

# 2023年小学四年级体育教案人教版(优质10篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

## 小学四年级体育教案人教版篇一

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.

## 小学四年级体育教案人教版篇二

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：

## 小学四年级体育教案人教版篇三

活动目标：

1、充分利用助跑跨跳，发展幼儿的腿部力量，提高动作的协调和灵敏性。

2、勇于尝试、不怕困难。

活动准备：

故事、长短不同的纸棍、塑料棍、高低不同的皮鞋盒。

活动过程：

一、扮演角色

扮演运动员，穿有刘翔画像的衣服，在教师带领下，做举重、

打排球、打乒乓等上肢模仿动作。

## 二、探索练习

小运动员选择一根纸棍或塑料棍，再选择两个相同的皮鞋盒，找一个地方去尝试跳过有一定高度的障碍物，幼儿自由选择。

## 三、运动员示范

1、请个别幼儿进行展示交流，并启发引导幼儿转入新的运动方式。

2、请几名小运动员示范。

3、这几个小运动员，他们跨跳的方法和我們有什么不同（教师示范并讲解，同时引发小运动员一起参与讨论跨跳要求：助跑要中速、短距、自然放松、跨跳时单起单落）

4. 小运动员尝试练习，教师个别指导。（全体小运动员再次尝试助跑跨跳的动作，可以单独跳，也可以合作跳。）

## 四、小运动员选择练习

1、出示比原来再高一点的障碍物（两个皮鞋盒重叠，用纸棍或塑料棍搁在上面），引导幼儿自由选择跳。

2、可选择原来高度的障碍物进行跨跳，也可选择更高障碍物跨跳。

## 五、游戏

跳过有一定高度的障碍物，跑到运动商场去购一样物品（皮球、绳子、圈、饮料瓶等），然后返回。

## 六、交流，放松

- 1、相互交流本次跨跳的情况。
- 2、跟着音乐节奏做放松动作。
- 3、一起整理运动器械，物归原处，活动结束后回教室。

## 小学四年级体育教案人教版篇四

小孩子除了学习，增加一些体育活动是很有必要的，以下是“四年级体育游戏教案”，希望给大家带来帮助！

以“健康第一”为指导思想，以“寓快乐于体育教学之中”为教学目标。根据《体育与健康课程标准》给学生创造一个生动、活泼的学习氛围。强调在体育教学过程中以学生为主体，发展学生个性，创造精神和实践能力。以激活课堂为宗旨，改变传统的以教师为中心的课堂教学模式，打破传统，并在课堂中对学生进行思想教育。本课教学过程中教师积极引导，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。

从学生的身心发展变化的特点出发，应大力发展速度素质，培养学生之间团结协作的优秀品质。本教材在游戏的基础上，以游戏的形式提高跑的速度。旨在培养学生的合作意识，激发学生的学习兴趣，采用不同的教学方法，促进学生更好的学习，让学生乐而不疲，是教材变枯为趣，进而培养学习的实践创新能力，为终生体育打好基础。

1. 使学生掌握游戏方法和游戏规则。
2. 培养学生动作的协调性和灵活性。
3. 培养学生相互协作的能力和齐心协力的精神。

教 材：“二人三足接力”合作跑，30米往返跑

教学法：讲解法、示范法、练习法

教学重点：用有效地方法，灵巧、相互协作安全地完成比赛。

教学难点：有创新意识和表现。

1. 课前十分钟布置好场地<sup>^</sup>器木才，场地布置要清楚明白，其摆放要安全合理。

2. 课前三分钟要整队集合，执行课堂常规，明确学习目标，使学生做好本次课的心理准备。

3. 导入新课：以小组为单位，并激发学生的学习兴趣。

4. 情景热身：慢跑活动-----以一路或两路纵队的形式作不同路线的慢跑活动（螺旋跑或蛇形跑）。创兴操-----采用简单、形象、新颖的徒手体操，既能使学生全面活动，又能使学生感觉不枯燥乏味。

5. 体验和巩固技术

（1）让学生回顾多人合作跑的比赛场面，激发尝试心理和表现欲望，并进行分组练习。通过一次尝试后，学生自我评价，探讨研究，找出不足，教师及时进行点拨，强调比赛时应注意安全，使学生树立信心。通过再次比赛，满足学生的练习欲望。

