

2023年八年级体育教学计划及进度表(汇总20篇)

一个好的职业规划能够帮助我们在职场中取得更好的职业发展和成果，实现自身的价值和追求。小编精选的规划计划范文包括工作规划、学习规划、生活规划等不同类型的计划。

八年级体育教学计划及进度表篇一

认真学习“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，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，发挥他们的创造力，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、学情分析

1、学生情况：八年级4个班，每个班40多名学生。没有特殊学生，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：八年级的学生身体发育正处于青春期的高峰期，心理、生理的发育波动强。男生爱动，喜欢对抗性强的运动项目如：篮球、足球、等项目。而女生则恰恰相反，喜欢娱乐性、柔韧性、游戏性强的项目。从身体素质方面来看男生力量素质差，但是灵活性和反应能力强。女生也是力量差，但是柔韧性好。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。

三、总体目标及工作思路

1、培养好体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

- 2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。
- 3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。
- 4、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

四、主要任务

- 1、继续贯彻实施教学质量年工作，做到常规教学管理规范有序。
- 2、实践一种先进的教育理念，解决一个教学方法问题在广泛学习和深入反思基础上形成“我的教育理念”，使教师的工作思想和信念得到升华。同时探索出一种行之有效的教学方法。
- 3、在教学中不断积累教学经验，加强教学反思。
- 4、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。
- 5、做好公开课，汇报课准备。

五、重点工作

- 1、端正教育教学思想，全面贯彻党的教育方针。
- 2、加强对课堂档案管理，预防体育课中出现意外事故。
- 3、备课。

个人备课要坚持从学生实际、教师自身实际出发，并提前备课一周，制定出切实可行的教学设计方案。

- 4、上课。

优化课堂教学，深入开展教学实践研究。结合教学质量年的活动要求，坚持以夯实“双基”为重点，以培养学生创新精神和实践能力为核心，以调动学生积极有效参与为手段，以促进学生全面发展为目标，深化课堂教学改革，改进教学方法，加强创新精神和实践能力培养。

课堂教学以学生为主体，突出重点，分化难点，完成教学目标。在课堂教学中逐步培养学生的“问题意识”。按照“初中生学习”的特性分析，教给学生学习方法，提高自我学习能力。

5、学业成绩考核考察。

按照新课程标准要求，对学生进行综合评价。重视对学生学习过程和学习态度的考核。

六、教学进度表

周次

教学内容

课时

1

课堂常规及注意事项

1

队列队形复习广播操

1

2

学习自编操篮球

1

学习自编操篮球

1

3

学习自编操篮球

1

学习自编操篮球

1

4

快速跑素质练习

1

快速跑素质练习

1

5

技巧跳跃练习

1

技巧跳跃练习

1

6

技巧跳跃练习

1

技巧跳跃练习

1

7

耐久跑

1

学习自编操羽毛球

1

8

学习自编操羽毛球

1

学习自编操乒乓球

1

9

学习自编操乒乓球

1

学习自编操跳绳

1

10

素质练习

1

素质练习

1

11

技巧跳跃练习

1

技巧跳跃练习

1

12

向上跳跃练习弹性组合练习

1

向上跳跃练习弹性组合练习

1

13

篮球

1

篮球

1

14

篮球

1

篮球

1

15

篮球

1

篮球

1

16

耐久跑

1

考核篮球原地、进行间运球

1

17

考核耐久跑

1

考核立定跳远

1

18

学习自编操羽毛球

1

学习自编操乒乓球

1

19

复习其他学科

复习其他学科

20

复习其他学科

21

期末考试

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

八年级体育教学计划及进度表篇二

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、劳全面发展的好学生。

八年级体育教学计划及进度表篇三

男生活泼好动，表现欲强；女生由于发育的原因，很少参加激烈的运动项目，但考虑到某些女生的天性，要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯，使男女均衡发展特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

二、教材分析

全学期教材内容包括

- (1) 体育卫生基础知识；
- (2) 运动技能；
- (3) 身体健康；
- (4) 心理健康。

教材内容较多，其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们自觉锻炼身体，达到“健康第一、安全第一”的目的。

