

初中体育年度教学计划(汇总5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

初中体育年度教学计划篇一

学习目标：1、掌握100米加速跑的技术，使身体的各器官得到充分的锻炼

2、发展学生的协调性和奔跑能力

3、在自学自练、交流过程中相互合作，感受合作的'快乐

学习内容：1、100米加速跑

2、游戏：吹气球

重、难点：身体协调

场地器材：跑道四条、气球若干、录音机一台

一、准备阶段

1、课堂常规

师生相互的问好

2、向学生宣布课的内容、任务和要求

二、激发学习阶段

1、小游戏：网鱼

学生在老师的指挥下在篮球场进行游戏，注意安全

2、每人练习加速跑3组

学生在跑道上进行练习，老师则巡视

1、说说加速跑和快速跑的异同点

请几个学生出来说异同点

2、老师归纳学生的发言

快速跑是全程都在快速的奔跑。而加速跑则是有一个加速过程，即由慢到快的过程。

3、学生进行练习

a)学生分成四组

b)体会加速跑

6、老师对小组练习过程进行巡视和监督

7、小结练习的情况，指出练习中的优缺点

8、知道自己的不足之处，学生再练习

9、检查加速跑的掌握情况

以比赛的形式进行检查。

——学生排成四列纵队，四个学生为一组跑

三、游戏阶段

游戏：吹气球

- 1、老师讲解游戏的方法和规则，并且强调安全问题
- 2、学生进行游戏
- 3、老师进行指挥和监督
- 4、宣布获胜队，表扬游戏中出现的好人好事

四、结束部分

- 1、对身心进行全面的放松

一边听音乐一边跳舞进行放松

- 2、小结本次课的情况

- 3、下课

初中体育年度教学计划篇二

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成初三体育教学的工作，新学期我跟进班级任教初一四个班的体育教学工作。因为任教初一，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

一、学情分析：

我校初一共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初一学生面临中考，他们

的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

二、指导思想：

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

三、学期目标：

- 1、养成良好的锻炼习惯，掌握好初一中考多个可能被测试的项目。
- 2、收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合能力考试。
- 3、让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

四、具体措施：

- 1、利用课中或课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。
- 2、认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。
- 3、课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重

培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

五、业务学习：

1、认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。

2、多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。

3、充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。

4、努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。

5、多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。

6、加强自我锻炼，提高自身素质。

六、教研课题与研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1、实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。

2、问卷调查法：通过对学生的调查反馈，加以改进。

七、评价教育教学：

通过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力四个层次：

- 1、学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。
- 2、体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。
- 3、交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。

八、教研课的安排：

- 1、争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。
- 2、在教师基本功比赛中取得好成绩。
- 3、与其他同行共同搞好校队的各项训练。
- 4、认真落实两操一课活动。

初中体育年度教学计划篇三

【知识与技能】

能够说出排球正面下手垫球的动作要点，80%学生能做出正面下手垫球的'动作。

【过程与方法】

通过各种教与学的方式，学会排球的基本技术，发展协调、灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养团结、勇敢、不怕困难，勇于进取的心理素质和体育精神。

二、教学重难点

【重点】

击球时手臂的动作

【难点】

击球时手臂与球的接触点

三、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

组织教学：四列横队。

要求：快、静、齐。

(二)准备部分(7分钟)

1. 花样跑

方法：学生成两路纵队绕排球场地慢跑三圈，期间插入高抬腿跑、小步跑等动作。

2. 徒手操：老师喊节拍带领依次活动头部、肩部、胸部、髋关节、膝关节、手腕脚踝、压肩、压腿。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作

要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，有节奏感。

(三) 基本部分(30分钟)

1. 导入

大家说的都非常的不错，里约奥运是中国女排时隔后再次获得世界冠军，让中国女排重回世界的巅峰，同学们想不想像这些姐姐们学习为国争光呢？今天就让我们从排球的最基础的技术——正面双手垫球学起！

2. 示范

教师进行正面与侧面示范。

组织教学：四列横队，前两排蹲下。

3. 讲解

动作要点：

垫球的站姿：双脚开立与肩同宽或略大于肩，双脚向前，膝盖弯曲保持身体有弹性，身体前倾。

双臂及手的摆放：双手重叠，双臂伸直，双肩放松。

4. 练习

(1) 原地做垫球的徒手模仿练习。

组织教学：四列横队体操队形

(2) 一人持球于腹前，另一人做垫球动作或垫吊球，体会击球

点和击球部位。

(3) 自抛一次、自垫一次的方法进行练习，动作熟练后逐步过渡到连续向上垫球。

纠错：在刚刚的练习过程中老师发现了一个问题，大家在垫球的时候，会有屈臂的现象，这样会导致垫球方向和力度都不够准确，大家可以来进行徒手模仿练习，或者用“信号法”来提示对方。

