

最新三四年级体育教学计划表 四年级体育教学计划(优秀17篇)

职业规划还需要我们积极寻找机会和挑战，不断学习和成长，以应对职业发展中的各种变化和挑战。编写一份完整的教学计划需要一定的经验和技巧，以下是一些范文供大家参考。

三四年级体育教学计划表篇一

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

三四年级体育教学计划表篇二

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，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；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。

分腿腾越；沙包掷远；50米*8或400米跑

体操技巧；蹲距式跳远

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。

每周3课时，预计60课时

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。

三四年级体育教学计划表篇三

在本学期中要积极做到以下三点：

- 1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。
- 2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。
- 3、对学生的运动能力。

二、学情分析

五年级学生处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段快要过去，力量、耐力等素质的敏感期。特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

三、教材分析

全学期教材内容包括(1)、体育卫生基础知识，(2)、运动技能，(3)、身体健康，(4)、心理健康。教材内容较多，其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们自觉锻炼身体，达到“健康第一、安全第一”的目的。

四、主要工作：

- 1、进一步提高我校广播操的质量。
- 2、训练好校田径队,为区运动会做准备。
- 3、培养中高年级学生的运动兴趣,进一步掌握简单的技术动作,发展柔韧、反应、灵敏和协调能力。

五、教学内容

1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术,培养跑的正确姿势,主要以50米、400米为主要教学内容。

2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑,起跳空中姿势和落地四个环节,重点改进助跑和起跑相结合的技术,教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法,初步掌握协调用力技能,教学中以上步掷沙包为教学重点。

4、基本体操

主要以1分钟跳绳,跪跳起为主要教学内容。

六、教学措施：

- 3、创设个性发展和群体合作学习的良好环境。

4、留给學生一定自主學習的時間和空間。自主決定難易程度、自己掌握學習進程。

1、教育學生熱愛中國共產黨，熱愛祖國，逐步提高鍛煉身體的主動性和關心自身健康的社會責任感。

1. 根據教學任務，提前準備和布置好場地、器材、及教學用具。

2012-2013學年度第二學期一、指導思想立足于“以人為本，健康第一”的指導思想，培養學生能力，增強體育意識。通過體育教學，向學生進行體育衛生保健教育，增.....

三四年級體育教學計劃表篇四

1：走和跑

教材：30米-----50米快速跑 25米2分鐘往返跑 各種非直線跑 障礙跑、跑的知识（馬拉松）

設計要求：1、掌握簡單合理的技术要求；2、各種輔助練習
3、反復練習；

4、承受生理負荷促進體能發展 5、關注成長記錄

2：跳躍

教材：支撐跳躍（跳上成跪撐----跪跳下）

跨越式跳高 急行跳遠

設計要求：1、學習與方法的學習（保護、丈量）共同點：落地
2、如何做到輕巧落地，動作漂亮。

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鲜血力的好机会，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，这就让我思考了，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

三四年级体育教学计划表篇五

一、学生状况分析：四年级学生相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，要个性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。集中注意力的潜力较好，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，期望老师来做主。

(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，男女生之间容易持续必须的距离，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。

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资料的要求，针对学生的理解潜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，它是体育课程教学资料的重要组成部分。在小学四年级的教学资料中，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、耐力为主要学习资料，全面提高学生的身体素质。主要的资料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

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“透过体育教学，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。”

小学四年级体育教学工作计划小学四年级体育教学工作计划

- 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，提高身体基本活动潜力。

3、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。

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，务必经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生潜力的培养，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状况，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，用心自觉的上好体育课。注意听讲，用心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，用心自觉的上好体育课。注意听讲，用心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、教学资料及重难点

1、教学资料

(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

在以上六点资料中，（1）（2）（4）（6）为重点资料，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、教学资料丰富多彩，使学生有新鲜感。

4、打造贴合学生年龄特征的、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状况，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。

三四年级体育教学计划表篇六

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。

三四年级体育教学计划表篇七

以学生健康为第一的思想为指导，一切为了学生，认真领会体育与健康课程标准精神，解放思想、转变观念、勇于探索、深化改革、求实创新，在体育教学中以学生发展为中心，重视学生的主体地位，培养学生的竞争意识和合作精神，全面提高身体素质。

