

初三体育教学计划

一：学生情况

本学期九年级共十四个班，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，练习的自觉性一般。

二、教学设想：

初三学生面临中考，所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。培养学生的考试习惯，总结前面教师的教和学生学结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

三、具体时间安排：

1、九月份进行跳绳训练

2、十月份进行实心球练习

3、十一月分进行立定跳远练习

4、十二月份和一月份进行跳绳、立定跳远、实心球综合练习，着重提高技术和技巧。

四：针对性的训练

- 1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的积极，宣传体育中考不亚于文化课的意识。
- 2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

五、加强业务能力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

九年级跳绳单元教学计划及教案

<p>单元学习目标</p>	<p>1、身体发展目标：增进心血管系统的功能，增强腿、臂部的力量，发展弹跳力、耐力、灵敏及协调性。</p> <p>2、能力发展目标：掌握双飞跳绳的练习方法，提高双飞跳绳的能力。懂得如何运用跳绳发展身体素质。</p> <p>3、心理发展目标：培养学生自主学习，敢于挑战的顽强意志品质，提高分析、评价、解决问题的综合能力。</p> <p>4、社会适应目标：揭发学生热爱民族体育的热情。培养学生积极思维，相互合作与协作的精神，提高自我锻炼的能力，为终身热爱体育锻炼奠定基础。</p>			<p>教学重点</p>	<p>教学重点：</p> <p>1、双飞跳绳(一跳两摇快过绳)动作技术。</p> <p>2、跳绳时的握绳的长短与身体姿势之间的关系</p> <p>教学难点：</p> <p>1、一跳两摇快过绳身体动作的协调性、稳定性</p> <p>2、跳起动作与摇绳之间的节奏的配合</p>
<p>课次</p>	<p>教学内容</p>	<p>学习目标</p>	<p>重点、难点</p>	<p>教与学的主要方法</p>	

初三年级体育单元教学计划及课时计划

	<p>单人快速跳动作 · 初步尝试双飞跳 绳的动作</p>	<p>1、初步学习掌握 双飞跳绳的动作 技术。 2、激发学生学 习跳绳兴趣和 对民族体育的 热情。 3、增强学生 腿部力量，发 展弹跳力，培 养学生勇于 挑战的顽强 意志品质。</p>	<p>1、解决身体姿 势动作(并腿 屈膝向胸靠)。 2、学生处理好 摇绳与跳起配 合(一跳两摇 快过绳)动作 技术协调。</p>	<p>1、学生自主学 练。 2、1分钟快速 跳练习。 3、学生自己探 索双飞跳绳的 练习，教师讲 解动作要领(并 腿屈膝向胸靠 ，一跳两摇快 过绳)。 4、徒手双飞跳 绳的辅助练习。 5、学生自主练 习，互帮互助， 共同提高动作 技术。教师鼓 励学生大胆尝 试，挑战自我。 6、学生学习效 果的展示，师 生共同观摩后 进行点评。 7、布置家庭练 习作业。</p>
--	---------------------------------------	--	---	---

<p>二</p>	<p>进一步学习双飞跳动作</p>	<p>1、进一步学习双飞跳绳的动作技术 解决手摇绳与脚动作的协调配合。 2、激发学生积极进取的精神 勇于挑战的顽强意志品质。 3、增强学生腿部、臀部力量 发展弹跳力和耐力。</p>	<p>1、进一步学习双飞跳绳的动作技术的协调配合。 2、学生掌握好身体最佳姿势动作技术(并腿屈膝向胸靠姿势)。</p>	<p>1、检查学生回家的练习情况。 2、徒手的双飞跳绳辅助练习，教师提示动作要领，学生相互交流、思考和练习。 3、双飞跳绳（一次）过绳的动作练习。 4、学生自主学练，互帮互学，教师鼓励学生大胆尝试，挑战自我。 5、双飞跳绳不失误练习，激励学生的斗志。 6、展示学生的学习的成绩，师生共同点评， 7、布置家庭练习作业。</p>
<p>三</p>	<p>提高双飞跳绳动作技术</p>	<p>1、通过反复练习手摇绳与脚的配合提高学生的动作技术。 2、培养学生积极思维和挑战自我的意志品质。</p>	<p>1、进一步提高双飞跳绳的动作技术，特别是手摇绳与脚的动作配合。 2、解决学生腿部、臀部的力量提高，发展学生的弹跳力和耐力。</p>	<p>1、教师巡视学生回家练习情况。 2、徒手的双飞跳绳辅助练习，提高学生的动作技术。 3、学生双飞跳绳练习，教师巡视指导。 4、学生不失误练习挑战赛，学生互帮互学挑战自我。 5、优胜挑战者才艺展示，讲解学习体会，师生共同互评。 6、布置家庭练习作业。</p>