(4) 个人技术熟练后，可进行两人对垫或者三人垫球。

5. 检验—优生展示

组织教学：以体育小组为单位，每组推选出两名代表分享技术动作。

6. 教学比赛—垫球接力游戏

组织教学：方法：将参加游戏的学生分成几个小组(人数不一定相等)，每组选出一名技术掌握的队员，站在与本组队员面对面约3米左右远的地方，本组其他队员成纵队站立。游戏开始，这名技术好的队员把球抛向对面队员，对面队员用双手垫球方法垫给技术好的队员后，自己跑回纵队最后，技术好的队员和本组其他队员继续对垫，并计算连续对垫的次数。当教师发出停止垫球号令时，以连续垫球次数多的队为胜。

规则：纵队站立的学生按所站位置依次垫球，不能漏人；游戏过程中只能用手垫球，否则算失误，重新计算次数；出现“连击”现象时算失误，重新计算次数。

(四) 结束部分(5分钟)

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

四、场地器材

排球20个、秒表、口哨、排球场

五、预计负荷

练习密度：35%~40%左右；平均心率□xx0□120次/分；运动强度：中等。

六、课后反思

初中体育年度教学计划篇四

摘要：支撑跳跃是一种传统的体育教学活动，由于支撑跳跃在训练时存在一定的难度和危险，近些年在体育教学中的地位逐渐降低，尤其是在小学体育教学中，考虑到小学生的年龄和生理心理发展，这一教学内容逐渐被教师忽略。

关键词：小学；体育教学；支撑跳跃；教学分析；

支撑跳跃对学生的身体素质有很强的实用性，是体育教学中的重点内容，也是难点内容。作为体育项目中较为常见的动作，它要求学生必须具备良好的身体素质和相关的运动技能，本文就消除小学生对支撑跳跃的畏惧心理提出相关策略。

1、根据小学生心理生理发展特点，借助游戏开展支撑跳跃教

学

支撑跳跃是体操教学的重要组成部分,也是较为常见的体育项目,其中最为常用的体育器材有跳箱、跳马、山羊等。在训练中要求学生有较好的身体素质以及良好的心理承受能力。小学阶段的学生还处于儿童期,对于他们来说,完成这些动作是非常困难的,由于受这些因素的影响,小学体育教学中支撑跳跃教学的深入开展还存在一定的局限性。

1.1、借助游戏活动消除学生对支撑跳跃的畏惧心理

体育游戏是一种针对体育运动教学的游戏方式,在小学体育教学中运用体育游戏的作用可以概括为增强体育教学活力,提升小学生参与体育运动训练的兴趣意识,推动小学体育教学的良好发展,更新体育课堂内容,让学生在快乐的体育游戏中认知体育课程,不断增强学生参与体育锻炼的兴趣,逐步实现新课程标准改革教育的目标。教师可以在支撑跳跃活动中充分融合体育游戏,如引入青蛙跳或者起立蹲等游戏以实现专业项目教学和体育游戏的有机融合,使学生在不断提高专业技能的'同时保持运动兴趣,逐步消除学生的恐惧心理。

1.2、借助游戏活动激发学生的学习体育的兴趣

体育游戏的三大基本特点是娱乐性、趣味性和规则性,所谓的“娱乐性”是指在游戏中参加体育锻炼可以愉悦学生的身心,让学生享受体育运动的快乐,深刻理解体育文化精神;“趣味性”和娱乐性是相辅相成的,主要是指体育游戏为体育活动带来了多种乐趣,转变了硬度训练的严苛性,学生在体育游戏中能够体会体育运动的乐趣,自然会积极主动地参与体育技能训练;“规则性”则是指体育游戏有一定的规则流程,学生在游戏中必须规范自己的行为,遵循相应的规则。教师在开展支撑跳跃活动时,应注意充分体现这三大特点以实现小学体育的教学目标,可以先为学生分组,然后组织跳绳小组赛和跑跳接力赛的形式来激发学生参与跳跃训练的兴趣,引导学生熟练掌握

