# 八年级上学期体育教学工作计划范文

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-24

*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？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...*

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？

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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：l学习18---20动。

6、复习青年拳第一段。

7、（同上）

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找