

2023年初二体育教学工作计划(精选5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

初二体育教学工作计划篇一

通过经过一年时间的体育教学活动以及体育活动，从中了解到学生的基本兴趣爱好和身体特点，从刚刚入学进校什么都不懂的新生，通过一年的学习，让学生了解到体育的基本队列队形以及掌握基本的常规训练，提高了学生的运动能力，二年级的学生喜欢跑、跳、投、跳绳、游戏等活动，但有些学生因身体原因如：肥胖等，学习动作显得僵硬呆板，缺乏基本的运动技能和体育技能，身体的协调性和敏捷性差，表现为动作笨拙，肢体支配能力差。

新的一个学期又开始了，新学期新气象，本学期先要明确学生的.学习目的，积极自觉的上好体育课。注意听讲，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。上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课。

二、教学目标及重难点

教学目标：

- 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。

- 2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项

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，在学校里，你会获得有助于你强壮体魄的体育运动项目和方法，有助你身心健康的运动心里小知识和卫生小常识，有助你于你与人成功交往的各种小游戏和团队活动，有助你于你感受成功快乐的体育竞赛游戏到操场上，到阳光下，到大自然中去吧！积极主动地参与体育游戏活动，你将获得更多的新知识、发现更多的新方法、找到更多的新答案：在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，你将会感受体育运动带来的乐趣，你将会发现体育运动增予的益处，你将会体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。同时你还可以不断地发展和张扬你的个性，充分地展示你的特长与你的聪明才智，让你的童年生活更绚丽多姿！让你在小学阶段的学习、生活更加有趣，更美好！

教学重点：

1、由于运动会会有队列比赛，所以每节课要进行一定时间的队列练习。

2、二年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，还有韵律活动，所以在教学活动中要有意识的进行投掷方面和跳跃项目的练习，譬如投准投远练习和跳上跳下练习。上课多运用音乐，培养学生的韵律感和节奏感。

教学难点：

二年级的学生理解动作比较慢，在进行一些协调性的练习时，可能接受比较慢，所以韵律舞蹈和儿童的一些基本舞步学生接受起来会比较困难，另外对投掷的动作要多加引导，不要盲目施教。

三、教材分析

二年级的体育教学内容，改变了从开始就以运动技术体系为目标，每个教材内容都为运动技术的发展打基础的写法，而是以学生为本，选择以发展基本活动能力为主的锻炼活动和游戏。教材内容强调学生的兴趣，并能有效地落实小学体育的目标。具体的教学内容，以游戏为主，分为基本活动和游戏。在基本活动中有一些简单的技术动作，也大都以游戏作为手段和方法进行教学。其中包括：

体育与健康常识(认识自己的身体，如何形成正确的身体姿势);基本体操(走、跑、跳、投掷、平衡、徒手等);游戏(队列、奔跑、跳跃、投掷、球类游戏)。

四、教学措施及应该注意的事项

教学措施：

- 1、据时了解、分析学生的学习信息。
- 2、造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。
- 4、让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。
- 5、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。

注意事项：

- 1：教师多加引导，难度要求小，注意安全
- 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。

五、教学进度表

初二体育教学工作计划篇二

初二体育教师要以促进学生健康成长以及体育中考为目标，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，发挥学生的创造力，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。下面是本站小编整理的20xx年初二体育教学计划，希望对大家有所帮助！

一、指导思想：

本学期重点培养学生的创新精神和实践能力，以学生身心发展为本，突出“健康第一”的指导思想，提高学生身体素质和心理素质，培养学生能力，增强体育意识，掌握锻炼方法，养成锻炼习惯为重点，对传统教学模式、激发学生兴趣，积极引导培养学生参加体育活动的兴趣与爱好。为终身体育的良好习惯打下基础。

二、学生基本情况分析：

本学期我所任教八年级学生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。有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，从而丧失信心，产生自卑心理，害怕或逃避体育课，也就谈不上学习兴趣。有的学生对体育缺乏正确的了解和认识，认为上体

育课只是玩玩而已，他们虽然也知道参加体育锻炼可以增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

三、教学目的

- 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。

四、教学要求：

- 1、认真备课、上课，提高教学质量。在每堂课前，认真学习钻研体育与健康课程的教材，考虑各方面的因素，认真备课；在上课时，面向全体学生并区别对待，采用多种教学手段，丰富教学方法，充分利用学生的生理、心理特点，提高教学质量。
- 2、营造一个有利于学生身心健康的良好环境和氛围。在教学中创设良好的教学环境、学习环境是促进学生身心健康的有利条件。其中融洽、和谐的师生关系、学生之间的关系是影响学生身心健康重要因素。
- 3、丰富教学手段与方法，明确教学目标，做好课内课外体育锻炼的结合的各项工作，提高教学质量；并组织部分有体育特长的学生的体育训练工作，提高运动技术水平；面向全体学生，因材施教，认真做好体育与健康课的评价工作；加强教学研究，

