

# 初中体育教学计划表样本 初中体育教学计划(优质6篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 初中体育教学计划表样本篇一

1、学生情况：初中一、二、三年级，每个年级都有两个班，每个班级都有学生四十多人。八年级有一名特殊病，不能从事体育运动锻炼外，全校初中生各年级学生都健康，都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况：初中一、二、三年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、追逐、跳绳、跳皮筋、打沙包和球类等体育活动。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

3、学情分析：七、八年级学生都喜欢各项体育活动，各班都有一些体育活动尖子生，即篮球、兵乓球、田径运动等爱好者，我根据学生的爱好，在各班级组建篮球、兵乓球、田径运动队，有个班的各项尖子生带头并负责，有体育教师协助，并成立学校篮球、兵乓球、田径运动协会，激发学生主动积极参与各项体育活动的的能力，又可以培养学生的组织能力，使学生达到长期锻炼的目的。九年级学生这一学期教学的主要任务是，进行素质方面的练习，有：50米，立定跳远，引体向上（男），仰卧起坐（女），1000米（男），800米（女）。

根据义务教育初中体育阶段，培养的目标。中学体育教材，以及我校体育器材，场地，学生的实际情况。有目的，有计划地进行体育教育教学工作，学习基本的体育理论知识，基

本技能、基本技术和保健卫生常识。在教育教学中，对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生具有良好锻炼身体的习惯。充分发挥和张扬每一位学生的个性，是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

1、使学生能够根据自己的实际身体情况，合理科学地进行体育锻炼。掌握基本知识、技能、技术，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的习惯和态度。

2、学习田径、体操、技巧、武术、球类等项目的基本知识、基本技术和基本技巧。进一步提高每一位学生体育活动的的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生用科学的方法锻炼身体的兴趣和积极性。培养学生顽强，拼搏、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

1、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

2、七、八年级各班组建篮球、兵乓球、田径运动队。以各班篮球尖子生，兵乓球尖子生，田径运动会获得名次的尖子生为核心组建班级代表队，推动学校体育运动的开展。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、兵乓球、1000米（男）、800米（女）、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、立定跳远、立定三级跳远等体育项目的比赛。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课，集体研课等活动。

1、抓好全班整体身体素质的提高。{引体向上（男），仰卧起坐（女），俯卧撑等}。

2、抓好基本技术（男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等）运动项目。

3、充分利用好早操对学生进行耐力训练。课间操对学生集体观念和意识的培养。

4、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，激发学生热爱运动的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励，共同进步的团体。

5、对差学生，要有耐心，爱心去关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关注的方式。激励他学习。充分激发他向上学习的欲望。

6、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。养成经常参加体育活动的好习惯。

2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风。

3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极积极向上的精神风貌。

## 初中体育教学计划表样本篇二

以学生身心发展为本，突出“健康第一”，提高学生身体素质与心理素质，以适应新世纪的社会生产和现代生活对人体的挑战，造就一身心健康的社会主义建设者和接班人，立足于“以人为本，健康第一”的指导思想，培养学生能力，增强

体育意识，掌握锻炼方法，养成锻炼习惯为重点，对传统教学模式、教学内容、教学方法进行改革，激发学生兴趣，积极引导培养学生参加体育活动的兴趣与，学习方法和自我锻炼方法，不断获取保持身心更有效的能力或适宜的方法。

1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为，激发学生在活动中的兴趣，养成自我锻炼的习惯，认真上好体育课。

2、运动技能：学会技巧（前滚翻、后滚翻、见肘倒立）并学会适应到生活中，发展柔韧性、灵敏、力量、速度等身体素质。

3、身体健康：在投掷或球类游戏中进行各种挥动，投掷的练习，在奔跑游戏中能顺利完成移动闪躲等要求。

4、心理健康：正确理解体育活动中与自尊自信的关系，了解体育活动对心理健康的作用。

5、社会适应能够体验身体活动能和个人活动的区别，按顺序轮流使用运动场地或设备。

1、重视激发学生和培养学生的运动兴趣，积极地参与体育活动，注意激发学生的学习兴趣。

2、重视实践能力的培养，让学生掌握动作概念和动作要领，教师的指导在学生的练习过程中进行。

3、提高学生的心理素质，促进学生的心理健康，通过体育教学的实践活动，来提高学生自尊和自信水平。

4、全面关注学生的行为表现，关注学生的学习结果的同时，也要关注学生在体育学习过程和他们在学习中的全面表现。

1、认真备课，上课，提高教学质量，在每堂课前必须认真学

习钻研教材，认真备课，在上课时面向全体学生，采用多种教学手段，丰富教学方法。

2、营造一个有利于学生身心健康的良好环境和氛围。在教学中创设良好的教学环境。

3、教育方法得当，尊重学生的自尊心，对学生要进行摆事实，讲道理让学生充分认识自己的错误。

4、丰富教学手段与方法，明确教学目标，做好课内外体育锻炼的相结合的各项工。加强教学研究，不断总结教学经验，积累资料，探索资料，提高自身的专业素质。

要加强学生注意方面的练习，大部分学生已经掌握了一些体育健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数、半面向左右看齐等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为，有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

