

2023年初中学霸周末计划 初中学期体育 教研计划表(大全5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。

初中学霸周末计划篇一

本学期在孙校长带领下随中教部对全区11所中学的体育学科进行常规教学检查。通过检查进一步规范了学校体育教育，推动学校体育活动的开展。先将检查总结如下：

一、课程设置

学校都不能开足开齐体育课时，新课程标准实施后，将体育课程由原来的每周2节，增加到每周3节。在检查中，除实验中学的7年级、9年级每周3节体育课外，其余的学校体育课课时安排每周2节。

二、课堂教学

优点：各校为迎接检查都安排老师准备课，大部分学校的老师能够认真准备，精心设计教案。25中学金东昌老师是我区学校担任体育课年龄较大的，但他却是这次检查中上课最好的一位。金老师的课准备充分，课前就将场地器材布置好，体育课上能够调动学生学习的积极性，充分发挥教师的主导作用，教材内容搭配合理，练习密度和学生运动量科学合理。课堂教学比往年有进步的学校有24中学，30中学。

问题：

1、部分教师课堂教学没有目标或者没有准确、具体的目标，这使得教师的课堂教学随意性太强，效率低下。

2、教师不能认真备课，教学内容搭配不合理，体育锻炼应使学生身体上下肢得到全面的提高。然而在检查中，29中学体育课将复习学校校操和队列练习作为上课主要内容。

3、课堂时间分配不合理。部分体育课堂主教材时间安排不足10分钟，学生练习时间短。学生体育技能的形成是在大量的练习中形成的。而我们教师把体育课的大量时间用在学生做简单的游戏。

4、教法和学法单一。我们教师的教法和学法指导还仅仅停留在教师的讲解、示范和学生的观察模仿练习的层面上。

5、场地器材布置不够科学合理。部分学校体育课堂的器材严重不足，不能保证体育课堂的正常教学。本次听课中。24中学、26中学、30中的体育老师上课内容是《前抛实心球》，三所学校都表现出器材不足。26中只有4个实心球，有一个还是坏的，24中和30中只有10个。体育器材不足直接导致学生练习次数不够，致使体育课堂的两个重要指标学生练习密度和运动负荷达不到要求，体育课堂不能很好的提高学生的身体素质。

三、教师备课、听课

大多数教师都能够认真书写教案。表现较好的单位有24中学，24中的三位老教师平均年龄55岁，字迹工整，内容充实，都在33节以上，有提前量。听课的节数较多，实验中学的姜军老师听课18节。

问题：

1、很多教师备课没有制定学期计划和教学进度，教学内容安

排随意性太大。

2、部分教师写教案是为了应付学校的检查，有抄袭教案，存在实际教学和教案不符的现象。

3、部分学校的教师教案写的少，还有的学校允许老教师不写教案。初三体育教师写书案。

4、没有教学反思或教学反思流于形式。

5、多数教师听课笔记记录不详。评价、交流、反思等内容没有深度，甚至缺失。听课的质量较差，大多数教师只是应付检查，有的教师编造听课笔记，个别教师让学生抄写听课笔记。

四、教研和集备

教研和集备的问题最大，学校的领导和老师写教研和集备记录的主要原因是应付上级的检查，没有将提高教学质量和教师业务水平上来，所以多数学校的教研和集备多流于形式。主要原因和表现在教师教研理论水平低，对教研和集备活动参与不深，教研和集备没有明确主题，活动之间缺少内在练习，没有发挥出教研和集备应起到的效果。

五、体育活动

大部分学校都能开展丰富多彩的体育活动，开展踢毽跳绳比赛、长跑比赛、25中学开展乒乓球比赛等。但大多数学校没有提供书面完整的体育活动时间计划，开展体育活动没有留下活动记录。

