

小学四年级体育教学计划及进度表(精选5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小学四年级体育教学计划及进度表篇一

1、四年级学生一般为9——10岁，属于人体发育的童年时期，相比较是属于身体发育最快的时期。即关键发展时期。灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。在身体练习时容易被新颖的资料所吸引，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。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。集中注意力的本事较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。四年级学生无意记忆还占相当优势，所以，讲解不宜过长，叙述动作要领和练习方法要提纲挈领。他们的情感容易外露，爱争论问题，容易激动，动不动就提出批评意见，但仍愿意依靠教师，期望教师来做主。男女生之间开始出现界限，男女生之间容易坚持必须的距离，站队时的间距都比低年级大了，不愿意站的很近。他们的自我评价意识开始构成，担心自我体育成绩不佳、担心自我在练习中影响团体。开始能分辨同学中体育本事的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求教师采取公平态度，教师批评不当，就表现的不乐意，异常是女生。

〈1〉使学生初步认识自我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，提高身体基本活动本事。

〈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。

（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本事的培养，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景，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、注意精神礼貌的建设，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，指导和改善教学工作，不断提高教学质量。

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。

（二）、学生方面：

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：不一样开始姿势的前滚翻；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3、用各种正确姿势的走；4、游戏：迎面接力

十二1、队列：报数；2、复习各种姿势的走3、韵律活动；4、队列：报数

十三1、技巧：前滚翻；2、游戏：跳垫子游戏3、技巧：前滚翻；4、游戏：换物接力

十四1、劳动模仿操；2、游戏：迎面接力3、劳动模仿操；4、

游戏：换物接力

十七1、队列；行进间走；2、复习韵律操；3、韵律操；4、游戏：单脚跳接力；

十八1、游戏课：1、踏石过河；2、攻关；3、技巧；仰卧起坐；4、游戏；快跳快跳；

小学四年级体育教学计划及进度表篇二

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。

小学四年级体育教学计划及进度表篇三

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-----1017

- 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

小学四年级体育教学计划及进度表篇四

一、工作思路

对于健康教育的推广，学校领导和老师一向都十分重视，通过与学科渗透结合，将其渗透到思想品德、体育与健康、综合实践活动等课程中，对学生开展形式多样的健康教育，目的在于营造一个健康及安全的学习环境、加强学生、家长和老师对健康的关注和重视，提高整体的健康生活意识，提高学生个人的生活素质。学校深信健康教育活动将在促进学生之间身心健康发展有显著成效，积极推动健康活动，如：长跑、举办运动会、广播体操比赛等，从而促进学生身心健康成长。

二、工作措施

1、加强教学管理，充分发挥课堂教育的主渠道作用

对学生进行健康教育是促进学生身心健康发展的一个重要方面，学生有个健康的体质是保证学生们生活、学习的基础，因此要使学生养成良好的卫生习惯，并积极参加体育锻炼，增强体质。

2、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进地进行相应的体育与健康教育，提高健康教育课的效果。

a 在学生中进行相应的体育与健康知识教育：

(1) 注意培养学生正确的饮食、卫生、睡眠习惯：注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害；从睡眠卫生教育入手，根据自己的年龄，每天的睡眠时间不少于8—10小时，睡前、睡后应注意什么，养成早睡早起的好习惯。

(2) 教育、培养学生做到“三个一”：眼离书本一尺远，身离课桌一拳远，手离笔尖一寸远；使学生知道从小要养成良好的读书姿势习惯，养成正确的坐、立、行、走姿势习惯。

(3) 让学生知道课间活动好处多多：能使大脑从紧张转向轻松，避免疲劳，是全身得到放松，从而自觉参与课间体育活动，保持充配的精力，上好每节课，并教会学生常用的、简单的、易学的体育锻炼方法和技能。

(4) 让学生懂得体育锻炼与防范措施的重要性，提高预防意外伤害事故发生的意识；学会分析发生意外的原因及造成的后果；学习简单的几种自救和救护他人的方法及注意安全的事项。

(5) 对学生进行卫生保健常识宣传，让学生养成天天坚持做一两遍眼保健操的良好习惯，并做到手指清洁、动作有节奏、穴位正确、力度适当。

(6) 告知学生参加体育锻炼和上体育课，必须穿适合运动的运动服和运动鞋，同时注意把衣袋里的钥匙、小刀等坚硬的东西取出来；还可根据运动的不同内容选择穿不同的运动服装。

(7) 让学生从关注自己的身体入手，懂得为何有些人比同龄的孩子瘦小，而有些人又太过肥胖，除了遗传和疾病等原因外，要加强营养补充，更要进行体育锻炼。能坚持体育锻炼的人，就能长得高长得壮，抗病能力也得到加强，还能培养勇敢顽强，不怕困难的坚强意志。

(8) 让学生知道在运动前后的安全、卫生常识，掌握科学锻炼身体方法，如：运动前充分做好运动的准备，运动后不宜大量喝水，认真做好放松活动等。

(9) 教会学生在运动中如何调控自己的情绪；学会合理地玩将是维护和增进自己的身心健康；让自己在一天的学习、生活中保持精神愉快、心情舒畅的稳定、健康的情绪。

(10) 对进入青春期发育的高年级学生进行健康教育，让他

们明确运动后应该怎样合理摄取营养；明确运动锻炼后积极休息对健康的作用。

（11）让学生关注自己的身体，关注自己的健康，爱护自己的四肢、躯干，更要爱护自己的内脏、头脑，还要爱护自己的牙齿，要讲究卫生，积极锻炼。才能保持健康的体魄，清醒的头脑。

（12）让学生认识到体育锻炼对身体的作用：能提高运动系统的功能；能促进呼吸系统和循环系统的功能；能促进神经系统的功能。

（13）让学生知道，参加体育锻炼也能克服自卑、恐惧心理，培养自信心和顽强的意志品质，从而正确认识自己，为学业的成功奠定基础。

（14）让学生了解青春期男女生的身体特征；知道青春期生理技能发生的变化；关注青春期的生理卫生常识。

（15）让学生了解人体骨骼的构造和功能，懂得青春期少年是人体生长发育突飞猛进时期，如能积极参加体育锻炼，可对身体的生长发育有显著地促进作用。因此要经常到大自然中去全面体育锻炼，以促进身体骨骼的生长发育。

3、定期对学生进行年度健康体检工作及体质健康标准测试工作

每年定期对学生进行一年一度的体质健康标准测试工作，并建立学生的个人健康卡，并向学生和家長反馈测试情况，让学生及家長明确孩子在体能体质方面需要加强哪些锻炼；同时进行的还有年度体检工作，保证学生体检质量，确保学生参检率达100%，体检结束后，及时向家長反馈学生体检情况，写出分析报告，相关资料汇入学生健康档案。

总之，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

小学四年级体育教学计划及进度表篇五

一、学生情况分析

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。

二、教材分析

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。

三、教学要求

- 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。

四、教学目的

- 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。