

四年级体育全年计划2025

周期	单元/题目	内容标准 (Standard Kandungan)	学习标准 (Standard Pembelajaran)
Minggu /周期2	基本体操 单元一:游乐场里体 操乐题目:平衡大比 拼	1.1 能够做出各种平衡身体的动作 2.1 能够实践平衡身体动作的概念 5.4 能够分组, 并互相合作的进行活动	1.1.1 能够独自进行“握足前进”与分组进行“蜈蚣爬行” 1.1.2 能够独自和双人进行一个和三个支撑面的静态 式平衡活动 1.1.3 能够进行辅助手和头倒立 2.1.1 能够说明维持“握足前进”与“蜈蚣爬行”的平衡方 法 2.1.2 能够说出支撑面积与重心的位置如何影响各种 动作的平衡 5.4.2 分工合作地进行活动。
Minggu /周期 3	基本体操 单元一:游乐场里体 操乐 题目:大树倒下来	1.2 能够做出正确的直体往后倒和着地动作姿势 2.2能够实践直体往后倒和着地动作概念 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素 5.2进行活动时, 能够表现出自信与责任感	1.2.1在协助下, 进行直体往后倒和着地动作 2.2.1 能够说明直体往后倒和着地动作概念 5.1.3 能够正确地使用体育用具 5.2.3 当进行有挑战性的活动时, 能够比较安全及有危 险性的动作
Minggu/周期 3	基本体操 单元一:游乐场里体 操乐 题目:绚丽风车转啊 转	1.3能够正确地做出旋转的动作 2.3能够实践转动动作的概念 5.2进行活动时, 能够表现出自信与责任感 。	1.3.1能够做侧手翻 2.3.1当进行侧手翻, 前滚翻和后滚翻时, 确定中心点 的改变 5.2.4接受挑战和开心地进行活动
Minggu/周期 4	基本体操 单元一:游乐场里体 操乐 题目:连续翻滚	1.3能够正确地做出旋转的动作 2.3能够实践转动动作的概念 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素	1.3.1 能够进行旋转的动作 1.3.2能够正确地做出旋转的动作 2.3.1当进行侧手翻, 前滚翻和后滚翻时, 确定中心点 的改变 5.1.5能够确认有关空间可以安全地进行活动

Minggu/周期 5	基本体操 <u>单元一：游乐场里体操乐</u> 题目：悬荡小飞侠	1.4能够正确地做出垂悬和摇荡的动作 2.4能够在动作中实践垂悬和摇荡动作的概念。 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素	1.4.1能够以正手、反手及正反手握法握稳铁杆做出垂悬和摇荡的动作 2.4.1鉴定不同的握法与其悬荡的方向。 5.1.2 进行活动前，检查并确保用具的安全性
Minggu/周期 6	节律性动作 <u>单元二：律动剧场</u> 题目：小小编舞家	1.5能够随着旋律，做出各种动作 2.5能够实践随着旋律做出动作的概念 5.3能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通 5.4能够分组，并互相合作的进行活动	1.5.1能够随着旋律，创造有主题的创意动作 1.5.2随着旋律，做出有主题的创意动作 2.5.1根据旋律，在创意动作中确定适当的动作 5.3.3能够给予和接受意见 5.4.1选择朋友以进行双人与组别活动
Minggu/周期7	基本游戏技能 <u>单元三：球类运动</u> (A) 互攻球类运动 题目：一身是宝显神手	1.6能够正确地做出基本球类技能(攻击的技能) 2.6能够实践基本球类技能(攻击)的概念与原则 5.2ou进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.6.1利用正确的身体部位和用具传球 1.6.2利用正确的身体部位和用具接球 2.6.1分辨在不同距离传球所需的力度 5.2.2能够有信心地进行各种有技能的动作
Minggu/周期 7	基本游戏技能 <u>单元三：球类运动</u> (A) 互攻球类运动 题目：传接不断	1.6能够正确地做出基本球类技能(攻击的技能) 2.6能够实践基本球类技能(攻击)的概念与原则 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素	1.6.1利用正确的身体部位和用具传球 1.6.2利用正确的身体部位和用具接球 2.6.2确认击球点与球移动方向的关联 5.1.2 进行活动前，检查游戏器材
Minggu/周期 8	基本游戏技能 <u>单元三：球类运动</u> (A) 互攻球类运动 题目：猴儿拦截	1.6能够正确地做出基本球类技能(攻击的技能) 2.6能够实践基本球类技能(攻击)的概念与原则 5.4能够分组，并互相合作的进行活动	1.6.1利用正确的身体部位和用具传球 1.6.2利用正确的身体部位和用具接球 1.6.5能够拦截与抢敌对的传球 2.6.5确认适合拦截与抢球的时机 5.4.2分工合作地进行活动
Minggu/周期 8	基本游戏技能 <u>单元三：球类运动</u> (A) 互攻球类运动 题目：瞻前顾j后	1.6能够正确地做出基本球类技能(攻击的技能) 2.6能够实践基本球类技能(攻击)的概念与原则 5.3能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通	1.6.1利用正确的身体部位和用具传球 1.6.2利用正确的身体部位和用具接球 1.6.5能够拦截与抢敌对的传球 2.6.1分辨在不同距离传球所需的力度 2.6.5确认适合拦截与抢球的时机 5.3.2能够承认同伴的能力及接受同伴的弱点

