

# 2023年三四年级体育室内课教案 小学四 年级上学期体育课教案(精选8篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么问题来了，教案应该怎么写？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 三四年级体育室内课教案篇一

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

## 三四年级体育室内课教案篇二

1通过理解课文内容，感受晚霞的美丽景色，激发学生观察大自然的兴趣，培养想象力。

2学习作者抓住火烧云颜色和形状的变化进行观察的方法。3有感情地朗读课文，背诵课文。

教学重点：通过语言文字的学习和朗读的训练，使学生了解火烧云的颜色和形状的变化。学习作者的观察、写作方法和特色。

教学难点：学习作者的观察、写作方法，培养学生丰富的想象力。

教学准备：制作教学课件，搜集云的图片及有关文字材料。

教学过程：

## 一导入

上节课我们初读了课文，火烧云给你一种什么感受？

这节课我们深入体会火烧云的美妙奇异。自由读课文，选出你认为写的最美妙，你最喜欢的自然段。

### 一、学生汇报。

1第二自然段。觉得这句话写的怎么样？好在哪里？（“烧”、“着了火”）把句中的“烧”字换成“红”通不通？既然也通顺，为什么用“烧”，不用“红”？课件出示火烧云的图片，目的：欣赏、加深理解。练习朗读。

a)霞光一段，先指名读，再同桌合作轮读。

b)颜色一段，写的好在写出了火烧云颜色变化的快和变化的多。画出作者写颜色的词语。作者写的这些颜色的词语已经够精彩了，可是她却还说还有些说也说不出来，见也没见过的颜色，那么，我们来试试说这些颜色。课件出示图片。读的层次：指名体会读/学生互评议读（语气轻快，节奏跳跃）/齐读（如学生体会不到位，教师可以插入范读。）

### c)形状一段

1马。好在写出了云的动态，想象力丰富。以此段为例，学学作者的写作方法。作者先写（出现了什么），再写这种事物（怎么样），然后描写它（有什么变化/怎么变化的），最后写它渐渐（消失/不见）。学法出示，指导朗读：出现——叙述的语气，较平稳。怎么样——一下子发现的喜悦。变化——神秘感，时而轻，时而上扬。不见——惋惜之情，似在寻找。

2狗。感觉在不断变化。指名读，你为什么这么读？

3狮子。连气势都写出来了。指名读，你为什么这么读？

4火烧云的形状就这些吗？(又像这个又像那个)你能想象一下火烧云还可以有那些形状？出示课件云的图片。你可以仿照作者的写作方法(课件出示学法)，可以同桌交流，也可以动笔写一写。学生汇报。

小结过渡：真像作者说的那样“又像这个又像那个”。可是作者又说“其实什么也不像，什么也看不清楚。”这不是前后矛盾吗？小组讨论解疑。

二、作业：(你觉得学完这节课你想写什么作业呢?)创造性的仿写云(或雪、雾、冰凌、雨)的片段。

霞光

颜色美妙奇异

形状

读得精彩。我觉得这足以证明学生完全把自己作为了学习的主人 and 课堂的主角。

避免朗读的程式化。

从创新的角度来看，这节课基本实现了师生关系新(教师少提问，学生多提问；教师少讲解，学生机会多；教师少架子，学生热情多)、教学任务新(教学任务由学生自己提出，共同学习，自己反馈。由知识的单一目标扩展为情感目标、能力目标、审美目标)、教学手段新(教学课件以可观赏性强的优势发挥了教学手段的作用)、课堂评价新(评价是开放的、多元的、以鼓励学生为出发点)作业布置新(作业的布置由学生提

出，激发学生学习的主动性和自我提高的潜在需要。总而言之，任何创新都要突出以学生为本的人本精神，才可以使创新成为学生的需要，教育的需要，社会发展的需要。

## 三四年级体育室内课教案篇三

教学时间：2017年 月 日 执教教师：高 敏

教学内容：培养独立生活和学习的能力

教学目标：使学生懂得独立生活，自主学习的重要。养成学会学习，会生活，会劳动的好习惯。从而提高自主学习的能力。

1、学生自己读书。2. 出示考虑的问题：（1）培养自己独立学习和生活的能力，从几方面？（2）培养自己的能力，上课要怎样？（3）怎样培养整洁的习惯？（4）培养爱劳动的习惯，要做到哪些？ 2. 对照问题展开讨论。老师板书：第一：培养自习的能力。“上课”，“作业”，“阅读资料”，“勤奋”，“自觉”，“独立思考”。第二：培养整洁的习惯“按时起床”“整理被，房间”，“物品分类存放”。第三：培养爱劳动的习惯。“扫地”，“洗菜”，“洗碗”。三。教学小结：

第一：培养自习的能力，第二：培养整洁的习惯，第三：培养爱劳动的习惯。教学反思：

教学时间：2017年 月 日 执教教师：高 敏

教学内容：锻炼坚强的意志

1、自学课文 2. 出示问题

依靠：“长期刻苦” “顽强拼搏” “坚强的意志” 从小：

远大理想，培养坚强的意志。三。四。作业：在日常生活中，可从哪些方面锻炼自己的意志？ 教学反思：

教学小结：

“长期刻苦” “顽强拼搏” “坚强的意志”，远大理想，培养坚强的意志。

教学时间：2017年 月 日 执教教师：高 敏

教学内容：团结友爱好

（一）。相互尊重：尊重他人，别人，体谅（二）。帮助，共同进步（三）。谈心，解除烦恼 四。教学小结：

相互尊重：尊重他人，别人，体谅，帮助，共同进步，谈心，解除烦恼。

五。作业：同学之间应怎样做到团结友爱？ 教学反思：

教学时间：2017年 月 日 执教教师：高 敏

教学内容：心情要愉快

1、谈话

2、板书课题：心情要愉快 二。展开

1、全班齐读课文 2. 对照下列问题讨论(1)。人通常有哪几种心情

直率，坦诚，宽容，体谅，设身处地，为他人想，志气，远大理想 4. 齐读课文 三。教学小结：

直率，坦诚，宽容，体谅，设身处地，为他人想，志气，远



大理想

作业:怎样培养自己愉快,开朗的性格呢? 教学反思:

教学时间:2017年 月 日 执教教师:高 敏

教学内容:我们的心脏

1、让学生用自己的手摸一摸心脏的位置

心脏位于胸腹偏左的位置,在肺中间,心脏的外形象一个桃子,尖部朝下,似拳头一样大小。正常人安静时的心率是60-100次/分。通过锻炼来增强自己的体质,有了好的身体才能更好的学习 教学反思:

教学时间:2017年 月 日 执教教师:高 敏

教学内容:我们的肝脏

3、产生胆汁,对食物进行消化和吸收。4.如果肝脏出了问题,有哪些危害

消化和吸收能力就会下降,会出现乏力,胃差,恶心,呕吐等症状。5.如何保护肝脏

不酗酒,养成良好的卫生习惯等。三。简要叙述肝脏有哪些功能? 四。教学小结。

肝脏是人体内最大的腺体,参与体内许多代谢,位于腹腔的右上方。解毒功能。产生胆汁,对食物进行消化和吸收。教学反思:

教学时间:2017年 月 日 执教教师:高 敏

教学内容:眼保健操

教学目标：通过本课学习，使学生了解眼睛的穴位并知道做眼保健操的重要。教学用具：相关课件 教学过程：

## 一、导入新课

同学们，今天老师要和大家讨论如何做眼保健操。

## 二、出示图片

这张图是人的眼睛的穴位图，做眼保健操时要按住正确的穴位才能起到作用。这些穴位有：睛明、太阳、四白、风池、督脉。

要求：做操时，指甲要剪短，手要干净。穴位准确，手法缓慢柔和。每天两次，天天坚持。

2、引导学生 结合做操的挂图，请大家跟老师一起来完成这些动作。

(1) 挤按睛明穴

(2) 按揉太阳穴和轮刮眼眶 (3) 按揉四白穴 (4) 按揉风池穴  
(5) 干洗脸

## 四、总结全文 教学反思：

教学时间：2017年 月 日 执教教师：高 敏

教学内容：讲卫生勤洗手

教学目标：通过本课学习，让学生知道要爱清洁、讲卫生。  
教学过程：

## 一、导入新课

同学们，我们上节课学习了怎样养成爱清洁、讲卫生的好习惯，但讲卫生不仅只是带手绢和水碗还需要勤洗手。

## 二、教授新课

### 1、出示图片

提问：你知道手是怎样受污染的吗？

小结：我们的小手用途可真大。它可以拍皮球、择菜、开门、浇花、打扫卫生等等。可是在它做这些事情的同时，自己也受到了污染。

### 2、讲讲为什么要勤洗手。

### 3、出示图

提问：同学们，你们会洗手吗？ 教师教给学生正确的洗手方法。（1）先用水将手浸湿。

（2）将手面、手腕、手心全部打上肥皂。（3）反复揉搓之后，用清水冲净。（4）指名学生上台表演。

表扬我们身边爱清洁，讲卫生的好同学并给他们带上同学自己做的大红花，并希望其他同学向他们学习。

## 五、总结全文 教学反思：

教学时间：2017年 月 日 执教教师：高 敏

教学内容：营养与健康

教学目标：知道营养素是维持生命活动的物质基础，了解营养素的

分类

四、教学小结：

营养素是维持生命活动的物质基础，尤其对少年儿童的健康和生长发育具有重要的意义。饭食要多样化，不偏食，挑食，才能使我们更健壮，更聪明。教学反思：

## 三四年级体育室内课教案篇四

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

## 三四年级体育室内课教案篇五

- 1、练习两人配合搬物快走的动作；
- 2、引导幼儿体验合作游戏的乐趣。

活动准备

小蚂蚁的头饰若干，布缝制的“大豆子”一个，豆子头饰若干，图片2张，《蚂蚁搬豆》的歌曲录音带；用一个大轮胎当蚂蚁洞口。

活动指导

组织幼儿站成四路纵队，每两路为一组，一一对应结成对组，听到口令后，每对幼儿搬起“豆子”迅速向前快走。（教案出自：屈老师.教案网）到达终点后放下豆子，手拉手返回。待

返回的幼儿拍到下一对幼儿的手后，下一组开始，依次进行，每队最后一对幼儿返回，游戏结束。最先返回的纵队为优胜。

### 注意事项

- 1、“豆子”不能落地，如落地，须返回起点重新开始。
- 2、返回的幼儿要手拉手协同快走前行。

### 活动反思

本节课是一节体育游戏，通过本次活动帮助幼儿懂得如何与同伴友好相处，使幼儿初步理解一个人的力量小，团结起来力量大的道理。知道有困难找大家帮助。用游戏的方式来培养幼儿的道德品质，让幼儿能在愉快的氛围中体会到帮助别人的快乐，以此来促进幼儿之间的友好交往。

## 三四年级体育室内课教案篇六

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:使学生积极参加到学习中,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。

## 三四年级体育室内课教案篇七

河南省洛阳市汝阳县城关镇北街小学

李彦宾

学习目标：队列队形训练

学习内容：军训常规内容

重点：向左向右看齐

难点：齐步走

学习步骤：

一、动作训练（5课时）

1立正

2稍息

3跨立

4向右转

5向左转

6向后转

7向左看齐

8向右看齐

9向中看齐

10蹲下

11起立

12报数

13站军姿

14紧急集合15解散

16军礼

17欢迎仪式

## 二、队列训练（3课时）

1正步走

2齐步走

3跑步走

4上前一步走

5上前三步走

6原地踏步走

7向两边踏步散开

8向左边踏步散开

学习目标：掌握快速跑的动作

学习内容：队列练习50米快速跑

重点：在练习中能很好的发挥速度

难点：在发挥速度的同时要注意正确的动作

学习步骤：

一、情景导入

二、合作探究、掌握技能

重点：在练习中能很好的发挥速度

难点：在发挥速度的同时要注意正确的动作

教师活动：1. 带领同学们做一些准备活动。高抬腿，加速跑。教师要及时的纠正准备活动中存在的问题。

2、复习蹲锯式起跑的动作。

3、两人一组进行蹲锯式起跑的练习

4示范加速跑的动作，并提醒加速跑的动作。5. 分组进行加速跑的并采用蹲锯式的起跑。

学生活动：1. 在教师的指导下积极的作好准备活动。让身体尽快的进入状态

2、要根据蹲锯式起跑的动作来复习。并要灵活的运用要领。

3、发挥自己最大的能力，奔跑出自己的最快的速度。同时要用正确的奔跑姿势。

4、在练习时要注意发挥蹲锯式起跑的作用。

组织：四路纵队和散点队形

三、放松身心，结束本课

舞蹈：《幸福与拍手》

学生自由散开在老师周围，开心的放松身体。

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地器材：

学习阶段：水平二

学习目标：通过多种练习形式发展跳跃能力

学习内容：蹲跳起

重点：初步学会蹲跳起动作。

难点：做到两腿迅速蹬直、向上跳起。

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1. 教师组织队列起步走和原地的二列横队成四列横队走

2、组织学生进行游戏《“8”字形接力跑》教师讲解游戏方法和要领。

3、组织游戏。先组织一次试练，指出存在的问题并进行纠正。继续组织学生进行游戏。教师进行裁判。

学生活动：1. 观看同学的示范，认真的听教师的讲解。

2、在教师的组织下热情的投入到游戏中去，并和同伴很好的配合进行游戏。

3、在教师总结后认识到游戏中存在的问题要积极的纠正。并更好的完成游戏。

组织：以四路纵队完成游戏。

二、合作探究、掌握技能。

重点：初步学会蹲跳起动作。

难点：做到两腿迅速蹬直、向上跳起。

教师活动：1. 教师邀请同学做蹲跳起练习。并进行比较。

2、教师进行动作的示范和技术要领的讲解。

3、组织学生进行练习。组织学生进行原地的蹲跳练习。并要提出哪位同学的动作完成的好跳动高。组织学生进行行进间的蹲跳练习。并组织学生看谁跳的快而好。

学生活动：1. 认真的看示范和听讲解。

2、努力的完成练习把技术动作作好。同时要求更好的表现自己。体现出自己的优势。

组织：四路纵队。

三、放松练习，调节自身。

教师活动：教师组织放松的练习。要使学生的身体尽量的放松。

学生活动：积极的投入到放松练习中去。让自己好好的放松。为下节课准备。

组织：在蹲跳练习完成的队列上。

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地：操场

第4部分

学习阶段：水平二

学习目标：在艰苦的环境中锻炼自己的意志

学习内容：自然地形跑

重点：在自然地形跑的时候注意动作和呼吸的调节

难点：在身体困难的时候鼓励自己和同伴坚持下去

学习步骤：

一、有趣的队列练习

教师活动：1. 提出队列练习的要求

2、组织齐步走的练习

3、讲解反口令练习的要求与要求，组织练习

学生活动：1. 在教师的指挥下完成齐步走的练习

2、认真、积极的进行反口令练习

二、合作探究、掌握技能

重点：在自然地形跑的时候注意动作和呼吸的调节

难点：在身体困难的时候鼓励自己和同伴坚持下去

教师活动：1. 提出游戏“大鱼网”的要求

2、讲解游戏的方法

3、组织全班同学为一大组进行游戏

4、教师随时对游戏进行调控

5、组织以小组为单位自主进行柔韧的练习

6、分两组进行大鱼网的游戏

7、提出以小组为单位进行自然地形跑

8、组织学生自主的组合分成若干小组，明确小组的职责。

9、在小组长的带领下进行自然地形

学生活动：1. 在教师的带领下进行集体游戏



- 2、在小组长的带领下自主的进行柔韧练习
- 3、分组合作进行游戏
- 4、自主的寻找伙伴并民主的推选小组长
- 5、在小组长的带领下进行自然地形练习

## 第5部分

学习阶段：水平二

学习目标：小组合作完成练习

学习内容：游戏“大鱼网”踢毽

重点：左脚也能熟练的进行毽子练习

难点：左右脚能熟练进行盘踢练习

学习步骤：

一、合作游戏、提高能力

教师活动：1. 提出游戏的要求

2、讲解游戏的方法与要求。

游戏的方法：全班分成六组，第一组先扮演鱼网，第二组休息。其他的四组扮演小鱼进行游戏。然后第二组扮演鱼网，第三组休息。其他四组扮演小鱼。游戏依次循环。

3、分成六大小组

4、组织游戏

5、对游戏进行调控，使游戏更加的生动。

学生活动：1. 理解游戏的方法和要求

2、小组合作进行游戏

3、注意在游戏的安全

二、合作探究、掌握技能

重点：左脚也能熟练的进行毽子练习

难点：左右脚能熟练进行盘踢练习

教师活动：1. 提出毽子的练习

2、组织右脚的30个熟练性练习

3、以小组为单位进行一分钟的团体总成绩的比赛

4、组织左脚的50个熟练性练习

5、以小组为单位进行一分钟的团体总成绩的比赛

6、组织进行50个的盘踢熟练练习

7、以小组为单位进行一分钟的团体总成绩的比赛

学生活动：1. 自主的完成各项熟练性的练习

2、发挥自己的最好的成绩，合作完成比赛，勇创好成绩。

三、放松身体，愉悦身心

反应游戏

规则：所有学生走成一圈，然后听老师喊：往前走，往后退，往前跑，倒着跑等来提高判断能力。

组织：学生围成一个圆圈

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地器材：操场毽子若干个

课后小结：1. 在做游戏的时候体现出了一个个性差异的问题。男女同学不愿意在一起手拉手做游戏。通过教育这种情况得到了改善。

## 三四年级体育室内课教案篇八

教师：唐成

教学目标：

了解流感的一般症状和预防知识，初步学会流感的预防方法。

教学重点：

知道预防流感的一般症状和预防知识。教学难点：

初步学会预防流感的方法。教学过程：

一、讲故事，引课题

二、讲解流感的一般症状和预防方法

1、什么叫流感？

2、流感有哪些症状？

3、预防流感的方法：

（5）多休息、多喝水、多吃易消化的食物；（6）与流感病人隔离。

流行性感是由流行性感病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传染迅速、发病急。常有高热、头痛、全身酸痛、疲乏无力等明显的中毒症状和呼吸道炎症的表现。

流行性感病毒有甲、乙、丙。每一型中又包括多种亚型。其中甲型流感病毒变异性最大，而且连续不断，约10-15年即发生较大变异，出现新的亚型。因为人群对新的亚型没有免疫力，所以，甲型多引起大流行。流感病毒抵抗力低，对干燥、日光、热及一般消毒剂很敏感，一般在空气中只能生存30分钟左右，所以要及时发现传染源就可以采取措施做好预防。

流行性感主要通过病人咳嗽、喷嚏等飞沫直接传播，发病三天内传染性最强。

流行性感潜伏期短，约1-2天。症状轻的，仅觉全身不适，持续1-2天。症状重的，畏寒高热、体温可达39-40摄氏度、四肢腰背酸痛、头痛，全身中毒症状严重。

临床上又把流感分为四个类型：

2. 肺炎型 高烧不退，咳嗽严重，呼吸急促，病情可延长至3-4周，少数可导致死亡。

3. 中枢神经型 高热不退，中枢神经症状明显：头痛、头昏、甚至昏迷。

4. 胃肠型 除全身中毒症状外，可有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

2、慢性病患者及体弱者、免疫力低下者；

3、医护人员；

4、托幼机构儿童及在校的大中小學生；

5、为公众服务的人群，如公交、商业、服务业人员及人员集中的集体单位的工作人员；

6、机关、企事业单位有较重要岗位的人；

7、任何原因想减少患流感可能性的人及自愿接种者。

禁止接种流感疫苗的人群

1、对鸡蛋或疫苗中其他成分（如新霉素等）过敏者；

2、格林巴利综合症患者；

3、孕妇；

4、急性发热性疾病患者；

5、慢性病发作期；

6、严重过敏体质者；

绝大多数人群在疫苗接种2周左右都会产生较高水平的保护性抗体，能够抵御特异性病毒侵袭，少部分人因肌体免疫系统对流感疫苗的刺激反应较弱，保护效果稍差些。一般情况下，流感疫苗的保护率在70%-----90%之间。

## 流感疫苗有哪些副反应？

绝大多数人接种流感疫苗后不会有任何不适，但有10%左右的接种者在接种部位会出现局部红肿，有1%左右的人会出现低烧，但这些均属于流感疫苗的正常副作用，一般在24—48小时消失之后消失。