

四年级体育单元教学计划表 小学四年级 体育教学计划(通用10篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

四年级体育单元教学计划表篇一

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，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，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，培养坚强的意志因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

- 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、实心球、身体素质训练、小篮球比赛等。
- 4、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。
- 5、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。

教学重点：

- 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、实心球、身体素质训练、小篮球比赛等。

教学难点:

- 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。

(一)教材基本主要任务和要求

在《课标》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。”教学要求：

- 1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。
- 2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的态度，团结协作的团队精神。
- 3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。
- 4、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。

5、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。

6、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

(二)教材分析

小学三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、小篮球等基础项目，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。

授课时数根据课程标准要求，本学期共讲19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。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

每课3课时，共48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。教学中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。

(2) 认真备课，精心写好教案。

(3) 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

(4) 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。

(5) 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，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

四年级体育单元教学计划表篇二

设计思路：小学生正处于长身体时期，身体尚未定型，发育尚未完善，心理尚未成熟，因此把技能教学融入游戏中是有效的教学途径。投准与游戏，是教会学生肩上屈肘、正确挥臂的投掷方法；培养学生目测力、准确性和时空感；全面提高学生投掷的能力；发展学生的自尊、自信和进取向上、活泼愉快的心理素质。将投掷与游戏融为一体，整课利用纸的功能，充分利用和发挥场地、器材功能作用，即经济又安全。通过采用掷纸飞机、投掷纸球、纸球投准游戏活动，吸引学生积极、主动地参与投掷教学，在游戏教学中渗透技能教学，教会学生投掷的正确方法与技能，提高学生的投掷活动能力。

教学目标：

1、通过本课投掷游戏的学习，培养学生的目测力、投准的能

力和时空感，同时进一步巩固正面肩上屈肘的正确投掷方法，发展学生的投掷能力。

2、通过一系列投准游戏培养学生对投掷活动的兴趣，激发学生参与体育活动的积极性。

3、在投掷活动中养成守纪律、听指挥和活泼有序活动的良好品质与习惯。

教学重难点：

重点：提高投掷的准确性；正面肩上屈肘的正确投掷方法。

难点：投掷时全身的协调用力。 教学过程：

一、情绪提升、积极热身。

1、体育委员整队。

2、师生问好，报告到场情况。

3、原地三面转法。 二、掌握机能、发展体能。

1、绕场慢跑两圈：

2、准备操，各关节的活动。

3、游戏要点和规则学

4、教师指导，组织学生分组游戏。

5、学生相互配合，相互观摩、指正。

6、集体评议比赛情况。

7、各组推选两名选手进行表演，给全班学生树立榜样。

三、学会评价、全面提高。

1、整理放松。小结本课，在本课教学中，不足之处是在学生练习中，未能对投掷的挥臂动作做具体要求，导致学生在练习中出现一味追求投准而忽略了肩上屈肘和用力挥臂的动作技术的现象，但通过小组的交流合作以及适时恰当的点评与指导，学生在活动中也能逐步掌握了正确的投掷技术，达到了预期的教学目标。

3、师生再见。

四年级体育单元教学计划表篇三

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。

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；

体操技巧；蹲距式跳远；立定跳远；学生耐力训练；足球技能

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。

四年级体育单元教学计划表篇四

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。

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。

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〉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、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。

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。

四年级体育单元教学计划表篇五

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“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”“三基”“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。

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。

四年级体育单元教学计划表篇六

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。）

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。

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

四年级体育单元教学计划表篇七

塔泥小学

杨智才

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，是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。

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。

（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****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

四年级体育单元教学计划表篇八

（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）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。

〈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、技巧、小球类、民族传统体育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。

（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。
- 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。

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、跑专练习； 3、400米跑；

四 1、立定跳远； 2足球；

五 1、篮球； 2、游戏：迎面接力；

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、足球；

八 1、技巧：不同开始姿势的前滚翻； 2、复习前滚翻

九 1、足球； 2、耐久跑；

十 1、技巧：复习前后滚动； 2、游戏：绕木棒接力

十一1、篮球； 2、走：各种姿势的走；

十二1、足球； 2、50米跑；

十三1、技巧：前滚翻； 2、足球；

十四1、仰卧起坐； 2、游戏：迎面接力；

十五1、投队列：齐步走-立定；垒球； 2、足球

十六1、足球； 2、篮球

十七 考核

十八 考核

十九 考核

四年级体育单元教学计划表篇九

小学四年级体育课程的教学目标是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。下面是本站小编整理的20xx小学四年级体育教学计划,希望对大家有所帮助!

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。
- 3、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。
- 4、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。

(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、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:

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。

三、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。

四、教学重点：

分腿腾越；沙包掷远；50米*8或400米跑

五、教学难点：

体操技巧；蹲距式跳远

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、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。

共2页，当前第1页12

四年级体育单元教学计划表篇十

以科学的'教育理论为指导，以健康第一和面向全体学生为指导思想，以新的小学体育课程标准为指针，结合我校资源整合的特点，继续推进以“发展学生为主体”为重点的学科素质教育。进一步更新教育观念，深化教学改革，优化课堂教学，提高体育在素质教育中的作用。

通过半年的教学得出的经验是，孩子们在体育课上是非常活泼和活跃的。我这学期除了按照教学大纲的要求外，还要给孩子们多参加一些新颖的体育活动，并结合我校的特点，使每一节体育课都要上得井井有序，并且还要充满活力。

本册教材本着锻炼学生素质为中心，展示自我的能力和他人合作的能力都有所提高，通过教学，重点是有意识地培养他们的参与意识，创新精神和体育实践能力。

在教学中，主要是让学生们自己活泼愉快地参加和锻炼，有些体育知识，包括心理健康等问题，主要是在实践活动中自然地渗透，不强调离开活动专门讲述。小学体育教学的特点之一是，教材内容要符合儿童特点，内容贴近他们的生活，教给他们的动作是他们平时熟悉的，游戏的方法是他们喜欢的，主要是让孩子们积极地参与，玩得起来，在玩和活动中受到教育。

- 1、培养学生热爱体育的愿望，培养学生好动的习惯。
- 2、创设生动有趣的游戏情境，结合学生实际进行体育教学。

3、注重多元评价，促进学生全面发展。