

初一上体育教学计划(精选8篇)

创业计划的编写过程可以帮助创业者更好地了解自己的商业理念和目标，并为之后的创业过程提供指导。以下是小编为大家整理的学习计划范文，希望能对大家制定学习计划提供一些参考。

初一上体育教学计划篇一

以实施新的《义务教育法》为体育教学工作契机，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为目标，以提高学生体育综合素质和学习对自己终生发展有用的体育知识为教学工作的关键，充分地调动广大学生学习的积极性，培养学生的自主、合作、探究的精神，以优异的教学成绩向家长、学校和社会献礼。

七年级132班为寄宿班，男生33人，女生29人，生源面特别广泛，学生通过半个学期体育学习与，大部分同学身体素质扎实，形成了较好的体质，学习了许多对自己终生发展有用的体育知识，我相信通过自己努力地教学，一定会取得较好的教学成绩。

七年级下册体育教材是人民教育出版社出版的，本教材图文并茂、生动形象，学生易于接受，它是我们教学的优秀范本。

- 1、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，备好课，精心设计课外体育实践活动。
- 2、关心双差生，转化后进生，鼓励希望生，对这些弱势群体，做到上体育训练上关心学生，做到课堂上不出安全责任事故和意外事故。
- 3、根据乡村中学学生实际，精心设计课堂，采用课内外训练，

综合练习，课堂动作讲解规范、示范到位等灵活多变的手段。全面调动学生的学习积极性。

4、汲取外地先进的体育教研成果，不断充实自己的教育教学水平。

5、以人为本，以情动人，扎实有序地抓好体育基础知识的学习。

6、为迎接学校广播体操比赛，本期主要训练广播体操。

在体育教学中如何培养学生的合作精神。

初一上体育教学计划篇二

本学期所教的是七年级七个班，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、朝气蓬勃和积极向上的精神，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。

初一上体育教学计划篇三

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。

初一年级的学生身体发育正处于青春期的_{高峰}时期，心理、生理的发育波动强。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。

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。

3、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。

50米、立定跳远、坐位体前屈。

初一上体育教学计划篇四

以实施新的《义务教育法》为体育教学工作契机，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为目标，以提高学生体育综合素质和学习对自己终生发展有用的体育知识为教学工作的关键，充分地调动广大学生学习的积极性，培养学生的自主、合作、探究的精神，以优异的教学成绩向家长、学校和社会献礼。

二、班情分析

七年级132班为寄宿班，男生33人，女生29人，生源面特别广泛，学生通过半个学期体育学习与，大部分同学身体素质扎实，形成了较好的体质，学习了许多对自己终生发展有用的体育知识，我相信通过自己努力地教学，一定会取得较好的教学成绩。

三、教材分析

七年级下册体育教材是人民教育出版社出版的，本教材图文并茂、生动形象，学生易于接受，它是我们教学的优秀范本。

四、教学措施

1、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，备好课，精心设计课外体育实践活动。

2、关心双差生，转化后进生，鼓励希望生，对这些弱势群体，做到上体育训练上关心学生，做到课堂上不出安全责任事故和意外事故。

3、根据乡村中学学生实际，精心设计课堂，采用课内外训练，综合练习，课堂动作讲解规范、示范到位等灵活多变的手段。全面调动学生的学习积极性。

4、汲取外地先进的体育教研成果，不断充实自己的教育教学水平。

5、以人为本，以情动人，扎实有序地抓好体育基础知识的学习。

6、为迎接学校广播体操比赛，本期主要训练广播体操。

五、教研课题

在体育教学中如何培养学生的合作精神。

初一上体育教学计划篇五

为认真贯彻落实省政府召开的关于规范办学行为，实施素质教育的会议精神，深化新一轮的体育教学改革，秉承以学生发展为主，健康第一的新理念，向终生体育的大目标迈进，大力推进有效教育教学活动的目的。笔者结合我校体育与健

康课程改革的实际情况，以中华人民共和国教育部颁布的《体育与健康课程标准》为依据，和由毛振明教授主编、教育科学出版社出版的《体育与健康》七年级教材。

从课程标准的最基本的四个理念：

- 1、坚持健康第一的指导思想，促进学生的健康成长。
- 2、激发运动兴趣，培养学生终生体育的意识。
- 3、以学生发展中心，重视学生的主体地位。
- 4、关注个体差异与共同需求，确保每一个学生受益。

