# 最新初三体育工作计划和体育考试工作(优质10篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-12-17

*时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。初三体育工作计划和体育考试工作篇一为了顺利完成初三年级体育中考任务，根据学校统一...*

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇一**

为了顺利完成初三年级体育中考任务，根据学校统一部署，针对考试项目设置，拟训练安排如下。

1、 1000m(男子)、800m(女子)。

2、前抛实心球。

3、立定跳远。

训练项目既考试项目，但在日常训练中每个项目都有若干针对性的辅助练习。在此只作项目安排，具体练习由负责老师根据学生具体情况进行实施。

每周二、周三、周五早操;每周一、周三文体活动。

1、每周二、三、五早操时间训练长跑，内容为田径场内匀速跑四圈。

2、周一、周三文体活动训练安排：见下表。

3、说明：初三年级训练由体育组负责指导安排，由初中学生处和各班具体执行。

4、训练方法提示：每项训练之前需要先做适当的准备活动，比如慢跑，徒手操，肌肉韧带拉伸等等。每个项目都有多个辅助练习，立定跳远的辅助练习有多级蛙跳，跳台阶，原地纵跳等等。抛实心球的辅助练习有俯卧撑等。长跑项目的辅助项目有慢跑，变速跑等。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇二**

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，可选取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。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，个性是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发潜力。

3、透过体育锻炼，培养群众主义精神，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50米、立定跳远、男生引体向上（双手头上前抛实心球）、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。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇三**

为了顺利完成初三年级体育中考任务，根据学校统一部署，针对考试项目设置，拟训练安排如下。

一、训练项目：1、 1000m(男子)、800m(女子)。

2、 前抛实心球。

3、 立定跳远。

训练项目既考试项目，但在日常训练中每个项目都有若干针对性的辅助练习。在此只作项目安排，具体练习由负责老师根据学生具体情况进行实施。

二、训练时间：每周二、周三、周五早操;每周一、周三文体活动。

三、周训练安排：

1、每周二、三、五早操时间训练长跑，内容为田径场内匀速跑四圈。

2、周一、周三文体活动训练安排：见下表。

3、说明：初三年级训练由体育组负责指导安排，由初中学生处和各班具体执行。

4、训练方法提示：每项训练之前需要先做适当的准备活动，比如慢跑，徒手操，肌肉韧带拉伸等等。每个项目都有多个辅助练习，立定跳远的辅助练习有多级蛙跳，跳台阶，原地纵跳等等。抛实心球的辅助练习有俯卧撑等。长跑项目的辅助项目有慢跑，变速跑等。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇四**

一、训练项目：1、 1000m（男子）、800m（女子）。

2、前抛实心球。

3、立定跳远。

训练项目既考试项目，但在日常训练中每个项目都有若干针对性的辅助练习。在此只作项目安排，具体练习由负责老师根据学生具体情况进行实施。

二、训练时间：每周二、周三、周五早操；每周一、周三文体活动。

三、周训练安排：

1、每周二、三、五早操时间训练长跑，内容为田径场内匀速跑四圈。

2、周一、周三文体活动训练安排：见下表。

3、说明：初三年级训练由体育组负责指导安排，由初中学生处和各班具体执行。

4、训练方法提示：每项训练之前需要先做适当的准备活动，比如慢跑，徒手操，肌肉韧带拉伸等等。每个项目都有多个辅助练习，立定跳远的辅助练习有多级蛙跳，跳台阶，原地纵跳等等。抛实心球的辅助练习有俯卧撑等。长跑项目的辅助项目有慢跑，变速跑等。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇五**

一、提高速度(200m)训练方法及要求：(男生满分为30秒、女生为34秒)

方法与步骤：

1、先进行热身：内容：跑步较差的可选慢跑2\_200m，较好的可选跳绳3分钟。再做几节徒手操如膝、踝关节、腹背运动、弓箭步压腿等可结合原地支撑摆臂练习50-100次。(用时5-6分钟)

3、素质练习：单脚交换跳(每只脚连跳三个换另只脚跳)要求：跳30m\_4—6组。每步越大越好;高而远。每组间隔2分钟(用时8-12分钟)

二、提高一分钟跳绳的训练方法及要求：(男女生满分为170次)

方法与步骤：

不会跳的同学：

1、空摇绳：拿两条跳绳。一手一条同时空摇，将绳摇成立圆。

体会抖腕动作。要求：摇到两手同时摇，左右两边绳都能成立圆。

2、双脚并拢跳：两脚并拢后脚跟不着地的连续跳。100个\_4-6组。要求：靠踝关节的力量跳起。配合两手空摇。

3、一分钟跳绳：完整动作。由慢到快。跳5组。每组间隔1分钟。

会跳的同学：

每次跳时必须超长时间的跳。每组时长为1分30秒。10-12组。每组间隔30秒-1分钟。要求：不要因卡绳就终止，要学会脚快速往前跨同时起动跳绳。坚持这组时间完成。

三、提高实心球的训练方法及要求：(满分男生8.60米女生6.20米)

