

七年级体育上册教学计划

篇1：七年级体育上册教学计划

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，并确保零事故。

8、加强学生的安全意识和自我保护。

篇2：七年级体育上册教学计划

一、教学目标

本学期的体育课程旨在帮助学生掌握基本的运动技能和规则，提高身体素质，培养良好的体育兴趣和团队合作意识。具体教学目标如下：

- 1.熟练掌握足球和篮球的基本技能，包括传球、射门、运球、运球过人等；
- 2.了解足球和篮球的规则，能够正确判断比赛中的违规和犯规行为；
- 3.发展学生的协作精神和团队合作能力，在比赛中积极参与、相互配合；
- 4.提高学生的身体素质，包括耐力、灵敏度、协调能力等；
- 5.培养学生对体育锻炼的兴趣并形成良好的运动习惯。

二、教学内容及安排

本学期的体育课程主要包括足球和篮球两个项目。教学安排如下：

足球项目

- 1.第一周：基本运球和传球技巧的讲解和练习；

- 2.第二周：射门技巧的介绍和实践；
- 3.第三周：运球过人技巧的学习和应用练习；
- 4.第四周：策略讲解和小组比赛的实践；
- 5.第五周：足球规则的学习和比赛训练；
- 6.第六周：回顾巩固、小组比赛。

篮球项目

- 1.第七周：基本运球和传球技巧的讲解和练习；
- 2.第八周：投篮技巧的介绍和实践；
- 3.第九周：防守和盯人技巧的学习和应用练习；
- 4.第十周：篮球战术的引导和小组比赛的实践；
- 5.第十一周：篮球规则的学习和比赛训练；
- 6.第十二周：回顾巩固、小组比赛。

三、评估方式

- 1.平时表现：考察学生对体育课的积极参与和团队合作精神；
- 2.技能测评：通过小组比赛和个人技能测试来评估学生的运动技能和规则掌握情况；
- 3.总结报告：学期末要求学生写一份总结报告，总结自己在体育课上的收获和进步。

四、教学资源

- 1.随堂音乐：为了激发学生参与课堂活动的热情，我们将准备一些与体育运动相关的音乐，让课堂更加生动有趣；
- 2.视频教学：在讲解技巧时，将使用视频示范来帮助学生更直观地理解和掌握；
- 3.球类器材：为保证训练的质量和安_全，学校将提供足球和篮球等所需器材。

五、教学评估计划

- 1.每周对学生课堂表现和技能测评，及时反馈学生的进步和不足；
- 2.学期末进行学生综合评估，包括平时表现、技能测评和总结报告的评估。

六、教学考核标准

- 1.准时参与课堂活动，积极配合教师和队友；
- 2.掌握基本的运动技能和规则；
- 3.在小组比赛中能有效地协作和配合；
- 4.改进自身不足，态度积极向上；
- 5.总结报告能清晰表达学习收获和进步。

通过本学期的体育教学，我们将为学生提供一个集体育锻炼、团队合作和人际交往于一体的学习平台，帮助他们全面发展并提高身体素质。

结束语

体育课程的学习不仅有助于学生的身体健康和心理发展，也培养了他们的团队合作和协作能力。希望通过本教学计划，能够激发学生对体育的兴趣，培养他们良好的运动习惯，并在体育活动中收获快乐和成长！

篇3：七年级体育上册教学计划

一、教学目标

- 1.了解体育的基本概念和重要性；
- 2.掌握正确的体育锻炼方法和运动技能；
- 3.培养合作意识和团队精神；
- 4.培养良好的体育习惯和健康意识。

二、教学内容

- 1.体育基础知识：
 - 体育的定义和分类；

-体育的益处和意义；

-常见的体育项目介绍。

2.体育锻炼方法：

-体育锻炼的重要性；

-健康体态的培养方法；

-基础体能的训练方法。

3.运动技能训练：

-基本跑步姿势和技巧；

-基础跳远和跳高技巧；

-简单的乒乓球和篮球运球技巧。

4.合作意识和团队精神培养：

-分享和合作的重要性；

-团队合作的意义；

-小组活动的开展。

三、教学步骤

第一课时：体育的基本概念和重要性

1.导入：引导学生回顾体育课的经历和感受，激发学习兴趣。

2.介绍体育的定义和分类，让学生了解体育的广泛性和多样性。

3.简要介绍体育的益处和意义，强调体育对身心健康的重要性。

第二课时：体育锻炼方法

1.回顾上节课的内容，检查学生的理解。

2.介绍健康体态的培养方法，包括正确的坐姿和站姿等。

3.讲解基础体能的训练方法，如伸展运动和简单的力量训练。

第三课时：跑步姿势和技巧

- 1.导入：进行简单的热身运动，准备跑步训练。
- 2.教授基本跑步姿势和技巧，包括正确的脚步着地、手臂摆动等。
- 3.组织学生进行跑步训练，纠正他们的错误动作并给予指导和激励。

