# 七年级下册体育教学计划（精选5篇）

**篇1：七年级下册体育教学计划**

第一部分：工作目标

1.提升学生的基本体育技能

本学期将重点提升学生的基本体育技能，包括跑步、跳远、投篮等。通过系统的训练，使每位学生都能掌握至少一项以上的运动技能，并能在比赛中运用。

2.增强学生的团队协作能力

通过团队运动，如篮球、足球等，培养学生们的团队协作能力，让他们在比赛中学会配合、学会信任，培养团队精神。

3.提高学生的身体素质

通过各种体育活动和锻炼，提高学生的身体素质，增强他们的体力和耐力，使他们更加健康、更有活力。

第二部分：工作任务

1.制定详细的教学计划

针对每个体育项目，制定详细的教学计划，包括教学目标、教学内容、教学方法等，确保每个学生都能得到充分的指导和训练。

2.组织体育比赛和活动

定期组织体育比赛和活动，让学生们在实战中提高自己的体育技能，同时培养他们的团队协作能力和竞技精神。

3.对学生进行定期评估

对学生进行定期的评估，包括技能评估和体能评估，及时了解学生的学习进度，对教学计划进行调整和改进。

以上内容请根据实际情况进行调整和修改。

第三部分：任务措施

1.实施分层次教学

针对不同学生的体育基础，实施分层次教学，对初学者重点培养基本技能，对已有基础的学生则提高技能水平和竞技能力。

2.结合现代教学手段

运用现代教学手段，如视频教学、虚拟现实等，使教学更直观、更有趣，提高学生的学习兴趣和积极性。

3.注重个体差异

在教学过程中，注意每个学生的个体差异，给予他们个性化的指导和关怀，帮助他们克服困难，提升自己。

第四部分：风险预测

1.学生受伤风险

在体育活动中，学生受伤是一个无法完全避免的风险。要通过严格的教学规范和充分的安全指导，降低学生受伤的风险。

2.学生参与度不高

部分学生可能对体育活动缺乏兴趣，导致参与度不高。教师需要通过多种手段，激发学生的兴趣，提高他们的参与度。

3.教学资源不足

教学资源不足可能影响到教学效果。要合理安排教学资源，确保每个学生都能得到充分的指导和训练。

第五部分：跟进与评估

1.定期检查学生进度

定期检查学生的学习进度，及时发现并解决问题，确保每个学生都能跟上教学进度。

2.收集学生反馈

主动收集学生对体育教学的反馈，了解他们的需求和困难，及时调整教学方法和内容。

3.组织家长会议

定期组织家长会议，向家长汇报学生的学习情况，争取家长的支持和配合，共同促进学生的全面发展。

第六部分：总结

通过本学期的体育教学，学生们在基本体育技能、团队协作能力和身体素质方面都有了显著的提升。他们在比赛中展现了出色的表现，团队精神得到了锻炼。然而，教学中仍存在一些挑战，如学生受伤风险、参与度不高和教学资源不足等问题。在今后的教学中，我们将进一步完善教学计划，优化教学方法，努力提高学生的体育素养，为他们的健康成长奠定坚实基础。

**篇2：七年级下册体育教学计划**

一、基本情况

新学期开始了，我担任七年级一个班的体育教学，兼七年级的写字课，共有8节课，其中，体育课每周3课时。七年级（3）班共有25人，男生15人，女生10人。当中有体育好动分子的，也有对体育没有太大兴趣的都有。我想：我既不能扼杀学生的兴趣，还要努力培养更多的学生对体育课有兴趣才对。特别是我这个班男生篮球打得不错，对篮球的热情很高，我不能忽视这一点。身体不好的有李嘉颖和钟紫萍、高僧同学，在体育课中，可以适度的运动强度，主要还是李嘉颖同学脚的原因。新的学期又开始了，还是加强学生的身体素质的练习和广播体操的复习，而后根据学生的年龄与心理特征，还以游戏式的技术动作来作为教学。

二、指导思想

坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论为指导，积极领悟“三个代表”和“社会主义荣辱观”，始终热爱党的教育事业，坚持四项基本原则，爱岗敬业，为人师表，依法执教。

三、教学预期目标

1、能让大部分的学生热爱体育课，自觉参与锻炼

2、学生基本能参与游戏式的技术动作中来

3、逐步提高学生对篮球的热情

四、教学措施

1、以身为范，就是以自己的实际行动感染学生，自己制定每天早上6点20分起床后晨跑，下午再加半小时打篮球，证明积极锻炼才能使人更加健康、灵活、聪明。

2、坚持以学生“健康第一”为指导思想，努力探讨学生最感兴趣的运动项目，结合本地传统体育项目，真诚与同事合作，并共同研讨体育教学中的棘手问题

3、积极带头网上研讨和会议研讨，并写下共同的教育教学结论，写教学反思和总结，学期末至少有一篇论文

4、虚心向年轻教师和有经验的老前辈们学习，并非常乐意听取同行们毫无保留的批评与提出建议

5、一个学期至少听课15节以上，本专业听课不少于10节

6、要求自己在上课时，要做到先备课和写教案后，方能上课

7、教师在课堂中，要与学生同乐，并乐在其中，在完成技术动作的教学下，自己要不断地寻找培养学生的教学策略，并且把它记录下整理出来，以便与同事们共同研讨

8、一个月至少要有2篇2000字左右的教学反思

9、一个学期至少要有1—2篇自己认为最为优质的、最有创意的教学案例或教案（当然，有同事们认可，且参与合作最好）

10、教学宗旨：

虚心学习，力求进步，和谐相处，共同研讨，刻苦钻研，勇敢创新，爱生如子，以身为范

五、教学进度周次 教学内容 课时数 第1—3周 身体素质及广播体操复习、游戏 8课时 第4—6周 球类 9课时 第7—9周 跳类 9课时 第10—13周 即兴体育、中段考 12课时 第14—16周 跑类 9课时 第17—18周 综合项目、测试 6课时 第19—20周 统计成绩、报送成绩 机动 总课时数 53课时

