七年级下学期体育教学计划

七年级下学期体育教学计划

七年级下学期体育教学计划

一、指导思想：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。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。

1、教材分析

A、从学生需要出发，不受运动技术系统的制约，即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

B、教材内容生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参预，如摹仿兔跳，蛙跳等，更多的采用游戏教学。

C、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

D、借助不少游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

二、教学目标

①培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。②发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。③掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。④养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力

⑤体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。三、教学方案

①正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学②备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。③采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组等)，分段教学

等。

④在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。

⑤积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地

位。

⑥将游戏贯通于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

四、评价工作安排

通过考试和平时表现来评价。每项内容分三个层次：好；普通；还应努力。①体能与技能：练习和学习的动作掌握得好不好

②学习态度与行为：是否认真上好体育课，积极学习和锻炼。③交往与合作精神：能否正确处理与同伴的关系，合作得好不好。

五、教研课安排

争取上一堂区级的公开课，以提高自己的业务能力。六、学科实践活动安排组织好大课间活动

扩展阅读：

七年级初一下学期全套体育教案

更多体育教案请进入中国体育教师网:

课题： 1、队列队形练习 2、素质练习 1、促进人体功能全面发展，提高灵敏、协调等身体素质教目 2、了解并熟悉“分队”、“合队”和“并队”、“裂队”的队形变化和操作标学 3、活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。课的部份课的内容一、体委整队，报告人数。二、师生问好。三、教师检查人数。四、宣布本课任务。准备五、安排见习生活动。部分六、准备活动徒手操： 8 分 1、肩部运动 2、扩胸运动 3、体侧运动 4、体转运动 6、活动膝、踝、腕关节一、分队、合队走动作重点：行进间摆布转法组织教法与要求组织：如图(六) (图六)要求： 1、集合快、静、齐。准备活动充分。教学形式：整体挨次练习分队、合队走并队、裂队走次时强数间度 114

某 8117 小小动作要领：一、组织： (如图四)一路纵队中场行进，听到分队走的口令，第一位学生左转弯，第二名学生右转弯；后面的学生依此跟进，成两（四)路沿摆布边线绕场进行，至二、教法：基本将相遇，听到合队走的口令部份时，左路学生左转弯，右路 30 学生右转弯，并挨次插入左路学生之后成一路纵队行进(如图四) 1、教师讲解 2、与学生合作示范。 3、学生摹仿练习。4、教师讲明练习要求。 5、学生按要求进行练习。三、要求：认真听讲、看示范、积极摹仿练习，注意安全。一、教师指导:一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。

二、并队、裂队走动作要领一、组织：如图(五)两路纵队学生将相遇时，听到并队的口令，左路学生左转弯，右路学生右转弯；成两路纵队并列并进，之后听(五)到裂队走的口令后动作与前二、教法与要求：相反(如图五)三、素质练习 1、原地高抬腿跑 3 某 20S2、俯卧撑男生： 50 个女生： 40 个一、放松练习：游戏：“摸子”结束部份 7 分四、五、与分队和合队走的教法要求一致。组织：如图一要求： 1、认真刻苦 2、按质量完成一、组织：如图(六)小结：本课内容布置回收器材二、要求：放松、调整呼吸最高心率平均心率强度指数练习密度课后小结 165 次/分 125--130 次/分 1.51.742%--45%132 小师生再见：下课估计部份生理曲线图田径场半片场地实心球 24 只器材
",″p″:{″h″:15.75,″w″:31.537,″某
″:94.65,″y″:978.57,″z″:871},″ps″:{″_cover″:t

更多体育教案请进入中国体育教师网:

课题： 1、齐步向后转 2、素质练习 4、通过队形队列练习,初步掌握行进间的转法教目 5、发展形体节奏韵律感,培养正确的身体形态,增强协调能力标学 6、活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。课的部份课的内容一、体委整队，报告人数。二、师生问好。三、教师检查人数。四、宣布本课任务。准备五、安排见习生活动。部份六、准备活动徒手操： 8 分 1、肩部运动 2、扩胸运动 3、体侧运动 4、体转运动 6、活动膝、踝、腕关节组织教法与要求组织：如图(六) (图六)要求： 2、集合快、静、齐。准备活动充分。次时数间 114 某 8117 强度小小

二、齐步向后转动作重点：行进间摆布转法口令：向后转走动作要领：听到口令后，左脚向右脚前迈出约半步，脚尖向右约 45 度，以两脚前脚掌为轴向后转 180 度，出左脚按原小法向新体制方向前进(如图二)一、组织： (如图二)二、教法： 6、教师讲解示范 2、学生摹仿练习。 7、教师讲明练习要求。8、学生按要求进行练习。 9、分队练习 10、教学比赛，三、要求： 1、认真听讲、看示范、积极摹仿练习，注意安全。 2、动令之后，两拍转完，节奏不变，不能停顿。四、教师指导:一次练习之后纠正错误并重复强基本部份 30 图二三、分队比赛以队为单位进行比赛四、素质练习原地高抬腿跑 3 某 20S 俯卧撑男生： 50 个女生： 40 个调练习要求。组织：以列为单位，每列推荐一位同学出列指挥要求： 1、指挥员声音宏亮，口令正确 2、小组成员步幅一致，整齐，正确要求： 3、认真刻苦 4、按质量完成 2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

一、放松练习：游戏：“摸子”结束部份 7 分小结：本课内容布置回收器材师生再见：下课估计部份场地器材生理曲线图田径场半片二、要求：放松、调整呼吸最高心率平均心率强度指数练习密度课后小结 165 次/分 125--130 次/分 1.51.742%--45%一、组织：如图(六) 13 小课题： 1、跑步向右(左)转 2、素质练习教目标学课的部份 7、通过队形队列练习,初步掌握行进间的转法 8、发展形体节奏韵律感,培养正确的身体形态,增强协调能力 9、活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。课的内容组织教法与要求次时强数间度

一、体委整队，报告人数。二、师生问好。三、教师检查人数。四、宣布本课任务。准备部份 8 分五、安排见习生活动。六、准备活动徒手操：组织：如图(六) (图一)要求： 3、集合快、静、齐。准备活动充分。 114 某 8117 小小一、跑步向右(左)转 1、跑步向右转动作重点：行进间摆布转法动作要领：听到动令后，继续跑两步，左脚再向前半小，脚尖向右约 45 度，身体向右转 90 度，左脚不转动，出右脚向新方向跑步。基本部份 302、跑步向左转动作要领：一、组织： (如图四) (二)听到动令后，继续跑两步，右二、教法：脚再向前半步，脚尖向右约 4511、教师讲解度，身体向右转 90 度，同时出左脚

向新方向跑步。要求：上体朴重，臂不外张，节奏同一，转动平稳。 12、13、14、与学生合作示范。学生摹仿练习。教师讲明练习要求。 15、学生按要求进行练习。 6、分队练习后分队比赛 2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

二、素质练习 3、原地高抬腿跑 3 某 20S4、俯卧撑男生： 50 个女生： 40 个三、要求：认真听讲、看示范、积极摹仿练习，注意安全。四、教师指导:一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。组织：如图一要求： 5、认真刻苦 6、按质量完成一、放松练习：游戏：“摸子”结束部份 7 分二、小结：本课内容三、布置回收器材四、师生再见：下课一、组织：如图(六)二、要求：放松、调整呼吸估计部份场地器材

生理曲线图田径场半片最高心率平均心率强度指数练习密度课后小结 165 次/分 125--130 次/分 1.51.742%--45%132 小

课题： 1、学习横队方向变换，纵队方向变换 2、复习齐步向后转和跑步向左(右)转 10、教目 11、标学 12、课的部份通过队形队列练习,初步掌握行进间的转法发展形体节奏韵律感,培养正确的身体形态,增强协调能力活跃课堂气氛，培养学生健康向上，朝气蓬勃的集体主义精神。次时强数间度 11 小 11 小 47 某 8 课的内容一、体委整队，报告人数。二、师生问好。三、教师检查人数。组织教法与要求组织：如图(六) (图六)要求： 4、集合快、静、齐。准备活动充分。四、宣布本课任务。准备五、安排见习生活动。部份六、准备活动徒手操： 1、肩部运动 8 分 2、扩胸运动 3、体侧运动 4、体转运动 6、活动膝、踝、腕关节 2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

五、齐步向后转一、组织： (如图二)二、教法： 16、教师讲解示范 2、学生摹仿练习。 17、18、19、20、三、要求： 1、认真听讲、看示范、积极摹仿练习，注意安全。 2、动令之后，两拍转完，节奏不变，不能停顿。四、教师指导:六、分队比赛以队为单位进行比赛七、素质练习原地高抬腿跑 3 某 20S 俯卧撑男生： 50 个女生： 40 个一次练习之后纠正错误并重复强调练习要求。教师讲明练习要求。学生按要求进行练习。分队练习教学比赛，动作重点：行进间左

右转法口令：向后转走动作要领：听到口令后，左脚向右脚前迈出约半步，脚尖向右约 45 度，以两脚前脚掌为轴向后转 180 度，出左脚按原小法基本向新体制方向前进(如图二)部份 30 组织：以列为单位，每列推荐一位同学出列指挥要求： 3、指挥员声音宏亮，口令正确 4、小组成员步幅一致，整齐，正确要求： 7、认真刻苦 8、按质量完成

一、放松练习：游戏：“摸子”结束部份 7 分小结：本课内容布置回收器材师生再见：下课一、组织：如图(六)二、要求：放松、调整呼吸最高心率平均心率强度指数练习密度课后小结 165 次/分 125--130 次/分 1.51.742%--45%13 小 2 估计部份生理曲线图田径场半片场地器材

钩端螺旋体病的预防

课的任务：

1、了解钩端螺旋体病的病因。

2、熟悉钩端螺旋体病的症状，临床表现。 3、掌握钩端螺旋体病的预防办法。课型：新授

教法：讲授法，引导法，提问法，讨论法。

一、

引入，上一课我们讲了非典型性肺炎，它是由细菌以外的病原体所

2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

致的一种疾病。今天我们要了解的是一种由寄生虫引起的传染病，是什么病呢？它就是二、

讲授新课

1、板书：钩端螺旋体病(钩体病)

2、提问：钩端螺旋体病是由什么病源引起的呢？

3、板书：钩体病是由致病性钩端螺旋体引起的人畜共患的传染病。 (一)我们首先来了解一下钩端螺旋体的形状。 (幻灯片) (二)我们首先来看一下钩体病有什么症状(幻灯片)

1、潜伏期： 7~13 天。

①钩体血症，起病急。

②发热畏寒，体温升至 39 摄氏度摆布。

③头痛，全身肌肉酸痛，特别是腓肠肌，腰背肌痛为主。

2、早期④全身乏力，特殊是腿软明显。

⑤眼结膜充血。

⑥淋巴结肿痛，咽喉痛，咳嗽。⑦食欲有振。

3、中期：起病后 3~10 天，它分为四种类型。

①流感伤寒型：延续初期中毒血症状，轻似感冒，易误诊或者 漏诊。此型较多见。

中期②肺大出血型：可致死。病后 3~5 天浮现。先浮现面色苍白，

心慌烦躁且逐渐加重，可有血痰或者咯血。直至昏迷口鼻大出血，呼吸心跳 住手。

③黄疸出血型：严重头痛，烦躁不安，嗜睡，神志不清，瘫痪等脑水症状

4、恢复期：经治疗后普通不留后遗症。

(三)钩端螺旋体病的传染源和传染方式。 (看幻灯片) (四)钩端螺旋体病的防治。

1、讨论：我们已经知道了钩体病的病因和传染源及传染方式，现在，我们来讨论一下怎样预防钩体病的发生呢？(开始讨论) 2、总结： (看幻灯片) (五)总结：浏览所有幻片。

健康教育：非典型性肺炎与流行性感冒

课型：新授。

课的任务：

1、使学生了解非典型性肺炎的发病机制与临床表现。 2、流行性感冒症状与非典型性肺炎的症状的相似性。 3、掌握非典型性肺炎的预防和治疗措施

一、引入：新闻报导非典型性肺炎所引起的恐慌

二、板书：非典型性肺炎与流行性感冒提问：什么是非典型性肺炎？(教师自答)讲述：我们要远离这种病的干扰，首先要了解它的发病机理。

(一)非典型性肺炎的发病机理。

2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

1、呼吸道分泌物可发现该病； 2、通过接触感染， (支原体)长在纤毛上皮之间;

3、细胞膜上有神经氨酸受体，可吸附于宿主的呼吸道上皮细胞表面，抑制纤毛活动和破坏上皮细胞，产生过氧化氢引起局部组织损伤； 4、感染后可引起体液免疫，大多成年人血清中都已存在抗体。

(二)非典型性肺炎的种类。

提问： 1、典型性肺炎与非典型性肺炎的不同点?

(答：非典型性肺炎病的患者没有毒性病容，特殊是呼吸不会急促，没有喂叹音，鼻翼煽动的现象)

提问： 2、非典型性肺炎有哪些种类?

(答：肺炎支原体、肺炎衣原体、军团杆菌引起的肺炎，细菌以外的病原所致。)

(三)临床表现。

1、潜伏期 2~3 周，起病缓慢，约三分之一无症状。

2、浮现形式：支气管炎、肺炎耳鼓膜炎，其中以肺炎最重。 3、症状：

病初：乏力，头痛，咽痛，发冷，发热，肌肉酸痛，食欲减退，恶心呕吐等;

2~3 天：明显的呼吸道症状，如阵发性刺激咳嗽，咳少量粘痰或者黏液脓性痰，有时痰中带血，发热可持续2~3周。

提问：请同学们比较一下非典型性肺炎与流行性感冒的症状有什么异同?

(答：流行感冒的症状是，高热，头痛，全身肌肉酸痛，鼻塞，咽痛，眼结膜充血。全身症状重而呼吸道症状较轻。) (四)防治：

1、支原体肺炎的治疗：大环内酯类抗生素，如红霉素(0.5g/8h)、交沙霉素(1.2~1.8g/d)、四环素(0.5g/6h)持续 2~3 周；咳嗽剧烈时用可待因 15~30mg×3/d.

1、通风，蒸发白醋或者食用醋消毒

非典型性肺炎 2、服用板蓝根、利巴韦林

2、预防 3、远离传染源

流行性感冒 1、平时加强体育锻炼，做好防寒工作

2、室内洒水，通风，利用阳光，醋熏消毒

三、总结：略四、课后小结：

课的内容： 1、耐久跑。 2、游戏“你追我赶”。课的任务： 1、掌握一定的耐久跑练习方法，提高耐久跑的能力。 2、发展耐力素质，改善心血管等循环系统的功能，增强体质提高健康水平。 3、培养坚忍不拔，顽强拼搏的意志品质。课型：新授课课的部份课的内容组织、教法和要求时次间数 7 强度一、体育委员集合整队，报告人数组织：四列横队，如图一二、师生问好，检查服装准备三、宣布本节课内容，安排见习生部份四、准备活动： 71、绕田径场慢跑三圈 2、徒手操 4×中 8 偏 2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

