

# 初中短跑单元教学计划(精选5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 初中短跑单元教学计划篇一

本课以新课程为基本理念，以“对话式”主体教学为指导思想，突出学生的主体地位，体现以人为本，强调个性化、多样化学习，塑造学生适应未来发展的个性品质。运用“对话”“探究式主体性课堂教学”的特色，使每个学生都体会到学习和成功的乐趣。实现学生的全面发展。

我所上课的年级是五四制的初二1、6班的36名女生，她们的特点是个体差异较大，年龄偏小，柔韧性发展较快，把技巧作为主教材，可起到事半功倍的效果。技巧是初中阶段的主教材，但越来越不被师生关注，为改变轻技术重形式的个别教学现象，把技巧中的“成桥”作为本课主教材。激发学生对于技巧运动学习的兴趣，促进学生良好身体姿态的形成。发展学生的柔韧性、协调性、灵活性，培养学生合作学习、互助学习的意识，增强学生学习技巧的自信心。用课课练（仰卧起坐），来强化学生的腹肌训练，加强学生练习技巧的基本功，提高学生对中考体育的重视程度。实现体育课的延伸，把学校、家庭、社会体育有机结合在一起，保证学生每天有一小时的学习与活动，使学生健康成长。

让学生在愉快和谐的环境中实现主体性教学的三个目标。

- 1、通过本课教学激发学生对技巧运动的兴趣，培养学生自学、自练、主动参与的态度。

2、学习“成桥”的基本动作方法，使95%以上的学生在保护下完成动作，70%的学生能够独立完成。使学生养成良好的身体姿态，养成锻炼的习惯。

3、通过积极参与、自主学习与合作交流，体验运动乐趣，通过各种展示增强对技巧学习的自信心。

结构：队形变换、创编韵律操作业展示、自主专项准备活动、学习“成桥”的基本造型、创造性学习、展示沙龙、课课练、愉悦收心。

1、队形变换。教师利用音乐伴奏，组织指导学生散开练习，使学生全身心投入到上课中去。

2、创编韵律操作业展示。教师用留作业的形式督促学生每天有一定的时间参加体育活动实现体育课的延伸，保证每天活动一小时，引导学生自主创编新动作。展示各自特色。师生共同参与，营造愉悦学习氛围。

3、自主专项准备活动。教师利用语言提示、积极参与帮助活动，调动学生利用已有的知识进行专项的压腿、压腰等准备活动，为基本部分学习做好准备，避免出现外伤。

4、学习“成桥”的基本造型。教师用语言导入，让学生理解“桥”概念，用循序渐进的方法对学生进行推起成桥、互助抱腰下桥、保护下桥、独立完成下桥等几个环节，把“桥”的基本方法教给学生，利用技能迁移激发学生进行“成桥”的尝试，在师生的保护帮助下努力完成，在巩固练习中独立完成，同时体现差异性，对完成结果不做强化要求。利用竞赛激发学生的学习热情。

5、创造性学习。为满足学生的求异心理，体现学生的差异，把学生带入自主交流的创造学习过程，让学生发挥其特色进行创造性体验。

6、展示沙龙。充分发挥学生的想象力、创造力，利用已有的'技术进行自由组合，探究事物的内在联系，展示各自的特色。为满足不同层次的学生需求，把展示分成集体展示和个性展示两部分。

7、课课练。为督促检查学生的课余练习情况和提高学生对中考体育加试的重视，把仰卧起坐作为课课练的内容，以竞赛的形式展示练习成果。

8、愉悦收心。教师利用舒缓的旋律让每组自编一组简单的放松动作，师生同动，以达到收心的目的。

器材：大体操垫八块，小体操垫9块。录音机一台。场地：20米直径弧形场地一块。

## 初中短跑单元教学计划篇二

篮球运动是由跑、跳、投等多种身体动作所组成，初中的篮球单元教学计划是怎样的呢?下面是本站小编收集整理整理的初中篮球单元教学计划，欢迎阅读。

### 一、教学理念：

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

篮球技术水平的巩固提高依赖于学生对篮球运动的兴趣爱好和基本功的情况的好差，而在基本功的练习当中，因其具有较强的趣味性、实用性，由此也吸引了学生对篮球运动的兴

趣。近年来，随着体育教学改革的不深入，篮球教学也应从形式、教学、内容安排上进行改革。从片面追求投篮命中率、力量训练，忽视基本功教学的误区中走出来，重视基本功的教学，使学生通过基本功的篮球技术练习，为提高篮球技术水平打下坚实的基础，使学生终身受益。

基本功的教学在篮球教学中及开展的各种类别的篮球比赛中已日益显出它的重要性。大家看姚明为何能在短短几个时间就能立足于nba并令世界上那些篮球专家们为之震惊和感叹！让我们这些球迷们为他的成功而骄傲、欢呼！他的成功不仅仅来之于他2.26米的身高，很重要的一方面就是他那扎实的篮球基本功技术，这也得于他有好的启蒙教练的培养。所以基本功的教学将贯穿于我们青少年篮球教学及篮球比赛中。

## 二、教材分析：

教材内容为篮球(运球、传球和投篮以及基本战术)，是《体育与保健》(水平四)的内容。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。初中阶段重点是学习和初步了解各种基本动作。因此，将章节重点确定为基本技术动作的掌握，难点基本战术的配合。

## 篮球单元教学计划

项目. 篮球课时8

### 教学目标

- 1、了解篮球运动的锻炼价值，培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。
- 2、参在篮球的游戏比赛中运用所学的篮球的基本技术和简单

战术。

3、通过篮球活动，发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。

单元学习目标1、进一步改进行进间运球、原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮等基本技术，提高控球能力和传接球、投篮的准确性，发展速度、灵敏与协调素质。

3、2、通过简单、多样的篮球教学比赛，巩固与加强篮球基本技术的运用，激发主动参与体育健身的积极性，享受篮球运动的乐趣和魅力，养成自觉锻炼的行为习惯和能力。

3、增强同伴间的团结与协作，增强责任意识，培养尊重对手，公平竞争的优良品质。学习重点难点1、熟练掌握原地运球与行进间运球，原地投篮与行进间投篮的正确性和协调性。

2、基本站立姿势、起动、侧身跑

3、运球，传球基本技术1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣。

2、改进与提高基本站立姿势、起动和侧身跑技术。

3、改进与提高原地双手胸前传接球技术，发学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、基本站立姿势：屈膝降重心，体稍前倾，保持平衡。

3、起动：起动迅速，蹬地有力。

4、侧身跑：人向前跑，侧身转头。

5、传球：肘不外张，要蹬、伸、翻、拨。接球：伸臂迎球、后引缓冲。1、球性练习：上抛球前击掌、持球各部位绕环练

习。

2、根据教师手势或信号做不同方向的基本站立姿势。由基本站立姿势，看信号起动。

3、迎面传接球、三角传接球。

4、“角篮球”比赛。

1、3、迎面对传、三二1、熟悉球性练习

2、移动：变向变速跑

3、原地双手胸前投篮

1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高变向变速跑技术。

3、改进与提高原地双手胸前投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、变向第一步要斜向前，出步快，重心低，步子短促迅速。

3、传球：肘不外张，要蹬、伸、翻、拨。接球：伸臂迎球、后引缓冲。

1、球性练习：前后抛接球、持球各部位绕环练习。

2、看信号做变速跑练习。绕障碍物的变向跑。综合练习：起动-侧身跑-变向变速跑。

3、游戏：“抢断球”。

4、“四角传球”。三1、熟悉球性练习

2、移动：滑步

3、原地双手胸前传接球1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高滑步技术。

3、复习原地双手胸前传接球技术。1、提高控球技术。

2、重心低，蹬有力，移动快，要平衡。

3、蹬地伸臂、腕外翻、上下肢协调。1、球性练习：双手各部位抛接球练习。

2、看手势做前、后、左、右滑步。做三角滑步。

3、篮下投篮练习、游戏：“看谁投得准”。

4、双手胸前传接球-左(右)滑步-原地双手胸前投篮。

四1、熟悉球性练习

2、急停：一步急停、两步急停

3、原地单手肩上投篮1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、体会与初步掌握急停动作。

3、改进与提高原地单手肩上投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、降低重心，身体保持平衡。

3、托球稳，指、腕控球，投篮时上下肢协调。

4、1、球性练习：双手各部位抛接球练习。

2、在走步或慢跑中，听信号做一步或两步急停。起动、急停接力赛。

3、定点投篮(不同距离、不同角度)、投移动篮、比赛：“定时投中”或“定球投中”。

4、双手胸前传接球-急停-原地单手肩上投篮。

五1、熟悉球性练习

2、行进间单手肩上投篮

3□“z”形跑1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高行进间运球、行进间单手肩上投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质，激发学生主动学习的积极性。

