

最新七年级体育教学计划及教学进度表

七年级体育工作计划(优质7篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。

七年级体育教学计划及教学进度表篇一

根据体育大纲的要求,进一步加强和改革学校体育工作,动员社会各方面和家长关心,学生的体质和健康。

1、德育教育工作是全面的教育工作系统化,科学化,让其摆在体卫工作的首要位置上、德育是育人的根本。

2、健全德育教师的网络,做到学校、家庭、社会紧密结合。齐抓共管,并以学校领导和班主任为核心,科任老师共同参与对学生进行德育教育,提高学生素质,制定德育工作内容和措施,以务实的态度,切切实实地抓好德育工作。

1、以德育工作放在首位,开展高尚的师德教育,抓好素质教育。

2、加强学生身体素质锻炼,全面提高学生的技术水平,学生的综合素质。

3、要大胆进行创新的教改工作,全面而有重点地抓好综合类的训练。

4、在学期开始要狠抓新生的学风,创建良好的校风。

初一教学计划

第一周——三周

- 1、队形队列
- 2、广播体操
- 3、技巧
- 4、游戏
- 5、仰卧起坐
- 6、前滚翻

第四周——六周

- 1、队形队列
- 2、广播体操
- 3、快速跑
- 4、起跑动作
- 5、篮球（投篮基本动作）
- 6、后滚翻

第七周——十周

- 1、篮球
- 2、变速跑
- 3、跳远

4、立定跳远

5、立定三级跳远

第十一周——十四周

1、快速跑

2、实心球

3、跳高

4、弯道跑

5、跳绳

6、游戏

第十五周——十九周

1、跑（检测男1000m□女800m□

2、技巧检测

3、足球

4、检测立定跳远

5、检测男引体向上，女仰卧起坐

七年级体育教学计划及教学进度表篇二

由于七年级学生刚由小学上升为初中，儿童转为青少年还需一个过渡期，其心、生理都还需要一个转变期和适应期，再者农村小学生普遍接触体育较少基础薄弱，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。

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，把速度、耐力、灵敏等测试内容安排到教学中去完成。

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

五、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。

七年级体育教学计划及教学进度表篇三

作为初中体育教师，要以学生为主体，注重对学生的个性、创造性和实践能力的培养。使学生在中学学会求知，学会做人，学会共处，学会发展，更好地贯彻健康第一的指导思想。下面是本站小编整理的七年级体育工作计划，希望对大家有所帮助！

新课程标准要求我们必须坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长；激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识；以学生发展为中心，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

一、学情分析：

七年级的学生对于体育与健康这门课程已经有了一定的认识，对于一些体育活动的开展表现的也很积极，兴趣极高；但大部分学生的自律性还不够，注意力还不够集中，上课经常自己玩，教师在讲解游戏规则时不认真听。所以要加强学生注意方面的练习。而且，大部分学生已经掌握了一些体育与健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为。

有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，从而丧失信心，产生自卑心理，害怕或逃避体育课，也就谈不上学习兴趣。有的学生对体育缺乏正确的了解和认识，认为上体育课只是玩玩而已，他们虽然也知道参加

体育锻炼可以增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

二、教学目标：

- 1、让学生了解一些科学锻炼身体和评价锻炼效果的基本方法，树立健康第一、注意安全和自我保护的意识，能用所学知识指导健身活动。
- 2、能正确学会本年级所学各项教学内容的基本动作，掌握发展身体素质的方法，使运动能力在原有基础上有进一步提高。
- 3、能积极参加体育活动，在体育活动中逐渐养成公正、负责、协作的良好品质。
- 4、倡导体验教学，让学生通过体育活动感受成功和失败。使学生有良好的心理素质和品质。

三、教学措施：

- 1、结合本校实际，努力钻研教材，创出教学新模式。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

5、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。

6、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。

7、体育课中要以“健康第一，安全第一”的指导思想，让学生积极参与到活动中去，并努力确保零事故。

8、加强学生的安全意识和自我保护。

一、基本情况：

本学期所教的是八年级六个班，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、朝气蓬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。

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，认真领会《基础教育课程改革纲要》精神和体育与健康课程标准精神，解放思想、转变观念、勇于探索、深化改革、求实创新。深化教学改革，全面推进素质教育。在体育教育教学中以学生为主体，培养学生的竞争意识和合作精神，全面提高身体素质；创建“崇尚健身，参与健身”的健身氛围，争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

