# 九年级体育教学计划第一学期(精选13篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-09-22

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**九年级体育教学计划第一学期篇一**

本学期是初中的最终一个学期，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忙他们顺利完成最终的体育加试，助他们顺利考取梦想的高中。

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。

本学期教学资料有：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，异常是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发本事。

3、经过体育锻炼，培养团体主义精神，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

遇五一假期或意外天气情景有关教学进度和教学资料可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

**九年级体育教学计划第一学期篇二**

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第一学期篇三**

新的学年开始了，今年我带九年级的体育课，因为面临着体育中考，必须完成九年级体育课的教学任务，同时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。

九年级学生有6个班，由于学生平时体育锻炼少，不论是速度、耐力还是力量等方面大部分学生体能素质都需要提高。现在离体育中考还有两个学期的时间，本学期全面提高学生身体素质势在必行，本学期要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，从上学年的体育中考来看，50米和男生引体向上是重要的失分项目，根据这些情况，改进教学具体措施。

本学期教学内容重点，一、篮球、足球技术向技能的转变，学习战术。二、田径项目，围绕中考项目开展相关的速度、耐力、力量等练习，三、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。

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、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。

2、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。

3、认真搞好课外“学生特长发展课程”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。

1、重点田径项目：50米跑、耐久跑、引体向上、仰卧起坐。

2、难点：篮球、足球技术向技能转化、50米跑步动作要领。

男：立定跳远、1000米、引体向上、50米、坐位体前屈。

女：立定跳远、800米、仰卧起坐、50米、坐位体前屈。

**九年级体育教学计划第一学期篇四**

本着“以人为本，健康第一”的指导思想，力争贴合当前教育改革与发展的需要，贴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：

“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。

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，团体主义教育，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本事，养成进取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，能正确的对侍团体的成与败，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本事的发展。

2)提高学生的生理机，增强对自然和社会的适应本事与对疾病的抵抗本事，

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)促进学生本事的发展，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。

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资料新体系。

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、资料修改主辅化，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资料，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，很多充实扩展了体育与健康方面的基础理论和相关教学资料。

学生情景：

1)今年的初中学生，身体素质比较差，大部分没有进行过规范的体育课学习，组织纪律、行为习惯均待构成和规范。

2)是人一生身心发展趋向成熟的转折时期，身体形态和生理机能将进入发育的高峰时期，生理和心理方面出现许多前所未有的变化。

3)这阶段促进身心健康最有效、最进取的手段就是体育锻炼。体育锻炼不仅仅能够使之获得健康的身体，增强体力和脑力活动的本事，使你获得心理的满足和心理素质与社会适应本事的提高，促进身心健康发展。

1、认真钻研教材，深入领会有关精神，全面考查本校的实践，从实践出发，认真制订好各项计划。

2、坚持团体备课，并结合网络备课，使教研教改深入化，经常化，落到实处。

3、搞好课堂常规管理，重视入学教育，给学生上好第一堂课，切实搞好“构成”教育。

4、搞好群众性体育活动和娱乐体育活动。

5、认真搞好体育训练工作，做到有组织，有方法，有计划，有成果，更要有队伍的连续性。

6、以课堂改革为锲机，加强业务学习，提高教研教改水平，搞好课堂常规教学工作，坚持每一天60分钟的业务学习。坚持教研教改，重点改善教法，改善学法，并进取撰写论文，总结经验，运用利用现代信息技术推广使用优秀的教学法。

总之：全面锻炼学生身体，促进学生身心发展，使学生学习和掌握体育与健康的基础知识，技能和方法，认真对学生进行思品教育，培养健康的\'心理素养，培养创造性创新人才，贯彻现行的教育思想，搞好教研教改，使本校体育教学严谨高效，打造体育新品牌。

**九年级体育教学计划第一学期篇五**

我校初三共有学生78名，他们的身体素质各异，此外，初三面临着中考，学习压力也非常大，由于长时间中考制度的影响，课堂上学生学习积极性不是很高。因此本学期将通过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到上好每一节体育课重要性，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在中考中取得优异的成绩。