1、提高控球技术。

2、跨接步大、上步小而高、伸扣协调。

3、注意节奏一大二小三高跳。

4、移动快，侧蹬地有力。1、球性练习：手指间弹拨球、单手各种部位与方向的抛接球练习。

2、绕篮球场“z”形跑。综合练习：起动-急停-变向变速跑、后退跑。

3、分小组篮下投篮练习：自投、自抢、自传后轮换练习。

4、行进间单手肩上投篮。

## 六1、熟悉球性练习

2、移动步法的综合练习3、进一步掌握行进间肩上投篮技术1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高已学过的脚步动作。

3、3、进一步掌握行进间肩上投篮技术。完成自己运球投篮练习。1、提高控球技术。

2、移动迅速，重心低，身体保持平衡。

3、跨接步大、上步小而高、伸扣协调。

共2页，当前第1页12

## 初中短跑单元教学计划篇三

\_\_年春学期体育工作的指导思想：以服务为宗旨，学生能力素质提高为本位，全国、省、市职教会议精神为指针，以《学校体育工作条例》作为准绳，推进素质教育，大力推进课程模式、结构和内容的改革，推广实施《国家中学生体质健康标准》，开拓进取，努力使学校体育工作再上新台阶。

### 一、\_\_年秋季学期体育工作回顾

\_\_年秋季学期，我们继续推行素质教育方针，统一思想认识，踏踏实实工作，在真抓实干上下真功夫、苦功夫、深功夫，使学校体育工作始终沿着规范化、制度化、科学化的道路前进。

在校长室、教务处的关心指导下，组织学生开展了各项体育活动，在校园里掀起了锻炼的热潮，从各方面提高了学生参加体育锻炼的兴趣。

教学工作上严格规范程序：严格按照规定开课；严格规范备课制度；严格执行听课制度；严格贯彻课堂教学常规。每周安排三次以上课外活动，保证学生每天有一小时的活动(含体育课)时间，在课外体育活动中，每周至少一次课在体育教师指导下进行体育锻炼，增强学生的基本体质。

在取得成绩的同时，不得不清醒地看到，目前还或多或少存在不尽人意的现象。体育活动的开展虽能愉悦学生身心，丰富校园文化生活，但同时也需要有纪律的保障。主要体现在学校常规的早锻炼和课间上有部分班级的部分同学还不能达到要求，集合拖沓、队伍不整齐、做操不认真这些现象时有发生，在很大程度上影响了我校学生的整体精神风貌。

## 二、本学期主要工作及指标：

- 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。
- 5、认真完成第三套广播体操《放飞理想》教学，提高两操质量，精心组织校广播操会操比赛。

- 6、精心组织新春学生足球联赛、排球联赛。
- 7、认真组织课外体育活动全面提高学生身体素质。
- 8、认真落实学校运动队建立和训练工作，积极备战宜昌市中学生篮球联赛和宜昌市中学生田径运动会，加强体育人才的辅导，做好体育人才的输送工作。
- 9、组织9年级毕业班进行体育中考的模拟测试。

## 初中短跑单元教学计划篇四

带着希望和憧憬迎来了一个新的学期，本学期我很高兴担任九年级三班和五班化学科的科任教师，同时倍感身上肩负的重任，我会努力落实好学校制定给我的各项工作。

化学是一门九年级刚开设的新课程，与生活的联系较多，学生学习的热情较高。本学期担任九年级三班和五班两个班的化学教学任务，学生的层次有着很大的区别，部分学生是从其他学校转来的，因此在本学期的教学工作中要因材施教，因人施教。面对基础较差的学生教学中要以抓基础为主。

义务教育阶段的化学课程以提高学生的科学素养为宗旨，激发学生学习化学的兴趣，帮助学生了解科学探究的基本过程和方法，培养学生的科学探究能力，使学生获得进一步学习和发​​展所需要的化学基础知识和基本技能。

通过化学课程的学习，学生主要在以下两个方面得到发展。

1. 认识身边一些常见物质的组成、性质及其在社会生产和生活中的应用，能用简单的化学语言予以描述。
2. 形成一些最基本的化学概念，初步认识物质的微观构成，了解化学变化的基本特征，初步认识物质的性质与用途之间

的关系。

3. 了解化学与社会和技术的相互联系，并能以此分析有关的简单问题。

1. 认识科学探究的意义和基本过程，能提出问题。

2. 初步学会运用观察、实验等方法获取信息，初步学会运用比较、分类、归纳、概括等方法对获取的信息进行加工。

3. 能主动与他人进行交流和讨论，清楚地表达自己的观点，逐步形成良好的学习习惯和学习方法。

(1) 加强实验教学化学是一门以实验为基础的学科。实验教学可以激发学生学习化学的兴趣，帮助学生形成概念，获得知识和技能，培养观察和实验能力，还有助于培养实事求是、严肃认真的科学态度和科学的学习方法。因此，加强实验教学是提高化学教学质量的重要一环。在教学中，要坚决防止只重讲授、轻视实验的偏向。

