# 体育教学计划初一(模板14篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-09-13

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**体育教学计划初一篇一**

本学期，在认真钻研教学大纲和结合本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划。

加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生身心得到和谐发展。

所任教的初中部学生年龄在14~17岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现力强；女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，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。

本册教材内容有：体育基础知识、三大球的基础知识、田径类、中考有关体育训练。

目的任务

1、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，并不断巩固和提高（为初中的体育中考做准备）。

2、抓好“两操”、“课外体育、大课间、特色体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。学校“两操”、“课外体育、大课间、特色体育活动”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体育、大课间、特色体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容，更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操和武术操训练工作，要做到人人参与，师生共练。争创体育特色和大课间活动列全县前茅，培养全面发展的学生。

3、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。

1、重点是田径的耐久跑与跳远。

2、难点是耐久跑的呼吸，跳远的助跑与踏跳，双杠的向后转体180度等。

1.随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2.初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

3.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。

男：50米、1000米、掷实心球、跳绳、立定跳远、篮球、引体向上。

女：50米、800米、立定跳远、掷实心球、跳绳、仰卧起坐。

**体育教学计划初一篇二**

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。为更好的开展好自己分担的各项工作，特制定本学期体育教学计划。

本学期七年级共三个班，学生人数为126人，每个班人数在40人左右，经过一个学期的学习与锻炼，学生的身体素质有很大的提高，但在上一学期测试的结果来看，部分学生身体素质还比较薄弱，初一的男生在上肢力量比较差，女生的速度和爆发力不够好，在耐力方面，有一小部分学生部能达标。在学习兴趣方面，学生的积极性都很高。

本学期的教学内容以教材为主，主要涵盖了体育与健康的理论知识以及田径中的走、跑、跳、投，体操中的技巧，篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等。在这些教学内容中，有的学生比较陌生，如体操技巧、足球等，在学的过程中会有点难度。

1、加强学生的体育与健康理论知识学习，培养学生终生体育意识。

2、促进学生身体健康发展，掌握基本的体育技能与锻炼的方法。

3、激发学生的学习兴趣，陶冶情操，让学生全面发展。

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

本学期将对学生进行体育健康知识、专业技能、身体素质方面的测试，测试以笔试和达标测试为主。

**体育教学计划初一篇三**

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

教学计划二：

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

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、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

总体目标：

(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;

具体目标：

(一)体育与健康基础知识

1、体育与健康课程解说，中学体育教学常规要求;

2、田径运动简介与规则介绍

3、体育锻炼对促进健康的价值

4、常用运动负荷的测量与方法运用

(二)、运动技能

1、队列与体操：原地队列，行进间队列，第二套中学生广播体操，徒手体操。

5、球类

(三)、发展体能

1、发展速度素质：结合快速跑技能，运用各种跑的形式进行;

2、发展耐力素质：结合耐力跑技能，运用不同距离的耐力跑练习，跳绳等;

3、发展跳跃素质：结合跳高技术，运用不同形式的跳跃练习;

4、力量素质：持哑铃的健身练习;

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)开展探究索性学习。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。

[初一上册体育教学计划]

**体育教学计划初一篇四**

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，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以立定跳远、上步实心球掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

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、单杠的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。3、提高学生的运动能力和篮球、排球的基本运动技术。

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，立定跳远，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和协调能力的培养。

(各项主要以游戏的形式进行，以提高学生的练习兴趣，提高练习效果等)。

1、跑

改进快速跑和800米和1000米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、为主要教学内容。

2、跳跃

掌握立定跳远的技术、并提高学生的蛙跳能力。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷实心球为教学重点。

4、基本体操

主要以1分钟跳绳、技巧、单杠、为主要教学内容。

5、篮球和排球

基本动作和技术。

略

**体育教学计划初一篇五**

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。

**体育教学计划初一篇六**

根据体育大纲的要求，进一步加强和改革学校体育工作，动员社会各方面和家长关心，学生的体质和健康。

二、工作内容和要求

1、德育教育工作是全面的教育工作系统化，科学化，让其摆在体卫工作的首要位置上、德育是育人的根本。

2、健全德育教师的纲络，做到学校、家庭、社会紧密结合。齐抓共管，并以学校领导和班主任为核心，科任老师共同参与对学生进行德育教育，提高学生素质，制定德育工作内容和措施，以务实的态度，切切实实地抓好德育工作。

