

本册教学目的和目标

教学目的：在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。”

四年级教学目标：

- 〈一〉 使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体
的态度。
- 〈二〉 初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的
基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。
- 〈三〉 培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

课 程 表

节数 周	第一节	第二节	第三节	第四节	第五节	第六节	第七节	第八节
周一								
周二								
周三								
周四								
周五								

体育课教学常规

体育课教学应丛增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

一、 教师方面：

- 1、 认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。
- 2、 认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。
- 3、 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。
- 5、 教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。
- 6、 教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。
- 7、 认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。
- 8、 教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。
- 9、 教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

二、 学生方面：

- 1、 学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。
- 2、 上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。
- 3、 不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。
- 4、 在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。
- 5、 要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

四年级体育教学进度表

周次	起至日期	计划进度
一	8. 20~8. 24	引导课，体育常识，游戏是儿童的良师益友。
		1、队列队形； 2、游戏：穿过小树林；
二	8. 27~8. 31	1、基本体操；2、游戏：守卫红旗；
		1、基本体操；2、游戏：报数比赛
三	9. 3~9. 7	1、基本体操；2、游戏：春种秋收；
		游戏课：1、穿城门；2、夹球接力；
四	9. 10~9. 14	1、技巧：前滚翻起立接球； 2、游戏：绑腿接力；
		1、技巧：不同开始姿势的前滚翻：2、复习前滚翻：
五	9. 17~9. 21	1、徒手操；2、游戏：改换目标；
		1、徒手操；2、绕木棒运动；
六	9. 24~9. 28	1、复习全套徒手操； 2、游戏：看谁反应快；
		1、韵律活动；2、走：改变速度的走；
七	10. 1~10. 5	1、走：改变速度的走； 2、游戏：单脚跳接力；
		1、各种姿势的走；2、游戏：绑腿接力；
八	10. 8~10. 12	1、藤圈韵律操；2、游戏：接力跑；
		1、藤圈韵律操；2、游戏：单双脚跳圈；
九	10. 15~10. 19	1、技巧：仰卧起坐； 2、游戏：快跳快跳；
		1、韵律操；2、游戏：抢种抢收；
十	10. 22~10. 26	1、队列；行进间走； 2、复习韵律操；
		1、韵律操；2、游戏：单脚跳接力；
十一	10. 29~11. 2	1、游戏课： 1、踏石过河；2、攻关；
		1、支撑跳跃；2、游戏：攻关；
十二	11. 5~11. 9	1、韵律活动；2、复习支撑跳跃；
		1、技巧：立卧撑；2、游戏：绑腿接力；
十三	11. 12~11. 16	1、跳小绳；2、叫号赛跑；
		1、跳双绳；2、游戏：迎面接力；
十四	11. 19~11. 23	1、走跑交替；2、游戏：跳进去拍人；
		1、跳大绳；2、游戏：障碍赛跑；
十五	11. 26~11. 30	1、跳大绳；2、分组进行跳小绳；
		游戏课：1、单脚跳接力；2、迎面接力；
十六	12. 3~12. 7	1、走跑交替；2、跳小绳；
		1、1 分钟跳小绳；2、期末总结；

四年级体育课教案

时间	第一周 第一节			课型	一课时		
内容	(室内课) 1：引导课，体育常识，游戏是儿童的良师益友。						
目的	1、通过本次课的学习，使学生了解锻炼身体的好处，认真上好体育课。 2、培养学生身体的正确姿势和基本活动的能力。 3、培养学生各种优良品质，发展学生的想象力、创造力等能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
开始部分	一、唱歌： 二、师 生 问 好： 三、宣 布 本 次 课 的 内 容 和 任 务： 四、点名；	教 室	1、教师语言要清晰。 2、讲解课堂要求任务。	学生坐在教室里按自己的座位坐好。	1	10	小
基本部分	一、讲解本学期体育课的要求和任务内容。 二、游戏是儿童的良师益友。 1、做游戏可以全面锻炼身体。 2、做游戏可以使大脑灵活。 3、做游戏可以培养优良品德。 4、做游戏可以使心情愉快。	教 室	1、教室讲解语言要清晰。 2、要求： ①、学生认真遵守纪律。 ②、养成良好的坐立行的正确姿态。 ③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。	学生坐在教室里按自己的座位坐好。	1	20	小

