

人教版七年级体育教学计划上学期(大全11篇)

学期计划的编写需要具备一定的灵活性和可操作性，以便能够在实际实施中进行调整和修改。这里有一些名人的读书计划，可以让我们了解到一些成功人士是如何利用读书来提升自己的。

人教版七年级体育教学计划上学期篇一

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。

人教版七年级体育教学计划上学期篇二

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

人教版七年级体育教学计划上学期篇三

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。

人教版七年级体育教学计划上学期篇四

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秀

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。

人教版七年级体育教学计划上学期篇五

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。

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。

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。

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。

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。

人教版七年级体育教学计划上学期篇六

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

人教版七年级体育教学计划上学期篇七

本节课的主教材是支撑跳跃：分腿腾越。授课对象是七年级女生，本教材共七次课，本节课为第三次课。

一、指导思想：

分腿腾越可以发展学生力量、灵敏、协调等身体素质，能够增强平衡能力和调控能力，促进身体全面发展，增进健康。学生是在克服困难中进行学习的，这样可以很好地培养学生勇敢顽强的精神，提高学生战胜自我，战胜困难的自信心。对于促进学生的心理健康发展具有重要作用。除此之外通过分腿腾越的学习可以促进学生社会适应能力的提高。学生在学习过程中同学间的相互合作、互相帮助，加强了人际关系，提高了群体意识，增强了学生的社会适应能力。

二、教材分析：

分腿腾越是在跳跃过程中，采用分腿动作，借助两臂的支撑，迅速、安全、省力地腾越跳箱（山羊）的一项运动。通过柔韧性练习、俯撑成分腿立撑、俯撑推手、击掌成俯撑等练习使学生储备能够越过器械的知识与能力，在完成越过器械的过程中实现“知识—技能—能力”的转化，达成了“我要学”的目标。同时发展学生的上肢、肩带、下肢肌肉群的爆发力，提高学生身体协调用力的能力，发展灵敏、力量素质提高体能，实现了“用教材教”。通过学生的自我暗示“我行、我能行”，及教师的语言激励、正确的保护与帮助，使学生树立战胜困难、战胜自我，完成挑战的信心，培养学生勇敢、果断、进取的精神。分腿腾越的要点是积极踏跳、顶肩推手、提臀分腿、展髋挺身、缓冲落地。本节课的重点是提臀分腿，难点是顶肩推手。由于本节课为第三节课只体验越过器械，对于技术的细节不做更高的要求。

三、学生分析：

本节课所任年级为七年级女生，学生的上肢、下肢力量较弱，腿的柔韧性较差，完成分腿腾越动作有困难。加之学生没有学习支撑跳跃的经历，所以对于分腿腾越的学习既新鲜又畏惧。当学生看到练习器械时，有一部分学生表现出兴奋、跃跃欲试的感觉。但有绝大部分学生皱起眉头，表现出害怕、恐惧的心理状态。我根据学生的情况安排了多种内容的引导性练习，使得跃跃欲试者更加具有完成越过器械的能力与知识，确保其安全地腾越器械。对于胆怯、害怕者我不仅反复提示动作要领，强调学生掌握有关的知识与技能同时还要进行心理帮助。用语言、用暗示、用不同器械循序渐进地引导学生逐步完成腾越器械，帮助她们战胜恐惧的心理，完成挑战自我、挑战困难。

四、学习目标：

- 1、通过地面上的引导练习使学生能够掌握两手撑箱时的距离和体会直臂撑箱的动作，建立提臀分腿的动作概念。对于更

好地完成腾越器械打下了坚实的基础。

2、学生练习俯撑、击掌成俯撑，助跑、上板、踏跳、撑箱提臀、推手、收回，跳撑分腿收回等练习体会顶肩推手的动作。明确推手速度快及快速的推手动作对于安全、迅速地越过器械的重要作用。

3、通过体验越过器械的练习使学生能够克服畏惧心理，获得成就感，建立自信心。

五、教学过程：

本节课采用三段式教学。

1、课的开始我用一段开场白导入了本节课的学习内容。通过语言的激励使学生产生增力、增志的感觉，建立自信心。

准备部分共包括三个内容。

(1) 通过游戏的绕着场地跑听教师哨声后转身跑和跑到呼啦圈内的练习激发和调动学生的积极性，使原本枯燥的跑步变得兴趣盎然。

(2) 在学生正沉浸在绕场地跑的兴奋状态下，学生听教师的哨声快速、安静、整齐地站成四列横队。达到在张弛有度的活动中培养学生的组织性、纪律性。这样收放自如的练习可以加强学生的自控、自律的意识及良好的行为习惯养成。

(3) 在欢快的乐曲伴奏下教师带领学生完成自编韵律操。在达到使身体各关节得以充分活动的同时培养学生体操意识和塑造学生的身体形态。

2、主体部分共包括两方面内容。

(1) 引导性练习。本节课我安排了柔韧性练习（直立，两臂

侧举，侧踢腿。要求绷脚背击手，体会向两侧分腿技术。分腿立撑体会分腿、膝关节充分伸直提高学生的柔韧性）。俯撑收腿成并腿立撑、分腿俯撑收回成并腿挺身跳、（体会直臂支撑、两手支撑跳箱时的距离和位置解决提臀分腿的问题）俯撑推手击掌成俯撑（解决推手的问题明确推手要快及快推手对于安全、快速、省力腾越器械的作用）。

（2）学生尝试越过器械。本节课共利用两个跳箱、两个“山羊”。学生根据自己完成动作的情况和自己的能力选择不同的练习器械，每组保护与帮助的学生担任本组的小组长。对本组组员完成动作的情况进行评价，发现的问题及时给予指导和纠正，帮助她提高动作的质量。学生可以根据自己完成的情况进行组别的选择，可以升组，也可以降组。学生始终在提高、动态、发展的学习状态下进行学习。当本组学生完成动作较好和进步幅度较大时，给予学生充分展示自己的时间。同时对她们的完成动作情况给予评价。好，好在哪儿，还存在什么问题。使学生更加清楚自己完成动作的情况达到进一步提高自己的动作质量，同时掌握动作的要求和知识。

3、放松部分：学生两人一组完成“石头、剪子、布”的游戏，用笑声放松学生的身心。然后教师带领学生随着音乐做放松的练习，同时提示学生注意呼吸的配合，使学生在欢快、优美的乐曲中结束本节课的学习。

六、本节课的特点：

本节课通过学生自己测试脉搏数使学生明确获得健康在运动时所达到的每分钟心脏跳动的次数的范围，使学生掌握

（ $220 - \text{年龄} \times 60 - 80$ ）靶心率公式。同时根据自己在每一阶段练习后心脏每分钟跳动的变化来激励自己达到获得健康的合理的心脏跳动的次数，并尝试在练习过程中使用。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

人教版七年级体育教学计划上学期篇八

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。

人教版七年级体育教学计划上学期篇九

走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以蹲距式跳远、上步沙包掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质促进德、智、体全面发展为主要目的，在本学期中要积极做到以下二点：

- 1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。
- 2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的'动作要求，提高学生的运动能力。

根据新课标和教材要求、七年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐、跳高，各项球类为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养。

1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、400米为主要教学内容。

2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑，起跳空中姿势和落地四个环节，重点改进助跑和起跑相结合的技术，教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷沙包为教学重点。

4、基本体操主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

5、游戏和韵律操。

人教版七年级体育教学计划上学期篇十

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、劳动全面发展的优秀学生。

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 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。

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,以增强学生锻炼身体

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。

人教版七年级体育教学计划上学期篇十一

(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。

（固镇县宋店中学 赵金虎）

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：

(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；

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

(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。