

四年级体育课教案 四年级体育教学计划(汇总5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

四年级体育课教案篇一

本学期我任教四（1）、四（2）班的体育课，学生共 人，通过上学期期终考核的成绩反馈来看，这几个班级大部分学生能够遵守纪律、也能够按照老师的要求积极的参加体育锻炼，现在班级中绝大部分同学喜欢体育、并能积极地参与到体育的各项活动中来，但有部分同学惰性很强，上课怕吃苦，一遇到跑步或比较累的活动就经常找借口请假，其中男生特喜欢篮球、乒乓球等球类活动，只要一提到打球就是打一天也不叫累，一说要跑步就不大愿意，因此他们的耐力和毅力还有待于发展。所以，在以后的教学中要调节，尽量做到因材施教。努力在教学中让学生明确学习的态度，提高学习的积极性，在开学初期，结合学校的一日常规教育，把培养学生的学习习惯作为一项主要工作，把学生实践能力的提高作为工作的基本目标，激发学生积极参加体育锻炼的兴趣和热情，以期在这个学期取得更好的教学效果！

二、学期教学目标

四年级下册教学内容主要分为体育与保健常识和体育与保健实践两大部分。

体育与保健常识主要让学生了解全国运动会几武术知识的简介，通过学习使学生了解人体需要那些营养素，以及参加体育锻炼与营养的关系，在日常生活中如何预防脊柱的异常弯

曲以及运动后肌肉酸痛的消除的办法。

体育与保健实践部分分：田径（跑、跳、投）、体操、小球类、民族传统体育，田径中的跑主要是要求跑得姿势正确，初步掌握上下肢协调配合，能跑得直，跑得快，并能跑得持久；跳跃包括一般跳跃、跳高、跳远三项以发展学生的跳跃能力，提高全面的身体素质，跳高和跳远教材的重要环节是：助跑和起跳的相结合；投掷教学按循序渐进的方式进行，先用小球、小沙包等做各种方式的投掷，再接着用垒球进行原地练习，最后用垒球进行上步投掷。体操包括基本体操，如队列徒手操和轻器械体操，跳绳，攀登，爬越等内容，以及技巧、支撑跳跃等，的基本手型和步型，为今后学习武术操和武术基本功打下良好的基础。

三、单元教学目标

第一单元体育与保健常识教学目标：

理解体育锻炼对人体的好处和体育锻炼最基本的常识，并能把学到的知识初步应用于自己的锻炼之中。

第二单元走和跑教学目标：

初步学会障碍跑的方法，提高走和跑的能力，增强下肢力量和发展内脏器官的功能，培养勇敢、顽强的品质。

第三单元跳跃教学目标：

初步学会不同姿势的跳跃动作，发展全面身体素质，提高各种跳跃的能力，初步具有刻苦锻炼的优良品质。

第四单元投掷教学目标：

初步学会上步投掷沙包、垒球的方法，学会后抛实心球动作，

进一步发展上肢力量和投掷，初步具有遵守投掷常规的习惯。

第五单元攀爬、悬垂、支撑、滚翻、平衡教学目标：

第六单元小球类教学目标：

初步学会原地投篮和行进间运球的动作，连接运、传、接、投技术，发展控制球的能力和灵敏、协调素质，培养集体主义精神。

第七单元队列、队形、徒手操教学目标：

按规定动作和要求学队列、队形，提高动作的规范化，培养组织纪律性。

第八单元民族民间乡土体育教学目标：

初步学会武术的基本手型和步型，发展活动能力，培养团结友爱的精神。

四、具体教学措施：

1、经常鼓励学生积极参加体育锻炼，使学生明白锻炼身体自己带来的好处，解除学生为老师而锻炼，为上课而锻炼的那种依赖心理，是学生养成积极锻炼身体的好习惯。

2、体育锻炼贵在持之以恒，只有经常坚持，才能取得好的效果，告诉学生千万不能三天打鱼，两天晒网，要让学生明白这个道理。

3、将体育课积极的延伸的课外，教育学生利用活动课和课外时间积极参加体育锻炼，，同时教育学生要注意安全。

4、做好以优带差的工作，提高优等生的水平，带动中等生，鼓励后进生，尽量缩小差距。

5、并且在必要时同家长联系，在适当的时间，请家长配合我督促学生积极参加体育锻炼。

五、学科教学进度安排

四年级体育课教案篇二

以科学的教育理论为指导，以健康第一和面向全体学生为指导思想，以新的小学体育课程标准为指针，结合我校资源整合的特点，继续推进以“发展学生为主体”为重点的学科素质教育。进一步更新教育观念，深化教学改革，优化课堂教学，提高体育在素质教育中的作用。