六、几点建议

1、提高认识，呼吁为学校配齐体育教师，为“开足开齐”体

育课时奠定人力基础。

2、从实际出发。积极大胆地进行体育教学形式的改革。从学生体育特长出发，实行合班选项教学。条件较差的学校也要创造条件实行男女分组等教学组织形式。

3、各校要结合本校的实际，教师的特长，加强研究，制定学校体育课程教学方案。

4、积极开展创建特色学校，打造品牌学校活动。

5、加强教研组建设，创建学习型、研究型体育教师团队。

6、加强校本研训，搞好科研课题研究，提高体育教师专业素养。

7、加强教案的检查指导，改革教案的书写形式。使教案有用、好用、适用。为提高体育教学质量奠定基础。

初中学霸周末计划篇二

为初中的学习制定学习计划，本文是本站小编为大家整理的初中学习计划表范文，仅供参考。

在这一年里，我离开小学，迈入了初中校园。我明白，初中更加注重的是习惯养成，所以，为更好地管理在校时间、约束自己，将在初中阶段须养成的习惯和初中阶段目标整理成一份计划如下：

一、 课堂习惯。

1、预习。在上课的头一天，将第二天所要学习的课程预习。(1)粗读，大致了解内容；

(2) 构想(画)知识结构图; (3) 将不懂的知识进行标注, 方便学习。

2、听讲。在课堂上, 须认真听讲, 积极举手发言。

3、笔记。听讲时, 要将老师所讲的重难点记在笔记本上, 并与预习时标注过的知识进行对照, 若还有不懂, 下课后问老师。

4、复习。课后, 将笔记与课本复习, 看完后, 合上, 回忆知识点, 加深印象。

二、生活习惯

1、就寝。晚上九点半熄灯准时睡觉, 不“卧谈”。

2、起床。早晨六点半起床(带闹钟)。

3、早饭。七点下楼吃早饭, 七点半到达教室。

4、午饭午休晚饭 略 尚不知道什么时候下课。

三、体育锻炼

晚餐后, 打篮球(注意时间)。

四、阅读习惯

第二晚自习上做完作业后, 进行课外阅读。

学期目标:

