进学生身心健康，使学生掌握体育基本知识，培养学生的体育运动能力，而每周的体育课，远远达不到学生的需求，所以在上好体育课的同时，我们应该根据学生的个体差异利用课外时间做好培优补差工作。在教学过程中，对于身体素质比较差的学生，尽量做到结合学生兴趣减少

运动量，调动学生参与体育锻炼的积极性，从而树立起学习的信心和勇气，克服自卑的心理。对于优秀的体育特长生，通过创造宽松的环境，给学生充分的自主权来发挥自己的个性特长，通过体育竞技比赛，培养学生体育技术能力。制定如下措施：

- 1、成立兴趣小组，学习内容以球类、田径项目为主，重点要增强学生对基本知识的掌握，以培养兴趣为主导，以学习打乒乓球的练习为主，尊重个性：保护兴趣爱好，发展个人特长。
- 2、创造宽松的环境，给学生充分自主权，在模拟或真实的体育竞技比赛的环境中培养学生体育技术能力。
- 3、突出实践：注重技能培训，强调实践能力。
- 4、在知识结构上开拓了学生的视野，而且注重知识的交叉融合，启发了学生的新思维，从而改变学生对体育课程的认识。
- 5、加强课外活动的管理，促进学生个性特长的发展。