

四班级体育课教案

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，玩耍是儿童的良好益友。						
目的	1、通过本次课的学习，使同学了解熬炼身体的好处，认真上好体育课。 2、培育同学身体的正确姿势和基本活动的力量。 3、培育同学各种优良品质，进展同学的想象力、制造力等力量。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。 2、讲解课堂要求任务。	同学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、玩耍是儿童的良好益友。 1、做玩耍可以全面锻炼身体。 2、做玩耍可以使大脑机敏。 3、做玩耍可以培育优良品德。 4、做玩耍可以使心情开心。	教室	1、教室讲解语言要清晰。 2、要求： ①、同学认真遵守纪律。 ②、养成良好的坐立行的正确姿势。 ③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。	同学坐在教室里按自己的座位坐好。	1	20	小

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
脚本部分	5、 做玩耍可以调解脑力疲惫。 重点：对玩耍好处的理解和生疏。 二、玩耍：（抓手指） 规章： 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、老师讲解玩耍的方法和规则。 2、老师做示范。 3、同学练习和玩耍。		1、学生认真听讲游戏方法和规则。 2、学生练习。 3、学生进行玩耍。	3 / 4	6	小
结束部分	一、总结本次课的状况。 二、下课。	教 室	老师总结本次可的状况。		同学按教室的座位坐好。	1	4	小
场地设计			教学回顾					

四班级体育课教案

时间	第一周 其次节			课型	一课时		
内容	1、队列队形； 2、玩耍：穿过小树林；						
目的	1、通过本次课的学习，使同学进一步把握队列队形的方法与技巧。 2、培育同学遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，明确个人和集体的关系。 3、培育同学变向跑的力量和克服困难的精神。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、小玩耍； “抓人” 2、小型徒手操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横 队，体操队型	1、老师语言要清楚。 2、老师讲解课堂要求和任务。 3、老师带领同学一起做玩耍。 4、老师讲解徒手操的动作和要求。 5、师生一同练习。	1、学生站成四列横队。 2、学生和教师一同做游戏。 3、学生认真听讲看示范。 4、学生精神饱满。	1 1 2 1	10	小
	一、队 列 队 形： 1、集中留意力联系； （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、老师讲动作方法和要领。 2、老师做正确的示范。 3、老师个别指导。 4、找好同学做表演。	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

挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	数	时	强
	重点：动作自然，协调准确。 难点：重心前后稳定，节奏全都。 二、玩耍： 穿过小树林； 规章： 1、必需站在起跑线后，拍手后才能起跑。 2、不得遇到下树，如遇到扶起后才能其跑。		1、老师讲解玩耍方法和规章。 2、老师做正确示范。 3、老师做正确评定胜负。	1、学生认真听游戏方法和规章。 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、老师总结本次课的状况。 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；		器材 回 画				

四班级体育课教案

时间	其次周 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、玩耍：保卫红旗；						
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、培育同学集体主义精神，进展同学动作快速力量和奔跑力量。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。 2、老师讲解课堂要求和任务。 3、老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； 专项准备活动；	四列横队，体操队型					
基本部分	一、第八套广播体操（1—4）节； 第一节，伸展运动； 其次节，扩胸运动； 第三节、踢腿运动； 第四节，体侧运动；		1、老师讲解动作要求和方法。 2、老师做完整的正确的示范。 3、老师个别指导。 4、找好同学做表演。	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

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
热身部分	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、玩耍；保卫红旗规章： 1、 没有被教导的人不得任凭进入圈内。 2、 叫号时要清楚、响亮，松手时红旗必须竖立。		1、老师讲解玩耍的方法和规则。 2、老师做正确的示范。 3、老师正确评定胜负。		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、老师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲心情饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			教学回顾					

