

小学四年级体育教案免费 小学四年级体育教案(汇总10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

小学四年级体育教案免费篇一

学习内容:综合练习

学习步骤:

一、情景导入

教师活动: 1. 集合队伍, 宣布本课内容和学习目标。

2. 老师让学生在自然地形跑和老鹰捉小鸡游戏活动中, 任选一项并讲解活动的方法和要求, 组织学生进行练习。

3. 老师再带领学生活动一下身体各个关节。

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. 在老师的启发和激励下, 选择一种活动项目并积极地和同伴进行练习活动。

3. 积极随老师进行关节活动练习, 并能知道活动的益处。

组织:

二、合作探究、掌握技能

重点：各组能够积极开展各项活动，知道各项活动的方法要领。

教师活动：1. 讲解活动的各个内容和活动地点，以及活动的方法要求，激发学生在练习中能够发扬相互帮助的良好品质，最后提醒学生当老师鸣哨后，立即开始进行轮换。

2. 老师巡视观察学生的练习情况，密切观察，排除一切危险因素，良好调动学生练习的积极性。

3. 集合队伍，针对学生的练习情况进行及时合理的评价。

学生活动：1. 细心聆听老师的讲解和要求，知道练习的方法要求和组织形式。

2. 在练习中能够积极果敢善于表现自己，同时又能积极和同伴密切配合。

3. 结合老师的讲评，思考自己在这节课上的表现，自己评评看，能够拿几分。

小学四年级体育教案免费篇二

学习内容：游戏 30米冠军赛

重点：在练习中提高自己的奔跑能力

难点：在练习中能 and 同伴合作完成练习

学习步骤：

一、 集体游戏、提高兴趣

教师活动：1. 提出队列练习的要求

2. 组织队列练习

3. 提出游戏的练习要求

4. 讲解游戏《找朋友》的方法

5. 组织游戏

学生活动：1. 懂得队列的重要性

2. 积极的进行队列练习

3. 理解和掌握游戏的方法和规则。

4. 投入到游戏的联系中去

组 织：

二、 合作探究、掌握技能

重 点：在练习中提高自己的奔跑能力

难 点：在练习中能和同伴合作完成练习

教师活动：1. 提出小组自主的进行跑的准备活动

2. 组织小组自主的进行练习

3. 提出以小组为单位自创一个小型的奔跑的游戏

4. 组织学生进行自创的小型游戏

5. 提出30米冠军赛的要求的要求

6. 组织比赛

学生活动：1. 自主的进行准备活动

2. 自主的进行奔跑小游戏的创编和练习

3. 积极的投入到30米冠军赛的比赛中去。为自己的小组的荣誉而努力

组 织：

三、相互方法、加速恢复

教师活动： 提出放松的要求

组织放松练习

学生活动： 进行放松

组 织： 自由散开

1、本课小结

2、收回器材

3、师生告别

场地器材

课后小结：

本课是一堂有关发展学生跑的能力的练习课，通过游戏调动学生“跑”的积极性。同时在游戏中作好充分的热身。在30米的冠军赛中通过进一步提高学生对跑的热情，调动大家的积极性，发展学生跑的能力。在这堂课中，我发现一个小团

体现象，为了比赛，为了游戏，学生有了很强的集体荣誉感，发展了团结协作的精神，这让我在以后的课堂内容安排上起了很大的启发作用。但也存在着一个问题，学生不太喜欢胖点的同学加入自己的队伍中，怕影响成绩，因此，我应该在这个方面做学生的思想，多做德育方面的教育，使小团体真正成为和谐，快乐的团体。

小学四年级体育教案免费篇三

水平三。

在体育活动中发展耐力素质。

跳长绳、耐久跑。

教师活动：

- 1、组织学生常规训练。
- 2、组织学生游戏：贴烧饼。
- 3、提出要求，组织柔韧练习。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、围成一个圈进行贴烧饼游戏，注意安全充分活动。
- 4、学生自己进行柔韧练习，能针对自己的不足进行练习。

组织：四列横队、小组分散。

教师活动：

- 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。

教师活动：

- 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力跑，自己控制速度。
- 3、放松慢走。

组织：分组自主活动。

操场、录音机、每人一绳。

小学四年级体育教案免费篇四

教学内容：

并脚跳、单脚交换跳

指导思想和理念：

本课依据《体育与健康课程标准》，以跳绳为主教材，树立“健康第一”的指导思想，突出一个“新”字，体现一个“改”字，以学生的心理活动为导向，面向全体学生，做到人人享有体育，人人都有进步，人人拥有健康。借助多种教学手段，通过教师和优生的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新能力。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。师生在民主、平等、和谐的氛围中完成教学目标。

