

# 七年级体育课教学计划 初一年级开学体育课第一课教学计划(优质5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 七年级体育课教学计划篇一

- 1、以教学大纲要求，逐步提高学生的自主学习和探究能力。
- 2、培养学生学习兴趣，使优生更优，中等生更进一步，后进生前进一大步。
- 3、为培养学生学习历史和用好历史打下良好的基础
- 4、增强学生学习的信心，并能取得更好的成绩

## 二、基本情况分析

### (一)、学情分析

由于在小学时对历史知识接触较少，学生对历史知识掌握程度不一，成绩悬殊较大、有的学生智力较好，自尊心强，好动、有的学生学习目的不明确，纪律涣散、教师要关爱每个学生，建立平等，和谐的师生关系、从本学期开始我要抓紧，抓扎实，重视做学生的思想工作，让学生端正学习及生活的态度。

### (二)、教材分析

要使学生在知识，能力，情感，态度和价值观等方面全面发

展，必须引导学生主动参与和体验各种学科探究活动，而不仅仅是被动地学习知识，因此摆脱以学科为中心和知识为中心的课程观念的束缚，实现以学生为中心，以人为本，促进学生实现学习方式的转变，从被动式学习转为主动探究式学习、这是这次教材改革的切入点和突破点。

### 三、目标要求

通过八年级历史新课程的学习，学生将在以下几个方面得到发展、

- 1、通过学生尝试使学生认识和了解中国古代史，从而提高对历史知识的分析理解能力。培养民族自豪感和自信心。
- 2、通过引导学生尝试、思考、讨论、培养学生的自主探究能力，通过对历史人物的评价和历史事件的学习来培养学生分析问题和解决问题的能力与全面、客观评价历史人物的能力。结合课文图片信息，培养学生的观察和想象能力；通过探究尝试活动，培养学生独立思考和学会搜集资料并能从有关资料中提取信息的能力及读图识图能力。
- 3、理解人与自然，社会的密切关系，和谐发展的意义，提高环境保护意识。
- 4、初步形成历史唯物主义的基本观点和科学态度，为确立辩证唯物主义世界观奠定必在的基础。
- 5、在课堂教学中，渗透思想品德教育，对学生进行爱国主义，集体主义，文明礼貌等的教育、培养学生正确的人生观，学习态度。
- 6、树立学生牢固树立校兴我荣，校衰我耻的意识，让学生乐学，爱学，让每一个学生得到全面发展，让学校成为学生的天堂。

## 四、辅导对象

各班全体学生特别是后进生要给予更多的关心和辅导

## 五、辅导时间

课余时间

## 六、辅导地点

办公室或班级

## 七、方法措施

专题辅导和集中辅导相结合，后进生应给予更多的关注，下面就详细分析一下：

### （一）智力因素型：对于智力因素型的学生

1、用耐心与鼓励拨开这些学生心理的迷雾，让其重新定位，树立自信；由于这类学生对自己错误地定位为缺少学习的艺术细胞，而且这种认识在其心里已经根深蒂固，我们只能耐心鼓励再鼓励，反复向学生说明或者证明其原本不笨，只是自己对自己的定位错误才导致的结果，告诉他们自作聪明要不得，自作愚笨更可怕；待其树立起自信以后，再施以相应的方法和辅导。

2、准确定位，因材施教。在学校教书的这几年，让我见足了智力型差生的那种差劲；一个接一个的那又怎样是他们问问题的常用语言；对这类学生进行准确的定位是有效实施转化的有力保证。

3、回归自然，笨中求进。对智力型的后进生我们是不能急于求成、期望值太高的；将问题降低难度，回归自然是促成其学习进步的必要条件。

## （二）非智力因素型：

非智力因素型的后进生，主要体现在学习没兴趣、没目的，学习习惯较差等方面；所以对非智力因素型的后进生转化的工作重点主要是调动学生的学习积极性，改良学生的学习习惯。非智力因素型的后进生，他们的智力是没有任何问题的，一旦将这些学生的学习积极性调动起来，他们同样可以创造奇迹！

1、树立个人榜样，凝聚集体力量。

2、启迪智慧，宝中淘宝。在非智力因素型的后进生宝贝当中，如果我们注意观察就会发现，他们当中不乏智力超强、悟性超群者。对这些学生我们只须经常对其洒点阳光，及时激励辅导，可能就会有意想不到的转化效果。