1、本套教材是以指导身体锻炼实践活动为主，同时充分发挥体育与健康课程的功能，促进学生的身体健康和心理健康。教学内容体现了《体育与健康课程标准（实验稿）》中的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的内容。通过体育锻炼，既重视对促进学生身体、心理、社会适应能力全面发展的教育作用，又重视了运动项目的文化性，同时编写了部分与体育有关的健康教育的内容。

2、教学内容与学生的生活和体育锻炼紧密联系，体现了时代信息，文字精炼，插图鲜明活泼，可读性强。特别是阐述教学内容从问题入手，注重启发学生主动思考和独立解决问题的能力，为培养学生正确的体育与健康价值观，形成健康的生活方式和习惯，提高生活质量，过健康、文明的生活，为

学生的终身发展奠定基础。

3、教科书采用了主辅栏相结合的结构。主栏简明扼要地介绍学生终身学习必备的知识和技能。辅栏侧重学生创新意识和能力的培养，拓展和丰富体育与健康知识，特别是开发了活动目的，使学生把学到的知识在体育实践活动中应用，从而加深和提高学生对体育与健康的认识。

1、备课时研究新课程标准，钻研教材，把握重难点，课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，分部教学方法，练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，制定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，提高学生学习兴趣。

2、培养学生能力方面，给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新，有了合适的机会，才能充分让学生去创造。

3、心理健康方面：正确处理学生生理健康与心理健康关系，既要注意到体育活动能促进学生的生理健康。

4、自身言行方面：教师的言行对学生上课情绪影响较大，要及时的指出学生的优缺点，用表扬，鼓励等方法激发学生练习的积极性，如当学生练习成功时，及时给予表扬，当学生练习失败时，及时给予鼓励，激发学生学习兴趣，从而形成积极探索，增进学生的团结协作，集体主义精神，促进学生健康心理品质的形成。

5、学生成绩评价方面：建立“课堂表现登记表“的评价制度，每个学生都有100分，根据学生在课堂表现，每节课对表现好与不好的学生进行加减分的制度，由体育小组长进行登记，学期末统一统计，让平时成绩与期末成绩结合，以此激发学生的平时表现，促进课堂管理，以鼓励学生在体育学习中不断的进步，体会学习过程中的快乐。

## 初中体育教学计划表样本篇三

以学生身心发展为本，突出健康第一，提高学生身体素质与心理素质，以适应新世纪的社会生产和现代生活对人体的挑战，造就一身心健康的社会主义建设者和接班人，立足于以人为本，健康第一的指导思想，培养学生能力，增强体育意识，掌握锻炼方法，养成锻炼习惯为重点，对传统教学模式、教学内容、教学方法进行改革，激发学生兴趣，积极引导培养学生参加体育活动的兴趣与，学习方法和自我锻炼方法，不断获取保持身心更有效的能力或适宜的方法。

1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为，激发学生在活动中的兴趣，养成自我锻炼的习惯，认真上好体育课。

2、运动技能：学会技巧(前滚翻、后滚翻、见肘倒立)并学会适应到生活中，发展柔韧性、灵敏、力量、速度等身体素质。

3、身体健康：在投掷或球类游戏中进行各种挥动，投掷的练习，在奔跑游戏中能顺利完成移动闪躲等要求。

4、心理健康：正确理解体育活动中与自尊自信的关系，了解体育活动对心理健康的作用。

5、社会适应能够体验身体活动能和个人活动的区别，按顺序轮流使用运动场地或设备。

1、重视激发学生和培养学生的运动兴趣，积极地参与体育活动，注意激发学生的学习兴趣。

2、重视实践能力的培养，让学生掌握动作概念和动作要领，教师的指导在学生的练习过程中进行。

3、提高学生的心理素质，促进学生的心理健康，通过体育教学的实践活动，来提高学生自尊和自信水平。

4、全面关注学生的行为表现，关注学生的学习结果的同时，也要关注学生在体育学习过程和他们在学习中的全面表现。

1、认真备课，上课，提高教学质量，在每堂课前必须认真学习钻研教材，认真备课，在上课时面向全体学生，采用多种教学手段，丰富教学方法。

2、营造一个有利于学生身心健康的良好环境和氛围。在教学中创设良好的教学环境。

3、教育方法得当，尊重学生的自尊心，对学生要进行摆事实，讲道理让学生充分认识自己的错误。

4、丰富教学手段与方法，明确教学目标，做好课内外体育锻炼的结合的各项工作。加强教学研究，不断总结教学经验，积累资料，探索资料，提高自身的专业素质。

要加强学生注意方面的练习，大部分学生已经掌握了一些体育健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数、半面向左右看齐等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为，有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

## 初中体育教学计划表样本篇四

1、学生情况：初一年级五个班，一、二班xx人，其余每个班xx名学生。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。

2、技能情况：初一学校都处于青春发育期间，体质差异大，但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。所以在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实



