

最新八年级体育教学计划按周推进表 八 年级体育教学计划(优质10篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

八年级体育教学计划按周推进表篇一

认真学习“体育与健康”新课程标准，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、体育课程改革，积极推进体育教学的科学化进程，构成以学生为主体、以增进其身心健康为核心，的课程体系，让学生生动、积极主动地得到发展。

2、营造良好的校园体育文化氛围，积极开导学生每天参加1小时体育锻炼，使其养成锻炼习惯，终身受益。

3、积极开展课余训练。培养高素质的优秀运动员，如建立校篮球队，田径队等兴趣小组，为高一级学校输送人才。

由于传统的体育教学方法大注重教师的教法，对学生学的方法不够，教师怎样教，学生就怎样练，对学生心理、生理、认识水平和个体差异难以把握，学生学习过程如何，“懂、会、育”的程度如何，难以检验和评价。为了真正体现教学以学生为主体，减少注入式和训练式的教学方法，让学生通过自主学习，培养学生一至二项以上体育爱好和特长。

1. 以德育为首，五育并进，形成整体推进素质教育的新格局；

3. 常规落实，上课前认真备课，钻研教材，改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。

4. 体育教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，本学期，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。

5. 进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，确保每天一个小时的的教学时间。抓好课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的'重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

1、进度按计划进行；

2、课堂集中人数由体委负责；

3、场地检查、安全措施要详细；

4、器材归还由体委分配；

5、每学期最少有两节理论授课。

八年级体育教学计划按周推进表篇二

1、课堂教学内容和教学方法的制定应以学生为主体，注重学生的发展。

2. 帮助学生提高身体素质，掌握和应用基本的运动与健康知识和运动技能；

5. 让学生掌握所学的运动技能，有一两项自己擅长的运动。

6. 基本掌握中考体育项目的技术要领达到熟练度。

1. 掌握本年级所选项目的规定动作，理解所学运动项目的简单规则，熟悉

4. 在身体素质全面发展的基础上，通过各种运动继续发展敏感度、速度、有氧耐力，了解营养需求和选择对健康的影响。根据自己的生理特点，了解体育活动中的注意事项。

6. 加强学生交流，在体育活动中树立合作意识，指出体育活动中的不道德行为，结合感兴趣的体育项目通过多种渠道收集信息，对比赛和表演进行评论。

这学期教八年级三个班，每个班60人左右。男生和女生差距很大。平行班男生多，英语实验班女生多，但大部分学生身体健康，没有运动技能障碍。学生喜欢运动，但身体协调性差，肥胖，学习动作不协调。学生身体素质的硬指标如速度、力量、耐力、柔韧性较差；敏感性、协调性等软指标明显不足。个体发展不平衡，下肢力量尚可，肩部肌肉力量差，这类教材要多加注意。腰背腹的力量需要大大提高，这是体育锻炼成败的关键。

v.教材分析：

教材重点：跑的快；站着跳在跳；投掷中的实拍和推铅球技术；

教材难点：曲线跑和呼吸调解；跳跃中的起跳环节；球类运动中的人球结合。

不及物动词具体措施

- 1、及时了解和分析学生的学习信息。
2. 营造符合学生年龄特点、有利于学生学习的体育环境。
3. 根据学生的年龄特点，采用有趣、多样化的教学方法和手段，充分发挥游戏和竞赛的动态作用，允许学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。
4. 根据学生的实际，不断改变练习方法，激发学生的练习兴趣。