Minggu/周期 9	基本游戏技能 单元三：球类运动 (A) 互攻球类运动 题目：你运球，我防守（一）	1.6能够正确地做出基本球类技能（攻击的技能） 2.6能够实践基本球类技能（攻击）的概念与原则 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素	1.6.3 能够在限定的空间内盘球 1.6.4能够想象对手的动作，以做出拦截的动作 2.6.3确认与球移动的适合空间 2.6.4能够想象对手的动作，确认做出拦截的活动范围 5.1.5能够确认有关空间可以安全地进行活动
Minggu/周期 10	基本游戏技能 单元三：球类运动 (A) 互攻球类运动 题目：你运球，我防守（二）	1正确地做出基本球类技能（攻击的技能）.6能够 2.6能够实践基本球类技能（攻击）的概念与原则 5.3能够在不同的情况ji下以不同的方式和队友沟通	1.6.3 能够在限定的空间内盘球 1.6.5 能够拦截与抢敌对的传球 2.6.5确认适合拦截与抢球的时机 5.3.1 进行活动时，学生可以和老师，同学及组员沟通
Minggu/周期 11	基本游戏技能 单元三：球类运动 (A) 互攻球类运动 题目：射门花样多	1.6能够正确地做出基本球类技能（攻击的技能） 2.6能够实践基本球类技能（攻击）的概念与原则 5.2进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.6.7利用正确的身体部位和用具射门 2.6.6 确认射门者位置的击球点 5.2.3当进行有挑战性的活动时，能够比较安全及有危险性的动作 5.2.4 能够接受挑战，享受整个活动的过程
Minggu/周期 12	基本游戏技能 单元三：球类运动 (B) 隔网球类运动 题目：步步为营	1.7能够正确地做出基本球类技能（收球过网的技术） 2.7能够实践基本球类技能（收球过网技能）的概念与原则 5.3能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通	1.7.4 能够做出基本步伐 2.7.1 确认收球，接球和传球时的接触点 5.3.1进行活动时，学生可以和老师，同学及组员沟通
Minggu/周期 13	基本游戏技能 单元三：球类运动 (B) 隔网球类运动 题目：应接不暇	1.7能够正确地做出基本球类技能（收球过网的技术） 2.7能够实践基本球类技能（收球过网技能）的概念与原则 5.4 能够分组，并互相合作的进行活动。	1.7.1 能够利用手和用具发球 1.7.2能够利用脚发球 1.7.3能够利用手和用具接发球 2.7.1确认收球，接球和传球时的接触点 5.4.1选择朋友以进行双人与组别活动

Minggu/周期 13	基本游戏技能 单元三：球类运动 (B) 隔网球类运动 题目：正手与反手击球	1.7能够正确地做出基本球类技能(收球过网的技术) 2.7能够实践基本球类技能(收球过网技术)的概念与原则 5.3能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通	1.7.5 能够正手和反手击球 2.7.1确认收球, 接球和传球时的接触点 2.7.2确认开始移步时正确的站立姿势 5.3.2能够承认同伴的能力及接受同伴的弱点
Minggu/周期 14	单元三：球类运动 (B) 隔网球类运动 题目：手脚传球不过三 基本游戏技能	1.7能够正确地做出基本球类技能(收球过网的技术) 2.7能够实践基本球类技能(收球过网技术)的概念与原则 5.4 能够分组, 并互相合作的进行活动	1.7.6 能够利用脚背或内侧扣球 2.7.3确认扣球时正确的站立姿势 5.4.3 能够扮演组长的角色
Minggu/周期 15	基本游戏技能 单元三：球类运动 (C) 跑垒球类运动 题目： 侧向投球上下捕	CC 2.8能够实践基本球类技能(击打和拦截技术)的概念与原则 5.4能够分组, 并互相合作的进行活动	1.8.3能够进行侧向投球 1.8.4能够捕接来自不同方向和高度的球 2.8.3 确认当在不同的部位接球时手的位置 5.4.2分工合作地进行活动
Minggu/周期 16	基本游戏技能 单元三：球类运动 (C) 跑垒球类运动 题目： 投球花样多	1.8能够正确地做出基本球类技能(击打和拦截技术) 2.8能够实践基本球类技能(击打和拦截技术)的概念与原则 5.2进行活动时, 能够表现出自信与责任感	1.8.1 能够做出顺时针方向直手投球 1.8.2 能够做出顺逆时针方向直手投球 1.8.3 能够进行侧向投球 2.8.1 能够说出直手投球和侧向投球的差别 5.2.5 接受游戏中的胜利或失败
Minggu/周期 17	基本游戏技能 单元三：球类运动 (C) 跑垒球类运动 题目：触击球	1.8能够正确地做出基本球类技能(击打和拦截技术) 2.8能够实践基本球类技能(击打和拦截技术)的概念与原则 5.4能够分组, 并互相合作的进行活动	1.8.6 能够利用木拍或棒挡球 2.8.2 当触击求, 确认球与棒的接触点 5.4.2 分工合作地进行活动