第四课时：跳远和跳高技巧

- 1.回顾上节课的内容，检查学生对跑步姿势和技巧的掌握程度。
- 2.介绍基础跳远和跳高技巧，分别进行实例演示和讲解。
- 3.组织学生进行跳远和跳高训练，提供必要的指导和支持。

第五课时：乒乓球和篮球运球技巧

- 1.导入：引导学生回顾上节课的内容，并进行简单的热身运动。
- 2.教授乒乓球和篮球运球的基本技巧，包括握拍姿势、球的控制等。
- 3.组织学生进行乒乓球和篮球运球的练习，指导他们的动作并鼓励他们展示所学的技巧。

第六课时：分享和合作的重要性

- 1.引导学生回顾体育课的合作经验，让他们认识到分享和合作的重要性。
- 2.讲解团队合作的意义和益处，引导学生思考如何在体育活动中发挥团队精神。
- 3.安排小组活动，要求学生合作完成一项体育任务，培养他们的团队合作能力。

四、教学评价

- 1.观察学生在课堂上的参与度和动作表现情况。
- 2.组织简单的小测验，检查学生对体育基础知识的掌握情况。
- 3.对学生的合作行为和团队精神进行评价。

五、教学资源

- 1.课本和教辅材料：体育教科书、体育相关的练习册等。
- 2.运动器材：跑道、跳远和跳高用具、乒乓球拍等。
- 3.视听设备：投影仪、音响等。

六、教学反思

本教学计划重点培养学生的体育基本知识和运动技能，注重学生的参与和团队合作。通过多种教学方法和活动形式，使学生在体育课中得到全面的发展。

篇4：七年级体育上册教学计划

前言

本教学计划旨在帮助七年级学生全面发展体育素养，促进身心健康的成长。通过系统的教学安排和科学的教学方法，提高学生的体育技能和运动能力，并培养他们的合作精神、团队意识和领导才能。

教学目标

- 1.掌握基本体育运动技能，如跑步、跳远、投掷等。
- 2.培养良好的体育习惯和自律精神。
- 3.增强身体素质，提高健康水平。
- 4.提高团队合作能力和沟通协调能力。
- 5.培养对体育的兴趣和热爱，形成积极的生活态度。

教学内容

- 1.体育运动基本技能的学习和练习。
- 2.健康体魄的培养和维护。
- 3.团队合作和竞技意识的培养。
- 4.体育知识和规则的学习。

教学安排

- 1.每周一节体育课，在校体育场地进行。

2.每节课时长为60分钟，包括热身、教学、练习和总结等环节。

3.分阶段进行教学，按照教学内容的难易程度进行合理安排。

教学方法

1.指导教学法：教师示范并指导学生练习体育运动技能。

2.任务型教学法：通过设置任务和情境，激发学生的学习兴趣 and 参与度。

3.小组合作学习法：通过小组合作活动，培养学生的团队合作和沟通协调能力。

4.游戏教学法：通过游戏形式，提高学生的兴趣和积极参与度。

教学评价

1.教师观察法：通过观察学生在运动中的表现和进步情况进行评价。

2.学生自评互评法：通过学生之间的自评和互评，促进学生之间的交流和学习。

教学资源

1.学校体育场地设施和器材。

2.图书馆、互联网等资源，供学生查阅有关体育知识和规则的资料。

总结

本教学计划以促进学生的全面发展和身心健康为目标，通过科学的教学安排和方法，培养学生的体育技能和素养。通过多种教学评价方式，了解学生在体育学习中的进步和发展，帮助他们树立正确的体育价值观和生活态度。

篇5：七年级体育上册教学计划

一、认真学习“体育与健康”新课程标准，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。

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，争取在区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、学生现状分析

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。

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。

五、本学期考核项目：

50米、立定跳远、坐位体前屈。

1周：身体恢复性项目练习、课堂常规教育。

2—4周：学习广播操、自选项目练习。

5周：快速跑、篮球。

6周：篮球、足球、沙包。

7周：跳跃、技巧。

8周：排球、投掷。

9周：考核篮球、50米。

10周：花样跳绳、篮球。

11周：跳跃、自选项目。

12周：球类、自选项目。

13周：技巧、自选项目。

14周：快速跑、自选项目。15周：排球、篮球、自选项目。

16—17周:基础知识测验、考核立定跳远、坐位提前去。

18-19周篮球自选项目。

20周：考试