课堂: 做到以上每一点, 并养成习惯, 且扎实掌握每一个知识点, 不遗漏。

生活：做到以上每一点，并养成习惯。

锻炼：每天锻炼30~60分钟，保持健康。

阅读：读完三国演义，了解大概故事。

一、语文

1、语文一定要多读，初一的话，可以根据自己的兴趣读些书籍。或有计划的读散文，既可以快速提高阅读能力，又可以快速增强写作水平。

2、平时的课本难度不是很大，上课认真听讲，课下完成相关练习基本就可以掌握

3、文言文一定要背，还有古诗词啦。要考嘛！

4、课外的知识也做了解。

二、英语

1、背单词最基础了

2、掌握重点句子

3、常温习

4、多练对话

5、多练笔

6、记笔记。

三、数学

1、一定要认真听课。会了也要听。听的是老师的思路、正确的解题思路和步骤。

2、作业应该不会多，但要认真做。不会的就多问。我们老师说，理科没什么好办法，就是多做练习，自己多积累。

四、生物

1、听课。老师讲的让你能够理解内容。这样好背。

2、背。在理解的基础上。

五、地理

1、听课。我觉得这个听讲还是能补充好多的。老师会总结规律啊，技巧啊。

2、背。

3、地理的地图是很重要的。也算在背里面吧。

4、答题技巧。解题要在点上，不要啰嗦。总之，还是听课，老师会帮助提高解题能力。

六、政治

1、听课。理解就很重要。老师会把知识分类，综合。

2、背。这个政治只要背常用的，用在选择题里的重点或易混的句子就行。

3、认真地做练习。解题条理清晰。做一道题就有一道题的价值，很多答题的规范格式，做题多了有好处。

七、历史

1、听课。历史说好学很好学，说不好学，背过了也得不到高分。因为——听课很重要啊、初中的历史书并不全面，因而老师的总结和归纳是我们学历史的很好的帮助。

2、背、记。老师让背的一定背过，老师让了解的一定有脑里印象。

3、这个答题很有技巧。字迹工整，条理清晰，观点明确。

迎来了一个新的学期，每个人都会有一种期盼，对未来充满了美好的憧憬：期盼自己的学习更进一步，表现更为出色。

要做到这一点，我觉得首先应该先平稳一下自己的心态，让自己回到平常的学习状态。还有就是要纠正自己的学习态度。

“态度决定一切！”心态是取得成功的一个非常关键的环节，拥有好的心态，就会拥有好的成绩！

学情分析：

在语文方面，我打算做好课前预习，认识本课生字生词，查找与课文相关的资料，并认真作笔记。课文中不懂的词会提前查字典。课后，会及时温习课文，做到“温故而知新”。除此之外，还需要在课余时间阅读大量的书籍，开阔知识面。同时，这样做，也可以储备一些语文常识方面的知识。

数学成绩一直不是很稳定，忽上忽下好像坐飞机，究其原因主要是粗心大意，再接下来的学习当中，我打算养成做完题目检查的习惯，检查的时候如果时间还多，那么就把答案蒙起来，重新做一遍。时间紧就把自己没有把握的题目做一遍。平时如果作业不多的话，自己多做一点习题！我一定记住：熟能生巧！这一点至关重要！！还有一点：切忌骄傲。英语是我掌握得较好的学科，我想这样做，上课注意听讲，勤背勤默。语法不仅仅要背得，而且要熟练（这点跟数学一样），学习了语法就多学学，单词也一定要努力背诵，不一次性背诵，反复巩固，多学\

多背\多用才是硬道理!也不要忽略课外的培养,多看一点适合自己的英语杂志\电视等等。

具体措施:

1. 每天6:10起床. 打开收音机边听英语, 边洗漱吃饭.
2. 到校后利用课前时间多看看今天要讲什么, 回顾昨天的东西.
3. 充分利用每堂课, 认真听讲, 不懂就问, 多和周围同学交流学习经验和解题方法.
4. 中午要有午睡习惯, 大约在20--40分钟左右. 剩下的时间用于背语文的古诗和历史. 每天中午背3--5首古诗. 。
5. 课间时间, 最好不要再想着出去玩, 要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少, 有问题及时解决.
6. 放学不在外逗留, 抓紧时间回家, 10分钟内吃完饭, 然后就一心学习.
7. 要适当做些经典题.

初中学霸周末计划篇三

20xx年, 我校教育工作的指导思想是: 认真贯彻落实党的和xx届三中全会精神, 深入贯彻落实科学发展观, 全面贯彻党的教育方针, 认真落实县春季教育工作会议精神。以全面提高教育质量为核心, 以创建义务教育均衡发展和“双高普九”为抓手, 以深化改革为动力, 进一步加强教师队伍建设和学校文化建设, 突出重点项目建设和职教招生工作, 促进学校各项事业持续发展。

一、加强党的建设，努力提高领导科学发展的能力

1、巩固深化学习实践科学发展观活动成果，继续把学习宣传党的和xx届三中全会精神和科学发展观作为首要政治任务。按照武装头脑，指导实践，推进工作的要求，坚持学以致用，用以促学的原则，进一步在全校上下把学习实践活动引向深入。全年领导干部记学习笔记2万字，一般教师1万字，写心得体会4篇。凝聚教育科学发展的共识，创新教育改革发展发展的新思路和新举措，提高领导科学发展的能力。

2、加强学校党组织建设。围绕“规范化、有特色、创品牌”目标，坚持以能手优生双培党建主题活动为抓手，树立“责任党建，主题党建，特色党建”理念，狠抓思想、组织、制度、作风、廉政、特色六大建设。计划发展新党员2明，充实、壮大基层组织。

