

# 2023年体育与健康室内游戏 初中体育与健康教学计划(通用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 体育与健康室内游戏篇一

针对体育教学内容，作为工作在第一线的体育教师，已尽快入了角色。为了使教学过程中的体育课开展得有条有理，使学生掌握应有的体育基础知识和运动技能有所进展，根据本校学生的体育成绩而特制定出切实可行的教学计划。

以《新课程标准》为指南，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，使学校的体育教育教学质量越上一个新台阶。将《学校体育工作条例》作为体育工作的基本法规，坚持“健康第一”的宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的重要部分，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，深化教学改革，全面推进素质教育。通过教学实践，增进学生身心健康，增强体质，使得学生掌握应有的体育基础知识和运动技能，培养学生对于体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和运动技术水平。同时加强思想教育，确实完成教学任务。使得学生在三年的学习中得到全面提高，使其在体育考试中能考出最好的成绩。

根据我校学生和场地的特点。学生对体育课的认识深浅不

### 一、基础不

- 1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

3、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。

师在提高自身的教育能力的基础上，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。

一年计划：初三学生每节课集体运动量在30分钟左右，必须跑1000米、1~2个体考项目内容练习（如跳绳、台阶、立定跳远等）。

两年计划：初二年级学生每节课集体运动量在25分钟以上，跑步1000米、1~2个体考项目内容教学。

在以上教学进度计划中，以学生训练为主，测试为辅，加强训练。每月用一个教学体考内容作重点教学，并进行测试，测试不能达到一个较好标准的学生，加强训练使其能达到标准。

## 体育与健康室内游戏篇二

本学期我担任七年级两个班的体育教学工作，为了能很好的开展体育教学工作，特制订本学期教学计划如下：

### 一、学生情况具体分析：

9年级（79）班里有134名学生，他们的身体素质各异，此外，九年级面临着中考，他们的学习压力也非常大，由于长时间

中考制度的影响，他们对体育理论及外堂测试存在着模糊的认识，积极性不是很高。因此本学期将通过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到新形势下中考勤制度，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯。

## 二、指导思想：

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们的创新意识、敢打敢拼勇争一流以及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

三、全期总目标：1) 养成良好的锻炼习惯。

2) 收集并引导他们掌握更多的体育时事。

3) 让她们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

## 四、具体的教学措施：

## 五、业务学习：

1) 始终积极参加现在在我校开展的《国语诵读》活动，借早读，午读，暮读时间，提升自己的国语水平，并准备好明年的mhc三级考试。

认真领会新课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的授课水平。

2) 多听课、评课参与集体研讨，取其长补己之短。以丰富自己的阅历。

3) 充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。抓好特长小组的训练，争取在校及市组织的

各项比赛中取得较理想的成绩。

4) 学习电脑知识，能够制造出相应的课件，便于教学。

5) 多与同行沟通交流，共同研讨，共同提高。

六、教研教改课题及研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学之中

1、实践法（以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，在学中玩）

2、问卷调查法（通过对学生的调查反馈，加以改进）

七、评价教育教学：

通过测试和平时的练习采取教师或生生相互评价的方式，分优、良好、还需努力三个层次。

1) 学习态度与行为：是否能够以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去

2) 体能与技能：动作的掌握与运用情况

3) 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系

八、教研课安排：

1) 争取在系列课达标中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2) 与其他同行共同搞好校队的各项训练

3) 认真落实两操一课活动。

九、教学进度：略

体育与健康教研组：吾布力喀斯木。阿布地热衣木

xx年8月25日

体育与健康教学计划

体育健康课教学计划

体育与健康教学计划

初中体育健康教学计划

小学体育与健康教学计划

## **体育与健康室内游戏篇三**

一、学期教学目标：

- 1、以人为本，综合锻炼，努力增强学生体质。
2. 学习基础知识，学习科学的锻炼方法，注重创新精神和实践潜力的培养，培养自我锻炼习惯，引导学生建立新的学习方法。

二、学生基本情况：

五年级学生36人。虽然他们聚精会神地参加体育活动，但由于基础差，他们具有竞争性和可塑性。有些动作容易变形，很难掌握。因此，在上学期的基础上，这学期要加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，注重培养学生的体质，使学生在德、智、体、美、劳等方面得到发展和提高。

