

九年级下学期体育教学进度计划表 九年级下学期体育教学计划及进度表(模板5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

九年级下学期体育教学进度计划表篇一

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。

所任教的5—10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。

本册教材内容有: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。

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。

1、重点是田径的耐久跑与跳远及体操的双杠。

2、难点是耐久跑的呼吸,跳远的助跑与踏跳,双杠的向后转体180度等。

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米跳远双杠支撑臂屈伸

女: 100米跳远仰卧悬垂臂屈伸

男: 50米1000米跳远铅球引体向上

女: 50米800米跳远铅球仰卧起坐

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。

九年级下学期体育教学进度计划表篇二

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，目前还不太清楚，只能根据以往经验对可能考得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。

九年级学生共83人，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。

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，二是可以给学生涉及一些球类、武术等科目，使学生的协调性发展也有所提高，为进入高中或走向社会进行体育锻炼作一些铺垫。

1、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。

九年级下学期体育教学进度计划表篇三

本学期是初三下学期，在认真钻研教学大纲和结合本校实际情况的基础上，制定出切实可行的教学计划。

所任教的班学生年龄在15——16岁之间，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。

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。在学期末进行一次测试，培养学生的考试习惯，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。

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。

4、在中考体育中取得好成绩。

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。

随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

初中生对抗性弱，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

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。

考体校的学生和体育比较优秀的学生组成体育训练队，每星期

二、星期四下午进行训练，通过长期的训练以培养学校体育后备人才，为更高一级的学校输送体育人才。

九年级下学期体育教学进度计划表篇四

1、坚持学校体育工作的改革方向，以提高学生整体素质为根本宗旨，注重培养学生的竞争意识、合作精神、坚强毅力，激发学生的创新意识和创新能力。培养学生自主进行体育锻炼的习惯。

2、树立“健康第一”的指导思想，以增强学生体质为目标；面向全体学生，切实把学校体育工作落到实处。

3、加强对学校体育工作的领导，认真贯彻体育工作条例，落实新课标精神。力争使我校体育工作进入先进校行列。

4、重视体育工作，充分发挥各种资源，开发体育方面的校本课程，重点培育优势项目，如足球，篮球，羽毛球，乒乓球。发展学生兴趣、爱好和特长。

5、加强学校体育教师基本功的培训工作，围绕体育课堂教学，提高体育教师素质水平。

一成立体育工作领导小组

建立以校长、教导处、主管领导、完小负责人、体育教师、班主任这样的工作体系。

校长负责全面的领导工作。

教导处主管领导负责工作计划的制定，措施的执行，全面工作的指导、督促、检查。

完小负责人负责本校体育工作的指导、督促、检查。

体育教师、班主任负责各自具体工作的落实。

二召开专门会议研究学校体育工作

每月组织体育教师召开研讨会，研究体育工作，对上月工作进行总结，找出不足及出现的问题，全体教师协商，拿出解决方案。避免以后出现类似问题。

三加强体育教研活动

1、加强理论学习，工作研究，提高工作效率，使付出与成绩成正比。采取走出去请进来的方式，努力提高学校体育工作水平和教师的教育教学能力。

2、坚持每周一次教研组活动，全员参与进行教研活动，努力开创工作新局面。

1、认真贯彻落实施体健康标准，做好学生体质健康检测，并及时把情况反馈给学生、家长。

2、开展群体性的体育活动，增强师生体质，坚持每天学生体育活动1小时，保证两课(体育课、课间体育活动)两操的时间和质量，并坚持每天检查评比。努力提高师生参加体育锻炼的自觉性，并逐步养成良好体育锻炼习惯。开展丰富多彩的校内体育比赛。学生每月都要有一次体育比赛活动，如足球，篮球、跳绳、踢毽等比赛。加强教师的身体锻炼，每周组织教师参加体育活动，增强教师的身体素质。

3、加强体育课的研究，认真学习新课标，熟读教材，每位教师要能熟练掌握自己所教班级的教材内容，而且在教研组活动中，每位教师要把自己所要教的内容认真归纳，系统梳理。每位教师还要积极参加教科研活动，积极撰写论文，用理论知识武装自己，做到教学教研齐头并进，克服体育教师在教科研上欠缺的老毛病。教学要从每节课入手，认真研究，把上好每节课作为最基本的要求。要认真研究教材，改进教学方法，提高体育课教学效果。积极参加校、区课堂教学、教

案评优活动，授课教师每人每学期要上1节研究课，新任教师要上好三轮课。

4、加强运动队训练，每位任课教师要进行运动队训练，在加紧训练的同时要注意运动队的梯队建设，确保我校优势项目的发展，争取在其他项目上有所突破。在训练中，各位体育教师要科学，系统地进行训练，每周训练要有计划和安排。做好充分的准备工作，参加市里组织的各项比赛。

5、加强常规训练，特别对是学生队列、广播操的训练。本学期要加强新操的教学和强化，借此来提升我校的课间操的质量。继续强化我校的大课间活动，细化体育教师和带班教师的职能，体育教师组织大课间活动，各位班主任和带班教师要对本班学生进行管理，做好本班活动的布置与安排，学生活动要井然有序。使之成为展示学校形象的窗口。

6、充分准备，仔细策划，开好学校的运动会，运动会要求项目要有趣味性，要面向全体学生，做到竞技与趣味相结合，争取做到人人有项目，要让学生体会到参加运动会的乐趣。

7、体育教师充分利用体育场地、器材，做好使用记录。在体育课或体育活动前，做好准备工作，检查体育器材的安全性，消灭安全隐患，在活动中加强学生的安全教育和保护，避免出现事故，发现问题及时处理或上报，出现问题，找学校负责领导协商解决。

九年级下学期体育教学进度计划表篇五

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成初三体育教学的工作。新学期我跟进班级任教初三四个班的体育教学工作。因为任教初三，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

我校初四共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初四学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主题地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流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，掌握好初四中考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、让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

1、利用课中或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，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。

3、课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

- 1、认真领会课改精神，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业务水平。
- 2、多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，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方面的资料，学习新的好的教学方法。
- 4、努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。
- 5、多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。
- 6、加强自我锻炼，提高自身素质。

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：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，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学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力四个层次：

- 1、学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。
 - 2、体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。
 - 3、交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。
- 1、争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。
 - 2、在教师基本功比赛中取得好成绩。
 - 3、与其他同行共同搞好校队的各项训练。
 - 4、认真落实两操一课活动。