

# 初三下半学期体育教学计划 初三下学期 体育教学计划(模板5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 初三下半学期体育教学计划篇一

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。

师的教学和学生学学习结果，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。

二、具体时间安排：

早操训练安排：

三月份进行1500米耐力训练和柔韧练习。

四月份进行心肺功能练习和握力练习。

体育课教学安排：

三月份1、进行第一次体质测试。2、考试项目技能练习和上肢练习。

四月份1、课堂前半部分进行耐力性练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。2、进行第二次体质测试3、制定后期教学内容和训练计划。

五月份迎接市体育测试。

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：

## 一：学生情况

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，九年级体育教学计划。

## 二、教学设想：

初三学生面临中考，今年中考占50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。

## 三、具体时间安排：

### 早操训练：

- 1、三月份进行200米和实心球的练习
- 2、四月份中就要进行体育中考了。

### 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。

四：针对性的训练

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。

彭海燕

2017年3月5日

一、基本情况：

本学期所教的九年级有7个班，人数是40人左右。绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性较差、学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如耐力、速度尚可，力量、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可。肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。速度、腿部力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键，也是初三中考加试项目800/1000米、跳绳、立定跳远、坐位体前

屈成绩好坏的关键。

## 二、教学实际情况分析

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育知识和体育技能，培养良好的卫生习惯。根据历年来初三体育加试项目确定为：重点：立定跳远、800/1000米，难点：跳绳。

## 三、教学目标和要求

- 1、使学生进一步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体态度。
- 2、进一步学习田径、球类等项目的的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。
- 3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

## 四、教学措施

- 1、适时了解、分析学生的学习信息。
- 2、利用可以利用的一切时间，让初三学生认真训练加试项目。
- 3、采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。
- 4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 五、学生方面

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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，尤其是加试项目的动作要领和方法，提高体育成绩。

2、认真练习，明确目标，在今年五月份的体育加试上取得好成绩。

## 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。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。在三月初进行一次成绩测试，培养学生的考试习惯，总结前面的教学和学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

## 七、具体时间安排：活动训练安排

1、三月份进行800/1000米、蛙跳等速度和爆发力耐力的练习。

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。

## 八、针对性的训练

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重要性意识。

## 初三下半学期体育教学计划篇二

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，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分上升本站到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。

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。

## 初三下半学期体育教学计划篇三

本学期是初三下学期，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。

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

## 初三下半学期体育教学计划篇四

牢固树立“健康第一”的教育思想，进一步贯彻和落实以党的十八届三中全会“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，进一步学习贯彻国务院办公厅转发的《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》文件精神，积极推进素质教育，继续深化我区中小学体育课程改革，全面提高我区体育课教学质量。以促进学生体质健康为目标，以促进体育教师专业发展为抓手，转变教科研工作方式，为广大体育教师做好研究、指导、服务、管理工作，使我区体育学科教科研工作进一步协调、科学、健康发展。

### （一）规范教学常规，提高教学质量。

1、认真学习全国《中小学体育课堂教学规范与基本质量要求》，进一步规范我区中小学体育课教学常规，促进我区体育课教学质量的稳步提高。

本学期将加大对各校体育课堂教学规范、大课间活动和课外体育开展情况的督查和评价力度。

2、进一步组织全体中小学体育教师开展（20xx年版）《义务教育体育与健康课程标准》的学习研修活动，采取多种方式引导教师加深对基本理念、课程目标、课程性质、学习领域、教材内容等方面的理解，深化体育课堂教学改革。

期初将组织全区中小学体育教研组长，参加常州市举行的《江苏省义务教育体育与健康课程实施方案》《教学指南》

专题培训，进一步提高中小学体育教师的教學能力。

3、组织教师积极参加省“教育新时空”体育名师课堂的观摩学习。探索中小学体育教学的新亮点、新范例，切实加强体育教学研究。

4、推进小学体育课堂教学研究，提高小学体育教学质量。

本学期将组织我区小学体育教师基本功比赛，并择优推荐参加常州大市比赛。同时将组织参加常州市小学体育课“问题异构”联校教研活动，引导教师探索学科教学的研究性学习方式，要求上课教师认真进行教学设计，让观摩教师看到体育课堂教学中的“同中有异，异中有同”的教学有效性。