七. 安排

1周：常规课堂教育，体能恢复项目练习。

2-3周：复习校本练习和选修项目练习。

4周：篮球和体能训练。

5周：快跑，篮球。

6周：篮球，上肢力量练习，沙袋。

7周：跳跃和技巧。

8周：排球和投掷。

9周：期中考试

10周：跳绳和篮球。

11周：跳跃和耐力训练。

12周：球类运动和可选项目。

13周：技能和可选项目。

14周：快速跑步和高质量训练。

15周：排球和自选项目。

16周：质量实践和可选项目。

17周：排球和自选项目

18周：最终测试

八、弥补差距

1. 成立兴趣小组，学习内容以球类和田径项目为主，重点加强学生对基础知识的掌握，注重培养兴趣和学习打乒乓球，尊重个性，保护兴趣爱好，发展个人特长。
2. 创造宽松的环境，给予学生充分的自主权，在模拟或真实的体育比赛环境中培养学生的运动技术能力。
3. 突出实践：注重技能训练和实践能力。
4. 知识结构拓宽了学生的视野，注重知识的交叉整合，启发学生的新思维，改变学生对体育课程的理解。
5. 加强课外活动管理，促进学生个性和特长发展。

八年级体育教学计划按周推进表篇三

一、学情分析：

1、学生情况：初二年级七个班，初三年级三个班。每个班约有55名学生，除个别班有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：在经过初一或初一、初二年级的系统学习与练习，学生对初中体育与健康课程有了较为深刻的理解与认识，能比较主动地配合教师和同学进行身体的，能掌握几项基本的运动技，并能运用到课堂练习与社会生活实践中去。遗憾的是部分同学还未能完全的进入初中体育课程的学习状态中，听讲与练习过程去存在注意力不集中和偷懒现象。

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。

教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；体操：单杠；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。

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、体操、技巧、球类等项目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，班与班进行，篮球、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的比赛。

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、抓好九年级学生整体身体素质及基本技术的提高。

2、充分利用好早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、积极积极向上。

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

八年级体育教学计划按周推进表篇四

一、基本情况：

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。

二、教材分析：

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。

三、教学目的和要求：

（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；

四、主要工作：

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。

八年级体育教学计划按周推进表篇五

以《新课程标准》为指南，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶。将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。认真贯彻《学生体质学生健康标准》。创建“主动参与、强身健体”的健身氛围，培养全面发展的学生。新的一学年开始了，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色。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，为此拟定了本学年的体育教学工作计划如下：

1、学生情况：初二年级现有三个班，每个班级都有学生五十人左右。除有2名不能从事体育运动锻炼外，其余学生都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：初中二年级学生是速度、爆发力发展的敏感期，学生活泼、好动，体育参与意识、竞争意识、集体意识强。

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、劳全面发展的好学生。

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、体操、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。

1、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。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、抓好班级的田径运动员，为本学期开好运动会做好准备。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、引体向上、立定跳远、立定三级跳远、仰卧起坐等体育项目的比赛。

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。

1、抓好全班整体身体素质的提高。（引体向上，仰卧起坐，俯卧撑等）。

2、抓好基本技术（男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等）。

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、对差学生，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。

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。

八年级体育教学计划按周推进表篇六

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。

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。

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。

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。

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。

4、上课。

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。

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

八年级体育教学计划按周推进表篇七

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。

二、工作目标

认真完成八年级体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。认真完成教学研究和教学改革任务，争取在区比赛中取得优异成绩，认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务。

三、学生现状分析

初二年级的学生身体发育正处于青春期的_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。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。结合我校的实际情况以及我校得特色项目展开教学，男生主要是排球和篮球为主，而女生主要是排球和健美操学习。在教学的过程中要因势利导，

培养学生积极参与体育锻炼，为学生培养终身体育意识打好基础。

四、加强课堂常规落实、改进教学措施、提高教学质量。

1、常规落实，上课前认真备课，钻研教材，改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。

2、体育教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，本学期，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。

3、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，确保每天一个小时的的教学时间。抓好课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