三、教学目标

- (1) 使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣。

(2)通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

(3)培养运动的兴趣和爱好，形成锻炼的习惯。

(4)提高对个人健康和群体的责任感，形成健康的生活方式。

(5)发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

四、重点与难点

(1)重点是田径的投掷与跳远及民族传统体育的武术。

(2)难点是耐久跑的呼吸，跨越式跳高的助跑与起跳，过杆。

五、教学内容

1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、400米为主要教学内容。

2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑，起跳空中姿势和落地四个环节，重点改进助跑和起跑相结合的技术，教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷沙包为教学重点。

4、基本体操

主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

八年级体育教学计划及进度表篇四

本学全面贯彻《体育与健康》的教学大纲，实施《新课程课标》。我校的体育工作，以“健康第一”为指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

坚持以人为本、因材施教、全面发展的原则，以关注学生身心发展，全面提高教学质量为目标，以教科研为重点，更新观念，全面实施素质教育，紧紧围绕教学竞赛年这一，深入开展教研活动。通过开展大规模教研活动，提升自身能力，突出“积极参与，全面提高”，通过优质高效的工作，尽而实现教学质量的全面攀升。

- 1、继续贯彻实施教学竞赛年工作，做到常规教学规范有序。
- 2、实践一种先进的教育理念，解决一个教学方法问题——在广泛学习和深入基础上形成“我的教育理念”，使的工作思想和信念得到升华。同时探索出一种行之有效的`教学方法。
- 3、在教学中不断积累教学经验，加强教学反思，每月在内要做一次反思性交流。
- 4、关注、研究并帮助至少一名学习困难学生的学习，改变学习方法，提高学习成绩。
- 5、扎实开展教师学习活动，集中学习和自学学时总数不少于70学时。
- 6、做好公开课，课准备。

认真贯彻和执行新的“体育与健康教学大纲”，并根据教学

要求补充和调整体育器材，力争为提高教学质量创造良好的条件。使本学期体育教学工作上一个新的台阶。

(一)端正思想，全面贯彻党的教育方针。

(二)加强常规教学管理，落实常规教学基本要求，全面提高教育教学质量。

1、备课。

备课要坚持从学生实际、教师自身实际出发，并提前备课一周，制定出切实可行的。

2、上课。

优化课堂教学，深入开展教学实践研究。结合教学质量年的活动要求，坚持以夯实“双基”为重点，以培养学生创新精神和实践能力为核心，以调动学生积极有效参与为手段，以促进学生全面发展为目标，深化课堂教学改革，改进教学方法，加强创新精神和实践能力培养。

课堂教学以学生为主体，突出重点，分化难点，完成教学目标。在课堂教学中逐步培养学生的“问题意识”。按照“生学习”的特性分析，教给学生学习方法，提高学习能力。

3、学业成绩考核考察。

配合学校的教学安排，认真贯彻和落实各项计划和工作，继续进行养成教育，加强学生心里适应能力的训练和辅导，按照各种规章制度进行日常的管理和教学用具的维护，努力做好各项工作。

1、二月份做好上课准备，背好课。

2、三月份体育课复习广播操

- 3、四月份体育课教学以球类、武术为主、游戏课为辅
- 4、五月份做好公开课，汇报课准备
- 5、六月份做好期末考试的准备活动及考核任务
- 6、七月份做好总结和准备

八年级体育教学计划及进度表篇五

一、指导思想：

本学期重点培养学生的创新精神和实践能力，以学生身心发展为本，突出“健康第一”的指导思想，提高学生身体素质和心理素质，培养学生能力，增强体育意识，掌握锻炼方法，养成锻炼习惯为重点，对传统教学模式、激发学生兴趣，积极引导培养学生参加体育活动的兴趣与爱好。为终身体育的良好习惯打下基础。

二、学生基本情况分析：

本学期我所任教八年级学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现与强；女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，从而丧失信心，产生自卑心理，害怕或逃避体育课，也就谈不上学习兴趣。有的学生对体育缺乏正确的了解和认识，认为上体育课只是玩玩而已，他们虽然也知道参加体育锻炼可以增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的

实际情况。

三、教学目的

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用

学到的知识，并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

四、教学要求：

1、认真备课、上课，提高教学质量。在每堂课前，认真学习钻研体育与健康课程的教材，考虑各方面的因素，认真备课；在上课时，面向全体学生并区别对待，采用多种教学手段，丰富教学方法，充分利用学生的生理、心理特点，提高教学质量。

2、营造一个有利于学生身心健康的良好环境和氛围。在教学中创设良好的教学环境、学习环境是促进学生身心健康的有利条件。其中融洽、和谐的师生关系、学生之间的关系是影响学生身心健康重要因素。

