

四年级下学期体育教学的计划

篇1：四年级下学期体育教学的计划

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) 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。

篇2：四年级下学期体育教学的计划

体育课不只是对学生进行身体教育，并且是对学生进行精神教育。今日给大家整理了四年级放学期体育教课总结，仅供参考。四年级放学期体育教课总结篇一

一、教课工作中成功的方面：

上学期的教课成功的方面有：使三年级的学生在体育方面的知识有了较大的进步。在上学期知道了一些对于《国家体育锻炼标准》的知识，基本明确了锻炼标准的相关规定、项目及标准所规定的查核事项。有了必定的体育查核专业知识。对于跳远、50米来回跑、一分钟跳绳等体育查核项目已经掌握，并取得获得了较好的成绩。在上学期中的学生复习了向右转、向左转向后转这三种转法，在此基础上学会了向右转走，向左转走和高抬腿跑。

在一个学期的教课中，我努力锻炼学生各方面的能力，能依据口令快速做出相应的动作。其次增强了学生的应变能力，这方面的能力的锻炼我是经过让学生在体育课上多做游戏，让学生在不知不觉中获取锻炼，并且提升了学生对体育课的浓重兴趣。

在一学期的教课中对安全问题常抓不懈，每次上课前先让学生把身上的尖利物品及坚硬物品放到一边，并实时做好保护。所以，在一年的教课工作中，没有发生过不安全事故。

在教课中我时辰注意对学生进行思想道德教育，培育他们热爱祖国、热爱家乡的好思想、好质量，培育他们为祖国而锻炼身体的好习惯。

二、学期教课中存在的不足：

三年级学生经过放学期的学习，固然获得了必定的成绩，对达标有了必定的认识。可是，在教课中也仍是存在着许多的问题。

第一，教课过程中一些体育器械不可以正常使用，这里边既存在着教师的问题，也存在着器械设备的问题，还有怕破坏器械的问题。

其二、学生的认识水平没有提升，仍旧把体育课当作是在操场上玩，只需不学文化知识就能够。在操场上愿意怎么玩都能够。

其三、学生对体育知识有待于进一步的学习，对于行列对形不可以完整掌握，还不可以达到听到口令后立刻做出相应的反应，并且做到快、齐静。

篇3：四年级下学期体育教学的计划

一、指导思想

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。

二、基本情况分析

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。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、任务目标

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。

四、方法措施

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。

五、教学进度

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

第三周：(1) 检查儿童广播操1——7节2：自选活动内容

(2) 游戏课；1、穿称门；2、夹球接力；

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

第十五周：(1) 400米走、跑交替自主游戏

(2) 600米-800米自然地形走跑交替

第十六周：(1) 乒乓球游戏：大网捕鱼 (2) 乒乓球

第十七周：(1) 期末项目补测(一)自选活动内容

(2) 期末项目补测(二)自选活动内容

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。

篇4：四年级下学期体育教学的计划

一、教学目标：

1、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

2、进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

二、教学对象分析：

学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握基本的单、双脚跳跃方法；正确地跑步姿势和方法；正面、侧面屈臂投掷方法；学会与同伴合作学习；能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力；在游戏、活动中懂得关心他人、尊重他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力不是很好，须加强锻炼腿部力量；女生的手臂力量较差，投掷能力不强，还待加强锻炼；本学期将进一步发展、提高学生的身体协调性、柔韧性及奔跑、跳跃、投掷能力。

三、教学内容分析

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。

1、能了解站立式起跑、耐久跑和障碍跑的基本方法。

2、能做出站立式起跑，在快跑时能做到上体正，稍前倾；学会在跑动中通过障碍的方法；学会跑走交替的方法，做到跑的姿势正确，呼吸自然。

3、知道后滚翻的动作要领与动作方法。

4、能做出后滚翻动作，做到动作正确、熟练。

5、能做出站立式起跑，在快跑时能做到上体正，稍前倾；学会在跑动中通过障碍的方法；学会跑走交替的方法，做到跑的姿势正确，呼吸自然。

6、能做出两脚前后站立、背后过肩、转体挥臂的投掷动作，做到迅速转肩，发挥腰部和蹬地力量，提高挥臂动作的正确性和协调性。

7、能做踵趾步、儿童马步和集体舞

四、教学措施

1、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。

2、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。

3、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。

4、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

五、教学活动

1、体育卫生保健基础常识

2、游戏

3、韵律活动和舞蹈

4、田径

5、体操

6、小球类

7、广播体操

六、教学进度

(略)