五、本学期考核项目：

50米、800、1000米、坐位体前屈、篮球实心球排球发球

八年级体育教学计划按周推进表篇八

一、基本情况：

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。

二、教材分析：

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。

三、教学目的和要求：

（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；

四、主要工作：

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。

五、教学内容：

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

教学重点：以足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。

六、教学进度与安排（见附表）

周次

节数

教学内容

一周

第1节

队列队形：体育课常规教学

第2节

队列队形：体育课常规教学

二周

第1节

队列队形：跑操

第2节

队列队形：跑操

三周

第1节

武术--开步冲拳

第2节

武术--并步亮掌

四周

第1节

武术操--复习

第2节

武术--斜拍脚

五周

第1节

武术--马步贯拳

第2节

武术操--复习

六周

第1节

武术操--马步双劈

第2节

武术--虚步插掌

七周

第1节

武术操--复习

第2节

武术操--歇步冲拳

八周

第1节

武术操--蹬脚冲拳

第2节

武术操--马步双击

九周

第1节

武术操--配音乐复习

第2节

武术操--配音乐复习

十周

第1节

武术操--配音乐复习

第2节

武术操--配音乐复习

十一周

第1节

拔河练习

第2节

拔河对抗赛

十二周

第1节

青春期健康（合班理论课）

第2节

足球--脚内侧踢球

十三周

第1节

足球--脚背内侧传接球

第2节

素质与锻炼--柔韧练习（合班）

十四周

第1节

足球--接球练习

第2节

素质与锻炼--个人跳绳（合班）

十五周

第1节

足球--运球练习

第2节

素质与锻炼--立定跳远（合班）

十六周

第1节

足球常识（合班理论课）

第2节

足球--运球练习

十七周

第1节

足球--拨球、拉球、扣球

第2节

素质与锻炼--短跑（合班）

十八周

第1节

足球--综合练习

第2节

素质与锻炼--中长跑（合班）

十九周

第1节

足球--球感练习

第2节

素质与锻炼--实心球（合班）

二十周

第1节

运动损伤与防治（合班理论课）

第2节

足球--对抗比赛

二十一周

第1节

模拟考核--跑、跳、投

第2节

模拟考核--跑、跳、投

八年级体育教学计划按周推进表篇九

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨，与德智美育相结合，促进身心的全面发展，为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。以下是小编为您带来的八年级体育教学计划，仅供参考！

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。

软式排球是排球家族的新成员,是一项新兴的运动项目。由于它质地柔软、不易挫手,安全,易学,易掌握,趣味性很高,非常适合初中学生健身、娱乐。学好软式排球技、战术,为更好地学习硬排球、沙滩排球、气排球技术奠定良好基础,起着承前启后的作用。软式排球还因质地松软、安全、易掌握、规则灵活而具有很高的体育锻炼价值,能丰富学生的体育锻炼生活,为终身体育奠定基础。

主教材:软式排球——正面双手垫球。通过学练,发展学生力量,灵敏、协调、柔韧等身体素质;增强肌肉、骨骼、韧带、关节力量,提高心肺功能;培养学生自尊、自信、合作、交往能力;培养学生拼搏进取精神和实践探究能力,促进学生身心健康成长。这一教材来源于生活、又服务于生活,符合以学生为本、成为课程标准水平四的学习内容。

副教材:合作游戏——跳竹竿。目的使学生进一步在参与、合作与交流中,重点发展下肢力量及协调能力,培养学生挑战自我,在自主学习、合作学习、探究学习中享受快乐与成功,获得身心陶冶。

体现课程标准,以健康为第一、以育人为宗旨,掌握学科知识与基本技能,突出锻炼身体体的实践,促进学生综合素质的提高。

知识与能力目标:引导学生了解软式排球的起源、发展及特点,熟悉球性,使每个学生不同程度的掌握正面双手垫球的技术。

过程与方法目标：面向全体学生，尊重学生个体差异，营造轻松和谐的课堂气氛，采用问题导入学习，尝试探究、思考解疑、主动学练、实践运用、评价激励学习方式，体验快乐与进步。

