

# 2023年初中体育教学计划进度表 初中体育教学计划(通用7篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 初中体育教学计划进度表篇一

本站后面为你推荐更多初中体育教学计划！

### 一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：

坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

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，使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础知识和运动技能，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、学生情况分析

针对乡村中学的新生，他们在小学受到的体育教育受多方条件

限制;师资的薄弱、体育风气的高低、场地器材的缺乏,这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈,表现为情绪波动性大、不稳定,不成熟。因此,在进行初一的体育教学时,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。

### 三、教学目标

总体目标:

(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;合理安排体育锻炼时间。
- 3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则;
- 4、通过技能练习,发展运动能力和运动技术,增进身体健康;

具体目标:

(一)体育与健康基础知识

- 1、体育与健康课程解说,中学体育教学常规要求;
- 2、田径运动简介与规则介绍

3、体育锻炼对促进健康的价值

4、常用运动负荷的测量与方法运用

## (二)、运动技能

1、队列与体操:原地队列,行进间队列,“舞动青春”广播体操,徒手体操。

5、球类

## (三)、发展体能

1、发展速度素质:结合快速跑技能,运用各种跑的形式进行;

2、发展耐力素质:结合耐力跑技能,运用不同距离的耐力跑练习,跳绳等;

3、发展跳跃素质:结合跳高技术,运用不同形式的跳跃练习;

## 四、教学措施

### (一)教学改革

1、认真学习体育与健康课程标准,转变体育教学观念。

2、坚持“健康第一”的指导思想。

3、激发兴趣,培养学生终身体育的意识。

4、开展民主教学,重视学生的主体地位。

5、关注学生的个体差异,改革评价制度。

6、提高学生心理健康水平,增强社会适应能力。

## (二) 引导学生积极参与体育活动

- 1、引导学生参与体育活动,开展课外体育活动,养成进会场锻炼身体习惯。也可丰富学生课余文化生活,充分发展其个性和才能,有利于学生身心健康发展。
- 2、坚持每天一小时体育活动。
- 3、坚持班级体育锻炼,广泛学生参加体育锻炼,调动学生参加体育锻炼的热情。
- 4、培养学生良好的锻炼习惯,发展学生的个性,坚持自觉经常锻炼身体。

(三)激励机制:素质教育的深入发展,特别是新的课程标准的颁发,教学不能只停留在传授,还要注重学习方法的指导。在体育教学中,教师要让学生受到情的感染、爱的激励,美的享受,让他们在兴奋中发扬成绩,在微笑中认识不足,在激励与期待中增强信心,不断激发前进的力量。

(四)开展探究性学习:给学生一定的自由度,让其去探索、去发现,突出学生的主体性、发展个性,培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动,包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念,培养学生探究学习能力。

## 初中体育教学计划进度表篇二

转眼新的学期又到了,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,为此特制定出切实可行的教学计划。

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。本期我将通过教学实践，增进学生身心健康，增强体质，使得学生掌握应有的体育基础知识和运动技能，培养学生对于体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和运动技术水平。同时加强思想教育，确实完成教学任务。使得学生健康快乐的成长。

本学期我授课的班级为初中七年级和九年级。作为刚刚步入新学习环境的七年级新生，由于他们来自各个校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，在进行七年级的体育教学时，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。

- 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。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学年共讲16周，每周体育授课为3学时，共48学时。上课过程中，若因场地，

天气条件等因素的影响，将临时调整。以基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、兔子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协调性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。

每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价。在应试教育向素质教育转变的今天，我们教师在提高自身的教育能力的基础上，应该努力培养学生。主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

## 初中体育教学计划进度表篇三

### 一、基本情况：

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。

## 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、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、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。
- 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。

## 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。
- 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2016年初中体育教学工作计划工作。

## 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、进一步发挥我校体育教研组教师队伍整齐、年轻有活力的优势，认真提高体育教学、体育科研水平。
- 2、认真组织落实课堂常规教学要求，完善课堂纪律要求，建立具有我校体育工作特色的体育教学。
- 3、加强组内交流，创造浓厚的体育教研氛围，真正做到以教为乐、以学为乐的体育教研工作。
- 4、切实提高体育课教学质量，认真开展体育教学试验课、实验课活动，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。
- 5、精心组织新春学生足球联赛、排球联赛。

#### 九、教学进度：

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

新的一学期开始了,作为工作在第一线的体育教师,应把学校体育工作作为实施健康素质教育的突破口,以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展,认真领会《基础教育课程改革纲要》精神和体育与健康课程标准精神。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,为此定了本学期的体育教学工作计划如:

#### 一、基本情况

## 二、教材的知识系统和结构

本学期教学内容有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生最大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

## 三、目的任务

- 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、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. 态度。
- 3、学习田径、趣味体育、跑、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。

## 四、重点与难点

- 2、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。

## 五、教学措施与教改思路

- 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、朝气蓬勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 六、德育渗透：

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。

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2016年初中体育教学计划工作计划。

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

3、结合教材内容安排德育内容。

1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容，培养学生的自尊心、自豪感和责任感。

2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

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内容。

4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容。

以上内容为小编为大家分享的初中体育教学计划，希望能帮助到大家！

## 初中体育教学计划进度表篇四

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；体操，球类：篮球、足球；身体素质练习。

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。

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、朝气蓬勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。积极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，穿轻便运动鞋上课。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。

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、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

(1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和责任感。

(2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

(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内容。

(4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

(5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

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。

## 初中体育教学计划进度表篇五

1、学生情况初三年级共十个班，我带四到十班每班约五十人左右，以男生居多，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。身体素质和基本技能在原来的基础上都有所提高。

2、技能情况初三年级学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，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，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

1、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，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。

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

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

1、要认真备课，认真上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好校运动队（田径队）的建设和训练工作，为这学期学举办和各类比赛做好充分准备。

3、开展班级活动。本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、各种球赛等。

4、参加体育教学的优质课评比。

5、教学论文、个案的撰写。

1、抓好基本素质的提高。（如俯卧撑、蛙跳、推小车等）

2、抓好基本技术的练习。（如男生1500米、女生800米、立定跳远、握力）

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。根据这一情况我进行分层、分组教学。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。（分四组优、良、中、差）以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力。更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况，同时将成绩通知学生和班主任，让他们做到心中有数，应该着重抓哪一项。

6、根据学生不同情况进行专项练习。（握力等）

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，

## 初中体育教学计划进度表篇六

通过教学，使学生了解急救基础知识

急救基础知识

中暑急救

投影，多媒体教室

一、导入新课：现实生活中一些因抢救不及时或急救不当而造成人员伤亡事故的例子引入新课。

二、新授：



## 1、触电

### 1)、症状

### 2)、急救原则：

c□在就地抢救的同时，尽快呼叫医务人员或向有关医疗单位求援。用呼吸中枢兴奋药，人中和十宣穴。在心跳停止前禁用强心剂。

### 3)、预防

加强安全用电知识教育，定期检查维修电器设备，遵守用电规定，不能乱拉接电线，不能在通电的电线上晒衣物，不能接触断落的电线；雷雨天不要站在高墙上、树木下、电杆旁或天线附近。

## 2、中暑

### 1)、病因

### 2)、中暑的预防；

b□室内保持良好通风；

c□适当午睡，体育课和锻炼宜安排在上午或傍晚；

d□根据需要大量饮水，以补充体内失去的水分；

e□服饰的颜色要浅淡，穿宽松肥大、透气性好的浅色纯棉衣物。

f□带解暑药如人丹，十滴水等，高温作业人员应供给含盐、含钾清凉饮料，也可远用中药藿香，佩兰，香薷，荷叶等煎

汤代茶饮，以驱暑解热。

### 3)、处理和急救:

(1)轻度：先兆中暑，应急时转移至阴凉通风处，吞服一些解暑药，并给予清凉饮料，经过短时间休息后，即可恢复正常。若还有发热，体温高于38℃，面色潮红，皮肤灼热，或面色苍白，恶心呕吐，血压下降，皮肤湿冷，脉搏细弱者，为轻度中暑，这时应迅速将病人移至阴凉通风处，给予清凉含盐、含钾饮料及解暑药，同时查刮痧或合谷、人中、太冲、大椎、风池等穴位；伴有高热者可给予物理降温。

#### (2)重度：若症

状不见好转，反出现昏迷，痉挛，或皮肤干燥无汗，持续高热者，为重度中暑，应及时去医院治疗，以免危及生命。

### 3、煤气中毒后如何急救

如果发生煤气中毒时，首先要冷静沉着，采取相应的急救措施。

1)首先打开门窗，关闭阀门，切忌打手机或打开电源

2)立即把病员搬到室外空气流通的地方，吸入新鲜空气，排出一氧化碳，但要注意保暖。

3)如果中毒症状较轻，可给他喝些热浓茶，这样不但可抑制恶心，而且有助于减轻头痛。头痛时可给服去痛片或apc□一般1—2小时即可恢复。

4)如果中毒的症状严重，有恶心、呕吐不止、神志不清或昏迷现象时，应立即送医院抢救，请救护站送到有高压氧仓设备的医院。如果拖延时间较长，昏迷可能会受到不可逆的大

脑损伤。护送途中要尽可能清除他口中的呕吐物或痰液，将头偏向一侧，以免呕吐物阻塞呼吸道引起窒息和吸入性肺炎。

5) 如果呼吸不匀或微弱时，可进行口对口人工呼吸进行抢救；如果呼吸和心跳都已停止，可在现场做人工呼吸和胸外心脏按压，即使在送医院途中，也要坚持抢救。

#### 4、被电击伤后如何救治

一旦发生电击伤，其紧急救治步骤是：

1) 立即切断电源。切断电源的方法一是关闭电源开关、拉闸、拔去插销；二是用干燥的木棒、竹竿、扁担、塑料棒、皮带、扫帚把、椅背或绳子等不导电的东西拨开电线。

2) 迅速将人移至通风处。对呼吸、心跳均已停止者，立即在现场进行人工呼吸和胸外心脏按压。人工呼吸至少要做4小时，或者至恢复呼吸为止，有条件者应行气管插管，加压氧气人工呼吸。

3) 出现神志昏迷不清者可人中、中冲等穴位。

4) 呼吸、心跳恢复后立即送往医院救治，路上还要密切注意病情变化。

5) 对症治疗。缺氧所致脑水肿者，可使用甘露醇、50%葡萄糖等脱水；对由于肌肉强烈收缩造成的骨折及脱位，要复位、固定；对烧伤者，以暴露疗法为好。

#### 5、毒虫咬伤急救法

1) 蜈蚣咬伤。其伤口是一对小孔，毒液流入伤口，局部红肿。蜈蚣的毒液呈酸性，用碱性液体就能中和。可立即用5-10%的小苏打水或肥皂水、石灰水冲洗，不用碘酒。然后涂上较浓

的碱水或3%的氨水。

2) 蝎子蜇伤。蝎子尾巴上有一个尖锐的钩，与一对毒腺相通。蝎子蜇人，毒液即由此流入伤口。蜇伤如在四肢，可在伤部上方缠止血带，拔出毒钩，将明矾研碎用米醋调成糊状，涂在伤口上。必要时请医生切开伤口，抽取毒汁。

3) 蚂蟥叮咬。被蚂蟥咬住后不要惊慌失措地使劲拉，可用手掌或鞋底用力拍击，经过剧烈的震打以后，蚂蟥的吸盘和顎片会自然放开，蚂蟥很怕盐，在它身上撒一些食盐或者滴几滴盐水，它就会立刻全身收缩而跌下来。

4) 毛虫蜇伤。被毛虫蜇伤后可用橡皮膏粘出毒毛。

#### 5)、注意事项

(1) 如被毒虫叮咬后，出现头痛、眩晕、呕吐、发热、昏迷等症状时，应立即去医院。

(2) 被蜈蚣、毛虫叮咬后，常在被叮咬过的皮肤上形成风疹或水泡。对于风疹，可先用酒精将皮肤擦干，然后涂上1%的氨水；有水泡的，不可因痒而用手去抓，可用烧过的针将水泡刺破，将血挤出，然后涂上1%的氨水。

## 初中体育教学计划进度表篇七

新的一学期开始了，作为工作在第一线的我，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，为此拟定了本学期的体育教学工作计划如下：

1、学生情况：初一一班有43名学生。除每个班有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：本年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、和球类等体育活动。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。

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、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。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，做好篮球、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的指导。

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、抓好初一学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、篮球、100米等）。

2、充分利用好两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。

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、的精神风貌。