

## 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

培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。

掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。

养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力

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

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

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

。

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。

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。

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。

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。

体能与技能：练习和学习的动作掌握得好不好

学习态度与行为：是否认真上好体育课，积极学习和锻炼。

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)