

# 最新小学三年级到四年级级体育教学计划 (通用5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 小学三年级到四年级级体育教学计划篇一

- 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。

8、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。

## 小学三年级到四年级级体育教学计划篇二

### 1、学生情况

四年级六个班，每班约六十人左右，以男生居多，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。但动作则显得僵硬呆板。

由于河南教育委员会并没有编写小学四年级体育教材，所以只能根据义务教育小学阶段的培养目标、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

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、舞蹈等项目的的基本技术，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、团结协作等优品质。

## 1、教学内容

a□体育卫生保健基础常识

b□游戏

c□韵律活动和舞蹈

d□田径

e□体操

f□小球类

g□第九套广播体操

## 2、重难点

- 1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体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、特别加强对广播体操的教学。

## 小学三年级到四年级级体育教学计划篇三

小学四年级的教学内容包括基本体操、走跑与游戏、跳跃与游戏、投掷与游戏、技巧与器械体操、小球类与游戏、对抗角力游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康基础常识。这一学期基本学习一些简单的内容，初步掌握一下，主要是基本体操、走跑、跳跃、投掷、技巧和球类。

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，为提高全民族的的素质奠定基础。”

- 1、引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识，表现

出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容获得一些运动和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能；学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

3、引导学生通过体育教学活动，逐步养成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识。

4、引导学生在学习与练的过程中，体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质。

5、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础。

一周：1、始业课；上体育课的安全常识

2、队列队形练习；一切行动听指挥

3、复习小学生广播体操

二周：1、韵律操（一）；狮子和老虎

2、韵律操（二）；快快跳起来

3、注意力集中练习；大鱼网

三周:1、踢毽子;踢毽比多

2、30米快速跑;接力游戏

3、站立式起跑;游戏:越长江

四周:1、体育与健康基础知识(理论):个人卫生与健康

2、前后滚动;前滚翻(一)

3、前滚翻(二);摇小船

五周:1、自己扔球自己接;“红军过草地”游戏

2、熟悉球性;预备姿势

3、双手垫球;熟悉球性

六周:1、复习技巧;素质练习

2、模仿动物操;模仿动物爬

3、各种仿生动作表演;创造性练习

七周:1、武术基本手型;柔韧性练习

2、跳小绳;跳绳接力

3、跑步走、立定;基本队列队行练习

八周:1、拍手操;传球接力

2、投准;投掷徒手练习

3、游戏:齐心协力;人力拔河

九周：1、原地拍球;拍球比多

2、原地投篮;运球接力

3、搬物赛跑;开火车

十周：1、体育与健康基础知识(理论)：学习控制自己的情绪

2、立定跳远;跳远接力

3、单脚交换跳;游戏

十一周：1、600米耐力跑;放松操

2、有趣的拔河;比谁力量大

3、队列和队形练习;耐久跑

十二周：1、拍手操;夹球接力

2、走跑交替(变速跑);报纸接力

3、掷垒球;游戏：贴膏药

十三周：1、障碍赛跑;听号反应

2、游戏：叫号赛跑;喊数抱团

3、投准练习;小游戏

十四周：1、复习、总结

2、身体素质测试

3、身体素质测试

十五周：1、复习、考试

2、期末考试

3、期末考试

## 小学三年级到四年级级体育教学计划篇四

学校体育现在越来越受到社会和家长们的重视，学生在学校体育教育中所养成的体育能力和习惯将有助于他们在踏入社会后，成为大众体育的生力军，从而极大地推动大众体育的发展。下面是本站小编整理的小学四年级体育教学计划，希望对大家有所帮助！

### 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，积极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世代发展的专业知识和业务能力。

### 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。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。

身体健康：基本保持正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡能力；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情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；学会通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知道在集体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，通过听随堂课，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，积极认真学习新课程。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，在创新精神和实践能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。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。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、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。

## 五、学生基本情况分析：

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，特别是对感兴趣的事物可以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。特别是集体活动，非常乐于表现自己的才能展示自身的价值。因此，在教学中要注意选择多种多样的教学内容，运用灵活多样的教法手段，满足学生参与活动和学习的需要。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，他们虽然也知道参加体育锻炼可以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，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

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。

### (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培养提供了可能性，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。

## 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[此文转于斐斐课件园]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

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。

## 体育课教学常规

### (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。

8、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。

## 五、教学内容及重难点

### 1、教学内容

(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)

### 2、重难点

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

## 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、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。

## 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)学生心理发展的特点:

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。

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。

### 三、教学进度

#### 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、猎人猎枪老虎

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；

十九、二十 考核

## 小学三年级到四年级级体育教学计划篇五

1、任教班级学生学科学习情况（好、中、差）分析。

2、差生情况分析（含差生名单、现状和差因分析）。

（新接任的班级，本栏目内容的填写可在开学的第一周完成。）

### 一、学生学科学习情况分析

四年级2个班，每班每周三节课。体育教学，要培养学生参与运动的兴趣和爱好，在学习中进行成功有效的交往，从而形成积极进取乐观向上的作风和生活态度。通过体育教学活动，获取和应用体育基础知识和基本运动技能，形成正确的身体姿势，建立和谐的人际关系，增进心理健康和社会适应能力，为养成



健康的生活方式, 形成坚持锻炼的习惯, 而终身受益.