Minggu/周期 18	基本田径 单元四：田径的起源	1.9能够做出基本及正确的跑步动作 2.9能够实践跑的动作基本概念与原则	1.9.1能够以不同速度直线跑与拐弯跑
--------------	-------------------	---	---------------------

	(A) 跑 题目：挑战倒五跑道	5.2进行活动时，能够表现出自信与责任感	2.9.1能够确保学生根据不同的跑道与速度进行正确的跑的技术 2.9.2说明跑姿与跑速的关联 5.2.2能够有信心地进行各种有技能的动作
Minggu/周期 18	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (A) 跑 题目：你传我接比一比	1.9能够做出基本及正确的跑步动作 2.9能够实践跑的动作基本概念与原则 5.2进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.9.2能够在指定的距离接力跑 2.9.3能够确认适合的距离以进行给与接用具 5.2.受游5接戏中的胜利或失败
Minggu/周期 19	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (A) 跑 题目：障碍间节奏跑	1.9能够做出基本及正确的跑步动作 2.9能够实践跑的动作基本概念与原则 5.2进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.9.3 能够有节奏地连续越过障碍物 2.9.4 能够确认越过障碍物时的步伐 5.2.2能够有信心地进行各种有技能的动作
Minggu/周期 19 4	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (B) 跳跃 题目：跳入“圈套”	1.10能够做出基本及正确的跳跃动作 2.10能够实践跳跃的动作基本概念与原则	1.10.1 跑并能够单脚跳，双脚着地 2.10.1能够确认身体各个部位以安全着地 2.10.2能够确认跳跃的角度 5.1.5 能够确认有关空间可以安全地进行活动
Minggu/周期 20	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (B) 跳跃 题目：一山还有一山高	1.10能够做出基本及正确的跳跃动作 2.10能够实践跳跃的动作基本概念与原则 5.2 进行 io活动时，能够表现出自信与责任感	1.10.2 起跑和能够跳越过不同高度的的障碍并安全着地 2.10.1能够确认身体各个部位以安全着地 2.10.2能够确认跳跃的角度 5.2.2能够有信心地进行各种有技能的动作

