

2023年七年级体育课堂常规教案(优质5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

七年级体育课堂常规教案篇一

使学生懂得体育课的卫生要求。

[教学重难点]

体育课的卫生要求。

[教学过程]

一、导入，体育课是学校体育活动的基本形式，如何上好体育课呢？首先要了解体育课的卫生要求。

二、体育课的卫生要求：

1、环境卫生：场地卫生环境的好坏是上好体育课的前提条件，场地必须平坦、清洁。

2、个人卫生：

(2) 严禁穿皮鞋、凉鞋，防止伤害他人和损伤自己

(3) 严禁带小刀、钉子等，以免造成损伤

(6) 课程完毕要做整理活动，促进机体各部分机能状态的恢

复

(7) 使用体育器械一要注意安全，二要注意卫生

3、运动生理卫生：体育锻炼要遵循体育锻炼的基本原则，应注意全面性、经常性和发展性，合理安排运动项目和运动量，否则也会引起不良影响，如：头晕、恶心、心慌、面色苍白等现象。因此，要求每个同学按教师的安排，按规定的时间、动作、次数、运动量去完成。

一、开始部分，约2—3分钟；第二、准备部分，约6—12分钟；第三、基本部分，约25—30分钟；第四、结束部分，约3—5分钟。

三、齐读课文，完成课后练习。

四、效果考查：检查学生在上体育课时，是否按体育课的卫生要求去做。

[板书设计]

(略)

七年级体育课堂常规教案篇二

- 1、复习小排球的垫球动作，进一步熟练垫球动作。
- 2、学习掌握合作垫球动作及准备姿势
- 3、提高学生的灵敏反应和对小排球的兴趣。

教师活动：

1、体育委员整队，集体报数

2、师生问好，宣布课内容

3、小游戏：抓俘虏

a男女分两组进行游戏，各队分两排面对面站立

b用排球投掷对方队员，必须在规定的范围内

c集合统计成绩

学生活动：

1、学生快速安静整队

2、认真听清课的内容

3、听清游戏规则积极进行游戏

4、分组游戏，统计成绩

组织：

教师活动：

1、复习垫球，练习时可以采用自垫、对墙垫等方法

2、集合围圈站立，讲解示范一人抛球，一人垫球动作

（教师提示垫球时手和脚的动作：手下插，脚屈膝蹬腿，提踵）

3、教师组织学生徒手练习点球动作

- 4、组织学生男女分两组，面对面不间断练习20个，共三次
- 5、请学生示范，教师强调动作
- 6、组织学生连续对垫球比赛，看哪一组垫的'最多，如果球落地必须重新来

学生活动：

- 1、学生有序拿球，分散练习
- 2、集合认真认真看师示范。
- 3、学生徒手跟师练习。
- 4、两人一球相距3米，面对面练习
- 5、强调动作，学生继续练习
- 6、集合评比，请垫得多的两组学生示范

教师活动：

- 2、四人一组继续游戏
- 3、四路中队进行游戏
- 4、放松：校园集体舞

a学生围成两圈，男生内，女生外

- 5、师生再见

学生活动：

- 1、听清游戏方法
- 2、两人一组尝试游戏
- 3、四人夹球进行游戏，后面学生双手打在前面学生肩上
- 4、排成四组进行游戏，学生只能用走的形式完成
- 5、学生听音乐跳集体舞
- 6、学生整理器材

组织：

场地器材：

课后小结：

七年级体育课堂常规教案篇三

使学生懂得体育课的卫生要求。

[教学重难点]

体育课的卫生要求。

[教学过程]

一、导入，体育课是学校体育活动的基本形式，如何上好体育课呢？首先要了解体育课的卫生要求。

二、体育课的卫生要求：

1、环境卫生：场地卫生环境的好坏是上好体育课的

前提条件，场地必须平坦、清洁。

2、个人卫生：

(2) 严禁穿皮鞋、凉鞋，防止伤害他人和损伤自己

(3) 严禁带小刀、钉子等，以免造成损伤

(6) 课程完毕要做整理活动，促进机体各部分机能状态的恢复

(7) 使用体育器械一要注意安全，二要注意卫生

3、运动生理卫生：体育锻炼要遵循体育锻炼的基本原则，应注意全面性、经常性和发展性，合理安排运动项目和运动量，否则也会引起不良影响，如：头晕、恶心、心慌、面色苍白等现象。因此，要求每个同学按教师的安排，按规定的时间、动作、次数、运动量去完成。

一、开始部分，约2—3分钟；第二、准备部分，约6—12分钟；第三、基本部分，约25—30分钟；第四、结束部分，约3—5分钟。

三、齐读课文，完成课后练习。

四、效果考查：检查学生在上体育课时，是否按体育课的卫生要求去做。

[板书设计]

(略)

七年级体育课堂常规教案篇四

游戏比赛在小学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至“动武”；也有失利组的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生层场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有偏游倾向的学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

二、培养善于接受意外事实的能力

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。例如，在一场班际拔河比赛中，因教师发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，教师要主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和情绪调节力。

三、利用小组活动形式，培养乐于合群的性格

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性格与人际关系和心理健康有着密切联系。小学阶段是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如

在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走，询问为何？大都强调客观原因。经深入调查才得知是因性格孤僻而导致不合群。针对这一情况，教师可亲自出马，带领不合群的学生一起参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

四、培养创新精神和实践能力

创新精神和实践能力是衡量学生心理健康的一项重要指标。因为一项创新活动的完成，必须具有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪。为此，体育教师在教学中应通过多种手段培养学生活跃的思维、丰富的想象及运用知识的实践能力等。比如教材的安排要体现健身性、趣味性和实用性，以促进学生生理、心理和精神等方面的提升，获得成功和愉快的体验，使他们能热爱体育，增强自尊心和自信心。此外，还可通过教学方法的创新，以开发学生的潜能和完善人格，培养学生自学、自练的能力，并给学生营造合作学习的氛围，同时为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力。

在新课程标准实施的情况之下，作为体育教师一定要转变观念，从以往那种单纯追求运动成绩的框框里跳出来，树立健康体育观的意识，通过一些有效的手段来带领和引导同学们参加体育锻炼。使同学们身体素质和体质两方面都得到相应的提高，让他们的人人身体都“棒”起来，少生病或不生病。这也是我们上体育课的一个重要目标之一。

长期以来，学校体育的目的是要增强学生体质使身体变得更健康，而每周有限的体育课，往往是不能满足增强体质、增进健康的目的的。健康则是一个长期持之以恒的过程，也就是说是一个循序渐进的过程，想通过短时间取得好的效果是

不太可能的，因为人体机能变化是有一定规律的。在体育教学中应把着眼于怎样通过一些教学方法来激发与调动学生体育锻炼的兴趣和热情。逐步地培养他们爱好和自觉参加体育锻炼的习惯，使他们在运动中，体验到其中的乐趣；品尝到成功的滋味；找到真正的自我。慢慢的让体育运动成为他们生活中不可缺少的一部分，伴随他们的一生。

课堂不仅是建构知识的平台，也是人际交往的场所。良好的课堂气氛可以使学生有强烈的欲望，有积极的情绪，有充沛的精力与体力；良好的学习氛围还可以使学生思维活跃，迸发思想火花，产生奇思妙想。建立平等、友爱师生关系，营造融洽、和谐的运动环境，学生能在轻松愉悦的气氛中达成学习目标。教师首先必须开阔心胸去理解学生，然后再敞开心怀去关爱学生，这是进行小学体育教学的首备条件。你给孩子一份理解和关爱，他就会对你产生依赖和信任！作为体育教师就应该敞开心怀爱学生，用自己的行动去感召他们，他们会逐步接纳你，更加尊重你。这样的例子发生了几次，我总是把握时机，与孩子们走近，与他们成为朋友。

七年级体育课堂常规教案篇五

教学目标：

- 1、教育学生遵守交通规则，注意人身安全。
- 2、树立起正确的安全防卫心理，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。
- 3、掌握紧急情况下的逃生策略。

教学要求：

知识方面：了解有关知识；明确危害安全的行为。

能力方面：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。

觉悟方面：认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责任感。

教学重点：危害安全的行为，及自救措施。

教学方法：导、读、议、评相结合。

课时：一课时。

教学过程：

一、遵守交通规则，注意人身安全。

自觉遵守交通法规除提高交通安全意识、掌握基本的交通安全常识外，还必须自觉遵守交通法规，才能保证安全。以下两点是大家必须掌握并要在日常生活中严格遵守的。

(1) 在道路上行走，应走人行道，无人行道时靠右边行走。走路时要集中精力，“眼观六路，耳听八方”；不与机动车抢道，不突然横穿马路、翻越护栏，过街走人行横道；不闯红灯，不进入标有“禁止行人通行”、“危险”等标志的地方。

(2) 乘坐交通工具。乘坐市内公共交通等车停稳后，依次上车，不挤不抢。车辆行驶中不得把身体伸出窗外；乘坐长途客车、中巴车时不能贪图便宜，乘坐车况不好的车，不要乘坐“黑巴”、“摩的”，因为这些车辆安全没有保障。乘坐火车、轮船、飞机时必须遵守车站、码头和机场的各项安全管理规定。

(3) 现在，随着生活水平的提高，一些家庭有了摩托车、小车等。学生还没有达到驾驶这些交通工具的能力，严禁违章

违法驾驶。

二、树立起正确的安全防卫心理，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。

1、当前，在中学生中，有一部分学生缺乏正确的安全防卫心理，他们中有人被敲诈，有人被欺负，甚至有人被杀害，此类案件比比皆是，甚至有上升的趋势。因此，对我们中学生加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理非常重要。

2、“害人之心不可有，防人之心不可无。”

三、紧急情况下的逃生策略

（一）地震

发生地震时：

（1）从人感觉振动到建筑物被破坏大约只有12秒钟，如果你住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果你住的是楼房，跑已经来不及了，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到厨房，洗手间等跨度小的地方，或是桌子，柜子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

（2）学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

（3）如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。

震后：震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条

件，耐心等待救援。

（二）火灾

水火无情，人所共知。来自世界卫生组织的统计说，近5年来，全世界平均每年有2070多万人在大火中丧生，受伤的就更难以计数了。

在面对大火肆虐的危急时刻，必须坚持“三要”、“三救”、“三不”的原则，才能够化险为夷，绝处逢生。

1、“三要”

（1）“要”熟悉自己住所的环境

平时要多注意观察，做到对住所的楼梯、通道、大门、紧急疏散出口等了如指掌，对有没有平台、天窗、临时避难层（间）胸中有数。

（2）“要”遇事保持沉着冷静

（3）“要”警惕烟毒的侵害

2、“三救”

（1）选择逃生通道自“救”

发生火灾时，利用烟气不浓或大火尚未烧着的楼梯、疏散通道、敞开式楼梯逃生，是最理想的选择。如果能顺利到达失火楼层以下，就算基本脱险了。

（2）结绳下滑“自救”

（3）向外界求“救”

3、“三不”

(1) “不”乘普通电梯

(2) “不”轻易跳楼

(3) “不”贪恋财物

(三) 雷电

夏天来临，经常会有雷雨大风，应该预防雷电袭击。

1、在空旷田野上，不要使自己成为尖端，也就是说，要尽量降低自身高度，不应该把铁锹、锄头、高尔夫球棍等带有金属的物体扛在肩上高过头顶。

2、在市郊地区，最好躲入一栋装有金属门窗或设有避雷针的建筑物内，也可躲进有金属车身的汽车内。

3、在稠密树林中，最好找一块林中空地，双脚并拢蹲下；在大树下躲雷雨是极不安全的。此外，不要在高楼烟囱下、地势高的山丘处停留，以防不测。

4、在山间旅游，如路遇山洞也可进入避雷。

5、打雷时，最好不要到湖泊、江河，海滩等处钓鱼和划船，也不要游泳。

6、打雷时，在平坦的开阔地带，最好不要骑马、骑自行车、驾驶摩托车或开拖拉机。7、打雷时，在室内相对比较安全，但要紧闭门窗，防止危险的侧击雷和球形闪电侵入。

(四) 洪水

1、受到洪水威胁，如果时间充裕，应按照预定路线，有组织

地向山坡、高地等处转移；在措手不及，已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。

2、洪水来得太快，已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高屋、大树、高墙，做暂时避险，等待援救。不要单身游水转移。

3、在山区，如果连降大雨，用容易暴发山洪。遇到这种情况，应该注意避免渡河，以防止被山洪冲走，还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。

4、发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折；要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

5、洪水过后，要服用预防流行病的药物，做好卫生防疫工作，避免发生传染病。

四、青少年要不断增强维护安全的责任感

1、树立安全意识。

2、努力学习、练好本领。