四班级体育课教案

时间	其次周 其次节		课型	一课时			
内容	1、基本体操：第八套广播体操（5—8）节；2、玩耍：报数竞赛						
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的把握。 2、培育同学身体的正确姿势和动作的协调性力量。 3、培育同学遵守课堂纪律，听从指挥的好作风和快速排队的力量。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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。	组织： ××××× ××××× ××××× ×××××	1、 老师语言 要清楚。 2、 老师讲解 课堂要求 和任务。 3、 老师讲解 徒手操的 动作和要 求。 4、 师生一同 练习。	1、 同学站成 四 列 横 队。	1	10	小
	2、宣布课的 内容和任务。	◎		2、 同学认真 听队列的 要求。	1		
	二、准 备 活 动： 1、队 列 练 习；	四 列 横 队，体操队型		3、 师生一同 练习。	2		
	2、小 型 徒 手 操； 3、专 项 准 备 活动；			4、 动 作 一 致，精神 饱满。	1		
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，跳动 运动， 第八节，整理 运动，		1、 老师讲解 动作要求 和方法。 2、 老师做完 整的正确的 示范。 3、 老师个别 指导。 4、 找好同学 做表演。	1、 同学认真 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

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
热身部分	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。		1、 老师讲解玩耍的方法和规则。 2、 老师做正确的示范。 3、 老师正确评定胜负。		1、 同学认真听玩耍的方法和规则。 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 、老师总结本次课的情况。 2、下课。		1 、认真听讲心情饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			预 备					

四班级体育课教案

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、玩耍：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，动作要领的把握。 2、培育同学身体的正确姿势和动作的协调性和节奏感。 3、进展同学快速奔跑的力量，培育同学认真负责的精神和集体的意识。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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。	组织： ××××× ××××× ××××× ×××××	1、 老师语言 要清楚。 2、 老师讲解 课堂要求 和任务。 3、 老师讲解 徒手操的 动作和要 求。 4、 师生一同 练习。	1、 同学站成 四 列 横 队。	1	10	小
	2、宣布课的 内容和任务。	◎		2、 同学认真 听队列的 要求。	1		
	二、准 备 活 动： 1、队 列 练 习；	四 列 横 队，体操队型		3、 师生一同 练习。	2		
	2、小型徒手 操； 3、专项准备 活动；			4、 动作一 致，精神 饱满。	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、 老师讲解 动作要求 和方法。 2、 老师做完 整的正确的 示范。 3、 老师个别 指导。 4、 找好同学 做表演。	1、 同学认真 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

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、玩耍（春种秋收） 规章： 1、必需按教师的要求去做，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连续跑。		1、 老师讲解玩耍的方法和规则。		1、 同学认真听玩耍的方法和规则。	2	1	中
			2、 老师做正确的示范。		2、 学生练习。	—	0	
			3、 老师正确评定胜负。		3、 分组比赛。	3		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、老师总结本次课的情况。		1、认真听讲心情饱满。	1	2	小
场地设计	小沙包—20 个 四个标志物		器材回收					

三、四班级体育课教案

时间	第三周 其次节			课型	一课时		
内容	玩耍课；1、穿称门；2、加球接力；						
目的	1、进展同学速度素养，提高快速反映力量。 2、培育同学齐心协力的集体主义精神。 3、进展速度，提高身体的协调力量。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。 2、老师讲解课堂要求和任务 3、老师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	1、同学站成四列横队。 2、同学认真听队列的要求。 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、玩耍（穿称门）： 规章： 1、玩耍者必须成一路纵队向前跑，否则判失败。 2、玩耍者进行时游戏者之间不准松手。		1、老师讲解动作要求和方法。 2、老师做完整的正确的示范。 3、老师个别指导。 4、找好同学做表演。	1、同学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

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
脚 球 分	3 、城门不准 任凭移动， 否 则 判 本 队 失 败。 二、玩耍： （加球接力） 规章： 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、 老师讲解 玩耍的方 法 和 规 则。 2、 老师做正 确 的 示 范。 3、 老师正确 评 定 胜 负。		1、 同学认真 听玩耍的 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 、老师总结 本 次 课 的 情 况。 2、下课。		1 、认真听讲 心情饱满。 2、下课。	1	2	小
场 地 设 计	四个小皮球 四个标志物		弹 球 回 踢					

四班级体育课教案

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、玩耍：障碍赛跑 ；						
目的	1、通过本次课的学习，使同学进一步的巩固和提高前滚翻的技术，进展 同学的灵敏柔韧协调等力量，培育同学克服困难等优良品质。 2、通过练习，可以进展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素养。 3、培育同学团结协作和集体主义精神，						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、专项预备活动。	组织： × ◎ 四列横队， 体操队型	1、老师语言要清楚。 2、老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、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	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、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	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

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
基本部分	二、玩耍： (障碍赛跑) 规章： 1、 玩耍者应在竞赛中完成所规定的动作。 2、 由小裁判评定动作正确与否。 3、 每个队员的竞赛次数相等。		4、找同学表演。		4 神饱满动作轻松整齐全都			
			1、老师讲解玩耍要求和规章。		1、学生认真听讲游戏规则。	2	9	中
			2、同学练习竞赛。		2、学生练习竞赛。	/		
			3、老师做正确评定胜负。		3、分组比赛。	3		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的状况。		1、认真听讲，精神饱满。	1	3	小
			2、下课。		2、下课。			
场地设计			教学回顾					

四班级体育课教案

时间	第四周 其次节			课型	一课时		
内容	1、技巧： 不同开头姿势的前滚翻 ； 2、复习：前滚翻起立，接球						
目的	1、通过本次课的学习，使同学学会前后的动作方法，把握要领。 2、通过练习，可以进展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素养。 3、巩固前滚翻接球的技术，培育同学英勇机灵和创新的精神。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、专项预备活动。	组织： × ◎ 四列横队， 体操队型	1、老师语言要清楚。 2、老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、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	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、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	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

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	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、找同学表演。		4 神饱满动作轻松整齐全都	2 / 3	9	中
			1、老师讲解玩耍要求和规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜负。		1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习竞赛。 3、分组比赛。			
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的状况。 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					

四班级体育课教案

时间	第五周 第一节			课型	一课时		
内容	1、 徒手操；2、玩耍：改换目标						
目的	1、通过本次课的学习，进展人体各个部位的力量。 2、培育同学良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 3、进展同学快速奔跑的力量，培育同学认真负责的精神和集体的意识。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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。	组织： ××××× ××××× ××××× ×××××	1、 老师语言 要清楚。 2、 老师讲解 课堂要求 和任务。 3、 老师讲解 徒手操的 动作和要 求。 4、 师生一同 练习。	1、 同学站成 四 列 横 队。	1	10	小
	2、宣布课的 内容和任务。	◎		2、 同学认真 听队列的 要求。	1		
	二、准 备 活 动： 1、队 列 练 习；	四 列 横 队，体操队型		3、 师生一同 练习。	2		
	2、小型徒手 操； 3、专项准备 活动；			4、 动作 一 致，精神 饱满。	1		
基本部分	一、 徒手操		1、 老师讲解 动作要求 和方法。	1、 同学认真 听动作要 领和方法	3	18	中
	重点：各节的 动作要领及 要求。		2、 老师做完 整的正确的 示范。 3、 老师个别 指导。 4、 找好同学 做表演。	2、 分 组 练 习。 3、 动作 一 致，精神 饱满。	— 4		

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、玩耍 （改换目标） 规章： 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、 老师讲解玩耍的方法和规则。 2、 老师做正确的示范。 3、 老师正确评定胜负。		1、 同学认真听玩耍的方法和规则。 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、老师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲心情饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			器材回收					

