

最新九年级体育与健康教学计划第一学期 (精选8篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。那么我们应该如何写一篇较为完美的计划呢?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。

九年级体育与健康教学计划第一学期篇一

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的学习结果,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。

九年级体育与健康教学计划第一学期篇二

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。为了能使本届学生在中考时体育能取得优异的成绩，特制定计划，具体如下：

配合班主任抓好两操——早操和课间操，根据学生在体育课的学习、测评情况，进行分项、分析、应对，对薄弱的学

生进行分项练习知识的讲解、指导，在两操进行时在各班巡视指导练习和帮助，配合各班主任做好此项工作，对于进步的'学生及时给与鼓励帮助。

一课即体育课堂，认真分析学生的学情，并制定相应的教学进度、计划，因材施教。九年级学生共带五个班，由于学生平时缺乏体育锻炼，对体育中考成绩不是很重视，不论是速度、耐力还是力量等方面大部分学生体能素质差异性很大。这就要求我做好学生的思想，使学生对体育成绩重视起来，让学生在体育课上动起来，并在短短时间内必须从这几个方面着手来提高学生的全面体能，使得学生的身体素质有所提高，与此同时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，督促学生学练。

时放松调整，从而促进学生学习的兴趣性、积极性，使学生的协调性有所提高，同时也为中考奠定身体基础。

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。

4、加强课堂纪律管理，积极预防意外事故的发生。最后，通过认真努力工作，希望最后能取得进一步的成绩，有不足之处欢迎大家指导。

九年级体育与健康教学计划第一学期篇三

体育和教育从来就有紧密联系，体育作为培养人和教育人的必要手段，学校体育不仅能够使学生的体质得到增强，而且可以促进智力的发展，学校和教师应重视体育教学和改进，努力为学生锻炼一个良好的体魄。下面是本站小编整理的九年级体育教学计划，希望对大家有所帮助！

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。

二、教学设想：

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。

四：针对性的训练

- 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。

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。

一、指导思想：

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。

二、学情分析

- 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。
- 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。

三、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。

四、全期总目标：

(1)养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考要面对的二十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)让她们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

(4)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。

(5)进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

(6)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。

五、九年级体育教学计划的具体教学措施：

(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。

(4)课后做到及时反思总结

(5)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。

(6)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。

(7)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。

(8)随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

(9)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。

(10)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：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。

七、教研教改课题及研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学之中

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，在学中玩)

2、问卷调查法(通过对学生的调查反馈，加以改进)

八、评价教育教学：

通过测试和平时的练习采取教师或生生相互评价的方式，分优、良好、还需努力三个层次。

(1)学习态度与行为：是否能够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：动作的掌握与运用情况

(3)交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系

九、教研课安排：

(1)争取在系列课达标中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

(2)认真落实两操一课活动。

一、指导思想：

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。

二、学情分析

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。

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。

三、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。

四、全期总目标：

(1)养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考要面对的二十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)让她们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

(4)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。

(5)进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

(6)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。

五、九年级体育教学计划的具体教学措施：

(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。

(4) 课后做到及时反思总结

九年级体育与健康教学计划第一学期篇四

本学期是九年级下个学期，学生面临中考，身感职责重大，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，男生有必须的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生进取性不高，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资料为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改善教学方法，充分发挥学生的主动性和进取性。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，让学生了解自我的身体情景，激励学生在以后的练习中更加努力。另外经过学生的体育成绩了解到学生运动本事的弱项，制定以后的教学资料，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资料做一个好的依据。

早操训练安排：

- 1、三月份进行200米和立定跳远的练习
- 2、四五月份就中考资料进行全面训练。

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我的弱项进行专项练习。

3、制定后期教学资料和训练计划。

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，培养他们的进取，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，填报自我所擅长的项目，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。

九年级体育与健康教学计划第一学期篇五

本学期我教初三年级四个年级体育课的教学任务，初三年级为毕业年级。新的学期，新的开始，为了搞好本学期的教学工作，制定教学工作计划如下：

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。热爱教育、热爱学校，尽职尽责、

教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。

我将积极从提高课堂教学效益的各个侧面探讨提高课堂教学效益的因素。我将积极学习，翻阅有关资料，对教育理论、目标教学、教学方法、学法指导、智力因素和非智力因素等进行再认识，提高用理论来指导实践的能力。积极实行目标教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。平时备好课，上好课，向40分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，按时坐班，平时团结同志。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

通过本期教学，使学生能更好地提高自己的身体素质，为今后继续学习打下良好的基础使学生在德、智、体各方面全面发展，使初三在中考体育中取得很好的成绩！

九年级体育与健康教学计划第一学期篇六

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，未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对活动的积极性，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。

九年级体育与健康教学计划第一学期篇七

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，女生趋于文静，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，加强对学生学习法指导，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。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。

九年级体育与健康教学计划第一学期篇八

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。

二、教学设想：

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。

三、具体时间安排：

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。

四：针对性的`训练

- 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。