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。

4、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

5、掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、篮球比赛等。

7、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

8、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

1、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

四年级学生们对体育课有着很浓厚的兴趣。对于刚刚接触体育课的一些新同学来说。当务之急就是培养他们的兴趣，发掘其潜力是首当其冲要解决的问题。充分培养学生终身体育的意识。三年级学生正处在生长发育的初期，他们生性好动活泼开朗，注意力不集中，课堂常规还不大了了解。

针对上述情况，本学期将因材施教，提高兴趣，发现体育人才，重点抓课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。小学三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，让学生在学习过程中去探讨，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。

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。

上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。

第一学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一

个或两个小游戏。

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。

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。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。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。

坚持“健康第一”的思想，重视让学生充分地参与体育课上的活动。利用体育运动游戏项目，激发学生上体育课的兴趣和热情，提高学生的健康水平。根据学生的特点，选用不同的分组形式开展教学，以发挥最大的教学效益；重视学生的情感和体验，改变传统的教学方法，吸引学生上好每一堂课，使学生形成坚持锻炼的习惯。

1、重点培养课堂教学常规，狠抓队列队形、路队和两操；

3、利用奖励措施来提高学生课堂学习积极性；

4、重点训练学生的队列队形；

5、重点强化课堂常规。

6、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。

7、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。

8、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。

9、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。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。

三四年级体育教学计划表篇八

小学三年级体育教学计划

一、学生学情分析

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。

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。

四、教学措施：

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。

马头镇陈滩小学

四年级体育上册教学计划

2015年9月

四年级下册体育教学计划

一、学情分析：

本年级学生班级人数较多，学生身体素质参差不齐，但大部分学生都好动，喜欢体育课，学生有体育学习的兴趣。

二、教学目标：

1. 进一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. 通过讲解、游戏活动和练习加深对田径、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，技能的掌握，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。

三、教学重点、难点：

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，培养学生终身体育的意识。

3. 增进身体健康, 提高心理健康水平。

4. 获得体育与健康知识和技能, 增强社会适应能力。

四、教学措施:

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

1 / 5

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。

五、教学进度表:

2 / 5

3 / 5

4 / 5

清水塘实验小学2015年上学期（水平二）

一、指导思想：

根据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，促进中小学生在德智体美等方面全面发展。

二、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，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。

三、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

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。

四、体育课教学要求

(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。

任课教师:袁雄

2015年2月

清水塘实验小学2015年上学期四年级体育课教学进度表

三四年级体育教学计划表篇九

小学四年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动潜力有必须发展，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。就应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，透过合理的运动实践，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，透过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

二、教学目标及重难点

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

4、学会透过体育活动等方法调空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情绪。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、透过体育锻炼，培养群众主义精神，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

三、教材分析：

小学四年级体育教材以实践教材为主。根据学生的潜力以及学校的条件，体育教材主要选取田径（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。并透过体育锻炼，培养群众主义精神，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。

五、教学进度

（略）

三四年级体育教学计划表篇十

一、学情分析：

本年级学生班级人数较多，学生身体素质参差不齐，但大部分学生都好动，喜欢体育课，学生有体育学习的兴趣。

二、教学目标：

1. 进一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. 通过讲解、游戏活动和练习加深对田径、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，技能的掌握，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。

三、教学重点、难点：

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,培养学生终身体育的意识。
3. 增进身体健康,提高心理健康水平。

4获得体育与健康知识和技能，增强社会适应能力。

x□教学措施：

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。

五、教学进度表：

三四年级体育教学计划表篇十一

本年级学生班级人数较多，学生身体素质参差不齐，但大部分学生都好动，喜欢体育课，学生有体育学习的兴趣。

1、进一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、通过讲解、游戏活动和练习加深对田径、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，技能的掌握，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、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，培养学生终身体育的意识。

3、增进身体健康，提高心理健康水平。

4、获得体育与健康知识和技能，增强社会适应能力。

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。

三四年级体育教学计划表篇十二

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。”

小学四年级的学生情绪变化较大，运动能力有一定的发展，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，让学生在学

习过程中去探讨，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，培养将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。

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、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。