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。以校为本，抓常规落实，培优补差，甚至要做到单人单项训练，鼓励每一名学生都能积极投入到体育锻炼中去，增进体能储备，让每个学生都健康成长。

1、养成良好的锻炼习惯，掌握好毽球和实心球、800米/1000米等项目。

2、同时也要正确对待身体形态指数、肺活量身高体重指数等统测项目。

3、让学生体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

1、认真领会新课改精神，熟练教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的授课水平。

2、多听课、评课，参与教学研讨，取其长补己之短，以丰富自己的阅历。

3、充分利用多媒体备课室、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。同时抓好特长小组的训练，争取在比赛或中考特长生考试中取得较理想的成绩。

4、学习电脑知识，能够做出相应的课件，以便用于教学。

5、多与同事沟通交流，共同研讨，共同提高。

1、利用课前、课中、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，起到率先作用。多采取比赛形式教学，鼓励他们敢于争创好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

1、认真落实两操，尤其是课间操的跑操，一定要严抓。

2、积极协助学校和班主任抓好学生的思想工作。

3、与同事共同协作，完成各项活动。

总之，要以饱满的精神状态投入到初三的体育教育教学中，勤勤恳恳做事做贴心事，踏踏实实做人做贴心人。

**九年级体育教学计划第一学期篇六**

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，目前以上届作为参考，男生：1000米、坐位体前屈;女生：800米、坐位体前屈;根据往届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。

一、学情分析

九年级学生共2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。

二、教材分析

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。

三、教学措施

1、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。

2、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。

3、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。

四、教学进度表

周次

教学内容

第一周

1、介绍本学期的教学安排及体育中考的情况;

体能恢复训练以及第三课堂耐久跑的进一步加强训练工作。

2、障碍跑、接力游戏、发展身体素质练习。

第二周：

1、指导体育中考项目：坐位体前屈、耐久跑;

辅导训练与个别学生的加强指导;体育中考第一次模拟考试;

2、跳绳发展身体素质练习。

第三周

1、坐位体前屈、耐久跑模拟考试。

2、针对这次模拟考试存在的问题进行练习;

第四周

1、加强体育中考项目的技术指导;

2、体育中考前的调整练习。

第五周

体育中考注意事项;中考体育考试。

**九年级体育教学计划第一学期篇七**

本学期我担任九年级6个班的体育教学工作，因为是任教九年级体育，因此深感身上的责任重大，为了能很好的开展体育教学工作，特制订本学期教学计划如下：

我校九年级共分6个教学班，300多名学生，他们的身体素质各异，此外，九年级面临着学业水平考试，他们的学习压力也非常大，由于长时间中考制度的影响，他们对体育理论及体育加试存在着模糊的认识，积极性不是很高。因此本学期将通过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到新形式下学业水平考试制度，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在体育加试中取得优异的成绩。

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)养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考体育加试要面对的可能被测试的项目。

2)收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识。

3)让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

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

1)认真领会新课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的授课水平。

2)多听课、评课，参与集体研讨，取其长补已之短。以丰富自己的阅历。

3)充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。抓好特长小组的训练，争取在校及市组织的各项比赛中取得较理想的成绩。

4)学习电脑知识，能够制造出相应的

课件

，便于教学。

5)多与同行沟通交流，共同研讨，共同提高。

课题：寓教于乐于体育教学之中

1、实践法(以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，在学中玩) 2、问卷调查法(通过对学生的调查反馈，加以改进)

通过测试和平时的练习采取教师或生生相互评价的方式，分优、良好、还需努力三个层次。

1)争取在教学中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。 2)与其他同行共同搞好校队的各项训练 3)认真落实两课、两操活动。

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第一学期篇八**

我校初三共有学生78名，他们的身体素质各异，此外，初三面临着中考，学习压力也十分大，由于长时间中考制度的影响，课堂上学生学习进取性不是很高。所以本学期将经过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到上好每一节体育课重要性，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在中考中取得优异的成绩。