5、推动初、高中体育教学研究，促进中学体育与健康课程改革的深入发展，将改革的着重点放到课程实施特别是课堂教学上，不断提高体育教学质量。

本学期将组织武进区初、高中体育教师优秀课评选活动，同时将组织参加常州市中学体育教师评优课观摩活动，提高中、青年体育教师课堂教学能力。

6、举行武进区中、小学体育大课间活动现场推进会。

各校要进一步优化实施体育课程、大课间活动和课外体育活动一体化的阳光体育运动方案，创新体育活动内容、方式和载体，促进学生技能与体能相结合，进一步推进我区阳光体育运动校本化实施水平。今年将在全区进一步推进“阳光健身大课间”活动，继续举行大课间活动现场推进会；并将组织全区“校园健身大课间”活动情况的微视频展示评比。

## （二）优化教师素质，促进教师发展

1、要充分发挥各协作片体育中心教研组组长和各校体育教研

组长的'骨干指导作用，构建我区体育学科团结和谐、协同高效的教研机制。

通过召开各协作片中小学体育中心教研组和各校教研组长会议，提高教研组长的组织能力和学科教研能力。各协作片积极开展中小学体育教研活动，组织开展形式多样的研究活动。

2、探索体育教师网上研讨活动新形式，新方法，加快提高体育教师现代教育技术素养。积极发挥区、市两级体育名师工作室的引领、辐射作用，引导更多青年体育教师参与到日常的体育科研实践活动中来。

3、切实加强体育教研组校本教研工作。各校要不断完善校本教研活动制度，鼓励教师积极参与教科研工作，引导教师在更新教学观念、开拓新的教学方法和学习方式、提高学生的体育兴趣等方面开展经常性研究；要切实提高体育教学质量，关注日常体育课堂学生运动负荷和运动技能学习情况，实施体育课“体能练习课课练”活动，保证体育课堂教学的练习密度和运动负荷，努力提高教学效果。

4、要重视对体育教师的专业培训，推动专业发展□20xx年我区将对工作一至八年内的年轻体育教师实施全员培训；继续举办全区各校体育教研组长培训班，强化业务指导和工作要求；同时将利用市级、省级的培训资源支持更多的教师参加专业培训。开学初将组织全区体育教研组长和部分青年骨干教师参加常州市“中小学体育教师田径、体操、武术教学方法”培训。

5、组织我区中小学体育教师参加全国十四城市体研会室内体育课与优秀论文评选活动，以及常州市教科院举办的第九届教学沙龙研讨活动。

（三）加强教育科研，推动体育工作

1、指导我区体育课题研究，引导各课题组要合理运用研究方法，重视课题研究过程，扎实开展研究，争取取得研究实效与成果。要进一步加强阳光体育校本化实施研究和体育项目发展的专题研究。

2、指导我区中小学教师撰写教育教学论文，积极参加区、市体育论文评审，积极引导教师参加全国十四城市体研会优秀论文评比活动与有关学校体育刊物发表。

3、各协作片、各校体育教学研究活动全年不得少于两次。同时在体育教师队伍中大力倡导“五个一”要求，即：每学期“研读一本好书，上好一次研讨课，参与一项课题研究，写好一篇论文或案例，坚持一项锻炼”。

## 初三下半学期体育教学计划篇五

课件新学期开始了，初三年级的工作也即将拉开帷幕。紧张忙碌的工作，也即将调动我们的满腔热情，积极投入到教育教学中，完成本学期的各项工作。计划如下：

一、继续提升自己的综合素质。认真查找自己工作中存在的不足，努力克服工作惰性，工作的倦怠感，摆正自己的形象，全面提升个人综合素质，做一个学生赏识的老师、家长满意的教师、做一个自己问心无愧的教师！

二、深挖教材，提高自己的专业技能。让自己和新课改接轨，不能为上课而上课，要让课堂充满生机，成为学生主宰的课堂。深挖教材，改变教法，提高自己的专业技能！

三、做好专业训练，确保体育特长生的'专业过关率，为学生的中考测试做好准备。本学期的训练时间紧促，要合理安排学生的训练内容，针对每个学生的实际，提高自己的专业水平。平时的体育课中，对每一个同学进行中考测试项目的训

练，确保每一个学生的中考测试项目达标。

四、抓好冬训训练工作，为城市春运会做好准备！做好各种单项体育竞赛，抓准学生，做好学生的训练。同时，也要抓好课外活动的训练工作，做好体育艺术2+1活动，让学生真正的增强体质，锻炼身体！

六、从小处着手，严格要求自己。坚守坐班制度，不迟到，不早退，完善自己的不足。

总之，我将在改进中完善自己，在不足中提高自己，切实做好本职工作！