# 2024年初三体育教学计划(大全13篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-03-02

*在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望...*

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。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。

**初三体育教学计划篇一**

1、与他人合作共同完成体育活动的任务。

2、提高身体协调性、灵敏性、反应速度及反应能力。

3、在体育活动过程中培养合作意识和行为。

集体合作跑；多姿势起动快速跑。

1、教师讲解。

练习的基本形式是以小组为单位的各种合作跑、追逐跑。

2、第一次练习。

“开火车”各小组成一路纵队。

小组的每一个参与者，右手扶在前面人的右肩膀上，左脚向前直腿抬起，前面人用左手接住后面人的左腿，成一路纵队单脚站立姿势。听口令后出发，必须保持队伍的整齐，坚持“跳”完规定距离（半个篮球场）。

3、第二次练习。

多姿势起跑学生在起跑线上以各各不同姿势（如蹲撑、俯撑、正面直腿坐、背对直腿坐等）准备好，当听到开始的指令后，迅速向终点跑去（距离约15米）。

4、第三次练习。

多姿势起动追逐两人一组，相距一臂左右，同时做各各不同的起跑姿势，如面对蹲撑、正面对坐、俯撑等。

听到开始的指令后，按事先约定的信号，以不同的姿势，一人追逐，另一人逃避，在一定距离（约15米）内，以追逐或逃避成功者为胜。

5、小组讨论。

师：成功的关键的什么？

生：合作、默契、灵敏性好、反应速度快。

**初三体育教学计划篇二**

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情况，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，总结前面教师的教学和学生学习结果，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。

**初三体育教学计划篇三**

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：

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。

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情况，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，总结前面教师的教学和学生学习结果，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。

**初三体育教学计划篇四**

5-10班学生年龄在153，335，416岁之间，处于青春发育高峰期，身体发育较快，男女差异较大，男生活泼好动，表现较强；女生往往比较安静，不爱活动。所以要顺势而为，加强男生的体育锻炼，培养女生积极参加体育锻炼的习惯。

二、教材的知识体系和结构。

本教材内容包括：体育基础知识(篮球、排球、足球基础知识)、田径、体操、球类、艺术体操、民族传统体育。

三、目标和任务。

1、掌握体育基础知识，明确体育锻炼的作用，将所学知识应用于锻炼。并不断巩固和提高。

2、进一步增强身体素质，尤其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，开展爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实基础。

四、重点和难点。

1.重点是田径耐力跑、跳远和体操双杠。

2.难点在于耐力跑的呼吸，跳远的助跑跳跃，双杠180度后旋。

五、教学措施和教学改革思路。

1.随着学生身体和年龄的增长，可以采用更多的对抗性游戏。

2.初中生的对抗性很强，可以通过一些教学竞赛来增强学生体育锻炼的效果。

3.因材施教，按男女分组或按身体素质分组，以增强学生自信心，享受体育锻炼的乐趣。

六、这学期的考核项目。

男：100米跳远双杠支撑臂的屈伸。

女：100米跳远仰卧位悬垂臂屈伸。

七：这学期的标准项目。

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。

**初三体育教学计划篇五**

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、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，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的效果。

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

第十二周————第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加强指导

第十四周————第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

遇五一假期或意外天气状况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。

**初三体育教学计划篇六**

根据社会发展的需要和新课程标准改革的要求，体育和健康课程对于义务教育阶段来说，更加关注学生的`发展和学生运动的愉悦感，从而形成良好的体育锻炼习惯，为形成终身体育锻炼的意识，打下良好的基础。它强调学生的运动体验，突出学生学习的主体，强调学生的自主、合作、探究学习方式的形成，本次课力求靠近这些新的教学理念，大胆的将教与学融入学生的自主活动当中，寓教于练，寓乐于练。

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；体育锻炼的价值；

4、通过田径、体操、武术及球类项目的练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

新的课程标准在教学内容上，只确定了一个内容结构框架，仅提供了不同水平、不同领域、不同层次的基本目标；对教材内容的选择、采取的教学方式和实施的教学步骤，都没有作明确规定；因而教师在教材选择上有较大的自主选择空间。教师和学生都参与到课程内容的选择和建设上来，使体育与健康课教学更能适应学生个体差异，做到因材施教，让全体学生在学习中获得益处。以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、协调等素质为前提，把理论知识、跑步、跳跃、投掷、武术、健身操、素质训练、体质测验做为必修内容，将各种球类、韵律体操和舞蹈、跳绳作为选修教材。在选择教学内容时，把身高体重、握力体重、肺活量体重、坐位体前屈、台阶实验等测试内容安排到教学中去完成。

**初三体育教学计划篇七**

所任教的510班学生年龄在1516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。

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。

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的效果。

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。

**初三体育教学计划篇八**

九年级下学期体育教学工作计划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。

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。

九年级学生面临中考，今年中考体育还是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情况，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。在三月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教学和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

