

七年级体育课教学计划 五年级体育教学计划(模板6篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

七年级体育课教学计划篇一

本册教材体现了改革精神，落实了教学目标，反映了教学内容的弹性。根据小学体育的实际改革，做好对学生学习的评价工作。使学生有一个健康的身体，保证学生的全面发展。

1. 培养学生体育锻炼的兴趣，积极参加体育锻炼。
2. 掌握基本的体育技能和基本的体育知识。
3. 增强学生体能，使学生有一个健康的身体。
4. 培养学生的团结合作精神和爱护集体财产和公共设施的责任心。
5. 培养学生良好的心理素质，树立学生自尊、自爱、自强、自信和克服困难的'勇气。
6. 培养学生互相关心、互相帮助的品质。

本班学生有较好的体育素质和良好的心理素质，对体育课有浓厚的兴趣和爱好。他们互相帮助、互相学习、团结协作、积极进取，有较好的体育基本知识和技能。

七年级体育课教学计划篇二

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据学校工作安排，特制订本学期的教学计划。

1、全面锻炼，努力增强学生的体质。

2、学习基础知识，学会科学的方法锻炼身体，以创新的精神和实践能力的培养为重点，引导学生建立新的学习方式。

五年级有四个班，学生约200余人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强。有些动作易变形，掌握不好，所以，今学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不段增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

本学期五年级体育内容有跑、跳、投掷、体操、游戏及武术等内容。

跑是人体的基本活动能力，教材要求学生学习蹲距式起跑的基本动作方法，提高跑的基本能力，学习传接棒方法，培养学生集体协作意识和配合能力。

跳跃使学生进一步掌握和改进跳高和跳远的动作方法，发展学生灵敏和爆发力。

投掷进一步提高学生推抛实心球技术，学习助跑掷垒球的完整动作方法，发展学生灵敏、力量等身体素质，培养学生养成锻炼时注意安全的意识和习惯。

体操和技巧进一步提高学生队列和体操队型动作质量，学会滚翻、分腿腾越的动作方法，发展学生灵敏、协调性和自我

控制能力，培养学生主动、勇敢、刻苦顽强的拼搏精神。

教材还根据儿童特点，安排一定数量的游戏和武术，利用游戏的过程和结果，激发学生积极性，提高学生对武术的兴趣和基本活动能力，培养学生崇尚武德的精神和积极进取，勇于开拓以及胜不骄、败不馁的优良品质。

1、教材的重点是跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

2、教研专题：本学期的教研专题“体育教学中培养学生创新能力”

3、集体备课、研究课、公开课的内容与时间安排

一至九周掷轻物xxx

十至十五快速跑xxx

十六至二十跳高xxx

1、全体学生要积极参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。

2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。

3、参加期中和期终检测，督促学习。

4、采用直观教学方法，精讲多练，搞好“自主、综合、拓展、创新”研究。

5、教师处处以身作则，为人师表。

七年级体育课教学计划篇三

五年级学生两个班共有138人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强，有些动作易变形，掌握不好，所以，本学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不断增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

田径、球类、韵律活动基本技术，游戏活动等，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。

小学五年级的教学内容有基本体操、田径、技巧与器械练习、小球类、游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康常识。课次较多的是跑、投掷和游戏。其中跑是蹲踞式起跑、30米障碍跑、耐久跑等；投掷教材是双手抛实心球，投掷垒球等；游戏主要是十字接力，截住空中球等。次数较少的是武术和体育与健康基础常识，室内活动。技巧、支撑跳跃和发展身体素质练习等也占一些课次。

1、初步学习田径、球类、韵律活动基本技术，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。

2、培养学习各项基本技术的兴趣、积极性以及勇敢、顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

、乐趣和情趣。

4、使学生获得一些体育运动和健康的基础知识；学习科学锻炼身体

和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

5、通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面协调的发展。

6、使学生体验参与不同项目运动时的'紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质，提高身心健康。

7、培养学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础，增强社会适应能力。

教材的重点是跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

1、因材施教，分类指导。

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

七年级体育课教学计划篇四

《体育（与保健）课程标准》的核心是贯彻“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，充分体现了“以学生为本”的教学，有利于学生身心发展和终身学习，具有与时俱进性，开拓创新性，纲领性，方向性和指导性。而传统的体育教学计

