# 七年级体育课教学计划(5篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-10-16

*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。相信许多人会觉得计划很难写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。七年级体育课教学计划篇一教学计划一、指导思想认...*

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。相信许多人会觉得计划很难写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

**七年级体育课教学计划篇一**

教学计划

一、指导思想

认真学习体育与健康新课标，把生活教育的理念渗入到新课标中。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，培养学生终身体育的意识。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；关注全体学生尤其注重潜能生转化，确保每一位学生都有不同程度的进步。

二、基本情况

1、学生情况： 七年级共3个班，每班约四十人左右，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。

3、借助游戏让学生感受到集体和个别的区别，能与同伴建立立良好的合作关系。

三、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。

四、教学目的和要求

1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

2、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。

3、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。

4、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。

5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

五、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、抓好学校田广播体操的建设和训练工作，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、广播体操等。

六、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望。

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。

七、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、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

**七年级体育课教学计划篇二**

七年级体育教学计划

（固镇县宋店中学 赵金虎）

新的学期开始了，本学期是七年级下学期，在和同学们相处了一个学期后，我对他们有了一定的了解，我将结合个人身体的差异给予教学，使他们爱上体育课，有一个健康的体魄。在认真钻研教学大纲和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

一、学生现状分析：

所任教的七年级学生年龄在13—14岁之间，处于青春发育的高峰期，心理、生理的发育波动强，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，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。因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

二、目标任务

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。

三、落实课堂常规、改进教学措施、提高教学质量

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。

4、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。

5、按照“健康第一、安全第一”的指导思想，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。

七年级体育教学计划

（固镇县宋店中学 赵金虎）

作为刚刚步入新学习环境的新生于他们来自各间校风不同、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。

一、基本情况:

1.学生情况：初一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。

二、教材分析：

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。

三、教学目的和要求:

(一)、加强思想品德教育，增强学生的组织性、纪律性，培养学生的勇敢、顽强的意志品质和拼搏进取精神

(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;

2、知道合理安排锻炼时间的意义;合理安排锻炼时间，运用掌握脉搏测定等常用方法，测量运动负荷;

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;

5、了解心理健康对身体健康的意义，树立自尊、自信和建立良好的人际关系，学会正确评价自己运动能力，和与同伴合作练习的能力;在体育运动中表现出适宜的自信心和良好的竞争意识;

四、主要工作:

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

七年级体育教学计划

（固镇县宋店中学 赵金虎）

一、导思想想

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，确保每一位学生受益。

二、教学目标

认真完成教学任务，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。认真开展研究、教改活动。认真完成校领导安排的各种临时性工作和任务。

三、学生现状分析

初一年级的学生身体发育已进入青春期，心理、生理的发育波动大。男生爱动，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。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、加强课堂常规落实、改进教学措施、提高教学质量。

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，因此，上好体育课是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，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、进一步提高课外体育活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目,以保证课外体育活动顺利的开展。

**七年级体育课教学计划篇三**

七年级体育教学计划

新的学期开始了，本学期是七年级下学期，在和同学们相处了一个学期后，我对他们有了一定的了解，我将结合个人身体的差异给予教学，使他们爱上体育课，有一个健康的体魄。在认真钻研教学大纲和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

一、学生现状分析：

所任教的七年级学生年龄在13——14岁之间，处于青春发育的高峰期，心理、生理的发育波动强，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，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。因势利导，培养学生积极参与体育锻炼。

二、目标任务

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。

三、落实课堂常规、改进教学措施、提高教学质量

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。

4、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。

5、按照“健康第一、安全第一”的指导思想，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。

**七年级体育课教学计划篇四**

【精品】七年级体育教学计划四篇

光阴的迅速，一眨眼就过去了，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，一起对今后的学习做个计划吧。相信大家又在为写计划犯愁了吧？以下是小编为大家收集的七年级体育教学计划4篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。

七年级体育教学计划 篇1

一、基本情况分析：

1、学生情况： 七年级共二十个班，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、本学期教学目标

1、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，自我培养认真锻炼身体的态度。

2、学习广播操、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、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。

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望。

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、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

七年级备课组

20xx年9月

七年级体育教学计划 篇2

一、学生情况

本学期七年级共有22个班，每个班人数都在60人左右，男女生人数差别较大，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

二、教材分析

根据义务教育初中阶段《中学体育与健康》课程标准以及本校实际情况，以“健康第一”为指导思想，以身体、心理、社会适应的整体健康为课程目标，有目的、有计划地进行教育教学工作，通过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，完成运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应目标，使每个学生发展成为德、智、体、美、劳动全面发展的好学生。

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、体操、武术、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和主动性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

四、主要工作：

1、认真备课，上好每一堂体育课。突出学生的主体性，提高教室效率。

2、抓好校运动队的建设和训练工作，为本学期承办县小学中学生田径运动会做好充分准备。

3、开展教室活动。本学期将进行教室间的各项体育比赛，如：校田径运动会、拔河比赛、广播体操比赛等。

4、开学首先搞好广播体操的教学工作。

5、教学论文、教案的撰写。

五、具体安排：

1、抓好基本素质的提高。(如快速跑、俯卧撑、蛙跳等)