⑴扩胸运动⑵肩关节绕环⑶体转运动⑷腹背运动⑸弓步压腿⑹赴步压腿

一、耐久跑动作要领：组织：如图二 60m102~34 (一)教法：教师带做要求：1、集合快、静、齐。 2、准备活动充分。小基本部份 30 耐久跑主要是指中、长距离跑，包括 800~3000 米、 5000、10000 米等距离跑。它由起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑几个部份组成。 (二) 1、起跑：用站立式起跑。 2、加速跑：均匀加速。 3、途中跑：轻松自然，身体重心平稳，跑速均匀，呼吸有节奏。二、游戏：“你追我赶”。 1、游戏组织如图三 2、游戏规则：⑴绕场地进行，直到有一人被追上为止。⑵小组中第一个被追上者需讲一个笑话或者唱一 个歌。教法： 1、教师讲解动作要领 2、中等以下速度匀速跑 60 米，体味途中 跑的动作。 3、认真体味呼吸节奏，要求 2~3 步一呼， 2~3 步一吸。要求：练习 中认真体味动作。组织：如图三

结束部份 8 一、放松练习二、总结组织：四列横队。要求：认真积极的放松， 8 做好自我总结。课后小结： 4 小最高心率： 185 次/分平均心率： 155—160 次/分强度指数： 1.81.9 练习密度： 42%--45%12022

600~800 米的跑走交替；课复游戏《实心球》；的习韵律舞蹈《友谊花开万里香》；类课教学 1 通过练习，培养学生正确的跑走姿式；型任务 2 通过复习舞蹈提高学生的协调课时运动的量教学内容组织、教法及要求部时次强分间间数度一课堂常规开一、组织形式： 1 军体整队，报告人数☆☆☆☆☆☆2 上课，师生问好☆☆☆☆☆☆始 3 宣布本科内容☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆部 44 安排见习生分 5 检查服装★小要求：整队迅速，服装统一分 2`教学内容 2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

准备部份一、绕操场 200 米二徒手操； 1、伸展运动 2、体侧运动 73、俯背运动分 4、踢腿运动 1``````二八呼×3 一、组织；体操队形二、教法：教师口令并示范 1、234 要求：跑步整齐，准备活动充公；组织形式：一： 600~800 米的跑走交替动作要领：臂摆动协调， `呼吸均匀`

基本部份 26 分二：游戏《传实心球》 1 头上传实心球 2 跨下传实心球迷三：韵律舞蹈《友谊花开万里香》 `组织形式：教法；教师讲解动作要求，并指挥队伍进行练习。组织形式：教法：教师指挥，并进行纠正；要求：练习整齐，听音乐练习；结束部份一、整队集合二、放松练习 3 分一、教师总结二、收拾器材三、下课实心球，录音机 39%2`一、组织：中二、要求：协调、放松场地器材练习密度课后小结次数 140 预 130 计 120 心 110 率 100 曲 90 线 0

2022 下学期

更多体育教案请进入中国体育教师网:

课的内容： 1、技巧远撑前滚翻(男)肩肘倒立(女)2、腰腹肌力量练习课的任务： 1、初步掌握远撑前滚翻,肩肘倒立技术；发展灵敏，柔韧素质，提高身体的协调和平衡能力，掌握日常生活中遇到跌到时的自护方法。 2、通过腰腹肌力量练习，提高腰腹肌力量，促进身体素质全面发展； 3、培养团结、协作、积极进取和吃苦耐劳的思想作风。增强小组长独立工作能力。课型：新授课课的部份课的内容组织、教法和要求时次强间数度五、体育委员集合整队，报告人数组织：如图(一)六、师生问好，检查服装七、宣布本节课内容，安排见习生八、准备活动： 1、集中注意力游戏 2、复习行进操①上肢运动②下蹲运动③弓箭步扩胸运动④踢腿运动⑤体先后屈运动基本部份⑥腹背运动一、俯卧撑顶

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
https://d.book118.com/067200032041006055