

# 最新七年级体育教学计划及教学进度表(精选8篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇一

我校初一共分四个教学班，我任教四个班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初中学生面临中考，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。以期在中考中取得优异的成绩。

本学期教学的主要任务和要求（讲授教材起讫的章节和篇目）

### 一、主要任务：

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好初中中考多个可能被测试的项目。
2. 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。
3. 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。

## 二、要求：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 课后做到及时反思总结。

### 教材的重点和难点（章节）

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。

### 本学期提高教学质量的主要措施

- 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。

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇二

本学期是初一体育教学新开始的一个学期,在认真钻研教学大纲和结和本校实际的.基础上,制定出切实可行的教学计划。

- 1、利用1个月的时间学习广播操。
- 2、知道合理安排锻炼的时间和意义,参与体育与健康课的学习。形成积极态度和行为。
- 3、完成和基本掌握本年级选择项目中的规定动作,了解所学项目的知识与简单战术,结合游戏等多种形式获得应用技能,区分安全和不安全的运动行为,发展自学自练和自我保健能力。
- 4、在小学体育与健康课程学习的基础上,通过各种练习手段,发展速度、灵敏、有氧耐力。引导学生关注自己的身体,懂得不良行为对健康的影响,理解体育锻炼对身体形态和技能发展的益处。
- 5、掌握运动技能的同时使学生了解心理状态对身体健康的影响,在体育活动中初步建立自尊和自信,积极进取,培养坚强的意志。
- 6、建立个人和群体的和谐关系,在体育游戏和比赛中能与同伴分配角色,协调配合,共同完成任务。

课新的程标准在教学内容上,只确定了一个内容结构框架,仅提供了不同水平、不同领域、不同层次的基本目标;对教材内容的选择、采取的教学方式和实施的教学步骤,都没有作明确规定;因而教师在教材选择上有较大的自主选择空间。教师和学生都参与到课程内容的选择和建设上来,使体育与健康课教学更能适应学生个体差异,做到因材施教,让全体学生在获得益处。以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、

协调等素质为前提，把理论知识、跑步、跳跃、投掷、武术、健身操、素质训练、体质测验做为必修内容，将各种球类、韵律体操和舞蹈、跳绳作为选修教材。在选择教学内容时，把速度、耐力、灵敏等测试内容安排到教学中去完成。

小学生上升为初中生，儿童转为青少年还需一个过渡期，心、生、理都还需要一个转变期和适应期，所以，原则上我们准备安排的体锻项目，活动内容，都有一个渐进的过程，从常规做起，从点滴来抓，由易到难，由浅入课，这是本年级的一个活动趋势，大部分学生都活泼好动，表现欲、上进心强，但是普遍的体质较弱，在上课中应坚持“健康第一、安全为主”。当然课堂教学应以学生为主体，根据情况变化，日常教学中要灵活应变。

教材的重点：培养学生自觉锻炼习惯。

教材的难点：培养学生吃苦耐劳的品质。

1、适时、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

4、学生练习激发学生的练习兴趣

5、发展学生个性培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神启迪思维培养学生的个性。

6、培养体育骨干，带领其他同学参与活动。

(本学期考核项目)

男:1000米、立定跳远、广播操、50米。

女:800米、立定跳远、广播操、50米。

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇三

根据社会发展的需要和新课程标准改革的要求，体育和健康课程对于义务教育阶段来说，更加关注学生的发展和学生运动的愉悦感，从而形成良好的体育锻炼习惯，为形成终身体育锻炼的意识，打下良好的基础。它强调学生的运动体验，突出学生学习的主体，强调学生的自主、合作、探究学习方式的形成，本次课力求靠近这些新的教学理念，大胆的将教与学融入学生的自主活动当中，寓教于练，寓教于乐。

