# 最新九年级体育教学计划及进度表(精选12篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-10-16

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。九年级体育教学计划及进...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**九年级体育教学计划及进度表篇一**

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二**

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三**

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**

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六**

一、学生现状分析：

本学期九年级我担任两个班的体育课教学工作，学生年龄在15―16岁之间，此阶段的学生正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲较强，女生倾于文静，不好活动。另处，加之学习任务较重，课程安排较紧，学生运动时间较少。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。

二、教材分析：

新课程标准将体育与健康学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习区域，教材内容划分为知识篇和实践篇。

根据《国家学生体质健康标准》所规定的体育测试项目：初中部必测项目为：身高、体重、肺活量；选测项目为：

1、耐力类为：男生1000米跑，女生800米跑，台阶试验中选测一项；

3、速度灵巧类为：50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、排球运球、足球运球中选测一项；根据学校测试条件所估计测试的内容为：必测项目：男生1000米跑、女生800米跑。选测项目为力量柔韧类为：女生仰卧起坐，男生引体向上、掷实心球中选测一项；速度灵巧类为：立定跳远、跳绳、篮球运球中选测一项；针对以上测试内容，制订上课内容，由针对性进行训练、练习。通过各种练习方法和辅助练习来提高运动成绩。通过本学期的学习使学生树立“健康第一”的指导思想，懂得一定的体育锻炼方法，培养学生的创新精神和实践能力，使学生得到全面的发展。最终为中考取得好的成绩而努力拼搏。

三、教学目标：

1、增强学生体能，掌握和应用基本的体育健康知识和运动技能。

2、提高对个人健康和群体健康的责任感。

3、培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的好习惯。

4、为中考取得更好的成绩而努力拼搏。

四、教学重、难点：

教学重点：结合学生的身体锻炼的实践活动，提高学生的自学自练能力，让学生自主练习。积极参与体育活动，合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的方法，提高学生的自学能力和运动成绩。

教学难点：让学生形成锻炼的意识，掌握自我锻炼的方法，发挥学生的创新能力和实践能力，重视体育中考，为中考而努力拼搏。

五、教学措施：

根据九年级学生的身心发育的特点以及中考任务，应采用灵活多便的教学措施，充分发挥学生的主动性、积极性，加强对学生学法指导，创造合作学习的气氛，提高学生自学自练的能力。让学生自主练习。通过实践、尝试探索来学会学习方法。此外应加强教学民主和学生一起研究改进学习方法，来增强学生的体能，并根据体育的中考加强对学生的身体素质训练，使每个学生都拥有一个健康的体质。最终能让学生在中考中考出好成绩。

1、抓好学生思想工作

九年级学生将面临中考体育，要让所有的学生都能充分认识到中考体育的重要性，让学生认识到体育锻炼是伴随终身的，有了好的身体才能做好其他的事。使每一个学生都有一个良好的锻炼习惯。

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。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柔韧练习，项目以1000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。

六、教学进度及内容课时分配

教学进度表详细附表：excel体育7-9年级教学进度表。

**九年级体育教学计划及进度表篇七**

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八**

在《体育与健康》课程标准中，明确地规定了中学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。

一、指导思想

学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“育人第一”的宗旨，积极推进素质教育，加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生得到身心健康和协调发展。

二、本学期教学目标：

学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

教师方面：

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。

在上课现场等候上课。

认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

学生方面：

学习目的明确，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，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。

站队时要做到快、静、齐。

不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

在课堂上严格执行教师的各项要求，不经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

工作要求

认真学习，转变观念，力求创新

学习强化新课程标准，加深对课改工作的.认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导本职工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

对学生进行正确的课堂评价

正确评价学生能提高学生参与活动的积极性，根据学生的心理特点，体育教师在课堂教学中，应及时对学生进行正确的评价。

评价分教师对学生的评价，学生自评，学生互评。

在课堂中，评价要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生的活动兴趣。

抓好“两操”，积极贯彻全民健身活动纲要

学校“两操”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。

抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。

现在针对学生的实际情况，组织学生开展大课堂活动。

依照新课程标准，搞好体育课改活动

在教学中，要全面开展体育课改活动。

在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时家常课的同时，还要上一堂课改实验课，力求有新意。

符合现代教学的发展趋势，并且每位任课教师都要交一份详细的教案和教学设计，逐步使我校的体育课正规化。

让学生在体育活动中得到锻炼，身心和谐地发展。

目的任务

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。

**九年级体育教学计划及进度表篇九**

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。

**九年级体育教学计划及进度表篇十**

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养本事、发挥特长”为我的教学宗旨。结合实际进取开展体育教学研究，提高教学质量。

一、教学质量基本情景分析

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个欢乐的青春。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，大部分学生体育素质较好，他们敢于实践。学生体育基本功也不错，上学年体育达标成绩令人满意。本人异常喜爱学生。虽然我上课严格要求学生，但平时与学生一齐玩乐，游戏，关心学生，所教学生都很喜欢我，听我的话，愿意和我交流，这些给我的教学实施带来了有利的条件。初三学生已经具有独立思考问题的本事，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。所以，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，进取创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。所以，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便立刻从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的辅导外，继续经常与同学们一齐做游戏，在课堂上进行师生互动等。

二、教学质量目标及措施

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健康》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水平与本事，对新教材加以研究，参与课程改革，进取探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今日，体育课教学也应以创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主，要根据学生的身心发展特征、兴趣和水平目标来安排课的资料，资料应以协作性和互助性为主，重视对学生体育本事的培养。

4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化;课的资料要单一化，资料的形式要多样化、全面化;课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题-----健康第一、欢乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、简便，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生本事的培养，异常是创造性思维的培养。体育课教学仅有不断地创新、不断地探索，才能不断地提高，不断地在实践中优化体育课教学。

5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的进取性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生简便、愉悦、安宁等进取的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于理解别人的意见;反之，则表现出委靡不振、情绪底下、烦躁不安、不友好等不良行为。

6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练资料是多种多样的，所以安全上要注意的事项也因训练的资料、使用的器械不一样而有所区别。

(1)、短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。异常是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

(2)、立定跳远时，必须严格按教师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

(3)、在进行投掷训练时，如投实心球等，必须要按教师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自我被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

三、体育中考项目具体安排

1、9月份身体素质耐力、定量素质、定性素质恢复阶段。

2、10月份主要是耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段。

(1)、男同学1000米、女同学800米;

(2)、篮球;

4、12月份：排球。

5、1月份：足球。巩固练习准备迎接考试阶段拓展活动、课堂常规训练提高。

四、附教学进度：

（略）

**九年级体育教学计划及进度表篇十一**

本学期是初三上学期，在认真钻研教学大纲和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

一：学生现状分析

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。

二：教材的知识系统和结构

本册教材内容有：体育基础知识(身体素质的基础知识)田径类、体操类及民族传统体育。

三：目的任务

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：重点与难点

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。

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：200米跳远立定跳远

女：200米跳远立定跳远

七：本学期达标项目

男：50米200米立定跳远

女：50米200米立定跳远

[体育教学计划九年级]

**九年级体育教学计划及进度表篇十二**

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。

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