（2）为了迎合学生的好胜心里，采用绕标志物接力游戏，来发展学生合作能力。首先向学生说明跑动路线，讲解游戏动作要领。让学生按规定路线比赛一次，同时体会游戏带来的乐趣。比完一次，自己总结成功的经验，找出失败的原因。为了激发兴趣，促使练习，采用探究性学习的教学手段。探究中，可以采用自己排列本组的跑动顺序，也可采用不同方式绕过标志物，自主学习。在通过比赛来验证各种不同方法

对成绩的影响，进而巩固技术。

6. 放松身心：鸣哨集合后，师生共同做轻松愉快的活动进行放松身心，请学生谈谈成功的关键所在和体验快乐的感觉。最后教师总结。

一块篮球场地、两根布条、标志杆两根

## 小学四年级体育教案人教版篇五

### 1. 颈部热身

运动重点与负荷：

双手交叉举过头顶，要背挺直

动作保持2—3分钟

### 2. 侧腰伸展

运动重点与负荷：

双手交叉举过头顶，要背挺直，左右两个方向延展

动作保持2—3分钟

### 3. 坐位体前屈

运动重点与负荷：

坐位，上身向上，向前伸展

动作保持3—5分钟

### 4. 单腿坐位体前屈

运动重点与负荷：

坐位，上身向上，向前伸展

动作保持3—5分钟

5. 坐位肩部拉伸

运动重点与负荷：

坐位，双手交叉向后伸展

动作保持3—5分钟

6. 动态坐位体前屈

运动重点与负荷：

坐位，前4拍，双手向上，后4拍双手向下

动作做4—8次

7. 髋部拉伸

运动重点与负荷：

坐位，双脚并拢，上身前屈

动作保持3—5分钟

8. 放松练习

动作保持3—5分钟

# 小学四年级体育教案人教版篇六

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。

## 小学四年级体育教案人教版篇七

学习目标：培养学生在练习中发扬相互团结帮助的合作精神，知道体育课是集体性活动，能够做到配合与听从组长的指挥，在练习中积极进取，勇于自我表现。

重点：蹬转有力，挥臂快速。

难点：蹬转与挥臂动作衔接连贯协调。

学习内容：原地侧面投掷垒球

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、学做解放军，组织学生在音乐的伴奏下，进行原地踏步走和齐步走的练习。

2、组织学生进行铃儿响叮当集体舞练习(练习中，无固定队型，同学间可以相互自由组合，可以创编动作，只要能够跟上节拍)。

3、带领学生进行专相准备活动练习。

学生活动：1、精神饱满，认真进行学做解放军练习。

2、积极与自己的同伴密切配合，充分展示自己的优美动作和创编动作，对自己所在组的合作练习感到满意。

组织：如图：

## 二、合作探究、掌握技能

重点：蹬转有力，挥臂快速。

难点：蹬转与挥臂动作衔接连贯协调。

教师活动：1、讲解示范投掷动作的方法要求，强调蹬转和挥臂间的协调衔接，组织学生徒手模仿练习。

2、组织各组学生在组长的带领下，到指定位置进行投掷练习，提示在练习中能够发扬互相帮助合作的集体精神。

3、集中学生，对学生练习中存在的不足进行及时提示，再组织学生进行集体投掷练习，选出班级表现的几名同学，最后选出我们的投掷大王。

学生活动：1. 细心观察聆听老师的讲解示范，积极进行模仿练习，。

2. 各组学生积极听从组长的指挥，相互间发扬团结合作的良好作风，展示自己的投掷技能。

3. 认真观察老师的示范，及时找出自己的不足。集体练习中，敢于自我表现，充分展示自己的投掷本领。

教师活动：总评此次课上投掷练习情况，对表现突出的同学进行表扬和鼓励。

学生活动：总结自己的得失，对自己的表现和进步感到愉悦。

组织：各组成一列横队，在固定的位置上练习；后成四列横队大集体练习。

### 三、创新延伸、展示技能

教师活动：打开录音机，提示学生自由自在地模仿各种会飞的动物、昆虫、和飞机等的练习。

学生活动：跟随音乐自由自在练习和翱翔，充分放松自己。

健美操：（自编）

组织：成四列横队，散开---走

1、课后小结

2、安排回收器材

场地器材：田径场一片、垒球36个、录音机一台

课后小结：

各个小组在组长的带领下，都积极进行练习，在最后老师让学生进行自我评价的时候，学生都能够根据自己的表现，做出合理正确的评价，学生有下次会做的更好的心理意向。

## 小学四年级体育教案人教版篇八

在垒球投掷中培养相互鼓励、学习和团结的精神并提高自己的投掷水平。

垒球投掷

## 一、快乐游戏、充分活动

教师活动：

- 1、组织学生常规训练。
- 2、选出班级的领队人，带领学生进行慢跑练习（强调学生的练习要求和注意事项），并要求学生在慢跑结束后，进行身体各个部分的准备活动。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、检查学生的身体和着妆情况，宣布课的内容。
- 3、在领队的带领下进行慢跑练习，并积极进行准备活动。