不断总结教学经验，积累资料，探索教学规律，提高自身的专业素质。

五、教学措施：

1、教学常规方面：备课时研究新课程标准，钻研教材，把握重难点，确定训练项目找出练习点；课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，逐步递进，分散难点，分步教学方法；练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，动作逐步过渡，步步引课练；指定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，讲解示范与模仿练习；增强练习强度、密度，提高学生学习兴趣，有利于掌握和技能形成与提高。

2、培养学生能力方面：给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新。有了合适的机会，才能充分让学生去创造，这样不仅满足了学生的兴趣和表现欲望、发展特长，而且还大大促进了学生创新意识和创新能力的提高。

3、心理健康教育方面：正确处理学生生理健康与心理健康的关系，既要注意到体育活动能促进学生的生理健康，也应提高体育活动对学生心理健康的影响。只有这样才能更好地发挥体育活动的特有功能，真正实现“身心两健”的终极目标，体现体育的价值。

4、认真记进修笔记，写进修心得，提高自己思想觉悟。服从分配，团结同志，关心爱护学生。在工作中不时处处以教师职业道德规范严格要求自己，为人师表。

本着“以人为本，健康第一”的指导思想，力争符合当前教育改革与发展的需要，符合新世纪社会发展的需要，打破传统的桎梏，跳出陈规旧架，尽量与课程标准接轨，全面贯彻有关指导思想。为了更好地完成这学期的教学任务特制定计划如下：

一、指导思想：

以“三个代表重要思想和四法一纲要”为指针，以教学课标为依据，以新课程方案为准绳，贯彻“以人为本，健康第一，注重实际，培养创新精神”的思想；以为了一切学生全面发展学生体育素养和促进学生身心健康为基本出发点，以为了学生的一切为着眼点，深化教研教改，提高课堂效率，全面提高我校体育与健康的教学质量。

二、教学目标：

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。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质：1)进行爱国主义，社会主义，集体主义教育，培养良好的社会公德。2)树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加锻炼的习惯。3)发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的的精神。4)在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：1)培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展。2)提高学生的生理机，增强对自然和社会的适应能力与对疾病的抵抗能力，3)促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体的技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：1)使学生了解体育与健康的目的任务，2)掌握体育基础知识，卫生保

健知识和青春期自我保护，3)促进学生能力的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价□

三|、教材分析：

1、教材是遵循“健康第一，以人为本”的原则，构建了初中体育与健康理论的教学内容新体系。

2、1)特点□a□坚持基础性□b□突出育人性□c□体现灵活性。2)变化□a□版式图文并茂，图文化设计□b□内容编辑主辅化□c□项目分类化□d□理论知识通俗化。

3、教材的构建和选编是以全面贯彻执行教育方针，健康第一为指导思想，以学生为主体，体现改革精神，充分发挥体育与健康教学的综合功能。教材面向全体学生，使学生身心两方面协调发展，充实反应了国内外体育与健康研究最新成果的内容，让学生在各自的基础上生动活泼一发展，使每学生的个性和特长得以充分的发挥，另外，新教材在注重加强身体锻炼的同时，大量充实扩展了体育与健康方面的基础理论和相关教学内容。

共2页，当前第1页12

初二体育教学工作计划篇三

一、学生情况分析：

本学期我任教的依旧是七年级两个班的学生。去年期末的成绩分析来看，学生笔头落实不足，知识的巩固不够，语感欠缺，且单词掌握不牢靠，故本学期要加强单词的强化以及学生的笔头落实。