三、主要任务

1、以德育工作放在首位，开展高尚的师德教育，抓好素质教育。

2、加强学生身体素质锻炼，全面提高学生的技术水平，学生的综合素质。

3、要大胆进行创新的教改工作，全面而有重点地抓好综合类的训练。

4、在学期开始要狠抓新生的学风，创建良好的校风。

4、初一体育课教学计划

本期的体育教学工作在全面贯彻《体育与健康》教学大纲，实施《新课程课标》下，以“健康第一”为指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

二、学生情况分析

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由于他们来自各个校风不同、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、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）体育与健康基础知识

1、体育与健康课程解说，中学体育教学常规要求；

2、田径运动简介与规则介绍

3、体育锻炼对促进健康的价值

4、常用运动负荷的测量与方法运用

（二）、运动技能

1、队列与体操：原地队列，行进间队列，第一套中学生广播体操，徒手体操。

5、球类

（三）、发展体能

1、发展速度素质：结合快速跑技能，运用各种跑的形式进行；

2、发展耐力素质：结合耐力跑技能，运用不同距离的耐力跑练习，跳绳等；

3、发展跳跃素质：结合跳高技术，运用不同形式的跳跃练习；

4、力量素质：持重物的健身练习；

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，养成锻炼身体的习惯。

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）课间操：

间操是学校的窗口工作，它能展示出学生的精神面貌，培养学生的集体主义精神。学校与体育组相关人员一起督促广播操。

（四）开展探究索性学习。

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。

附：教学进度

第一周至第四周：第一套中学生广播体操

第五周：田径——快速跑

第六周：田径——蹲踞式起跑

第七周：田径——跨越式跳高

第八周：足球——熟悉球性练习

第九周：足球——简单的踢停球

第十周：足球教学比赛

十一周：篮球——胸前传接球

十二周：篮球——原地及行进间运球

十三周：篮球——单手肩上投篮

十四周：篮球：教学比赛

十五周：体操——技巧

十六周：体操——单杠

十七周：田径——中长跑

十八周：期末考核项目练习

十九至二十周：期末体育测试

测试项目：400m立定跳远立位体前屈

**体育教学计划初一篇七**

一、教学指导思想

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，寓乐于练。

二、教学目标

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；体育锻炼的价值；

4、通过田径、体操、武术及球类项目的练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

5、通过本年度学习，让学生了解心理健康对身体健康的意义，树立自尊、自信和建立良好的人际关系，学会正确评价自己运动能力，和与同伴合作练习的能力；在体育运动中表现出适宜的自信心和良好的竞争意识。

三、教学内容设置分析

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，让全体学生在学习中获得益处。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。

四、重点与难点：

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，如何处理好促进学生生长发育与运动负荷及技能的掌握的矛盾。

五、提高教学质量的措施和办法

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、开展探究索性学习。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。

**体育教学计划初一篇八**

1、学生情况：七、八年级共两个班，每班约四十人左右，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。

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。

1、使学生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、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，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。

3、培养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。

**体育教学计划初一篇九**

一、指导思想：

以《新课程标准》为指南，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶，将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。认真贯彻《学生体质学生健康标准》。创建“主动参与、强身健体”的健身氛围，培养全面发展的学生。

新的一学年开始了，作为工作在第一线的体育教师，己尽快入了角色。为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生创新的学习方式有所进展，为此拟定了本学年的体育教学工作计划如下：

二、基本情况

本学期所教的是七年级三个班，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。

三、教材分析：

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。

四、教学目标和要求

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。

五、教学措施

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

六、学生方面：

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。

七、德育渗透：

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、自豪感和社会责任感。

（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。

**体育教学计划初一篇十**

根据课程发展性的要求，建立评价体系。经反复学习探究，特设计本教学工作计划。

学年教学计划是根据课程标准的要求，确定全年和两个学期的教学内容与课时比例的教学方案。

1、贯彻课程标准，注重学生发展。

课程标准是构建课程学习目标体系和评价的原则，教材（教师用书和学生用书）是完成课程学习目标学习内容的提供。因此，教师在制定学年教学计划时，不应以教师的个人兴趣、特长和竞技运动及中考体育考试项目为中心，而应以学校的教学实际出发，以学生的发展需求为中心，避免教师的随意性和自由性，认真的、系统的、科学的进行设计。这样才能全面贯彻课程标准的精神和要求。将科学规范办学，使《体育与健康课程》改革深化在实处，真正为实施素质教育，将体育与健康课程先行起来，真正做到学生是大赢家，最终受益的还是学生。