本学期是初三下学期，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。

一：学生现状分析

动，针对这一特点，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。

二：教材的知识系统和结构

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。

四：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、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

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。

六：本学期考核项目

50米跑、坐位体前屈、立定跳远。

七：本学期教学进度

第四周-----第六周：50米跑的有关教学

第七周-----第八周：立定跳远教学以及测试工作

第九周-----第十二周：坐位体前屈的辅导训练

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

七年级体育教学计划及教学进度表篇四

新学期的工作将是紧张而又忙碌的，那么七年级体育教师制定了怎样的工作计划呢?下面是本站小编收集整理的七年级体育教学计划，欢迎阅读。

一、指导思想

认真贯彻党的教育方针，高举邓小平理论伟大旗帜，以xx大精神“三个代表”的重要思想为指导，更新教育理论，探教学改革之路，实施创新教育，顺应时代教育教学发展的需要。

二、工作目标

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、措施

认真积极参加学校组织的各项政治学习,政治活动,认真学习xx大精神,认真记学习笔记,写学习心得,提高自己思想认识。服从领导,听从分配,团结同志,关心爱护学生。在工作中时时处处以教师职业道德规范严格要求自己,忠于职守,为人师表。

1、加大教育力度，不断提高教育教学质量和教学水平。体育教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，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，同时，本学期要继续深入的学习，提高自己的思想道德修养和理论知识水平，使自己的能够适应现代化教育的需要和要求。

2、进一步提高课外教学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基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

3、课余运动竞赛体现出一个学校的体育运动竞技水平，同时也是实现更高，更快，更强的体育精神的重要手段，学校运动竞技水平的高低将直接关系到能否培养出好的人才，关系到我们国家体育竞技水平的提高，因此，在本学期，我将进一步抓好体育兴趣小组的训练工作，积极探索科学有效的训练方法和理论，提高运动训练的水平，争取在校比赛中取得优异成绩。

4、作为一名体育教师，我有信心也有能力把这一学期的工作做好，为体育教育事业奉献自己的青春和力量，为学校争光。

一、基本情况

1、学生情况：七、八年级共两个班，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。

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。

共2页，当前第1页12

七年级体育教学计划及教学进度表篇五

七年级为新招收学生，体育基础差，水平参差不齐，基本体育常识匮乏，技能薄弱，但学生身体健康活泼，无运动技能障碍。这个年龄段学生喜欢跑、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、完成和基本掌握武术操，学会基本足球技术，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、在小学的体育基础上，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。

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、武术操——英雄少年

3、拔河练习

4、足球基本技术

教学重点：以足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。

5、素质与技能练习

六、教学进度与安排（见附表）

略

七年级体育教学计划及教学进度表篇六

一、指导思想：认真贯彻党的教育方针，高举邓小平理论伟大旗帜，以十六大精神“三个代表”的重要思想为指导，更新教育理论，探教学改革之路，实施创新教育，顺应时代教育教学发展的需要。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。”

二、本学期教学目标：

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，认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务，逐步培养体育骨干。

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)教师方面:

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。

(2) 学生方面：

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。

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，增强自信心，为终身体育打下基础。

4、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。

四、七年级体育教学计划具体措施

1、加大教育力度，不断提高教育教学质量和教学水平。体育

教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，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，同时，本学期要继续深入的学习，提高自己的思想道德修养和理论知识水平，使自己的能够适应现代化教育的需要和要求。

2、进一步提高课外教学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基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

3、课余运动竞赛体现出一个学校的体育运动竞技水平，同时也是实现更高，更快，更强的体育精神的重要手段，学校运动竞技水平的高低将直接关系到能否培养出好的人才，关系到我们国家体育竞技水平的提高，因此，在本学期，我将进一步抓好体育兴趣小组的训练工作，积极探索科学有效的训练方法和理论，提高运动训练的水平，争取在校比赛中取得优异成绩。

4、作为一名体育教师，我有信心也有能力把这一学期的工作做好，为体育教育事业奉献自己的青春和力量，为学校争光。

5、进一步提高课外教学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基

于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

6、课余运动竞赛体现出—个学校的体育运动竞技水平，同时也是实现更高，更快，更强的体育精神的重要手段，学校运动竞技水平的高低将直接关系到能否培养出好的人才，关系到我们国家体育竞技水平的提高，因此，在本学期，我将进一步抓好体育兴趣小组的训练工作，积极探索科学有效的训练方法和理论，提高运动训练的水平，争取在校比赛中取得优异成绩。

七年级体育教学计划及教学进度表篇七

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