# 九年级体育教学计划及进度表 九年级体育教学计划(大全12篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-09-08

*计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。九年级体育教学计划及进度表篇一本着“以人...*

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**九年级体育教学计划及进度表篇一**

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：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，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，发挥他们的创造力，以学生发展为中心;关注个体差异与不同需求，让每一个学生都有收获。

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，能正确的对侍集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不妥，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。

九年级共有四个教学班级，面临的任务是中考，所任教的2个班学生年龄在15——16岁之间，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，表现欲强;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。

1、掌握基本的体育基础知识和技能，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。

2、提高学生的身体素质，增强学生的爆发力、耐力、动作协调性和灵活性。

3、通过体育锻炼,面向初三体育中考加试和体质健康测试。

1.培养学生顽强的意志，克服怕苦怕累的心理，养成刻苦锻炼的良好习惯。

2.主要发展学生速度、力量、耐力和灵敏性，让学生的身体素质能得到全面的发展，能考出好成绩。

3.加强良好的饮食习惯培养，改善学生的身体形态。

4.教学中注重活动形式的多样性，提高学生活动兴趣，增强活动效果。

**九年级体育教学计划及进度表篇二**

本学期是九年级下个学期，学生面临中考，身感责任重大，特制定以下：

一：学生情况

本学期九年级共一个班50余人，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般。

二、教学设想：

初三学生面临中考，今年中考由去年的45分上升到60分， 所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体情况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，前面教师的教学和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

三、具体时间安排：

早操训练安排：

1、三月份进行200米和立定跳远的练习

2、四五月份就中考内容进行全面训练。

体育课具体安排：

1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。

2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。

3、制定后期教学内容和训练计划。

四：针对性的训练

1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的积极，宣传体育中考不亚于文化课的意识。

2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

五、加强业务能力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

**九年级体育教学计划及进度表篇三**

1、使学生正确认识学校体育在教育、体育中的地位与作用，明确初三学生应具备的各种素质。

2、使学生比较全面系统地学习并掌握体育锻炼的基本知识和基本技能、科学锻炼身体的方法。

3、学以致用，理论与实践结合，培养学生独立思考、提高分析与解决问题的本事。

（略）

（一）方法：、实践作业

（二）资料：、50米、800米（女）1000米（男）、立定跳远、实心球、杠上运动、垫上运动。

（三）考核成绩比例：平时成绩（态度、出勤）：10%、实践作业：90%

1、在教学过程中认真对学生进行思想教育。以身作则，教书育人，在教学中发挥主导作用；严格进行课堂教育，对学生严格管理，严格要求。

2、遵循理论联系实践的方法。

3、采用课堂讲授、实际作业、课外锻炼等多种途径进行教学。

**九年级体育教学计划及进度表篇四**

所任教初三年学生年龄在15——16岁之间，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，表现力强，喜好球类，不喜欢枯燥无味的田径，身体素质不均衡；女生趋于文静，不好活动，身体素质较薄弱。因此要因势利导，加强男生的全面身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼，发展体质体能。

本册教材内容有：你的身体健康；积极自觉地参与身体锻炼；体育与心理健康；体育与社会适应；篮球、排球、足球的基本知识；田径类、体操类、球类、韵律体操等。

1、合理安排体育锻炼时间，充分利用各种条件进行体育活动。

2、完成和掌握本年级选择项目的规定动作，通过运动实践提高对已学过各项技术和战术的综合运用能力，熟悉所学项目的简单规则，活动中无粗野的动作，养成良好的体育锻炼习惯，进一步提高自练自评和自我保健能力。

3、在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，知道饮食体育锻炼对控制体重的作用。

4、引导学生学会合理安排作息时间，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质。

5、认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在体育活动中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出良好的体育道德品质，结合感兴趣的体育项目了解一些体育名人并能对他们进行简单的评价。

1、重点是田径的耐久跑，实心球与篮球运球 排球垫球。

2、难点是耐久跑的呼吸，篮球运球协调能力，排球垫球全身协调用力击球动作，实心球的最后用力等。

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的效果。

3、因材施教，分组时采用男女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。

男：100米 跳远 1000米 引体向上 篮球运球 排球垫球

女：100米 800米 跳远 实心球 仰卧起坐篮球运球 排球垫球

**九年级体育教学计划及进度表篇五**

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，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，发挥他们的创造力，以学生发展为中心;关注个体差异与不同需求，让每一个学生都有收获。

所任教的5个班学生年龄在15——16岁之间，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，表现欲强;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。

