

# 2025年《体育与健康》教学计划

## 《体育与健康》教学计划 1

水平一

一年级

二年级

- 1、体育与健康课的常规要求
  - 2、做早操的好处
  - 3、认识我们的身体
  - 4、正确的身体坐、立、行姿势
  - 5、个人卫生“四勤”
  - 6、预防手足口病
  - 7、小标志，大安全
- 1、保护视力，做好眼保健操
  - 2、保护牙齿，预防龋齿
  - 3、身高、体重与胸围
  - 4、吃饭要定时、定量、不偏食
  - 5、和睦相处，友善待人
  - 6、乘车安全常识
  - 7、文具与玩具的卫生安全

水平二

三年级

## 四年级

1. 日常生活与体育活动、比赛中的安全常识
2. 用眼的卫生常识
3. 食品安全与健康
4. 吸烟的危害
5. 常见呼吸道传染病的预防
6. 我国的奥运冠军

1. 主动规避运动伤害和危险的意识与行为
2. 合理用眼，定期检查视力
3. 人体所需的营养素
4. 珍惜生命
5. 肠道寄生虫病对健康的危害与预防
6. 奥林匹克运动的起源与发展

## 水平三

## 五年级

## 六年级

1. 人体运动系统简单知识
2. 常见病的预防
3. 常见的营养素
4. 常见运动项目的种类及健身价值
5. 球类（篮球、足球、排球）比赛基本规则
6. 运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法

## 7. 青春期生长发育的特点

1. 健康的生活方式
2. 预防缺铁性贫血
3. 不同身体姿态的礼仪内涵
4. 体育道德意识与行为
5. 外伤的自我处理
6. 食品卫生安全基本知识
7. 青春期保健

## 《体育与健康》教学计划 2

### 一、学生情况分析：

本学期六年级有八个教学班由我任教,共有学生 440 余人。在五年级经过了刻苦的锻炼,在六年级又经过细致的指导,学生整体身体素质有了很大提高,体育活动中相关的技能技巧都比较熟练。但是随着年龄的增长,女生的运动能力下降了很多,很多女人因为身体的发育而羞于在同学面前表现自己,更多的活动只当个旁观者。学生上体育课的积极性、态度都发生了很大的变化。

### 二、学期教学目标

- 1、使学生熟练地掌握队列队行,并且能灵活地根据口令进行站队。
- 2、使学生熟练掌握 50 米、100 米、200 米、800 米、立定跳远、垒球掷远、跳绳、跳高等项目的技术要领和技巧。

3、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。

4、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

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。

### 三、方法措施

1、精心备课，认真上好每节体育课，按时完成体育教学常规。

2、加强体育课课堂教学的质量，使每一节课都上的有意义，学生有收获。

3、合理使用体育器材和体育设施，加强学生体育活动技巧的教学。

4、注重对学生身体素质提高的训练，以强化学生的体质。

5、根据学生的年龄和心理特点，因材施教，培养学生对体育的兴趣爱好。

6、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

### 《体育与健康》教学计划 3

#### 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。

#### (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。

## 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：

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

#### (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。

### 《体育与健康》教学计划 4

#### 一、指导思想

以“陶行之”生活教育主流思想为指导，以教研组教学工作计划为依据，认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念全面渗透到新课程实践中，并以学科生活化的“六个特质”全面引领教学工作；实施优质教育，进

行教学改革，提高课堂教学质量。

## 二、总体教学目标

1、能知道体育锻炼对身体健康的好处，知道一些保护自身健康的简单常识方法，能养成良好的卫生习惯。

2、知道并掌握一些身体基本活动的动作和方法，学会学练的方法，能培养正确的身体姿势，具备一定的身体活动和运动锻炼的能力。

3、体验参加体育运动的乐趣，培养合作、创新、乐观的思想品质。

## 三、学生分析

所任教的二年级学生在小学属于低段阶段，他们年龄较小，稚气未脱、好奇、好玩、喜欢模仿且模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解甚少。因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作与方法，培养正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育运动的技术和技能打下一定的基础。低年级的学生由于年龄较小，有意注意时间教短，根据这一特点，教师应采用多种教学方法进行教学，使学生真正感受到活动的乐趣、身心的愉悦。