四	<p>掌握双飞跳绳动作技术</p>	<p>1、学生通过反复练习手摇绳与脚的配合掌握双飞跳绳动作技术。 2、培养学生勇于挑战自我,勇于拼搏顽强意志品质。</p>	<p>1、学生通过反复练习掌握双飞跳绳的动作技术。 2、学生的弹跳力和耐力以及腿部、臀部的力量得到有力的持续。</p>	<p>1、学生自主学练。 2、快速双飞跳绳练习 20 次×2 组。 3、1 分钟双飞跳练习 (计时计数)×2 组。 4、自主学练,挑战自我,展示创想。 5、学生学习双飞跳绳成果的才艺展示。 6、布置家庭练习作业。</p>
五	<p>巩固双飞跳绳动作技术</p>	<p>1、学生通过反复练习巩固双飞跳绳动作技术。 2、培养学生拼搏、进取、上进、顽强的意志品质。</p>	<p>1、巩固学生双飞跳绳的动作技术。 2、提高学生的身体素质。</p>	<p>1、学生自主性练习。 2、1 分钟快速双飞跳绳练习×2 组。 3、自主练习,展示创想,挑战极限。 学生才艺创想的展示,师生共同点评。 4、绳子游戏"大网捕鱼" 5、师生共同总结学习情况,布置家庭练习作业</p>
安全保障	<p>1、课前工作准备充分,场地器材的合理放置。 2、正确处理好见习生。 3、教师认真执行课的顺序和注意课的运动负荷。 4、教师仔细观察学生的现况。</p>	评价方法	<p>1.教师积极巡视指导,对学生的缺点及时指正,发现亮点及时表扬。 2.学生自练、自评和互评相结合。 3.学生展示、师生互评。 4.总结,教师和学生的综合评价。</p>	

九年级跳绳课时计划 5-1

内容 主题	1、 跳绳——初步尝试双飞跳绳动作 (5 - 1)	重点	1、 熟悉双飞跳绳的动作技术 2、 提高鱼跃前滚翻动作技术				
	2、 垫上运动——鱼跃前滚翻动作技术 (7 - 2)		难点	1、 掌握好双人跳绳的配合技术 2、 后滚翻的连贯性。			
学习 目标	1、 初步尝试双飞跳绳的基本技术，发展弹跳力、耐力及腿部臀部的力量。 2、 进一步提高学习鱼跃前滚翻的动作技术，掌握跃起、手撑、团身的滚翻动作。 3、 通过学习，使学生体验运动的乐趣，以及沉着果断的心理品质。 4、 激发学生学习跳绳兴趣和对民族体育的热情。						
课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教 与 学 的 活 动	组 织 与 队 形
			次 数	时 间	强 度		
一	2 3	▲课堂常规 ▲整队 ▲师生问好 ▲安排见习生				▲布置上课内容和要求 ▲明确学习内容和要求 (要求齐 静 快)	××××× ××××× ○○○○○ ○○○○○
二	6 8	▲慢跑 ▲徒手操 肩部 扩胸 体侧 体转 正压腿 膝关节 跳跃运动	4 × 8 拍	2 3 4	中 中	▲教师讲明跑的路线和要求 ▲学生注意跑的节奏 ▲教师讲解操要求师生共同练习 ▲听口令学生一起练习 ▲动作有力、到位	××××× ××××× ○○○○○ ○○○○○ 操场散点队形