教材分析：

跳绳时小学生十分喜欢的一种体育活动，设备简单，容易开展，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、灵敏、协调性等具有显著作用。

教学目标：

- 1、初步学习并脚跳、单脚交换跳的动作方法，提高弹跳能力。
- 2、通过游戏发展学生的上肢力量和身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。

3、激发学生积极锻炼身体的热情，培养良好的团结合作的精神，积极进取，乐观开朗。

教学重点：

摇跳结合，选好跳起时机。

教学难点：

有节奏的摇跳，上下肢协调配合。

场地器材：

短跳绳41根、平整场地一块。

教学过程：

一、上课常规：

- 1、整队、报告人数、师生问好、宣布内容。
- 2、宣布教学内容。
- 3、教师提出要求。
- 4、进行安全教育。

队列练习：

- (1) 原地四面转法练习。
- (2) 解散、集合练习。

二、辅助性练习：

1、并脚跳练习。10次×4组

2、单脚跳练习。10次×4组

三、学习跳短绳：并脚跳、单脚交换跳。

动作方法：

(1) 并脚跳：上臂夹，手屈起，手腕一抖绳抡起，先抡绳，后跳起，两腿弯曲脚跟不着地。

(2) 单脚交换跳：握绳与摇绳方法同前，当一只脚跳过绳后，另一只脚迅速落地，交换跳数次。

组织队形：

四列横队，面向老师。

步骤：

1、教师讲解握绳和调绳的动作方法，并示范。

2、教师讲解跳绳的方法，并示范。

3、学生练习单手摇绳及握住绳两头摇绳。

4、学生练习双手前后摇绳。

5、将绳摇至脚下，跳过跳回数次。

6、学生练习连续并脚跳。看谁跳的多。

7、学生练习单脚跳，看谁跳的多。

8、学生练习单脚交换跳，看谁跳的多。选择跳的好的示范，

计数时前后同学计数。

四、游戏：拔河比赛

方法：将每组同学的绳收起，合在一起做拔河绳。两个同学一组，进行拔河比赛。

规则：谁脚先离开地面，判为失败，对方获胜。

组织：学生分成4组

步骤：

1、教师讲解，示范。

2、学生练习，教师评价。1次

3、学生比赛。选出班里的大力士。2—3次

五、放松活动

徒手操：放松上下肢

六、结束语

1、教师总结，布置作业。

2、回收器材。

3、师生再见

小学四年级体育教案免费篇五

学习目标：小组合作在游戏中完成跑的练习。

学习内容：队列练习游戏：老鹰抓小鸡接力

重点：在游戏中学会相互的合作完成练习
难点：提高小组合作的效率

学习步骤：

一、队列练习、提高团体的认识

教师活动：1. 教师提出队列练习的要求
2. 讲解队列练习的方法

3. 组织队列练习

学生活动：1. 知道队列练习的方法
2. 积极的进行队列练习

二、小组合作、完成练习

重点：在游戏中学会相互的合作完成练习

难点：提高小组合作的效率

教师活动：1. 把全班分成人数相等的六小组
2. 提出小组进行老鹰抓小鸡的要求

3. 组织游戏老鹰抓小鸡
4. 提出游戏的要求

5. 组织学生布置游戏场地
6. 组织游戏

学生活动：1. 在小组中民主的选举小组长
2. 在小组长的带领下进行小组合作的游

3. 小组合作布置场地
4. 在小组中决定接力的顺序

5. 进行游戏

组织：以小组为单位练习

三、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

场地器材：

课后小结：、

小学四年级体育教案免费篇六

学习目标：积极参与游戏活动，掌握障碍赛跑的方法。

学习内容：游戏：障碍赛跑

重点难点：学生的身体协调能力对学习障碍赛跑的影响。

学习步骤：

一、 游戏活动，积极参与

教师活动：1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生利用跳绳进行准备活动。

3、组织学生柔韧练习。

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在小组长的带领下进行裂队、并队走。

3、每人一根绳子进行慢跳、交叉跳、绳操和定数跳。

4、听口令进行柔韧练习。

组织：六列横队、小组分散

二、尝试练习，体验成功

教师活动：1、布置学生取器材，并提出布置场地的要求。

2、组织学生在组长的组织下尝试过障碍。

3、提示学生调整障碍。

4、组织学生进行障碍游戏，并作好小结。