和新课标提出的最基本的五个设计思路

- ：
- 1、根据课程目标与内容划分学习领域。
 - 2、根据学生身心发展的特征划分学习水平。
 - 3、根据可操作性和可观察性的要求确定具体的学习目标。
 - 4、根据三级课程管理的要求，加大课程内容的选择性。
 - 5、根据课程发展性的要求，建立评价体系。经反复学习探究，特设计本教学工作计划。

学年教学计划是根据课程标准的要求，确定全年和两个学期的教学内容与课时比例的教学方案。

- 1、贯彻课程标准，注重学生发展。

课程标准是构建课程学习目标体系和评价的原则，教材（教师用书和学生用书）是完成课程学习目标学习内容的提供。因此，教师在制定学年教学计划时，不应以教师的个人兴趣、

特长和竞技运动及中考体育考试项目为中心，而应以学校的教学实际出发，以学生的发展需求为中心，避免教师的随意性和自由性，认真的、系统的、科学的进行设计。这样才能全面贯彻课程标准的精神和要求。将科学规范办学，使《体育与健康课程》改革深化在实处，真正为实施素质教育，将体育与健康课程先行起来，真正做到学生是大赢家，最终受益的还是学生。

2、实践性、灵活性与综合性

由于课程标准没有具体规定七年级的具体教学内容，所以在设计全年教学工作计划时，可以根据实践性保证正常教学秩序的进行，同时做好六年级到七年级的衔接工作，提高课堂教学实效性、灵活性（根据教材的性质和学生达学习目标的情况等对教学内容和课时比例，及男女生教学的特点，适当进行调整）、综合性（不仅重视学生的运动技能和知识的掌握，更要关注学生的心理发展和社会运动能力的提高）的原则，确定教学内容和课时比例。

3、结合实际情况，合理选择内容

在认真学习和研究课程标准及教材的基础上，要对所任教的年级班级的学生情况进行调查，了解和分析学生的兴趣、特长、活动能力、技能基础、体能状况、心理水平、社会交往等情况，为学年教学计划的制定提供可行性的依据。另外，教学内容选择，要适合学生身心发展水平，具有健身性、知识性和科学性为增强体质，增进健康有较强的实效性，与学校整体的课程改革紧紧地配套起来，不断提高课堂教学的有效性，确保平常每一节课的有序进行。

4、全年教学工作计划（附表一）

内容 全年计划 第一学期 第二学期

健康课 34 17 17

田径 8 4 4

篮球 6 3 3

足球 4 2 2

排球 4 4

体操 4 2 2

游戏 2 2

乒乓球 2 2

武术 2 2

发展身体素质 2 2

合计 68 34 34

1、全年教学计划设计的依据是《体育与健康课程标》，结合学校现有的场地器材设施建设，及学生的兴趣爱好等实际情况进行设计的。

2、本设计方案是按照全省规定的课时安排要求（每周三次课）来设计，每学期按十七周计算，一学期共五十一节课，一年为一百零二节课其中每周有一节是健康课来进行设计。

3、一节课时可以以一个教学内容或两个教学内容进行教学的。但教师必须根据课时的教学目标设计来进行教材的选择和搭配及具体课时的比例划分，目的是为了更好地有效的实施有效教学，且上好平常每一节课。

学期教学计划又叫学期进度，是按照课程标准的要求，把学年教学计划中所规定的每一学期的教学内容，合理分配到每一节课中去，并为制定单元教学计划和课时教案设计提供依据。

1、学期教学计划是以学年教学计划为依据的，是以单元教学的形式来进行统筹安排，处理好“开放”和“放开”的关系，从学校的教学实际情况出发，采取其教学内容多样性，可行性、趣味性、地方性的特点和原则，搭配好具体的教学内容。

2、科学、合理地安排好学习内容的顺序。学期计划的制定，要充分考虑到学习内容的特点和季节气候变化的自然条件及场地器材设施条件，采用由易到难，由简到繁，新旧教材合理搭配等方法，优先组合好学习内容顺序。

3、加强集体备课，积极实施有效教学。体育教学不同于其他学科的教学，体育教学的目标任务、内容要求，主要是靠学生自身练习来不断完成和巩固提高的。通过集体备课的形式，能使全体教师较为科学的把握课程标准和教材，合理安排好教学课时，掌握好教学中的重点、难点，更加有利于教学方法的最佳选择。不断加强教师之间的交流、协调、沟通、调整、积极实施有效教学，确保教学计划的完成。