握跑跳短绳的技巧。

1.3、用游戏活动培养学生的道德素养

小学体育教师可以将培养学生良好品行的教育合理地融入集体游戏的过程当中,注意认真研究小学体育教学大纲,不断改良教学方法,促进体育教学活动集体性、娱乐性和竞技性的有机结合,使学生在轻松愉快的活动中提高协作意识,培养合作精神与竞技精神。除此之外,教师应重视发展学生的体育素养,借助多媒体讲座让学生认知提高体育素养的重要意义,告诉学生:发展体育素养不仅对提高人的健康水平和增强体质具有重要意义,而且可以改善中枢神经系统。然后,组织学生参与小组跑跳接力赛、跳绳比赛、青蛙跳等集体活动,让学生在运动锻炼中发展个人体育素质,提高协作意识,培养团结合作精神。教师在发展学生道德素养的过程中应做好两步工作:第一,要划分好体育小组,将体格、身高、体重相似的学生分为一组,让各组学生参与强度相似的体育游戏活动,促进学生的耐力素质发展。第二,要均衡发展学生的无氧耐力和道德修养,教师在此过程中,应重视培养学生坚韧不拔、自强不息、团结合作的精神毅力,以此发展学生的优良品质。

2、学校方面重视体育教学活动,专人监管落实确保有成效

学校负责部门应落实监管责任,在校园支撑跳跃方面统筹规划,全面管理。对于体育部门来说,应积极发挥其人才资源优势,加强相关服务和技术指导。合理规划场地,合理安排支撑跳跃教学所学的教学辅助工具,一定要做好安全措施,确保小学生在体育活动中的安全。除此之外,要提升教师的专业技能,消除小学生对支撑跳跃的恐惧心理是需要教师和学生共同配合、共同努力才能完成的,因此,教师还要继续学习,提高自身专业素养及教学能力,学校也可以定期开展课件制作、教学探讨、教案创新、教学设计、说课等一系列的教研活动,加大对体育教师的培训。

3、采用科学合理的教学方法,循序渐进的深入教学

中国有句古话“三岁看大,七岁看老”。这进一步说明开展体育教学活动,要从小学生抓起,更重要的是教师要对学生一视同仁,在体育课堂上给学生普及支撑跳跃知识。但是目前,在小学体育练习中,学生没有安全感,容易分心,而且教师在某一组旁边,哪一组的学生的积极性就高。由此可见,当自己信赖的人在旁边时,学生就会有安全感,教师应借助这一特点引导学生练习。如分腿腾跃的动作有一定的危险性,学生本身就有恐惧心理,在练习时如果有学生出错了或是失败了,下一名学生就会更加紧张犹豫,从而使得动作不标准或出现危险。面对这种情况,教师应先组织体育基础较好的学生先来做动作,对基础较差,身体素质较弱的学生做一个良好的示范,给他们一个良性的刺激。让这些学生在看别人做动作的过程中仔细观察、模仿,慢慢地消除心理的恐惧。教师要和学生多互动,多鼓励学生,让学生维持好身体的平衡,反复练习。学生自身也要边练习边总结,这样才能克服困难取得成功。

4、结语

综上所述,本文就消除小学生对支撑跳跃的畏惧心理探索和研究进行简要的分析,让我们了解到支撑跳跃作为一项很有锻炼价值的运动项目,是学生必修的课程之一。但是这一动作对学生的身体素质和心理素质的要求较高,目前在小学体育教学中,很多学生对支撑跳跃这一动作有着畏惧心理,针对这一问题,本文提出了一些相关策略,希望可以为相关工作者带来一些参考性建议。

参考文献:

[1]王彩茹.消除小学生对支撑跳跃的畏惧心理[j].河北教育, (1):12.

初中体育年度教学计划篇五

支撑跳跃课时教学计划（七年级）

本节课的主教材是支撑跳跃：分腿腾越。授课对象是七年级女生，本教材共七次课，本节课为第三次课。

一、指导思想：

分腿腾越可以发展学生力量、灵敏、协调等身体素质，能够增强平衡能力和调控能力，促进身体全面发展，增进健康。学生是在克服困难中进行学习的，这样可以很好地培养学生勇敢顽强的精神，提高学生战胜自我，战胜困难的自信心。对于促进学生的心理健康发展具有重要作用。除此之外通过分腿腾越的学习可以促进学生社会适应能力的提高。学生在学习过程中同学间的相互合作、相互帮助，加强了人际关系，提高了群体意识，增强了学生的社会适应能力。

二、教材分析：

分腿腾越是在跳跃过程中，采用分腿动作，借助两臂的支撑，迅速、安全、省力地腾越跳箱（山羊）的一项运动。通过柔韧性练习、俯撑成分腿立撑、俯撑推手、击掌成俯撑等练习使学生储备能够越过器械的知识与能力，在完成越过器械的过程中实现“知识—技能—能力”的转化，达成了“我要学”的目标。同时发展学生的上肢、肩带、下肢肌肉群的爆发力，提高学生身体协调用力的能力，发展灵敏、力量素质提高体能，实现了“用教材教”。通过学生的自我暗示“我行、我能行”，及教师的语言激励、正确的保护与帮助，使学生树立战胜困难、战胜自我，完成挑战的信心，培养学生勇敢、果断、进取的精神。分腿腾越的要点是积极踏跳、顶肩推手、提臀分腿、展髋挺身、缓冲落地。本节课的重点是提臀分腿，难点是顶肩推手。由于本节课为第三节课只体验越过器械，对于技术的'细节不做更高的要求。