抓好后进生的转化除了上面的方法，加强常规训练，严格要求也是必不可少的。另外后进生并不是由于智力因素和非智力因素单独作用而造成的，两者在后进生身上是交叉综合表现的，认识了这点，才能全面、有效地提高后进生的整体素质，提高后进生历史教学成绩。

## 七年级体育课教学计划篇二

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

### 二、学情分析

由于一年级的学生，年龄小、注意力不集中，活泼好动，兴趣难持久，自我约束能力不强，模仿能力强。要让学生真正投入到体育课堂中来，就要求教师多动脑、多引导、多激励，

抓住学生的兴趣，从学生的直观入手，让学生感到体育活动和体育课的乐趣，这样才能起到事半功倍的效果。

### 三、教学目标

1. 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。
2. 进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。
3. 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

### 四、教学重点

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
2. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识。
3. 增进身体健康，提高心理健康水平。
4. 获得体育与健康知识和技能，增强社会适应能力。

### 五、教学措施

1. 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。
2. 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。
3. 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。

4. 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。

5. 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。

## 七年级体育课教学计划篇三

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的一学期中，为更好的总结经验教训，将本学期的体育工作更好的完成特制定教学工作计划如下：

### 一、教材分析

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、以立定跳远、上步实心球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。

### 二、教学目标

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三点：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、单杠的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。3、提高学生的运动能力和篮球、排球的基本运动技术。

### 三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，立定跳远，仰卧起坐为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势和协调能力的培养。

四、教学内容(各项主要以游戏的形式进行，以提高学生的练习兴趣，提高练习效果等)。

### 1、跑

改进快速跑和800米和1000米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、为主要教学内容。

### 2、跳跃

掌握立定跳远的技术、并提高学生的蛙跳能力。

### 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，教学中以上步掷实心球为教学重点。

### 4、基本体操

主要以1分钟跳绳、技巧、单杠、为主要教学内容。

### 5、篮球和排球 基本动作和技术。

## 七年级体育课教学计划篇四

### 开学第一课教学计划【1】

活动目的：结合学校安全、好习惯教育主题，对学生进行安全、习惯养成教育、拒绝零食等教育，学习安全知识，学习文明行为，聆听好习惯故事，了解零食的危害，高度树立安全意识，从一开学就使学生认识到安全、好习惯的重要性，并能全身心地投入到每天的学习生活中。

活动对象：四年级二班全体学生。

活动时间□201x年8月19日下午。

活动准备：习惯养成小故事、儿歌、资料《吃零食的危害》等。

活动过程：

主题一：安全教育

## 一、用电安全

1、学生说说家里有哪些电器?(引起学生兴趣，因他们较熟识。)

2、教师根据学生的回答及时教育：

现代家庭，随着生活水平不断提高，家庭中的电器也越来越多，给我们学习、生活带来了好多方便及乐趣。但是，如果我们没有掌握一定的用电知识，不注意用电安全，就会很危险。所以，我们不要出于好奇，自行拆卸、维修电器，不要私自拉或乱接电线和随意拆装电器。使用和操作电器要注意不能湿水，一旦电器出现故障，应立即截断电源。

## 二、防火安全

1、提出问题讨论：

如果你发生火灾或看到邻居有火灾怎么做?(学生各自发表意见，说做法，对正确的肯定。)

2、根据讨论，向学生补充一些防火知识。

首先：自己不能玩火。其次：发现火灾要想办法自救。再次：要知道报火警电话：119。还要注意有电的要及时切断电源，



同时要听从救火组织统一安排。

### 三、防溺水

结合现实生活中因游泳、玩水等引发的溺水事故，结合我们这些地方的天气和地域情况，要求学生不能私自到河滩、水库等危险地方游泳，即使是在游泳池也必须有大人陪同和严守规则。同时，发现有溺水事件发生要及时报告大人，不能自行下河、水库等救人，因为你们还不具有救人的能力。