3、丰富教学手段与方法，明确教学目标，做好课内课外体育锻炼的结合的各项工作，提高教学质量；并组织部分有体育特长的学生的体育训练工作，提高运动技术水平；面向全体学生，因材施教，认真做好体育与健康课的评价工作；加强教学研究，不断总结教学经验，积累资料，探索教学规律，提高自身的专业素质。

五、教学措施：

师为主导，学生为主体，动作逐步过渡，步步引课练；指定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，讲解示范与模仿练习；增强练习强度、密度，提高学生学习兴趣，有利于掌握和技能形成与提高。

2、培养学生能力方面：给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新。有了合适的机会，才能充分让学生去创造，这样不仅满足了学生的兴趣和表现欲望、发展特长，而且还大大促进了学生创新意识和创新能力的提高。

3、心理健康教育方面：正确处理学生生理健康与心理健康的关系，既要注意到体育活动能促进学生的生理健康，也应提高体育活动对学生心理健康的影响。只有这样才能更好地发挥体育活动的特有功能，真正实现“身心两健”的终极目标，体现体育的价值。

八年级体育教学计划及进度表篇六

根据义务教育初中阶段《中学体育与健康》课程标准以及本校实际情况，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。

八年级体育教学计划及进度表篇七

1. 学生情况：八年级共8个班，每周两节课。八年级学生感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。

2. 技能情况：八年级学生都处于青春发育期间，体质差异大，

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。所以在进行体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。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。

新课程中健康教育教材的定位新课程从体育扩展到体育与健康，内涵扩大了，增加了促进学生身心健康的教育内容，把有关身体发育、增进健康的基本知识和方法都纳入一本教材。

1. 教材突出技术点，强调锻炼的实效性

教材突出技术点，便于学生掌握，增强身体锻炼的实效性。教材中出现的技术与竞技运动技术有很大区别，即使是学习一些初步的竞技运动技术，其目的是用它来发展学生的身体，增进健康、增强体质。

2. 用方法引路，渗透应用意识，学以致用

体育是以身体锻炼的实践活动为鲜明特征的，要使教材中的知识、技术原理有效地指导学生的锻炼，就要把体育知识和技术原理与身体锻炼实践相结合，引导学生根据自身存在的问题展开学习。

3. 学会评价方法，培养评价能力

在使学生学会分析判断的基础上，应该培养他们具有评价能力。对事物迅速做出判断和评价是现代社会对人的素质提出的新的要求。通过对事物做出价值判断，培养学生正确的体育价值观，树立积极进取的精神，激发学生向新的目标前进的愿望，新编教材为此建立了学习评价体系。

4. 开阔视野，丰富体育运动文化

体育学科是以身体实践活动为鲜明特征，在身体实践中是身心统一的活动过程。作为对学生进行整体素质教育组成部分的体育学科，应该更好地发挥本身的功能，有效地增进学生的健康，增强体质，提高学生体育素质。

（一）、加强思想品德教育，增强学生的组织性、纪律性，培养学生的`勇敢、顽强的意志品质和拼搏进取精神。

（二）、通过实践教学，使学生能够做到：

1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；

2、知道合理安排锻炼时间的意义；合理安排锻炼时间，掌握更规范的跑操队列队形。

3、了解足球项目的简单技、战术知识和竞赛规则；

4、熟练掌握武术操动作套路，能整齐规范的跟配乐做操；

1. 在课的准备上要做到认真，主要以培养学生爱学、乐学的好习惯提高学生学习的质量。

2. 开展好学生的游戏课，让学生能开开心心的上完每节体育课，让学生在快乐的条件下上好体育课。

3. 开展好班级的体育活动，班与班进行足球、拔河、武术操等体育项目的比赛。

4. 做好课后反思，不断的发现问题去提高自身，多与老教师交流学习。

1、体育课常规（队形变换、跑操）。

- 2、武术操--英雄少年。
- 3、拔河练习。
- 4、足球基本技术。
- 5、运动技能一跑、跳、投。

八年级体育教学计划及进度表篇八

所任教的学生年龄在15—16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现与强，女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

新的课程标准明确指出：

- 1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。2、激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。3、重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。
- 4、充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生都受益。
- 1、积极参加课外体育活动，懂得科学的锻炼方法
- 2、完成和基本掌握本年级选择项目中规定动作，了解所学运动项目的简单规则。结合游戏和降低规则的比赛，提高技战术的运用能力。用安全方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。
- 3、全面发展体能的基础上，通过多种联系继续发展灵敏、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