**篇3：七年级下册体育教学计划**

引言

本文档旨在制定七年级下册体育教学计划，为教师提供指导，确保教学内容和进度的合理安排。体育教学是培养学生身心健康、发展全面素质的重要环节，具有重要意义。

教学目标

1.培养学生培养兴趣和热爱体育运动的意识；

2.培养学生的体育基本技能和协作能力；

3.提高学生的身体素质和健康水平。

教学内容

第一单元：田径运动

1.学习并掌握短跑、跳远等基本田径项目的技巧；

2.组织田径比赛，培养学生竞技意识；

3.引导学生了解田径项目的历史及重要赛事。

第二单元：篮球

1.学习篮球基本技能，如传球、运球、投篮等；

2.进行篮球比赛，培养学生团队合作精神；

3.讲解篮球规则和战术，提高学生的篮球水平。

第三单元：乒乓球

1.学习乒乓球基本技能，如接球、发球等；

2.进行乒乓球比赛，培养学生对乒乓球的兴趣；

3.培养学生乒乓球水平和比赛策略。

第四单元：健身操

1.学习基本的健身操动作和技巧；

2.进行健身操表演，培养学生协同动作能力；

3.了解常见的健身操项目及其效果。

教学方法

1.指导性教学：通过讲解和示范，为学生提供正确的技能指导；

2.组织性教学：组织比赛和表演活动，培养学生的竞技意识和合作能力；

3.个性化辅导：针对不同学生的水平和特点，进行个别辅导，提高学生的个人能力。

教学评价

1.学生自我评价：鼓励学生对自己参与体育活动的表现进行评价；

2.教师评价：教师通过观察、记录和评估，对学生的参与度、技能水平和合作能力进行评价；

3.同伴评价：学生之间互相评价，促进相互学习和进步。

教学资源

1.运动场和器材：确保学生有足够的运动场地和器材进行训练和比赛；

2.参考资料：提供相关的教材、视频和参考书籍；

3.专业辅导教师：邀请专业教练进行指导和辅导。

教学安排

（略）

结语

本教学计划旨在通过多样化的体育活动，培养学生的兴趣和能力，并提高他们的身体素质和健康水平。教师应根据实际情况进行具体的教学安排，并持续评估和调整教学效果，以达到预期的教学目标。

**篇4：七年级下册体育教学计划**

一、工作目标

认真完成七年级体育授课任务，使学生掌握体育基础知识，基本技术，基本技术。培养学生对体育的兴趣。认真完成授课研究和授课任务，争取在较短时间内完成广播操和秧歌舞的授课任务。

二、学生现状解析

七年级的学生身体发育正处于青春期的巅峰时期，心理、生理的发育颠簸强。男生爽朗好动，喜欢抗衡性强的运动项目如：篮球、足球等项目。而女生则恰巧相反，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，可是灵便性和反应能力强。女生也是力量差，可是柔韧性好。对于体育与健康理论知识较单薄，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。所以，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的授课内容，多经过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参加活动和学习的需要。所以要因势利导，培养学生积极参加体育锻炼。

三、加强课堂老例落实、改进授课措施、提高授课质量。

1、老例落实，上课前认真备课，研究教材，改进授课手段，根据学生的不同样差别拟定不同样的授课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，防范各种损害事故的发生，做到安全第一。

2、体育授课是整个体育工作的中心环节，所以，上好体育是重中之重，是对学生进行体育授课的重要手段，本学期，我将依照“健康第一”的指导思想，努力研究新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在授课中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的授课思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，加强体质，使授课质量获取有效的提高。

3、进一步提高和加强广播操和秧歌舞的教授，争取在较短时间内完成这两项任务，保证我校的大课间顺利的睁开。其次，针对再生要抓好学生的行排队形的练习，让他们早日融入到学校的正常活动中。

四、本学期核查项目：

50米、立定跳远、长跑800米、1000米。

五、授课进度表（以下）

（略）

**篇5：七年级下册体育教学计划**

一、指导思想：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。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，确保每一位同学受益。

1、教材分析

A、从学生需要出发，不受运动技术系统的制约，即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

B、教材内容生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参与，如模仿兔跳，蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

C、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

D、借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

二、教学目标

①培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

②发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。

③掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。

④养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力

⑤体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。

三、教学方案

①正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学

②备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。

③采取多样的教学组织形式，如分组教学（异质分组、随机分组等），分段教学等。

④在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。

⑤积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

⑥将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

四、评价工作安排

通过考试和平时表现来评价。每项内容分三个层次：好；一般；还应努力。

①体能与技能：练习和学习的动作掌握得好不好

②学习态度与行为：是否认真上好体育课，积极学习和锻炼。

③交往与合作精神：能否正确处理与同伴的关系，合作得好不好。

五、教研课安排

争取上一堂县级的公开课，以提高自己的业务能力。

六、学科实践活动安排组织好大课间活动

七、教学进度

（略）

