

# 最新七年级体育教学工作计划进度表(通用10篇)

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。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇一

教师:石佳莹

本学期是七年级上学期，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、学生现状分析

所任教的七年级学生年龄在12—14岁之间，他们刚刚跨入少年期，理性思维的发展还有很有限，他们在身体发育、知识经验、心理品质方面，依然保留着小学生的许多特点。他们一般都比较幼稚，有些学生“孩子气”很浓，看问题处在直观和感性阶段，缺乏思考，表达缺乏思想性。

### 二、目的任务

- 1、培养自主参加身体锻炼的意识，掌握基本的体育知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。
- 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。

4、加强中考项目的练习，为体育中考做好基本工作。 三、  
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。

四、教学进度

9月份

队列队型及广播操《舞动青春》 10月份

广播操《舞动青春》 11月份

复习广播操及耐力练习12月份

短距离跑及跳绳 1月份

质量分析和工作总结

## 七年级体育教学工作计划进度表篇二

在学校里一定要把学生的体育成绩提上去，要学生在努力学习  
的同时，把良好的身体锻炼好，让他们健康的成长。为了  
实习这一目标，特别制定本学期工作计划：

一、指导思想及目标

全面贯彻党的教育方针，积极推进素质教育，努力实现“以德育教育为首，以艺术教育为特色，以提高学生综合素质为根本”的办学目标。以学生《体质健康》为重点深化体育课堂、体训队教学改革，提高体育教学质量，加强出操、集会、集会纪律，做好出操、集会、集会常规训练，做好田径队、篮球队的选材与训练工作，切实提高体训队员体能、运动技能、竞赛能力和心理素质；以德育教育为核心，在体育教育教学中注重思想教育，培养学生树立远大理想，注意加强提高学生团结协作能力，增强学生集体主义观念，树立集体主义荣誉感，培养不怕苦、不怕累、顽强拼搏、积极进取的个性，提高学生克服困难、战胜困难的能力，为适应未来社会生活和激烈竞争奠定基础。

## 二、教学措施

- 1、积极倡导学生在体育活动中，以健康第一为指导思想，配合好学校卫生保健室对学生健康指标的有关测定，关心好学生每天的眼保健操。
- 2、积极鼓励学生自觉锻炼身体习惯，努力提高全校学生的体锻达标合格率。
- 3、本学期关注起始年级学生行为习惯，思想品德状况，学生要坚持形成体育锻炼规范化要求。
- 4、要不断加强对教学教材的研究，重视体育教师专业的发展，本学期积极开展教学基本功操练。从上课的仪表服装、备课教案、课前的准备开始。
- 5、每星期组织学生在远程教育网上找自己要学的内容。
- 6、以据学生的特点，体育组要主动与年级组之间配合协调，利用一些休息时间，包括中午、放学后等时间，组织年级间和班间的体育竞赛，促进学生积极锻炼身体，激励学生为班

级争光，培养学生的荣誉感。

7、体育组要积极配合好教务处、政教处工作，认真组织管理好每天的全校广播操和每周一次的升旗仪式，各班进出场线路有序、队伍整齐。

8、体育组各任课教师要认真组织、细心安排指导年级的体锻课，尽量多开展学生感兴趣，锻炼有效益的小型多样的单项性活动，满足学生体育活动需求。

## 二、工作任务及要求

1、抓紧抓好业余运动队训练，有效提高运动技能和竞赛水平。长期坚持运动队的业余训练是我校的基本办学宗旨，也是提高我校学生积极参加体育运动兴趣和技能的基本手段。业余训练能培养学生吃苦耐劳，能使运动员养成良好的锻炼习惯，能推动学校体育的发展，能促进运动技能的提高；竞赛能有效发展学生团结协作、顽强拼搏和胜不骄、败不馁的个性，竞赛能增强学生集体荣誉感，竞赛能展现运动员的体育才能。因此，必须抓紧抓好运动队的训练。

2、抓好“两课两操一活动”，增强学生组织纪律观念，有效提高学生身体素质。“两课两操一活动”是学校体育工作的重点，“两课两操一活动”质量的好坏将直接影响学生身体素质的好坏和健康状况的好坏。因此，首先要求每位体育教师都要树立抓好“两课两操一活动”的思想观念；其次要求体育教师认真钻研体育教材，努力提高业务水平，做到写好学期计划、授课教案，多花时间备课，不打无准备之仗，向四十分钟要质量，切实提高教学质量；第三是配合学校抓好早操、眼保健操工作，加强两操纪律，增强学生组织纪律观念，树立远大理想，营造良好校风、学风；第四是认真组织课外活动，要求每一位体育教师在值周期间保证课外活动时间、认真安排好课外活动内容、积极发放体育器材、充分利用现有场地器材，督促学校保障每生每天有一小时足够活动时间和注重

激发学生参加体育锻炼，全面提高身体素质。

3、抓好《体质健康》工作，注重新教材的培训学习，注重领会新教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，确保达标率、优秀率稳步提高，切实提高我校学生身体素质。推行《学生体质健康标准》上报工作，目前我校没有按上级部门要求配备相关器材，但是对新教材内容的了解是初步的，对新教材中所体现出的推行素质教育意义还不够深入，更谈不上对新教材的研究，更缺乏新教材的教学经验。因此，本学期体育工作的重心放在注重新教材的培训学习，注重领会新教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，探索适合我校学生身体生长发育和探索适合我校学生身心健康成长之路。