而学生个体而言，学生已经不在有刚步入初中的新鲜感，这

无疑为教学增添许多不利。在教学过程中要树立起学生学习的毅力，提升学生学习的幸福指数，养成学习的良好习惯，同时针对不足，多进行笔头落实。

二、指导思想：

本学期在坚持七上的多朗读，尽量避免开口难的情况下，加入背诵，每个模块选取一小段来进行背诵，加强学生的语音语感，课堂行业平时多使用录音，提高学生的语音语调。其次，针对上学期的不足多进行笔头落实。再次，七年级的单词关在本学期尽可能多的解决，加强学生的单词识记能力，针对单词识记能力较弱的部分学生进行帮扶，秉承着单词先行的原则，在课堂中也可以让学生学着自读自学单词，便于学生背诵单词和学会学习。最后，关注作文。在背诵和单词双重落实的情况下，再加入适当的翻译。一定量的机械的汉译中在英语学习初级阶段还是必要的。本学期将坚持上述指导思想来看是否能为学生的成绩有所裨益。

三、教材内容分析：

本学期使用的是外研版七年级下册英语教材，共有12个教学模块和两个复习模块。每个模块都列出明确的语言目标、主要的功能项目与语法结构、需要掌握的基本词汇，并分为三个单元□unit1部分是基本对话内容□unit2部分是短文，主要是阅读训练□unit3是扩展和综合的语言运用。本学期要掌握的语法点有：

1、名词所有格和名词性物主代词；2□can/can't的用法；3、一般将来时；4、一般过去时；5、祈使句和感叹句。

四、具体措施：

1、做好教材钻研工作。认真研读新课程标准，钻研新教材，根据新课程标准，扩充教材内容，认真上课，批改作业，认

真辅导，认真制作测试试卷，也让学生学会认真。

2、每格模块中选择部分内容要求学生背诵。从而培养学生良好的英语语感，并且为写作提供便利。在学生朗读和背诵的过程中纠正语音语调，激发学生学习的热情。

3、对文本和课堂中重点的单词和词组进行听写，听写坚持“少吃多餐”的原则，一个模块单词分几个部分，每次一个部分听写，模块结束后再总的默写一次，加强学生对单词的识记能力。同时发挥小组长的作用，对每次单词订正等情况进行检查强化。

4、认真贯彻早晚读制度，充分发挥早晚读的黄金时间加强监督，保证读的效果。

5、对后进生进行专门辅导，布置单独的作业，让他们在小进步，小转变中体味学习的快乐，树立学习的自信，尽快成长起来。对一些再单词朗读记忆等方面有所欠缺的学生实行一对一帮扶，让其他成绩好的同学来帮助他们，提高学习效率。

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](#)

初二体育教学工作计划篇四

初二阶段是人的身心发育非常重要时期,也是初步形成健康生活方式的重要阶段。初中学生即将或已经进入身体形态和生理机能的发育高峰时期。这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发育,使身高增长,体重增加,呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。体育课是学校教育的一个重要组成部分。上好体育课有利于学生的身体健康发展,有利于学生的团结合作,有利于学生精力旺盛,更好地完成其他学科的学习任务,根据课程标准及学校现有场地器材设施以及气候因素制定计划如下:

一、教材分析:第一章 体育与健康基础知识 进行本章内容的教学与学生的锻炼实际紧密结合,使学生了解科学锻炼身体的基本原则、体育与机能发展、青春期心理健康及获取体育与健康知识的基本途径和方法。第二、三、四、五、六章分别是田径、体操、球类、武术、舞蹈 使学生了解各种体育活动的概念、起源与发展、对促进身心健康的意义、各种技术动作的掌握及练习方法。让学生了解野外活动的概念、主要内容、一些野外生活技能及活动的种类。

二、教学目标:

- 1、使学生理解科学健身的重要性;掌握科学健身的基本原则;树立科学锻炼 的意识,坚持经常参加体育锻炼。
- 2、使学生理解体能的含义和组成要素通过测试使学生对自己的体能状况有所了解,学会发展健康体能的方法,并有意识地在体育运动实践中发展自己的 体能。
- 3、通过教学使学生了解青春期心理健康,引导学生正确认识、分析和对待青春期的心理问题,要求学生能够初步采用体育锻炼和其他方法来调节心理问题,从而达到促进学生心理健

康发展的目的。

4、使学生理解掌握体育与健康知识的意义；了解获取体育与健康知识的主要途径,并能对一些体育节目、体育名人、体育报刊进行评价。

5、发展学生的速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质和有氧耐力、肌肉耐力、肌肉力量等健康素质。

6、掌握各种运动的基本技术和技能,安全的进行身体锻炼。以积极进取得态度和行为进行体育锻炼,在上学期的基础上进一步发展。

7、增强自尊和自信,通过练习体验乐趣,加强同学之间的交往,培养不怕挫折、果断顽强、团结合作的精神和道德风尚,热爱自然、热爱祖国的思想感情。

8、体育活动中的自我保护及同学之间的互相保护。

9、对体育特长生加强辅导和训练,以争取好的成绩。

三、教学重、难点

重点:

1、掌握科学锻炼身体的基本原则。

2、学会身体机能的正确评价和锻炼中的注意事项。

3、对青春期出现的心理问题的自我调节。

4、各种技术动作的掌握及正确的运用,(篮球基本技术。

难点:

- 1、使学生学会科学地参加体育锻炼。
- 2、身体机能的自我评价。
- 3、青春期心理健康的正确认识。
- 4、如何让学生在欢愉的条件下完成技术动作,初步掌握技术动作。

四、突破重难点措施:

- 1、加强学习,拓宽视野。
- 2、用脑设置内容,力争符合学生身心特点
- 3、运用多种示范及现代化的多媒体教学,使学生能够更深入的观察技术动作。
- 4、复杂的技术动作进行分解学习并多练习,以达到熟能生巧。

五、课时安排:

第 1 节:体育与健康基础知识 科学锻炼的基本原则。第 2 节:体育与健康基础知识 体育与机能发展。第 3 节:队列队形练习。

第 4 节 :追逐跑。第 5 节:跨栏跑。

第 6 节:走跑交替耐力练习。第 7 节:耐久跑。

第 8 节:考核 男 1000 米、女 800 米。第 9 节:跳跃:立定跳远。第 10 节:学习跨越式跳高。第 11 节:单脚跳跨步跳。第 12 节:立定跳远考核。第 13 节:原地投掷垒球。第 14 节:原地向远处投掷垒球。第 15 节:双手向前投掷实心球。

第 16 节:队列队形练习。第 17 节:复习中学生广播体操。第 18 节:向前、后摇绳并脚跳。第 19 节:向前、后摇绳单脚交换跳。第 20 节:复习前滚翻。第 21 节:复习后滚翻。第 22 节:复习肩肘倒立前后滚翻。第 23 节:学习鱼跃前滚翻。第 24 节:复习鱼跃前滚翻。第 25 节:学习单肩后滚翻成单腿跪撑平衡。

第 26 节:复习单肩后滚翻成单腿跪撑平衡。第 27 节:单杠单腿蹬地翻身上。第 28 节:单杠挂膝摆动上。第 29 节:单杠支撑后摆挺身下。

第 30 节:单杠支撑后摆转体 90 度挺身下。第 31 节:体育与健康基础知识 青春期心理健康。

第 32 节:体育与健康基础知识 获取体育与健康知识的基本途径和方法。第 33 节:篮球:原地胸前传接球。第 34 节:篮球:体前变向换手运球。

第 35 节:篮球原地或行进间单手肩上投篮。第 36 节:原地跳起单手肩上投篮。第 37 节:篮球:复习原地胸前传接球。第 38 节:篮球:复习体前变向换手运球。

第 39 节:篮球复习原地或行进间单手肩上投篮。第 40 节:复习原地跳起单手肩上投篮。

第 41 节:排球:正面下手发球。第 42 节:排球:正面双手垫球。第 43 节:排球:复习正面双手垫球。第 44 节:排球:复习正面双手传球。第 45 节:足球:脚背正面踢球。第 46 节:足球:脚背内侧踢球。第 47 节:足球:脚背外侧踢球。第 48 节:足球:脚内侧停球。

第 49 节:足球:运球。第 50—51 节:武术基本功。第 52—53 节:古典舞基本手位组合。第 54 节:回顾本学期情况。

初二体育教学工作计划篇五

初二阶段是人的身心发育非常重要时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。初中学生即将或已经进入身体形态和生理机能的发育高峰时期。这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发育，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。体育课是学校教育的一个组成部分。上好体育课有利于学生的身体健康发展，有利于学生的团结合作，有利于学生精力旺盛，更好的完成其他学科的学习任务，根据课程标准及学校现有场地器材设施以及气候因素制定计划如下：

一、教材分析：

第一章 体育与健康基础知识 进行本章内容的教学与学生的锻炼实际紧密结合，使学生了解科学锻炼身体的基本原则、体育与机能发展、青春期心理健康及获取体育与健康知识的基本途径和方法。第二、三、四、五、六章 分别是田径、体操、球类、武术、舞蹈 使学生了解各种体育活动的概念、起源与发展、对促进身心健康的意义、各种技术动作的掌握及练习方法。让学生了解野外活动的概念、主要内容、一些野外生活技能及活动的种类。