四、把学生平时生活中的一些不安全的行为、做法列举出来，讨论这样做的后果。

a□在人多的地方或马路上踢球；

b□在楼道上追逐狂打；

c□集体上下楼时，不讲秩序，拥挤；

d□用小石头互相投射，手持棍棒互相打逗，用铅笔刀等锐器挥动打闹；

e□没有做准备活动便下水游泳；

f□拍照时，为追求镜头的惊险奇特而登高爬壁；

g□看到路上有断了的电线，捡起来玩；

主题二：好习惯教育

第一乐章：习惯的重要性

师：习惯就像雏鹰的一双翅膀。

能让我们在高高的蓝天上翱翔，习惯就是我们成长过程中最亲密的伙伴，能让小苗在阳光下茁壮成长，一位哲人曾说过：播下一个行为，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

这充分说明了习惯的重要，同学们，说到习惯，我先给大家讲这样一个故事：

北京有一家要求很高的外资企业招工，一些学历水平、身高相貌等客观条件都很不错的年轻人，过五关暂六将，进入了最后一关——面试。

可是，未曾想到，没有提问，没有出题，短短10分钟，他们都失败了。

这是为什么呢？同学们一定很纳闷吧！原来总经理借故离开了5分钟，这些年轻人便得意非凡，围着总经理的大写字台，看看这个材料，翻翻那个资料。

10分钟后，总经理回来了，说：面试已经结束。

这群年轻人和我们一样纳闷。

总经理说：很遗憾，你们没有一个被录取，因为公司从来不录取那些乱翻东西的人。

年轻人一听，顿时捶胸顿足：我们长那么大，从没觉得乱翻别人东西是多大的错，有多么严重！可是机会只有一次，因为一个不好的习惯，他们和机遇失之交臂，多么可惜呀！

师：你们知道吗，苏联发射第一艘载人宇宙飞船的时候，曾经发生过一件既细小又重要的事情。

请听：

20世纪60年代，苏联发射了第一艘载人宇宙飞船，宇航员叫加加林。

当时挑选第一个上太空的人选时，有这么一个插曲，几十个宇航员去参观他们要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一个人把鞋脱下来了。

他觉得：这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢？就加加林的这一个动作，让主设计师非常感动。

他想：只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人，我才放心。

在他的推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。

师：听完以上两个小故事，你们有何想法呢？

小结：所以有人开玩笑说，成功从脱鞋开始。

原来得到赏识很简单，养成好习惯就可以了。

## 七年级体育课教学计划篇五

### 一、指导思想

本课根据新课程标准的精神和以学生为主体的理念，结合我校“三自教学”课题研究的进展情况，以“开发资源、互动参与、激发兴趣”来突出学生主体地位，创设和谐、宽松、民主、活泼的课堂气氛。依据初一年级学生的身体、心理特点和我校班级多、场地小现实条件，让学生自己动手制作简单器材，自主互动、积极参与，探讨“一物多用”的教学方法和“小场地”教学形式。

### 二、教学目标

### 三、教学过程：

课一开始各组以结合好的小组在4米圆上面向圆心呈圆形队伍集合，进行常规教学。

第二部分：先由教师提问“投掷的发展过程？”导入本课，说明进行投掷能力练习的重要意义；并根据本课内容有针对性地进行准备活动；再由小组长组织本组带到外圆上与同学一起做自己创编准备活动，鼓励学生勇于创新，敢于实践达到热身目的，教师提出要求并到各组指导参与学生练习，视练习情况带做专门练习。

第三部分请各组长将队伍带到第二圆沿线面向内站好，师生共同思考、演示利用沙包进行锻炼身体的.练习形式、方法和用力顺序及规则和要求。各组讨论协商本组选择练习方法及自定实现的练习目标。在练习过程中，教师巡回指导解答学生提出的问题。然后教师根据观察、发现有利于学生集体练习的好的形式或方法，征求组长意见后，可统一进行共同认定的形式进行练习、比赛充分展示。

游戏练习时采用往返接力、圆周接力的形式培养学生的竞争意识，创造不同传递沙包方式既快又新，发展学生的灵敏、协调和速度素质。要求遵守规则，往返接力时，注意动作敏捷；圆周接力时，男生跑外圆，女生跑内圆。

第四部分：学生在教师指导下，在欢快活泼、节奏鲜明的音乐中轻松愉快地放松，消除运动疲劳并成集合队行。师生共同总结，鼓励学生大胆发言，培养学生思考、分析问题的能力。最后布置课后作业：收集饮料瓶自制哑铃。

由于实践和经验的不足，在课的设计思考中存在许多不成熟的地方，恳请各位专家、领导提出宝贵意见。