第一周

1、引导课

2、50米快速跑

第二周

1、蹲跳起

2、长绳、短绳

第三周

1、自然地形跑

2、踢毽

第四周

1、队列练习、接力

2、短绳

第五周

1、30米跑

2、障碍跑

第六周

1、绕物接轿力

2、实心球

第七周

1、篮球源活动

2、实心球、短跑

第八周

1、接力跑、实心球

2、跳短绳

第九周

1、实心球、接力

2、各种运球练习

第十周

1、篮球活动

2、10×4往返跑

第十一周

1、足球

第十二周

1、投掷、短跑

2、排球

第十三周

1、跳高

2、原地侧面投掷垒球

第十四周

1、垒球投掷

2、游戏

第十五周

1、跳高

2、跨越式跳高

第十六周综合练习

第十七周复习

第十八周考试

三四年级体育教学计划表篇十三

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！

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。

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。

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。

三四年级体育教学计划表篇十四

水平三的学生性格差异较大，身体素质、遵守纪律等方面各有不同。学生处于青春发育阶段，性格比较叛逆，需要探索有趣味的教学方法吸引学生对体育课的兴趣。同时，水平三处于升学阶段，学业压力比较重，故可以根据实际情况编排课程的内容（例如增设趣味性项目，球类项目以及自主活动等），提高学生的学习热情。

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）教学重点：

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

（2）教学难点：

田径、体操技巧

全期教材内容包括

（一）、体育卫生基础知识

（二）、运动技能

（三）、身体健康

（四）、心理健康。

教材内容较多，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。

2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。

1、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。

2、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。

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。

三四年级体育教学计划表篇十五

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。

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。

教学重点：

各种辅助练习；掷远；50米*8或400米跑；球类

教学难点：

正确的技术动作；球类比赛意识

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。

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、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。

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

第一周：始业教育：体育课安全教育

第二周：跑的辅助练习和身体素质练习

跑的辅助练习和身体素质练习

第三周：跑的辅助练习和身体素质练习

跑的辅助练习和身体素质练习

第四周：投掷的辅助练习和身体素质练习

投掷的辅助练习和身体素质练习

第五周：跳的辅助练习和身体素质练习

跳的辅助练习和身体素质练习

第六周：球类游戏、身体素质练习

球类游戏、身体素质练习

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：绳的游戏和跳短绳练习

绳的游戏和跳短绳练习

第十二周：绳的游戏和跳短绳练习

绳的游戏和跳短绳练习

第十三周：垫上游戏和仰卧起坐练习

垫上游戏和仰卧起坐练习

第十四周：垫上游戏和仰卧起坐练习

垫上游戏和仰卧起坐练习

第十五周：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

第十六周：期末工作总结

第十七周：期末考试、放假

三四年级体育教学计划表篇十六

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。”

小学四年级的学生情绪变化较大，运动能力有一定的发展，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，让学生在在学习过程中去探讨，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，在不断克服苦难体验运动乐趣，提高运动技能，培养将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。

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。

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。

第一周1、引导课2、50米快速跑

第二周1、蹲跳起2、长绳、短绳

第三周1、自然地形跑2、踢毽

第四周1、队列练习、接力2、短绳

第五周1、30米跑2、障碍跑

第六周1、绕物接轿力2、实心球

第七周1、篮球源活动2、实心球、短跑

第八周1、接力跑、实心球2、跳短绳

第九周1、实心球、接力2、各种运球练习

第十周1、篮球活动2、10×4往返跑

第十一周1、足球

第十二周1、投掷、短跑2、排球

第十三周1、跳高2、原地侧面投掷垒球

第十四周1、垒球投掷2、游戏

第十五周1、跳高2、跨越式跳高

第十六周综合练习

第十七周复习

第十八周考试

共65课时

三四年级体育教学计划表篇十七

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，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本事，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本事。

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我的动作；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:基本坚持正确的身体姿势;发展灵敏、协调和平衡本事;描述身体特征即说出身体各主要部位的功能、描述自我的身体特征、比较自我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景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;学会经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团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。

2、加强对体育教学的钻研,经过听随堂课,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,进取认真学习新课程。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,与教研组教师应相互学习、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,在创新精神和实践本事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。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

活动本事。培养学习各项基本技术的兴趣和进取性，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。

(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910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，所以，要异常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，肌肉细长并且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早所以，要多安排跑、跳、投等基本活动本事的练习，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，所以，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，为抽象逻辑思维本事的发展供给了可能性，所以，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。集中注意力的本事较好，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，所以，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，但仍愿意依靠教师，期望教师来做主。

5、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。

6、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，就不乐意，异常是女生。

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，异常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。异常是团体活动，十分乐于表现自我的才能展示自身的价值。

所以，在教学中要注意选择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的需要。并且，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我的身心健康，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，因而往往错误地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情景。