

2023年体育与健康课教案四年级 健康体育 活动教案(优质8篇)

二年级教案是教师在教学过程中对所教内容进行系统安排和组织的一种指导性文档，对学生的学习起到重要的引导作用。以下是一些经过实践验证的大班教案范文，希望对大家提供一些可行的教学思路和方法。

体育与健康课教案四年级篇一

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。
2. 锻炼动作的灵活性。

人手一个塑料圈，音乐磁带

1. 跳水坑。

(1) 请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避免相互碰撞。

(2) 带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

(3) 请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

2. 跳虫舞。

(1) 启发幼儿说说什么虫会跳。

(2) 请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的'跳跃能力。

体育与健康课教案四年级篇二

1. 初步掌握两人近距离互相抛接球的方法。
2. 能集中注意力，观察球的飞行方向接球，提高接球潜力。
3. 愉快地参加活动，体验合作活动的乐趣。

1. 球人手1个，球筐8个。

2. 小猪胸饰人手1个。

3. 音乐磁带、录音机。

（一）准备活动。

1. 幼儿佩戴胸饰扮小猪，教师扮猪妈妈：小猪们，每人拿一个球跟妈妈一起来做操吧！

2. 教师放音乐，幼儿持球听音乐做“猪小弟运动操”（教师自编）。结合操节动作进行抛接球、滚球、拍球等活动。

3. 幼儿自由玩球，教师提醒幼儿用各种方法玩球。

（二）游戏“你抛我接”。

1. 教师：我刚才发现有两个小朋友探索出了新玩法，请他们

表演给大家看。

2. 请两名幼儿示范互相抛接球。

3. 教师：他们的手是怎样拿球的？在抛接球时，怎样抛接才能使球不掉地？

4. 教师边示范讲解动作要领：五指分开，双手持球，抛向对方（接住球）。

5. 幼儿自由结伴练习，教师巡回指导。

6. 圆圈抛接球：幼儿站成一个大圆，教师站在圆圈中间，边喊幼儿的姓名边向他抛球，被喊到的幼儿接住球，迅速站到中间喊另外一名幼儿的姓名并向他抛球，然后回原位，第二名幼儿接住球后再循环游戏，依次传球。

（三）游戏“猪小弟运西瓜”。

1. 向幼儿介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队。听信号、每队排头从球筐里取出一个球，转身抛给第二个幼儿，依次抛到最后的幼儿，该幼儿接球并将球放到排尾的球筐里。最快将“西瓜”运完的队伍为优胜。若球没接住，则务必重新抛接，再向后传。

2. 幼儿游戏2~3次。

（四）结束游戏。

1. 幼儿进行放松整理。

2. 师幼共同收拾器材，回活动室。

体育与健康课教案四年级篇三

1. 练习听信号走跑交替。发展动作的灵敏性。
2. 在游戏中能集中注意力。反应灵活。

1. 小塑料圈人手一个(直径40厘米)，红绿板(做红、绿灯用)各一块。

2. 场地上画上大圆圈。

一、利用圈做热身运动。

1、幼儿在教师的带领下手持小塑料圈，模仿开车的动作跑进场地围成大圆圈。

2、利用“圈”做身体准备运动，如：套圈、跨圈、跳圈、滚圈、抛圈等。

二、游戏旅行团

1、教师讲解游戏规则及玩法：这天老师要和小朋友玩一个新游戏——汽车旅行团，小朋友驾驶汽车外出旅行，我做交通警察。听到老师说“绿灯”，你们就启动车子向前开；听到老师说“红灯”，你们就停住不动。开汽车时，注意不要相互碰撞。

2、群众游戏2~3次。

教师出示“红绿灯”，再次引起幼儿活动的兴趣。变化要求：“小司机”分散在大圆圈内，见到“绿灯”（教师举信号灯）就自由四散开车，听到“慢慢开”就边走边开车，听到“快快开”就边跑边开车，听到“倒车请注意”就倒退走着开车，见到“红灯”就立即停止开车。

3、教师根据幼儿活动的实际状况调节运动量，安排适宜的'游戏次数。

4、教师简单讲评，表扬按信号要求活动的幼儿。

三、放松运动

幼儿排成一路纵队，后面的幼儿用圈套在前一幼儿腰间，排成一行火车，第一位幼儿掌握方向盘开车回停车场(活动室)。

效果反馈结合健康活动，进行安全教育；结合语言活动，让幼儿朗诵儿歌《红绿灯》。

体育与健康课教案四年级篇四

1、在尝试、练习的过程中学习相互抛接球的技能。

2、发展身体协调性及锻炼手臂的力量。

3、激发幼儿积极参与体育游戏的积极性。

4、初步培养幼儿体育活动的兴趣。

5、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

皮球若干、背景音乐

一、导入，活动身体

1、听信号进行队列练习

2、热身运动：球操

二、自由练习，激发幼儿探索皮球的多种玩法。

第一次探索：单人探索：幼儿自由探索各种玩球的方法，教师随机指导。并相互交流与学习。

第二次探索：双人组合玩球，在交流的基础上引出抛接球。

三、难点练习，重点指导抛接球的动作技能。

1、师幼互动，讲解示范抛接球的动作要领。

2、幼儿两两结对练习抛接球，教师观察与指导。

3、两两演示与交流，共同解决抛接球问题。

4、幼儿再次分散练习抛接球：鼓励幼儿挑战自我（如不同距离的尝试等）

四、游戏：玩球比赛

1、老师讲解游戏规则

2、幼儿示范游戏玩法

3、提出游戏要求幼儿游戏，教师在游戏的'基础上提出新的要求

五、放松活动

1、围坐在老师身边，听音乐做放松练习

2、整理好皮球，幼儿跟着教师回教室

1、这节玩皮球的活动课，孩子们活动热情很高，加上我班的孩子特别多（68人），现场都差点不受我控制了。想到孩子们年龄小，这节活动课我准备的合作传球都基本没什么难度，孩子们都掌握的很好，有些掉球的小朋友在我强调了之后就

没有再掉球了。不过，孩子们的聪明、想象力令我异常欣喜，在自主玩球环节，他们玩出了很多花样，令我惭愧。如果重新上这节课，我想在合作传球环节增加点难度及趣味性，促进孩子们多方面的发展。

2、这次活动还应该在安全意识上多强调，因为在活动中有小朋友在自主玩时转身时撞到了人，还有调皮的小朋友故意用皮球撞人。下次在活动前要先强调。

体育与健康课教案四年级篇五

中班的幼儿，自我保护能力还比较差，所以在户外活动器械制作方面，尽量选择环保的、不尖锐锋利的、没有危险性的材料。抛抛乐这一活动主要是采用了布质材料——长方形的彩色布块和用布缝制的沙包，非常适合中班的幼儿玩。而且，这个游戏活动不仅能锻炼幼儿的抛掷能力和接物的准确性，更主要的是能很好的培养幼儿在活动中的合作能力，为以后的合作活动打下基础。

1. 锻炼幼儿的体能。
2. 锻炼幼儿的抛掷能力和接物的准确性。
3. 培养幼儿在游戏活动中的合作能力，体验合作游戏的乐趣。

培养幼儿在游戏活动中的合作能力。

长方形彩色布块若干，沙包若干，平整的活动场地。

1. 入场活动

整队带入活动场地，做好活动前准备。

2. 展示活动器械：

(1)长方形彩色布块：引导幼儿数一数一共几块布，说一说每一块布的形状和颜色，数一数每块布有几个角等等。

(2)沙包：引导幼儿数一数一共几个沙包，并比较沙包的大小。

3. 演示玩法：

(1)讲解玩法：两名幼儿抓住布块的四个角，另外一名幼儿负责喊口令，并及时捡起掉在地上的沙包。

(2)注意事项：抓住布块的两名幼儿注意听到口令后再向上抛沙包，沙包抛出后要用布块去接，如果接不住，另外的一名幼儿要及时捡起掉在地上的沙包(整个过程都要注意安全)。

(3)演示：请两位老师帮忙演示一遍，然后请两名幼儿跟老师一起演示，最后请三名幼儿演示一遍。

4. 游戏开始：

幼儿三人一组，自由组合，发给每一组一个沙包和一块长方形彩色布块，活动的过程中幼儿可以进行角色转换。老师要给每一组的幼儿加油，并及时鼓励表扬表现好的幼儿。也可以比一比哪一组的沙包接的准，哪一组的幼儿合作的最好。