## 四、重点单项教学内容分析

### (一)走和跑

1、能知道正确的姿势对于提高奔跑速度的重要性；

2、能完成走和跑的学习任务，体验走和跑的正确姿势；

3、乐于走和跑练习，并在练习中获得生理和心理上的满足。

#### (二)跳跃

1、能了解在踏跳区起跳的重要意义；

2、能做出助跑几步、在踏跳区起跳的动作，做到用前脚掌蹬地起跳，迅速抬腿，落地时屈膝下蹲，努力踏准起跳区；

3、乐于跳跃练习，体验克服困难后心理上的满足感。

#### (三)投掷

1、能了解正确投掷方法；

2、能掌握巩固肩上屈肘、自然挥臂的投掷动作；

3、在投掷的重复练习中，体验和建立坚韧、顽强的品格。

#### (四)技巧

1、知道前滚翻的动作和要求；

2、能做出连续前滚翻的动作，几个前滚翻之间的连续紧密，方向正，滚翻动作正确。发展灵敏、柔韧等身体素质，提高动作协调性和控制能力；

3、体验重复练习的乐趣和体操的美感。

### 五、教学进度计划表

#### 课次教学内容

1 游戏：大鱼网选修内容

2 走和跑：400-600 米自然地形跑

游戏：拍球比多

3 走和跑：2 分钟定时跑

游戏：拍球比多

4 韵律活动和舞蹈：跑跳步、滑步

游戏：黄河、长江

5 走和跑：直线跑

游戏：传递实心球

6 韵律活动和舞蹈：集体舞—猜拳游戏舞

走和跑：30 米加速跑

7 投掷：持轻物掷远

游戏：传球接力（顶上、胯下）

8 投掷：持轻物对墙投掷

韵律活动和舞蹈：集体舞—猜拳游戏舞

9 走和跑：30 米加速跑

游戏：看谁投的准

10 走和跑：30 米跑（考核）

选修内容

11 韵律活动和舞蹈：集体舞—儿童圆舞曲

投掷：持轻物投高

12 投掷：持轻物投过 2-3 米的横绳

游戏：搬运接力跑

13 跳跃：助跑几步，在踏跳区起跳

韵律活动和舞蹈：集体舞—儿童圆舞曲

14 投掷：持轻物掷远

游戏：大鱼网

15 投掷：投掷（考核）

选修内容

16 技巧：前滚翻

游戏：迎面接力跑

17 韵律活动和舞蹈：集体舞—儿童圆舞曲

跳跃：助跑几步，屈腿跳过 30-40 厘米高的横绳

18 技巧：连续前滚翻

游戏：迎面接力跑

19 跳跃：助跑几步，屈腿跳过 30-40 厘米高的横绳

攀爬：爬行通过低障碍

20 技巧：连续前滚翻

游戏：冲过“战壕”

21 技巧：连续前滚翻（考核）

选修内容

22 跳跃：助跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑

攀爬：攀登联合器械

23 游戏：快快跳起来

选修内容

24 攀爬：爬竿

游戏：快快跳起来

25 游戏：播种与收割

选修内容

26 攀爬：爬竿

游戏：播种与收割

27 体育常识：怎样搬运体育器材

室内活动：拍拍手

28 健康常识：认真做眼保健操

室内活动：传球比赛

29 健康常识：养成良好的卫生习惯

室内活动：劳动模仿操

30 健康常识：预防沙眼

室内活动：传口令

31 安全常识：识别几种交通工具

室内活动：开火车

32 养生之道：面要多擦，发要多梳

室内活动：猜人入座文章

## 《体育与健康》教学计划 5

### 一、指导思想

本期的体育教学工作在全面贯彻《体育与健康》教学大纲，实施《新课程课标》下，以“健康第一”为指导思想，

激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

## 二、学生情况分析

作为刚刚步入新学习环境的初一新生，由于他们来自各个校风不同、师资要求有异、体育风气有别、场地器材条件有差异的小学，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一、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）、体育与健康基础知识