七、教改实验和课题研究计划

(一) 研究目标：体育游戏主要是指借助游戏的功能为手段，结合体育内容的一种教育性的活动。体育游戏是学校体育教育的重要内容，在小学体育教材中，体育游戏的内容比重很大，可以说，体育游戏是小学体育的重要组成部分。

(二) 培养目标：体育游戏形式生动活泼，内容丰富多彩，它不仅是少年儿童所喜爱的活动，而且是使少年儿童认识自然、社会，加强相互了解和团结友爱，发展智能的一种教育手段。小学生普遍具有爱玩的特点。小学生的情绪积极愉快，有利于促进小学生身心的发

展，把玩和体育内容有机的结合起来，可引起学生学体育的兴趣，通过体育游戏的形式加以实施，能较好地落实《小学教育纲要》的要求。儿童心理学研究证明：少年儿童的学习目的、兴趣、意志三者是相辅相成的。如果没有浓厚的学习兴趣就不可能产生学习的积极性，也不可能克服困难去完成学习任务的意志。

篇5：四年级下学期体育教学的计划

一、指导思想

认真学全面贯彻党的教育方针，以课程改革为基本依托，加强课改研究工作。以课堂教学为突破口，以评价改革为保障，进一步提高科研意识，不断总结经验，切实提高实验质量。推进我校素质教育的开展，促进全校教学质量的提高。

二、基本情况

四年级的学生共有84人，他们最大的11岁，最小的9岁，个个活泼好动，有一定的竞争精神和不服输的精神。

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。

四、教学目标

本学期以教学队列，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。及时对学生评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录。

五、教学重点

1、体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

2、运动技能：掌握快速跑方法；基本跳跃技能；侧向投掷方法；几种篮下传

接球方法；足球简单的踢球和运球基本动作；掌握乒乓球的基础知识和一些基本技能。

六、教学难点：

运动技能：掌握快速跑方法；基本跳跃技能；侧向投掷方法；几种篮下传接球方法；足球简单的踢球和运球基本动作；掌握乒乓球的基础知识和一些基本技能。

七、教学方法措施：

1、及时了解、分析学生的学习信息。

2、打造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用儿童化、兴趣化等多元化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、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。

八、工作安排

周次计划进度

(一) 引导课体育常识：体育锻炼好处多

1、队列队形;2、游戏；长江黄河

(二) 1、基本体操：2、队列：排纵队，横队；

1、基本体操；2、游戏：找朋友；

(三) 1、基本体操；2、游戏：一切行动听指挥

1、广播体操；2、游戏：挑战应战

(四) 1、队列；原地转法；2、复习基本体操；

1、技巧；前滚翻；2、游戏：障碍赛跑；

(五) 游戏课：1、打猎；2、障碍赛跑；

1、技巧：复习前后滚翻；2、游戏：绕木棒接力；

(六) 1、韵律活动；2、支撑跳跃

1、各种姿势的跑步练习；2、游戏：迎面接力；

(七)1、队列：报数；2、复习，各种姿势的走；

1、韵律活动；2、队列：报数；3、耐力练习

(八)1、技巧：前滚翻；2、游戏：十字接力

1、技巧：后滚翻；2、游戏：换物接力；

(九)1、劳动模仿操；2、游戏：迎面接力；

1、武术操；2、游戏：叫号赛跑

(十)1、队列：齐步走-立定；2、复习劳动模仿操；

游戏课：1、贴膏药；2、挑战应战

(十一)1、队列：走圆形；2、十字接力；

1、技巧：立卧撑；2、游戏：小足球运球接力

(十二)1、基本体操；2、游戏：“8”字接力；

1、徒手操；2、游戏：障碍赛跑

(十三)1、各种跳小绳练习；2、游戏：迎面接力跑；

1、走跑交替；2、复习跳小绳；

(十四)1、耐力练习；2、游戏：大鱼网

1、韵律活动；2、投掷实心球

(十五)1、跳小绳；2、游戏叫号赛跑；

1、跳双绳；2、各种跑步练习

(十六)1、期末考核

1、期末考核2、期末总结