

四年级室内体育课教案(模板5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。写教案的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?以下是小编收集整理的教案范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

四年级室内体育课教案篇一

教学指导思想:

- (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,培养学生体育锻炼的意识和习惯。
- (3) 以学生发展为中心,帮助学生学会体育健身学习。
- (4) 关注地区差异和个性差异,保证每一位学生受益。

学情分析

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。

教学内容:

体育游戏喊数抱团、原地高抬腿

教学目标：

1、认知目标：使90%的学生初步理解原地高抬腿跑的方法。

3、情感目标：激发学生的创新欲望，培养学生克服困难，积极上进的品质和团结协作的集体主义精神。

教学重点：

做高抬腿练习时摆动腿要抬高

教学难点：

做高抬腿练习蹬地时腿要充分伸直

教学过程：

1、整队集合，清点人数

2、师生问好，安排见习生

3、宣布本节课的内容

1、准备活动（热身跑）

2、徒手操练习（活动各关节）

3、老师领操

(1)头部运动 (2)扩胸运动 (3)振臂运动 (4)腹背运动

(5)体转运动 (6)弓步压腿 (7)膝关节运动 (8)手腕踝关节运动

3、游戏（喊数抱团）

游戏目的：

集中学生的注意力，发展其分析、判断及反应能力。

准备工作：

平坦的场地一块。

游戏规则：

- (1) 听数抱团时，不得因人数不符而互相推撞人。
- (2) 喊数后，教师要读“秒”，以限制学生反应的时间

游戏的进行：

教师可令学生站成一个圆圈，沿逆时针方向慢跑或做行进间徒手操，当教师突然喊：“4个”、“2个”、“6个”等数字时或说出简单的算式让学生自己进行计算，学生应立即与临近的同伴按所喊数字或所计算出来的数字抱成一团，最后剩下没有及时抱成团的人受“罚”。

教学教法：

- (1) 学生人数多与少决定所喊的数字，教师要做到心中有数。
- (2) 此游戏中的慢跑可改为走或行进间操等形式。
- (3) 抱团后剩下的人，可令其做一节操，或做某种素质练习及其它形式的活动，以示惩罚。

4、原地高抬练习

- (1) 动作讲解：上体保持正直大腿高抬，摆动腿要抬高，蹬地腿要充分伸直

(2) 老师示范

(3) 教学步骤:

- 1、先原地高抬腿走练习
- 2、从低到高的原地高抬腿跑
- 3、大腿触手掌心的原地高抬腿跑

(4) 自己做放松练习

(5) 自由活动

略

四年级室内体育课教案篇二

立定跳远是低中年级体育教学的重点内容。教学重点是两脚同时起跳，落地平稳。所以，教学应着重解决两个问题：

- 1、培养学生正确的跳跃姿势，为儿童以后的发展与提高打下基础。
- 2、学会轻巧落地的方法，增强安全地参加体育活动的意识，提高自我保护的能力。

1、经过一学期的学习，学生已掌握了各种方式的跳跃，如模仿小兔子、大青蛙、袋鼠等动物的跳跃动作。对跳跃有了一定的基础认识，这些为学生探究、合作学习提供了基础和可能。教学重点应放在协调用力和落地轻巧上。

2、近一年的学习生活，学生已经熟悉学习环境，能通过合作，共同参加身体练习，能在学习中发挥自主性和创造性，并相

互交流。

1、对于一年级小学生来说，在体育课中体验运动参与的乐趣，增进健康，并掌握一定的技能是主要任务。所以教师要充分考虑到儿童的身体现状和心理需求，让儿童在富有情境的环境中学习体育，参加锻炼。

2、体育健康课关注的核心是满足学生发展的需求和情感的体验，所以，应给学生自我设计、自我展示、自我体验的机会，以完成运动参与、身体健康、社会适应等各领域的教学目标。

3、突出“以人为本”的教学理念，适当渗透自我保护的常识，并能够在生活中运用。

1、运动参与目标：积极活泼地参与体育，并表现出全身性的活动。

2、运动技能目标：掌握两脚同时起跳和轻巧落地的跳跃方法。

3、身体健康目标：发展跳跃能力，养成良好的健康习惯。

4、社会适应目标：培养学生尊重他人和合作学习的习惯。

（一）引起动机

1、“大风吹，小风吹”：学生想像大风、小风中的情景，根据自己的想像，用身体、动作、语言（声音）表现出来。教师变化口令，学生练习。当教师喊“风停了”学生做“站如松”，迅速站好。（反复几次）

[设计意图]：以游戏的方式开始体育课，完成热身活动，使学生获得愉悦的情感体验。发展学生的想象力及表现力，在活动中表现出“动中有思、思中有练、练中有情”。“风停了，站如松”，要培养学生正确的站立姿势和组织纪律性。

2、天、地、球：教师根据自己的手势分别作出“指天、指地、成球”动作，学生随老师边喊边做。当老师手成球状，学生立即下蹲成球。

[设计意图]：提高学生的反应力和注意力，调节运动负荷。

3、拍皮球：教师扮演卡通人，学生模仿小皮球，师生按儿歌的内容、节奏边说边练。

师：我有一群小皮球，拍一拍，

生：跳一跳，跳一跳，（边喊边做）

师：红的绿的都会跑（教师追逐学生，学生四处逃散）

[设计意图]：在师生共同参与的角色游戏中，让学生体会双脚同时蹬地起跳的动作要领，同时练习了奔跑、追逐、跳跃、躲闪等身体活动，增加了师生间的情感交流。

（二）发展活动

1、小兔子回家：设计情景，一只大灰狼在小兔子家门口睡觉，小兔子怎样回家？（引起学生思考，跳跃时落地轻巧。）师生共同参与游戏。

[设计意图]落地轻巧是本课的重点，教师利用学生已有的感情经验，在游戏中让学生去体验落地动作，并掌握落地的方法，将教学重点内化在情境中。

2、讨论尝试：（1）怎样跳，才能和小兔子一样落地轻？（2）各小组利用小垫子进行练习，目标是落地轻，落得远。

3、发表分享：请各组做做看，选出最好的小组和个人带领练习，相互交流，为完成目标而努力。

4、展示归纳：设计陷阱（将小垫子纵放），小兔子越过“陷阱”，评比，各小组以过得多者为胜。

[设计意图]：立定跳远是教学重点，教学过程中应重视学生的心理需要和情感体验。在有趣的情境中，通过分组讨论、发表分享、展示归纳等活动，来激发学生学习的主动性，培养学生的创新思维，提高合作、探究的学习能力，并照顾学生的个体差异，适当地给他们创造自我设计、自我展示和交流探讨的机会。

（三）综合活动

1、想像生活中还在什么情况下用跳跃动作，利用现有的场地器材试着练练看，并做到落地轻巧。

2、用小布球尝试进行各种投掷练习。

3、以小组为单位练习表情歌舞：用动作、表情表现“大海啊，故乡”的歌曲内容。

1、本节课的体育教学，以游戏为教学手段，通过创设情境，在生动、活泼、有趣的氛围中完成了运动参与、身体健康，运动技能等领域的教学目标。如“大风吹、小风吹”，“拍皮球”，“小兔子回家”等活动，收到了良好的教学效果。

2、教学过程中，教师能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组讨论、发表分享、展示归纳等教学流程，提高了学生自主学习能力和学生合作意识和创新意识的培养有重要意义。

3、教学过程中也存在缺憾，如在小兔子过陷阱的环节中，教师的引导不够。能力强的学生一下就过了陷阱，而能力弱一点的学生，通过连续的跳跃也能过“陷阱”，这是学生大胆

创造的结果。教师对此没能及时加以引导，说明应变能力不够。

四年级室内体育课教案篇三

学习目标：

在短绳活动中充分展现自己，并且发扬诚实、团结、勇敢的精神。

学习内容：

各种短绳活动

学习步骤：

教师活动：

- 1、集合队伍，宣布本课内容和学习目标。
- 2、老师随学生一起进行地形跑练习，并及时提示学生应该怎样做，同时注意观察鼓励表现突出的同学。

学生活动：

- 1、细心聆听老师的讲解提示，知道这节课所要达到的要求。
- 2、能够积极主动的进行自然地形跑练习，在跑动中能够紧紧跟上其他同学，并做到不拥挤，跑得轻松。

重点：在练习中培养学生的诚实、团结、和勇敢的精神。

教师活动：

- 1、组织学生在原地自行进行跳绳练习，活动好身体各个关节。

2、带领学生打好绳结，先做好的同学可以和其他同学一起进行投掷的比远活动，当学生都做好后，老师带领学生进行几次投掷练习，强调挥臂要快速有力。

3、进行各种短绳的较力游戏，先讲解游戏的方法规则，组织学生自由组合，实行三局两胜制。

4、针对学生的投掷情况，进行评价，表扬好的同学，对表现欠佳的同学，给予积极的鼓励。

5、老师密切注视学生的练习情况，进行合理的调空。

组织：四列横队、小组分散

1、讲解分组练习的要求，组织学生分组，轮流指导

2、分组展示，比一比哪一组集体参与的人多。

学生活动：

1、按老师要求分成三组，体验不断增加人数同时跳长绳，每个学生都要体验不同的进入顺序和配合时的节奏控制。

2、一组一组展示，用自己觉得最好的方式展示，展示一小组最多的时候能进入共同跳绳的人数。每个小组三次机会。

3、和老师一起参与评价。

组织：分三小组

1、讲解耐久跑的动作要求和练习要求。

2、组织学生进行耐力跑。

学生活动：

- 1、知道耐久跑的动作要求和练习要求。
- 2、在小组长的带领下听音乐进行耐久跑，自己控制速度。
- 3、放松慢走

组织：分组自主活动

场地器材：

操场、录音机、每人一绳

四年级室内体育课教案篇四

本节课是小学校水平二的课，根据四年级小朋友好动、贪玩又善于模仿的年龄特征，在新课程标准的指导下，我将本课做了大胆的尝试，选用情景教学作为教学内容。

本课依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，学生的发展为本。根据学生的身心特点，本课以跳绳为主教材，借助现代信息技术为教学手段，使学生更多的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生掌握多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编和用跳绳的创作，培养学生的创新、动手能力。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。

跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一种身体活动，它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢而很容易地达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单，不需要很大的场地容易开展，是小学体育教材中较好的内容。通过跳绳活动能

够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展弹跳力、灵敏、协调性等具有显著作用。同时还可促进儿童智力、身高的增长，增强儿童心肺功能和胃肠功能。

教材在本学期的作用：四年级的小学生由于正处在生长发育阶段，不适合做太剧烈的运动。而跳绳是一项轻器械体操内容，运动不是很剧烈，所以很适合四年级的小学生。而跳绳这一运动可以促进脑神经和心肺功能的发展，培养身体的协调性，增强身体素质。学生在学会了以后，会对它产生浓厚的兴趣。他们会在课余时间几个人一组不断的进行练习或比赛，不知不觉中增强了身体素质。

四年级学生运动基础较薄弱，侧重于感性。学生对动作的模仿能力较强，且好奇、好学。因此，教师在教学中应运用直观示范法，多用激励手段，激发学生的学习动机。结合运动保健，注重素质与能力的培养；保健与育人相结合。

- 1、运动参与目标:使学生积极参与到学习中,并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行,告别我不行。
- 2、运动技能目标:使学生掌握一些用跳绳练习的方法,并了解跳绳的知识、对身体的作用、以及注意事项。
- 3、身体健康目标:通过跳绳发展学生的身体素质,增强体能,促进身体正常的生长发育。
- 4、心理健康目标:在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质,得到成功的喜悦。
- 5、社会适应目标:培养良好的团结协作精神。积极进取,乐观开朗。

针对本节课的教学目标我在教学设计和实施过程中逐步渗透采用了直观示范法、实践法、游戏法、比赛法等教学方法。

1、在课的启发兴趣阶段、我利用绳操来热身，大大增加学生对体育课的兴趣，为上好整节课做好准备。

2、由于跳绳的方法很多，为了使教学更切合实际、给合学生水平，在育心强体阶段，我按照由“友伴练习——兴趣组合练跳”等方式，来拓展学生的思维能力、创新能力和勇于求异、展现自我的精神。其中，加入了“剪刀石头布”小比赛来判输赢，谁输了谁就用多种方法来跳，目的是为了发挥学生的想象能力、创新能力。

3、在教学中，我适当地加入各组的练习中，加深师生之间的感情、融洽师生的关系，使学生能在轻松、愉快、激烈的氛围中发展学生的个性，给学生一个平台，展现自我，增强其自信心，尝到成功的滋味。

4、在游戏阶段，我之所以选择了“8”字跳绳，这个游戏不仅能激发学生的兴趣，活跃课堂气氛，而且向学生渗透了规则意识，集体主义精神的培养。

5、然而在交流共享阶段，以悠扬的音乐作为放松运动，陶冶情操，学生不仅能充分放松，还培养了韵律感，使其德、智、体、美素质全面发展，达到了恢复学生生理、心理的目的。

这节课我主要采用了：自觉积极性原则、形象直观性原则，因材施教原则，愉快教学原则和教学多样性原则。

本节课在新的教学理念的指导下，围绕教学目标，利用各种教学方法，融体育与美育、思想教育于一体。面向全体学生，为了一切学生的健康发展创设良好的教学氛围。

四年级室内体育课教案篇五

1、通过“立定跳远”的学习，初步掌握“立定跳远”的技术

动作，形成正确的概念。

2、增强学生的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。

3、通过游戏，培养学生对工作认真负责的精神，发展奔跑能力。

1、 跳远：（立定跳远）

2、 游戏《换物接力》

1、 整队，报告人数，师生问好，

要求：集队要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。

2、 宣布课的内容和要求，安排见习生。

3、 准备运动。

动作要领：两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿。

难点：动作连贯，蹬摆配合。

1、 教师讲解示范，提出重难点。

2、 学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。

3、 学生做摆臂向上跳起的练习。

- 4、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。
- 5、教师指出易犯错误，并进行纠正。
- 6、学生进行对比练习，分组练习。

游戏方法：在场上画一条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内一个实心球。学生分成人数相等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将皮球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小皮球。如此依次进行，以先跑的队为胜。

游戏规则：交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。

要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。

一、集队

二、整理运动：原地踏步

三、小结

四、解散