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	5、 做游戏可以调解脑力疲劳。 重点：对游戏好处的理解和认识。 二、游戏： （抓手指） 规则： 1、手放平。 2、食指尖必须顶着手掌心。 3、听到教师口令后才能抓手指。	教 室	1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做示范。 3、学生练习和游戏。		1、学 生 认 真 听 讲 游 戏 方 法 和 规 则。 2、学 生 练 习。 3、学 生 进 行 游 戏。	3 / 4	6	小
结束部分	一、总 结 本 次 课 的 情况。 二、下课。	教 室	教师总结本次可的情况。		学生按教室的座位坐好。	1	4	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第一周 第二节			课型	一课时		
内容	1、队列队形； 2、游戏：穿过小树林；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生进一步掌握队列队形的方法与技巧。 2、培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，明确个人和集体的关系。 3、培养学生变向跑的能力和克服困难的精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师带领学生一起做游戏。	1、学生站成四列横队。 2、学生和教师一起做游戏。	1 1	10	小
	二、准备活动： 1、小游戏；“抓人” 2、小型徒手操。 3、专项准备活动。	四列横队，体操队型	4、教师讲解徒手操的动作和要求。 5、师生一同练习。	3、学生认真听讲看示范。 4、学生精神饱满。	2 1		
基本部分	一、队列队形： 1、集中注意力联系；（有效与无效） 2、快快集合； 3、稍息、立正、向右看齐； 5、变换队形；		1、教师讲动作方法和要领。 2、教师做正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作方法和要领。 2、学生练习。 3、分组练习。 4、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
	重点：动作自然，协调准确。 难点：重心前后稳定，节奏一致。 二、游戏： 穿过小树林； 规则： 1、必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。 2、不得碰到下树，如碰到扶起后才能其跑。		1、教师讲解游戏方法和规则。 2、教师做正确示范。 3、教师做正确评定胜负。		1、学生认真听游戏方法和规则。 2、学生练习和比赛。 3、分组比赛。	2 - 3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	八个小木柱； 四个标志物；		教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第二周 第一节			课型	一课时		
内容	1、基本体操：第八套广播体操（1—4）节；2、游戏：守卫红旗；						
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，对养成正确的身体姿势，促进身体的各器官的正常发育。 2、培养学生集体主义精神，发展学生动作迅速能力和奔跑能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	1、学生站成四列横队。 2、学生认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作一致，精神饱满。	1 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 专项准备活动；	四列横队，体操队型			2		
					1		
基本部分	一、第八套广播体操（1—4）节； 第一节，伸展运动； 第二节，扩胸运动； 第三节、踢腿运动； 第四节，体侧运动；		1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作要领和方法 2、学生练习。 3、分组练习。 4、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方。 三、游戏： 守卫红旗规则： 1、没有被教导的人不得随意进入圈内。 2、叫号时要清楚、响亮，松手时红旗必须竖直。		1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第二周 第二节			课型	一课时			
内容	1、基本体操：第八套广播体操（5—8）节；2、游戏：报数比赛							
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的掌握。 2、培养学生身体的正确姿势和动作的协调性能力。 3、培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的好作风和迅速排队的能力。							
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强	
准 备 部 分	一、课 堂 常 规： 1、体委整队、 师生问好、报 告人数、检查 服装。 2、宣布课的 内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言 要清晰。 2、教师讲解 课堂要求 和任务。 3、教师讲解 徒手操的 动作和要 求。 4、师生一同 练习。	1、学生站成 四 列 横 队。 2、学生认真 听队列的 要求。 3、师生一同 练习。 4、动 作 一 致，精神 饱满。	1 1 2 1	 10	小	
	二、准 备 活 动： 1、队 列 练 习； 2、小 型 徒 手 操； 3、专 项 准 备 活动；	四 列 横 队，体操队型						
基 本 部 分	二、第八套广 播体操（ 5 — 8）节： 第五节，体转 运动； 第六节，全身 运动； 第七节，跳跃 运动， 第八节，整理 运动，		1、教师讲解 动作要求 和方法。 2、教师做完 整的正确的 示范。 3、教师个别 指导。 4、找好学生 做表演。	1、学生认真 听动作要 领和方法 2、学 生 练 习。 3、分 组 练 习。 4、动 作 一 致，精神 饱满。	3 — 4	18	中	

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方。 三、 游戏：报数比赛规则： 1、 必须按教师的要求顺序报数。中间不得有间隔。 2、 报错数时必须改正报数才可以接着下面报数。		1、 教师讲解游戏的方法和规则。 2、 教师做正确的示范。 3、 教师正确评定胜负。		1、 学生认真听游戏的方法和规则。 2、 学 生 练 习。 3、 分 组 比 赛。	2 — 3	1 0	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			预 计					

四年级体育课教案

时间	第三周 第一节			课型	一课时		
内容	1、基本体操：第八套广播体操（1—8）节；2、游戏：春种秋收						
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的掌握。 2、培养学生身体的正确姿势和动作的协调性和节奏感。 3、发展学生快速奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	1、学生站成四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 3、专项准备活动；	四列横队，体操队型		2、学生认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作一致，精神饱满。	2		
					1		
基本部分	一、第八套广播体操（1—8）节： （全套练习） 重点：各节的动作要领及要求。		1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作要领和方法学生练习。 2、分组练习。 3、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、游戏 （春种秋收） 规则： 1、必须按教师的要求去做，击掌后第二个人才能起跑。 2、交换物必须放在圈内，如，滚出圈外要拾回来放好在继续跑。		1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	小沙包—20 个 四个标志物		教学回顾					

三、四年级体育课教案

时间	第三周 第二节			课型	一课时		
内容	游戏课；1、穿称门；2、加球接力；						
目的	1、发展学生速度素质，提高快速反映能力。 2、培养学生齐心协力的集体主义精神。 3、发展速度，提高身体的协调能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准 备 部 分	一、课 堂 常 规： 1、体委整队、 师生问好、报 告人数、检查 服装。 2、宣布课的 内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言 要清晰。 2、教师讲解 课堂要求 和任务 3、教师讲解 徒手操的 动作和要 求。 4、师生一同 练习。	1、学生站成 四 列 横 队。 2、学生认真 听队列的 要求。 3、师生一同 练习。 4、动 作 一 致，精神 饱满。	1 1 2 1	10	小
	二、准 备 活 动： 4、队 列 练 习； 5、小 型 徒 手 操； 6、专 项 准 备 活动；	四 列 横 队，体操队型					
基 本 部 分	一、游戏 （穿称门）： 规则： 1、游戏者必 须 成 一 路 纵 队向前跑，否 则判失败。 2、游戏者进 行 时 游 戏 者 之 间 不 准 松 手。		1、教师讲解 动作要求 和方法。 2、教师做完 整的正确的 示范。 3、教师个别 指导。 4、找好学生 做表演。	1、学生认真 听动作要 领和方法 学 生 练 习。 2、分 组 练 习。 3、动 作 一 致，精神 饱满。	3 - 4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	3、城门不准随便移动，否则判本队失败。 二、游戏： （加球接力） 规则： 1、球掉到地上不允许用脚踢，否则判失败。 2、交接球时接球人不得踩起跑线，否则判失败。		1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	四个小皮球 四个标志物		教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第四周 第一节			课型	一课时		
内容	1、技巧： 前滚翻起立，接球；2、游戏：障碍赛跑 ；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生进一步的巩固和提高前滚翻的技术，发展学生的灵敏柔韧协调等能力，培养学生克服困难等优良品质。 2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。 3、培养学生团结协作和集体主义精神，						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散、。 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队， 体操队型	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	一、技巧： 前滚翻起立，接球 重点：蹬地、低头、团身。 难点： 动作连贯，协调		1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学 生 认 真 听 讲 动 作 方 法 和 要 领。 2、学 生 集 体 练 习。 3、学 生 分 组 练 习。	4 X 8	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	二、游戏： （障碍赛跑） 规则： 1、 游戏者应在比赛中完成所规定的动作。 2、 由小裁判评定动作正确与否。 3、 每个队员的比赛次数相等。		4、找学生表演。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。		4 神饱满动作轻松整齐一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2 / 3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第四周 第二节			课型	一课时		
内容	1、技巧： 不同开始姿势的前滚翻 ； 2、复习：前滚翻起立，接球						
目的	1、通过本次课的学习，使学生学会前后的动作方法，掌握要领。 2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。 3、巩固前滚翻接球的技术，培养学生勇敢机智和创新的精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 变换队形 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队， 体操队型	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	基本部分	一、技巧： 不同开始姿势的前滚翻； 重点：蹬地、低头、团身。 难点： 动作连贯，协调。		1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学 生 认 真 听 讲 动 作 方 法 和 要 领。 2、学 生 集 体 练 习。 3、学 生 分 组 练 习。	4 X 8	18

