

四年级下册体育教学计划 (精选5篇)

篇1：四年级下册体育教学计划

一、学情分析

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、教学内容：

训练：

1、跑：基本掌握60米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；基本掌握40米跑技术，学会合理分配体力；进一步学习跑走交替的方法，

2、跳跃：进一步学习助跑起跳的方法，能用制动的方法起跳；进一步学习跳远技术，能把助跑和起跳合理结合。

3、投掷：进一步学习上步投掷技术，能把跑投合理结合，出手快速猛力。

4、学会支撑动作，提高悬垂、滚翻、攀爬等基本活动能力，发展力量、柔韧、协调等身体素质，培养顽强的意志品质。

5、屈腿悬垂摆动

6、靠墙手倒立

7、后滚翻空

8、横叉

9、两头翘

10、悬垂

11、荡秋千

12、游戏

理论：

1、列宁童年锻炼身体的故事

2、全国运动会简介

3、武术知识简介

4、人体的呼吸系统

5、体育锻炼对呼吸系统的好处

6、人体需要的'营养

7、脊柱异常弯曲的预防

8、体育锻炼的卫生

9、体育欣赏

10、碰伤的处理方法

11、体育节有关知识

三、教学重点难点

重点：基本掌握60米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；基本掌握40米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；基本掌握40米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；基本掌握40米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；基本掌握40米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；基本掌握40米跑技术，跑的舒展，抬腿积极，冲刺快速；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。0米跑术，学会合理分配体力；进一步学习跑走交替的方法，以及跳跃动作要求。难点：投掷技术，跑投合理结合，出手快速。

四、教学措施

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，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。所以上课内容要采用游戏相结合的内容来吸引他，等集中注意力的能力较好时，交换练习的时间应控制在20分钟内。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。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，但仍愿意依靠老师来指导。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。

篇2：四年级下册体育教学计划

一、学生分析

小学四年级的学生有一定的自制能力，但情绪变化较大，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。

二、教学目标

1.认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动。具有积极参与体育活动的态度和行为，学生将能够乐于参加各种游戏活动;

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、教学重点

1.规范课堂教学行为;培养学生身体素质;

2.50米*8或400米跑;

3.培养学生对足球的兴趣;

4.开发足球校本课程;

四、教学难点

体操技巧;蹲距式跳远;立定跳远;学生耐力训练;足球技能

五、教学措施

1.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。

2.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。

3.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。

4.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。

六、教学进度安排表:

(略)

篇3:四年级下册体育教学计划

一、学生剖析

小学四年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大,运动能力有必定发展,上课喜爱玩,运动系统发育不可熟,肌肉力量和协调性较差,想象创造力丰富,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，在不停战胜困难体验运动乐趣；提升运动技术，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，增强体质，培育坚毅的意志。

二、教课目的及重难点

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种游戏活动；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；学习和应用运用技术：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；安全地进行体育活动.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、敏捷和协调能力）；具相关注身体和健康的意识。

4、学会经过体育活动等方法调控情绪学生可以体验并简单描绘进步或成功时的情绪表现；察看并简单描绘退步或失败时的心情。依据课程目标的要乞降学习领域的各个详细的目标，以体育课和体育活动为载体，促使学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、经过体育锻炼，培育集体精神，进行爱国教育，增强自信心，为终生体育打下坚实的基础。

教课要点：

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

三、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、投的基本技术获取提升；并发掘生活中的适用技术。并经过体育锻炼，培育集体精神，进行爱国教育，增强自信心，为终生体育打下坚实的基础。