(2) 加强化学用语的教学元素符号、化学式和化学方程式等是用来表示物质的组成及变化的化学用语，是学习化学的重要工具。在教学中，要让学生结合实物和化学反应，学习相应的化学用语。还应注意对化学用语进行分散教学，通过生动有趣的学习活动和有计划的练习，使学生逐步掌握这些学习化学的重要工具。

(3) 重视元素化合物知识的教学元素化合物知识对于学生打好化学学习的基础十分重要。为了使学生学好元素化合物知识，在教学中要注意紧密联系生活实际，帮助他们在理解的基础上记忆重要的元素化合物知识。

# 初中短跑单元教学计划篇五

## 单元教学目标：

### 一. 认知目标：

- 1、发展学生对运动(飞行)物体的时间感、空间感，以及其时空关系的判断能力。
- 2、进行软式排球的启蒙教学，让学生了解、认识什么是软式排球，知道软式排球的基本技术和锻炼方法、游戏以及简单比赛的组织方法和规则。

### 二. 技能目标：

- 1、学生能够初步掌握准备姿势及移动的技术，建立对飞行物体的时间感、空间感，以及其时空关系的判断能力。并提高学生的身体素质、动作反应速度、灵活性和基本的运动能力。
- 2、学生初步掌握软式排球基础技术的各种练习方法，学会一些软式排球的游戏方法及简单比赛的组织方法和基本规则。

### 三. 情感目标：

让学生了解锻炼身体的好处、体验到参加体育锻炼和参与软式排球运动的乐趣。培养对体育的兴趣和积极、主动学习和团结互助的精神。激发参与体育活动的热情，为终生体育打下基础。

## 教学安排：

课次 课的任务 要求 重点难点

1软式排球的起源与发展 了解软式排球的特点及其兴起与发

展过程。通过激发兴趣，使学生有想“试试”的欲望。

2准备姿势及移动 能够掌握3种基本的准备姿势，能灵活的完成并步、滑步、交叉步、跨步、跨跳步和跑步。重点：准备姿势的重心控制。难点：移动后的制动。

3了解、熟悉球性 初步掌握垫球。能用不同部位，尝试连续垫球；双手垫球部位准确，能连续垫多个。重点：了解垫球动作。难点：多种部位的垫球。

4正面双手垫球 初步掌握正面双手垫球的动作方法，通过游戏发展学生在移动中控制球的能力，体验软式排球运动的乐趣。重点：准确地击球部位和用力。难点：控制球的方向。

5专项体能练习(一) 发展专项身体素质 协调性的培养。

6复习正面双手垫球 进一步掌握正面双手垫球的动作方法，通过游戏发展学生在移动中控制球的能力，体验软式排球运动的乐趣。重点：准确地击球部位和用力。难点：控制球的方向。

7一抛一垫 抛垫连贯。重点：夹、插、压难点：垫球方向和力量控制。

8专项体能练习(二) 发展专项身体素质。 灵敏素质的培养。

10相互对垫 能相互对垫。重点：对球的控制。难点：垫球方向和高度的体会。

11专项体能练习(三) 发展专项身体素质。 上肢耐力素质的培养。

12复习相互对垫 能相互连续对垫。重点：对球的控制。难点：垫球方向和高度的体会。

13垫体侧球 能迅速移动，垫起体侧球。重点：体侧垫球的手型。难点：脚步的移动。

14接隔网抛球垫球 两人隔网对垫 能隔网将球垫起，并有一定的准确度。争取能连续垫起对方的球。重点：垫球的准确性。难点：脚步的移动和对球的判断。

15背垫球和单手垫球 简单介绍，让学生初步掌握这两种垫球方法。重点：垫球的准确性。难点：对方向的控制。

16垫球教学比赛 在进攻线后，用垫球的方式进行比赛，允许连击一次。重点：垫球质量的提高。难点：全队协作配合意识的培养。

17—20垫球考核 两人一组，能连续垫球，以成功的组数得分。重点：垫球的连续性。难点：脚步的移动和对球的判断。

考核要求：自垫球：60个及格，100个满分。

互垫球：20个及格，60个满分。

两项成绩各占技能总成绩的50%。