2、抓好基本技术的.练习。(如男生1000米、女生800米、立定跳远、跳台阶试验、50米等等。)

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方式，激发学生对上体育课的兴趣。根据这一情况我进行分层、分组教学。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。(分四组优、良、及、差)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。更能激发学生的主动性和竞争欲望。

七年级体育教学计划 篇3

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、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望。

5、学生练习一段时间进行测试，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、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

七年级体育教学计划 篇4

新的学期开始了,本学期是七年级下学期,在和同学们相处了一个学期后,我对他们有了一定的了解,我将结合个人身体的差异给予教学,使他们爱上体育课,有一个健康的体魄。在认真钻研教学大纲和本校实际的基础上,制定出切实可行的教学计划。

一、学生现状分析:

所任教的七年级学生年龄在13——14岁之间,处于青春发育的高峰期,心理、生理的发育波动强,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,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。因势利导,培养学生积极参与体育锻炼。

二、目标任务

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。

三、落实课堂常规、改进教学措施、提高教学质量

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

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。

4、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。

5、按照“健康第一、安全第一”的指导思想,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。

**七年级体育课教学计划篇五**

七年级体育教学计划七篇

时光在流逝，从不停歇，我们的工作又进入新的阶段，为了今后更好的工作发展，让我们一起来学习写计划吧。拟起计划来就毫无头绪？以下是小编精心整理的七年级体育教学计划7篇，希望能够帮助到大家。

七年级体育教学计划 篇1

新的学期开始了,本学期是七年级下学期,在和同学们相处了一个学期后,我对他们有了一定的了解,我将结合个人身体的差异给予教学,使他们爱上体育课,有一个健康的体魄。在认真钻研教学大纲和本校实际的基础上,制定出切实可行的教学计划。

一、学生现状分析:

所任教的七年级学生年龄在13——14岁之间,处于青春发育的高峰期,心理、生理的发育波动强,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,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。因势利导,培养学生积极参与体育锻炼。

二、目标任务

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。

三、落实课堂常规、改进教学措施、提高教学质量

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

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。

4、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。

5、按照“健康第一、安全第一”的指导思想,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。

七年级体育教学计划 篇2

一、学生现状分析

所任教的七年级学生年龄在13——14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，表现好强;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。

二、教材分析

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。

三、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。

四、重点与难点

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。

五、教学措施

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。

六：本学期考核项目

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

七年级体育教学计划 篇3

认真贯彻落实教师发展中心年度体育学科工作计划和本学期学校教务处工作计划展开工作，立足我校教学工作实际，以常规管理为抓手，以改进课堂教学方式为中心，以教学质量为生命，以开展扎实有效的教研活动为主渠道认真落实教学“六认真”，强化教学工作的过程管理，加强教学环节的督查与指导提高课堂教学的效率，促进学生全面发展。

深化体育课程改革，全面提高体育教学质量，大力推进阳光体育的广泛深入开展，全面增强学生体质，培养学生运动的兴趣和爱好，切实保证学生每天一小时校园体育活动，形成坚持锻炼的习惯。认真完成本年度《国家学生体质健康标准》的测试与上报工作。积极备战，参加太仓市组织的相关体育竞赛，争取优异成绩。

正常开展教研组活动（单周星期三上午2、3节课），营造良好的教研氛围，按教务处要求完成“同一堂课”活动，并加强交流和探讨，上好研讨课、评优课、汇报课等，做好“穿帮带”工作，不断提高每位教师的思想和业务素质。

