

初一体育课程教学计划上学期 初一体育 课教学计划(优秀5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

初一体育课程教学计划上学期篇一

通过本学期的' 课堂教学, 能够达到以下教育教学目标:

2. 初步掌握本学期新学的的各项运动技术、技能, 促进身体素质和运动能力的发展;
3. 培养学生参加体育锻炼的兴趣, 逐步养成习惯, 在群体活动和比赛中能够以公正、团结、协作的态度与同学友好相处。

本学期的教材包括: 1. 体育与健康基础知识: 发展你的体能; 心理健康与身体健康的关系2. 田径; 跳跃3. 体操: 体操技能在生活中的应用4. 球类: 篮球和排球5. 武术: 太极拳6. 健美操。

由于太极拳、排球和健美操都是新授内容, 作为本学期教学的重点内容。并且学生对排球和太极拳的接触的比较少, 因此, 把排球和太极拳的教学作为难点来对待。

初一学生, 是速度、爆发力发展的敏感期, 学生活泼、好动, 体育活动参与意识、竞争意识、集体意识强, 特别是女生正处于身体发展快速期, 伴随着“月经”的出现, 部分同学开始出现害怕上体育课的问题, 应该适时的作好指导。在上学期学习的基础上, 本学期重点作好学生速度和爆发力的素质的练习。

1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为；激发学生对体育与健康课程的兴趣；并能养成自我锻炼的习惯；认真上好体育课。

2、运动技能：学会太极拳，并学会应用到生活中；掌握篮球、排球基本技术，并能够在比赛中运用。明白各种游戏时所要求的具体动作。

3、身体健康：发展柔韧、灵敏、力量、速度等身体素质；知道自己身体的变化。

4、心理健康：正确理解体育活动与自尊自信的关系；了解体育活动对心理健康的作用；对体育活动能表现出快乐与伤心的情绪；形成克服困难的坚强意志品质；形成互帮互助的友爱精神。

5、社会适应：能够体验集体活动能和个人活动的区别；按顺序轮流使用同一运动场地或设备；在游戏中能够帮助他人、尊重他人和关心他人；建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

1、积极进行课堂教学改革的探索，充分推行“三段六部”教学模式，调动学生学习的积极性。

2、结合体育大课间和课外活动，关注学生自主锻炼意识和能力的培养。

3、确立“体委轮流制——学生组织能力”研究课题，提高每个学生的组织表达能力。

4、充分发挥体育骨干的模范带头作用，形成良好的传、帮、带氛围。

5、将游戏和比赛，穿插到每一节课中，调动学生参与的积极

性。

初一体育课程教学计划上学期篇二

1、教材分析（包括版本，教材编写特点，主要内容，重难点）；

2、学情分析。主要对所带班级这门课程的学生学习情况做一个剖析；

本学期初一学生由于刚从小学进入到中学，很多学习习惯和行为习惯还不适应，又由于这一届学生中考体育测试要发生变化，而测试方案却迟迟未出来。因此本学期我将教学的重点放在了培养学生良好的锻炼习惯的养成和提高身体综合素质的学习中。为了即完成七年级教学大纲的要求又同时兼顾将来中考取得好成绩，我认为从现在起就开始要以提高身体综合素质练习为主要学习目标。应该说本学期教学任务是非常重的，我将全力以赴在完成任务的同时，大幅度提高学生的身体素质，特别是奔跑能力和柔韧性的培养。

加强对学生课堂常规及锻炼习惯的训练教育，同时花大力气对学生中长跑和柔韧性进行训练，因为学生在这项枯燥的练习中速度和柔韧性有明显的提高，这就为其他项目取得好成绩打下来良好的基础，同时，枯燥的练习容易培养他们吃苦耐劳不怕困难的良好品质。这样的磨练对于接下来的体育教育教会起到良好的作用。

一、学生情况

本学期我任七年级1—4班体育课，共班约200人，他们正处于身体发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般。

1、教学具体措施

教法设计：通过中长跑训练带动学生综合素质全面提升。

2、学法指导：教会学生如何进行中长跑、柔韧性、跳绳训练方法，用所学知识指导自己平时训练。

二、教学设想：

初一学生刚进入中学，小学生的行为习惯和锻炼习惯根深蒂固，一时难以改变，所以在本学期思想上多教育多引导，课堂训练应以学生的身体素质练习和柔韧性练习为主。尽管这些练习枯燥，学生不喜欢，但是，这也是提高他们守纪律、不怕吃苦，改变小学生行为习惯的最直接、最有效的方法。

开学第一周对学生进行安全第一课的系统教育，告诉他们体育课应该注意什么，什么能干、什么不能干，遇到突发事情如何处理等等，在思想上改变他们不良的上课及锻炼习惯。

接下来对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的锻炼中更加努力，争取不断提高自己的身体素质，获得优异的成绩。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在本学期末进行一次测试，总结前面教师的教和学生学结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

三、具体时间安排：

体育课具体安排：

1、第一周开学第一课安全教育及队列队形训练，初步改变学生懒散不守纪律的习惯。

2、课堂前半部分进行中长跑技术训练和柔韧性练习，后半部

分进行专项测试以及柔韧性练习，争取本学期全面提高学生的身体素质和柔韧性素质。

四、针对性的训练

1、加强对学困生的关注力度，鼓励帮助他们树立信心决不能掉队。因为，初一就掉队越到后面就越不行，这对他们一生都会产生非常负面的影响。

2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

3、加强对女生的训练指导，因为女生相对于男生来说更容易拿到满分。

初一体育课程教学计划上学期篇三

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主体地位，培养学生自主创新意识，敢打敢拼勇争一流及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

本学期所教的两个班人数在48人左右，男女生人数差不多过半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

他们的身体素质各异。因为他们的学习压力非常大。如何调整好他们的心理，处理好学习与活动的安排，让他们在体育考试中取得好成绩是该学期的首要任务。另外考虑到男女差别大身体素质各异：男生活泼好动，表现欲强，能够较好的

锻炼;女生趋于文静,不好活动,课中就要经常与她们沟通交流,因势利导,及早转变观念,让男生带动女生,培养女生积极参与体育锻炼的习惯。以期取得优异的成绩。

结合本校实际情况,有目的、有计划地进行体育教学工作,传授基本的体育卫生保健知识和体育技能,培养良好的卫生习惯;掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识,在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有:体育与健康基础知识;田径:跑、跳、投;体操,球类:篮球、足球;身体素质练习。

教材的重点:跑中的快速跑;跳跃中的跨越式跳高;体操中的单杠动作;球类中的控球技术;教材的难点:蹲踞式起跑;跳跃中的起跳环节;球类中的人球结合。

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法,学会一些体育卫生保健和安全常识,培养认真锻炼身体的态度。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术,掌握简单的运动技能,进一步发展学生素质,提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本,健康第一”是我们的目标,在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评,感受体育运动的乐趣,体会体育运动的益处,体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

4、养成良好的锻炼习惯,掌握好多个可能被测试的项目。

5、收集并引导他们掌握更多的体育时事,丰富他们的知识,以备综合能力考试。

6、让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体，增强体质。

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

6、利用课中或课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。

7、认真备好课，向课堂45分要效率，确保学生们能够在愉悦气氛中投入到每节课的学习中。

8、课堂上，参与到学生中间，以此拉近与他们的距离，注重培养体育骨干，起到率先的作用。课中多采用比赛的方式，激励他们敢于争创的好成绩。

9、课后做到及时反思总结。

初一体育课程教学计划上学期篇四

1、学生情况：一、二年级，每个年级都有两个班，每个班级都有学生四十人左右。

2、技能情况：一、二年级学生大部分都喜欢跑、跳、投、追逐、跳绳、跳皮筋、打沙包和球类等体育活动。但是动作的协调性，连贯性，合理性，规律性还有待于逐渐提高。

根据中职体育培养的目标。中职体育教材，以及我校体育器材，场地，学生的实际情况。有目的，有计划地进行体育教育教学工作，学习基本的体育理论知识，基本技能和保健知识。在教育教学的过程中，对学生进行思想品德的教育。激发学生积极主动学习的兴趣和爱好。培养学生良好的锻炼身体的习惯。是每一位学生都能成为德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生。

1、使学生能够根据自己的身体情况，合理地进行体育锻炼。掌握基本知识和技能，学会一些体育卫生保健知识和安全常识。培养学生认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、体操、技巧、球类等项目的的基本技术和基本技巧。进一步提高每一位学生的能力。

3、充分利用各种体育活动，提高学生锻炼身体的兴趣和积极性。培养顽强，拼搏、自觉遵守运动规则，团结协作等优良品质。

1、认真备课，上课。充分尝试“三疑三探的教学模式”。突出学生的主体地位。培养学生爱学、乐学的好习惯，提高学生学习的质量。

2、抓好班级的田径运动员，为本学期开好运动会做好准备。

3、开展好班级的体育活动，班与班进行，篮球、引体向上、立定跳远、立定三级跳远、仰卧起坐等体育项目的比赛。

4、写课后反思，心得，总结等理论。

5、进行备课，说课，听课，评课，集体备课等活动。

1、抓好全班整体身体素质的提高。(引体向上，仰卧起坐，俯卧撑等)。

2、抓好基本技术(男、1000米，女、800米，立定跳远，立定三级跳远等)。

3、不断改进教育教学方法，激发学生锻炼身体的积极性，培养他们的兴趣，根据学生的实际情况，进行不同层次练习，建立互帮，互学，相互鼓励地共同进步的团体。

4、对差学生，要有耐心，爱心和关心，交流和谈心。鼓励，大家都来关心的方式。激励他学习。充分激发他向上的欲望。

5、及时掌握学生学习情况，提出新目标，新要求。

1、逐步提高学生锻炼身体的主动性，创造性。以及学习兴趣。养成经常参加体育活动的习惯。

2、要用体育特有的影响，培养学生的美感。遵守纪律，相互帮助，团结友爱的优良作风。

3、发展学生优良的个性，培养学生勇敢、顽强、积极向上的精神风貌。

初一体育课程教学计划上学期篇五

本学期所教的有六个班，每个班人数都在45人左右，男女生人数差不多个半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差，肥胖等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材

教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；体操，球类：篮球、足球；身体素质练习。

教材的难点：蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

（1）基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和责任感。

（2）游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

（3）田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的

内容。

(4) 球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

(5) 在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容。

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。