己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

4、正确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，增强自尊与自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

5、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。

1、积极参加课外体育活动，懂得体育的锻炼方法。

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

3、根据自己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

1、跑（50米、耐力跑800米1000米、往返跑25米）

2、田径跳（立定跳远）掷（投实心球）

运动技能教学重点：以各项目技术为载体，发展跑的能力和
有氧耐力、弹跳力、肌肉力量，提高生活能力和抗疲劳的能力。

3、足球（变向运球射门、脚法不限）篮球（行进间单手肩上投篮）排球（垫球）

教学重点：以篮球的基本技术为载体，发展学生的身体素质，提高心肺功能，培养运动兴趣。

八年级体育教学计划及进度表篇九

:

坚决贯彻执行体育工作条例,进一步推行体育与健康新课程标准,将体育课改推向更深层次的研究.在学校校长室、教科室的直接领导下,我组对照市教委、体委的年度工作计划,相互协作,有条不紊地开展各项体育工作,使我校的体育工作水平和成效迈上一个新的台阶.

1. 进一步提高学校大课间的整体质量,做到内容丰富、形式多样.

2. 充分利用课余时间抓好学校各运动队的训练,使我校的体育运动水平稳步提高.

3. 以教科研为抓手,不断提高体育课堂教学质量,充分体现体育教学中学生的主体地位,真正使学生想学、愿学、乐学,使体育学习成为学生学习生活中的一个重要部分.

4. 做好初三体育中考项目的辅导工作.

5. 加强课题研究工作,提高自身业务水平.

1. 加强检查与考核力度,利用体育课组与组之间的比赛、班与班之间的比赛、年级与年级之间的比赛等,不断提高广播操的质量.再通过各种方法,例如人人争当领操员等等,端正每位学生体育锻炼的态度.

2. 各项运动队训练分工到人,明确职责,并对运动队取得的成绩进行客观的评估.组内对每位教练员要进行年度考核.

3. 加强理论学习,特别是新课程标准和师德方面的理论学习,不断提高每位教师的业务素质育人品质.扎实抓好集体备课与研讨,相互协作,相互提高.

4. 发挥教研组“团结协作”的精神,运用科学的方法和手段尽一切可能提高每一位学生的身体素质.

5. 课题研究分工到人,人人参与,集体研讨,有计划有总结.

九月份:

1. 制定教研组工作计划,本学期教学计划、教学进度,并备好一周课.

2. 集体备课:支撑跳跃.

3. 课题研究:初步探讨“十二五”课题的研究方向并定题.

十月份:

1. 教学模式研讨:初一、二年级:“民主化”、初三:“自主式”.

2. 公开课:快速跑.

3. 课题研究:对课题进行初步论证.

十一月份:

1. 组织学生进行体质测试.

2. 集体备课:篮球.

3. 教学沙龙(课题研究):对课题背景、现状和预期效果进行讨论.

十二月份:

1. 集体备课:立定跳远.

2. 理论学习(课题研究):如何做好体育差生的转化工作.

3. 整理学生体质测试数据并上报国家数据库.

4. 做好上报教研室体育与健康论文, 参加市评比.

5. 课题阶段性小结.

一月份:整理教研组材料, 并装订成册.

八年级体育教学计划及进度表篇十

本学期担任八年级体育教师, 各班人数平均45人, 绝大多数学生身体健康。学生都喜欢运动, 但身体协调性差, 营养普遍不良。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。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用, 在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛, 有意识的融入德育教育, 不仅锻炼学生的意志, 更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神, 培养学生服从组织, 遵守纪律, 诚实、机智、积极进取的心理品质。

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法, 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。熟练掌握眼保健操和广播操。

2、初步学习田径、球类等项目的基本技术, 掌握简单的运动技能, 进一步发展学生素质, 提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本, 健康第一”是我们的目标, 在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评, 感受体育运动的乐趣, 体会体育运动的益处, 体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。特别是提高安全意识。

4、加强广播体操的教学，要求每一个同学动作规范整齐，尽量做到整体划一。

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、根据学生年龄特征及营养，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。提高运动素质。

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、创造性。

八年级体育教学计划及进度表篇十一

新的学期开了，为了开展良好的教学工作，顺利完成本学期的教学任务，本学年度坚持全面贯彻教学大纲，本着“锻炼身体、健康第一”的指导思想，激发学生的运动兴趣，促进学生健康成长，根据学校工作安排，特制订本学期的教学计划。