组织：如图（活动各关节活动时无固定队型）

## 二、小组探究，熟练技能

重点：正确的挥臂发力动作顺序。

教师活动：

- 1、组织学生每人拿一个垒球，然后一组同学在老师的指挥下放到指定地点，然后安排其他小组同样把球放在原位。
- 2、老师讲解提示一到两种的跑跳过垒球的练习方法，组织学生进行练习。
- 3、启发学生进行想象游戏，并进行练习尝试。
- 4、带领学生进行徒手投掷练习，体会发力的顺序和挥臂

的正确方法。

5、组织学生进行投掷练习，老师针对学生的练习情况和个别学生的差异及时合理纠正学生存在的不足。

6、对学生在练习中的表现给予积极合理的评价。

学生活动：

1、在老师的安排下积极进行各项跑跳的游戏活动。

2、能够充分进行游戏的创编活动，并对自己在活动中的表现感到满意。

3、积极进行投掷练习，并在练习中虚心接受老师的指导和同学的帮助，以提高自己的投掷能力为目标。

组 织：四列横队和四路纵队

三、总结回顾：大家一起来回顾这一节课，对课的内容、练习方式和自己的参与状况进行积极的评价。

第四十一课

学习阶段：水平二

学习目标：1. 进一步提高和熟练学生的跳跃动作和质量。

2. 以通过竹竿为目标，激发学生的斗志，发扬学生团结奋斗，相互合作的优良作风。

学习内容：跨越式跳高

学习步骤：

## 一、自主活动、活跃情绪

### 教师活动：

- 1、集合队伍，宣布课的内容，组织学生常规练习。
- 2、小游戏（老鹰捉小鸡）。
- 3、组织学生自行进行准备活动练习。
4. 巡视学生的活动情况，进行适当的提示和调控。

### 学生活动：

- 1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。
- 2、在游戏活动中，与小伙伴密切合作，每人都做过老鹰，小鸡，和母鸡并积极进行准备活动。

### 组 织：

## 二、合作探究、掌握技能

### 教师活动：

- 1、询问学生上次课我们学习跨越式跳高有哪四点要求，老师再上次的基础上，在强调最后起跳时步子的要求（最后两步要小，并且最后一步要先用脚跟着地，并且身体向后仰）。
- 2、组织学生加长一点距离进行助跑起跳，并规定每人练习的数量，老师巡视观察并指导。
- 3、集合，对学生练习普遍存在的问题进行集体讲评，讨论对策。

4、再次练习。

5、采用升高竹竿的方式不断激励学生向自己挑战，完成学习任务。

6. 组织学生回收器材。

学生活动：

1、通过老师的提问，积极开动脑筋，思考老师为什么要你们这么做？。

2、展开行动，积极与自己的小伙伴密切合作练习。

3、在挑战练习中，为自己和自己所在的组的荣誉进行不断奋斗。

4、总结自己在这节课中获得的收获，并能够相互谈谈跳跃时的感想。

组 织：集体练习队型如图，分组练习（略）

场地器材：短绳28根田径场一片 跳高架一副

第四十二课

学习阶段：水平二

学习目标：通过合作练习不断提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳和仰卧起坐

学习步骤：

## 一、自主活动、活跃情绪

### 教师活动：

- 1、集合队伍，进行常规练习。
- 2、组织学生自由分组，进行老鹰捉小鸡的游戏。
- 3、提示学生自主进行各种所学过的看过的或想到的准备活动练习，老师监督提示。

### 学生活动：

- 1、快速安静集合队伍，在老师的口令指挥下认真反复进行队列队型的练习。
- 2、与小伙伴密切合作，积极快乐进行游戏活动。
- 3、在准备活动中，能够相互观察学习和积极创编并充分展示自己，表现出良好的自主性。

### 组 织：

## 二、合作探究、掌握技能

重 点：激发学生练习的积极性和培养学生吃苦耐劳的精神。

### 教师活动：

- 1、讲解达标的重要性，使学生知道达标是国家规定的学生必须达到的要求，给学生以清晰的目标。
- 2、组织学生进行短绳活动，进行一次记时练习。
- 3、组织学生进行仰卧起坐练习，并进行一次记时。



