

2023年九年级体育的教学计划和目标(优质8篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？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。

九年级体育的教学计划和目标篇一

本着“以人为本，健康第一”的指导思想，力争符合当前教育改革与发展的需要，符合新世纪社会发展的需要，打破传统的桎梏，跳出陈规旧架，尽量与课程标准接轨，全面贯彻有关指导思想。为了更好地完成这学期的教学任务特制定计划如下：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，让每一个学生都有收获。

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨，与德智美育相结合，促进身心的全面发展，为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质：

(1)进行爱国主义，社会主义，集体主义教育，培养良好的社会公德。(2)树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏能力，

养成积极自觉参加锻炼的习惯。(3)发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的的精神。(4)在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：

(1)培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展。(2)提高学生的生理机能，增强对自然和社会的适应能力与对疾病的抵抗能力，(3)促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体的技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：

(1)使学生了解体育与健康的目的任务，(2)掌握体育基础知识，卫生保健知识和青春期自我保护，(3)促进学生能力的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

九年级共有四个教学班级，面临的任务是中考，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，表现欲强；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。

1、掌握基本的体育基础知识和技能，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。

2、提高学生的身体素质，增强学生的爆发力、耐力、动作协调性和灵活性。

3、通过体育锻炼,面向初三体育中考加试和体质健康测试。

1. 培养学生顽强的意志,克服怕苦怕累的心理,养成刻苦锻炼的良好习惯。

2. 主要发展学生速度、力量、耐力和灵敏性,让学生的身体素质能得到全面的发展,能考出好成绩。

3. 加强良好的饮食习惯培养,改善学生的身体形态。

4. 教学中注重活动形式的多样性,提高学生活动兴趣,增强活动效果。

九年级体育的教学计划和目标篇二

本着“以人为本,健康第一”的指导思想,力争符合当前教育改革与发展的需要,符合新世纪社会发展的需要,打破传统的桎梏,跳出陈规旧架,尽量与课程标准接轨,全面贯彻有关指导思想。为了更好地完成这学期的教学任务特制定计划如下:

认真学习“体育与健康教育”新课标,把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想,以促进学生健康成长为目标,激发学生运动兴趣,培养他们终身体育的意识。在教学中,重视学生的主体地位,发挥他们的创造力,以学生发展为中心;关注个体差异与不同需求,让每一个学生都有收获。

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨,与德智美育相结合,促进身心的全面发展,为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质:

(1)进行爱国主义，社会主义，集体主义教育，培养良好的社会公德。(2)树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加锻炼的习惯。(3)发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的精神。(4)在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：

(1)培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展。(2)提高学生的生理机能，增强对自然和社会的适应能力与对疾病的抵抗能力，(3)促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体的技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：

(1)使学生了解体育与健康的目的任务，(2)掌握体育基础知识，卫生保健知识和青春期自我保护，(3)促进学生能力的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

九年级共有四个教学班级，面临的任务是中考，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，表现欲强；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。

1、掌握基本的体育基础知识和技能，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。

2、提高学生的身体素质，增强学生的爆发力、耐力、动作协调性和灵活性。

3、通过体育锻炼,面向初三体育中考加试和体质健康测试。

1.培养学生顽强的意志，克服怕苦怕累的心理，养成刻苦锻炼的良好习惯。

2.主要发展学生速度、力量、耐力和灵敏性，让学生的身体素质能得到全面的发展，能考出好成绩。

3.加强良好的饮食习惯培养，改善学生的身体形态。

4.教学中注重活动形式的多样性，提高学生活动兴趣，增强活动效果。

九年级体育的教学计划和目标篇三

本着“以人为本，健康第一”的指导思想，力争贴合当前教育改革与发展的需要，贴合新世纪社会发展的需要，打破传统的桎梏，跳出陈规旧架，尽量与课程标准接轨，全面贯彻有关指导思想。为了更好地完成这学期的教学任务特制定计划如下：

“以人为本，健康第一，注重实际，培养创新精神”的思想；以为了一切学生全面发展学生体育素养和促进学生身心健康为基本出发点，以为了学生的一切为着眼点，深化教研教改，提高课堂效率，全面提高我校体育与健康的教学质量。

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨，与德智美育相结合，促进身心的全面发展，为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质：

1) 进行爱国主义，社会主义，团体主义教育，培养良好的社会公德。

2) 树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏本事，养成进取自觉参加锻炼的习惯。

3) 发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的精神。

4) 在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待团体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：

1) 培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动本事的发展。

2) 提高学生的生理机，增强对自然和社会的适应本事与对疾病的抵抗本事，

3) 促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体的技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：1) 使学生了解体育与健康的目的任务，2) 掌握体育基础知识，卫生保健知识和青春期自我保护，3) 促进学生本事的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测和自我评价。

1、教材是遵循“健康第一，以人为本”的原则，构建了初中体育与健康理论的教学资料新体系。

2、1)特点□a□坚持基础性□b□突出育人性□c□体现灵活性。2)变化□a□版式图文并茂，图文化设计□b□资料修改主辅化□c□项目分类化□d□理论知识通俗化。

3、教材的构建和选编是以全面贯彻执行教育方针，健康第一为指导思想，以学生为主体，体现改革精神，充分发挥体育与健康教学的综合功能。教材面向全体学生，使学生身心两方面协调发展，充实反应了国内外体育与健康研究最新成果的资料，让学生在各自的基础上生动活泼一发展，使每学生的个性和特长得以充分的发挥，另外，新教材在注重加强身体锻炼的同时，很多充实扩展了体育与健康方面的基础理论和相关教学资料。

学生情景：

1)今年的初中学生，身体素质比较差，大部分没有进行过规范的体育课学习，组织纪律、行为习惯均待构成和规范。

2)是人一生身心发展趋向成熟的转折时期，身体形态和生理机能将进入发育的高峰时期，生理和心理方面出现许多前所未有的变化。

3)这阶段促进身心健康最有效、最进取的手段就是体育锻炼。体育锻炼不仅仅能够使之获得健康的身体，增强体力和脑力活动的本事，使你获得心理的满足和心理素质与社会适应本事的提高，促进身心健康发展。

1、认真钻研教材，深入领会有关精神，全面考查本校的实践，从实践出发，认真制订好各项计划。

2、坚持团体备课，并结合网络备课，使教研教改深入化，经常化，落到实处。

3、搞好课堂常规管理，重视入学教育，给学生上好第一堂课，

切实搞好“构成”教育。

4、搞好群众性体育活动和娱乐体育活动。

5、认真搞好体育训练工作，做到有组织，有方法，有计划，有成果，更要有队伍的连续性。

6、以课堂改革为楔机，加强业务学习，提高教研教改水平，搞好课堂常规教学工作，坚持每一天60分钟的业务学习。坚持教研教改，重点改善教法，改善学法，并进取撰写论文，总结经验，运用利用现代信息技术推广使用优秀的教学法。

总之：全面锻炼学生身体，促进学生身心发展，使学生学习和掌握体育与健康的基础知识，技能和方法，认真对学生行思品教育，培养健康的心理素养，培养创造性创新人才，贯彻现行的教育思想，搞好教研教改，使本校体育教学严谨高效，打造体育新品牌。

九年级体育的教学计划和目标篇四

本学期是初中的最终一个学期，在认真学习新课程改革和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划，在锻炼学生身体素质的同时也要帮忙他们顺利完成最终的体育加试，助他们顺利考取梦想的高中。

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，可选择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、韵律体操及民族传统体育。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最大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，异常是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发本事。

3、经过体育锻炼，培养团体主义精神，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、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及立定跳远、男生引体向上、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。

第四周-----第五周：50米跑的有关教学

第六周-----第七周：立定跳远教学以及测试工作

第八周-----第九周：坐位体前屈的辅导训练

第十周-----第十一周：仰卧起坐的练习

遇五一假期或意外天气情景有关教学进度和教学资料可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

九年级体育的教学计划和目标篇五

我校初三共有学生78名，他们的身体素质各异，此外，初三面临着中考，学习压力也十分大，由于长时间中考制度的影响，课堂上学生学习进取性不是很高。所以本学期将经过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到上好每一节体育课重要性，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在中考中取得优异的成绩。

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团体主义精神。以校为本，抓常规落实，培优补差，甚至要做到单人单项训练，鼓励每一名学生都能进取投入到体育锻炼中去，增进体能储备，让每个学生都健康成长。

1、养成良好的锻炼习惯，掌握好毽球和实心球、800米1000米等项目。

2、同时也要正确对待身体形态指数、肺活量身高体重指数等统测项目。

3、让学生体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

1、认真领会新课改精神，熟练教材资料，加强业务理论学习，在教学实践中提高自我的授课水平。

2、多听课、评课，参与教学研讨，取其长补己之短，以丰富自我的阅历。

3、充分利用多媒体备课室、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。同时抓好特长小组的训练，争取在比赛或中考特长生考试中取得较梦想的成绩。

4、学习电脑知识，能够做出相应的课件，以便用于教学。

5、多与同事沟通交流，共同研讨，共同提高。

1、利用课前、课中、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。

3、课堂上，参与到学生当中去，以此拉近与学生之间的距离，注重培养体育骨干，起到率先作用。多采取比赛形式教学，鼓励他们敢于争创好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

1、认真落实两操，尤其是课间操的跑操，必须要严抓。

2、进取协助学校和班主任抓好学生的思想工作。

3、与同事共同协作，完成各项活动。

总之，要以饱满的精神状态投入到初三的体育教育教学中，勤勤恳恳做事做贴心事，踏踏实实做人做贴心人。

九年级体育的教学计划和目标篇六

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，目前以上届作为参考，男生：1000米、坐位体前屈；女生：800米、坐位体前屈；根据往届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、学情分析

九年级学生共2个班，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。改进教学具体措施：

- 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。

二、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。

三、教学措施

- 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。

四、教学进度表

周次

教学内容

第一周

1、介绍本学期的教学安排及体育中考的情况；

体能恢复训练以及第三课堂耐久跑的进一步加强训练工作。

2、障碍跑、接力游戏、发展身体素质练习。

第二周：

1、指导体育中考项目：坐位体前屈、耐久跑；

辅导训练与个别学生的加强指导；体育中考第一次模拟考试；

2、跳绳发展身体素质练习。

第三周

1、坐位体前屈、耐久跑模拟考试。

2、针对这次模拟考试存在的问题进行练习；

第四周

1、加强体育中考项目的技术指导；

2、体育中考前的调整练习。

第五周

体育中考注意事项；中考体育考试。

九年级体育的教学计划和目标篇七

新的学年开始了，今年我带九年级的体育课，因为面临着体育中考，必须完成九年级体育课的教学任务，同时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。

九年级学生有6个班，由于学生平时体育锻炼少，不论是速度、耐力还是力量等方面大部分学生体能素质都需要提高。现在离体育中考还有两个学期的时间，本学期全面提高学生身体素质势在必行，本学期要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，从上学年的体育中考来看，50米和男生引体向上是重要的失分项目，根据这些情况，改进教学具体措施。

本学期教学内容重点，一、篮球、足球技术向技能的转变，学习战术。二、田径项目，围绕中考项目开展相关的速度、耐力、力量等练习，三、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。

1、合理安排体育锻炼时间，充分利用各种条件进行体育活动。

2、完成和掌握本年级选择项目的规定动作，通过运动实践提高对已学过各项技术和战术的综合运用能力，熟悉所学项目的简单规则，活动中无粗野的动作，养成良好的体育锻炼习惯，进一步提高自练自评和自我保健能力。

3、在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，知道饮食体育锻炼对控制体重的作用。

4、引导学生学会合理安排作息時間，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质。

5、认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在体育活动中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出良好的体育道德品质，结合感兴趣的体育项目了解一些体育名人并能对他们进行简单的评价。

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“学生特长发展课程”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。

1、重点田径项目：50米跑、耐久跑、引体向上、仰卧起坐。

2、难点：篮球、足球技术向技能转化、50米跑步动作要领。

男：立定跳远、1000米、引体向上、50米、坐位体前屈。

女：立定跳远、800米、仰卧起坐、50米、坐位体前屈。

九年级体育的教学计划和目标篇八

一、学生现状分析 所任教初三年学生年龄在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，表现力强，喜好球类，不喜欢枯燥无味的田径，身体素质不均衡；女生趋于文静，不好活动，身体素质较薄弱。因此要因势利导，加强男生的全面身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼，发展体质体能。

二、教材的知识系统和结构本册教材内容有：你的身体健康；积极自觉地参与体育锻炼；体育与心理健康；体育与社会适应；篮球、排球、足球的基本知识；田径类、体操类、球类、韵律体操等。

三、教学目标

1. 合理安排体育锻炼时间，充分利用各种条件进行体育活动。
2. 完成和掌握本年级选择项目的规定动作，通过运动实践提高对已学过各项技术和战术的综合运用能力，熟悉所学项目的简单规则，活动中无粗野的动作，养成良好的体育锻炼习惯，进一步提高自练自评和自我保健能力。
3. 在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，知道饮食体育锻炼对控制体重的作用。
4. 引导学生学会合理安排作息时间，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质。
5. 认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在体育活动中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出

良好的体育道德品质，结合感兴趣的体育项目了解一些体育名人并能对他们进行简单的评价。

四、重点与难点

- 1、重点是田径的耐久跑, 实心球与篮球运球 排球垫球。
- 2、难点是耐久跑的呼吸, 篮球运球协调能力, 排球垫球全身协调用力击球动作, 实心球的最后用力等。

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: 100米 跳远 1000米 引体向上 篮球运球 排球垫球

女: 100米 800米 跳远 实心球 仰卧起坐 篮球运球 排球垫球