

# 2023年国旗下讲话诚信(精选6篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 四年级体育课教学计划篇一

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。

## 四年级体育课教学计划篇二

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。

### 二、工作目标：

- 1、提高教学质量。
- 2、加强业余训练，提高运动质量。

### 三、工作重点及主要措施

- 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。

- 3、做好器材管理

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

### 四年级体育课教学计划篇三

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；

## 四年级体育课教学计划篇四

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，它是体育课程教学内容的重要组成部分。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

## 四年级体育课教学计划篇五

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。

## 四年级体育课教学计划篇六

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。

### 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

身体的方法，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次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。

## 四年级体育课教学计划篇七

新学期伊始，老师和同学们都面带笑容、心情愉快地开始了紧张而又忙碌的校园生活。

为更好地完成自己分担的体育教学任务，特制定计划如下：

### 一、指导思想

《课程标准》强调以学生的发展为中心，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。小学体育教学工作要以培养学生积极参加体育锻炼的兴趣为切入点，教师的教法必须通过学生的学法来实现其功能，在教师方案设计和实施过程中，要注意学生学法的研究与探索，而且要研究教法与学法的变化，充分发挥游戏的功能作用，掌握体育运动技能，发展身体素质、增进身体健康。培养学生终身体育锻炼的意识与行为。作为体育教师，一要明确教学理念，端正教学思想，专研教学策略，落实六环三步，提高教学效率，保质保量上好体育课。二要推动少年儿童体育运动的发展，丰富学生锻炼项目，引导学生积极参与，形成生机勃勃的校园体育氛围。

## 二、学生情况分析

本班学生非常喜欢体育，但部分技能、动作掌握的不是很好。没有自觉体育锻炼的习惯。

## 三：主要目标

1. 培养学生积极参与体育活动的态度和行为，乐于学习和展示简单的运动动作，说出所做简单动作术语。
2. 掌握软式排球的垫球、上手传球动作，小足球的拖球、拨球、颠球、运球技术，明确武术手型特点，基本掌握武术的简单组合动作。
3. 体验参加不同项目运动的心理感受，如：在练习400米项目活动中体验疲劳，在各种适应性攀爬活动中体验紧张，在练习小足球项目活动中体验兴奋等。

体育教学是体育工作的中心环节，是学生掌握技术、培养兴趣的重要途径，提高教育教学质量和教学水平，是我们体育教师的重要任务。

1. 深入学习课程标准，分析教材，制定教学计划、单元计划，确定重、难点，

了解学生实际情况，确定教学目标。

2. 课堂上，以启发、鼓励、激趣的教学方式，吸引学生参与体育，以自主、合作、探究的学习方式，促进学生参加体育锻炼。加强与重视对学生能力的培养。

3. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材，不上无准备的课，观察学生的情绪变化，多与学生交流，及时与班主任、家长沟通，表扬进步的学生，对有缺点的学生绝不包庇，

及时给与批评指正，绝不体罚和变相体罚学生，做一名学生喜欢的体育教师。

4. 关注“体差生”，加强特长生的培养，本学期开展“我也有特长”活动，让学生自己确定一项特长项目，制定练习计划(练习时间、练习数量、要达到的目标)，上交到教师保管，每个月要回报一次练习情况。

5. 培养学生参与体育锻炼的兴趣，在胜利面前不骄傲，在困难与失败面前不气馁，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互助，让学生真正感受到体育带来的乐趣，配合学校的各项体育工作，做好宣传和学生的思想工作，做到安全教育警钟长鸣。

6. 认真完成“学生体质健康测试”工作，做到公平、公正、公开。做好学期、学年体育成绩的考核与评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析，总结成绩、不足，以及影响因素，以便扬长避短，继往开来。

7. 认真参加集体备课、教研，虚心向他人学习，与同行们探讨教学策略，在研究教学内容、教学方法、设计教学方案、进行教学评价时，转换角色进行思考，想一想学生主体对这些设计、方法、内容是否可以接受，能否激起主体的探究意思和学习兴趣。让教研活动有时效性。