1、掌握基本的体育基础知识和技能，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。

2、提高学生的身体素质，增强学生的爆发力、耐力、动作协调性和灵活性。

3、通过体育锻炼,面向初三体育中考加试和体质健康测试。

1、重点是田径的(男)800米(女)，立定跳远，仰卧起坐(女)，实心球，引体向上(男)。

2、难点是中考的技能类项目

1、利用课中和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，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入到每节课的学习中。

3、课堂上参与到学生当中去，以此拉近与学生之间的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用，多采取比赛的方式，鼓励他们敢于争创好成绩。

4、 快乐训练，杜绝学生出现倦怠，让学生在一个轻松的环境里学习，做到学中练，练中学。

男： 1000米 跳远 实心球 引体向上 篮球

女： 800米 跳远 实心球 仰卧起坐 排球

**九年级体育教学计划及进度表篇六**

落实学校和教研组的工作任务，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。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。

本学期是初中的最后一个学期，在认真学习新课程改革和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划，在锻炼学生身体素质的同时也要帮助他们顺利完成最后的体育加试，助他们顺利考取理想的高中。

初三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、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐。

2、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

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的效果。

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。

第四周-----第五周：50米跑的有关教学

第六周-----第七周：立定跳远教学以及测试工作

第八周-----第九周：坐位体前屈的辅导训练

第十周-----第十一周：仰卧起坐的练习

第十二周----第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加强指导

第十四周----第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

**九年级体育教学计划及进度表篇七**

新的学期开始了，这是一个紧张的学期，因为九年级面临着中考，而体育也是中考科目之一。中考体育考哪几项，目前已有定论，共三项，身高体重指数、肺活量体重指数、跳绳与男生1000米女生800米二选一，根据以往经验对考的项目做全面的体能训练。为了能使九年级学生在中考时体育能取得优异的成绩，特制定新学期教学计划。此计划分两部分：一部分是体育课，一部分是课外体育训练。

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们的创新意识、敢打敢拼勇争一流以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。

九年级学生共3个班，由于学生平时缺乏体育锻炼，不论是速度、耐力还是力量等方面大部分学生体能素质不太好。这就要求我在短短两个多月时间内必须从这几个方面着手来提高学生的全面体能，尽快了解那些学生在哪些方面素质较差，及时针对不同的学生实施不同的教学方法。改进教学具体措施：

1、三月份加大运动训练量，提高学生的力量和耐力，使学生出现短期的疲劳，在篮球项目上要求动作到位，态度端正。

2、调整平时的训练计划，将上学期两天一练改为四天三练，确保学生出效果，出成绩。

3、开展班级讲座，对学生的心理进行教育。

4、快乐训练，杜绝学生出现倦怠，让学生在一个轻松的环境里学习，做到学中练，练中学。

5、体育教师和学生一同训练，从而提高学生训练的积极性。

本学期教育主题一是围绕中考项目开展相关的速度、耐力、力量等练习，二是可以以游戏形式给学生涉及一些球类、武术等科目，在紧张的训练之余得到放松，也使学生的协调性发展有所提高，为进入高中或走向社会进行体育锻炼作一些铺垫。

(1)养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考要面对的二十多个可能被测试的项目。

(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)让她们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

(4)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。

(5)进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

(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。

(1)利用课中和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，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入到每节课的学习中。

(4)课后做到及时反思总结

(5)认真研读体育与健康教科书及教学课标的基础上备好每一节课，写好每节课教案。

(6)合理安排教学程序：每节课的开始部分、准备部分、基本部分和结束部分都能使学生精神饱满，积极参与，快乐身心，使每个学生都能有所收获。

(7)认真搞好课外体育训练工作，使每个学生的全面素质都有所提高，在次基础上，教会学生能自我调节自己的情绪。

(8)随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

(9)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的效果。

(10)因材施教，分组时采用男女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。

1、重点是田径的耐久跑与跳远及200米。

2、难点是耐久跑的呼吸，跳远的助跑与踏跳。

**九年级体育教学计划及进度表篇八**

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：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，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，发挥他们的创造力，以学生发展为中心;关注个体差异与不同需求，让每一个学生都有收获。

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，能正确的对侍集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不妥，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。

九年级共有四个教学班级，面临的任务是中考，所任教的2个班学生年龄在15——16岁之间，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，表现欲强;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。