大课间活动训练安排：

1、二月份进行男1000米、女800米和耐力的练习。

2、三、四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。

摸清体育中考各项政策，制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。

**初三体育教学计划篇九**

这学期我担任初二两个班体育教学工作，为了使教育教学工作顺利有序的进行，提高自己的教学质量，特拟定本学期个人工作计划如下：

1、学生情况本学期所教班级为初二年级，通过初二上学年的学习与锻炼，使学生充分的进行身体活动，在不断的身体活动过程中是自己的运动意识和能力得到提高，从而就养成坚持进行体育锻炼的习惯。在学习技术的基础上，掌握了锻炼身体的本领。提高了同学们上体育课的兴趣，我所教班级大多数学生身体健康，无运动技能障碍，有利于体育课上实施新体育教学理念。

2、技能情况通过初一学年的引导与培养，每个学生都有一两个锻炼身体的项目。初二年级女学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动，但动作则显得僵硬呆板，需在今后的体育活动中进一步锻炼。初二年级的男同学大部分活动积极性较高，喜欢球类运动，本学期在活动球类技能动作的基础上，使学生对简单的竞赛规则有所了解。

依据新的《体育与健康课程标准》要求，以新课程标准为指导，树立“健康第一”的指思想。在设计过程中，以学生的生理、心理特点和学生身心发展为前提，遵循运动规律；教师选择有锻炼价值和教育意义的教材内容，以促进学生健康意识、锻炼习惯养成；在教学方法上，力求运用多种教学方法促进学生身体、生理、心理和社会适应能力的全面发展，教会学生运用各种锻炼方法，全面锻炼身体，积极参加各项体育活动，去实现体育健康目标。同时，使学生能够正确评价自己和他人，在体能、技能、行为、态度、人际交往、社会适应能力等方面进行全面评价。使学生在宽松和谐的气氛中体验成功，享受快乐；为学生终身体育奠定坚实的基础。

1、认知目标：使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。2、技能目标：学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，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。3、情感目标通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心。

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、球类、体操及民族传统体育。在教学内容的选择上，以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、协调等素质为前提，把跑步、跳跃、投掷、素质训练、体质测试作为必修教材，将各种球类运动或体操内容作为选修教材，同时，增加选修教材的时数，给学生较大自由选择的时间和空间。为完成中学生体质健康成绩测试，在选择教学内容时，把身高体重、握力体重、肺活量体重、立定跳远、仰卧起坐等测试内容安排到教学中去完成。增加教学的趣味性，通过多种方法与手段去优化教学环境，提高学生主动参与、团结协作的意识。

1、重点是田径的短跑（包括蹲距式越跑）实心球与立定跳远教学成绩的提高。

2、难点：快速跑的起跑、立定跳远的挺身收腹、实心球的最后用力、篮球运动的协调能力、排球垫球全身用力击球的动作等。

1、常规落实，上课前认真备课，钻研教材，改进教学手段，根据学生的不同差异制定不同的教学手段使每个学生受益。在体育课中，对学生严格要求，加强组织纪律教育，防止各种伤害事故的发生，做到安全第一。

2、体育教学是整个体育工作的中心环节，上好体育可是重中之重，本学期，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。

3、通过全面系统的身体素质练习使全体学生的身体素质得到提高，并能适应活动的要求。随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

4、初中生对抗性强，可适当安排一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

5、为了适应体育加试的要求进一步的明确目标，有针对性的进身体素质练习。

6、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。

7、把兴趣小组开到课上来，让学生在课上能有自己喜欢的项目，并能得到提高，为终身体育奠定良好的基础。

100米、800米（女）、1000米（男）、立定跳远（选两项进行考核）。

**初三体育教学计划篇十**

本学期是初中的最后一个学期，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助他们顺利完成最后的体育加试，助他们顺利考取理想的高中。

男生表现欲强，女生，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，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。

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。

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。

**初三体育教学计划篇十一**

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的效果。

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

七：本学期达标项目

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

**初三体育教学计划篇十二**

成绩主要说明学习起点的新状况，而不是提供终结性的结论。应当用发展的眼光看学生，用发展的眼光看教师，用发展的眼光看学校。今天小编就给大家带来2024年初三体育教学计划范文，大家一起来看看吧。

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，为提高全民族的的素质奠定基础。”

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。

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。

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的方法，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，不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。

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。

正确评价学生能提高学生参与活动的积极性，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。

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。

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。

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。

进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

通过体育锻炼，培养集体主义精神，增强自信心，为终身体育打下基础。

学以致用，理论与实际结合，培养学生独立思考，提高分析与解决问题的能力。

随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

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。

加大教育力度，不断提高教育教学质量和教育水平。本学期，将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教研为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高。

积极参加课外体育活动，懂得科学的锻炼方法。

正确的评价自己的运动能力，增强自尊和自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

**初三体育教学计划篇十三**

本学期是初三下学期，我为了更好的展开体育教学工作，我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，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，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的效果。

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！