相信只要通过我的认真努力工作，学生的身体素质和体育成绩都能够提高上去，我相信在我不懈的努力下，学生的锻炼身体和参加体育活动的意识一定会很快的提高上去，让他们的学习成绩和身体素质全面发展。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇三

我校初一共分四个教学班，我任教四个班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初中学生面临中考，他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的锻炼；女生趋于文静，不好活动，课中就要经常与她们沟通交流，因势利导，及早转变观念，让男生带动女生，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期在中考中取得优异的成绩。

本学期教学的主要任务和要求（讲授教材起讫的章节和篇目）

一、主要任务：

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好初中中考多个可能被测试的项目。
2. 收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合能力考试。
3. 让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

## 二、要求：

1. 利用课中或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，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。
3. 课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。
4. 课后做到及时反思总结。

## 教材的重点和难点（章节）

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。

## 本学期提高教学质量的主要措施

- 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、朝气蓬勃和积极向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇四

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。

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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、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。

3、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。

1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

8、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。

9、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。

1、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。



2、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。

3、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。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未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。

5、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。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇五

### 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 basic 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

## 七年级体育教学工作计划进度表篇六

体育与健康课程标准明确指出：

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，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项

目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。使他们好学、了学、爱学，快乐健康成长。

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由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。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。

1、上好体育课，加强体育课堂管理，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的。

2、抓好课间操的训练工作，推广新播体操。

3、用教育成就学生的人生，激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识。

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

2、抓好校运动队的建设和训练工作，为本学年度举办和各类比赛做好充分准备。

3、开展班级活动。本年度将进行班级间的各项体育比赛，如：广播操比赛、田径运动会。

4、参加体育教学的优质课评比。

5、教学论文、个案的撰写。

### （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，养成进会场锻炼身体的习惯。也可丰富学生课余文化生活，充分发展其个性和才能，有利于学生身心健康发展。

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。

4、培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。

### （三）激励机制。

素质教育的深入发展，特别是新的课程标准的颁发，教学不能只停留在传授，还要注重学习方法的指导。在体育教学中，教师要让学生受到情的感染、爱的激励，美的享受，让他们

在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断激发前进的力量。

（四）开展探究性学习。

（五）给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇七

2017—2018第二学期

### 一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：

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，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

## 二、学生情况分析

初一四个班，每班50人左右，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。根据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。

## 三、教学目标 总体目标：

（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；
- 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；

具体目标：

（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，第二套中学生广播体操，徒手体操。

## 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：持哑铃的健身练习；

## 四、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，养成进会场锻炼身体的习惯。也可丰富学生课余文化生活，充分发展其个性和才能，有利于学生身心健康发展。
- 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。
- 4、培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。

（三）激励机制。素质教育的深入发展，特别是新的课程标准的颁发，教学不能只停留在传授，还要注重学习方法的指导。在体育教学中，教师要让学生受到情的感染、爱的激励，美的享受，让他们在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断激发前进的力量。

（四）开展探究性学习。给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇八

本班学生有62人，其中男生34人，女生28人，这些学生都来自本乡各村级小学，学生对体育活动及体育的有关知识了解甚少，大部分学生身体素质都比较差，在体育教学中存在一定的难度。

认真学习和积极参加学校组织的各项政治学习及有关活动，坚持执行党的教育方针和政策，全面实施体育新课程改革，努力探究农村中学体育教学改革的新途径、新方法，以提高体育教学质量及学生的体育综合素质为目标，充分调动广大学生学习的积极性，培养学生自主、合作、探究的精神。

认真完成七年级体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技术和基本技能。培养学生的爱好体育的兴趣。认真完成教学研究和教学任务，争取在本期的教学工作中取得优异成绩。

- 1、加大教育力度，不断提高教育教学质量和教学水平。
- 2、努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的教学水平。
- 3、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。
- 4、以人为本，以情动人，扎实有序地抓好体育基础知识的学习。
- 5、联系实际，因材施教，根据不同层次的学生，精心设计体育课堂45分钟，严格加强课外体育实践活动。

1、基本体操：第八套广播体操及素质；速度。

2、篮球：认识了解篮球及篮球规则；原地运球、移动及行进间运球；原地双手胸前传接球、投篮。

3、长跑：男生1000m□女生800m□

4、短跑□100m□

5、立定跳远。

## 七年级体育教学工作进度表篇九

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。

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。

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。

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。

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。

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

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、朝气蓬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。

(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。

## 七年级体育教学工作计划进度表篇十

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，寓教于乐。

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。

**重点：**通过体育锻炼活动，促进学生身体正常发育，增进健康，同时改善学生的心理健康和社会适应能力。

**难点：**怎样使学生能自觉主动参与体育锻炼中来，如何处理促进学生生长发育与运动负荷及技能的掌握的矛盾。

1、认真学习体育与健康课程标准，坚持“健康第一”的指导思想，结合学生特点做到因材施教。

2、引导学生积极参与体育活动在体育教学中，教师要让学生受到情的感染、爱的激励，美的享受，让他们在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断激发前进的力量。

3、开展探究索性学习。给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。

4、选择学期教学内容时应充分考虑教学内容的基础性、全面性、多样性和与学期教学目标的对应性。

5、教学内容的排列顺序应充分考虑单元教学内容与学校场地、本地气候的特点相适应。