学生活动：1、按要求取器材，并把场地布置好。

2、分三个小组在组长的组织下有序在进行尝试练习，选择、最安全的过障碍方法进行游戏。

3、在小组长的带领下调整各个障碍间的距离，为游戏比赛作准备。

4、用自己觉得、最安全的过障碍方法进行游戏比赛。

5、总结自己小组过障碍跑的情况。

组织：分三大组进行

三、放松身体、愉悦身心

儿童健美操：（自编的）

组织：成四列横队，散开一走

1、课后小结

2、安排回收器材

3、师生告别

场地器材：跳箱、凳子、垫子

课后小结： 这节课重点是培养学生在艰苦的条件下和同伴一起完成练习任务. 通过各种障碍的设置提高任务的难度. 让同学跟勇敢的和同伴在艰苦的条件发展奔跑\能力.

小学四年级体育教案免费篇七

学习目标：在练习中，相互激励帮助，互相促进，体现勇于拼搏不言败的良好风貌

学习内容：篮球活动

重点：几种不同运球的动作方法和要求

难点：练习中能够克服发酸的情况，与自己的伙伴密切合作

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1. 集合队伍，检查学生着装和身体状况。

2. 组织学生继续学习四列横队和二列横队转换的退步练习。

3. 讲解示范游戏的方法规则，组织学生进行游戏活动。

学生活动：1. 快速安静集合队伍，以饱满的精神迎接上课。

2. 集中注意力，认真进行队列队型练习。
3. 积极进行游戏活动，从游戏中能够体会到，团结就是力量。

组 织：练习队型如图：

二、合作探究\掌握技能

重 点：几种不同运球的动作方法和要求

难 点：练习中能够克服发酸的情况，与自己的伙伴密切合作

教师活动：1. 组织学生成圆型站立，进行运球和捅球的游戏，使学生知道，自己的运球技术还不够，要虚心向老师学习，调动学生学习的自主性。

2. 组织学生原地左/右手运球和左右交换运球练习（一人运球，一人观察指导，并帮其记好个数）。

3. 组织学生进行运球接力比赛，要求要赛出风格赛出水平，在练习中充分展示自己，为本小组的胜利而坚持到底。

4. 评价学生的练习情况（学生学习积极性的体现和自己对技术的掌握）

学生活动：1. 掌握规则，全力投入游戏中去。

2. 与自己的小伙伴密切合作，积极进行运球练习，体现出相互激励和促进的精神劲头。

组 织：如图：

三、总结经验、追求更快的进步

组 织：四列横队

四、放松身心

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

3、师生告别

场地器材：篮球场一个，篮球20个

课后小结：

小学四年级体育教案免费篇八

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[^]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免费篇九

综合练习

一、情景导入

教师活动：1. 集合队伍，宣布本课内容和学习目标。

2. 老师让学生在自然地形跑和老鹰捉小鸡游戏活动中，任选一项并讲解活动的方法和要求，组织学生进行练习。

3. 老师再带领学生活动一下身体各个关节。

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. 在老师的启发和激励下，选择一种活动项目并积极地 and 同伴进行练习活动。

3. 积极随老师进行关节活动练习，并能知道活动的好处。

组 织：

二、合作探究、掌握技能

重 点：各组能够积极开展各项活动，知道各项活动的方法要领。

教师活动：

1. 讲解活动的各个内容和活动地点，以及活动的方法要求，激发学生在练习中能够发扬相互帮助的良好品质，最后提醒学生当老师鸣哨后，立即开始进行轮换。

2. 老师巡视观察学生的练习情况，密切观察，排除一切危险因素，良好调动学生练习的积极性。

3. 集合队伍，针对学生的练习情况进行及时合理的评价。

学生活动：

1. 细心聆听老师的讲解和要求，知道练习的方法要求和组织形式。

2. 在练习中能够积极果敢善于表现自己，同时又能积极和同伴密切配合。

3. 结合老师的讲评，思考自己在这节课上的表现，自己评评看，能够拿几分。

小学四年级体育教案免费篇十

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：