二、学情分析

二年级的学生年龄大多数在9岁以下，年龄比较小，基础比较薄弱，对动作事物结构的思考较为肤浅，身体素质较差，意志力比较薄弱，但是二年级学生形象思维十分活跃，语言和行为欢快活跃。个人能力的提高和思维方式发生了变化，二年级学生心理趋向稳定，显示出一定的个性特征，个人能处理的问题越来越多，自信心不断增强，一年级的恐慌心情已经很少见到，即使遇到了什么困难，自己也能从容面对。出

现了竞争意识。针对这些特点，着重对学生进行入门教育和纪律性教育，在此基础上进行启发诱导，提高其积极性和竞争意识。

三、教学目标

- 1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。
- 2、每节课进行一定时间的队列练习，对其进行组织纪律性的教育。
- 3、进一步增强体质，特别是柔韧素质和力量素质。进一步了解上体育课和锻炼身体的好处。
- 4、通过体育锻炼培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。
- 5、进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。
- 6、知道体育锻炼对身体健康的好处，知道一些自我保护的简单常识与方法，养成良好的卫生习惯。
- 7、培养学生的基本活动能力和一些动作方法，保持正确的身体姿势。积极参与体质测试，争取优秀。
- 8、体验参加体育锻炼的乐趣，培养认真观察，积极思考，与同伴相互合作、守纪的良好品质和习惯。

四、教学重点及难点

- 1、进一步增强学生体质，特别是柔韧素质和力量素质。加强学生的体育基本素质。

2、通过体育课教学促进学生的社会适应能力，包括培养学生个体的自我意识；培养学生同伴之间的互助意识及群体意识等。

3、通过体育课的学习体验，促进学生身心健康发展。

五、具体措施

1、在教学过程中教师积极引导，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。多采用情景法主题法进行教学，让学生乐于其中。

2、从实际出发，根据大多数学生的年龄、原有知识能力基础和身体发展水平以及学校的场地、器材设备和环境气候条件等实际情况，实事求是、讲究实效、改革创新，确定好教学目标、安排好教学内容、选择好课的组织形式和教学方法、安排好运动负荷和心理负荷，使学生在原有的基础上学好本课程。

3、要求全体学生要积极参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。

八年级体育教学计划及进度表篇十二

1、三月份加大运动训练量，提高学生的力量和耐力，使学生出现短期的疲劳，在篮球项目上要求动作到位，态度端正。

2、调整平时的训练计划，将上学期两天一练改为四天三练，确保学生出效果，出成绩。

3、开展班级讲座，对学生的心理进行教育。

4、快乐训练，杜绝学生出现倦怠，让学生在轻松的环境里学习，做到学中练，练中学。

5、体育教师和学生一同训练，从而提高学生训练的积极性。

二、教材分析

本学期教育主题一是围绕中考项目开展相关的速度、耐力、力量等练习，二是可以以游戏形式给学生涉及一些球类、武术等科目，在紧张的训练之余得到放松，也使学生的协调性发展有所提高，为进入高中或走向社会进行体育锻炼作一些铺垫。

三、教学措施

1、认真研读体育与健康教科书及教学课标的基础上备好每一节课，写好每节课教案。

2、合理安排教学程序

每节课的开始部分、准备部分、基本部分和结束部分都能使学生精神饱满，积极参与，快乐身心，使每个学生都能有所收获。

3、认真搞好课外体育训练工作，使每个学生的全面素质都有所提高，在次基础上，教会学生能自我调节自己的情绪。

四、教学进度表(略)

八年级体育教学计划及进度表篇十三

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。

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。

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。

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。

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。

- 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、朝气蓬勃和积极向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、造性。

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

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。

八年级体育教学计划及进度表篇十四

本学期在认真钻研教学大纲和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
2. 激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。
3. 重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。
4. 充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

二、教学对象分析：

我所任教的八年的学生年龄在14—15岁之间，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性较差。五个班级有一定数量的体育尖子生，他们愿意在课堂上进行教学比赛和体育游戏，有很强的模仿能力，善于接受新动作和新技术。学生处于长身体时期，他们不但对体育运动的兴趣极高，而且兴趣广泛，尤其是乒乓球、篮球和排球球，对体育常识也有一定的积累，能够在课堂上充分展现自己，平时课堂上的求知欲强，有较强的竞争意识，但独立能力差，注意力集中时间不长，个别学生的自制能力不理想，对于一些基本跑、跳练习表现为不积极，学习习惯和态度有待提高。

