

四年级体育教案人教版(汇总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。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢?以下是小编为大家收集的教案范文,仅供参考,大家一起来看看吧。

四年级体育教案人教版篇一

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:

八、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

组织:

九、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

组织：

十、自主的练习、提高自身素质

教师活动：提出素质练习的要求

组织素质练习

学生活动：自主的进行

组织：散点队形

四、放松身体，愉悦身心

放松操（melody'sathm伴唱）

组织：学生成四列横队集合；成广播操队伍散开——走

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

课后小结：

这节课出现了几个问题，我对其做了深思，以便能更好的上下节课。1，在常规中，体委的整队的时间应该紧凑。加强同学们的常规练习。2，在进行反口令的练习时可以采用小组间的比赛。3，在进行游戏“贴烧饼”的时候在对蹲着的同学的处理手段可以灵活。应该让其他参加游戏的同伴都知道，这样可以相互的督促。4，在进行自然地地形跑的时候，教师在讲解跑的要求应该明确。这包括a小组长的职责b奔跑的速度和时间，同时要求认真的听教师的讲解，这样才能使得学生在艰苦的环境中更好磨练，锻炼自己的意志。

四年级体育教案人教版篇二

- 1、感受参与活动的乐趣，愿意参加体育锻炼。
- 2、发展侧钻的能力，提高幼儿身体的协调性。
- 3、通过游戏练习钻过离地60厘米高的障碍线。

活动准备

- 1、距离地面高60厘米的障碍线，各种体育器械。
- 2、音乐《森林的早上》。

活动过程

一、导入。

教师扮演猪妈妈，幼儿扮演猪宝宝，在音乐的伴奏下，做小猪操。

做走、跳跃、跑步、踢腿等各种准备活动。

二、展开。

1、学习侧钻。

(1) 松紧带拉成两组60厘米的高度，请幼儿尝试侧钻过松紧带，并要求身体不能碰到松紧带。

(请幼儿自由探索并发现侧钻的方法)

(2) 小结侧钻的方法，请幼儿分成四组进行侧钻竞赛。

规则：钻过松紧带时，身体不能碰到带子，碰到的幼儿重新

再钻。

2、组织幼儿游戏《小猪胖胖过障碍》。

(1) 提出游戏《小猪胖胖过障碍》，激发幼儿活动兴趣。

(2) 将全班幼儿分成四队，每队幼儿逐个进行过障碍：侧钻松紧带、钻拱形门、越跨栏等。

3、评价游戏。

表扬侧钻过程中身体协调和遵守游戏规则的幼儿。

三、结束。

1、带领幼儿到健身馆中自由选择体育器械，进行锻炼。

2、放松运动，自然结束。

四年级体育教案人教版篇三

活动时间：10月31日—11月4日

活动形式：集体活动

活动目标：

1、学习使用彩色蜡笔在一定的空间内涂色。

2、通过观察教师的示范，探索学习顺着一个方向细心地使用不同颜色的蜡笔涂色。

3、乐意使用各种不同的颜色涂色。

活动重点：学习给“小汽车”涂色的方法。

活动难点：顺着一个方向细心地使用不同颜色的蜡笔涂色。

活动准备：

- 1、玩具汽车1辆、录有汽车喇叭声音的录音带、录音机、
- 2、范例画3幅、印有不同款式汽车的画纸若干。

活动过程：

\$1__ve_item__一、开始部分：

\$1__ve_item__1□播放录音汽车喇叭的`声音，教师：“小朋友听听，这是什么声音？”（汽车）

\$1__ve_item__2□出示玩具小汽车引导幼儿观察。教师：“小汽车是什么颜色？小汽车主要由哪些部分组成？车身上有什么？”鼓励幼儿讲述。

教师小结：“汽车主要由车身、车轮等部分组成，车身上有车门、车窗、车灯等。

\$1__ve_item__二、基本部分：

\$1__ve_item__1□教师出示范例作品，引导幼儿观察。

教师：“嘀嘀嘀，小朋友看，这汽车漂亮吗？是用什么方法使它变得这么漂亮的呢？”引导幼儿说出用蜡笔涂色的方法。

\$1__ve_item__2□教师示范讲解。

出示印有汽车轮廓的画纸。教师：“先选出一种浅的颜色给车窗涂色，然后再选出自己喜欢的鲜艳颜色，给小汽车的车身连续涂色，车身涂好后，再换一种颜色给车灯涂色，最后

用黑色或棕色等深颜色给车轮涂上颜色。”

\$1__ve_item__3□幼儿涂色，教师巡回指导。

教师：“这里还有一些小汽车，只是这些小汽车还没有漂亮的颜色，请你们帮忙给它们涂上好看的颜色，好吗？”

幼儿进行绘画活动。提醒幼儿：

（1）要顺着一个方向涂色。

（2）涂色过程中要经常更换自己手中的蜡笔，让自己的颜色更加漂亮。

（3）注意尽量不要涂到外面。

教师观察幼儿是否顺着一个方向涂色，提醒大家细心地给汽车涂色。

\$1__ve_item__三、结束部分：

\$1__ve_item__1□展示幼儿作品，教师引导幼儿互相欣赏，表扬活动中有进步的幼儿。

音乐游戏“开汽车”。幼儿一个跟着一个排成一队长汽车，听着音乐边歌唱边向教室外开去。

四年级体育教案人教版篇四

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

教师活动：1. 组织复习队列练习. 教师提出练习的要求.

2. 进行集体的练习. 以四列队形进行练习. 教师呼口令并提醒存在的问题. 同时时常的要提醒动作的要领.

3. 领做蛇行的队列练习. 要求练习时队伍整齐. 间隔距离相同.

学生活动：1. 自己要领会齐步走的动作要领, 并在练习中体现.

2. 能够跟随教师的口令很好的完成练习.

3. 在做蛇行队列练习时能很好的掌握要领并在练习中体现.

组 织：四列横队 一路纵队

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：

课后小结：1. 在进行50米快跑的练习中要注意辅助练习动作的正确性.

2. 注意及时的纠正学生的摆臂动作.

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

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

组织：

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

组 织：

四年级体育教案人教版篇五

活动目标：

- 1、提高团队竞争意识和对体育活动的兴趣。
- 2、通过障碍跑学习，发展其跳跃能力、奔跑能力和平衡能力。

3、学习障碍跑的基本技术。

活动准备：

小型体育器械（栏架、海绵垫、拱门）。

活动重难点：

重点：跨越障碍的基本技术。

难点：运用正确体育动作快速的通过障碍物。

活动过程：

开始部分

1、教师带领幼儿跑步进入活动场地。幼儿自由散开，教师组织在相应的位置上站好。

2、教师带领幼儿做热身运动：头颈运动、肩关节运动、腰部运动、膝关节运动、踝腕关节、前后压腿、左右压腿(教师可根据幼儿体力或者天气变化进行适当的热身运动)。

基本部分

1、教师引导幼儿简说与奥运会有关的内容。

师：今天我们进行一项体育运动，诶，小朋友，请你想一想你知道哪些体育运动？

幼：打篮球、打排球、跳高、跨栏·····。

幼：知道。我知道奥运会的郭晶晶是跳水冠军·····。

幼：跨栏就是前面有一个栏杆，然后跳起来迈过去。

师：哦，这样啊，看，那边正好有小跨栏，让我们来试试吧。

2、教师带幼儿用小型体育器械进行运动。

（1）、将小跨架依次放倒摆成三列，每两个跨架之间相隔距离进行适当的调整。

（2）、将小跨架依次站立摆成三列，每两个跨架之间相隔距离进行适当的调整。

（3）、教师组织幼儿分成三队，分别站好，幼儿在听到老师的指令后便开始练习。

（在练习前教师一定要先讲规则，然后再开始练习。教师要关注个别胆小的孩子，对于进步进行及时的鼓励。）

3、出示海绵垫和拱门，利用其进行运动与比赛，并将其引导生活中。

幼：能。

师：好，让我们看看有什么难关。

（1）、教师按先栏架再海绵垫后拱门的方法摆好障碍物。

（2）、学生练习再进行比赛。

（3）、教师带领幼儿向获胜的那一组表示祝贺，并鼓励其它组的幼儿。

（在活动前，教师先讲清规则，再开始游戏。提醒幼儿安全第一，注意安全。注意跨的要点是平衡。）

结束部分

1、放松运动（教师带领幼儿坐在地上，深呼吸、转转头、晃晃手、敲敲腿等）。

2、课堂小结。

3、师生再见，送还器材。