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团体主义精神。以校为本，抓常规落实，培优补差，甚至要做到单人单项训练，鼓励每一名学生都能进取投入到体育锻炼中去，增进体能储备，让每个学生都健康成长。

1、养成良好的锻炼习惯，掌握好毽球和实心球、800米1000米等项目。

2、同时也要正确对待身体形态指数、肺活量身高体重指数等统测项目。

3、让学生体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

1、认真领会新课改精神，熟练教材资料，加强业务理论学习，在教学实践中提高自我的授课水平。

2、多听课、评课，参与教学研讨，取其长补己之短，以丰富自我的阅历。

3、充分利用多媒体备课室、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。同时抓好特长小组的训练，争取在比赛或中考特长生考试中取得较梦想的成绩。

4、学习电脑知识，能够做出相应的课件，以便用于教学。

5、多与同事沟通交流，共同研讨，共同提高。

1、利用课前、课中、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，起到率先作用。多采取比赛形式教学，鼓励他们敢于争创好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

1、认真落实两操，尤其是课间操的跑操，必须要严抓。

2、进取协助学校和班主任抓好学生的思想工作。

3、与同事共同协作，完成各项活动。

总之，要以饱满的精神状态投入到初三的体育教育教学中，勤勤恳恳做事做贴心事，踏踏实实做人做贴心人。

**九年级体育教学计划第一学期篇九**

一、学生现状分析 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。

二、教材的知识系统和结构本册教材内容有：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。

三、教学目标

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。

四、重点与难点

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。

五、教学措施与教改思路

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。

六、本学期考核项目

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第一学期篇十**

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。

**九年级体育教学计划第一学期篇十一**

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：

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。

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。

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。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第一学期篇十二**

本学期我教初三年级四个年级体育课的教学任务，初三年级为毕业年级。新的学期，新的开始，为了搞好本学期的教学工作，制定教学工作计划如下：

一、指导思想：

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。热爱 教育、热爱 学校，尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。

二、教学常规：

我将积极从提高课堂教学效益的各个侧面探讨提高课堂教学效益的因素。我将积极学习 ，翻阅有关资料，对教育理论、目标教学、教学方法、学法指导、智力因素和非智力因素等进行再认识，提高用理论来指导实践的能力。积极实行目标教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。平时备好课，上好课，向40分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。

三、教研工作：

四、出勤：

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，按时坐班，平时团结同志。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

五、学期工作目标：

通过本期教学，使学生能更好地提高自己的身体素质，为今后继续学习打下良好的基矗使学生在德、智、体各方面全面发展，使初三在中考体育中取得很好的成绩！

**九年级体育教学计划第一学期篇十三**

新的体育与健康课程标准明确指出：.坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长.激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为.重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力.充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益.

本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果.

作为刚刚步入新学习环境的新生，由于他们来自各间校风不同，师资要求有异，体育风气有别，场地器材条件有差异，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一，基础不一，身体素质有差距等因素.另外学生对新的学习环境还不是很适应.感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大，不稳定，不成熟.

上篮一般称三步上篮或三步跨篮，是一项基本的投篮技术，上篮按出手时手与肩的相对高度，分为高手上篮和低手上篮；上篮包括单手和双手两种手部动作，同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态.手部动作有正手，反手，勾手的区别.本学期以行进间单手肩上上篮为主要学习内容.具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取，充满活力的人生态度.

上学期主要进行田径运动的必修课教学.田径是其他体育项目的基础.高一年段进行田径运动的学习，是为了更好地发挥田径运动，作为基础运动项目的功能，为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础.田径模块教学内容为：短跑和跳远.

提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识。

强调运动爱好与习惯的养成，强调运动知识和技能的实际应用，要求学生学习的运动技能内容少而精，强调课程内容与学生个体发展和需要的联系；以目标统领内容的选择，地方，学校和学生对学习内容有很大的选择余地；增加了健康教育专题的`学习内容。

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