新的课程标准在教学内容上，只确定了一个内容结构框架，仅提供了不同水平、不同领域、不同层次的基本目标；对教材内容的选择、采取的教学方式和实施的教学步骤，都没有作明确规定；因而教师在教材选择上有较大的自主选择空间。教师和学生都参与到课程内容的选择和建设上来，使体育与健康课教学更能适应学生个体差异，做到因材施教，让全体学生在获得益处。以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、协调等素质为前提，把理论知识、跑步、跳跃、投掷、武术、健身操、素质训练、体质测验做为必修内容，将各种球类、韵律体操和舞蹈、跳绳作为选修教材。在选择教学内容时，把身高体重、握力体重、肺活量体重、坐位体前屈、台阶实验等测试内容安排到教学中去完成。

**重点：**通过体育锻炼活动，促进学生身体正常发育，增进健康，同时改善学生的心理健康和社会适应能力。

**难点：**怎样使学生能自觉主动参与体育锻炼中来，如何处理促进学生生长发育与运动负荷及技能的掌握的矛盾。

1、认真学习体育与健康课程标准，坚持“健康第一”的指导思想，结合学生特点做到因材施教。

2、引导学生积极参与体育活动在体育教学中，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。

3、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。

4、选择学期教学内容时应充分考虑教学内容的基础性、全面性、多样性和与学期教学目标的对应性。

5、教学内容的排列顺序应充分考虑单元教学内容与学校场地、本地气候的特点相适应。

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇四

### 一、基本情况分析：

1、学生情况：七年级共二十个班，每班约\_\_人左右，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：七年级学生喜欢跑、跳、投掷、篮球、足球、游戏等活动，但动作不太协调。

### 二、教材分析

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都得到全面发展。

### 三、本学期教学目标

1、认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，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。

2、学习广播操、田径、跳跃、力量、球类等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、学习各项基本技术的兴趣，培养勇敢、顽强、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

#### 四、主要工作：

1、认真备课上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、抓好学校田径队的建设和训练工作，为本学年举办各类比赛做好充分准备。

3、广泛开展学校群体活动，上好大课间活动，本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、长跑比赛、各种球赛等。

#### 五、具体安排：

1、抓好基本身体素质的提高。

2、抓好基本技术的练习。

3、结合大课间体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生上体育课的兴趣。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。以好的学生帮助老师组织、辅导、督促素质较弱的学生进行练习。素质较弱的学生可消除自卑感和心理压力，更能激发学生的积极性和竞争欲望。

5、学生练习一段时间进行模拟考试，及时掌握学生的练习情况。

6、根据学生不同情况进行专项练习。

## 六、教学措施

1、培养学生树立锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

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

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇五

### 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，并努力确保零事故。
- 8、加强学生的安全意识和自我保护。

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇六

### 一、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。培养学生对体育的兴趣。认真完成教学研究和教学任务，争取在较短时间内完成广播操和秧歌舞的教学任务。

### 二、学生现状分析

七年级的学生身体发育正处于青春期的<sub>高峰</sub>时期，心理、生理的发育波动强。男生活泼好动，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。

### 三、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、进一步提高和加强广播操和秧歌舞的教授，争取在较短时间内完成这两项任务，保证我校的大课间顺利的开展。其次，针对新生要抓好学生的队列队形的练习，让他们早日融入到学校的正常活动中。

### 四、本学期考核项目：

50米、立定跳远、长跑800米、1000米。

### 五、教学进度表（如下）

周次 活动 内容

1课堂常规教育、队列队形

2—7学习广播操和秧歌舞

8—1050米跑、立定跳远

11考核50米

12—14立定跳远、耐久跑

15考核立定跳远

16—18篮球、耐久跑

19考核耐久跑

20补考

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇七

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成初三体育教学的工作，新学期我跟进班级任教初一四个班的体育教学工作。因为任教初一，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

我校初一共分八个教学班，我任教1---4班的教学，近200名学生，他们的身体素质各异。因为初一学生面临中考，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。以期在中考中取得优异的成绩。

以新课程理念为指导思想，充分发挥学生的主题地位，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。

1. 养成良好的锻炼习惯，掌握好初一中考多个可能被测试的

项目。

2. 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。

3. 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. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 课后做到及时反思总结□

