

# 最新七年级上期体育与健康教学计划表(优秀5篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 七年级上期体育与健康教学计划表篇一

xx□xx□下) 六年级上学期的体育与健康教学在学校统一组织下、在学校相关教师的密切配合下、在六年级学生的积极参与下，已划上了圆满的句号。新的一学期已经到来，为使本学期体育与健康教学工作开展得更加顺利，现将六年级体育与健康教学计划制定如下：

一、指导思想全面贯彻教育方针与政策，以“健康第一，全面发展”为指导思想，以培养学生的体能为目标，以学生生理和心理特点为依据，从实际出发，深入贯彻课程改革精神，把理论知识学习和实践能力相结合，培养学生自我锻炼身体，增强学生身体素质和体育情趣，陶冶学生的情操，注重学生的人格教育、社会责任感和创新精神，引导学生开发潜能，培养学生成为全面发展的社会主义接班人。

二、基本情况本学期六年级面临升学压力，心理负担较重，加上受到自身生理和心理上的发展特点的影响，所以体育与健康教学工作的任务繁重，必须高度重视，耐心、细致的指导，注意心理上的疏导，合理安排课堂内外的体育运动，使学生端正态度，正确认识体育锻炼的重要性、不可或缺性。

### 三、任务目标

1、使学生熟练地掌握队列队行，并且能灵活地根据口令进行

站队，形成有纪律，有组织的良好行为规范。

2、使学生熟练掌握50米、200米、800米、立定跳远、蹲距式跳远、实心球、跳绳、跳高等基本素质练习的技术要领和技巧，增强身体综合素质。

3、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，发展个性体育，并不断巩固、提高和创新。

4、进一步增强体质，特别是速度素质和力量素质。

5、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

6、了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系（身体健康状况变化时的心理感受，理解体育活动与自尊、自信的关系，通过体育活动等方法调控情绪，养成克服困难的坚强意志品质）。

7、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

#### 四、教学措施

1、精心备课，抓好体育教学常规，认真上好每节体育与健康课。

2、教学中运用多种教学手段，因材施教，激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

3、通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。

4、联系实际结合课本内容对学生进行心理健康教育，促进同学们提高社会适应能力，突发事件的应变能力。

5、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

## 七年级上期体育与健康教学计划表篇二

认真贯彻落实党的教育方针，以\_\_区文教局\_\_年教育工作会议精神为指导，全面实施素质教育，牢固树立“健康第一”的指导思想，贯彻落实《学校体育工作条例》，执行《学生体质健康评定》标准，在全面完成体育教学任务的基础上，培养学生特长，发展学生的能力，培养学生逐步养成“终身体育”的意识。

1、按照国家课程计划要求开齐、开全体育课与活动课，开课率达100%。

2、认真学习新教材，执行课程标准，完成规定的教学任务。

3、结合体育教材向学生进行思想品德教育，培养学生良好的体育道德风尚，陶冶美的情操。

4、学校体育活动开展率达到100%。

5、坚持体育训练，加强我校的优势项目（跳绳）的提高训练。

6、学生体育合格率力争达到98%以上。

7、大课间操活动坚持经常、灵活。为学生提供有效的体育活动时间。

8、积极参加教育局举办的各项文体活动，竞赛活动，参与与提高并重，不断提高运动水平。

（一）加强体育教学管理，提高规范化课堂教学模式的构建。

- 1、确定本学期体育及教学工作的重点，规范教学工作要求，把主要精力投入到规范化体育课堂的构建模式上。
- 2、学习新课标，新教材，执行《学校体育工作条例》，落实体育课程标准的实践，开齐、开全体育课，要求教师按规定的课时和课程计划认真授课。
- 3、提高授课质量，提高教师的自身素质，大力加强现有的设备的使用，充分发展与提高学生的素质。
- 4、在全面完成体育教学工作任务的同时，加强体育教学研究工作，确定出本学年的体育教研专题，并在时间中逐步实施，定期组织体育教研活动，推动教学研究工作的深入开展。
- 5、在体育教学中，充分发挥学科特点，向学生进行爱国主义，集体主义，道德品质，行为习惯，安全教育，心理健康教育，陶冶学生美的情操。

（二）发挥体育活动对于学生能力培养的优势，加强两操活动的组织管理。

- 1、体育活动开展率力争达到100%，形式要灵活多样，以培养学生兴趣，发展学生的身体素质，以培养学生能力为主要出发点。
- 2、本学期着重组织学生开展跳绳比赛，拔河比赛，棋类比赛等活动，并积极组织学生参加新兴区文教局及市田径运动大会，并努力获得优异的成绩。
- 2、以同年组配合，协作开展活动为原则，以学校活动计划为主体方向，班级活动为基本内容开展活动和活动课，并达到要有活动记录、结果。