三、学生分析：

本节课所任年级为七年级女生，学生的上肢、下肢力量较弱，腿的柔韧性较差，完成分腿腾越动作有困难。加之学生没有学习支撑跳跃的经历，所以对于分腿腾越的学习既新鲜又畏惧。当学生看到练习器械时，有一部分学生表现出兴奋、跃跃欲试的感觉。但有绝大部分学生皱起眉头，表现出害怕、恐惧的心理状态。我根据学生的情况安排了多种内容的引导性练习，使得跃跃欲试者更加具有完成越过器械的能力与知识，确保其安全地腾越器械。对于胆怯、害怕者我不仅反复提示动作要领，强调学生掌握有关的知识与技能同时还要进行心理帮助。用语言、用暗示、用不同器械循序渐进地引导学生逐步完成腾越器械，帮助她们战胜恐惧的心理，完成挑战自我、挑战困难。

四、学习目标：

- 1、通过地面上的引导练习使学生能够掌握两手撑箱时的距离和体会直臂撑箱的动作，建立提臀分腿的动作概念。对于更好地完成腾越器械打下了坚实的基础。
- 2、学生练习俯撑、击掌成俯撑，助跑、上板、踏跳、撑箱提臀、推手、收回，跳撑分腿收回等练习体会顶肩推手的动作。明确推手速度快及快速的推手动作对于安全、迅速地越过器械的重要作用。
- 3、通过体验越过器械的练习使学生能够克服畏惧心理，获得成就感，建立自信心。

五、教学过程：

本节课采用三段式教学。

- 1、课的开始我用一段开场白导入了本节课的学习内容。通过

语言的激励使学生产生增力、增志的感觉，建立自信心。

准备部分共包括三个内容。

(1) 通过游戏的绕着场地跑听教师哨声后转身跑和跑到呼啦圈内的练习激发和调动学生的积极性，使原本枯燥的跑步变得兴趣盎然。

(2) 在学生正沉浸在绕场地跑的兴奋状态下，学生听教师的哨声快速、安静、整齐地站成四列横队。达到在张弛有度的活动中培养学生的组织性、纪律性。这样收放自如的练习可以加强学生的自控、自律的意识及良好的行为习惯养成。

(3) 在欢快的乐曲伴奏下教师带领学生完成自编韵律操。在达到使身体各关节得以充分活动的同时培养学生体操意识和塑造学生的身体形态。

2、主体部分共包括两方面内容。

(1) 引导性练习。本节课我安排了柔韧性练习（直立，两臂侧举，侧踢腿。要求绷脚背击手，体会向两侧分腿技术。分腿立撑体会分腿、膝关节充分伸直提高学生的柔韧性）。俯撑收腿成并腿立撑、分腿俯撑收回成并腿挺身跳、（体会直臂支撑、两手支撑跳箱时的距离和位置解决提臀分腿的问题）俯撑推手击掌成俯撑（解决推手的问题明确推手要快及快推手对于安全、快速、省力腾越器械的作用）。

(2) 学生尝试越过器械。本节课共利用两个跳箱、两个“山羊”。学生根据自己完成动作的情况和自己的能力选择不同的练习器械，每组保护与帮助的学生担任本组的小组长。对本组组员完成动作的情况进行评价，发现的问题及时给予指导和纠正，帮助她提高动作的质量。学生可以根据自己完成的情况进行组别的选择，可以升组，也可以降组。学生始终在提高、动态、发展的学习状态下进行学习。当本组学

生完成动作较好和进步幅度较大时，给予学生充分展示自己的时间。同时对她们的完成动作情况给予评价。好，好在哪儿，还存在什么问题。使学生更加清楚自己完成动作的情况达到进一步提高自己的动作质量，同时掌握动作的要求和知识。

3、放松部分：学生两人一组完成“石头、剪子、布”的游戏，用笑声放松学生的身心。然后教师带领学生随着音乐做放松的练习，同时提示学生注意呼吸的配合，使学生在欢快、优美的乐曲中结束本节课的学习。

六、本节课的特点：

本节课通过学生自己测试脉搏数使学生明确获得健康在运动时所达到的每分钟心脏跳动的次数的范围，使学生掌握（ $220 - \text{年龄} \times 60 - 80$ ）靶心率公式。同时根据自己在每一阶段练习后心脏每分钟跳动的变化来激励自己达到获得健康的合理的心脏跳动的次数，并尝试在练习过程中使用。