- 1、体育与健康课程解说，中学体育教学常规要求；
- 2、田径运动简介与规则介绍
- 3、体育锻炼对促进健康的价值
- 4、常用运动负荷的测量与方法运用

### （二）、运动技能

- 1、队列与体操：原地队列，行进间队列，第二套中学

生广播体操，徒手体操。

2、快速跑技能：各种跑的练习，不同距离的快速跑，接力、追逐跑游戏等，建立正确跑姿；

3、耐久跑技能：正确的呼吸方法，不同距离的自然地形跑；定时跑，定距跑；800米至1000米跑；发展耐力速度；

4、发展跳跃能力与跳高技术：建立正确的纵向跳跃概念；各种发展弹跳的练习，助跑纵跳摸高；跨越式或其它过杆技术的介绍和练习；

5、球类

（三）、发展体能

1、发展速度素质：结合快速跑技能，运用各种跑的形式进行；

2、发展耐力素质：结合耐力跑技能，运用不同距离的耐力跑练习，跳绳等；

3、发展跳跃素质：结合跳高技术，运用不同形式的跳跃练习；

4、力量素质：持重物的健身练习；

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，养成锻炼身体的习惯。
- 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）课间操：间操是学校的窗口工作，它能展示出学生的精神面貌，培养学生的集体主义精神。学校与体育组相关人员一起督促广播操。

（四）开展探究索性学习。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。

## 《体育与健康》教学计划 6

### 一、指导思想：

随着基础教育改革的不断深入，为了更好地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：

1、继续抓好课堂教学常规，提高课堂教学质量认真执行体育教学大纲及课程计划，认真备好课，上好课，正确引导学生能自觉锻炼身体

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，教师参加学区、县教研活动。

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，对课程改革要经历从理解、逐渐熟悉到创造性地实施的过程，这个过程是体育教师接受培训、自我学习和研究的过程，是将新的课程理念与本校实际相结合、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、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。

#### 五、教学要求：

1、体育与健康课程教学改革，必须坚持素质教育的思想，面向全体中小學生，為學生的健康發展服務。

2、要堅決貫徹落實“健康第一”的指導思想。中小學體育課程教學的主要任務是增進中小學生的健康，增強體質，這是體育課程教學的基本功能。我們決不能把體育課上成休閒課、娛樂課。體育課程教學要符合不同年齡階段中小學生的身心特點，要有適宜的運動負荷。

3、体育课程教学必须教会学生一定的体育与健康知识、技能，不断提高学生的体育能力，使学生逐步养成坚持体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

4、要充分发挥体育的德育功能，通过体育课程教学，培养学生奋勇拼搏、吃苦耐劳、竞争合作、耐受挫折、尊重他人、勤于学习、生动活泼、乐观向上等优良品质和良好的精神风貌，使全体中小学生在德智体美等方面得到全面发展。必须强调，在体育教学指导思想方面，不能搞多元化，改革的方向不能偏离素质教育和“健康第一”的指导思想，在大的方面不能出现偏差。

5、教学组织形式和教学方法应该多种多样。广大体育教师应在新课程理念的指导下，创造出更多内容多样、形式新颖、富有成效的组织教法，努力提高教学质量，使学生生动活泼地主动地得到发展。

#### 六、教学内容安排：

本学期上课

19 周共 37 课时

新授课 30 课时

复习和考试 5 课时

机动 2 课时

本学期教学的主要任务与要求（在本栏内注明全学期教学的起迄章节或篇目和对所学知识掌握的程度以及技能技

巧)

## 本学期教学的主要任务与要求

(在本栏内注明全学期教学的起迄章节或篇目和对所学知识掌握的程度以及技能技巧)

