

# 2023年九年级下学期体育教学进度表 九年级下体育教学计划(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 九年级下学期体育教学进度表篇一

1、引导学生能够快乐的活动起来，积极主动的参与到体育活动中来。2、在课堂教学中多采用游戏的方法，让学生学会一些简单的动作与方法，如排队、徒手操、走、跑、跳、投、滚翻、攀爬、小球类游戏以及韵律活动和舞蹈等，培养正确的身体姿势，提高身体各种基本活动能力。

### 三、建议与说明

1、按教材性质及季节特点合理安排全年教学内容和学时分配，制订出学期教学进度和教学内容安排表，并确定学期评价内容及形式。

2、游戏和发展基本活动能力是低年级的主要教学内容，教学手段主要以游戏形式进行。

3、各年级基本内容的安排是一个连续渐进、由浅入深的过程，各校在具体实施时，可以按学生实际情况灵活掌握，作一些适当的调整 and 选择。

4、关注趣味和体能发展，主要结合基本技术进行教学和运用于准备和结束部分。5、了解民族民间及乡土活动，注重计划性和实效性。

6、编出简易教本，进行比较系统的教学，作为学校体育特色项目建设（监测时特色展示）。

20xx----20xx下学期

体育教学计划

二年级王甲明

二年级体育教学计划

一、教学目标：

1、引导学生能够快乐的活动起来，积极主动的参与到体育活动来。

2、在课堂教学中多采用游戏的方法，让学生学会一些简单的动作与方法，如排队、徒手操、走、跑、跳、投、滚翻、攀爬、武术、小球类游戏以及韵律操和舞蹈等，培养正确的身体姿势，提高身体各种基本活动能力。

3、在教学中，教师要针对学生求新、求变、求异的心理特点，多采用情境式、学导式、主动式、主动式、合作式、启发式等教学方法，多运用模仿性、游戏性的练习方式进行教学，目的是培养学生对体育的兴趣，感受到活动的乐趣和身心的愉悦，学会同学间的和谐相处。

## 九年级下学期体育教学进度表篇二

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，则表现出萎靡不振、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)

# 九年级下学期体育教学进度表篇三

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。每一个学生都要有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状况，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，总结前面教师的教和学生学结果，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。

## 九年级下学期体育教学进度表篇四

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。每一个学生都要有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状况，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。

## 九年级下学期体育教学进度表篇五

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]