

最新小学四年级体育计划和教案(优质10篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

小学四年级体育计划和教案篇一

小学四年级体育课程的教学目标是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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。下面是本站小编整理的20xx小学四年级体育教学计划，希望对大家有所帮助！

一、学生情况分析

(一)生理发育的特点

1、四年级学生一般为9—10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

3、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

4、四年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动能力的练习，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

(二) 生心理发展的特点：

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

3、四年级学生无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四年级学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

5、自我评价意识开始形成，担心自己体育成绩不佳、担心自己在练习中影响集体。开始能分辨同学中体育能力的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求老师采取公平态度，老师批评不当，就不乐意，特别是女生。

二、教材分析：

小学四年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

三、教学目标:

2、获得运动基础知识;学习和应用运用技能:学生将能够在球类游戏中做出单个动作,如拍球、运球等;做出基本体操的动作;做出单一的体操动作,如滚翻、劈叉等;安全地进行体育活动.获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势;发展体能(发展柔韧、反应、灵敏和协调能力);具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现;观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标,以体育课和体育活动为载体,促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、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。

四、教学重点:

分腿腾越;沙包掷远;50米*8或400米跑

五、教学难点:

体操技巧;蹲距式跳远

六、教学措施及注意事项

- 1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。
- 2、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效果。
- 3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。
- 4、高年级的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

共2页，当前第1页12

小学四年级体育计划和教案篇二

本学期我任教四（1）、四（2）班的体育课，学生共 人，通过上学期期终考核的成绩反馈来看，这几个班级大部分学生能够遵守纪律、也能够按照老师的要求积极的参加体育锻炼，现在班级中绝大部分同学喜欢体育、并能积极地参与到体育的各项活动中来，但有部分同学惰性很强，上课怕吃苦，一遇到跑步或比较累的活动就经常找借口请假，其中男生特喜欢篮球、乒乓球等球类活动，只要一提到打球就是打一天也不叫累，一说要跑步就不大愿意，因此他们的耐力和毅力还有待于发展。所以，在以后的教学中要调节，尽量做到因材施教。努力在教学中让学生明确学习的态度，提高学习的积极性，在开学初期，结合学校的一日常规教育，把培养学生的学习习惯作为一项主要工作，把学生实践能力的提高作为工作的基本目标，激发学生积极参加体育锻炼的兴趣和热情，以期在这个学期取得更好的教学效果！

二、学期教学目标

四年级下册教学内容主要分为体育与保健常识和体育与保健实践两大部分。

体育与保健常识主要让学生了解全国运动会几武术知识的简介，通过学习使学生了解人体需要那些营养素，以及参加体育锻炼与营养的关系，在日常生活中如何预防脊柱的异常弯曲以及运动后肌肉酸痛的消除的办法。

体育与保健实践部分分：田径（跑、跳、投）、体操、小球类、民族传统体育，田径中的跑主要是要求跑得姿势正确，初步掌握上下肢协调配合，能跑得直，跑得快，并能跑得持久；跳跃包括一般跳跃、跳高、跳远三项以发展学生的跳跃能力，提高全面的身体素质，跳高和跳远教材的重要环节是：助跑和起跳的相结合；投掷教学按循序渐进的方式进行，先用小球、小沙包等做各种方式的投掷，再接着用垒球进行原地练习，最后用垒球进行上步投掷。体操包括基本体操，如队列徒手操和轻器械体操，跳绳，攀登，爬越等内容，以及技巧、支撑跳跃等，的基本手型和步型，为今后学习武术操和武术基本功打下良好的基础。