3、加强党风廉政建设。全面落实党风廉政建设责任制和“一岗双责”，切实抓好“五个一”。严格规范学校收费管理，认真落实“两免一补”政策，深化政务、校务公开。

二、突出立德树人工作，推进学校精神文明建设

4、切实加强和改进未成年人思想道德教育。树立质量立校、德育为首意识，深入开展弘扬和培育民族精神教育活动。校团委要结合传统节日，适时开展德育系列教育活动。清明节开展“忆先烈，思故人，讲孝道，知回报，争做优秀中学生”专题教育活动。母亲节开展“和妈妈谈谈心里话”、“给妈妈一声问候”、“帮妈妈做点家务”、“达成妈妈一个心愿”等活动。教师节开展“师恩在我心”主题班会，举行“感师恩，忆师情”演讲比赛。结合学校文化建设主题定时开展“今天我以元中为荣，明天我为元中争辉”等学校奋斗史教育，使学生爱我校园、净我校园、美我校园。坚持每周一升旗仪式，并确定学生国旗下演讲，1周1个主题，全年共确定40个主题，对全体师生进行爱国主义、集体主义、

民族精神、学校奋斗史等教育。

5、进一步深化学校文化建设。遵循“以内涵促发展，以文化兴学校，打造名牌学校”的学校文化建设主题，坚持“规划先行，分步实施，因校制宜，突出特色”的原则，实现从校园文化建设向学校文化建设的转变，着重从学校精神文化上下功夫，丰富学校精神文化的内涵，促进学校内涵发展。继续深化文明校园创建活动，保持市级文明校园光荣称号。

三、全力抓好“两创”工作，确保年底通过省市县验收

6、如期完成重点校建任务。综合楼工程去年已完成报建手续及招标工作，今年要严格按合同施工，力争提前完成主体工程建设任务，入校道路硬化、操场硬化、标准篮球场及新修围墙等附属工程计划在暑期进行，8月底全面竣工。

7、突出管用，认真抓好部室建设。在原有“普九”、“普实”、远教工程、义教工程所建配的各类功能部室基础上，按照《山阳县“两创”工作规划》和《山阳县实施两创工作手册》中要求，做好音乐室、美术室、地理室、劳技室等新增部室的规划、分类建配，保证部室用房。

8、巩固阵地，强化培训，进一步加强成技校建设。“普九”时，县上已在我校建起了镇成技校，配备了桌凳、电教器材、图书等设施设备，今年计划对已损坏的桌凳进行维修或更换，按照“十有”要求进行完善，扎实做好农民实用技术培训工作，使其成为名副其实的省重点成技校。

9、突出特色，打造亮点，着力抓好学校信息化建设。

抓住学校信息化建设的机遇，建起电子备课室，对上级配备的9台电脑集中安装摆放。按照学科特点，3名教师共用1台电脑，鼓励支持教师电子备课并纳入常规检查考核，充分利用多媒体教学手段，提高课堂效益。加强远程教室、“班班

通”设备的应用，充分发挥远教资源、空中课堂的优势，实现优质资源共享。要按照“五进三不漏”的要求抓好应用管理，建好应用档案，并纳入考核，保证应用实效。

10、完善功能，强化服务，抓好寄宿制学校建设

“两创”县上为我校规划的综合楼工程建成使用后，学校要按照县局《关于创建标准化寄宿制学校的设施方案》，对照标准，加大投入，改善硬件条件，全方位提高服务水平，着力打造“家园式”学校，力争年底创建a级标准化寄宿制学校。

11、坚持标准，规范操作，高质量完成档案建设

县上拟4月份召开全县“两创”建档工作培训会，届时，学校将抽调1名领导和业务能力强的教师赴城关镇参观学习，参加培训，建起专门的档案室，配备必备的办公设施，试行电脑管理，并按照“两基”、“双常规”、教师业务、校建、财务等类别分类整理、分卷装订、专柜存放、专人管理，达到“一看就清，一查就准，一核就实”的要求，使档案建设成为我镇“两创”工作的又一个亮点。