方法与步骤：

1、热身运动：慢跑2\_200m再做手腕、肩关节运动、腰部运动。

2、头顶手腕抛球：两脚前后开立，双手持球高举于头顶手腕后屈，抖腕将球抛出。(可先徒手无球进行动作模仿练习数次)20次。要求：要用手腕的力量将球抛出。

3、上体后弓抛球：两脚前后开立，双手持球高举，上体做后弓，重心落于后脚。后脚湾曲。用腰的力量将球抛出。20次。要求：尽可能用腰部的力量将球抛出。

4、全身协调用力抛球：后脚蹬地-腰部用力-手臂前挥-手腕抖腕的用力顺序。反复多次练习。要求：各环节要协调一气呵成。开始时不要用太大的劲抛球。不要一时追求远度，要认真体会用力的顺序掌握好动作要领后渐渐加大力度。

四、提高三级蛙跳的训练方法及要求：(满分男生7米女生6米)

1、热身运动：慢跑2\_200m再做徒手操：肩关节运动、腰部运动、弓步压腿、踝关节运动。

2、摆臂与起跳协调：原地摆臂起跳。

3、跳阶梯(连续跳三级，从少层到多层)。跳六个栏架8-12组。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇六**

本学期是九年级第二学期，学生面临中考，身感责任重大，特制定以下工作计划。

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。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇七**

根据现代教育思想和新课程标准的宗旨，以及根据九年级学生的生理和心理特点，确立健康第一的`指导思想，以学生发展为本。为学生营造宽松、和谐、民主的学练氛围，把实践和探究的空间留给学生：让问题引发思考，让实践发现规律，让兴趣发展能力，让体验收获成功，充分发挥学生的主观能动性，使学生的主体作用得到充分的激励和发挥，使学生在潜移默化中获得知识，发展能力，促进学生身心的健康发展。

软式排球是排球家族的新成员，是一项新兴的运动项目。由于它质地柔软、不易挫手，安全，易学，易掌握，趣味性很高，非常适合初中学生健身、娱乐。学好软式排球技、战术，为更好地学习硬排球、沙滩排球、气排球技术奠定良好基础，起着承前启后的作用。软式排球还因质地松软、安全、易掌握、规则灵活而具有很高的体育锻炼价值，能丰富学生的体育锻炼生活，为终身体育奠定基础。

主教材：软式排球——正面双手垫球。通过学练，发展学生力量，灵敏、协调、柔韧等身体素质;增强肌肉、骨骼、韧带、关节力量，提高心肺功能;培养学生自尊、自信、合作、交往能力;培养学生拼搏进取精神和实践探究能力，促进学生身心健康成长。这一教材来源于生活、又服务于生活，符合以学生为本、成为课程标准水平四的学习内容。

副教材：合作游戏——跳竹竿。目的使学生进一步在参与、合作与交流中，重点发展下肢力量及协调能力，培养学生挑战自我，在自主学习、合作学习、探究学习中享受快乐与成功，获得身心陶冶。

体现课程标准，以健康为第一、以育人为宗旨，掌握学科知识与基本技能，突出锻炼身体的实践，促进学生综合素质的提高。

知识与能力目标：引导学生了解软式排球的起源、发展及特点，熟悉球性，使每个学生不同程度的掌握正面双手垫球的技术。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇八**

采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。下面就是小编给大家带来的初三体育教学工作计划，希望能帮助到大家!

一、学生现状分析

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，可选取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。

二、教材的知识系统和结构

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。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的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

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，个性是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发潜力。

3、透过体育锻炼，培养群众主义精神，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、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及50米、立定跳远、男生引体向上(双手头上前抛实心球)、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。

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。

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。

一、学生现状分析

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。

二、教材的知识系统和结构

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。

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。

四、重点与难点

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。

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。

六、本学期教学进度安排

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

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。

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

所任教的8个班的年龄在15——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。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。

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。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇九**

经过本学期的课堂教学，能够到达以下教育教学目标：

2、初步掌握本学期新学的的各项运动技术、技能，促进身体素质和运动本事的发展；

3、培养学生参加体育锻炼的兴趣，逐步养成习惯，在群体活动和比赛中能够以公正、团结、协作的态度与同学友好相处。

本学期的教材包括：

1、体育与健康基础知识：发展你的体能；心理健康与身体健康的关系

2、田径；跳跃

3、体操：体操技能在生活中的应用

4、球类：篮球和排球

5、武术：太极拳

6、健美操。

由于太极拳、排球和健美操都是新授资料，作为本学期教学的重点资料。并且学生对排球和太极拳的接触的比较少，所以，把排球和太极拳的教学作为难点来对待。

初一学生，是速度、爆发力发展的敏感期，学生活泼、好动，体育活动参与意识、竞争意识、团体意识强，异常是女生正处于身体发展快速期，伴随着“月经”的出现，部分同学开始出现害怕上体育课的问题，应当适时的作好指导。在上学期学习的基础上，本学期重点作好学生速度和爆发力的素质的练习。