三、单元教学目标

第一单元体育与保健常识教学目标：

理解体育锻炼对人体的好处和体育锻炼最基本的常识，并能把学到的知识初步应用于自己的锻炼之中。

第二单元走和跑教学目标：

初步学会障碍跑的方法，提高走和跑的能力，增强下肢力量和发展内脏器官的功能，培养勇敢、顽强的品质。

第三单元跳跃教学目标：

初步学会不同姿势的跳跃动作，发展全面身体素质，提高各种跳跃的能力，初步具有刻苦锻炼的优良品质。

第四单元投掷教学目标：

初步学会上步投掷沙包、垒球的方法，学会后抛实心球动作，进一步发展上肢力量和投掷，初步具有遵守投掷常规的习惯。

第五单元攀爬、悬垂、支撑、滚翻、平衡教学目标：

第六单元小球类教学目标：

初步学会原地投篮和行进间运球的动作，连接运、传、接、投技术，发展控制球的能力和灵敏、协调素质，培养集体主义精神。

第七单元队列、队形、徒手操教学目标：

按规定动作和要求学队列、队形，提高动作的规范化，培养组织纪律性。

第八单元民族民间乡土体育教学目标：

初步学会武术的基本手型和步型，发展活动能力，培养团结友爱的精神。

四、具体教学措施：

1、经常鼓励学生积极参加体育锻炼，使学生明白锻炼身体自己带来的好处，解除学生为老师而锻炼，为上课而锻炼的那种依赖心理，是学生养成积极锻炼身体的好习惯。

2、体育锻炼贵在持之以恒，只有经常坚持，才能取得好的效果，告诉学生千万不能三天打鱼，两天晒网，要让学生明白这个道理。

3、将体育课积极的延伸的课外，教育学生利用活动课和课外时间积极参加体育锻炼，，同时教育学生要注意安全。

4、做好以优带差的工作，提高优等生的水平，带动中等生，鼓励后进生，尽量缩小差距。

5、并且在必要时同家长联系，在适当的时间，请家长配合我督促学生积极参加体育锻炼。

五、学科教学进度安排

小学四年级体育计划和教案篇三

1：走和跑

教材：30米-----50米快速跑25米2分钟往返跑各种非直线跑障碍跑、跑的知识（马拉松）

设计要求：1、掌握简单合理的技术要求；2、各种辅助练习3、反复练习；

4、承受生理负荷促进体能发展5、关注成长记录

2：跳跃

教材：支撑跳跃（跳上成跪撑-----跪跳下）

跨越式跳高急行跳远

设计要求：1、学习与方法的学习（保护、丈量）共同点：落地2、如何做到轻巧落地，动作漂亮。

3、做好准备活动；4、培养学生自我保护意识；5、支撑时教会学生保护与帮助，关心帮助同伴，完成学习任务。

3: 投掷——实心球前抛

实心球后抛垒球掷远

设计思路：左右均衡练习

1、要重视对称练习，左右手练习2、注意安全（海绵球、废报纸）卫生习惯

3、利用可乐瓶，做投、滚等各种各样的练习。

4、民族民间体育——跳绳

设计思路：创设条件欢乐练习

教师要鼓励学生的点滴进步，合理评价方法，鼓励学生刻苦锻炼。记录好自己的成绩。

5、垫上滚翻：

滚翻与韵律活动，能很好地锻炼协调能力、判断能力和应变能力，并逐步使我们掌握在活动中进行自我保护的方法。

造型游戏是展现丰富想象力的好机会，练习时通过和同伴间的相互交流和启发，能让学生得到更多的创造灵感。

6、队列队形：

教材：1) 看齐2) 原地变换队形3) 行进间队形变换

要求：上体正直，摆臂自然，精神饱满，步幅均匀。

整齐划一，严格要求。

7、球类：学生对球类教材的喜欢是可以预见的，也是表现得

淋漓尽致的，这我就思考了，什么原因呢？是该校是市篮球传统学校吗？不是的，以前也照样喜欢，是篮球特别好玩吗？其实玩好也不简单，它的技术很复杂。那是学生没有别的东西可玩，一玩玩上瘾的；还是我们学校前几年学校男篮成绩一直不错，带动了，你看不是经常有一批学生整天吵着我要加入篮球队；抑或是姚明等nba球星的榜样激励。不管怎样，轰轰烈烈的场面是显而易见的。那么，应该怎样顺应这种热流并让学生获得真正的发展呢，这里我采取了以下办法：从低年级时先熟悉球性练习，从拍球开始，逐渐过渡拍球跑，传接球等。中年级力量逐渐增强再练习投篮、模拟半场篮球比赛等。高年级逐渐到全场比赛，其中加入战术内容讲解。整个学习阶段以激发学生的兴趣为主。我的感觉是球类中，篮球最难，足球不管你会不会上去都能踢两脚，排球你只会垫球就可两两比赛，而篮球比赛则不然，只会一种技术根本不能上场比赛，而且学会技术也难，只能按部就班，逐层递进。现在我们要探讨的是如何缩短这种周期，让学生尽快掌握好技术，以进行比赛，当然这是以后话题了。

二、学情分析

(一)生理发育的特点

1、四年级学生一般为9-11岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9-10岁开始突增，女生均自8--9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。2、四年级学生安静时脉搏均值比三年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。3、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