8. 进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，它可以对学生在体育课上得到的知识进行巩固，也可以拓展学生的能力，学习他们喜爱的体育项目，同时培养了我校的体育人才，基于这些对本学期的课外活动制定了详细的计划、措施，以保证课外活动顺利开展，探索科学有效的训练方法和理论，提高运动竞赛水平，争取最好的成绩。

## 四年级体育课教学计划篇八

以《学校体育工作条例》为指导，深入学习贯彻《国务院关于加强青少年体质的意见》(7号意见)，以区教体、卫、美科体育工作要点及镇中心小学工作计划为依据，以全面提高体育课堂教学水平、群体活动质量和竞技水平为重点，继续坚持“经常化、规范化、系统化、科学化”的管理，积极开展体育工作。加强“迎奥运阳光体育运动”项目的训练工作。

(一)成立体育工作领导小组。

组长□xx副组长□xx

组员□xx各校主任

(二)落实规章，加强常规。

各校要认真学习、贯彻、落实《规矩与方圆》规章制度汇编中的体育工作管理制度，确保体育工作扎实有效地开展。

(三)加强体育教师队伍建设。

- 1、提高体育教师的思想水平，树立为体育服务的意识。
- 2、注重体育教师的业务培训工作，提高体育教师的业务水平，积极参加怀柔区体育教师基本功的比赛，争取成绩有所突破。
- 3、积极开展对体育教师运动技能的培训工作，以崭新的面貌迎接北京市对体育教师的技能考核工作。
- 4、努力提高体育教师的教科研水平，积极参加怀柔区教科研中心组织的各项论文的评选工作，争取在这方面有所突破。

(四)加强体育教、科研工作。

1、进一步规范体育教研组活动，做到有计划、有记录、有体会、有总结，提高体育教研组活动的实效性。

2、建立适合我们山区体育科研的课题，认真完成课题的研究过程，争取有所突破，并做好结题的准备工作。

#### (五)积极开展课外体育活动，提高群体活动质量。

1、抓好“两操”“课外体育活动、课间体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。学校“两操”、“课外体育活动、课间体育活动”是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体育活动、课间体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体育活动、课间体育活动”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集体舞的训练工作，要做到人人参与，师生共练，培养全面发展的学生。重点是组织开展好各校的课间体育活动，争取再上一个台阶，提高课间活动的实效性，逐渐形成规模，形成各校的特色。

2、当天没有体育课的班级要组织课外体育活动，保证学生每天不少于一小时的体育锻炼时间。课外体育活动要做到有计划、有安排、保安全、切实提高课外体育活动的实效性。课外体育活动班主任必须到场指导，确保活动中不出现安全问题。

3、进一步加强管理，做好怀柔区体卫科对各校体质健康标准检测成绩的专项抽查工作，要求各校体育教师认真完成体质健康检测的巩固练习工作，争取取得良好的效果。

#### (六)积极组织课余体育训练与竞赛活动，提高学生竞技水平。

1、进一步加强运动队训练的管理。

(1)运动队训练在做到有计划、有训练礁、有总结的同时，进

一步加强对运动队训练礁的管理，提高运动队训练礁的科学性和实用性，期末各校运动队训练礁交至中心小学体育组。进一步加运动队训练训练力度，积极备战区春运会(5月7、8日)争取优异成绩。

(2)在全镇范围内积极开展各项小型的体育单项比赛活动，主要以跳绳、踢毽子为主。最后组建校队参加怀柔区的比赛。

(3)各完小可自行组织好具有本校特色的一些以班级为单位的体育活动，要做到有计划、有组织、有小结。(活动资料保存以备查)

## 2、进一步巩固加强我镇三球项目的训练工作。

(1)各校在中、高年级中开展篮球赛活动。(要有方案、有记录)争取培养2至3名篮球特长生，为我镇组建篮球队打下良好的基础。

(2)发挥中心小学足球的优势，做好训练工作，提高技战术水平，争取在比赛中再创佳绩。

(3)黄花城小学加强乒乓球训练，做到训练时间、场地有保障。继续组队参加怀柔区的比赛。

## (七)重视体育课安全问题

体育课的安全问题是我们体育教师所必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢共全;在课堂中，应仔细观察学生的活动情况;在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