### 四年级第一学期教学主要任务与要求

#### 教学要求

1、能知道锻炼身体的基本常识及方法，懂得本年级所学的体育、健康和安全教育常识，具有一定的环境保护和科学健身的意识。

2、会做本年级田径、体操、球类、武术等教学内容的基本动作，掌握运动技术的基本方法，具备一定的身体素质和基本运动的能力，并逐步形成运动技能。

3、对参加体育学习有浓厚兴趣，能细致观察，积极思考，遵守规则，表现出勇敢顽强、积极向上的作风和一定的创新意识。

#### 教学任务

跑：

①能记住快速跑、耐久跑、障碍跑的动作方法。

②做到快速跑时两臂前后摆动、前脚掌着地的动作，跑时轻松自然。

跳跃：

①能知道蹲距式跳远的动作方法。

②能做出快速助跑、起跳迅速有力、起跳后向前上方跃起、两腿屈膝上提的跳远基本动作；做到在踏跳区内准确起跳。

投掷：

①能知道投掷垒球的动作方法要领。

②能做出原地侧向投掷动作，做到掷出时动作连贯，用力快速。

武术：

①能了解“武术操”与组合动作（一），记住动作名称。

②能做出“武术操”与组合动作，展现武术动作特点。

韵律活动：

①知道节奏操的名称和动作方法，复习和巩固第八套广播操（一）。

②能随音乐节拍将全套操连贯起来练习，并能创造性练习。

考核：

(1)身高、体重(2)肺活量(3)视力(4)50米(5)立定跳远

提高教学质量的措施

1、结合本校实际，努力钻研教材，创出教学新模式。

2、体育课中要以“健康第一”的指导思想，让学生积极参与到活动中去。

3、学生的安全意识和自我保护。

## 教研教改专题

贯彻落实新课标，全力推进“体艺 2+1”建设，切实提高学生体质

### 课外活动计划

组织好学校田径队、羽毛球队等的训练工作。

### 备注

## 《体育与健康》教学计划 7

### 一、 幼儿情况分析

我们中班有 2 个班。由于中班幼儿刚从小班升入中班，还需一定的时间适应，因此，在九月要注意常规的培养。冬季即将到来，多进行体育锻炼，增强体质，增加幼儿抗寒抗病能力。班内幼儿整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。但有个别孩子由于一些体质上的原因和家长的观念问题，身体不是很好，出勤率不是很高。孩子们的体质好，但对体育动作和技能的掌握不是很好。竞争意识强，喜欢竞赛类的活动。基本了解和遵守幼儿园的生活常规，自理能力较强。

### 二、 制定教研目标

针对我们中班的情况分析和我们本学期的目标，我们准备在健康领域开展有针对性的教育活动和生活活动，让孩子得到更有针对性的帮助和发展，让每个孩子不同的潜能得到有效的激发。

1. 正确洗手，并自觉在餐前便后洗手。在成人提示下按

时进餐、午睡、活动。养成良好、有序的生活卫生习惯，锻炼孩子的自理能力，对有困难的事情能想方设法的去自己解决，从心理上减少孩子对他人帮助的依赖性，不以孩子最后问题解决的结果为评价，关注孩子解决问题的主动意识。

2. 培养孩子喜欢体育活动的意识，培养幼儿对环境和天气的适应性，提高出勤率。

3. 加强体育活动技能技巧的练习，掌握单双脚跳、手脚着地爬、

单双手拍球 50 以上，能按口令上下肢协调轻松地走跑。有自我保护意识。

4. 能运用曲、缩、拉、伸等多种方式活动自己的身体，并能在短时间内保持身体姿势。喜欢探究跳跃动作的变化形式，能主动而较正确玩小型运动器械及学习新操，并在活动中获得乐趣。能探究一物的多种玩法。

5. 了解蔬菜水果的营养成分及对人体的作用。知道样样食物都吃有利于身体健康，喜欢吃各种食物，不偏食、不挑食，饮食均衡。

### 三、具体措施

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/778125066116007040>