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	二、复习：前滚翻起立，接球 重点：蹬地、低头、团身。 难点： 动作连贯，协调。		4、找学生表演。		4 神饱满动作轻松整齐一致	2 / 3	9	中
			1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。		1、学 生 认 真 听 讲 游 戏 规 则。 2、学 生 练 习 比 赛。 3、分 组 比 赛。			
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1 、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第五周 第一节			课型	一课时		
内容	1、 徒手操；2、游戏：改换目标						
目的	1、通过本次课的学习，发展人体各个部位的能力。 2、培养学生良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 3、发展学生快速奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、 课 堂 常 规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、 教师语言要清晰。 2、 教师讲解课堂要求和任务。 3、 教师讲解徒手操的动作和要求。 4、 师生一同练习。	1、 学生站成四 列 横队。 2、 学生认真听队列的要求。 3、 师生一同练习。 4、 动 作 一 致，精神饱满。	1	10	小
	二、 准 备 活 动： 1、队 列 练 习； 2、小 型 徒 手 操； 3、专 项 准 备 活 动；	四 列 横 队，体操队型			2		
					1		
基本部分	一、 徒手操 重点：各节的动作要领及要求。		1、 教师讲解动作要求和方法。 2、 教师做完整的正确的示范。 3、 教师个别指导。 4、 找好学生做表演。	1、 学生认真听动作要领和方法学 生 练 习。 2、 分 组 练 习。 3、 动 作 一 致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、游戏 （改换目标） 规则： 1、追者只能拍人，不许堆人，拉人。 2、逃者需要“隐蔽必须站在前面站在后面，或侧面。		1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2 — 3	1 0	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第五周 第二节			课型	一课时		
内容	1、 徒手操；2、游戏：绕木棒运动						
目的	4、通过本次课的学习，使学生进一步的练习，发展人体各个部位的能力。 5、培养学生良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 6、培养学生锻炼奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、 课 堂 常 规：	组织：					
	1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	××××× ××××× ××××× ×××××	5、 教师语言要清晰。	5、 学生站成四 列 横队。	1		
	2、宣布课的内容和任务。	◎	6、 教师讲解课堂要求和任务。	6、 学生认真听队列的要求。	1		
	二、 准 备 活 动：		7、 教师讲解徒手操的动作和要求。	7、 师生一同练习。		10	小
	4、队 列 练 习；	四 列 横 队，体操队型	8、 师生一同练习。	8、 动 作 一 致，精神饱满。	2		
	5、小 型 徒 手 操；						
	6、专 项 准 备 活动；				1		
基本部分	一、 徒 手 操		5、 教师讲解动作要求和 方法。	4、 学生认真听动作要领和方法			
	重点：各节的动作要领及要求。		6、 教师做完整的正确的示范。	学 生 练 习。	3	18	中
			7、 教师个别指导。	5、 分 组 练 习。	—		
			8、 找好学生做表演。	6、 动 作 一 致，精神饱满。	4		

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、游戏 （绕木棒运动） 规则： 1、不击掌或发令后不得起跑。 2、再穿行时不可碰到小木棒，不可跨越小木棒。		1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第六周 第一节			课型	一课时		
内容	1、基本体操：第八套广播操（1-8）节；2、游戏：挑战应战；						
目的	1、通过这节课的学习，使学生进一步掌握和巩固了对身体的各部位的练习。 2、培养学生良好身体的正确姿势和集体主义精神的良好习惯。 3、通过游戏练习，培养学生机智、果断和诚实的品质。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散。 2、广播操。 3、专项准备活动。	四 列 横队，体操队型	2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 2		
基本部分	一、徒手操：全套练习； 重点：各节动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。		1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1 学生认真听讲动作方法和要领 2 学生集体练习。 3 学生分组练习。	4 X 8	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	二、游戏： 挑战应战 规则： 1、 应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。 2、 追拍时不得用力堆人。 3、 应战者如失败就算对方胜利。		4、找学生表演。		4 神饱满动作轻松整齐一致	2 / 3	9	中
			1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。		1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。			
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1 、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第六周 第二节			课型	一课时		
内容	1、韵律活动；2、走：改变速度的走；						
目的	1、通过本次课的教学，使学生学会简单的韵律活动，发展学生动作的协调性，节奏感，观察力，培养学生组织与纪律性。 2、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。 3、培养学生集体主义精神和协调性的能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一 、 课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。	1 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	四 列 横队，体操队型	3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、韵律活动 节奏游戏 猜猜它是谁 规则： 1、被猜者不要动不要笑和不许说话。 2、如果第一次猜错可以才第二次。		1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分 组 比赛。	2 / 3	12	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
	二、走： 改变速度的走； 重点：下上肢的协调，放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。		1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。		1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	4 X 8	1 8	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			预 计					