三、教学目标：

- 1、通过教学，使学生掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

2、进一步增强学生的综合体质，特别是耐力素质和身体力量，发展学生的身体灵活性和协调性，促进叙述的身体生长发育。

3、培养学生具有良好的健康意识，树立起讲卫生、讲健康的好习惯，在教学中，教师及时有效的渗透德育教育，帮助学生树立良好的学习生活习惯和生活习惯。

四、改进教学具体措施：

1、随着学生身体素质的不断提高和体育知识的仿佛，教师可以在体育课堂上及时采用对抗性、竞争性的游戏，从而达到增强学生的对抗能力，也能起到培养学生对体育运动的兴趣，促使学生在今后的体育课堂上会认真、积极的学生新的教学内容，另外，在体育课堂上采取学生自主性的分组比赛对学生的心理素质也是有很大提高的，在课堂上的教学比赛，能够帮助学生克服胆怯、害羞的心理，敢于在所有同学面前展示自己的风采。

2、因材施教。有些班级的学生的确存在着个别差异，特别是男女学生的体育基础和能力是无法比拟的，在今后的教学中，教师将适时采用分组学习和练习，对动作的难度进行分类和分组，这样可以做到对每个学生负责，而且可以起到增强学生的自信欣的作用，让学生在体育运动中感受到体育的魅力，感受体育的快乐，体会体育的意义。

八年级体育教学计划及进度表篇十五

一、指导思想：

坚决贯彻执行体育工作条例,进一步推行体育与健康新课程标准,将体育课改推向更深层次的研究.在学校校长室、教科室的直接领导下,我组对照市教委、体委的年度工作计划,相互协作,有条不紊地开展各项体育工作,使我校的体育工作水平和成效迈上一个新的台阶.

二、工作重点：

1. 进一步提高学校大课间的整体质量,做到内容丰富、形式多样.
2. 充分利用课余时间抓好学校各运动队的训练,使我校的体育运动水平稳步提高.
3. 以教科研为抓手,不断提高体育课堂教学质量,充分体现体育教学中学生的主体地位,真正使学生想学、愿学、乐学,使体育学习成为学生学习生活中的一个重要部分.
4. 做好初三体育中考项目的辅导工作.
5. 加强课题研究工作,提高自身业务水平.

三、工作措施：

1. 加强检查与考核力度,利用体育课组与组之间的比赛、班与班之间的比赛、年级与年级之间的比赛等,不断提高广播操的质量.再通过各种方法,例如人人争当领操员等等,端正每位学生体育锻炼的态度.
2. 各项运动队训练分工到人,明确职责,并对运动队取得的成绩进行客观的评估.组内对每位教练员要进行年度考核.
3. 加强理论学习,特别是新课程标准和师德方面的理论学习,不断提高每位教师的业务素质育人品质.扎实抓好集体备课与研讨,相互协作,相互提高.
4. 发挥教研组“团结协作”的精神,运用科学的方法和手段尽一切可能提高每一位学生的身体素质.
5. 课题研究分工到人,人人参与,集体研讨,有计划有总结.

四、具体工作安排：

九月份：

1. 制定教研组工作计划, 本学期教学计划、教学进度, 并备好一周课.
2. 集体备课: 支撑跳跃.
3. 课题研究: 初步探讨“十二五”课题的研究方向并定题.

十月份：

1. 教学模式研讨: 初一、二年级: “民主化”、初三: “自主式”.
2. 公开课: 快速跑.
3. 课题研究: 对课题进行初步论证.

十一月份：

1. 组织学生进行体质测试.
2. 集体备课: 篮球.
3. 教学沙龙(课题研究): 对课题背景、现状和预期效果进行讨论.

十二月份：

1. 集体备课: 立定跳远.
2. 理论学习(课题研究): 如何做好体育差生的转化工作.

3. 整理学生体质测试数据并上报国家数据库.
4. 做好上报教研室体育与健康论文, 参加市评比.
5. 课题阶段性小结.

一月份:整理教研组材料, 并装订成册.