学生活动：

- 1、细心聆听老师的讲解，明确知道自己的任务，鼓足干劲。
- 2、积极进行短绳和仰卧起坐练习。

组织：短绳练习时四列横队，仰卧起坐时如图：

### 三、创新延伸、展示技能

教师活动：讲解立定跳远的要求和练习数量，组织学生进行练习。

学生活动：积极刻苦完成练习，高质优数完成任务。

组织：无固定队型，在老师规定的范围内自由练习。

## 小学四年级体育教案人教版篇九

1、放鞭炮

2、传球接力

3、抱球往返接力

1、通过传球、抱球往返接力，提高学生快速跑的兴趣，发展跑的能力，培养集体主义精神。

2、通过放鞭炮，促进学生下肢肌肉、关节、韧带、内脏器官机能和灵敏、协调素质的发展，增强弹跳能力。

顺序

1、课堂常规

2、宣布课的内容

3、准备活动（肩、胸、腰等部位）

1、教师语言要清晰。

2、教师讲解课堂要求和任务

3、带领学生做准备活动

1、学生站成四列横队

2、学生精神饱满

3、认真跟着教师做准备活动操。

1、传球接力

教师简要说明练习的要求和方法。

把学生分成人数相等的4队，纵队站立，左右间隔2米，前后一臂距离，每队排头持实心球。令下后，从排头开始向后传球，依次向后传递至排尾，排尾持球后立即从队伍的左侧快跑至排头，继续向后传递，直到排头炮灰为止，快的队为胜。

1、头上传球练习；练习1次，组织比赛2次。

2、练习胯下传球；练习1次，组织比赛2次。

2、抱球往返接力。

1、带领学生准备器材；

3、规则：发令和未接到球前，脚不能踏到起跑线；如果中途脱落，应将球捡起后回脱球处重新开始跑；绕杆时不能碰杆。

学生练习1—2次，组织比赛3—4次。

要求：积极参与，遵守游戏规则。

一、放松；

二、小结；

三、下课

1、放鞭炮。教师说明游戏方法。

2、针对课堂情况进行小结

3、宣布下课。

（1）原地全蹲，听到口令后，立即快速等地向上起跳，没人条至最高点时发出啪声，并在空中能作出挺身、收腹、屈腿、分腿等动作。

（2）下课。

## 小学四年级体育教案人教版篇十

以《体育与健康课程标准》和体育组的工作计划为指导。制定身体锻炼目标，落实体育教学常规，增强学生体质，强化学生习惯培养。注重两操的管理，提高学生健体意识。开展课题研究，建立体质健康反馈系统。加强教学研究，提高自身素质。团结合作，齐心创先进。

### 二、基本情况分析

经过一学期的教学，本班学生积极参与运动，体育运动能力较强，整体体育素质好，运动技能熟练掌握，身体健康状况

良好，学习与锻炼能吃苦、勇敢顽强，较好的处理同学之间的人际关系，游戏与锻炼中能团结合作，学生喜欢体育游戏活动，更喜欢体育比赛。但班级之间学生的体育水平与体育素质存在差异，有的学生比较活跃，喜欢一些竞技较强的体育项目，有的学生更趋向于小游戏及小运动量的体育内容。体育课堂常规存在不足。本学期要根据以上情况制定出相应的策略，促进教学质量提高。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。

### 三、任务目标

1、积极参与体育学习，能向同伴展示学会的简单运动动作，能向家人展示学会的运动动作。2、能说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等。说出所做简单的全上身动作术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等。会做简单组合动作，如球类、体操、舞蹈、韵律活动。知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害，知道在安全的环境中运动和游戏。

3、在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势。在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性。通过多种练习形式（跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力。能描述自己的身体特征。

4、体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等。在体育活动中展示自我，对体育活动表现出较高的热情，能克服困难，有意志坚强品质。

5、体验并说出个人参加团队游戏时的感受。知道在集体性体育活动中如何与他人合作，并与他人合作完成体育活动任务。

### 四、方法措施

1、牢固树立“健康第一”思想，把握新课程的四个教学理念，有效促进学生健康、快乐成长。2、发扬教学民主，融洽师生关系，经常听取学生的意见，师生共同练习、游戏，提高学生学习兴趣，树立自信，提高课堂教学效益。

3、加强对对学生学法的指导。提高学生自学、自练的能力。

4、给学生营造合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。

5、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

6、通过布置适当形式的课外锻炼作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

五、教学进度

六、具体安排