1、运动参与：具有进取参与体育活动的态度与行为；激发学生对体育与健康课程的兴趣；并能养成自我锻炼的习惯；认真上好体育课。

2、运动技能：学会太极拳，并学会应用到生活中；掌握篮球、排球基本技术，并能够在比赛中运用。明白各种游戏时所要求的具体动作。

3、身体健康：发展柔韧、灵敏、力量、速度等身体素质；明白自我身体的变化。

4、心理健康：正确理解体育活动与自尊自信的关系；了解体育活动对心理健康的作用；对体育活动能表现出欢乐与悲痛的情绪；构成克服困难的坚强意志品质；构成互帮互助的友爱精神。

5、社会适应：能够体验团体活动能和个人活动的区别；按顺序轮流使用同一运动场地或设备；在游戏中能够帮忙他人、尊重他人和关心他人；建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

1、进取进行课堂教学改革的探索，充分推行“三段六部”教学模式，调动学生学习的进取性。

2、结合体育大课间和课外活动，关注学生自主锻炼意识和本事的培养。

3、确立“体委轮流制——学生组织本事”研究课题，提高每个学生的组织表达本事。

4、充分发挥体育骨干的模范带头作用，构成良好的传、帮、带氛围。

5、将游戏和比赛，穿插到每一节课中，调动学生参与的进取性。

**初三体育工作计划和体育考试工作篇十**

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养能力、发挥特长”为我的教学宗旨。结合实际积极开展体育教学研究，提高教学质量。

一、教学质量基本情况分析

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个快乐的青春。

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。本人特别喜爱学生。虽然我上课严格要求学生，但平时与学生一起玩乐，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能力，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。因此，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，积极创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。 因此，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，一旦发现问题便马上从中想对策，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起做游戏，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能力，对新教材加以研究，参与课程改革，积极探索教学新思路。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、教学不断创新的今天，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内容，内容应以协作性和互助性为主，重视对学生体育能力的培养。

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；课的内容要单一化，内容的形式要多样化、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、快乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、轻松，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生能力的培养，特别是创造性思维的培养。体育课教学只有不断地创新、不断地探索，才能不断地进步，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，有利于提高学生的积极性、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，能产生轻松、愉悦、安宁等积极的情绪，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接受别人的意见；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。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

（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。特别是快到终点冲刺时，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，必须严格按老师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不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，一定要按老师的口令进行，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己被击中，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；

《初三体育个人工作计划》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

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：

本学期是九年级很重要的阶段。既要完成初中阶段体育基本技术学习和基本技能的提高，又要学习和提高中考项目成绩，因此制定合理教学计划尤其重要，考虑学生实际及各方面因素制定以下工作计划：

一：学生现状分析

所任教的2个班学生年龄在14——15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。

二、分析教材：

1、体育升学考试的项目（必考：男生1000米、女生800米；男女生立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐）具有科学性、合理性，即强调身体素质。有重视培养学生思想意志品质的教育，同时，也对学生的心理素质和环境的适应能力提出了更高的要求。

所提高的，这将对学生的身体健康和发展起到积极的作用，对他们的体育升学考试来说是一种福音。

3、立定跳远主要是考查学生的爆发力和腿部力量，是动作协调性的展示，同时也强调动作的技巧，重点在于发展学生的跳跃能力。该项目有很高的锻炼价值，但从提高运动成绩来讲,该项目若想提高成绩是需要一段时间的练习,短期内的效果是不明显的。教师需要从多种方法去给予训练,促进学生技术动作发展,提高学生的运动成绩。

4、难点是男生引体向上，制定一个渐进练习计划不急于求成。

三、教学目标：

1、通过体育教学，学生完成和基本掌握体育升学考试项目中规定技术动作要领，进一步巩固立定跳远、耐久跑的技术，了解所学运动项目的简单规则。

2、进一步增强学生的体质，提高学生的身体素质，增强学生的爆发力、柔韧性、耐力、动作协调性和灵活性。

3、通过体育教学，培养学生的爱国、爱校、爱班级的集体主义以及学生勇敢顽强拼搏的精神，增进同学间的交往，建立合作意识，指出体育活动中的不道德行为。

4、为体育升学考试取得更好的成绩而努力打好基础。

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：让学生形成自觉进行体育锻炼的意识，掌握自我锻炼的方法，养成终生锻炼的好习惯。发挥学生的创新能力和实践能力，提高创造性。重视体育中考，为体育中考取得好成绩而努力拼搏。

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，结合我校学生的特点，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。根据体育的中考的测试内容，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。

六．教学设想：

初三学生面临中考，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。

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，分必考项目和选考项目，必考项目：立定跳远，男生1000米女生800米和台阶实验二选一，选考项目：跳绳、篮球八字形绕杆运球、足球绕杆运球排球垫球急行跳远任选其一，共三项。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。

一、学情分析

1、九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，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、学科渗透法制教育

1、法制教育渗透点

田径可渗透法制《中华人民共和国体育法》、《中华人民共和国末成年人保护-法》、《中华人民共和国清消防法》、《中华人民共和国安全法》、有关青少年生长发育与心理健康方面的条例、有关体育锻炼与营养卫生方面的条例等。

2、教学方法与要求

通过在课堂教学中渗透法制知识，让学生从初步了解到初步理

2024年8月27日

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