(二) 生心理发展的特点:

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引,经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛,几乎那项体育活动都喜欢,感知动作的要领比较笼统,容易把相近的动作混淆起来,时间和空间感较差。2、四年级学生注意力不够稳定,不易持久,有意注意虽有发展,但还很不完善。集中注意力的能力较好,交换练习的时间应控制在20分钟内。

三、教学目标:

〈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、卫生保健的安全常识,培养认真锻炼身体态度。〈2〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术,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和积极性,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。

四、教学重点和难点:

1、教学重点: (1) 使学生掌握有关体育保健常识和简单的练习方法。2) 培养学生的自锻能力和增强学生的体质,使学生的身心得到和谐的发展。

2、教学难点: (1) 学生良好的学习习惯的养成。(2) 建立体育锻炼意识,认识体育锻炼的作用。

五、教学措施:

1、具体采用针对手段。2、从严要求,做到放而不散,散而不乱。3、对学习困难的学生,进行课外辅导,表扬鼓励。

4、请各班班主任配合体育教学工作。5、培养学生自我锻炼能力。

六、优生和后进生的情况和措施：

1、情况分析：各班都有几位体育特长和学习困难生，四（1）班有4个体育好的学生，2个后进生；四（2）班有2个体育尖子生，后进生2个；四（3）班3个体育好的学生，3个后进生；四（4）班有2个优生，后进生3个。

3、后进生的转变措施：（1）针对后进生不同的特点，有针对性组织或引导他们进行学习；如是心理方面造成学习困难的，多采用表扬和鼓励的方式克服；如是调皮捣蛋的，表扬优点惩罚缺点，多引导，表扬与批评相结合。

（2）多沟通，多了解，多理解

（3）进行个别课外辅导

七、教学进度：

第一周：始业教育：体育小常识

身体素质练习、游戏

第二周：跑的游戏、身体素质练习

跑的游戏、身体素质练习

第三周：跳的游戏、身体素质练习

跳的游戏、身体素质练习

第四周：投掷游戏、身体素质练习

投掷游戏、身体素质练习

第五周：垫上游戏、身体素质练习

垫上游戏、身体素质练习

第六周：立地跳远考核、一分钟跳绳考核

坐位体前屈考核、一分钟仰卧起坐考核

第七周：球类游戏、身体素质练习

球类游戏、身体素质练习

第八周：球类游戏、身体素质练习

球类游戏、身体素质练习

第九周：球类游戏、身体素质练习

球类游戏、身体素质练习

第十周：球类游戏、身体素质练习

球类游戏、身体素质练习

第十一周：球类游戏、身体素质练习

一分钟原地投球考核

第十二周：排球游戏、身体素质练习

排球游戏、身体素质练习

第十三周：排球游戏、身体素质练习

排球游戏、身体素质练习

第十四周：排球游戏、身体素质练习

排球游戏、身体素质练习

第十五周：排球游戏、身体素质练习

排球游戏、身体素质练习

第十六周：排球游戏、身体素质练习

一分钟排球垫球考核

第十七周：排球游戏、身体素质练习

球类游戏、身体素质练习

第十八周：期末工作总结

第十九周：期末考试、放假

小学四年级体育计划和教案篇四

(一)生理发育的特点

1、四年级学生一般为9~10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生安静时脉搏均值比三年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。

3、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

4、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

5、四年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动能力的练习，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

6、四年级学生的心脏容积和血管容积之比小于高年级，因此，不易进行过分剧烈或耐久性过大的练习活动。

7、四年级学生的第二信号系统活动逐渐占有主要地位，为抽象逻辑思维能力的发​​展提供了可能性，因此，要有意识地将体育教学的五大领域目标有机的结合起来进行教学。

(二) 生心理发展的特点：

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

3、四年级学生无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四年级学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

5、男女生之间开始出现界限，男女生之间容易保持一定的距离，站队时的间距都比低年级大了，不愿意站的很近。

6、自我评价意识开始形成，担心自己体育成绩不佳、担心自己在练习中影响集体。开始能分辨同学中体育能力的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求老师采取公平态度，老师批评不当，就不乐意，特别是女生。

二、教学目的

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，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，为提高全民族的素质奠定基础。”

〈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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

〈2〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，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和积极性，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。