5. 讨论：

引导幼儿讨论自己小组的活动，找出缺点。

鼓励幼儿回家后跟家长玩一玩这个游戏活动，注意改进活动中出现的缺点。

体育与健康课教案四年级篇六

【活动目标】

- 1、喜欢参加体育活动，体验集体游戏的快乐。
- 2、学习助跑跨跳的`基本动作。
- 3、建立与同伴友好合作的意识。

重点：引导幼儿学习助跑跨跳，掌握动作要领。

难点：幼儿能在活动中大胆尝试新动作。

【活动准备】

- 1、经验准备：幼儿已基本掌握立定跳远的动作要领。
- 2、物质准备：拉力器人手一个，废旧小榻榻米、沙包若干，大灰狼吊饰，录音机。
- 3、现场准备：如图。

【活动过程】

- 1、教师与幼儿听音乐做操，充分活动身体。
- 2、学习游戏“跳过小河”，探索学习助跑跨跳。

带幼儿来到教师用榻榻米连接成的“小河边”，介绍游戏场地。

- 3、游戏“打大灰狼”。

教师与幼儿一起用榻榻米、拉力器拼出一条曲折的小河，河面有宽有窄。要求幼儿用助跑跨跳的方法跳过去，到河对岸用沙包打击“大灰狼”吊饰。要求：教师观察幼儿，引导胆小的幼儿大胆练习助跑跨跳，游戏进行2-3遍。

4、教师带领幼儿做一些放松动作：如深呼吸、放松走、摆臂、踢腿等。

体育与健康课教案四年级篇七

活动目标：

1. 发展幼儿通过听觉判断方向的能力, 提高前庭功能, 发展平衡能力和灵敏性。
2. 激发幼儿的想象力, 让幼儿积极尝试利用布袋开展活动的兴趣。
3. 培养幼儿的自我调节、克服困难的态度和能力。

活动准备：

活动过程：

热身运动

——播放《我爱洗澡》伴奏带, 让我们跟着音乐做运动吧!

玩布袋

儿注意安全, 并注意观察幼儿玩袋的情况。)

“蚕宝宝”游戏

知道蚕宝宝是怎么走路的吗? (幼儿集体在地上做蚕宝宝走路)

——(模仿“蚕吃桑叶”——“蚕吐丝”——“蚕作茧”——“蚕变飞蛾”。蚕宝宝们爬了这么久, 肚子一定饿了吧? 看, 那边有桑叶, 我们爬过去吃吧!

——刚才小朋友都从蚕宝宝变成了飞蛾，学的可真像！接下来我们玩个游戏，好吗？

“盲人听音走路”游戏

——平时我们都是把布袋套在脚上玩的，今天我们要换种玩法，把布袋套在头上玩。大家体会一下盲人走路时的感觉。

体育与健康课教案四年级篇八

1. 让幼儿乐意参与角色扮演，体验游戏的快乐。
2. 幼儿在游戏中练习钻、跑、跳等基本动作，增强身体动作的敏捷性。
3. 引导幼儿积极思维，培养他们善于动手、动脑的好习惯

导入活动

幼儿手持金箍棒，听《猴哥》音乐进入场地，走、跑、跳交替练习后，由二龙吐须变换成四路纵队，做大班棍棒操。

教师（唐僧）与幼儿（孙悟空）扮演《西游记》人物，激发幼儿游戏兴趣，展开游戏活动。

游戏活动

游戏《白龙马嗒、嗒、嗒》，启发幼儿想办法把金箍棒变成白龙马。介绍游戏玩法：把金箍棒系上小铃铛，手持“马鞭”，听音乐练习跑马步，扬鞭骑马做游戏。提醒幼儿在奔跑过程中不要挤撞。

游戏《巧渡通天河》，取经路上会经过通天河，幼儿交流讨论用什么表示河水？引导幼儿用金箍棒摆成双线，练习双脚

立定跳或跨跳，但是不能从“河中”走过去。

游戏《勇闯盘丝洞》，引导幼儿用金箍棒搭建盘丝洞，两组幼儿对面站立，互相握住对面小朋友的金箍棒，平放于胸前，排尾幼儿先钻，钻到派头迅速搭好，后面幼儿依次练习钻爬的动作。

教师小结，表扬幼儿在游戏中积极动脑筋想办法并认真遵守游戏规则。