12、扎实做好学校校舍安全工程。去年该工程启动后，已完成排查、鉴定等工作，今年主要是强化项目工程质量和施工安全管理，全面完成年度建设任务。

13、认真抓好控辍保学工作。加大新《义务教育法》的宣传工作，力争入学率达到99.3%，辍学率控制在1%以内。要高度关注“留守儿童”，解决好“学困生”问题，建立留守儿童和学困生档案。成立心理咨询室，组织开展丰富多彩的活动，让他们体会到家的温馨，使他们留得住、学得好。

四、全面推进素质教育，努力提高教育质量

14、加强教育教学过程管理，向管理要质量。依据“教”

与“学”两者之间相辅相成的关系，学校提出教师教学常规“六认真”，即：认真备课，认真上课，认真布置和批改作业，认真辅导，认真组织检测，认真组织第二课堂；学生学习常规“六认真”：认真预习，认真上课，认真完成作业，认真复习，认真应对检测，认真参与活动。为保证这两个“六认真”落到实处，收到实效，又提出常规督导评估“六认真”：认真检查教案，认真听课，认真进行常规检查，认真抽查作业，认真考核评估，认真评定特长。用这三个“六认真”，强化教学全程管理，向管理要质量。

15、深化课堂教育教学改革，促进教育理念和教学方式的转变，提高课堂教学艺术和学科教学研究能力。扎实有效地开展教育教学研究成果，学术论文和优秀教案的征集和评选活动，超额完成县教研室下达的各项任务。

16、扎实开展校本教研工作。五个教研组要坚持间周1次的教研活动，学期活动不少于8次，每次活动要有主题，参与面达到100%。外出培训教师回校后要向教研组或全体教师作汇报交流。学期教师听课不少于20节(次)。

17、教学质量目标：力争在县质量检测中综合位次进入前15名，迅速摆脱后进位次；初三“三试合一”考试升入县中人数比20xx年有所突破，达到两位数。

18、提高认识，关心支持职业教育，要把职教招生工作摆在学校工作的突出位置，切实加强领导，重视抓部署、抓落实、抓协调，制定可行的招生办法，落实招生工作责任，创新机制挖掘潜力，特别要抓住春季招生的大好时机，力争完成全年任务的70%以上，确保完成县局下达我校的39名招生任务。

19、推进学校体育卫生艺术工作。开全体音美课，深入开展阳光体育运动，适时举办校园集体舞比赛和学校部分项目运动会，让学生跑起来，跳起来，动起来。继续办好体音美兴趣小组，每天开展活动不少于2次90分钟，要办出特色，引导

学生“走进艺术”。

五、深化教师队伍建设，着力提高育人水平

20、进一步加强和改进师德师风建设，继续深化“新规范、新师德、新形象”主题教育活动，继续开展《中小学教师职业道德规范》学习教育活动，完善深化绩效工资改革制度，继续抓好“新课程大讲堂”和“阳光师训”活动，组织教师参加骨干教师培训、校本培训、班主任培训、心理健康教育培训和教育技术能力培训，提高教师的教学综合素质。

21、加强教育工会工作，全面推进校务公开

(1)健全和完善教代会制度，充分发挥工会的职能作用，切实保障教职工的参与权和评议权，把广大教职工的积极性和创造性调动好、保护好、发挥好。

(2)坚持和推行校务公开工作，切实保障教职工的知情权和监督权，把校务公开纳入学校工作的重要议程。重大事情和决策，如经费预决算、年度考核、职务晋升、评优树模等涉及教师切身利益的事项，分别在职工会或公开栏公示。绩效工资分配方案，先让教师充分讨论，广泛听取各层面意见，职工会通过，校务会议集体决定，期末考核兑现。“一补”资金更是严格程序，阳光操作，名额公开，享受对象公开，及时足额发放。凡师生和家长关心、关注的事情，全部公开，保证了校务公开的真实性、时效性和实效性。