### 三. 教材分析:

这学期五年级的体育资料包括跑步、跳跃、投掷、体操、游戏和武术。

1. 跑步是人体的基本活动潜能。教材要求学生学习深蹲起步的基本动作方法，提高跑步的基本潜力，学习传球接棒的方法，培养学生的群众合作意识和合作潜力。

2. 跳跃使学生进一步掌握和提高跳高、跳远的动作方法，发展学生的灵敏性和爆发力。

3. 投掷可以进一步提高学生推铅球和投掷实心球的技术，学习助跑和投掷垒球的完整动作方法，发展学生的敏捷性、力量等身体素质，培养学生在运动中注意安全的意识和习惯。

4. 体操和技巧进一步提高了学生队列和体操队的动作质量，学会了双腿分开滚跳的动作方法，开发了学生的灵敏、协调和自控潜能，培养了学生的主动性、勇气、刻苦和顽强的战斗精神。教材还根据儿童的特点，安排了必要数量的游戏和武术，利用游戏的过程和结果激发学生的意图，提高学生对武术的兴趣和基本活动潜力，培养学生崇尚武术、勇于开拓的精神，以及不骄不躁、不输不输的良好素质。

### 四、教研资料:

教材重点是跑、跳、投，教学中要采取教学与实践相结合、加强示范和辅导等突破性措施。难点在于体操和技术。教学中应采用直观的教学方法，教学中应加强安全防护措施，完成教学任务。

#### 动词教学辅导计划:

1、因材施教，分类指导。

- 2、培养优生学，能自觉实践，善于动手动脑。
3. 加强对学习困难学生的`指导，提高他们的技能水平。
4. 老师应该关心和爱平等地对待每个学生。
- 5、教师应定期、定点、加强对优生优育的指导。

## 体育与健康室内游戏篇四

本学期我任教四年级4个班的体育课，学生共170左右。四年级的学生爱玩，学生们对体育课有着很浓厚的兴趣，他们正处在生长发育的初期，身高体重以及身体素质各方面比以前有较大改变。力量变大，对动作结构的理解也趋以合理化，对某些动作技术得掌握也比较快。生性好动，活泼开朗，爱表现自己。课堂组织纪律性比以前有很大进步、情绪变化较大，喜欢竞争。某些女生在体育课上表现出小心害羞，针对学生的这些特点，在教学中要以讲解诱导为主，以相近的游戏进行巩固，使学生寓教于乐。

- 1、了解一些基本动作并乐于学习和展示简单的运动动作，游戏和韵律活动的方法，能保持正确的坐立和身体姿势，具备初步的发展身体素质的基础和基本活动能力。
- 2、知道如何在运动中避免危险。基本保持正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡能力，能体验参加体育活动的乐趣。在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。
- 3、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。

重点：

1、每节课要进行一定时间的队列练习。

2、四年级的体育教学的重点主要侧重于投掷和跳跃，分腿腾越；沙包掷远；50米×8或400米跑。

难点：

体操技巧、蹲距式跳远。

1、50米跑或4×100米接力跑：正确的身体姿势、成绩。

2、立定跳远：掌握基本方法、成绩。

3、少儿健美操国家一级规定动作套路：动作的熟练度和准确度。

4、侧手翻：动作的标准度。

5、运球组合：测试学生运传综合能力。

在体育教学方面后20%学生的表现多种多样，有的是身体素质方面的，有的是行为习惯方面的，还有的是习惯上的等等，以及频繁的教师调动所引发的学生纪律涣散，等多方面的问题，致使学生出现后进的表现。后20%学生产生的原因很多，有家庭、社会、学生自身等方面的原因；有智力因素和非智力因素方面的原因；非智力因素又有无学习不得法导致的后20%学生和其他外因导致的后20%学生。对他们进行成因分类，以便于工作时有的放矢。

措施和方法有：

1、动之以情，消除戒备心理；

2、尊重信任，唤起自尊心晓之以理，增强后20%学生分辨是非的能力；

#### 4、贯彻“兴趣贯课堂”，让课堂教学“活”起来。

在教学过程中教师积极引导，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。多采用情景法主题法进行教学，让学生乐于其中。

## 体育与健康室内游戏篇五

### 一、指导思想：

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本事，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时代发展的专业知识和业务本事。

### 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我的动作；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：**基本坚持正确的身体姿势；发展灵敏、协调和平衡本事；描述身体特征即说出身体各主要部位的功能、描述自我的身体特征、比较自我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景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；学会经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团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，经过听随堂课，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，进取认真学习新课程。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，与教研组教师应相互学习、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，在创新精神和实践本事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，使学生初步认识自我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，提高身体基本活动本事。培养学习各项基本技术的兴趣和进取性，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，所以，要异常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，肌肉细长并且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早所以，要多安排跑、跳、投等基本活动本事的练习，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，所以，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

象逻辑思维本事的发展供给了可能性，所以，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。集中注意力的本事较好，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，所以，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，但仍愿意依靠教师，期望教师来做主。

5、男女生之间开始出现界限，男女生之间容易坚持必须的距离，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，担心自我体育成绩不佳、担心自我在练习中影响团体。开始能分辨同学中体育本事的高低及学习态度的好坏。愿意听表扬，要求教师采取公平态度，教师批评不当，就不乐意，异常是女生。

## 五、学生基本情景分析：

四年级的学生比一、二、三年级学生注意力有了较大的提高，异常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。异常是团体活动，十分乐于表现自我

的才能展示自身的价值。

所以，在教学中要注意选择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。并且，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我的身心健康，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，因而往往错误地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情景。

## 体育与健康室内游戏篇六

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养能力、发挥特长”为我的教学宗旨。结合实际积极开展体育教学研究，提高教学质量。

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个快乐的青春。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，大部分学生体育素质较好，他们敢于实践。学生体育基本功也不错，上学年体育达标成绩令人满意。本人特别喜爱学生。虽然我上课严格要求学生，但平时与学生一起玩乐，游戏，关心学生，所教学生都很喜欢我，听我的话，愿意和我交流，这些给我的教学实施带来了有利的条件。初三学生已经具有独立思考问题的能力，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。因此，在教材的选择上，我将进

行大胆地创新，积极创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。因此，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便马上从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的辅导外，继续经常与同学们一起做游戏，在课堂上进行师生互动等。

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健康》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水平与能力，对新教材加以研究，参与课程改革，积极探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今天，体育课教学也应以创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主，要根据学生的身心发展特征、兴趣和水平目标来安排课的内容，内容应以协作性和互助性为主，重视对学生体育能力的培养。

4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化；课的内容要单一化，内容的形式要多样化、全面化；课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题——健康第一、快乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、轻松，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到

全面地发展，同时还要注重学生能力的培养，特别是创造性思维的培养。体育课教学只有不断地创新、不断地探索，才能不断地进步，不断地在实践中优化体育课教学。

## 5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的积极性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生轻松、愉悦、安宁等积极的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于接受别人的意见；反之，则表现出萎靡不振、情绪底下、烦躁不安、不友好等不良行为。

## 6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

（1）短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

（2）立定跳远时，必须严格按老师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

（3）在进行投掷训练时，如投实心球等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，

造成受伤，甚至发生生命危险。

### 三、体育中考项目具体安排

1、9月份身体素质耐力、定量素质、定性素质恢复阶段。

2、10月份主要是耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段。

(1) 男同学1000米、女同学800米；

(2) 篮球；

4、12月份：排球。

5、1月份：足球。巩固练习准备迎接考试阶段拓展活动、课堂常规训练提高。

## 体育与健康室内游戏篇七

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。

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。

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。

### (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。

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。

## 体育与健康室内游戏篇八

### 一、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。
2. 激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。
3. 重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。
4. 充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，

增强体质，使学生掌握走、跑、跳、投掷以及球类等运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

## 二、学生情况分析

### 一、基础不

一、身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大、不稳定，不成熟。因此，在进行初一的体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，增强体质。

## 三、教学目标

（一）、加强思想品德教育，增强学生的组织性、纪律性，培养学生的勇敢、顽强的意志品质和拼搏进取精神。

（二）、通过实践教学，使学生能够做到：

- 1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；
- 3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则；
- 4、通过技能练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

## 四、教学措施

（一）教学改革

- 1、认真学习体育与健康课程标准，转变体育教学观念。
- 2、坚持“健康第一”的指导思想。
- 3、激发兴趣，培养学生终身体育的意识。
- 4、开展民主教学，重视学生的主体地位。
- 5、关注学生的个体差异，改革评价制度。
- 6、提高学生心理健康水平，增强社会适应能力。

## （二）引导学生积极参与体育活动

- 1、引导学生参与体育活动，开展课外体育活动，养成进会场锻炼身体的习惯。也可丰富学生课余文化生活，充分发展其个性和才能，有利于学生身心健康发展。
- 2、坚持每天一小时体育活动。
- 3、坚持班级体育锻炼，广泛学生参加体育锻炼，调动学生参加体育锻炼的热情。
- 4、培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。

（三）激励机制。素质教育的深入发展，特别是新的课程标准的颁发，教学不能只停留在传授，还要注重学习方法的指导。在体育教学中，教师要让学生受到情的感染、爱的激励，美的享受，让他们在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断激发前进的力量。

（四）开展探究性学习。给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领

悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

2018年5月30日

## 体育与健康室内游戏篇九

科技活动是基于学生的直接经验，以培养小学生科技活动素养为宗旨，积极倡导让学生亲身经历以探究为主的学习活动，培养他们的好奇心和探究欲，发展他们对科学本质的理解，使他们学会探究解决问题的策略，为他们终身的学习和生活打好基础。它密切联系学生自身生活和社会生活的、体现对知识的综合运用与实践性课程。改变单一的课程结构，改变教学方式，为学生表现创新精神和实践能力提供空间。

### 二、教材分析

科技活动教材包含了实验探索、科技制作、科技应用、专题研究和创新发明等方面的内容。由此希望能从不同的角度引导学生初步学会科学研究、科技发明、制作科技作品的方法，了解科技知识在日常生活中的和工农业生产中的应用，了解我国历史上的科技成果及现在科学技术发展状况。每方面的内容遵循由浅入深、由易到难的原则，分别安排在各教材中供选择。教材在活动内容的安排上注重以学生为主体，突出科学性、创造性、趣味性和地方性，有利于学生综合运用各学科知识解决实际问题。特别是一些反应现代科技成果和与人们生活、生产紧密联系，操作性强的内容，让学生亲自参与社会调查、开展科学研究、进行科学探索和制作，从而加强对学生创新精神和创新意识的培养。

### 三、教学目标

密切学生与生活的联系，推进学生对自然、社会和自我之内在

联系的整体认识与体验,发展学生的创新能力、实践能力以及良好的个性品质。

1、亲身参与实践,注重亲历、自主学习和实践,在开放的学习情景中获得亲身参与实践的积极体验和丰富的经验。

2、获得对自然、对社会、对自我之间的内在联系的整体认识,形成亲近自然、关爱自然、关心社会以及自我发展的责任感。

3、发展学生在自己的生活中发现问题、解决问题的能力,学会认知、发展学生的动手能力,养成探究学习的态度和习惯。

4、培养学生通过多种途径获取信息,整理与归纳信息,并恰当地利用信息的能力。

5、鼓励学生充分发挥自己的想象力,独立思考,标新立异,大胆提出自己的新观点、新思路、新方法,并积极主动地去探索,激发他们探究和创新的欲望,培养创新能力。

6、养成合作意识、民主意识、科学意识、环境意识、培养学生积极进取、善于交往等良好的个性品质。

#### 四、学情分析

作为二年级的小学生来讲,学科认识尚没有形成,更无从谈起科技活动兴趣和科学的思维方式、方法,故此对学生的知识教育应居其次,更重要的是对学生科技活动兴趣的培养和简单实用的科学思维方式的灌输。要培养学生课堂上的科学的思考习惯,逐步养成预见、测量、分析、探究、记录数据等一系列的科学习惯,以及小组探究的活动方式。

#### 五、实施措施

有的活动就是要学生对身边的事物进行有目的的研究,进行科

学探索, 尝试研究性学习。要学生勇于探索, 勇于提出自己的见解, 不怕说错, 错了再探索, 而不是等着教师的答案, 不是背书本上的结论。