四、教课举措及注意事项

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

与体育活动的兴趣。

2、小学生好胜心强，可采纳一些教课竞赛，以增强学生锻炼身体的成效。

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享遇到锻炼的乐趣。

4、高年级的学生可采纳一些分组轮换的方法，由小组长率领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

篇4：四年级下册体育教学计划

一、教学目标

1.让学生掌握基本的体育知识和技能，培养良好的体育习惯，提高学生的体质健康水平。

2.培养学生团结协作、积极进取的精神风貌，增强集体荣誉感和团队凝聚力。

3.激发学生的运动兴趣，培养学生自主参与体育锻炼的能力，为学生终身参与体育锻炼奠定基础。

二、教学内容

1.田径：短跑、跳远、跳高、接力等基本技能训练。

2.球类：篮球、足球、乒乓球等基本技能训练。

3.操类：广播操、眼保健操、武术操等。

4.游戏类：各种体育游戏，提高学生的运动兴趣和参与度。

三、教学安排

1.第一学期：

(1) 教学重点：基本技能训练，提高学生的运动能力。

(2) 教学内容：

-田径：短跑、跳远、跳高、接力；

-球类：篮球、足球、乒乓球；

-操类：广播操、眼保健操、武术操；

-游戏类：各种体育游戏。

(3) 教学时间：每周2课时，每课时40分钟。

2.第二学期：

(1) 教学重点：巩固技能，提高运动水平，培养团队精神。

(2) 教学内容：

-田径：短跑、跳远、跳高、接力；

-球类：篮球、足球、乒乓球；

-操类：广播操、眼保健操、武术操；

-游戏类：各种体育游戏。

(3) 教学时间：每周2课时，每课时40分钟。

四、教学方法

1.讲解法：教师对运动技能进行详细讲解，使学生了解和掌握运动技能。

2.示范法：教师进行动作示范，让学生直观地了解动作要领。

3.操练法：组织学生进行反复练习，巩固和提高运动技能。

4.游戏法：设计各种体育游戏，激发学生的运动兴趣，提高学生的参与度。

5.比赛法：组织学生参加比赛，培养竞争意识和团队精神。

五、教学评价

1.学生运动技能的掌握程度。

2.学生参与体育锻炼的积极性和主动性。

3.学生体质健康水平的提高。

4.学生在比赛中的表现，如团队协作、拼搏精神等。

六、教学保障

1.加强教师队伍建设，提高教师的专业素养和教学能力。

- 2.落实教学器材和场地，确保教学活动的顺利进行。
- 3.关注学生个体差异，因材施教，提高教学质量。
- 4.加强与家长的沟通，共同促进学生健康成长。

本教学计划旨在指导四年级下册体育教学，实际执行中可根据实际情况进行调整。希望全体师生共同努力，为提高学生的体质健康水平和运动技能贡献力量。

特殊应用场合及增加的条款：

1.特殊体质学生

-条款：针对特殊体质学生，如心脏病、过敏等，需提供个性化教学计划，并得到家长同意。

-说明：对于有特殊体质的学生，应详细记录其健康状况，并与家长沟通，制定适宜的运动项目和安全措施。

2.恶劣天气条件

-条款：在恶劣天气条件下，如高温、暴雨等，应调整教学计划，采取室内教学或其他安全措施。

-说明：恶劣天气可能影响户外体育教学的正常进行，应事先准备好应急预案，确保学生的安全。

3.设施设备不足

-条款：当学校体育设施设备不足时，应调整教学内容，采取分组轮换或借用其他学校的设施。

-说明：面对设施设备不足的情况，应灵活调整教学策略，保证教学活动不受影响。

相关问题及注意事项解决办法：

1.学生参与度不高

-解决办法：引入更多趣味性体育项目，增加团队竞赛环节，激发学生的兴趣和参与热情。

2.安全事故预防

-解决办法：加强安全教育，定期检查体育设施的安全性，确保教学过程中有足够的保护措施。

3.教学计划执行不力

-解决办法：明确教学目标，加强对教师的培训和监督，确保教学计划得到有效执行。

4.家长不支持

-解决办法：加强家校沟通，让家长理解体育教育的重要性，及时反馈学生在体育课程中的进步。

5.教学资源分配不均

-解决办法：合理分配教学资源，对资源不足的班级进行倾斜，确保每个学生都能获得平等的学习机会。

在实际操作过程中的注意事项：

-注意监控学生的身体状况，避免过度疲劳和运动损伤。

-确保所有的教学活动都符合学生年龄特点和身心发展水平。

-定期评估教学效果，及时调整教学策略以适应学生的需要。

-在实施特殊条款时，应确保信息的透明度，让所有相关人员了解调整内容和原因。

-遵循学校规定和教学大纲，确保教学内容的合规性。

篇5：四年级下册体育教学计划

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的学期里，我本着全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，以新课改为标准将本学期的体育教学工作计划如下：

一、教材分析

(一)教材编排体系

教材根据"健康第一"的指导思想，适应社会需求、素质教育和学校、学生的实际情况，结合课程特点构建了五个领域、三个层次的课程目标体系。三个层次的递进关系为：课程目标--领域目标--水平目标。教材突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和

坚韧不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展。

（二）教材编排特点

教材紧紧把握“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

（三）内容结构和特点

教材内容主要包括：基本体操、田径（走、跑、跳跃、投掷）、游戏、技巧与器械体操、小球类（足球、篮球）、武术、韵律活动与舞蹈及体育与健康常识八大类学习内容，在每一类学习内容中，又包含多种具体的学习内容，选择的各学习内容都能很好地为完成学习目标服务。本学年属于水平二阶段，为适合中年级学生特点，应努力把教材内容尽可能游戏化，在学生的玩中学、玩中练，激发学习兴趣，调动学习积极性，提高教学效果。依据《体育课程标准》确定的学习目标选择教学内容的原则，从本地、本校实际情况出发，根据学校各方面的条件和多数学生的兴趣，选用了适当的教材作为本学期教材。

（四）教材重难点

以跑、跳为主，在走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高。

二、教学目标：落实《体育与健康课程标准》水平目标

知识与能力：

学生能说出所做简单运动动作的术语，会做简单的球类、体操、武术、韵律活动组合动作；知道如何在运动中避免危险，如：知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害；基本形成了正确的身体姿势；具有关注身体和健康的意识，有较好的灵敏、协调和平衡素质。

情感与态度：

大部分学生具有积极参与体育活动的态度和行为，了解体育活动对心理健康的作用，初步认识身心发展的关系，能正确理解体育活动与自尊、自信的关系，大部分学生能体会通过体育活动等方法调控情绪，初步形成了克服困难的坚强意志品质，在体育活动中能表现出合作行为，如：知道在集体性体育活动中如何与他人合作。

其他方面：

在体育活动中大部分学生乐于展示自我，在体育活动中具有展示自我的愿望和行为。

1、身体健康目标

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。

2、心理健康目标

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。

3、社会适应目标

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。

过程与方法

1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学

2、备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。

3、采取多样的教学组织形式，如分组教学（异质分组、随机分组等），分段教学等。

4、在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。

5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

6、将游戏(素质练习)贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

三、教学进度

（略）