体育课教学常规

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。

(一)、教师方面：

1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并

且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

小学四年级体育计划和教案篇五

一、学生情况分析：

（一）生理发育的特点

1、四年级学生一般为9---10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8---9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

3、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

4、四年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动能力的练习，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

（二）生心理发展的特点

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习

时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

3、四年级学生无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四年级学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

5、自我评价意识开始形成，担心自己体育成绩不佳、担心自己在练习中影响集体。开始能分辨同学中体育能力的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求老师采取公平态度，老师批评不当，就不乐意，特别是女生。

二、教学目标：

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等；安全地进行体育活动。获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、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。

三、教学重点：

分腿腾越；沙包掷远；50米*8或400米跑

四、教学难点：

体操技巧；蹲距式跳远

五、教学措施及注意事项：

- 1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。
- 2、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效果。
- 3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。
- 4、高年级的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

小学四年级体育计划和教案篇六

质关乎学习生活的质量。下面百分网小编带来四年级体育工作计划，欢迎阅读。

- 1、四年级学生一般为9~10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生

均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生安静时脉搏均值比三年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，男生稍大于女生。

3、四年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

4、四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

1、四年级学生感知觉的无意性和情绪性比较明显。身体练习时容易被新颖的内容所吸引，经常忘记练习的主要目的。兴趣十分广泛，几乎那项体育活动都喜欢，感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，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，为提高全民族的素质奠定基础。”

〈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、卫生保健的安全常识，培养认真锻

炼身体的态度。

〈2〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，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和积极性，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。

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。

- 1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。
- 2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。
- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。
- 5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。
- 6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。

8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

周次 计划进度

一 引导课，体育常识，游戏是儿童的良师益友。

二 1、队列队形；2、游戏：穿过小树林；

三 1、基本体操；2、游戏：守卫红旗；

四 1、基本体操；2、游戏：报数比赛

五 1、基本体操；2、游戏：春种秋收；

六 游戏课：1、穿城门；2、夹球接力；

七 1、技巧：前滚翻起立接球；2、游戏：绑腿接力；

八 1、技巧：不同开始姿势的前滚翻；2、复习前滚翻

九 游戏课：1、端水平衡；2、障碍赛跑

十 1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力

十一 1、韵律活动；2、走：各种姿势的走

1、用各种正确姿势的走；2、游戏：迎面接力

十二 1、队列：报数；2、复习各种姿势的走

1、韵律活动；2、队列：报数

十三 1、技巧：前滚翻；2、游戏：跳垫子游戏

十四 1、劳动模仿操；2、游戏：迎面接力

十五 1、队列：齐步走—立定；2、复习劳动模仿操

游戏课：1、蹦蹦跳跳；2、猎人猎老虎

十六 1、队列：走圆形；2、十字接力

1、技巧：立卧撑；2、游戏：换物接力

十七 1、队列；行进间走；2、复习韵律操；

1、韵律操；2、游戏：单脚跳接力；

十八 1、游戏课：1、踏石过河；2、攻关；

1、技巧；仰卧起坐；2、游戏；快跳快跳；

小学四年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、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。

小学四年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及

学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

教学重点：分腿腾越;沙包掷远;50米*8或400米跑

教学难点：体操技巧;蹲距式跳远

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

2、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效果。

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

1、学生情况 每班40人左右，男女生基本均等，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况 四年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。各项技能掌握逐渐熟练。

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。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育等项目的基本技术，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和积极性，以及勇敢、顽强、

胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优秀品质。

1、教学内容

a□体育卫生保健基础常识

b□队列队形练习

c□体操技巧

d□田径

e□游戏

2、重难点

在以上五点内容当中□a□c□d为重点内容，其中c□d为难点。体育卫生保健知识是贯彻理论联系实际的原则，建立体育锻炼与卫生保健教育相结合的重要措施之一。根据小学生的年龄特点和认识水平，体育课的理论教学主要是通过通俗易懂的讲述，使学生懂得粗浅的体育锻炼卫生保健常识。

1、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。

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、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

4、特别加强对队列队形的教学。

四年级体育工作计划

小学四年级体育计划和教案篇七

以科学的教育理论为指导，以健康第一和面向全体学生为指导思想，以新的小学体育课程标准为指针，结合我校资源整合的特点，继续推进以“发展学生为主体”为重点的学科素质教育。进一步更新教育观念，深化教学改革，优化课堂教学，提高体育在素质教育中的作用。

