

七年级体育与健康课教案

七年级体育与健康课教案篇一：七年级体育与健康 理论教案

七年级体育与健康教学打算

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，培育学生的终身体育意识与健康行为。

3.重视学生主体地位，以学生身心健康进展为中心，充分发挥学生的主动性和学习潜能，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，的确增进学生的身心健康，增添体质，使学生把握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础学问和运动技能，培育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，的确完成教学任务，以达预期的教学效果。

二、学生状况分析

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、

身体素养有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而剧烈，表现为心情波动性大、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状况，预先制定切实可行的教学打算及主要措施，循循善诱地关怀学生统一认识，打好基础，使原来体育素养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，增添体质。

三、教学目标

〔一〕、加强思想品德教育，增添学生的组织性、纪律性，培育学生的英勇、坚韧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、能自觉参与体育与健康课的学习，主动参加课外各种体育活动；

2、知道合理支配锻炼时间的意义；合理支配锻炼时间，运用把握脉搏测定等常用方法，测量运动负荷；

3、了解所学项目的简洁技、战术学问和竞赛规则；

4、通过技能练习，进展运动能力和运动技术，增进身体健康；

5、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合的自信念和良好的竞争意识；

四、教学措施

〔一〕教学改革

- 1、仔细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，培育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，增添社会适应能力。

〔二〕引导学生主动参加体育活动

1、引导学生参加体育活动，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，充分进展其独特和才能，有利于学生身心健康进展。

2、坚持每天一小时体育活动。

3、坚持班级体育锻炼，广泛学生参与体育锻炼，调动学生参与体育锻炼的热情。

4、培育学生良好的锻炼习惯，进展学生的独特，坚持自觉常常锻炼身体。

〔三〕激励机制。素养教育的深入进展，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果，在微笑中认识缺乏，在激励与期盼中增添信念，不断激发前进的力量。

〔四〕开展探究干脆学习。给学生肯定的自由度，让其去探究、去发觉，突出学生的主体性、进展独特，培育创新精神和实践能力。学生用以猎取学问、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动，包括观看、发觉、学习、练习、小组合作沟通等。学生通过探究学习理解动作概念，培育学生探究学习能力。

第一节、生活方式与健康

教学目标：

- 1、把握健康的概念及组成部分。
- 2、知道健康四大基石及含义。
- 3、列出不良生活方式对健康的影响。
- 4、认同生活方式对健康的影响，选择并逐步养成健康的生活方式。

教学重点难点：

重点：把握健康的概念，知道怎样获得健康。

难点：养成健康的生活方式。

教学过程：

〔一〕导入新课

- 1、播放范晓萱主唱的一段健康歌。
- 2、提问学生这是什么歌？歌词中都唱了什么？
- 3、学生回答，教师归纳，导出学习内容〔生活方式与健康〕。

〔二〕提问讲解

1、教师提问。请同学们回忆小学阶段学习的健康学问，结合自己生活阅历，用自己的语言概括回答什么是健康。

2、学生举手回答。

3、结合学生回答，教师归纳、讲解健康概念及组成部分。

4、教师小结。健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。人的一切都以健康为载体，健康不仅承载着我们的智慧和品德，还是我们健康成长的基础。健康包括身体健康、心理健康和社会适应三个部分。那么我们怎么获得健康呢？

〔三〕活动一

怎样才能获得健康

1、活动目的。让学生在自主学习、合作学习过程中，在教师指导下，知道合理膳食、适量运动、规律生活、心理平衡对健康的重要性。明确获得健康要树立“健康四大基石”的信念，知道“健康四大基石”的含义。

2、活动形式。自学，分组商量，教师小结。

3、具体操作。

〔1〕学生按要求自学教科书中“健康四大基石”内容，并进行分组商量。

〔2〕教师巡察了解学生商量状况，并进行指导。

〔3〕小组推代表汇报沟通，其他学生补充。

4、教师小结。获得健康是每位同学的权利，也是责任，更

是目标。而要实现这一目标，就要学会推断、选择健康的生活方式。那么生活中哪些生活方式是健康的呢

(四)提问讲解

1、教师组织学生阅读教科书中林军一天生活方式表现图；要求学生推断林军的生活方式哪些是健康的，哪些是不健康的，并说出理由。

2、学生按要求做出选择，并阐述理由。

3、教师准时补充讲解与学生互动。

4、教师结合事例〔如不留意睡眠、运动，导致的慢性非传染性疾病〕讲解不良生活方式对健康的影响。

5、教师小结。生活方式是多种多样的，有健康的，也有不健康的，要获得与保持健康，就要选择健康的生活方式。因为，生活方式是健康的基石。

〔五〕活动二

思索为什么林军觉得“说来简单做起来难”？转变生活方式的关键是什么？

1、活动目的。让学生知道改正不良习惯，需要健康学问指导，需要坚决信念支撑，需要帮助正确的行动和意志努力，懂得养成健康生活方式的重要性，进而知道转变生活方式的关键是“知”、“信”、“行”的统一。

2、活动形式。自主思索，同桌沟通，班上沟通，教师小结。

3、具体操作。

〔1〕教师布置活动要求。

〔2〕学生独立思索后，同桌之间沟通自己的体会。

〔3〕教师巡察指导。

〔4〕同桌推出代表与教师和同学沟通共享。

4、教师小结。在现实生活中，像林军这样的事例是客观存在的。反思我们自己的日常生活方式，是否健康，是否也存在不良生活方式？盼望同学们要客观地评价自己。假如存在问题，那么就要对自己提出改正的要求，用健康的学问、坚韧的毅力、主动的行动，去战胜不良的生活方式与习惯，这样才能收获与保持健康，提高学习效率。

〔六〕教师总结

生活方式与健康密不可分，假如拥有了健康的生活方式，你将拥有健康。今日学习了生活方式与健康的学问与技能，信任它们将成我们今后健康成长的行动指南。同时，我们要关注家人及四周人的健康，成为健康的使者。让我们马上行动起来，告辞愚昧，选择文明，在学习、生活中成为现代健康观念的实践中。

第二节、每天坚持一小时体育锻炼

教学目标：

1、在相互商量中和教师引导下，理解体育锻炼的价值。

2、在自学、商量和教师互动沟通过程中，提高对体育锻炼的认识。

3、在教师引导下明确个人坚持体育锻炼的策略。

教学重点难点：

重点：使学生理解坚持体育锻炼对身心进展的价值。

难点：引导学生主动进行体育锻炼，明确个人坚持体育锻炼的策略。

教学过程：

〔一〕 课的开始

1、教师宣布学习内容。

2、学生齐读“每天坚持一小时体育锻炼”课题。

3、教师提问，为什么学习这个内容？请同学们看大屏幕。

〔1〕 内容。

〔2〕 目的。

〔二〕 活动一、坚持体育锻炼对身心进展有什么价值

1、活动目的。通过活动，使学生在原有理解体育锻炼价值的基础上，能够更全面地理解坚持体育锻炼对身心进展的价值，进而提高主动参与体育锻炼的主动性。

2、活动形式。小组商量，推小组代表全班沟通，教师小结。

3、具体操作。

〔1〕 教师提出分组商量要求。

〔2〕 小组商量。

〔3〕 教师巡察指导，搜集信息。

〔4〕 小组推代表与教师和同学沟通。

〔5〕 教师结合学生沟通状况，利用课间或挂图，形象直观

地补充讲解。

4、教师小结。

〔三〕活动二、说一说“你参与过的或观看过的最难忘的体育活动和竞赛”，谈谈自己的感受、体验或收获。

1、活动目的。共享参与体育锻炼的感受、体验和收获激发学生主动进行体育锻炼。

2、活动形式。同桌商量、班上沟通，教师小结。

3、具体操作。

〔1〕教师语言组织。

〔2〕同桌同学之间沟通。

〔3〕推代表与教师和同学沟通。

〔4〕教师归纳与学生互动。

4、教师小结。

〔四〕提问讲解

1、教师说出“生命在于运动”的体育格言，提问学生，你们能说一一说你知道的体育格言。

2、学生沟通体育格言。

3、引导学生观看参与体育锻炼的视频。

4、学生阅读教科书中对参与体育锻炼的介绍。

5、引导学生谈观后和读后的感想。

6、教师解释、归纳的体育思想观点，关怀学生进一步加深对体育锻炼价值的理解。

7、教师小结。

〔五〕学习每天坚持一小时体育锻炼的策略。

1、教师引导学生提出自己对体育锻炼的认识观点。

2、归纳学生认识观点，用课件或挂图给出教科书中正误的内容。

3、引导学生针对有关体育锻炼的误区发表自己的看法。

4、结合学生提出的看法，引导学生进行分析，得出正确的结论。

5、教师提出“学习忙没有时间进行体育锻炼”的误区。

6、学生分组沟通，共同设计利用学习的空余时间进行身体锻炼的方案。

7、教师小结。正确地认识体育锻炼，能够坚决体育锻炼的信念，增添动力。

8、教师用多媒体课件或挂图展示“周体育锻炼打算”表，引导学生观看说出构成“周体育锻炼打算”的主要内容有哪些。

9、教师归纳制定“周体育锻炼打算”主要包括的内容。

10、教师依次讲解怎样制定目标、如何确定锻炼时间、运动负荷、怎样对打算实施状况进行评价等内容。

11 提示制定“周体育锻炼打算”留意事项，解答学生疑问。

12、布置作业。

〔六〕教师总结

1、学问梳理。

2、本课小结。

怎样选择锻炼内容、如何确定

七年级体育与健康课教案篇二：七年级上册体育与健康教案

七年级体育与健康教学打算

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，培育学生的终身体育意识与健康行为。

3.重视学生主体地位，以学生身心健康进展为中心，充分发挥学生的主动性和学习潜能，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，的确增进学生的身心健康，增添体质，使学生把握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础学问和运动技能，培育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，的确完成教学任务，以达预期的教学效果。

二、学生状况分析

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、身体素养有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。

表现为心情波动性大、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状况，预先制定切实可行的教学打算及主要措施，循循善诱地关怀学生统一认识，打好基础，使原来体育素养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，增添体质。

三、教学目标

〔一〕、加强思想品德教育，增添学生的组织性、纪律性，培育学生的英勇、坚韧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、能自觉参与体育与健康课的学习，主动参加课外各种体育活动；

2、知道合理支配锻炼时间的意义；合理支配锻炼时间，运用把握脉搏测定等常用方法，测量运动负荷；

3、了解所学项目的简洁技、战术学问和竞赛规则；

4、通过技能练习，进展运动能力和运动技术，增进身体健康；

5、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合的自信念和良好的竞争意识；

四、教学措施

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/538127046005006115>