4、学期教学计划设计（附表二）

七年级学期教学计划设计一览表：（表二：案例）

周次	课次	第一学期	第二学期
----	----	------	------

健康课	实践课	健康课	实践课
-----	-----	-----	-----

1	1	1 田径	1 足球
---	---	------	------

2	1	1 田径	1 足球
---	---	------	------

2 3 1 田径 1 足球

4 1 田径 1 体操

3 5 1 发展身体素质 1 体操

6 1 篮球 1 体操

4 7 1 篮球 1 体操

8 1 篮球 1 体操

5 9 1 篮球 1 乒乓球

10 1 发展身体素质 1 乒乓球

6 11 1 体操 1 乒乓球

12 1 体操 1 乒乓球

7 13 1 体操 1 田径

14 1 体操 1 田径

8 15 1 游戏 1 田径

16 1 游戏 1 田径

9 17 1 田径 1 排球

18 1 田径 1 排球

10 19 1 田径 1 排球

20 1 田径 1 排球

11 21 1 足球 1 排球

22 1 足球 1 排球

12 23 1 篮球 1 排球

24 1 篮球 1 排球

13 25 1 游戏 1 田径

26 1 游戏 1 田径

14 27 1 足球 1 田径

28 1 足球 1 田径

15 29 1 发展身体素质 1 篮球

30 1 武术 1 篮球

16 31 1 武术 1 篮球

32 1 武术 1 篮球

17 33 1 武术 1 篮球

34 1 发展身体素质 1 篮球

备注：1、田径——短跑、耐久跑、跳远

2、体操——技巧、支撑跳跃

3、结合《国家学生体质健康标准》进行综合性评价

1、本计划设计是依据《体育与健康课程标准》和教材及全年

教学工作计划来制定的。

2、本计划主要是为了解决学习内容与时数数量之间的矛盾，协调学生发展的基础性和全面性，更好的贯彻落实好新课标，提高教材的使用率，实施有效教学，满足学生的学习特点和需求，同时达到终生体育意识培养的目的。

3、结合《国家学生体质健康标准》进行教学综合评价，建立和健全评价体系，不断完善教学。

（一）七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要确保实施和完成。依据课程标准，遵循新课标“开放”和“放开”的精神，将教学内容全部实施并落实到每一节课中。

（二）七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要适合学生的发展，从“运动技术、技能为中心”向“以学生发展为主体转移”将教的内容转化为学的内容，强调设计内容的健身性、实用性、科学性，以培养学生为自主学习能力提高和达到终生体育意识的目的。

（三）七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要注意课程资源的开发，为学生提供一个思辩和探究学习、练习、运用的平台，培养学生的实践能力和创新精神。

（四）七年级《体育与健康课程》全年和学期教学计划的设计要将评价体系真正建立起来，对教与学都有一个客观的综合性评价，尤其是要重视对学生发展体系特有功能的评价，使学生在原有水平上得到发展灵活运用评价体系。如由终结性评价发展到形成性评价；由相对评价发展到个人的差异评价；由绝对评价发展到差异性评价。同时，重视社会有关方面特别是家长的任何意见，发展评价的多元化。

初一上体育教学计划篇六

学期已开学，本学期的工作将是紧张而又忙碌的，因为，在这一学期中，时间短，任务重。有学生跳绳运动会、有教师乒乓球比赛。为更好的开展好自己分担的各项工作，特制定本学期体育教学计划如下：

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“三个代表”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，认真学习党的精神，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。

【范文二：初一体育教学计划】

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。

【范文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。

【范文四：初一体育教学计划】

一、指导思想：

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。

新的一学年开始了，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色。为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生创新的学习方式有所进展，为此拟定了本学年的体育教学工作计划如下：

二、基本情况

本学期所教的是七年级三个班，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。

三、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。

四、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。

五、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。

六、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。

七、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。

初一上体育教学计划篇七

本学期，在认真钻研教学大纲和结合本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

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，使学生身心得到和谐发展。

所任教的初中部学生年龄在14~17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，表现力强；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。

本册教材内容有：体育基础知识、三大球的基础知识、田径类、中考有关体育训练。

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（为初中的体育中考做准备）。

2、抓好“两操”、“课外体育、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。学校“两操”、“课外体育、大

课间、特色体育活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体育、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容，更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操和武术操训练工作，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色和大课间活动列全县前茅，培养全面发展的学生。

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。

1、重点是田径的耐久跑与跳远。

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。

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。

男：50米、1000米、掷实心球、跳绳、立定跳远、篮球、引体向上。

女：50米、800米、立定跳远、掷实心球、跳绳、仰卧起坐。

初一上体育教学计划篇八

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。

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、劳动全面发展的优秀学生。

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 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、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。

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。

1、抓好基本素质的提高。

2、抓好基本技术的练习。

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。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。