通过半年的教学得出的经验是，孩子们在体育课上是非常活泼和活跃的。我这学期除了按照教学大纲的要求外，还要给孩子们多参加一些新颖的体育活动，并结合我校的特点，使每一节体育课都要上得井井有序，并且还要充满活力。

本册教材本着锻炼学生素质为中心，展示自我的能力和他人合作的能力都有所提高，通过教学，重点是有意识地培养他们的参与意识，创新精神和体育实践能力。

在教学中，主要是让学生们自己活泼愉快地参加和锻炼，有些体育知识，包括心理健康等问题，主要是在实践活动中自然地渗透，不强调离开活动专门讲述。小学体育教学的特点之一是，教材内容要符合儿童特点，内容贴近他们的生活，教给他们的动作是他们平时熟悉的，游戏的方法是他们喜欢的，主要是让孩子们积极地参与，玩得起来，在玩和活动中受到教育。

- 1，培养学生热爱体育的愿望，培养学生好动的习惯。
- 2，创设生动有趣的游戏情境，结合学生实际进行体育教学。
- 3，注重多元评价，促进学生全面发展。

小学体育的《课程目标》是，改变教育教学观念，克服体育教学目标的单一化，强调素质教育，在全面反映小学体育基本目标的同时，要充分体现以学生为主体，发展学生的个性。培养他们的自信心，使他们具有勇敢，不怕苦，不怕累，勇于克服困难的优良品质，及为学校的体育添砖加瓦。

1) 50米加速跑 2) 1分钟跳短绳 3) 垒球

总之，体育达标不是目的，它是为了推动同学们更好地参加体育锻炼，使其增强体质，提高运动技术水平，培养共产主义道德品质，从而更好地为建设和保卫祖国而服务。

小学四年级体育计划和教案篇八

以《新课程标准》为动力，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，使学校的体育工作越上一个新台阶。以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体制健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

1、提高教学质量。

2、加强业余训练，提高运动质量。

1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

2、规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“大课间活动”，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，广播操的训练。实施《学生体质健康标准》，积极测试，准时上报。建立健全完善的校级运动队框架，是长远的事。按

照体育竞赛计划表，认真抓好的训练。制定好周密而详细的计划。每天保证训练一个小时。并规范运动队训练制度，取得各班班主任和学校领导的积极配合和支持。加强乒乓球班和田径特长班和篮球特长班训练，争取取得优异成绩。

有标准,有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的管理制度,做到器材有借有还的制度，确保其最大的使用率和安全性。

四、活动安排

第一周、制订体育工作计划，安排体育工作。

第四周、认真练习播操。

第五周、积极搞好体育教学工作与运动队训练。

第六周、准备区夏季运动会计划

第七周、做好大课间活动的工作。

第八周、积极搞好体育教学工作与运动队训练。

第九周、积极进行运动会训练

第十周、配合好学校期中考试

第十一周、积极进行运动会训练

第十二周、加强学生运动会训练，早晚训

第十三周、加强学生运动会训练，早晚训

第十四周、六一活动体育活动排练

第十五周、配合六一活动演出

第十六周、区运动会

第十七周、区运动会总结

第十八周、考查学生体育成绩。 第十九周、体育资料归档。

第二十周、配合学期期末考试

小学四年级体育计划和教案篇九

四年级学生相对比较是属于身体发育最快的时期；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为四年级学生的敏感期，既关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快；四年级学生骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，坚固性较差，不容易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备活动。

四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内；学生的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠老师，希望老师来做主。

四年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平三”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学的重要组成部分。在小学四年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要学习内容，全面提高学生的身体素质。主要的内容围绕着学校的'趣味运动体育项目进

行开展教学法。

- 1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
- 2、激发运动兴趣，培养学生终生体育意识。
- 3、关注个体差异与不同需求，确保每个学生都受益。
- 4、以学生发展为中心，重视学生的主体地位。

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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，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和积极性，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。

- (1) 体育卫生保健基本常识 (2) 田径 (3) 游戏 (4) 体操
(5) 小球类 (6) 大课间 (武术操)

在以上六点内容中，(1) (2) (4) (6) 为重点内容，其中
(2) (6) 为难点

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

2、根据学生实际，不断变化练习方式。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行变化，以不断激发学生的练习兴趣。