八年级体育教学计划及进度表篇十六

本学期担任八年级体育教师, 各班人数平均45人, 绝大多数学生身体健康。学生都喜欢运动, 但身体协调性差, 营养普遍不良。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。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用, 在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛, 有意识的融入德育教育, 不仅锻炼学生的意志, 更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神, 培养学生服从组织, 遵守纪律, 诚实、机智、积极进取的心理品质。

- 1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法, 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。熟练掌握眼保健操和广播操。
- 2、初步学习田径、球类等项目的基本技术, 掌握简单的运动技能, 进一步发展学生素质, 提高身体基本活动能力。
- 3、“以学生为本, 健康第一”是我们的目标, 在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评, 感受体育运动的乐趣, 体会体育运动的益处, 体验到战胜困难、获得进

步的成功喜悦。特别是提高安全意识。

4、加强广播体操的教学，要求每一个同学动作规范整齐，尽量做到整体划一。

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、根据学生年龄特征及营养，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。提高运动素质。

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、朝气蓬勃和积极向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

八年级体育教学计划及进度表篇十七

认真学习“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，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，发挥他们的创造力，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。

1、学生情况：八年级4个班，每个班40多名学生。没有特殊学生，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：八年级的学生身体发育正处于青春期的的高峰时期，心理、生理的发育波动强。男生爱动，喜欢对抗性强的运动项目如：篮球、足球、等项目。而女生则恰恰相反，喜

欢娱乐性、柔韧性、游戏性强的项目。从身体素质方面来看男生力量素质差，但是灵活性和反应能力强。女生也是力量差，但是柔韧性好。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。

- 1、培养好体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。
- 2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。
- 3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。
- 4、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

- 1、继续贯彻实施教学质量年工作，做到常规教学管理规范有序。

- 2、实践一种先进的教育理念，解决一个教学方法问题在广泛学习和深入反思基础上形成“我的教育理念”，使教师的工作思想和信念得到升华。同时探索出一种行之有效的教学方法。

- 3、在教学中不断积累教学经验，加强教学反思。

- 4、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

- 5、做好公开课，汇报课准备。

- 1、端正教育教学思想，全面贯彻党的教育方针。

- 2、加强对课堂档案管理，预防体育课中出现意外事故。

- 3、备课。

个人备课要坚持从学生实际、教师自身实际出发，并提前备课一周，制定出切实可行的教学设计方案。

4、上课。

优化课堂教学，深入开展教学实践研究。结合教学质量年的活动要求，坚持以夯实“双基”为重点，以培养学生创新精神和实践能力为核心，以调动学生积极有效参与为手段，以促进学生全面发展为目标，深化课堂教学改革，改进教学方法，加强创新精神和实践能力培养。

课堂教学以学生为主体，突出重点，分化难点，完成教学目标。在课堂教学中逐步培养学生的“问题意识”。按照“初中生学习”的特性分析，教给学生学习方法，提高自我学习能力。

5、学业成绩考核考察。

按照新课程标准要求，对学生进行综合评价。重视对学生学习过程和学习态度的考核。

八年级体育教学计划及进度表篇十八

在认真钻研教学大纲和结合本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

所任教的学生年龄在15-16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现与强，女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

新的课程标准明确指出：

1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

2、激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。

3、重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4、充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生都受益。

1、积极参加课外体育活动，懂得科学的锻炼方法

2、完成和基本掌握本年级选择项目中规定动作，了解所学运动项目的简单规则。结合游戏和降低规则的比赛，提高技战术的运用能力。用安全方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。

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

4、正确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，增强自尊与自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

5、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。

1、积极参加课外体育活动，懂得体育的锻炼方法。

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

3、根据自己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

1、跑(50米、耐力跑800米1000米、往返跑25米)

2、田径跳(立定跳远)掷(投实心球)运动技能教学重点：以各项目技术为载体，发展跑的能力和有氧耐力、弹跳力、肌肉力量，提高生活能力和抗疲劳的能力。

3、足球(变向运球射门、脚法不限)篮球(行进间单手肩上投篮)排球(垫球)教学重点：以篮球的基本技术为载体，发展学生的身体素质，提高心肺功能，培养运动兴趣。

八年级体育教学计划及进度表篇十九

本学期，体育工作的指导思想是：牢固树立“健康第一”和素质教育的指导思想，以学生发展为本，坚持面向全体学生，全面提高学生身心健康水平；使他们具有面对挫折的受能力和对待成功的正确态度，以适应社会生活的需要。重点开展丰富多彩的广泛性的体育活动和小型竞赛活动；发扬科学精神，开展科学探究；注意工作质量，提高工作效益。为培养德智美等全面发展的高素质人才而努力。