		踝腕关节					
		双飞跳绳：					
		▲学生自主学练。	1			▲教师巡视，学生练习。	
		▲学生1分钟快速跳绳练习。	1	小		▲教师发令，学生练习。	
		▲学生自己探索双飞跳绳的练习 教师提出问题让学生思考 1)		小		▲学生自主组合进行双飞跳绳练习，教师积极指导和诱发学生进行	
1		如何调节绳子长短 · 2) 握绳的方法 3) 跳双飞时身体的姿势。	1			对问题的思考，引出学生学习双飞	
5		▲教师讲解双飞跳绳的动作方法要领：并腿屈膝向胸靠，一跳两跳两摇快过绳。(并腿时两脚略微有前后)。	2	小		跳绳的方法，并互相交流。	××××× ××××× ○○○○○
	三					▲教师讲解示范双飞跳绳要点和重点。(并腿屈膝向胸靠，一跳两跳两摇快过绳。让学生观察后提问，让学生思考，模仿	○○○○○
1		▲徒手双飞跳绳的辅助练习				▲学生仔细观察并认真模仿练习	
8		1、徒手双脚并拢稍有前后做向上跳练习 50 次	2			▲学生根据教师的要求进行双飞跳绳的徒手动作的练习，初步体会	操场散点队形
		2、徒手双脚并拢稍有前后做一跳一摇练习 30 次	2	中		双人跳绳的动作。	
		3、徒手双脚并拢稍有前后做一跳二摇练习 20 次	3			▲教师积极巡视指导的同时进行安全教育	
		▲学生自主练习，教师鼓励学生大胆尝试，挑战自我	2	中		▲给学生一个展现自我的舞台	
		▲教学展示，学生自主学练					

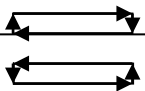
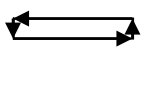
		▲布置家庭作业		2	中	▲启发学生自评、互评双飞跳绳动作技术掌握情况，从而使学生在技术和技巧上不断的进步 ▲让学生回家进行徒手辅助练习。	▲
		垫上运动——鱼跃前滚翻					
四	9 1 0	▲分组复习鱼跃前滚翻		1	中	▲教师组织学生练习，学生根据要求进行前滚翻练习	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		重点：控制好鱼跃前滚翻的跃起的高度和手撑的时机。					
		▲前滚翻的自主练习					
		▲远撑前滚翻练习		1	中	▲教师巡视指导学生进行自锻、安全教育	操场散点队形
		▲鱼跃前滚翻练习		1	中	▲教师巡视并做一定的保护工作。	
		▲才艺比拚		1	中	▲教师巡视，进行必要的保护，学生进行练习。 ▲教师巡视发令，学生进行才艺比拚，激发学生的兴趣和热情，进行安全教育。	
		▲整队集合					
五	4 	▲放松练习		1		▲学生集合	
		▲评定				▲教师带领学生随着音乐集体放松	

初三年级体育单元教学计划及课时计划

	5	▲师生呼别	▲教师综合评价 ▲收拾器材·师生呼别		
场地器材	海绵垫子 8 只 短绳 36 根		安 全 保 障	1.课前工作准备充分·场地器材的合理放置。 2.正确处理好见习生。 3.教师认真执行课的顺序和注意课的运动负荷。 4.教师仔细观察学生的现况。	
	预 计	练习密度		强度	
		全课		内容主题	中
48%	33%				
课后小结					

九年级跳绳课时计划 5-2

内容主题	1.跳绳——进一步改进双飞跳绳的动作(5-2)	重点	1·跳绳时手摇绳与脚的协调配合 2·增强手臂的肌肉力量
------	-------------------------	----	--------------------------------