情感与态度目标：激发学生热爱软式排球运动，热爱生活，渴望健康热情。

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按周推进表篇十

1、坚持学校体育工作的改革方向，以提高学生整体素质为根

本宗旨，注重培养学生的意识、精神、坚强毅力，激发学生的创新意识和创新能力。培养学生自主进行体育锻炼的习惯。

2、树立“健康第一”的指导思想，以增强学生体质为目标；面向全体学生，切实把学校体育工作落到实处。

3、加强对学校体育工作的，认真贯彻体育工作条例，落实新课标精神。力争使我校体育工作进入校行列。

4、重视体育工作，充分发挥各种资源，开发体育方面的校本课程，重点培育优势，如乒乓球。发展学生兴趣、和特长。

5、加强学校体育基本功的工作，围绕体育课堂教学，提高体育教师素质水平。

一成立体育工作领导小组建立以校长、教导处、主管领导、完小负责人、体育教师、这样的工作体系。校长负责全面的领导工作。教导处主管领导负责工作计划的制定全面工作的指导、督促、检查。小负责人负责本校体育工作的指导、督促、检查。体育教师、班主任负责各自具体工作的落实。

二召开专门研究学校体育工作每月组织体育教师召开研讨会，研究体育工作，对上月工作进行，找出不足及出现的问题，全体教师协商，拿出解决。避免以后出现类似问题。

三加强体育教研1、加强理论，工作研究，提高工作效率，使付出与成绩成正比。采取走出去请进来的方式，努力提高学校体育工作水平和教师的教育教学能力。

2、坚持每周一次教研组活动，全员参与进行教研活动，努力开创工作新局面。

1、认真贯彻落实体质健康标准，做好学生体质健康检测，并及时把情况反馈给学生。

2、开展群体性的体育活动，增强体质，坚持每天学生体育活动1小时，保证两课(体育课、体育活动)两操的质量和数量，并坚持每天检查评比。努力提高师生参加体育锻炼的自觉性，并逐步养成良好体育锻炼习惯。开展丰富多彩的校内体育。学生每月都要有一次体育比赛活动，如足球，篮球、跳绳、踢毽等比赛。加强教师的身体锻炼，每周组织教师参加体育活动，增强教师的身体素质。

3、加强体育课的研究，认真学习新课标，熟读教材，每位教师要能熟练掌握自己所教班级的教材内容，而且在教研组活动中，每位教师要把自己所要教的内容认真归纳，系统梳理。每位教师还要积极参加教科研活动，积极撰写，用理论知识武装自己，做到教学教研齐头并进，克服体育教师在教科研上欠缺的老毛病。教学要从每节课入手，认真研究，把上好每节课作为最基本的要求。要认真研究教材，改进教学方法，提高体育课教学效果。积极参加校、区课堂教学、评优活动，授课教师每人每学期要上1节研究课，新任教师要上好三轮课。

4、加强运动队，每位任课教师要进行运动队训练，在加紧训练的同时要注意运动队的梯队建设，确保我校优势项目的发展，争取在其他项目上有所突破。在训练中，各位体育教师要科学，系统地进行训练，每周训练要有计划和安排。做好充分的准备工作，参加市里组织的各项比赛。

5、加强常规训练，特别是对是学生队列、操的训练。本学期要加强新操的教学和强化，借此来提升我校的课间操的质量。继续强化我校的大课间活动，细化体育教师和带班教师的职能，体育教师组织大课间活动，各位班主任和带班教师要对本班学生进行管理，做好本班活动的布置与安排，学动要井然有序。使之成为展示学校形象的窗口。

6、充分准备，仔细，开好学校的，运动会要求项目要趣味性，要面向全体学生，做到竞技与趣味相结合，争取做到人人有项目，要让学生到参加运动会的。

7、体育教师充分利用体育场地、器材，做好使用记录。在体育课或体育活动前，做好准备工作，检查体育器材的安全性，消灭安全隐患，在活动中加强学生的安全教育和保护，避免出现事故，发现问题及时处理或上报，出现问题，找学校负责领导协商解决。

8、加强学生的，上好健康课。总之做好一个体育老师不好当，但是我会努力的，这么多年的工作经验给我提供了极大的，让我如何辅导好学生和保持好和学生之间良好的关系，我为自己的成果感到骄傲。在以后的工作中我一定会更加的努力工作，不辜负社会、学校、学生家长、学生和自己本人的期望，他们的关注是对我的压力和对我的动力，我相信我做的会更好的。