组织开展好校校田径运动会、广播操比赛和学生“冬季三项”比赛，活跃校园体育气氛，培养学生集体主义精神和爱校、爱班的优秀品质。

具体工作：

第三周：

1、传达市中小学体育教研组长会议精神。

2、制定本学期个人教学计划、进度，学校体育工作计划。

3、制定教研组工作计划，近期工作安排。

4、校田径运动队组队，加强训练，准备参赛。

（运动员注册：9月11日 比赛：10月10、11日 地点：体育场）

第五周：

1、布置《国家学生体质健康标准测试》相关准备与测试工作。

2、田径运动队加强赛前训练与调整，准备参赛。

3、上报组内教师研讨课名单。

第七周：

1、参加太仓市20xx年中小学生田径运动会（10月10、11日）

2、校第25届田径运动会准备工作，下发规程与报名表、编排分工、场地器材准备、秩序册编排等。

第八周：

举行第25届校田径运动会。

（开幕式结束进行初一年级广播操比赛）

第九周：

1、教学“六认真”检查（组内自查）。

2、市中小学生田径运动会和校第25届田径运动会总结。

3、市中小学生绳毽锦标赛准备工作（组队、训练）

第十一周：

1、体育教学理论学习。

2、做好20xx年学生体质健康标准测试工作与数据汇总工作。

第十二周：“同一堂课”上课。（周宏、蔡丽平）（晒课）

第十三周：

1、完成20xx学生体质健康标准测试工作与数据汇总上报工作。

（截止日期：11月30日）

2、“同一堂课”上课。（沈斌、蒋惠芬）

3、参加市中小学生绳毽锦标赛。（体育馆）

第十四周：

“同一堂课”上课。（毛献国）

第十五周：

1、组内教师课堂教学研讨课评议。

2、校学生“冬季三项”比赛准备工作。

3、市绳毽锦标赛情况总结。

第十七周：

1、举行校学生“冬季三项”比赛。

2、教学“六认真”工作（组内互查）。

3、体育教育教学理论学习。

第十九周：

1、校学生“冬季三项”比赛情况总结与颁奖。

2、期末“六认真”工作检查。

3、学期教育、教学、教研组工作总结。

七年级体育教学计划 篇4

一、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。

二、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。

三、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。

四、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望。

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。

五、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、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

七年级体育教学计划 篇5

一、学生情况

本学期七年级共有22个班，每个班人数都在60人左右，男女生人数差别较大，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

二、教材分析

根据义务教育初中阶段《中学体育与健康》课程标准以及本校实际情况，以“健康第一”为指导思想，以身体、心理、社会适应的整体健康为课程目标，有目的、有计划地进行教育教学工作，通过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，完成运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应目标，使每个学生发展成为德、智、体、美、劳动全面发展的好学生。

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、体操、武术、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和主动性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

四、主要工作：

1、认真备课，上好每一堂体育课。突出学生的主体性，提高教室效率。

2、抓好校运动队的建设和训练工作，为本学期承办县小学中学生田径运动会做好充分准备。

3、开展教室活动。本学期将进行教室间的各项体育比赛，如：校田径运动会、拔河比赛、广播体操比赛等。

4、开学首先搞好广播体操的教学工作。

5、教学论文、教案的撰写。

五、具体安排：

1、抓好基本素质的提高。(如快速跑、俯卧撑、蛙跳等)

2、抓好基本技术的练习。(如男生1000米、女生800米、立定跳远、跳台阶试验、50米等等。)

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方式，激发学生对上体育课的兴趣。根据这一情况我进行分层、分组教学。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。(分四组优、良、及、差)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。更能激发学生的主动性和竞争欲望。

七年级体育教学计划 篇6

一，基本情况

本学期所教的是八年级七个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

二、教材分析：

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯;掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有：体育与健康基础知识;田径：跑、跳、投;体操，球类：篮球、足球;身体素质练习。

教材的重点：跑中的快速跑;跳跃中的跨越式跳高;体操中的单杠动作;球类中的控球技术;

教材的难点：蹲踞式起跑;跳跃中的起跳环节;球类中的人球结合。

三、教学目标和要求

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，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。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

四、教学措施

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

五、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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。

2、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

六、德育渗透：

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的.各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

(1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

(2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

(3)、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

(4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

(5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

七年级体育教学计划 篇7

本学期是初一体育教学新开始的一个学期,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。

一、教学目标

1、利用1个月的时间学习广播操。

2、知道合理安排锻炼的时间和意义，参与体育与健康课的学习。形成积极态度和行为。

3、完成和基本掌握本年级选择项目中的规定动作，了解所学项目的知识与简单战术，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。

4、在小学体育与健康课程学习的基础上，通过各种练习手段，发展速度、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技能发展的益处。

5、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和自信，积极进取，培养坚强的意志。

6、建立个人和群体的和谐关系，在体育游戏和比赛中能与同伴分配角色，协调配合，共同完成任务。

二、教材分析

课新的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，把速度、耐力、灵敏等测试内容安排到教学中去完成。

三、学生现状分析

小学生上升为初中生，儿童转为青少年还需一个过渡期，心.生.理都还需要一个转变期和适应期，所以，原则上我们准备安排的体锻项目，活动内容，都有一个渐进的过程，从常规做起，从点滴来抓，由易到难，由浅入课，这是本年级的一个活动趋势，大部分学生都活泼好动，表现欲、上进心强，但是普遍的体质较弱，在上课中应坚持“健康第一、安全为主”。当然课堂教学应以学生为主体，根据情况变化，日常教学中要灵活应变。

四、教学重点及难点

教材的重点：培养学生自觉锻炼习惯。

教材的难点：培养学生吃苦耐劳的品质。

五、教学措施

1、适时、分析学生的学习信息

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境

3、学生年龄特征采用兴趣化和多样化的教法和手段游戏、竞赛的能动作用让学生在自主游戏中练习体现学生的主体地位

4、学生练习激发学生的练习兴趣

5、发展学生个性培养勇敢、顽强、朝气勃勃和进取向上的精神启迪思维培养学生的个性。

6、培养体育骨干，带领其他同学参与活动。

六、质量检测(本学期考核项目)

男:1000米、立定跳远、广播操、50米。

女: 800米、立定跳远、广播操、50米。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找