二、教学目标：

- 1、使学生理解科学健身的重要性；掌握科学健身的基本原则；树立科学锻炼的意识，坚持经常参加体育锻炼。
- 2、使学生理解体能的含义和组成要素通过测试使学生对自己的体能状况有所了解，学会发展健康体能的方法，并有意识地在体育运动实践中发展自己的体能。
- 3、通过教学使学生了解青春期心理健康，引导学生正确认识、

分析和对待青春期的心理问题，要求学生能够初步采用体育锻炼和其他方法来调节心理问题，从而达到促进学生心理健康发展的目的。

4、使学生理解掌握体育与健康知识的意义；了解获取体育与健康知识的主要途径，并能对一些体育节目、体育名人、体育报刊进行评价。

5、发展学生的速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质和有氧耐力、肌肉耐力、肌肉力量等健康素质。

6、掌握各种运动的基本技术和技能，安全的进行身体锻炼。以积极进取得态度和行为进行体育锻炼，在上学期的基础上进一步发展。

7、增强自尊和自信，通过练习体验乐趣，加强同学之间的交往，培养不怕挫折、果断顽强、团结合作的精神和道德风尚，热爱自然、热爱祖国的思想感情。

8、体育活动中的自我保护及同学之间的互相保护。

9、对体育特长生加强辅导和训练，以争取好的成绩。

三、教学重、难点

重点：

1、掌握科学锻炼身体的基本原则。

2、学会身体机能的正确评价和锻炼中的注意事项。

3、对青春期出现的心理问题的自我调节。

4、各种技术动作的掌握及正确的运用，（篮球基本技术）。

难点：

- 1、使学生学会科学地参加体育锻炼。
- 2、身体机能的自我评价。
- 3、青春期心理健康的正确认识。
- 4、如何让学生在欢愉的条件下完成技术动作，初步掌握技术动作。

四、突破重难点措施：

- 1、加强学习，拓宽视野。
- 2、用脑设置内容，力争符合学生身心特点
- 3、运用多种示范及现代化的多媒体教学，使学生能够更深入的观察技术动作。
- 4、复杂的技术动作进行分解学习并多练习，以达到熟能生巧。

五、课时安排：

第1节：体育与健康基础知识 科学锻炼的基本原则。第2节：体育与健康基础知识 体育与机能发展。第3节：队列队形练习。

第4节：追逐跑。第5节：跨栏跑。第6节：走跑交替耐力练习。第7节：耐久跑。

第8节：考核 男1000米、女800米。第9节：跳跃：立定跳远。第10节：学习跨越式跳高。第11节：单脚跳跨步跳。第12节：立定跳远考核。第13节：原地投掷垒球。第14节：原地向远处投掷垒球。第15节：双手向前投掷实心球。

第16节：队列队形练习。第17节：复习中学生广播体操。

第18节：向前、后摇绳并脚跳。第19节：向前、后摇绳单脚交换跳

第20节：复习前滚翻。第21节：复习后滚翻。第22节：复习肩肘倒立前后滚翻。第23节：学习鱼跃前滚翻。第24节：复习鱼跃前滚翻。第25节：学习单肩后滚翻成单腿跪撑平衡。

第26节：复习单肩后滚翻成单腿跪撑平衡。第27节：单杠单腿蹬地翻身上。

第28节：单杠挂膝摆动上。第29节：单杠支撑后摆挺身下。

第30节：单杠支撑后摆转体90度挺身下。第31节：体育与健康基础知识 青春期心理健康。第32节：体育与健康基础知识 获取体育与健康知识的基本途径和方法 第33节：篮球：原地胸前传接球。第34节：篮球：体前变向换手运球。

第35节：篮球原地或行进间单手肩上投篮。第36节：原地跳起单手肩上投篮。

第37节：篮球：复习原地胸前传接球。第38节：篮球：复习体前变向换手运球。

第39节：篮球复习原地或行进间单手肩上投篮。第40节：复习原地跳起单手肩上投篮。

第41节：排球：正面下手发球。第42节：排球：正面双手垫球。

第43节：排球：复习正面双手垫球。第44节：排球：复习正面双手传球

第45节：足球：脚背正面踢球。第46节：足球：脚背内侧踢

球。

第47节：足球：脚背外侧踢球。第48节：足球：脚内侧停球。
第49节：足球：运球 第50---51节：武术基本功。第52---53
节：古典舞基本手位组合。第54节：回顾本学期情况。