当今，学校体育围绕《体育与健康》新课程标准的实施和为落实学生每天一小时体育锻炼深化改革。为此，我们要以“健康第一”的思想领会“课标”和“课改”的新理念，有效地激发学生的学习兴趣 and 体锻热情，为终身体育奠定基础；要充分发挥体育的育人功能，面向全体学生，培养学生的创新精神、创新能力和创新人格以及社会实践能力，发展学生个性，培养学生竞争意识；建立民主、平等、和谐的师生关系，使学生真正成为学习的主人。

1、课堂教学要充分体现以学生为主的主体性，不断激发学生学习的兴趣。

2、充分体现教学的层次性，对不同个性、兴趣、爱好、认识

能力、发育水平的学生，采用不同的要求和方法。

3、注重学生身心发展的敏感期，在原有的基础上可持续发展。

4、力求在教与学的共同努力下，达到掌握提高运动方法，增强体质即时性的显性目标，与发展学生思维能力、创新精神、塑造健全人格的发展性的隐性目标相结合。

5、进一步强化体育课堂常规和安全教育。课堂常规有要求、有实施、有习惯；同时注意加强对学生进行安全知识的教育，并落实好安全措施。

针对学生不同的身体特点，不同的兴趣爱好，要开展丰富多彩的. 课外活动，切实抓好每天一小时体育锻炼，努力使学生素质得到有效提高。

1、首先要以素质教育为指导，积极构建新的大课间模式，同时进一步提高课间操的质量，整顿课间操的秩序。

2、要开展丰富多彩，具有时代特色，深受学生喜爱的群众性课外体育锻炼与体育比赛活动，力求活动制度化、内容多样化、要求规范化，注重实效性。试开展“冬季体育活动月”活动，丰富学生课余生活。

新一轮国家基础教育课程改革正以迅猛之势在全国开展，它对我校的体育教学工作带来无限的生机，如何贯彻“健康第一，以人为本”的思想，并根据我校自身特点，寻求体育发展的特色，如何提高教师的知识结构和能力，培养教师的主动精神和工作责任感，是我们面临的重要课题。

我要加强学习，边学习边实践，不断以新的知识充实自己，尤其要学习现代教育论、教学论和课程论，结合自己的教学实践，领会“课标”和“课改”的新理念，把教学训练等与科研结合起来，成为实践理论结合型的“科研型”教师。

本学期，我将根据学校、政教处、教导处的工作思路和要求，围绕教研组工作目标，振奋精神，团结奋斗，开拓创新、扎实工作，为我校的学校体育卫生工作，做出我们应有的贡献。

八年级体育教学计划及进度表篇二十

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群众主义精神。确保每一个学生都能够用心投入到体育锻炼中去。

本学期所教的是八年级六个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无户外技能障碍。学生都喜爱户外，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。

他们的身体素质各异。正因初四学生面临中考，他们的学习压力十分大。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。另外思考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，培养女生用心参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

结合本校实际状况，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。

教材资料有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；体操，球类：篮球、足球；身体素质练习。

教材的重点：跑中的快速跑；跳跃中的跨越式跳高；体操中的单杠动作；球类中的控球技术。

教材的难点：蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，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。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术，掌握简单的户外技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动潜质。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育户外的乐趣，体会体育户外的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

4、养成良好的锻炼习惯，掌握好初四中考多个可能被测试的项目。

5、收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合潜质考试。

6、让他们体验到户外的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造贴合学生年龄特征的、有利于学生学习的户外环境。

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、创造性。

6、利用课中或课后的时刻多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。

7、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。

8、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。

9、课后做到及时反思总结。

1、学习目的明确，用心自觉的上好体育课。用心学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、着装要轻便合体，穿轻便户外鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

体育活动对于发展学生的适应潜质具有独特的作用，在体育教学中应个性注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和群众主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、用心进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的群众观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材资料安排德育资料。

（1）基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的资料。培养学生的自尊心、自豪感和社会职责感。

（2）游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，用心进取、团结友爱的资料。

（3）田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的资料。

（4）球类中安排培养团结协作等群众主义精神的资料。

（5）在体操中安排培养互相帮忙的合作意识的资料。

总之，在教学过程中要激发学生用心参与体育活动的兴趣，建立终身户外的习惯。