

三四年级体育教学计划 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。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

三四年级体育教学计划篇一

以素质教育理念和“健康第一”理念为指导，推进体育与健康课程教学改革，使其在学校教育中真正发挥健身育人功能，促进中小学生德、智、体、美全面发展；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体育活动和竞赛，培养学生适应社会发展的创新精神和实践能力，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一代人发展的专业知识和专业能力。

体育参与：激发学生参与体育运动的兴趣和自觉锻炼的意识；学会向别人展示自己的行动，学会欣赏别人或自己的行动；最好参加全民健身计划。

运动技能：在很多球类、体操、武术、舞蹈或节奏类活动，以及区域性运动中做出简单的组合动作，并能在动作中说出自己的名字或术语。知道不遵守运动游戏规则会造成身体伤害；知道如何在安全的环境中锻炼和玩耍。

身体健康：基本保持正确的身体姿势；培养敏感、协调、平衡能力；描述身体特征就是讲述身体主要部位的功能，描述自己的身体特征，并与同龄人的身体特征进行比较。

心理健康：让学生在参与更激烈的游戏或运动时，坚持完成

运动任务：对体育活动表现出高度的热情，在体育活动中努力展示自己。了解体育活动对心理健康的作用以及身心发展的关系；正确认识体育活动与自尊自信的关系；学会通过体育活动调节情绪。

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，就是要懂得在集体体育活动中如何与他人合作，如何与他人合作完成体育任务。

2、加强体育学习。教师通过听课、备课、课后总结等方式参与教研活动。

3、贯彻新课程标准，积极认真学习新课程。在教学实践过程中，课程改革经历了从理解、逐渐熟悉到创造性实施的过程，教研组教师应该相互学习、相互交流、共同提高、共同成长。

4、组织丰富多彩的

学习田径、体操、小球类、民族传统体育、节奏活动、舞蹈等基本技能，掌握简单的运动技能，进一步发展体能，提高基本身体活动能力。培养学习基本技术的兴趣和热情，以及勇气、坚韧、不骄不躁、不失风度、自觉遵守规则、团结协作等优良品质。

（一）生理发育的特点

一、四年级学生一般9—10岁，属于人类发展的儿童期。一般来说，他们的身体发育处于相对稳定的阶段。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标，男生从9—10岁开始急剧上升，女生从8—9岁开始急剧上升。四年级学生属于身体发育最快的时期。

2、四年级学生安静时间的平均脉搏相对低于三年级；女生血压指数在10岁时迅速上升；男孩和女孩的平均肺活量都有所

增加，但没有显著差异，男孩略大于女孩。

3、四年级学生身体素质指标有所提高，男生在50米、立定跳远、50米乘8往返跑方面优于女生，无明显差异；女生立位屈曲优于男生，差异明显；速度、腰腹力量、柔韧性、速度耐力素质指标是四年级学生的敏感期，是关键的发展期。敏感的素质发展也是极其敏感的，学习和掌握技术动作更快。

4、四年级学生胶质多，钙少，可塑性较大，弹性大，坚固性差，不易断裂，易弯曲、变形、脱臼、损伤。因此，要特别注意身体姿势的培养和练习前的准备。

5、四年级学生肌肉水分含量高，肌肉细长细嫩，大肌肉的发育早于小肌肉。所以要多安排跑步、跳跃、投掷等基础活动的练习，既要注意大肌肉的发展，也要注意小肌肉的发展。

三四年级体育教学计划篇二

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，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，用心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潜力，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潜力。

二、教学目标：

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己的动作；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：基本持续正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡潜力；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状况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；学会透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群众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：

2、加强对体育教学的钻研，透过听随堂课，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，用心认真学习新课程。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，与教研组老师应相互学习、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，在创新精神和实践潜力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。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。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。

四、四年级学生的生理、心理特点分析

(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，男女生之间容易保持必须的距离，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。

五、学生基本状况分析：

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，个性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。个性是群众活动，十分乐于表现自己的才能展示自身的价值。因此，在教学中要注意选取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。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，他们虽然也明白参加体育锻炼能够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，因而往往错误的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状况。

三四年级体育教学计划篇三

一、学生情况分析

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。

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。

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

- 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。

三四年级体育教学计划篇四

以《学校体育工作条例》为指导，深入学习贯彻《国务院关于加强青少年体质的意见》(7号意见)，以区教体、卫、美科体育工作要点及镇中心小学工作计划为依据，以全面提高体育课堂教学水平、群体活动质量和竞技水平为重点，继续坚持“经常化、规范化、系统化、科学化”的管理，积极开展体育工作。加强“迎奥运阳光体育运动”项目的训练工作。

(一)成立体育工作领导小组。

组长□xx副组长□xx

组员□xx各校主任

(二)落实规章，加强常规。

各校要认真学习、贯彻、落实《规矩与方圆》规章制度汇编中的体育工作管理制度，确保体育工作扎实有效地开展。

(三)加强体育教师队伍建设。

- 1、提高体育教师的思想水平，树立为体育服务的意识。
- 2、注重体育教师的业务培训工作，提高体育教师的业务水平，积极参加怀柔区体育教师基本功的比赛，争取成绩有所突破。
- 3、积极开展对体育教师运动技能的培训工作，以崭新的面貌迎接北京市对体育教师的技能考核工作。
- 4、努力提高体育教师的教科研水平，积极参加怀柔区教科研中心组织的各项论文的评选工作，争取在这方面有所突破。

(四)加强体育教、科研工作。

- 1、进一步规范体育教研组活动，做到有计划、有记录、有体会、有总结，提高体育教研组活动的实效性。
- 2、建立适合我们山区体育科研的课题，认真完成课题的研究过程，争取有所突破，并做好结题的准备工作。

(五)积极开展课外体育活动，提高群体活动质量。

- 1、抓好“两操”“课外体育活动、课间体育活动”积极贯彻全民健身活动纲要。学校“两操”、“课外体育活动、课间体育活动”是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”和“课外体育活动、课间体育活动”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”“课外体育活动、课间体育活动”更要促进学校的全民健身活动的开展。所以各班要认真抓好广播操和集体舞的训练工作，要做到人人参与，师

生共练，培养全面发展的学生。重点是组织开展好各校的课间体育活动，争取再上一个台阶，提高课间活动的实效性，逐渐形成规模，形成各校的特色。

2、当天没有体育课的班级要组织课外体育活动，保证学生每天不少于一小时的体育锻炼时间。课外体育活动要做到有计划、有安排、保安全、切实提高课外体育活动的实效性。课外体育活动班主任必须到场指导，确保活动中不出现安全问题。

3、进一步加强管理，做好怀柔区体卫科对各校体质健康标准检测成绩的专项抽查工作，要求各校体育教师认真完成体质健康检测的巩固练习工作，争取取得良好的效果。

(六) 积极组织课余体育训练与竞赛活动，提高学生竞技水平。

1、进一步加强运动队训练的管理。

(1) 运动队训练在做到有计划、有训练礁、有总结的同时，进一步加强对运动队训练礁的管理，提高运动队训练礁的科学性和实用性，期末各校运动队训练礁交至中心小学体育组。进一步加运动队训练训练力度，积极备战区春运会(5月7、8日)争取优异成绩。

(2) 在全镇范围内积极开展各项小型的体育单项比赛活动，主要以跳绳、踢毽子为主。最后组建校队参加怀柔区的比赛。

(3) 各完小可自行组织好具有本校特色的一些以班级为单位的体育活动，要做到有计划、有组织、有小结。(活动资料保存以备查)

2、进一步巩固加强我镇三球项目的训练工作。

(1) 各校在中、高年级中开展篮球赛活动。(要有方案、有记

录)争取培养2至3名篮球特长生，为我镇组建篮球队打下良好的基础。

(2)发挥中心小学足球的优势，做好训练工作，提高技战术水平，争取在比赛中再创佳绩。

(3)黄花城小学加强乒乓球训练，做到训练时间、场地有保障。继续组队参加怀柔区的比赛。

(七)重视体育课安全问题

体育课的安全问题是我们体育教师所必须重视的问题。首先，我们要有强烈的责任心，用满腔的热情去关爱学生，对学生充满爱心。上课前，应认真检查场地器械是否牢共全;在课堂中，应仔细观察学生的活动情况;在教学中，应加强学生的安全教育，以免发生意想不到的伤害事故。

1、各校要安全使用各类体育器材，防止伤害事故发生。学期初各校对体育器材全面细致自查，消除安全隐患。

2、建立安全制度，分工明确，责任到人。

3、体育教师要高度重视体育教学中的安全工作，落实课堂教学常规和安全生产工作措施。

4、制定体育器材、设施管理制度。

三四年级体育教学计划篇五

以《新课程标准》为动力，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育工作越上一个新台阶。以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，建立完善科学的.管理体系，深化教学改革，全面

推进素质教育。贯彻《小学生体质健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

二、工作目标：

- 1、提高教学质量。
- 2、加强业余训练，提高运动质量。

三、工作重点及主要措施

- 1、狠抓课堂常规，提高课堂质量
- 2、规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“大课间活动”，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，广播操的训练。实施《学生体质健康标准》，积极测试，准时上报。建立健全完善的校级运动队框架，是长远的事。按照体育竞赛计划表，认真抓好的训练。制定好周密而详细的计划。每天保证训练一个小时。并规范运动队训练制度，取得各班班主任和学校领导的积极配合和支持。加强乒乓球班和田径特长班和篮球特长班训练，争取取得优异成绩。

3、做好器材管理

有标准,有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的管理制度,做到器材有借有还的制度，确保其最大的使用率和安全性。

四、活动安排

第一周、制订体育工作计划，安排体育工作。

第四周、认真练习播操。

第五周、积极搞好体育教学工作与运动队训练。

第六周、准备区夏季运动会计划

第七周、做好大课间活动的工作。

第八周、积极搞好体育教学工作与运动队训练。

第九周、积极进行运动会训练

第十周、配合好学校期中考试

第十一周、积极进行运动会训练

第十八周、考查学生体育成绩。 第十九周、体育资料归档。

第二十周、配合学期期末考试

三四年级体育教学计划篇六

以《新课程标准》为动力，深入开展教育教学研究，不断提高教学效率，全面提高学生素质，使学校的体育工作越上一个新台阶。以《学校体育工作条例》为体育工作的基本法规，以“健康第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面发展，建立完善科学的管理体系，深化教学改革，全面推进素质教育。贯彻《小学生体制健康标准》。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

二、工作目标：

- 1、继续深化教育科研，强化学科研讨，提高教学质量。
- 2、抓实传统项目，加强业余训练，提高运动质量。

三、工作重点及主要措施

1、狠抓课堂常规，提高课堂质量

本学期体育组将狠抓体育常规，提高课堂质量，根据大纲，新教材，积极组织好体育教师对新教材的理解和运用能力，使体育教师领会新课程标准的精神实质，根据新教材和学生具体情况制定好教学计划，备好室内和室外课教案。加强理论学习，提高师德水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。上课统一运动服装，对待学生耐心细致。建立好体育科研小组，有计划，有步骤地实施教科研，多统计数据，以论文的形式来汇总。上课多练，多讲，以达到提高学生身体素质的目的。

2、规范实施《学生体质健康标准》

期，要强化学生室内广播操的训练，举行广播操和眼保健操比赛认真实施《学生体质健康标准》，确保成绩合格率达市规定指标。

3、积极开展教科研活动

根据教导处工作计划和学校关于开展教研活动的要求，本学期的体育教学的重点是提高课堂教学的效率和教师新课标的领悟和运用能力，并更好的抓好运动队的训练，在已有的训练经验上不断的总结提高和完善。在总结过程中注重训练的实用性和科学性。正常开展教科研活动，深化课堂教学改革，优化教学结构，切实提高课堂教学效率。认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。上。组内教师要开展好听课、评课活动，分管体育的校行政要加强随堂听课并及时反馈意见，以促进体育教学水平不断提高。

4、抓好学校运动队的训练

我校是长跑传统项目学校，建立健全完善的校级运动队框架，是长远的事。按照体育竞赛计划表，认真抓好的训练。制定好周密而详细的计划。每天保证训练一个小时。并规范运动队训练制度，要求各班班主任和学校领导的积极配合和支持。为我校能成为体育特色学校而积极努力。加强田径队训练，争取在小学生田径比赛中获得好成绩。

5、做好器材管理

有标准,有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的管理制度,做到器材有借有还的制度，确保其最大的使用率和安全性。

三、活动安排

九月份

- 1、制订体育工作计划，召开体育教师会议，部署学期体育工作。
- 2、制定教学计划，备好课，认真进行体育教学工作。

三四年级体育教学计划篇七

本站后面为你推荐更多四年级体育教学计划！

一、学生现状分析：

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、跳跃能力不强，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。

二、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。

3、游戏：几种快速跑游戏；花样踢毽子游戏；跳绳游戏。

4、大课间韵律操等等。

三、教学难点：

1、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。

2、大课间韵律操

四、学习目标：

身体健康：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）；具有关注自己身体健康的意识。

心理健康：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。

五、教学措施：

- 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。

三四年级体育教学计划篇八

(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。

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。

三四年级体育教学计划篇九

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、加强对学生学习法的指导。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

第三周：

(1) 检查儿童广播操1——7节

(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

三四年级体育教学计划篇十

小学四年级的学生组织纪律性较强，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；学会与同伴合作学习；能正确评价自我及他人

的学习态度与学习本事;在游戏、活动中懂得关心他人、尊重他人。但部分学生的奔跑本事、跳跃本事不是很好,须加强锻炼腿部力量;女生的手臂力量较差,投掷本事不强,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、投掷本事。让学生在 学习过程中去探讨,去理解,去发现,去创造。培养学生健康和愉快生活的态度和坚强的意志。

二、教材分析:

小学四年级体育教材以实践教材为主。根据学生的本事以及学校的条件,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。并经过体育锻炼,培养团体主义精神,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、灵敏和协调本事);具有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,学生能够体验并简单描述提高或成功时的情绪表现;观察并简单描述退步或失败时的心境。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、欢乐的发展。

5、经过趣味体育，培养学生自主创新、在活动中体验成功的乐趣。

6、经过体育锻炼，培养团体主义精神，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：

沙包掷远；25米*4或200米跑、仰卧起坐

教学难点：

第三套小学生广播操《七彩阳光》

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、运动技能和体能中等以上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。

文档为doc格式