

# 最新七年级体育下学期教学教案(实用5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 七年级体育下学期教学教案篇一

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。

## 七年级体育下学期教学教案篇二

一、基本情况:

1、学生情况:初一年级六个班,每个班有学生七十多名,除每个班有1-2名特殊病生,不能从事体育运动锻炼外,其余学生都健康,都能从事体育运动锻炼。

2、技能情况:七年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、和球类游戏等体育活动。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:

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。在教育教学的过程中,对学生进行思想(初一体育教师工作计划:锻炼)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。

三、教学目的和要求:

1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、体操、技巧、球类等项目的基本技术和基本技巧进一步提高每一位学生的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守游戏规则，团结协作等优良品质。

#### 四、主要工作：

1、认真备课，上课。突出学生的'主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

2、开展好班级的体育活动，班与班进行，短区接力赛、立定跳远、跳绳、仰卧起坐等体育项目的比赛。

3、写课后反思，心得，总结等理论。

#### 五、具体安排：

1、抓学生整体身体素质及基本技术的提高。(立定跳远、肺活量、男引体向上、女仰卧起坐、中长跑、短跑等)。

2、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，培养他们的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励地共同进步的团体。

3、对学困生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

4、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

## 六、教学措施：

- 1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。养成经常参加体育活动的习惯。
- 2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风。
- 3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极进取向上。

## 七年级体育下学期教学教案篇三

### 初中体育教学计划(一)

xx年春学期体育工作的指导思想：以“三个代表”的重要思想为指导，贯彻科学发展观，以服务为宗旨，以学生能力素质提高为本位，以全国、省、市职教会议精神为指针以《学校体育工作条例》作为准绳，推进素质教育，大力推进课程模式、结构和内容的改革，推广实施《国家中学生体质健康标准》，开拓进取，努力使学校体育工作再上新台阶。

### 一、xx年秋学期体育工作回顾

xx年秋学期，我们继续推行素质教育方针，统一思想认识，踏踏实实工作，在真抓实干上下真功夫、苦功夫、深功夫，使学校体育工作始终沿着规范化、制度化、科学化的道路前进。

在校长室、教务处的关心指导下，组织学生开展了各项体育活动，在校园里掀起了锻炼的热潮，从各方面提高了学生参加体育锻炼的兴趣。

教学工作上严格规范程序：严格按照规定开课；严格规范备课制

度;严格执行听课制度;严格贯彻课堂教学常规。每周安排三次以上课外活动,保证学生每天有一小时的活动(含体育课)时间,在课外体育活动中,每周至少一次课在体育教师指导下进行体育锻炼,增强学生的基本体质。

在取得成绩的同时,不得不清醒地看到,目前还或多或少存在不尽人意的现象。体育活动的开展虽能愉悦学生身心,丰富校园文化生活,但同时也需要有纪律的保障。主要体现在学校常规的早锻炼和课间上有部分班级的部分同学还不能达到要求,集合拖沓、队伍不整齐、做操不认真这些现象时有发生,在很大程度上影响了我校学生的整体精神风貌。

## 二、本学期主要工作及指标

- 1、进一步发挥我校体育教研组教师队伍整齐、年轻有活力的优势,认真提高体育教学、体育科研水平。
- 2、认真组织落实课堂常规教学要求,完善课堂纪律要求,建立具有我校体育工作特色的体育教学。
- 3、加强组内交流,创造浓厚的体育教研氛围,真正做到以教为乐、以学为乐的体育教研工作。
- 4、切实提高体育课教学质量,认真开展体育教学试验课、实验课活动。
- 5、认真完成第三套广播体操《放飞理想》教学,提高两操质量,精心组织校广播操会操比赛。
- 6、精心组织新春学生足球联赛、排球联赛。
- 7、认真组织课外体育活动全面提高学生身体素质。
- 8、认真落实学校运动队建立和训练工作,积极备战宜昌市中