		2.力量——各种力量动作练习 (18 - 10)						
					难点		1· 掌握好绳子与动作之间的配合 2· 有利于学生肢体力量的发展	
学习目标		1· 进一步改进练习双飞跳绳技术· 解决手摇绳与脚的动作配合· 激发学生积极进取、勇于挑战。 2· 通过各种力量动作的练习· 提高学生肢体力量的发展· 为其他运动项目打下好的基础。 3· 培养学生学习的兴趣和自主锻炼的能力及勇于挑战的顽强意志品质。 4· 培养学生团结合作、遵守纪律的精神品质。						
课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教 与 学 的 活 动	组 织 与 队 形	
			次 数	时 间	强 度			
一	2 3	▲课堂常规 ▲整队 ▲师生问好 ▲安排见习生			小	▲布置上课内容和要求 ▲明确学习内容和要求 (要求齐 静 快)	××××× ××××× ○○○○○ ○○○○○ 	
二	6 8	▲分组进行慢跑 ▲双人操 肩部 扩胸 体侧 体转 正压腿 膝关节 跳跃运动 踝腕关节	4 × 8	2 3 4	中 中	▲教师讲明跑的路线和要求 ▲学生注意跑的节奏 ▲教师讲解操要求师生共同练习 ▲听口令学生一起练习 ▲动作有力、到位	××××× ××××× ○○○○○ ○○○○○ 	
							操场散点队形	

初三年级体育单元教学计划及课时计划

		双飞跳绳：						
--	--	-------	--	--	--	--	--	--

三	1 4 1 5	▲学生自主练习·检查双飞跳绳的回家练习的学习情况	1	中	▲教师巡视·学生练习	操场散点队形 	
		▲徒手的双飞跳绳辅助练习·教师提示双飞跳绳的动作要点·学生自主练习·积极思考·相互交流	2 3	中	▲学生根据教师提示的跳绳的动作要点进行一定的动作技术辅助性练习·同时互相交流练习时的经验。		
		▲双飞跳绳(一次)过绳的动作练习	1	中	▲学生力争能完成(一次)过绳动作·教师对部分学生进行必要的指导		
		▲学生自主学练·互帮互学·教师鼓励学生大胆尝试。	2	中	▲互助互学·共同提高动作技术		
		▲双飞跳绳不失误练习·激励学生斗志	1	中	▲了解学生动作掌握情况·鼓励学生积极进取的精神		
		▲学生展示自己学习的成绩·师生共同点评			▲学生展示所取得的练习的成果·师生共同谈学习的体会·以利于以后今后动作技术的改进		
		▲布置家庭练习作业			▲学生仔细体会动作技术·并不断改进自己的动作技术		
		力量:各种力量动作练习					
		▲俯卧撑练习(男:15;女10)	3	2	中		▲教师巡视·学生练习
		▲立卧撑练习(男:15;女10)	3	1	中		▲学生根据教师的要求进行练习
▲深蹲起练习(男:15;女10)	3	3	中	▲	××××× ×××××▲ ○○○○○ ○○○○○		

10	▲学生自主的力量练习	2	1	小	教师积极巡视指导的同时进行安		
	▲学生分组进行组合动作的快				2		1
	慢的对抗赛（俯卧撑+立卧撑				▲教师进行赛前得安全教育	×××××	
	+深蹲起各5次）	3	2		▲教师巡视发令，学生进行比赛，	××××× ○○○○○ ○○○○○	
五	▲整队集合	1	1	小	激发学生的兴趣和热情	▲	
	▲放松练习						
	▲评定				▲教师带领学生随着音乐集体放		
	▲师生呼别				松		
					▲教师综合评价		
					▲收拾器材，师生呼别		
场地器材	短绳 36根			安 全 保 障	1.课前工作准备充分，场地器材的合理放置。		
					2.正确处理好见习生。		
					3.教师认真执行课的顺序和注意课的运动负		
				预 计	练习密度		强度
					全课	内容主题	中

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/818130074104006110>