

四年级体育上册教学计划 (精选4篇)

篇1：四年级体育上册教学计划

一、同学状况分析

四班级同学相对比较是属于身体发育最快的时期；速度、腰腹能量、柔韧、速度耐力素养指标为四班级同学的敏感期，既关键进展时期。灵敏素养进展也极为敏感，学习和掌控技术动作较快；四班级同学骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，结实性较差，不简单骨折，且简单弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别留意身体姿态的培育和练习前的预备活动。

四班级同学留意力不够稳定，不易长久，有意留意虽有进展，但还很不完善。集中留意力的技能较好，交换练习的时间应掌握在20分钟内；同学的情感简单外露，爱争辩问题，简单激昂，动不动就提出批判看法，但仍情愿依靠老师，盼望老师来做主。

二、教材分析

四班级体育基础知识，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，针对同学的接受技能和认知水平而选编的，用以指导同学学会学习和活动实践，它是体育课程教学的重要组成部分。在学校四班级的教学内容中，依据《课程标准》中运动参加、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，主要进展同学的速度、耐力为主要学习内容，全面提高同学的身体素养。主要的内容围围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，促进同学健康成长。
- 2、激发运动爱好，培育同学终生体育意识。
- 3、关注个体差异与不同需求，确保每个同学都受益。
- 4、以同学进展为中心，重视同学的主体地位。

四、教学目的

- 1、使同学初步认识自己的身体和掌控熬炼身体的简约知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培育仔细熬炼身体的立场。
- 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，掌控简约的运动技能，进一步进展身体素养，提高身体基本活动技能。

3、培育学习各项基本技术的爱好和积极性，以及勇猛，坚韧，胜不骄、败不馁，自觉遵守规章，团结协作等优良品质。

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〕犯难点

六、教学措施及考前须知

1、采纳主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发同学参加体育活动的爱好。

2、依据同学实际，不断改变练习方式。如增缩练习的距离，对器材的摆放，分组的形式等进行改变，以不断激发同学的练习爱好。

3、教学内容丰富多彩，使同学有新鲜感。

4、打造符合同学年龄特征的、有利于同学学习的运动环境。

5、教学原那么、教学方法的运用，要从加强同学体质出发，依据青少年的心理生理特点及同学的实际状况，科学地安排好、密度和运动量。

6、因材施教，以同学的自信心，在运动中享受到熬炼的乐趣。

七、教学进度

(略)

篇2：四年级体育上册教学计划

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，依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养教育方针，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讨论和推广，把体育与健康课程

建设、课外体育活动开展、同学体质健康标准实施与“每天熬炼一小时，健康工作50年，美满生活一辈子”进行有机整合；

用素养教育的观念和“健康第一”的思想为指导，推动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，促进中学校生德智体美等方面全面进展；面对全体同学，促进同学身心全面进展，积极开展学校群众性的体育活动及竞赛，培育同学的创新精神和适应社会进展的实践技能，努力提高体育老师的思想政治素养、爱岗敬业的职业道德和适应世代进展的专业知识和业务技能。

二、教学目标：

运动参加：激发同学参加运动的爱好与自觉熬炼的意识；学会向他人展示自我动作并学会观赏他人或自己的动作；更好的参与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约组合动作、体操的简约组合动作、武术的简约组合动作、舞蹈或韵律活动中的简约组合动作、地域性运动项目中的'简约组合动作并能说出他们的名字或动作中的术语。知道不按规章运动和游戏会导致身体受到损害；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态；进展灵敏、协调和平衡技能；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：让同学在参与较猛烈的游戏或运动时，在身体有稍微难过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忱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，认识身心进展的关系；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心情。

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：

1、继续抓好课堂教学常规，提高课堂教学质量仔细执行体育教学大纲及课程计划，仔细备好课，上好课，正确引导同学能自觉熬炼身体

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，老师参与教研活动。

3、着实落实新课程标准，积极仔细学习新课程。在教学实践过程中，对课程改革经受从理解、渐渐熟识到制造性地实施的过程，与教研组老师应相互学习、沟通，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，引导同学能自觉熬炼身体，使同学更加生动活泼地进展，在创新精神和实践技能上有较大的进展和提高。熬炼中关注同学的安全，杜绝事故发生。

5、在教学实践过程中，使同学初步认识自己的身体和掌控熬炼身体的简约知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培育仔细熬炼身体的立场。

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，掌控简约的运动技能，进一步进展身体素养，提高身体基本活动技能。培育学习各项基本技术的爱好和积极性，以及勇猛，坚韧，胜不骄、败不馁，自觉遵守规章，团结协作等优良品质。

四、四班级同学的生理、心理特点分析

〔一〕生理发育的特点

1、四班级同学一般为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。四班级同学相对比较是属于身体发育最快的时期。

2、四班级同学宁静时脉搏均值比三班级相对减削；女生血压指标10岁时增长快速；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、四班级同学身体素养指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8来回跑男生优于女生，差异不明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹能量、柔韧、速度耐力素养指标为四班级同学的敏感期，既关键进展时期。灵敏素养进展也极为敏感，学习和掌控技术动作较快。

4、四班级同学骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性比较大，富弹性，结实性较差，不简单骨折，且简单弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别留意身体姿态的培育和练习前的预备活动。