通过分层学习, 让学生初步了解体育锻炼对身体健康的良好作用, 懂得一些保护自身健康的简单常识和方法, 体育活动中能认真观察, 积极思考, 与同伴友好相处, 团结协作。

## 二、差生情况分析。

每班还存在着部分差生, 其主要表现为上课自制能力差, 学习主动

性不够, 究其原因一是由于自身纪律约束不严, 遇到问题不会解决, 导致学习上有差距; 二是少数学生体弱, 身体条件不好, 学习拘束。今后必须先提高加强常规教育, 加强基础能力的训练, 逐步改变其落后。

本班差生可分两种类型:

1、学习主观意识和自控能力弱: 认识不够, 常规教育不够, 刻苦耐劳精神不够, 自我控制能力不够。

2、学生客观条件和自身基础差: 身体弱体质不好, 体型差能力不好。

1、知识目标、能力目标和情意目标;

2、质量目标。

### 一、知识目标:

了解上体育课和锻炼身体的好处, 获得运动基础知识, 知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

### 二、能力目标:

学习和应用本年级各项基本知识与基本技能，用科学的方法参与体育活动，发展身体素质，形成正确的身体姿势，具有关注自己健康的意识，学会通过体育活动等方法调控情绪。

### 三、情意目标

体验到参加体育活动的乐趣，建立和谐的人际关系，形成克服困难的坚强意志，遵守纪律，与同学团结协作，能说出同伴在运动中的感受和情绪变化。

### 四、质量目标：

- 1、积极参与体育活动，出满勤，不无故缺课。
- 2、日常生活中和学习中初步具有正确的身体姿势。
- 3、向同伴展示学会的简单运动动作
- 4、在游戏比赛中发展跑的能力
- 5、练习中锻炼坚毅的意志品质
- 6、在练习中掌握跳绳等练习的技巧
- 7、合作探究,在练习中体会排球等球类的各种动作
- 8、知道做好操的重要意义，并能够严格要求自己，克服困难，积极进行广播操的练习

学科综合评定成绩及格率100%、优秀率60%

- 1、本学期教材的知识结构体系和技能训练要求。
- 2、本学期教材在学科中的地位和作用。

### 3、教学重点、难点分析。

#### 1、知识体系分析和技能训练要求。

本册教材包括室外体育课（走、跑、跳跃、投掷、球类、游戏、体操、跳绳、武术）；室内体育课（认识自己的身体及如何测量身高体重脉搏等体育常识、卫生保健、安全知识、养生之道）。

#### 技能训练要求：

体育与其他学科一样，也是教与学的双边活动，既要体现教师的主导，又不能忽视学生的主体作用，采用丰富多彩的教学内容和形式多样的教学手段，激励学生认真学习，积极锻炼，培养学生自控自练，自我评价能力。

#### 教材在学科教学中的地位和作用：

由过去“育体”“练身”为主的方法，扩展向同时“启智”，求知、调心、育人的综合多样化方法体系，从简单的“一刀切”的方法手段，向促使学生在已有水平上都有所发展且能够充分发展的方向迈进，挖掘教材的功能，体现其趣味性和社会性的作用，充分发展学生的创造力，促使学生身心全面发展。

#### 2、教学重点、难点分析。

#### 重点、难点：

学会站立式起跑快速有力的挥臂掷出蹲跳起用前脚掌着地，积极摆臂，加快步频学会正确的用力顺序，向前上方和后上方抛出实心球。记住游戏的名称和练习方法等动作。

蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动快速快速跑时动作轻松协调体会正确的投掷的动作在快乐紧张的活动中能够随时记住我

应该怎样与同伴团结合作。在发挥速度的同时要注意正确的动作。

1、落实教学“五认真”的具体措施。

2、提优补差的内容、途径和方法。

一、落实教学“五认真”的具体措施。

1、认真备课：按五大领域目标，选取教材，制定学段、学年、单元计划，超周备课。

2、认真上课：课前早准备，严格课堂常规，注重交往性的学习，强调参与，指导学法，优化教法。课后勤总结。

3、认真辅导：课内外并举。强调隐性课程理念，加强主课延伸要求，切实提高学生身心发展能力。提优补差，力争全面提高教育教学质量。

4、认真考核：加强过程和终结性评价的结合。科学客观评价每一位学生的体育成绩，鼓励和促进每一位学生健康成长。

5、认真训练：开展常年业余训练，把小篮球作为突破口，在各个年级选拔人才进行科学指导，争取能形成梯队和优势传统，在各级比赛中取得好成绩。

二、提优补差的内容、途径和方法

1、内容：全面提高身体素质，加强课堂参与意识和学习兴趣。掌握一定的运动技术技能。对于优生，主要是培养特长，提高自主探究的意识、勇于创新的能力。对于差生，主要是帮助树立信心，培养他们学习的兴趣，逐步树立团队合作意识，打好基础。

2、途径：课堂上设计难易程度不同的问题，引导练习，采用

多种合作形式分层次教学。课后督促利用课余时间自觉开展体育活动。开展业余训练和兴趣小组的活动。

3、方法：一是鼓励优生多想；二是培养差生学习兴趣和习惯；

三是经常开展小型竞赛；

四是家校联系，共同督促。

五是学习基础差的学生，做到几个“优先”：优先补课；

优先提问；优先辅导；优先表扬。

## 1、课题名称

“自主探究、主动发展”体育课题研究方案

## 2、与课题相关的理论学习内容

《体育新课程标准》、《基础教育课程改革纲要》

## 3、操作措施

(1) 启动活动——严格按课题计划要求实施

(2) 开展活动——定期进行检测小结

(3) 评价活动——组内教师经常进行讨论研究，取长补短，相互提高

(4) 课外活动——提优补差落到实处，开设兴趣小组，提高对学习的兴趣

## 4、活动安排：

- (1) 制订计划
- (2) 上教研课
- (3) 进行课题小结
- (4) 写好论文

## 5、成果显示

- (1) 有关课题研究的论文
- (2) 上教研课
- (3) 学生的成绩
- (4) 学生课堂组织能力展示