Minggu/周期 21	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (B) 跳跃 题目：连环跳	1.10能够做出基本及正确的跳跃动作 2.10能够实践跳跃的动作基本概念与原则 5.1 能够遵守及实践管理及安全的元素	1.10.3右脚跳跃后换左脚着地或反之 2.10.3识别和判断适合用来起跳的脚 5.1.5能够确认有关空间可以安全地进行活动
Minggu/周期 22	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (C) 投掷 题目：推球手	1.11能够做出基本及正确的投掷动作 2.11能够实践投掷的动作基本概念与原则 5.2 进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.11.1能够以站着，坐着，跪着和站着转体的姿势进行投掷圆的物体 2.11.1能够确认投掷时的出手高度与投掷的距离之间的关系 2.11.2能够确认腰部转动与投掷距离之间的关系 5.2.4 能够接受挑战，享受整个活动的过程
Minggu/周期 23	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (C) 投掷 题目：腾空胶环	1.11能够做出基本及正确的投掷动作 2.11能够实践投掷的动作基本概念与原则 5.1 能够遵守及实践管理及安全的元素	1.11.2 能够以站着，坐着，跪着和站着转体的姿势进行掷浅平的物体 2.11.1能够确认投掷时的出手高度与投掷的距离之间的关系 2.11.2能够确认腰部转动与投掷距离之间的关系 5.1.5 能够确认有关空间可以安全地进行活动
Minggu/周期 24	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (C) 投掷 题目：穿云火箭	1.11能够做出基本及正确的投掷动作 2.11能够实践投掷的动作基本概念与原则 5.2 进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.11.3 能够以站着，坐着，跪着和站着转体的姿势进行投掷长的物体 2.11.1能够确认投掷时的出手高度与投掷的距离之间的关系 2.11.2能够确认腰部转动与投掷距离之间的关系 5.2.4 能够接受挑战，享受整个活动的过程
Minggu/周期 25	基本田径 <u>单元四：田径的起源</u> (C) 投掷 题目：投飞天球	1.11能够做出基本及正确的投掷动作 2.11能够实践投掷的动作基本概念与原则 5.2 进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.11.4能够以站着，坐着，跪着和站着转体的姿势进行投掷圆的物体(绳子) 2.11.1能够确认投掷时的出手高度与投掷的距离之间的关系 2.11.2能够确认腰部转动与投掷距离之间的关系 5.2.2能够有信心地进行各种有技能的动作
Minggu/周期 26	基本水上运动 <u>单元五：水上安全知多少</u> 题目：岸上救生	1.12有信心和安全地在水里进行活动 2.12应用有信心和安全地在水里活动的概念 5.3 能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通	1.12.1能够在危及时使用适合的物品进行岸上救生 2.12.1 讲解在危及时使用适合的物品施救 2.12.2 讲解进行岸上救生的身体姿势 5.3.1进行活动时，学生可以和老师，同学及组员沟通

Minggu/周期 26	基本水上运动 <u>单元五：水上安全知多少</u> 题目：自由泳的基本动作	1.13正确地在水里游泳 2.13应用有信心和安全地在水里活动的概念 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素	1.13.1在浮板的帮助下和换气技巧下，练习自由游的基本动作 2.13.1讲解手臂和腿部动作与换气技巧之间的关联 5.1.1 说明根据所进行的活动，自身的准备与适合的衣着 5.1.4 能够遵守活动地点的安全规则
Minggu/周期 27	基本水上运动 <u>单元五：水上安全知多少</u> 题目：完整的自由泳	1.13正确地在水里游泳 2.13应用有信心和安全地在水里活动的概念 5.1能够遵守及实践管理及安全的元素	1.13.2 能够以正确的姿势进行自由泳 2.13.1讲解手臂和腿部动作与换气技巧之间的关联 5.1.1 说明根据所进行的活动，自身的准备与适合的衣着
Minggu/周期 28	娱乐与休闲 <u>单元六：休闲活动大家玩</u> 题目：如何搭帐篷 如何收帐篷	1.14 能够进行休闲和消遣的活动 2.14 能够在玩休闲游戏时，实践知识与战略的技能 5.1 能够遵守及实践管理及安全的元素 5.3 能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通	1.14.1 能够搭帐篷 1.14.2能够搭帐篷和收帐篷 2.14.1 能够确认已搭好帐篷的部分 5.1.4 能够遵守活动地点的安全规则 5.3.1 进行活动时，学生可以和老师，同学及组员沟通
Minggu/周期 29	娱乐与休闲 <u>单元六：休闲活动大家玩</u> 题目：寻字游戏真好玩	1.14 能够进行休闲和消遣的活动 2.14 能够在玩休闲游戏时，实践知识与战略的技能 5.4 能够分组，并互相合作的进行活动	1.14.3 能够根据指示(风向)，进行领航活动 2.14.2 能够实践风向的知识以找寻方向 5.4.2 分工合作地进行活动
Minggu/周期 30	娱乐与休闲 <u>单元六：休闲活动大家玩</u> 题目：编花篮	1.14 能够进行休闲和消遣的活动 2.14 能够在玩休闲游戏时，实践知识与战略的技能 5.2 进行活动时，能够表现出自信与责任感	1.14.4能够玩传统游戏，如：扣脚跳跳乐和斗鸡 2.14.3能够确认在游戏中保持身体平衡和肌肉耐力的战略 5.2.4 能够接受挑战，享受整个活动的过程
Minggu/周期 31	体能概念 <u>单元七：热身与松弛</u> 题目：让运动“有始有终”	3.1能够做出敏捷概念的体力活动 4.1 能够在进行体力活动时，实践敏捷概念 5.2 进行活动时，能够表现出自信与责任感	3.1.1 进行可提升体温、呼吸率、脉搏率和肌肉弹性的活动 3.1.2 进行热身与松弛活动 3.1.3 在进行体能运动前后计算脉搏率 4.1.1 能够分辨热身和松弛活动 4.1.2 能够说明热身与松弛活动的重要性