(3)严格财务管理，合理使用经费。对上级拨付的教育经费严格按期初编制的预算，严格审批权限、审批程序，票据严格实行“三笔会审”，使有限的资金最大限度地发挥使用效能。

六、精心管理，落实责任，确保学校安全稳定

22、健全安全机制，扎实做好各项安全工作。要进一步健全

完善学校各项安全工作制度，明确学校各个层面的安全职责，狠抓各项安全管理制度的落实，构建安全工作长效机制，切实将安全工作纳入规范化，科学化和法制化管理的轨道。

23、加强安全教育，进一步提高广大师生的安全意识。要切实将安全教育列入教学计划，上好安全课，全面培养学生的安全意识和自我保护能力。充分发挥校园广播、宣传栏等的阵地作用，广泛开展形式多样、内容丰富的宣传活动。

24、突出重点，进一步做好关键环节的安全工作。要加强门卫管理，健全外来人员审查、通报、登记制度，加大对宿舍、食堂、微机室、实验室等重点部位的监管，加强带值班和夜间巡查制度，确保师生人身安全和校产安全。要进一步推动“平安校园”的创建步伐，力争今年创建为县级“平安校园”。

初中学霸周末计划篇四

跳跃技术的基础知识。

- 1、跳跃运动包括哪些项目？
- 2、最早兴起的跳高姿势是什么姿势？
- 3、跳远技术是由哪几部分组成的？

田径

一、跑

通过学习途中跑和弯道跑，逐步掌握耐久跑的基本知识与基本技术；发展速度、耐力、灵敏、协调等身体素质；培养吃苦耐劳、克服困难、勇往直前等良好品质。

1□a□弓箭步走路20米×2b□高抬腿跑10---15米×2

c□30---50米加速跑d□游戏：听数找朋友。

2□a□学习站立式起跑□b□变速跑：男1000米，女士800米跑。

3□a□学习站立式起跑□b□学习弯道跑技术。

4□a□50米×（2---4）次b□越野跑1200---18000米。

5□a□圆周跳绳接力练习□b□计时跑男1000米，女800米。

6：考核：男：1000米；女：800米。

二、跳跃

通过各种练习基本掌握蹲踞式跳远技术；发展弹跳素质，提高跳跃能力。

1□a□学习蹲踞式跳远。

2、“腾空步”练习。

3：复习“腾空步”技术。

4：学测步点；蹲踞式跳远练习。

5：复习蹲踞式跳远。

6：考核：蹲踞式跳远。

三、投掷

学习原地推铅球技术，通过练习初步了解原地推铅球的动作

要领；发展力量、灵敏等身体素质。

1、学习原地推铅球（以右手为例）。

2、原地对实心球。

3□a□双脚跳跃练习□b□推铅球。

4□a□双人跳起移动练习□b□推铅球练习。

5、考核：原地推铅球。

四、体操：支撑跳跃。

通过支撑跳跃动作的练习，主要提高支撑跳跃基本能力，掌握支撑跳跃的方法，学会保护与帮助，基本掌握屈腿腾越动作技术，发展踏跳能力。

1□a□踏跳、推手练习□b□单手推墙练习。

2□a□跳上成蹲撑，向前挺身跳下□b□蹲撑、抱腿、挺身跳。

3、跳上成跪撑挺身跳下。

4□a□复习（同上）□b□助跑练习。

5、屈腿腾越跳箱。

6、复习（同上）

7、考核：屈腿腾越跳箱。

五、篮球

学习行进间体前变向运球，原地单手肩上传、接球和单手肩上投篮，进一步熟悉球性，提高控制球能力，掌握基本技术。通过各种移动步法的练习，提高学生的协调、灵敏素质；通过教学比赛，巩固已学基本技术。