5、四班级同学肌肉中含水率较高，肌肉瘦长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早因此，要多安排跑、跳、投等基本活动技能的练习，在留意进展大肌肉群的同时，也要留意小肌肉群的进展。

6、四班级同学的心脏容积和血管容积之比小于高班级，因此，不易进行过分猛烈或耐久性过大的练习活动。

7、四班级同学的第二信号系统活动渐渐占有主要地位，为抽象规律思维技能的进展提供了可能性，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〕同学心理进展的特点：

1、四班级同学感知觉的无意性和心情性比较明显。身体练习时简单被新奇的内容所吸引，常常忘却练习的主要目的。爱好非常广泛，几乎那项体育活动都喜爱，感知动作的要领比较笼统，简单把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。

2、四班级同学留意力不够稳定，不易长久，有意留意虽有进展，但还很不完善。集中留意力的技能较好，交换练习的时间应掌握在20分钟内。

3、四班级同学无意记忆还占相当优势，因此，讲解不宜过长，表达动作要领和练习方法要提纲挈领。

4、四班级同学的情感简单外露，爱争辩问题，简单激昂，动不动就提出批判看法，但仍情愿依靠老师，盼望老师来做主。

5、男女生之间开始涌现界限，男女生之间简单保持肯定的距离，站队时的间距都比低班级大了，不情愿站的很近。

6、自我评价意识开始形成，担忧自己体育成果不佳、担忧自己在练习中影响集体。开始能辨别同学中体育技能的高低及学习立场的好坏。情愿听表扬，要求老师采用公正立场，老师批判不当，就不愿意，特别是女生。

五、同学基本状况分析：

四班级的同学比一、二、三班级同学留意力有了较大的提高，特别是对感爱好的事物可以做到较长时间的留意；但留意力仍旧简单分散。参与活动的动机还是以径直爱好为目标，喜爱的活动都情愿参与。特别是集体活动，特别乐于表现自己的才能展示自身的价值。因此，在教学中要留意选择多种多样的教学内容，运用敏捷多样的教法手段，满意同学参与活动和学习的需要。

而且，大部分同学已经掌控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，并能精确的做出各个术语所要求的动作与行为。有些同学由于缺乏体育基础，身体素养差，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，得不到好成果，从而丢失信心，产生自卑心理，可怕或躲避体育课，也就谈不上学习爱好。

有的同学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，他们虽然也知道参与体育熬炼可以增进自己的身心健康，加强体质。但他们同时又认为，我不参与体育熬炼，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与体育熬炼可有可无，这是造成现在大部分同学的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际状况。

篇3：四年级体育上册教学计划

一、班级学生状况剖析

本学期刚接任四年级体育课，本班学生组织纪律性较差、情绪变化较大，运动水平还有待提高，上课喜爱玩，运动系统发育不可熟，肌肉力量和协调性较差，想象创建较为单薄，但学习兴趣易激发。应当努力培育学生主动进步的态度，掌握勤学习方法，掌握学习规律，让学生在过程中去商讨，去理解，去发现，去创建。将学生身心作为一个整体，经过合理的运动实践，在连续战胜困难体验运动乐趣；提高运动技术，培育健康和快乐生活的态度，经过从事适合的运动，认识自己的身体变化，加强体质，培育坚毅的意志。

二、教材剖析

小学四年级体育教材以实践教材为主。依据学生的水平以及学校的条件，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、投的基本技术获取提高；并发掘生活中的适用技术。并经过体育锻炼，培育集体主义精神，推行爱国主义教育，浸透法制教育，加强自信心，为终生体育打下坚实的基础。

三、要点难点剖析

教课要点：

- 1、由于运动会有行列竞赛，因此每节课要推行一准时间的行列练习。
- 2、四年级的体育教课的要点主要重视于扔掷和跳跃，分腿腾越；沙包掷远；50米×8或400米跑。

教课难点：

体操技巧；蹲距式跳远。

四、教课目的

- 1、拥有踊跃参加体育活动的态度和行为，学生将可以乐于参加各样游戏活动，仔细上好体育课。用科学的方法参加体育活动。
- 2、获取运动基础知识，学习和应用使用技术，学生将可以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；做出单调的体操动作，如滚翻、劈腿等；安全地推行体育活动。获取野外活动的基本技术。
- 3、形成正确的身体姿势，发展体能（发展柔韧、反响、敏捷和协调水平）；具相着重身体和健康的意识。

五、提高教课举措

1、采纳主题教课、情形教课等方法，充散发挥游戏活动的作用，激发学生参加体育活动的兴趣。

2、小学生好胜心强，可采纳一些教课竞赛，以加强学生锻炼身体的成效。

3、因材施教，以加强学生的自信心，在运动中享遇到锻炼的乐趣。

篇4：四年级体育上册教学计划

一、指导思想

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。

二、教学目标

1．增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。

2．培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。

3．提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式。

4．发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度

5．培养良好的课堂常规

三、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。

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

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。

五、教材分析：

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。

授课时数根据学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。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。

六、教学要求

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.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.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。

七、具体措施

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；
- 2、针对学生在平时体育锻炼的弱项进行一些针对性的训练使每位同学的每个技术动作都能到位；
- 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。