3、教学内容丰富多彩，使学生有新鲜感。

4、打造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

6、因材施教，以学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

周次

起至日期

计划进度

一

9□1~9□5

1、引导课

2、50米快速跑

二

9□8~9□12

1、蹲跳起

2、长绳、短绳

三

9□15-----9□19

1、自然地形跑

2、踢毽

四

9□22-----9□26

1、队列练习、接力

2、短绳

五

9□29-----10□3

1、30米跑

2、障碍跑

六

10□6-----10□10

1、绕物接轿力

2、实心球

七

10□13-----10□17

1、篮球源活动

2、实心球、短跑

八

1020-----10□24

1、接力跑、实心球

2、跳短绳

九

10□27-----10□31

1、实心球、接力

2、各种运球练习

十

11□3-----11□7

1、篮球活动

2、10×4往返跑

十一

11□10-----11□14

1、足球

2、足球

十二

11□17-----11□21

1、投掷、短跑

2、排球

十三

11□24-----11□28

1、跳高

2、原地侧面投掷垒球

十四

12□1-----12□5

1、垒球投掷

2、游戏

十五

12□8-----12□12

1、跳高

2、跨越式跳高

十六

12□15-----12□19

综合练习

十七

12□22-----12□26

机动

十八

12□29-----1□2

机动

十九

1□5-----1□9

检测

二十

1□12-----1□16

总结

小学四年级体育计划和教案篇十

以《体育与健康课程标准》和体育组的工作计划为指导。制定身体锻炼目标，落实体育教学常规，增强学生体质，强化学生习惯培养。注重两操的管理，提高学生健体意识。开展课题研究，建立体质健康反馈系统。加强教学研究，提高自身素质。团结合作，齐心创先进。

经过一学期的教学，本班学生积极参与运动，体育运动能力较强，整体体育素质好，运动技能熟练掌握，身体健康状况良好，学习与锻炼能吃苦、勇敢顽强，较好的处理同学之间的人际关系，游戏与锻炼中能团结合作，学生喜欢体育游戏

活动，更喜欢体育比赛。但班级之间学生的体育水平与体育素质存在差异，有的学生比较活跃，喜欢一些竞技较强的体育项目，有的学生更趋向于小游戏及小运动量的体育内容。体育课堂常规存在不足。本学期要根据以上情况制定出相应的策略，促进教学质量提高。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

1、积极参与体育学习，能向同伴展示学会的简单运动动作，能向家人展示学会的运动动作。

2、能说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等。说出所做简单的全上身动作术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等。会做简单组合动作，如球类、体操、舞蹈、韵律活动。知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害，知道在安全的环境中运动和游戏。

3、在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势。在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性。通过多种练习形式（跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力。能描述自己的身体特征。

4、体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等。在体育活动中展示自我，对体育活动表现出较高的热情，能克服困难，有意志坚强品质。

5、体验并说出个人参加团队游戏时的感受。知道在集体性体育活动中如何与他人合作，并与他人合作完成体育活动任务。

1、牢固树立“健康第一”思想，把握新课程的四个教学理念，有效促进学生健康、快乐成长。

2、发扬教学民主，融洽师生关系，经常听取学生的意见，师生共同练习、游戏，提高学生学习兴趣，树立自信，提高课堂教学效益。

3、加强对学生学法的指导。提高学生自学、自练的能力。

4、给学生营造合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。

5、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

6、通过布置适当形式的课外锻炼作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

第一周：（1）运动前后的注意事项 （2）玩与心理健康

第二周：（1）生理卫生常识 （2）复习儿童广播体操

第四周：（1）列队形：向后转走游戏：冲过火力网：（2）
队列队形；游戏：穿过小树林

第五周：（1）400米走、跑交替 （2）追逐跑

第六周：（1）技巧：仰卧起坐；2、游戏：快跳快跳；

第七周：（1）立卧撑；2、游戏：绑腿赛跑；

第八周：（1）检测：身高标准体重球类活动

第九周：（1）立定跳远 （2）立定跳远

第十周：（1）检查：立定跳远 （2）篮球

第十一周：（1）坐位体前屈 （2）坐位体前屈

第十二周：（1）检查：坐位体前屈（2）球类活动

第十三周：（1）快速跑（2）弯道跑30—40米

第十四周：（1）篮球（2）篮球游戏：接力跑

第十六周：（1）乒乓球游戏：大网捕鱼（2）乒乓球

第十八周：（1）游戏课（2）小足球

第十九周：（1）机动

备注：因天气、假期和特殊原因将对进度作适当的调整。