划中的教学目标表述，是以教材为中心和以教师为中心，缺少明确的导向作用，因此对学生的学习效果难以进行有序有效的做出客观评价。在实施新课程改革中，要贯彻新课标，运用新理念。体育与保健基础知识，也是推进素质教育的主要课程，为了发展体育与保健的综合能力打基础。本学期根据体育《新课标》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过教师与学生互动性体育教学，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，为提高全民族的的素质奠定基础。

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，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；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

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、对学生的运动能力得到稳步提高。

根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑、耐久跑，跳远，掷实心球为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

本学期教学进度如下：

- 1、跑和游戏
- 2、跳跃与游戏
- 3、投掷与游戏
- 4、小篮球的基本技术与游戏
- 5、韵律操与游戏
- 6、武术的基本技术
- 7、体育与心理健康
- 8、考核

七年级体育课教学计划篇五

本届五年级学生体育基础较差，教师需要从多个方面进行培养，包括了知识点、实践能力、情感等等，以提升学生的综合素质、身体素质为目的，做一个德智体美劳更优秀的学生。

在新的学期里，我将以新课程的实施为契机，积极投身课程改革，认真学习新的课程标准，确立新课程的基本理念，加强教学常规管理，加强教学研究，努力提高自身的整体水平，全面提高教学质量。

- 1、教育学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观念。
- 2、重点在于综合激发学生的身体素质，如：速度、上下肢力量、弹跳能力、柔韧性、协调性等的结合。
- 3、学生能主动参与素质动作技术的学习与练习之中。
- 4、提高学生的身体素质，培养良好的团结合作精神和严格的

纪律，并且在合作交流中增进师生的感情，建立良好的社会关系。

根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，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的培养。

3、运用体育对学生特有的影响，，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。

4、教学内容淡化竞技性，增加趣味性、娱乐性、健身性和实用性。

周次教学内容课次

1复习简单队列，培养身体的良好姿势——编队；纵队、横队看齐；游戏；2

2复习简单队列，培养良好作风与习惯——立正、稍息、向后转；游戏2

3长绳，短绳——短绳；游戏：夺球战

4复习小蓝球——原地运球、第2节，游戏：“火车”赛跑2

5复习技巧，——跪跳起、第2节，游戏：游戏：“打鸭子”2

6复习技巧——跪跳起、，游戏：各种方式跳短绳；”2

7复习技巧——跪跳起、、第7节，游戏：变速跑2

8复习提高前掷球——自然地形跑，立定跳远；游戏：“包、剪、锤”；2

- 9复习蹲距跳起——跑走交替；游戏：“斗鸡”；2
- 10篮球基本技术——传球、接球2
- 11篮球基本技术——行进中运球游戏：长江——黄河2
- 12放松跑40—60米游戏：穿山洞2
- 13弯道跑30—40米游戏：绕树林2
- 14立定跳远游戏：推小车2
- 16身体素质练习行进间运球2
- 17投掷实心球游戏：手推车、负重拉力2
- 18实心球考核自选项目：长绳、乒乓球或篮球2
- 19游戏课：抢位置；贴人2
- 20发展柔韧、反应、协调能力——游戏：丢手绢；游戏：赶“鸭子”2
- 21秒跳短绳跳长绳游戏：“赶小猪跳力”2
- 22单脚跳连续向前跳。

七年级体育课教学计划篇六

五年级的学生年龄处于发育时期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲强；女生由于发育的原因，很少参加激烈的运动项目，但考虑到某些女生的天性，要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯，使男女均衡发展。

(1) 使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣。

(2) 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。的兴趣和爱好，形成锻炼的习惯。

(4) 提高对个人健康和群体的责任感，形成健康的生活方式。

(5) 发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

(1) 重点是田径的投掷与跳远及民族传统体育的武术。

(2) 难点是耐久跑的呼吸，跨越式跳高的助跑与起跳，过杆。

每课 3课时， 32 共课时

(1) 只研究和强调教师的教法，而忽视学生的学法的倾向，加强对学生学法的指导。教学过程()是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的'动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学法的研究与探索，不仅要研究教法与学法，而且要研究教法与学法的变化;不仅要研究学生的“学会”，而且要研究学生的“会学”。

(2) 在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

(3)随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

1、 锻炼前要做准备活动 向后转走队列练习 游戏：迎面对接力跑

2、 手臂交叉跳绳 游戏：截住空中球

12、 考核：蹲距式跳远 游戏：小足球运球比赛 跳短绳比赛

16、 体育锻炼为什么能增强体质 自评、互评成绩