1、掌握基本的体育基础知识和技能，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。

2、提高学生的身体素质，增强学生的爆发力、耐力、动作协调性和灵活性。

3、通过体育锻炼,面向初三体育中考加试和体质健康测试。

1.培养学生顽强的意志，克服怕苦怕累的心理，养成刻苦锻炼的良好习惯。

2.主要发展学生速度、力量、耐力和灵敏性，让学生的身体素质能得到全面的发展，能考出好成绩。

3.加强良好的饮食习惯培养，改善学生的身体形态。

4.教学中注重活动形式的多样性，提高学生活动兴趣，增强活动效果。

**九年级体育教学计划及进度表篇九**

新的学期开始了，这是一个紧张的学期，因为九年级面临着中考，而体育也是中考科目之一。中考体育考哪几项，目前已有定论，共三项，身高体重指数、肺活量体重指数、跳绳与男生1000米女生800米二选一，根据以往经验对考的项目做全面的体能训练。为了能使九年级学生在中考时体育能取得优异的成绩，特制定新学期教学计划。此计划分两部分：一部分是体育课，一部分是课外体育训练。

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们的创新意识、敢打敢拼勇争一流以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。

1、三月份加大运动训练量，提高学生的力量和耐力，使学生出现短期的疲劳，在篮球项目上要求动作到位，态度端正。

2、调整平时的训练计划，将上学期两天一练改为四天三练，确保学生出效果，出成绩。

3、开展班级讲座，对学生的心理进行教育。

**九年级体育教学计划及进度表篇十**

全面贯彻国家体育教育方针，落实市教育局体育工作部署。认真做好体育教学工作，本着发展学生身体素质为目的，最终为九年级学生三年来体育学习做好一个圆满的句号。在九年级第二学期，调整教学内容做好工作安排，迎接市体育测试工作。

一、教学重点内容

依据测试要求，重点在于学生身体素质提高，有一个良好的测试习惯。教学内容主要以力量练习、耐久跑、坐位体前屈、仰卧起坐、引体向上、握力、立定跳远和50米跑。

二、教学工作措施

1、抓好学生思想工作

九年级学生面临毕业一部分学生将要走向更高的学府，另一部分学生将要走向社会，各自的目标有所不同，为了使学生都有一个共同的奋斗目标，要让所有的学生都要有信心，为自己的初中学习做一个最后冲刺。其次体育锻炼是伴随终身的，有了好的身体才能做好其他的事。每一个学生都要一个参加体育锻炼正确的认识。

2、定期测试，制定科学合理的教学计划

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体情况，激励学生在以后的学习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教学和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

3、确保足够的活动时间

响应国家“阳光体育”方针，每天确保学生锻炼1小时。重点练习安排在早操20分钟和体育课上，早操时间主要练习学生的耐力素质和心肺功能，项目以1500米为主。体育课上主要是运动技能的练习及力量素质练习。让每一位学生都能得到充分的锻炼。

三、本学期教学进度安排：

第一周到第三周：体能恢复训练以及课间长跑的进一步加强训练，体育专业生的选材与训练工作。

第四周到第五周：50米跑的有关教学。

第六周到第七周：立定跳远教学以及测试工作。

下一页更多精彩“初中体育学年教学计划”。

第八周到第九周：坐位体前屈的辅导训练。

第十周到第十一周：仰卧起坐的练习。

第十二周到第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加强指导。

第十四周到第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试。

遇五一假期或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

**九年级体育教学计划及进度表篇十一**

根据学校工作计划和科研室教学计划，认真分析初三学生的实际现状，特制订本教学计划。

一、指导思想

认真学习“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，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，发挥他们的创造力，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。

二、学生现状分析

学生大多数来自农村，健康理论知识薄，身体形态、身体素质差别大，认知水平低，但是，可塑性强，这就要求在内容安排上要多多兼顾。初三年级的学生年龄在15至16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快。女生趋于文静，不好活动，男生则喜欢运动生龙活虎。但是，他们对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因此要因势利导，培养女生积极参与体育锻炼。

三、教材分析

1、从青少年需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

2、教材内容活泼化，生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参与。如模仿兔跳、蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

3、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

4、借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

通过以上教材的分析和教学手段，可以促进学生的身体健康的发展，同时为中考体育打下坚实的基础。

四、目的任务

1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。

3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。

4、养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力。

5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

五、教学思路与措施

1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学

2、备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来;在课前和课后进行反思。

3、采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组等)，分段教学等。

4、在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。

5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

6、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

六、本学期考核项目

800米、立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐。

**九年级体育教学计划及进度表篇十二**

本学期是九年级下个学期，学生面临中考，身感责任重大，特制定以下工作计划：

初三学生面临中考，今年中考由去年的45分上升到60分， 所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体情况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教学和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

早操训练安排：

1、三月份进行200米和立定跳远的练习

2、四五月份就中考内容进行全面训练。

体育课具体安排：

1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。

2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。

3、制定后期教学内容和训练计划。

1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的积极，宣传体育中考不亚于文化课的意识。

2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

五、加强业务能力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每（）一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn