

# 四年级体育学期计划(实用6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。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 四年级体育学期计划篇一

学习目标：

1. 进一步提高和熟练学生的跳跃动作和质量。
2. 以通过竹竿为目标，激发学生的斗志，发扬学生团结奋斗，相互合作的优良作风。

学习内容：跨越式跳高

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，宣布课的内容，组织学生常规练习。

2、小游戏（老鹰捉小鸡）。

3、组织学生自行进行准备活动练习。

4. 巡视学生的活动情况，进行适当的提示和调控。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、在游戏活动中，与小伙伴密切合作，每人都做过老鹰，小鸡，和母鸡并积极进行准备活动。

组织：

## 二、合作探究、掌握技能

教师活动：

1、询问学生上次课我们学习跨越式跳高有哪四点要求，老师再上次的基础上，在强调最后起跳时步子的要求（最后两步要小，并且最后一步要先用脚跟着地，并且身体向后仰）。

2、组织学生加长一点距离进行助跑起跳，并规定每人练习的数量，老师巡视观察并指导。

3、集合，对学生练习普遍存在的问题进行集体讲评，讨论对策。

4、再次练习。

5、采用升高竹竿的方式不断激励学生向自己挑战，完成学习任务。

6. 组织学生回收器材。

学生活动：1、通过老师的提问，积极开动脑筋，思考老师为什么要你们这么做？。

2、展开行动，积极与自己的小伙伴密切合作练习。

3、在挑战练习中，为自己和自己所在的组的荣誉进行不断奋斗。

4、总结自己在这节课中获得的收获，并能够相互谈谈跳跃时

的感想。

组织：集体练习队型如图，分组练习（略）

场地器材：短绳28根田径场一片跳高架一副

## 四年级体育学期计划篇二

### 一、指导思想：

根据中心校改革蓝图及学部提出的中心工作目标，结合学部提出的“培育学生综合素质发展，形成品牌特色”的工作思路，本着“尊重、服务、学习”的工作态度，一切以“孩子的健康”为宗旨，全面提升安全意识，以常规教学为重点，以专业组训练为引线，全面发展学生身体，增强学生体质和培养学生的社会适应能力。大力开展群众性体育活动，组建好专业项目的队伍，并进行系统、科学的训练，积极参加区、市的比赛，争取多出成绩、出好成绩。

### 二、重点工作和工作目标：

1、抓好体育课、特色活动课等各方面的安全工作。预期目标：零伤害，零事故。

2、以课堂为本，体现课程新理念，课堂教学要考虑“学生的参与度、技能的传授、生理需要、心理需要和社会适应能力”等五大领域的内容，做实常规教学。预期目标：开课习惯良好；技能训练密度要达到60%左右；争取课堂优良率90%以上。

3、做好校内外竞赛：校班级花样跳绳比赛、开放日等活动的组织和实施工作。预期目标：配合学部作好各项工作，展示小学部的精神面貌。

4、积极营造组内读书、交流氛围，关注个人成长与集体进步的相互关系。预期目标：构建和谐、团结的工作队伍。

### 三、其他工作和工作目标：

1、与德育牵手，继续关注校本竞赛，做“实”促“效”，端正班风、班纪，凝聚班级力量。

2、做好常规月查、教师互帮互助工作。

3、营造华美校园体育运动氛围，强健体魄，为我所用。

### 四、具体措施：

1、每周定时定点（每周三第1节课）进行体育组的教研例会。实施工作交流和集体备课等相关工作。作好集体备课的计划，落实备课内容和目标，做到有专题发言人，有实效，有记录。

2、完善并落实教学常规月查制度，实施严格的月查，并记入期末总评。

3、作好教师帮带工作，营造良好的竞争环境，促进个人和科组的共同进步并实现课堂教学优良率90%以上。

4、加强课堂常规的落实，以专家指导课为主要形式的研讨、展示，营造浓厚的教研氛围。希望全体老师积极参加听课、评课活动。每位老师至少一学期听课15节以上。

5、做好校内外竞赛工作，强化宣招意识，打有准备的仗，做有准备的事，提升特色，作亮华美品牌。

6、强化学科组全体教师的安全意识，杜绝安全事故的发生。

### 五、安全教育工作：（重之重）

一方面加大力度强化老师、学生的安全意识，在本学期课堂教学、兴趣活动、专业训练中须逐步渗透自我保护和保护他人意识，另一方面通过勤监督、多检查，杜绝安全事故的发生，全力营造安全的运动氛围，送一份健康，感受一份快乐。

## 四年级体育学期计划篇三

学习步骤：

### 一、快乐游戏、充分活动

教师活动：1、组织学生常规训练。

2、选出班级的领队人，带领学生进行慢跑练习（强调学生的练习要求和注意事项），并要求学生在慢跑结束后，进行身体各个部分的准备活动。

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、检查学生的身体和着妆情况，宣布课的内容。

3、在领队的带领下进行慢跑练习，并积极进行准备活动。

组织：如图（活动各关节活动时无固定队型）

### 二、小组探究，熟练技能

重点：

正确的挥臂发力动作顺序。

教师活动：

1、组织学生每人拿一个垒球，然后一组同学在老师的指挥下放到指定地点，然后安排其他小组同样把球放在原位。

- 2、老师讲解提示一到两种的跑跳过垒球的练习方法，组织学生进行练习。
- 3、启发学生进行想象游戏，并进行练习尝试。
- 4、带领学生进行徒手投掷练习，体会发力的顺序和挥臂的正确方法。
- 5、组织学生进行投掷练习，老师针对学生的练习情况和个别学生的差异及时合理纠正学生存在的不足。
- 6、对学生在练习中的表现给予积极合理的评价。

学生活动：1、在老师的安排下积极进行各项跑跳的游戏活动。

2、能够充分进行游戏的创编活动，并对自己在活动中的表现感到满意。

3、积极进行投掷练习，并在练习中虚心接受老师的指导和同学的帮助，以提高自己的投掷能力为目标。

组织：四列横队和四路纵队

三、总结回顾：大家一起来回顾这一节课，对课的内容、练习方式和自己的参与状况进行积极的评价。

## 四年级体育学期计划篇四

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。

初三下学期体育教案

本学期是初三下学期，在认真钻研教学大纲和结合本校实际的

基础上,制定出切实可行的教学计划。

### 一:学生现状分析

所任教的5—10班学生年龄在15—16岁之间,处于青春发育的高峰期,身体发育较快,男女差别较大,男生活泼好动,表现与强;女生趋于文静,不好活动。因此要因势利导,加强男生的身体素质练习,培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

### 二:教材的知识系统和结构

本册教材内容有:体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。

### 三:目的任务

- 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。

### 四:重点与难点

- 1、重点是田径的耐久跑与跳远及体操的双杠。
- 2、难点是耐久跑的呼吸,跳远的助跑与踏跳,双杠的向后转体180度等。

### 五:教学措施与教改思路

- 1:随着学生身体和年龄的增长,可多采用一些对抗性的游戏。

2:初中生对抗性强,可采用一些教学比赛,以增强学生锻炼身体的效果。

3:因材施教,分组时采用男女分组或按身体素质分组,以增强学生的自信心,在运动中享受到锻炼的乐趣。

六:本学期考核项目

男:100米跳远双杠支撑臂屈伸

女:100米跳远仰卧悬垂臂屈伸

七:本学期达标项目

男:50米1000米跳远铅球引体向上

女:50米800米跳远铅球仰卧起坐

一本学期的教育教学任务

通过本学期的课堂教学,能够达到以下教育教学目标:

1. 使学生进一步了解体育锻炼对促进青少年生长发育和人体健康的好处,并能将学习的体育知识在体育锻炼和日常生活中运用;2. 初步掌握本学期新学的的各项运动技术、技能,促进身体素质和运动能力的发展;3. 培养学生参加体育锻炼的兴趣,逐步养成习惯,在群体活动和比赛中能够以公正、团结、协作的态度与同学友好相处。

二教材分析

本学期的教材包括:1. 体育与健康基础知识:调节你的情绪;崇尚公平竞争的体育精神2. 田径;跳跃投掷3. 体操:双杠4. 球类:篮球和排球5. 武术:太极拳6. 健美操。



由于太极拳、排球和健美操都是新授内容，作为本学期教学的重点内容。并且学生对排球和太极拳的接触的比较少，因此，把排球和太极拳的教学作为难点来对待。

### 三学生情况分析

初三学生，是速度、爆发力发展的最好期，本学期重点抓好学生爆发力和良好体育锻炼习惯的培养。从上学期的达标测试情况来看，男生不如女生。另外初三的学生正处于心理变化比较大的青春期。因此在教学过程中，要更加关注学生的异常举动，适时地作好引导。

### 四本学期预期学科教育目标

- 1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为；激发学生对体育与健康课程的兴趣；并能养成自我锻炼的习惯；认真上好体育课。
- 2、运动技能：学会太极拳，并学会应用到生活中；掌握篮球、排球基本技术，并能够在比赛中运用。明白各种游戏时所要求的具体动作。
- 3、身体健康：发展柔韧、灵敏、力量、速度等身体素质；知道自己身体的变化。
- 4、心理健康：正确理解体育活动与自尊自信的关系；了解体育活动对心理健康的作用；对体育活动能表现出快乐与伤心的情绪；形成克服困难的坚强意志品质；形成互帮互助的友爱精神。
- 5、社会适应：能够体验集体活动能和个人活动的区别；按顺序轮流使用同一运动场地或设备；在游戏中能够帮助他人、尊重他人和关心他人；建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

## 五完成教育教学任务的具体措施

- 1、积极进行课堂教学改革的探索，充分推行“三段六部”教学模式，调动学生学习的积极性。
- 2、结合体育大课间和课外活动，关注学生自主锻炼意识和能力的培养。
- 3、确立“体委轮流制——学生组织能力”研究课题，提高每个学生的组织表达能力。
- 4、充分发挥体育骨干的模范带头作用，形成良好的传、帮、带氛围。
- 5、将游戏和比赛，穿插到每一节课中，调动学生参与的积极性。

[初三下学期体育教案]

## 四年级体育学期计划篇五

### 一、学生分析：

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、教学内容：

- 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、基本韵律体操：韵律活动等；

4、游戏：几种快速跑游戏；踢毽子游戏；跳绳游戏。

三、教学重点和难点：

(一)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。

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。

(二)教学难点：

2、大课间韵律操四、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。

## 四年级体育学期计划篇六

风风火火，忙忙碌碌，四年级一学期的教学工作即将结束，通过一个学期的体育教学工作，其中有苦也有乐，在教学过程中发现不少优点也存在一些缺点，为了使今后的体育教学更好的对学生的身心健康起到促进作用，现对本学期的工作

做如下总结：

本学期教学成功的方面有：使学生在体育方面的知识有了较大的进步。在学生知道了一些关于《国家体育锻炼标准》的知识，基本明确了锻炼规范的有关规定、项目和规范所规定的考核事项。有了一定的体育考核专业知识。对于跳远、50米往返跑、一分钟跳绳等体育考核项目已经掌握，并取得了较好的成果。在本学期中让学生复习了向右转、向左转向后转这三种转法，在此基础上学会了向右转走，向左转走和高抬腿跑。

在一个学期的教学中，我努力锻炼学生各方面的能力，能依照口令迅速做出相应的动作。其次强化了学生的应变能力，这方面的能力的锻炼我是通过让学生在体育课上多做游戏，让学生在不知不觉中得到锻炼，并且提高了学生对体育课的浓厚兴趣。

在一学期的教学中对平安问题常抓不懈，每次上课前先让学生把身上的尖锐物件和坚硬物品放到一边，并时时做好维护。因此，在一年的教学工作中，没有发生过不平安事故。

在教学中我时刻注意对学生进行思想品德教育，培养他们热爱祖国、热爱家乡的好思想、好品质，培养他们为祖国而锻炼身体的好习惯。

四年级学生经过一学期的学习，虽然取得了一定的成果，对达标有了一定的了解。但是，在教学中也还是存在着不少的问题。

首先，教学过程中一些体育器材不能正常使用，这里边既存在着教师的问题，也存在着器材设施的问题，还有怕损坏器材等问题。

其二、学生的认识水平没有提高，仍然把体育课看成是在操

场上玩，只要不学文化知识就可以。在操场上愿意怎么玩都可以。

其三、本人不是专职体育教师存在着体育知识贫乏，教学能力有限的实际情况，感到力不从心。

第四、学生对体育知识有待于进一步的学习，对于队列队形不能完全掌握，还不能达到听到口令后立即做出相应的反映，并且做到快、齐、静。

a□在教学中要针对学生在体育课上存在的问题及时纠正。让学生动手、动脑，亲身体会体育动作的要领，努力提高学生的身体素质。

b□教师要不时学习专业知识，提高自身素质。要不时研究《新课程标准》，紧跟时代步伐，学习新的教学思想、教学理念，使学生受到先进的体育教育。

c□要彻底改变学生对体育课的认识。使他们爱体育课，知道上体育课时应该干些什么，对于游戏，让学生学会游戏方法，游戏规则，并从游戏中学到体育知识。

d□在教学工作中要与上级领导和在体育方面有特长的同事多联系，多对体育知识进行研究，提高自身的专业文化知识。

总之，从这一年的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。

首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。

其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的教学方法和组织方法奠定基础。

最后，我在教学中特别重视学生的思想教育，利用体育教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育，培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的'有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。因此，在以后的日子里，我除了提高自身的专业水平之外，还会以一颗强烈的事业心、责任心和自信心，上好我的每一节课。