通过半年的教学得出的经验是，孩子们在体育课上是非常活泼和活跃的。我这学期除了按照教学大纲的要求外，还要给孩子们多参加一些新颖的体育活动，并结合我校的特点，使每一节体育课都要上得井井有序，并且还要充满活力。

本册教材本着锻炼学生素质为中心，展示自我的能力和他人合作的能力都有所提高，通过教学，重点是有意识地培养他们的参与意识，创新精神和体育实践能力。

在教学中，主要是让学生们自己活泼愉快地参加和锻炼，有些体育知识，包括心理健康等问题，主要是在实践活动中自然地渗透，不强调离开活动专门讲述。小学体育教学的特点之一是，教材内容要符合儿童特点，内容贴近他们的生活，教给他们的动作是他们平时熟悉的，游戏的方法是他们喜欢的，主要是让孩子们积极地参与，玩得起来，在玩和活动中受到教育。

- 1，培养学生热爱体育的愿望，培养学生好动的习惯。
- 2，创设生动有趣的游戏情境，结合学生实际进行体育教学。

3, 注重多元评价, 促进学生全面发展。

小学体育的《课程目标》是, 改变教育教学观念, 克服体育教学目标的单一化, 强调素质教育, 在全面反映小学体育基本目标的同时, 要充分体现以学生为主体, 发展学生的个性。培养他们的自信心, 使他们具有勇敢, 不怕苦, 不怕累, 勇于克服困难的优良品质, 及为学校的体育添砖加瓦。

1) 50米加速跑 2) 1分钟跳短绳 3) 垒球

总之, 体育达标不是目的, 它是为了推动同学们更好地参加体育锻炼, 使其增强体质, 提高运动技术水平, 培养共产主义道德品质, 从而更好地为建设和保卫祖国而服务。

四年级体育课教案篇三

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。

3、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。

4、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。

（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、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、劈叉等；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、教学重点：

分腿腾越；沙包掷远；50米*8或400米跑

四、教学难点：

体操技巧；蹲距式跳远

五、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、高年级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。

四年级体育课教案篇四

四年级学生组织纪律性强，情绪变化大，运动能力有一定发展，上课玩耍，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性差，想象力和创造力丰富，学习兴趣容易激发。要努力培养学生积极主动的态度，掌握学习方法和学习规律，让学生在学习过程中讨论、理解和发现。发明。把学生的身心作为一个整体，通过合理的运动实践，时不时克服困难，体验运动乐趣；通过从事合适的运动，提高运动技能，培养健康快乐的生活态度，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

2、获取体育基础知识；学习和应用技能：学生将能够：在球类运动中做出单个动作，如投篮和运球；做基本体操动作；获取户外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能(发展柔韧性、反应性、敏感性、协调性)；有注重身体和健康的意识。

4、通过体育锻炼，培养集体主义精神，开展爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实基础。

小学四年级的体育教材主要是实用教材。体育教材根据学生能力和学校条件，主要选择田径(跑、跳、投)、体操、游戏、篮球等基本项目，提高学生跑、跳、投的基本技能；并探索生活中的实用技巧。并通过体育锻炼，培养集体主义精神，开展爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实基础。

教学重点：腿跳；沙袋扔掉□50 m x8或400 m运行

教学难点：体操技术；蹲式跳远

动词□verb的缩写) 教学措施

- 1、运用主题教学、情境教学等方法，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、小学生竞争激烈，可以采用一些教学竞赛来增强学生体育锻炼的效果。
- 3、因材施教，增强学生自信心，享受体育锻炼的乐趣。

四年级体育课教案篇五

(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，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。

(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，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。
- 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。