学生篮球联赛和宜昌市中学生田径运动会，加强体育人才的辅导，做好体育人才的输送工作。

9、组织9年级毕业班进行体育中考的模拟测试。

文档为doc格式

## 七年级体育下学期教学教案篇四

体育教学是按一定计划和课程标准进行的有目的和有组织的教育过程，如何制定七年级下册体育教学计划?下面是本站小编收集整理七年级下体育教学计划，欢迎阅读。

### 一本学期的教育教学任务

通过本学期的课堂教学,能够达到以下教育教学目标: 1. 使学生进一步了解体育锻炼对促进青少年生长发育和人体健康的好处,并能将学习的体育知识在体育锻炼和日常生活中运用;2. 初步掌握本学期新学的各项运动技术、技能,促进身体素质和运动能力的发展;3. 培养学生参加体育锻炼的兴趣,逐步养成习惯,在群体活动和比赛中能够以公正、团结、协作的态度与同学友好相处。

### 二教材分析

本学期的教材包括: 1. 体育与健康基础知识: 发展你的体能;心理健康与身体健康的关系2. 田径;跳跃3. 体操: 体操技能在生活中的应用4. 球类: 篮球和排球5. 武术: 太极拳6. 健美操。

由于太极拳、排球和健美操都是新授内容,作为本学期教学的重点内容。并且学生对排球和太极拳的接触的比较少,因此,把排球和太极拳的教学作为难点来对待。

### 三学生情况分析

初一学生，是速度、爆发力发展的敏感期，学生活泼、好动，体育活动参与意识、竞争意识、集体意识强，特别是女生正处于身体发展快速期，伴随着“月经”的出现，部分同学开始出现害怕上体育课的问题，应该适时的作好指导。在上学期学习的基础上，本学期重点作好学生速度和爆发力的素质的练习。

### 四本学期预期学科教育目标

- 1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为；激发学生对体育与健康课程的兴趣；并能养成自我锻炼的习惯；认真上好体育课。
- 2、运动技能：学会太极拳，并学会应用到生活中；掌握篮球、排球基本技术，并能够在比赛中运用。明白各种游戏时所要求的具体动作。
- 3、身体健康：发展柔韧、灵敏、力量、速度等身体素质；知道自己身体的变化。
- 4、心理健康：正确理解体育活动与自尊自信的关系；了解体育活动对心理健康的作用；对体育活动能表现出快乐与伤心的情绪；形成克服困难的坚强意志品质；形成互帮互助的友爱精神。
- 5、社会适应：能够体验集体活动能和个人活动的区别；按顺序轮流使用同一运动场地或设备；在游戏中能够帮助他人、尊重他人和关心他人；建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

### 五完成教育教学任务的具体措施



- 1、积极进行课堂教学改革的探索，充分推行“三段六部”教学模式，调动学生学习的积极性。
- 2、结合体育大课间和课外活动，关注学生自主锻炼意识和能力的培养。
- 3、确立“体委轮流制——学生组织能力”研究课题，提高每个学生的组织表达能力。
- 4、充分发挥体育骨干的模范带头作用，形成良好的传、帮、带氛围。
- 5、将游戏和比赛，穿插到每一节课中，调动学生参与的积极性。

## 一、基本情况：

- 1、学生情况：初中一、二年级，每个年级都有两个班，每个班级都有学生四十人左右。七年级有一名特殊病，不能从事体育运动锻炼外，全校初中生各年级学生都健康，都能从事体育运动锻炼。
- 2、技能情况：初中一、二年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、追逐、跳绳、跳皮筋、打沙包和球类等体育活动。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：

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。在教育教学的过程中，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、劳全面发展的好学生。

### 三、教学目的和要求：

1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、体操、技巧、球类等项目的基本技术和基本技巧。进一步提高每一位学生的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

### 四、主要工作：

1、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

2、抓好班级的田径运动员，为本学期开好运动会做好准备。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、引体向上、立定跳远、立定三级跳远、仰卧起坐等体育项目的比赛。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

### 五、具体安排：

1、抓好全班整体身体素质的提高。（引体向上，仰卧起坐，俯卧撑等）。

2、抓好基本技术(男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等)。

共2页，当前第1页12

## 七年级体育下学期教学教案篇五

一个健康良好的体魄是要从小时候锻炼起来的，孩子们特别是男孩都好运动，但是他们的运动不一定是规律的有效的，要按照合理的计划来运动才能帮助孩子们的身体快速成长。下面是本站小编整理的七年级体育教学计划书，希望对大家有所帮助！

### 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

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

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。

### 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。

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，能促进学生运动技能的提高；竞赛能有效发展学生团结协作、顽强拼搏和胜不娇、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况状的好坏。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。