1□a□复习各种移动步法□b□复习体前变向运球□c□学习体前变向运球。

2□a□复习行进间体前变向运球□b□学习原地单手肩上传接球。

3□a□复习原地单手肩上传接球□b□复习原地肩上传接球。

4□a□复习原地单手肩上投篮□b□学习急起急停。

5□a□学习跨步和转身□b□复习急起和急停。

6□a□复习跨步和转身□b□综合练习。

7、篮球教学比赛。

六、排球

巩固移动、传、垫球技术，改进正面下手发球技术。基本掌握正面上手发球技术，初步了解正面扣球技术。发展力量、速度、灵敏、协调等素质。

1□a□复习移动□b□复习传、接球。

2、学习正面上手发球。

3、复习正面上手发球。

4、发、垫球练习。

初中学霸周末计划篇五

跳跃技术的基础知识。

- 1、跳跃运动包括哪些项目？
- 2、最早兴起的跳高姿势是什么姿势？
- 3、跳远技术是由哪几部分组成的？

田径

一、跑

通过学习途中跑和弯道跑，逐步掌握耐久跑的基本知识与基本技术；发展速度、耐力、灵敏、协调等身体素质；培养吃苦耐劳、克服困难、勇往直前等良好品质。

1□a□弓箭步走路20米×2b□高抬腿跑10---15米×2

c□30---50米加速跑d□游戏：听数找朋友。

2□a□学习站立式起跑□b□变速跑：男1000米，女士800米跑。

3□a□学习站立式起跑□b□学习弯道跑技术。

4□a□50米×（2---4）次b□越野跑1200---18000米。

5□a□圆周跳绳接力练习□b□计时跑男1000米，女800米。

6：考核：男：1000米；女：800米。

二、跳跃

通过各种练习基本掌握蹲踞式跳远技术；发展弹跳素质，提高跳跃能力。

1□a□学习蹲踞式跳远。

2、“腾空步”练习。

3：复习“腾空步”技术。

4：学测步点；蹲踞式跳远练习。

5：复习蹲踞式跳远。

6：考核：蹲踞式跳远。

三、投掷

学习原地推铅球技术，通过练习初步了解原地推铅球的动作要领；发展力量、灵敏等身体素质。

1、学习原地推铅球（以右手为例）。

2、原地对实心球。

3□a□双脚跳跃练习□b□推铅球。

4□a□双人跳起移动练习□b□推铅球练习。

5、考核：原地推铅球。

四、体操：支撑跳跃。

通过支撑跳跃动作的练习，主要提高支撑跳跃基本能力，掌握支撑跳跃的方法，学会保护与帮助，基本掌握屈腿腾越动作技术，发展踏跳能力。

1□a□踏跳、推手练习□b□单手推墙练习。

2□a□跳上成蹲撑，向前挺身跳下□b□蹲撑、抱腿、挺身跳。

3、跳上成跪撑挺身跳下。

4□a□复习（同上）□b□助跑练习。

5、屈腿腾越跳箱。

6、复习（同上）

7、考核：屈腿腾越跳箱。

五、篮球

学习行进间体前变向运球，原地单手肩上传、接球和单手肩上投篮球，进一步熟悉球性，提高控制球能力，掌握基本技术。通过各种移动步法的练习，提高学生的协调、灵敏素质；通过教学比赛，巩固已学基本技术。

1□a□复习各种移动步法□b□复习体前变向运球□c□学习体前变向运球。

2□a□复习行进间体前变向运球□b□学习原地单手肩上传接球。

3□a□复习原地单手肩上传接球□b□复习原地肩上传接球。

4□a□复习原地单手肩上投篮□b□学习急起急停。

5□a□学习跨步和转身□b□复习急起和急停。

6□a□复习跨步和转身□b□综合练习。

7、篮球教学比赛。

六、排球

巩固移动、传、垫球技术，改进正面下手发球技术。基本掌握正面上手发球技术，初步了解正面扣球技术。发展力量、速度、灵敏、协调等素质。

1□a□复习移动□b□复习传、接球。

2、学习正面上手发球。

3、复习正面上手发球。

4、发、垫球练习。

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](#)