

最新四年级跳远单元计划 四年级体育单元教学计划(优质5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

四年级跳远单元计划篇一

助到您，欢迎点评和分享。

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

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。

体育课教学常规

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。

学原则、教学方法，组织措施等。

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。

善处理。

(二)、学生方面：

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方法，逐步养成自觉锻

炼的习惯。

四年级跳远单元计划篇二

体育课，是授予学生体育运动的知识、技术、技能，增强学生的体质，发展学生的身体素质和运动能力的教育课。下面是给大家收集的四年级体育教学，欢迎大家阅读参考！

四年级体育教学工作计划

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。

四年级体育教学工作计划（二）

一、学生分析

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。让学生在过程中去探讨，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、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、通过趣味体育，培养学生自主创新、在活动中体验成功的乐趣。

6、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。

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。

四年级跳远单元计划篇三

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、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、通过趣味体育，培养学生自主创新、在活动中体验成功的乐趣。 6、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。

学生知识现状的分析

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。让学生在过程中去探讨，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。

教学重、难点

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。

附：周进度计划表

四年级跳远单元计划篇四

一、学生基本情况分析

1、学习快速跑、耐力跑选项球类运动项目基本知识与技能。

2、发展速度素质，耐力素质，力量素质，和弹跳能力。3、正确认识自己的运动能力和培养自尊、自信心。

4、培养与同伴友好相处，与同伴合作的良好品德，以及良好的运动参与态度。

5、正确建立快速跑与耐力跑的姿势和基本掌握武术运动的步型、手法和所选球类项目技战术及规则要求。三、单元计划：

发展快速跑能力，速度素质

（一）快速跑单元学习目标（8课时）1、学习发展快速跑的

技能；

2、发展速度素质 3、培养与他人合作意识 4、培养竞争意识

（二）教学时数（8学时）

（三）单元学习内容安排（速度素质 5学时）（四）耐力跑
单元学习目标：（5学时）

单元学习内容安排（耐力跑 4学时，耐力素质 1学时）（见
教案）（五）武术单元学习目标：（5学时）

1、掌握武术运动的基本步型，手法；了解武术运动的健身价
值以及基本知识

2、培养对武术运动的学习兴趣，发展学生平衡、灵巧、协调、
力量素质

3、增强学生自信心和培养良好的心理素质，学会合作学习和
相互评价

（六）球类游戏单元学习目标（24学时）

4、通过球类项目的学练让学生，体会与同伴合作练习的乐趣
以及培养良好的竞争与运动参与意识。

吴 燕 2014年9月2日

四年级跳远单元计划篇五

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，积极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世代发展的专业知识和业务能力。

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。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。

身体健康：基本保持正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡能力；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情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;学会通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:

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, 教师参加教研活动。

3、着实落实新课程标准, 积极认真学习新课程。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, 在创新精神和实践能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, 提高身体基本活动能力。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。

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。

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。

学生基本情况分析：

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，特别是对感兴趣的事物可以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。特别是集体活动，非常乐于表现自己的才能展示自身的价值。因此，在教学中要注意选择多种多样的教学内容，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，他们虽然也知道参加体育锻炼可以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加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

六、教学计划

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

十二 1、队列:报数;2、复习各种姿势的走

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

十六 1、队列:走圆形;2、十字接力

十七 1、队列;行进间走;2、复习韵律操;

十八 考核