际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

新课程中健康教育教材的定位新课程从体育扩展到体育与健康，内涵扩大了，增加了促进学生身心健康的教育内容，把有关身体发育、增进健康的基本知识和方法都纳入一本教材。

### 1、教材突出技术点，强调锻炼的实效性

教材突出技术点，便于学生掌握，增强身体锻炼的实效性。体育教学中不能排斥运动技术，更不能一见到竞技技术的名词术语就认为是竞技技术。教材中出现的技术与竞技运动技术有很大区别，即使是学习一些初步的竞技运动技术，其目的是用它来发展学生的身体，增进健康、增强体质。

### 2、用方法引路，渗透应用意识，学以致用

体育是以身体锻炼的实践活动为鲜明特征的，要使教材中的知识、技术原理有效地指导学生的锻炼，就要把体育知识和技术原理与身体锻炼实践相结合，引导学生根据自身存在的问题展开学习。这样做对于提高学生分析判断和思维能力将起到积极的作用。

### 3、学会评价方法，培养评价能力

在使学生学会分析判断的基础上，应该培养他们具有评价能力。对事物迅速做出判断和评价是现代社会对人的素质提出的新的要求。通过对事物做出价值判断，培养学生正确的体育价值观，树立积极进取的精神，激发学生向新的目标前进的愿望，新编教材为此建立了学习评价体系。

#### 4、开阔视野，丰富体育运动文化

增加了运动文化知识，提高了信息量，以适应社会发展的实际需求，用于开阔学生的眼界，丰富体育文化知识，增加阅读兴趣。

体育学科是综合性的文化科学基础课程之一，它以身体实践活动为鲜明特征，在身体实践中是身心统一的活动过程。作为对学生进行整体素质教育组成部分的体育学科，应该更好地发挥本身的功能，有效地增进学生的健康，增强体质，提高学生体育素质。

#### (二)通过实践教学，使学生能够做到

1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；

3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则；

4、通过技能练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

1、在课的准备上要做到认真。主要以培养学生爱学、乐学的好习惯提高学生学习的质量

2、开展好学生的游戏课，让学生能开开心心的上完每节体育课，让学生在快乐的条件下上好体育课。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、田径、等体育项目的比赛。

### 初中体育教学计划表样本篇五

“好的开始是成功的一半”，一个系统周密的`锻炼计划是保证运动成绩提高的重要因素。立定跳远具有很强的体育锻炼

价值，又是河北省中考体育项目之一，为了保证学生体育锻炼的科学性，以及提高初三学生的运动成绩，现将水平五运动参与目标“依据科学原理制订并实施个人锻炼计划”这一教学内容提前列入水平四（初三）的年度教学计划中。

本节课教师选用立定跳远技术为教材，以提高立定跳远成绩为载体，在教师或同伴的帮助下，学生能够理解制订个人锻炼计划的原理和方法，并能初步制订出适合自己的锻炼计划；通过教师的提示，拓宽思路，把制订个人锻炼计划的理念应用到生活中的方方面面。

河北省 石家庄外国语学校 时东良

河北省 石家庄外国语学校 樊江波

制订锻炼计划

立定跳远

水平四 初三年级 人数40

沙衣15件 体操垫10块 板夹3个 图片若干（正误对比、计划表格）

立定跳远测试垫子4块

制订锻炼计划的步骤

初步诊断影响个人立定跳远成绩的因素

1、90%以上学生能初步理解制订锻炼计划的步骤，知道锻炼计划的基本过程。

2、在教师和同伴的帮助下，各组学生能够初步制订出提高立定跳远成绩的锻炼计划。

3、发展学生的下肢力量。

1、力量不足标准：动作标准，协调连贯，但成绩不理想。

2、起跳之蹬摆配合标准：起跳蹬离地面瞬间踝膝髁三关节充分蹬直，摆臂快速到位。如图

不协调的图片（摆臂不到位、踝膝髁三关节蹬不充分等）。

3、两者兼而有之。

a□摆臂速度慢，不充分，影响用力。

b□蹬离地面瞬间，踝膝髁三关节没有充分蹬直。

c□先蹬地后摆臂，动作极不协调。

4、学生锻炼计划样表

（ ）组，目标：立定跳远满分。

注意事项：准备活动充分、充分放松消除疲劳。

锻炼计划如下：

诊断弱点

运动形式

运动强度

运动时间

运动频率

自我反弹

及修正

## 初中体育教学计划表样本篇六

作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色、为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生创新的学习方式有所进展，为此定了本学期的体育教学工作计划如：

根据义务教育初中体育阶段，培养的目标。中学体育教材，以及我校体育器材，场地，学生的实际情况。有目的，有计划地进行体育教育教学工作，学习基本的体育理论知识，基本技能和保健知识。在教育教学的过程中，对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、趣味体育、跑、球类等项目的的基本技术和基本技巧进一步提高每一位学生的能力。

2、抓好学校篮球队训练工作，为本学期区级中小学生篮球比赛做好准备。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

1、抓好九年级学生整体身体素质及基本技术的提高。（立定跳远、实心球200米等）。

2、充分利用好早操对学生进行耐力训练

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求

2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风

3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极进取向上。