四年级体育课教案

时间	第七周 第一节			课型	一课时		
内容	1、走：改变速度的走； ； 2、游戏： 单脚跳接力；						
目的	1、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。 2、培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。 3、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，发展学生的弹跳和顽强精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一 、 课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二 、 准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横队，体操队型	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	基本部分	一、走：改变速度的走； 重点：下上肢的协调 ， 放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、 学生认真听讲动作方法和要领。 2、 学生集体练习。 3、 学生分组练习。	3 / 4	15	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
	二、游戏： 单脚跳接力 规则： 1、起跳前必须站在起跳线后不得踏线。 2、发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。		1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。		1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分 组 比 赛。	2 / 3	1 2	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			预 计					

四年级体育课教案

时间	第七周 第二节			课型	一课时		
内容	1、走：用各种正确姿势的走；2、游戏： 绑腿接力；						
目的	1、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。 2、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一 、 课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二 、 准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横队，体操队型	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	基本部分	一、走：用各种正确姿势的走： 重点：下上肢的协调，放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。		1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、 学生认真听讲动作方法和要领。 2、 学生集体练习。 3、 学生分组练习。	3 / 4	15

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
	二、游戏： （绑腿接力） 规则： 1、 教师发令后或击掌后才能起跑。 2、 按教师规定的要求抛丸不得少跑。 3、 绳子一定要绑好，绳子松开不得分。		1、 教师讲解游戏要求和规则。 2、 教师做正确示范。 3、 学生练习比赛。 4、 教师做正确评定胜负。		1、 学生认真听讲游戏规则。 2、 注意观察教师的示范。 3、 学生练习比赛。 4、 分 组 比 赛。	2 / 3	1 2	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			预 计					

~要及时记载教学回顾。 2008.9

四年级体育课教案

时间	第八周 第一节			课型	一课时		
内容	1、藤圈韵律操 （1—3）节；2、游戏：挑战应战；						
目的	1、通过这节课的学习，使学生初步掌握藤圈的简单动作和技术，发展学生的下肢的力量。 2、培养学生身体正确姿势和协调等身体素质。 3、发展学生的下肢奔跑能力及团结协作的集体精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一 、 课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队， 体操队型	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
	二 、 准备活动： 1、队列练习： 2、徒手操。 3、专项准备活动。		2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 2		
基本部分	一、藤圈韵律操 （1—3）节 重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。		1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1 学生认真听讲动作方法和要领 2 学生集体练习。 3 学生分组练习。	4 X 8	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	二、游戏： 挑战应战 规则： 1、 应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。 2、 追拍时不得用力堆人。 3、 应战者如失败就算对方胜利。		4、找学生表演。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。		4 神饱满动作轻松整齐一致 1、学 生 认 真 听 讲 游 戏 规 则。 2、学 生 练 习 比 赛。 3、分 组 比 赛。	2 / 3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的情况。 2、下课。		1 、认 真 听 讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	藤圈每人一个		教学回顾					

四年级体育课教案

时间	第八周 第二节			课型	一课时		
内容	1、藤圈韵律操（4—6）节：2、游戏：单双脚跳圈：						
目的	1、通过本次课的教学，使学生进一步掌握藤圈动作的技术和发展下肢的弹跳能力。 2、培养学生身体正确姿势和灵敏，协调等身体素质。 3、发展学生的弹跳力及团结协作的集体精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。	1 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习： 2、拍手操。 3、专项准备活动。	四 列 横队，体操队型	3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、藤圈韵律操（4—6）节 重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。		1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2 / 3	12	中