1、各校要安全使用各类体育器材，防止伤害事故发生。学期初各校对体育器材全面细致自查，消除安全隐患。

2、建立安全制度，分工明确，责任到人。

3、体育教师要高度重视体育教学中的安全工作，落实课堂教学常规和安全生产工作措施。

4、制定体育器材、设施管理制度。

## 四年级体育课教学计划篇九

### 一、指导思想：

随着基础教育改革的不断深入，为了更好适应课程改革的需要、课程与教学的需要、理论与实践结合的需要，根据我校体育与健康课程实施的'要求，坚持学校教育要树立“健康第一”的指导思想，围绕坚持全面贯彻素质教育方针，推动体育与健康新课程建设校本化、科学化实施为中心、坚持加强体育与健康课程改革的整体性设计研究和推广，把体育与健康课程建设、课外体育活动开展、学生体质健康标准实施与“每一天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”进行有机整合；用素质教育的观念和“健康第一”的思想为指导，推进体育与健康课程教学改革，使之在学校教育中真正发挥出健身育人的功能，促进中小学生德智体美等方面全面发展；面向全体学生，促进学生身心全面发展，用心开展学校群众性的体育活动及竞赛，培养学生的创新精神和适应社会发展的实践潜力，努力提高体育教师的思想政治素质、爱岗敬业的职业道德和适应世代发展的专业知识和业务潜力。

### 二、教学目标：

**运动参与：**激发学生参与运动的兴趣与自觉锻炼的意识；学会向他人展示自我动作并学会欣赏他人或自己的动作；更好的参加到全民健身的计划当中来。

**运动技能：**做出多项球类运动中的简单组合动作、体操的简

单组合动作、武术的简单组合动作、舞蹈或韵律活动中的简单组合动作、地域性运动项目中的简单组合动作并能说出他们的名字或动作中的术语。明白不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害;明白在安全的环境中运动和游戏。

身体健康:基本持续正确的身体姿势;发展灵敏、协调和平衡潜力;描述身体特征即说出身体各主要部位的功能、描述自己的身体特征、比较自己的与同伴的身体特征。

心理健康:让学生在参加较剧烈的游戏或运动时,在身体有轻微难受感觉的状况下坚持完成运动任务;对体育活动表现出较高的热情并在体育活动中努力展示自我。了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系;正确理解体育活动与自尊、自信的关系;学会透过体育活动等方法调控情绪。

社会适应:建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德;在体育活动中表现出合作行为即明白在群众性体育活动中如何与他人合作、与他人合作完成体育活动任务。

### 三、教学任务:

2、加强对体育教学的钻研,透过听随堂课,备课笔记和课后小结,教师参加教研活动。

3、着实落实新课程标准,用心认真学习新课程。在教学实践过程中,对课程改革经历从理解、逐渐熟悉到创造性地实施的过程,与教研组老师应相互学习、交流,共同提高、共同成长的过程。

4、组织开展好丰富多彩、富有实效的课外文体活动,引导学生能自觉锻炼身体,使学生更加生动活泼地发展,在创新精神和实践潜力上有较大的发展和提高。锻炼中关注学生的安全,杜绝事故发生。

5、在教学实践过程中，使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体简单知识及方法，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。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，提高身体基本活动潜力。培养学习各项基本技术的兴趣和用心性，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、四年级学生的生理、心理特点分析

##### (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，要个性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、投等基本活动潜力的练习，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，为抽象逻辑思维潜力的发展带来了可能性，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。

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。集中注意力的潜力较好，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，期望老师来做主。