2、实践性、灵活性与综合性

由于课程标准没有具体规定七年级的具体教学内容，所以在设计全年教学工作计划时，可以根据实践性保证正常教学秩序的进行，同时做好六年级到七年级的衔接工作，提高课堂教学实效性、灵活性（根据教材的性质和学生达学习目标的状况等对教学内容和课时比例，及男女生教学的特点，适当进行调整）、综合性（不仅重视学生的运动技能和知识的掌握，更要关注学生的心理发展和社会运动能力的提高）的原则，确定教学内容和课时比例。

3、结合实际情况，合理选择内容

在认真学习和研究课程标准及教材的基础上，要对所任教的年级班级的学生情况进行调查，了解和分析学生的兴趣、特长、活动能力、技能基础、体能状况、心理水平、社会交往等情况，为学年教学计划的制定提供可行性的依据。另外，教学内容的选择，要适合学生身心发展水平，具有健身性、知识性和科学性为增强体质，增进健康有较强的实效性，与学校整体的课程改革紧紧地配套起来，不断提高课堂教学的有效性，确保平常每一节课的有序进行。

**体育教学计划初一篇十一**

一、教学目标：

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。

二、学情分析：

五年级学生处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段快要过去，力量、耐力等素质的敏感期。特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

三、教材分析：

全学期教材内容包括：（1）、体育卫生基础知识，（2）、运动技能，（3）、身体健康，（4）、心理健康。教材内容较多，其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们自觉锻炼身体，达到“健康第一、安全第一”的目的。

四、主要工作：

1、进一步提高我校广播操的质量。

2、训练好校田径队，为区运动会做准备。

3、培养中高年级学生的运动兴趣，进一步掌握简单的技术动作，发展柔韧、反应、灵敏和协调能力。

五、教学内容：

1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、400米为主要教学内容。

2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑，起跳空中姿势和落地四个环节，重点改进助跑和起跑相结合的技术，教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷沙包为教学重点。

4、基本体操

主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

六、教学措施：

1、创设个性发展和群体合作学习的良好环境。

2、留给学生一定自主学习的时间和空间。自主决定难易程度、自己掌握学习进程。

3、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

4、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**体育教学计划初一篇十二**

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。

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。使他们好学、了学、爱学，快乐健康成长。

二、教材分析：

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：健美操操化组合动作;蹲踞式起跑;跳跃中的起跳环节;球类中的人球结合。

三、教学目标和要求

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。

四、教学措施

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

五、学生方面：

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。

六、德育渗透：

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、自豪感和社会责任感。

(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。

**体育教学计划初一篇十三**

有计划的生活即使紧张，但却井然有序;有计划的工作即使繁忙，但也会变得充实而有效率，下面是由百分网小编为大家准备的2024初一上体育教学计划，喜欢的可以收藏一下!了解更多详情资讯，请关注应届毕业生考试网!

本学期所教的是八年级六个班，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、朝气勃勃和进取向上的精神，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。

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、自豪感和社会责任感。

(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。

**体育教学计划初一篇十四**

认真学习体育与健康新课程标准，坚持健康第一的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

二、工作目标

认真完成体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。认真完成教学研究和教学改革任务，争取在区比赛中取得优异成绩，认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务。

三、学生现状分析

初二年级的学生身体发育正处于青春期的高峰时期，心理、生理的发育波动强。男生爱动，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。

四、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，上好体育可是重中之重，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、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它既可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目，基于这一点对本学期的课外活动要详细计划措施，并做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

五、本学期考核项目：

50米、立定跳远、坐位体前屈。

附教学进度：

1周：身体恢复性项目练习、课堂常规教育。

24周：韵律操、自选项目练习。

5周：快速跑、篮球。

6周：篮球、足球、沙包。

7周：跳跃、技巧。

8周：排球、投掷。

9周：考核篮球、50米。

10周：花样跳绳、蓝球。

11周：跳跃、自选项目。

12周：球类、自选项目。

13周：技巧、自选项目。

14周：快速跑、自选项目。

15周：排球、篮球、自选项目。

1617周：基础知识测验、考核立定跳远、坐位提前去。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn