

2025 初中体育教师工作计划（20 篇）

1. 2025 初中体育教师工作计划 篇一

一、指导思想

认真学习“体育与健康”新课程标准，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，确保每一位同学受益。

二、工作目标

认真完成体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。认真完成教学研究和教学改革任务，争取在县比赛中取得优异成绩，认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务。

三、学生现状分析

初三年级的学生身体发育正处于青春期的₁高峰时期，心理、生理的发育波动强，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，喜欢对抗性强的运动项目如：篮球、足球、等项目。而女生则恰恰相反，喜欢娱乐性、柔韧性、游戏性强的项目。从身体素质方面来看男生力量素质差，但是灵活性和反应能力强。女生也是力量差，但是柔韧性好。对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼，同时由于思想及身体惰性原因对于体育锻炼有一定的抵触情绪，对于常规性的训练存在极大的应付现象。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因此要因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

四、教材的知识系统和结构

本学期教学内容有：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。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大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

五、目的任务

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。

六、重点与难点

1、重点是田径的短跑（包括蹲踞式起跑）与立定跳远教学和成绩的提高。

2、难点是实心球投掷的教学方法研究。

七、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。

八、本学期考核项目

800 米跑和 1000 米、实心球、立定跳远。女生再加入仰卧起坐，男生尝试引体向上训练。

2. 2025 初中体育教师工作计划 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。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。

一、学情分析

九年级学生共 3 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。

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。

3. 2025 初中体育教师工作计划 篇三

一、学情分析：

我校初三共有学生 xx 名，他们的身体素质各异，此外，初三面临着中考，学习压力也非常大，由于长时间中考制度的影响，课堂上学生学习积极性不是很高。因此本学期将通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。

二、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。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积极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。

三、学期总目标：

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。

四、业务学习：

1、认真领会新课改精神，熟练教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的.授课水平。

2、多听课、评课，参与教学研讨，取其长补己之短，以丰富自己的阅历。

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理想的成绩。

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。

五、具体教学措施：

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。

六、其它方面：

1、认真落实两操，尤其是课间操的跑操，一定要严抓。

2、积极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。

4. 2025 初中体育教师工作计划 篇四

一、教学目标：

- 1、提高学生的心肺功能和耐力水平。
- 2、增强学生的基础体能，包括力量、速度和灵敏性。
- 3、培养学生正确的运动姿势和习惯。

二、教学内容：

- 1、热身运动：慢跑、动态拉伸。
- 2、有氧运动：长距离跑、间歇训练。
- 3、力量训练：俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等基础力量训练。
- 4、速度训练：短距离冲刺、折返跑。
- 5、灵敏性训练：敏捷梯训练、反应球训练。

三、教学方法：

- 1、示范讲解：教师首先进行动作示范，并详细解释动作要领。
- 2、分组练习：学生分组进行练习，教师巡回指导。
- 3、小组竞赛：组织小组间的'小范围竞赛，提高学生参与度。

四、评价方式：

- 1、观察学生的动作是否标准，姿势是否正确。
- 2、记录学生的体能测试数据，如跑步时间、俯卧撑次数等。
- 3、结合学生的日常表现，进行综合评价。

5. 2025 初中体育教师工作计划 篇五

一、教学目标

- 1、增强学生体能素质，提升基本运动能力。
- 2、培养学生团队协作和竞技精神。
- 3、教授基本运动技能，如篮球运球、足球传球等。

二、教学内容

- 1、热身运动：慢跑、拉伸等。
- 2、基本技能训练：篮球运球、足球传球、跳远等。
- 3、团队游戏：接力赛、篮球 3v3 对抗赛等。

三、教学方法

- 1、示范讲解：教师示范动作，详细讲解动作要领。
- 2、分组练习：学生分组进行技能训练，教师巡回指导。
- 3、竞赛激励：通过小范围竞赛，激发学生积极性。

四、教学安排

- 1、第 1-5 分钟：热身运动。
- 2、第 6-25 分钟：基本技能训练。
- 3、第 26-40 分钟：团队游戏及竞赛。
- 4、第 41-45 分钟：总结与放松。

6. 2025 初中体育教师工作计划 篇六

一、基本情况

1、学生情况：七年级共三个班，每班约五十人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：七年级学生喜欢跑、跳、投掷、篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

二、教材分析

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都得到全面发展。

三、教学目的和要求

1、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、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、培养学习各项基本技术的兴趣，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

四、主要工作：

1、认真备课上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田径队的建设和训练工作，为本学年举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动，本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、长跑比赛、各种球赛等。

4、组织参加县体卫艺办公室组织的体育教学的优质课评比。

5、参加体育教学论文、教案的评比。

五、具体安排：

- 1、抓好基本身体素质的提高。
- 2、抓好基本技术的练习。
- 3、结合大课间体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。
- 4、不断改进教学方法，激发学生上体育课的兴趣。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力，更能激发学生的积极性和竞争欲。
- 5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况。
- 6、根据学生不同情况进行专项练习。

六、教学措施

- 1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。
- 2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。
- 3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

七、分析与反思：

制定计划时对必修和选修的内容没有明确表明，结合学校实际的内容设置较少，对教学时间的安排较紧张，机动时间较少，没有考虑到各种考试对教学时数的影响，忽略了本地气候和自然环境的因素，没有用表格的形式完成年度计划的制定。

7. 2025 初中体育教师工作计划 篇七

一、基本情况分析

1、学生情况初一年级学生身体健康活泼，无运动技能障碍。

2、技能情况初一年级女学生喜欢跑、跳、追逐等大肌肉活动，但动作显的僵硬呆板，需在今后的体育活动中进一步锻炼。

二、指导思想

1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

2、激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。

3、重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4、充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每个学生都受益。

三、教学目标

1、知道合理安排锻炼时间及其意义，积极参与《体育与健康》课的学习，形成积极的态度和行为。

2、完成和基本掌握本年级选择项目中的知识与简单战术，结合游戏等多种形式获得应用技能，区分安全和不安全的运动行为，发展自学自练和自我保健能力。

3、在《体育与健康》课的学习的基础上，通过各种练习手段，发展速度与灵敏、有氧耐力。引导学生关注自己的身体，懂得不良行为对健康的影响，理解体育锻炼对身体形态和机能发展的益处。

4、掌握运动技能的同时使学生了解心理状态对身体健康的影响，在体育活动中初步建立自尊与自信，积极进取，培养坚强意志。

5、建立个人与群体的和谐关系，在体育游戏和比赛中能与同伴合理分配角色，协调配合，共同完成任务。

6、评说比赛和表演。

四、运动参与

1、积极参加课外体育活动，懂得体育的锻炼方法。

2、用安全方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健能力。

3、根据自己的生理发育特点，了解体育活动中应注意的事项。

五、教学内容

1、体育课常规（队形变换、跑操）

2、田径

跑（50米、耐力跑800米1000米）

跳（立定跳远）

擲（投实心球）

运动技能教学重点：以各项目技术为载体，发展跑的能力和有氧耐力、弹跳力、肌肉力量，提高生活能力和抗疲劳的能力。

3、篮球（行进间单手肩上投篮）

排球（垫球）

教学重点：以篮球的基本技术为载体，发展学生的身体素质，提高心肺功能，培养运动兴趣。

8. 2025 初中体育教师工作计划 篇八

一、指导思想

本学期按照区教育局、教研室的工作安排，以《新课程标准》为指南，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶。将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。认真贯彻《学生体质学生健康标准》。创建“主动参与、强身健体”的健身氛围，培养全面发展的学生。

二、工作目标

根据区教研文件精神，在新的一学年里，作为工作在第一线的体育教师，应继续提高自己的专业业务水平，全面发展学生的身体素质，运动技术、技能，加强学生心理素质的提高，寓德育教育于体育教育之中，进一步提高体育教学质量。