3、抓好两操活动，使之坚持经常，开展率达98%以上，加强队列队形、广播体操的教学，并要求动作达到规范，在同年组间进行评比活动，达到以优带劣，以效促质，使两操活动的开展达到上级要求，并逐渐提高。

4、学校方面做到常抓、常管、常落实，尤其注重日常工作的质量，倾向于基础工作，培养学生能力，发展素质，激发学生的参与学习的积极性和兴趣的逐步养成。

## 七年级上期体育与健康教学计划表篇三

### 一、指导思想

体育与健康课程标准明确指出：

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。 2. 激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由于他们来自各间校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、基础不一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、文档来源为:版本可编辑. 欢迎下载支持. 不稳定，不成熟。因此，在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。

### 三、教师情况分析

本人基本功扎实，理论水平较高，工作态度认真，曾多次获镇级以上优质课，教学能手，教学工作先进个人，学科带头

人等。教学经验丰富。但也有不利的因素：教改意识不浓厚，学术知识较浅薄。四、各单元教材分析 队列队型单元教材分析、教材分析：

本单元的内容是队列队形变换，具有很大的实用价值，是一项深受学生喜爱的基本活动教材，队列队形教材，选择了一些简单的、实用性较强的变换方式，通过这些教材练习，促进学生身体各部分的肌肉及内脏器官和上下肢力量、灵敏与协调素质的发展。进一步提高基本活动能力，培养学生勇敢、果断、坚韧不拔，克服困难的意志品质。充分发挥学生的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。

文档来源为:版本可编辑. 欢迎下载支持. 、教学目标：

知识：掌握队列队形的变换方法、步骤和要领。

技能：通过讲解示范让学生懂得如何进行队列队形变换。情感态度与价值观：培养学生团结互助的精神。、教学重难点：

1、引导学生进行模仿练习，开发想象力，激发表现欲望。2、培养克服困难，互相合作的心理品质。、教学方法：

在体育教学中，教师通过语言描述、实物演示，音乐的渲染等手段创设课堂的教学情景，初

一学生们大都具有很强烈的好奇心，但自制力和理解力相对较差，通过丰富的情感体验和社会实践经验，使学生大胆的表现自己、认识世界，我尝试采用如下教学法。

表现法：通过感知，使学生产生强烈的角色体验和浓厚的学习兴趣。大胆的表现对事物的了解。

实践法：通过教师有效的引导和亲身的体验，让学生通过感悟去亲身实践。

探究法：激发学生的思维活动，让学生自主学习、主动探究、充分发挥学生的主动性和积极性。在实践生活中更好的去体验。

## 广播操教学单元教材分析

文档来源为:版本可编辑. 欢迎下载支持. 、教材分析:

广播操是初一新生结束小学生活，开始中学生活的标志，是每个学生必须熟练掌握的。、教学目标:

1. 知识与技能：学生能了解已教操和新授操的内涵和动作路线，并能注意动作节奏

2、过程与方法：80%以上的学生能连贯的完成所教动作、重点难点及突破:

文档来源为:版本可编辑. 欢迎下载支持. 科学性。

依据新课程标和套路动作教学的特

## 七年级上期体育与健康教学计划表篇四

### 一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出:

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。 2. 激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。 3. 重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4. 充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，

增强体质，使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

## 二、学生情况分析

### 一、基础不

一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。

## 三、教学目标

（一）、加强思想品德教育，增强学生的组织性、纪律性，培养学生的勇敢、顽强的意志品质和拼搏进取精神。

（二）、通过实践教学，使学生能够做到：

- 1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；
- 3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则；
- 4、通过技能练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

## 四、教学措施

（一）教学改革



- 1、认真学习体育与健康课程标准，转变体育教学观念。
- 2、坚持“健康第一”的指导思想。
- 3、激发兴趣，培养学生终身体育的意识。
- 4、开展民主教学，重视学生的主体地位。
- 5、关注学生的个体差异，改革评价制度。
- 6、提高学生心理健康水平，增强社会适应能力。

## （二）引导学生积极参与体育活动

- 1、引导学生参与体育活动，开展课外体育活动，养成进会场锻炼身体的习惯。也可丰富学生课余文化生活，充分发展其个性和才能，有利于学生身心健康发展。
- 2、坚持每天一小时体育活动。
- 3、坚持班级体育锻炼，广泛学生参加体育锻炼，调动学生参加体育锻炼的热情。
- 4、培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。

（三）激励机制。素质教育的深入发展，特别是新的课程标准的颁发，教学不能只停留在传授，还要注重学习方法的指导。在体育教学中，教师要让学生受到情的感染、爱的激励，美的享受，让他们在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断激发前进的力量。

（四）开展探究性学习。给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领

悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

2018年5月30日

## 七年级上期体育与健康教学计划表篇五

本学期所教的是七年级七个班，每个班人数都在45人左右，男\_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。

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、朝气蓬勃和积极向上的精神，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