1. 认真领会课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的业务水平。

2. 多听课，评课参与集体研讨，取其长补己之短，丰富自己的阅历。

3. 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练方面的资料，学习新的好的教学方法。

4. 努力学习电脑知识，能够制造出相应的课件利于教学。

5. 多与同行共同交流，共同研讨，共同提高。

6. 加强自我锻炼，提高自身素质。

课题：寓教于乐于体育教学中

措施：

1. 实践法：以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，学中玩。

2. 问卷调查法：通过对学生的调查反馈，加以改进。

通过测试和平时的练习采取教师或学生相互评价的方式，分优秀、良好、及格、仍需努力四个层次：

1. 学习态度与行为：能否以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去。

2. 体能与技能：能否正确的将动作掌握与运用情况。

3. 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系。

1. 争取在优质课评选中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2. 在教师基本功比赛中取得好成绩。

3. 与其他同行共同搞好校队的各项训练。

4. 认真落实两操一课活动。

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

## 七年级体育教学计划及教学进度表篇八

认真贯彻落实教师发展中心年度体育学科工作计划和本学期

学校教务处工作计划展开工作，立足我校教学工作实际，以常规管理为抓手，以改进课堂教学方式为中心，以教学质量为生命，以开展扎实的教研活动为主渠道认真落实教学“六认真”，强化教学工作的过程管理，加强教学环节的督查与指导提高课堂教学的效率，促进学生全面发展。

深化体育课程改革，全面提高体育教学质量，大力推进阳光体育的广泛深入开展，全面增强学生体质，培养学生运动的兴趣和爱好，切实保证学生每天一小时校园体育活动，形成坚持锻炼的习惯。认真完成本年度《国家学生体质健康标准》的测试与上报工作。积极备战，参加太仓市组织的相关体育竞赛，争取优异成绩。

正常开展教研组活动（单周星期三上午2、3节课），营造良好的教研氛围，按教务处要求完成“同一堂课”活动，并加强交流和探讨，上好研讨课、评优课、汇报课等，做好“穿帮带”工作，不断提高每位教师的思想和业务素质。

组织开展好校田径运动会、广播操比赛和学生“冬季三项”比赛，活跃校园体育气氛，培养学生集体主义精神和爱校、爱班的优秀品质。

具体工作：

第三周：

- 1、传达市中小学体育教研组长会议精神。
- 2、制定本学期个人教学计划、进度，学校体育工作计划。
- 3、制定教研组工作计划，近期工作安排。
- 4、校田径运动队组队，加强训练，准备参赛。

（运动员注册：9月11日 比赛：10月10、11日 地点：体育场）

第五周：

- 1、布置《国家学生体质健康标准测试》相关准备与测试工作。
- 2、田径运动队加强赛前训练与调整，准备参赛。
- 3、上报组内教师研讨课名单。

第七周：

- 1、参加太仓市20xx年中小学生田径运动会（10月10、11日）
- 2、校第25届田径运动会准备工作，下发规程与报名表、编排分工、场地器材准备、秩序册编排等。

第八周：

举行第25届校田径运动会。

（开幕式结束进行初一年级广播操比赛）

第九周：

- 1、教学“六认真”检查（组内自查）。
- 2、市中小学生田径运动会和校第25届田径运动会总结。
- 3、市中小学生绳毽锦标赛准备工作（组队、训练）

第十一周：

- 1、体育教学理论学习。



2、做好20xx年学生体质健康标准测试工作与数据汇总工作。

第十二周：“同一堂课”上课。（周宏、蔡丽平）（晒课）

第十三周：

1、完成20xx学生体质健康标准测试工作与数据汇总上报工作。

（截止日期：11月30日）

2、“同一堂课”上课。（沈斌、蒋惠芬）

3、参加市中小学生绳毽锦标赛。（体育馆）

第十四周：

“同一堂课”上课。（毛献国）

第十五周：

1、组内教师课堂教学研讨课评议。

2、校学生“冬季三项”比赛准备工作。

3、市绳毽锦标赛情况总结。

第十七周：

1、举行校学生“冬季三项”比赛。

2、教学“六认真”工作（组内互查）。

3、体育教育教学理论学习。

第十九周：

- 1、校学生“冬季三项”比赛情况总结与颁奖。
- 2、期末“六认真”工作检查。
- 3、学期教育、教学、教研组工作总结。