

体育大单元教学计划 初中体育大单元教学计划(模板5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。什么样的计划才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

体育大单元教学计划篇一

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，深化教学改革，全面推进素质教育。在体育教育教学中以学生为主体，培养学生的兴趣与求知欲，全面提高身体素质；争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

初中学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选择一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣；还有升学测试，运动量、运动强度要大。

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。

- 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，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。

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。

1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2：初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3：因材施教，分组时采用根据身高分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

体育大单元教学计划篇二

一、学生基本情况分析

1、学习快速跑、耐力跑选项球类运动项目基本知识与技能。

2、发展速度素质，耐力素质，力量素质，和弹跳能力。3、正确认识自己的运动能力和培养自尊、自信心。

4、培养与同伴友好相处，与同伴合作的良好品德，以及良好的运动参与态度。

5、正确建立快速跑与耐力跑的姿势和基本掌握武术运动的步型、手法和所选球类项目技战术及规则要求。三、单元计划：

发展快速跑能力，速度素质

（一）快速跑单元学习目标（8课时）1、学习发展快速跑的技能；

2、发展速度素质 3、培养与他人合作意识 4、培养竞争意识

（二）教学时数（8学时）

（三）单元学习内容安排（速度素质 5学时）（四）耐力跑单元学习目标：（5学时）

单元学习内容安排（耐力跑 4学时，耐力素质 1学时）（见教案）（五）武术单元学习目标：（5学时）

- 1、掌握武术运动的基本步型，手法；了解武术运动的健身价值以及基本知识
- 2、培养对武术运动的学习兴趣，发展学生平衡、灵巧、协调、力量素质
- 3、增强学生自信心和培养良好的心理素质，学会合作学习和相互评价

（六）球类游戏单元学习目标（24学时）

- 4、通过球类项目的学练让学生，体会与同伴合作练习的乐趣以及培养良好的竞争与运动参与意识。

吴 燕 2014年9月2日

体育大单元教学计划篇三

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%。

初中体育单元教学计划篇三

- 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×2 b□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。

一、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□复习先进间体前变向运球□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。
- 5□a□复习体侧垫球□b□传、垫球比赛。
- 6、学习原地正面扣球。
- 7、复习原地正面扣球。
- 8、排球教学比赛。

七、韵律操和舞蹈

学习第二套少年韵律体操，进一步提高节奏感和表现力。

- 1、复习少年韵律操1。
- 2、学习少年韵律操2第一段。
- 3、学习少年韵律操第二段。
- 4□a□复习少年韵律操一、二段□b□学习第三段。
- 5、复习少年韵律操(二)。
- 6、进行全套韵律操的总复习。

八、民族传统体育

- 1、学习青年拳第一段1---5动。
- 2□a□复习青年拳1---5动□b□学习6---9动。

3□a□复习青年拳1---9动□b□学习班10---16动。

4□a□集体复习青年拳1---13动□b□学习14---17动。

5□a□复习1---17动□b□学习18---20动。

6、复习青年拳第一段。

7、(同上)

形体训练

初步了解基本手位与基本步法的动作方法，培养学生的节奏感，发展协调性和团结合作精神，引导养成正确的身体姿势。

1、基本手位。

2、基本脚位。

3、综合形体训练。

4、复习形体训练。

体育大单元教学计划篇四

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。

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。

文档为doc格式

体育大单元教学计划篇五

体育课，是授予学生体育运动的知识、技术、技能，增强学生的体质，发展学生的身体素质和运动能力的教育课。下面是给大家收集的四年级体育教学，欢迎大家阅读参考！

四年级体育教学工作计划

一、学生现状分析

学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握基本的单、双脚跳跃方法；正确地跑步姿势和方法；正面、侧面屈臂投掷方法；学会与同伴合作学习；能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力；在游戏、活动中懂得关心他人、尊重他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力不强，须加强锻炼腿部力量；女生的手臂力量较差，投掷能力不强，还待加强锻炼；本学期将进一步发展、提高学生的身体协调性、柔韧性及奔跑、跳跃、投掷能力。

二、教学重点

1、体育与健康常识运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

2、运动技能掌握快速跑方法；基本跳跃技能；侧向投掷方法；几种篮下传接球方法；足球简单的踢球和运球基本动作；掌握乒乓球的基础知识和一些基本技能。

3、游戏几种快速跑游戏；花样踢毽子游戏；跳绳游戏。

4、大课间韵律操等等。

三、教学难点

1、运动技能掌握快速跑方法；基本跳跃技能；侧向投掷方法；几种篮下传接球方法；足球简单的踢球和运球基本动作；掌握乒乓球的基础知识和一些基本技能。

2、大课间韵律操

四、学习目标

身体健康形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注自己身体健康的意识。

心理健康学会通过体育活动等方法调控情绪；学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

五、教学措施

1、及时了解、分析学生的学习信息。

2、打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，采用儿童化、兴趣化等多元化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的作用，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。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行变化，以不断激发学生的

练习兴趣。

四年级体育教学工作计划（二）

一、学生分析

小学四年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握基本的单、双脚跳跃方法；正确地跑步姿势和方法；学会与同伴合作学习；能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力；在游戏、活动中懂得关心他人、尊重他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力不是很好，须加强锻炼腿部力量；女生的手臂力量较差，投掷能力不强，还待加强锻炼；本学期将进一步发展、提高学生的身体协调性、柔韧性及奔跑、跳跃、投掷能力。让学生在在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。培养学生健康和愉快生活的态度和坚强的意志。

二、教材分析

小学四年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径（跑、跳、投），体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

三、教学目标及重难点

教学目标

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；做出单一的体操动作，如滚翻等；安全地进行体育活动。获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪，学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、通过趣味体育，培养学生自主创新、在活动中体验成功的乐趣。

6、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。

教学重点

沙包掷远；25米*4或200米跑、仰卧起坐

教学难点

第三套小学生广播操《七彩阳光》

四、教学措施及注意事项

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

2、小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

4、运动技能和体能中等以上的学生可采用一些分组轮换的方

法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。