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。

6、自我评价意识开始构成，担心自己体育成绩不佳、担心自己在练习中影响群众。开始能分辨同学中体育潜力的高低及

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，个性是女生。

## 五、学生基本状况分析：

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，个性是对感兴趣的事物能够做到较长时间的注意；但注意力仍然容易分散。参加活动的动机还是以直接兴趣为目标，喜欢的活动都愿意参加。个性是群众活动，十分乐于表现自己的才能展示自身的价值。因此，在教学中要注意选取多种多样的教学资料，运用灵活多样的教法手段，满足学生参与活动和学习需要。而且，大部分学生已经掌握了一些体育与健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为。有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学。要求，得不到好成绩，从而丧失信心，产生自卑心理，害怕或逃避体育课，也就谈不上学习兴趣。有的学生对体育缺乏正确的了解和认识，认为上体育课只是玩玩而已，他们虽然也明白参加体育锻炼能够增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也能够，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误的认为参加体育锻炼可有可无，这是造成此刻大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际状况。

## 四年级体育课教学计划篇十

以素质教育理念和“健康第一”理念为指导，推进体育与健康课程教学改革，使其在学校教育中真正发挥健身育人功能，促进中小学生德、智、体、美全面发展；面向全体学生，促进学生身心全面发展，积极开展学校群众性体育活动和竞赛，培养学生适应社会发展的创新精神和实践能力，努力提高体育教师的思想政治素质、爱岗敬业的职业道德和适应一代人发展的专业知识和专业能力。

体育参与：激发学生参与体育运动的兴趣和自觉锻炼的意识；学会向别人展示自己的行动，学会欣赏别人或自己的行动；最好参加全民健身计划。

运动技能：在很多球类、体操、武术、舞蹈或节奏类活动，以及区域性运动中做出简单的组合动作，并能在动作中说出自己的名字或术语。知道不遵守运动游戏规则会造成身体伤害；知道如何在安全的环境中锻炼和玩耍。

身体健康：基本保持正确的身体姿势；培养敏感、协调、平衡能力；描述身体特征就是讲述身体主要部位的功能，描述自己的身体特征，并与同龄人的身体特征进行比较。

心理健康：让学生在参与更激烈的游戏或运动时，坚持完成运动任务；对体育活动表现出高度的热情，在体育活动中努力展示自己。了解体育活动对心理健康的作用以及身心发展的关系；正确认识体育活动与自尊自信的关系；学会通过体育活动调节情绪。

社会适应：建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；在体育活动中表现出合作行为，就是要懂得在集体体育活动中如何与他人合作，如何与他人合作完成体育任务。

2、加强体育学习。教师通过听课、备课、课后总结等方式参与教研活动。

3、贯彻新课程标准，积极认真学习新课程。在教学实践过程中，课程改革经历了从理解、逐渐熟悉到创造性实施的过程，教研组教师应该相互学习、相互交流、共同提高、共同成长。

4、组织丰富多彩的

学习田径、体操、小球类、民族传统体育、节奏活动、舞蹈等基本技能，掌握简单的运动技能，进一步发展体能，提高

基本身体活动能力。培养学习基本技术的兴趣和热情，以及勇气、坚韧、不骄不躁、不失风度、自觉遵守规则、团结协作等优良品质。

### （一）生理发育的特点

一、四年级学生一般9—10岁，属于人类发展的儿童期。一般来说，他们的身体发育处于相对稳定的阶段。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标，男生从9—10岁开始急剧上升，女生从8—9岁开始急剧上升。四年级学生属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生安静时间的平均脉搏相对低于三年级；女生血压指数在10岁时迅速上升；男孩和女孩的平均肺活量都有所增加，但没有显著差异，男孩略大于女孩。

3、四年级学生身体素质指标有所提高，男生在50米、立定跳远、50米乘8往返跑方面优于女生，无明显差异；女生立位屈曲优于男生，差异明显；速度、腰腹力量、柔韧性、速度耐力素质指标是四年级学生的敏感期，是关键的发展期。敏感的素质发展也是极其敏感的，学习和掌握技术动作更快。

4、四年级学生胶质多，钙少，可塑性较大，弹性大，坚固性差，不易断裂，易弯曲、变形、脱臼、损伤。因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备。

5、四年级学生肌肉水分含量高，肌肉细长细嫩，大肌肉的发育早于小肌肉。所以要多安排跑步、跳跃、投掷等基础活动的练习，既要注意大肌肉的发展，也要注意小肌肉的发展。