三、主要工作

1、加强学习提高自身素质及专业水平

1) 加强集体备课，对每一个模块的教学进行研究讨论，共同制订单元教学计划、教学进度。研究教材、教法。

2) 多听课，通过听课取长补短。

3) 多参加区校的各种教研活动。

4) 通过上网、查资料等丰富自己的知识。

2、加强课堂教学研究，不断提高课堂教学水平

通过集体备课，多进行教学方法、教学手段的研究，让学生在欢乐愉快的体育活动中锻炼了身体，学到了知识，使身心得到健康的发展。

四、教材内容安排

体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径（跑、跳、投）、游戏、篮球、排球、足球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲 22 周，每周体育授课为 3 学时。实际上课为 18 个周，共 36 学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。

9. 2025 初中体育教师工作计划 篇九

一、教材分析：

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、劳全面发展的优秀学生。

二、教学目标

（一）体育与健康基础知识

- 1、体育与健康课程解说，中学体育教学常规要求；
- 2、田径运动简介与规则介绍。
- 3、体育锻炼对促进健康的价值。
- 4、常用运动负荷的测量与方法运用。

（二）运动技能

1、队列与体操：原地队列，行进间队列，中学生广播体操，徒手体操。

2、快速跑技能：各种跑的练习，不同距离的快速跑，接力、追逐跑游戏等，建立正确跑姿；

3、耐久跑技能：正确的呼吸方法，不同距离的自然地形跑；定时跑，定距跑；800米至1000米跑；发展耐力速度；

4、发展跳跃能力与跳高技术：建立正确的纵向跳跃概念；各种发展弹跳的练习，助跑纵跳摸高；跨越式或其它过杆技术的介绍和练习；

5、球类。

（三）发展体能

1、发展速度素质：结合快速跑技能，运用各种跑的形式进行；

2、发展耐力素质：结合耐力跑技能，运用不同距离的耐力跑练习，跳绳等；

3、发展跳跃素质：结合跳高技术，运用不同形式的跳跃练习；

4、力量素质：持重物的健身练习；

三、教学重难点：

“重点”是指教材中基本、重要的核心部分，是学习后继内容的基础，具有常用性和应用性。在体育教学中是指身体练习的主要部分，即某一个身体练习的技术关键或技术环节的重要连接部分。教材的重点是客观的，它不以学习对象的不同而改变。例如：跳远教材的重点就是助跑与起跳的结合。

“难点”包含两层意思：一是学生难以理解和掌握的内容；二是学生容易出错或混淆的内容。教材的难点具有主观性，它不仅与教材有关，更与教学对象的学习能力、身体素质等有关。例如，跳远教材从难点的角度出发，有些人可能是起跳与助跑的结合(从这一点上看，教材的重点和难点是一致的)掌握不好，从而影响了整体技术的提高，也有些人可能是助跑步点不准确，腾空时不平衡甚至前倾，落地时小腿不能前伸，等等。“关键”是指教材中起决定作用的内容，掌握了它，如同掌握了一把钥匙，其余内容便会迎刃而解。

四、学情分析

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由于他们来自各个校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，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。

五、教学措施

（一）教学改革

- 1、认真学习体育与健康课程标准，转变体育教学观念。
- 2、坚持“健康第一”的指导思想。
- 3、激发兴趣，培养学生终身体育的意识。
- 4、开展民主教学，重视学生的主体地位。
- 5、关注学生的个体差异，改革评价制度。
- 6、提高学生心理健康水平，增强社会适应能力。

（二）引导学生积极参与体育活动

- 1、引导学生参与体育活动，开展课外体育活动，养成锻炼身体的习惯。
- 2、坚持每天一小时体育活动。
- 3、坚持班级体育锻炼，广泛学生参加体育锻炼，调动

学生参加体育锻炼的热情。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/016221201104011001>