			<p>4.1.3 能够说出心脏与脉搏之间的关系</p> <p>4.1.4 能够说明缺水的健康风险</p> <p>5.2.1 能够记录体能测验的资料</p>
Minggu/周期 32	<p>体能- 健康要素</p> <p><u>单元八:体</u></p> <p><u>能好身体棒</u>题目:</p> <p>心肺功能治理站</p>	<p>3.2进行增加心肺功能的活动</p> <p>4.2应用心肺功能的基本概念</p> <p>5.4能够分组, 并互相合作的进行活动</p>	<p>3.2.1在限定的时间内进行可提升容量的有氧运动</p> <p>4.2.1能够确认可以提高有氧容量的体操</p> <p>4.2.2能够说出有氧的高容量运动后与脉搏跳动率之间的关系</p> <p>5.4.3能够扮演组长的角色</p>
Minggu/周期 33	<p>体能- 健康要素</p> <p><u>单元八:体能好身</u></p> <p><u>体棒</u></p> <p>题目:锻炼肌肉有妙方</p>	<p>3.44.3能够实践肌肉耐力体操的概念能够做出体操以增加肌肉的耐力</p> <p>5.2 进行活动时, 能够表现出自信与责任感</p>	<p>3.4.1 能够做出各项体操, 限时20至30秒</p> <p>4.4.1说明进行肌肉耐力体操时主要肌肉的名称</p> <p>4.4.2 能够确认肌力和肌肉耐力与动作表现之间的关系</p> <p>5.2.4 能够接受挑战, 享受整个活动的过程</p>
Minggu/周期 34	<p>体能- 健康要素</p> <p><u>单元八:体能好身</u></p> <p><u>体棒</u></p> <p>题目:宜动宜静对碰</p>	<p>3.3能够正确地进行柔韧性的活动</p> <p>4.3能够应用柔韧性的基本概念</p> <p>5.3 能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通</p>	<p>3.3.1在限定的时间内进行和坚持动态和静态伸展体操</p> <p>4.3.1能够说出进行伸展运动时主要肌肉的名称</p> <p>4.3.2能够确认经常重复做的动态伸展运动</p> <p>4.3.3能够确认进行静态伸展运动的有效时间</p> <p>5.3.1 进行活动时, 学生可以和老师, 同学及组员沟通</p>
Minggu/周期 35	<p>体能- 健康要素</p> <p><u>单元八:体能好身</u></p> <p><u>体棒</u></p> <p>题目:为你开个“运动处方”</p>	<p>3.5测量身高和体重</p> <p>4.5能够明白身体的构造与敏捷之间的关系</p> <p>5.3 能够在不同的情况下以不同的方式和队友沟通</p>	<p>3.5.1 测量身体的高度及重量</p> <p>3.5.2 记录身体的高度及重量</p> <p>4.5.1 与成长图表比较个人和同学的身高和体重</p> <p>4.5.2 能够确认运动的效果对体重的改变</p> <p>5.3.3 能够给予和接受意见</p>
Minggu/周期 36	<p>体能概念</p> <p><u>单元七:热身与松</u></p> <p><u>弛</u></p> <p>题目:体能测验</p>	<p>3.6 能够测量身体敏捷的指数</p> <p>4.6 能够确认身体敏捷的指数</p> <p>5.2 进行活动时, 能够表现出自信与责任感</p>	<p>3.6.1 能够依据《国民体能测试准则(SEGAK)》, 进行体能测试</p> <p>3.6.2记录体能测试的成绩</p> <p>3.6.3 进行体能以改进并提升能测试的成绩</p> <p>4.6.1能够以《国民体能测试准则》中的分数来比较自己的得分记录</p> <p>4.6.2能够适当的处理提升体能和身体质量的方法</p> <p>5.2.1 能够记录体能测验的资料</p>
Minggu/周期 36	<p>体能概念</p> <p><u>单元七:热身与松</u></p> <p><u>弛</u></p> <p>题目:体能测验</p>	<p>3.6 能够测量身体敏捷的指数</p> <p>4.6 能够确认身体敏捷的指数</p> <p>5.2 进行活动时, 能够表现出自信与责任感</p>	<p>3.6.1 能够依据《国民体能测试准则(SEGAK)》, 进行体能测试</p> <p>3.6.2记录体能测试的成绩</p> <p>3.6.3 进行体能以改进并提升能测试的成绩</p>

			4.6.1能够以《国民体能测试准则》中的分数来比较自己的得分记录 4.6.2能够适当的处理提升体能和身体质量的方法 5.2.1 能够记录体能测验的资料
--	--	--	---