四班级体育课教案

时间	第五周 其次节			课型	一课时		
内容	1、 徒手操；2、玩耍：绕木棒运动						
目的	4、通过本次课的学习，使同学进一步的练习，进展人体各个部位的力量。 5、培育同学良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 6、培育同学熬炼奔跑的力量，培育同学认真负责的精神和集体的意识。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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： 4、 队 列 练 习； 5、小型徒手操； 6、专项准备活动；	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横 队，体操队型	5、 老师语言要清楚。 6、 老师讲解课堂要求和任务。 7、 老师讲解徒手操的动作和要求。 8、 师生一同练习。	5、 同学站成四 列 横 队。 6、 同学认真听队列的要求。 7、 师生一同练习。 8、 动 作 一 致，精神饱满。	1 1 2 1	10	小
	一、 徒手操 重点：各节的动作要领及要求。		5、 老师讲解动作要求和方法。 6、 老师做完整的正确的示范。 7、 老师个别指导。 8、 找好同学做表演。	4、 同学认真听动作要领和方法学 生 练 习。 5、 分 组 练 习。 6、 动 作 一 致，精神饱满。	3 — 4	18	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、玩耍（绕木棒运动） 规章： 1、 不击掌或发令后不得起跑。 2、 再穿行时不行遇到小木棒，不行跨越小木棒。		1、 老师讲解玩耍的方法和规则。 2、 老师做正确的示范。 3、 老师正确评定胜负。	1、 同学认真听玩耍的方法和规则。 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、老师总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲心情饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计			教学回顾				

四班级体育课教案

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、玩耍：挑战应战；						
目的	1、通过这节课的学习，使同学进一步把握和巩固了对身体的各部位的练习。 2、培育同学良好身体的正确姿势和集体主义精神的良好习惯。 3、通过玩耍练习，培育同学机灵、坚决和诚恳的品质。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、宣布课的內 容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、老师语言 要清楚。	1、同学站四 列横队。	1	10	小
	二、预备活动： 1、队列：立正、 稍息、集合、解 散。 2、广播操。 3、专项预备活 动。	四 列 横 队，体操队型	2、老师讲解 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、同学认真 听讲，留意 关查。 3、听从指挥 留意力集 中。 4、同学充分 活动各关 节。	1 2		
基本部分	一、徒手操： 全套练习； 重点：各节的动 作要领及要求。 难点：动作的准 确性和美丽 大 方有节奏感 。		1、老师讲解 动作方法 和要领。 2、老师做分 解和完整 动作示 范。 3、老师给学 生个别指 导。	1 同学认真 听讲动作方 法和要领 2 同学集体 练习。 3 同学分组 练习。	4 X 8	18	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
热身部分	二、玩耍： 挑战应战 规章： 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、找同学表演。		4 神饱满动作轻松整齐全都	2 / 3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的状况。 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					

四班级体育课教案

时间	第六周 其次节			课型	一课时		
内容	1、韵律活动；2、走：转变速度的走；						
目的	1、通过本次课的教学，使同学学会简洁的韵律活动，进展同学动作的协调性，节奏感，观看力，培育同学组织与纪律性。 2、通过学习走的正确方法，培育同学走的正确姿势，进展同学走的力量除尽下肢和内脏器官的进展。 3、培育同学集体主义精神和协调性的力量。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。	1、同学站四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项预备活动。		2、老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、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 2		
基本部分	一、韵律活动节奏玩耍 猜猜它是谁 规章； 1、被猜者不要动不要笑和不许说话。 2、假如第一次猜错可以才其次次。		1、老师讲解玩耍要求和规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜负。	1、同学认真听讲玩耍规章。 2、同学练习竞赛。 3、分 组 比 赛。	2 / 3	12	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	4 X 8	1 8	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的状况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计			课 中				

四班级体育课教案

时间	第七周 第一节			课型	一课时		
内容	1、走：转变速度的走； ； 2、玩耍： 单脚跳接力；						
目的	1、通过学习走的正确方法，培育同学走的正确姿势，进展同学走的力量除尽下肢和内脏器官的进展。 2、培育同学动作的灵敏性、机敏性、精确 性等各项素养。 3、通过玩耍练习，培育同学集体主义精神，进展同学的弹跳和坚韧精神。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。	1、同学站四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项预备活动。		2、老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、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 2		
基本部分	一、走：转变速度的走； 重点：下上肢的协调，放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。		1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	3 / 4	15	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
	二、玩耍： 单脚跳接力 规章： 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、 老师讲解玩耍要求和规章。 2、 同学练习竞赛。 3、 老师做正确评定胜负。		1、 同学认真听讲玩耍规章。 2、 同学练习竞赛。 3、 分 组 比 赛。	2 / 3	1 2	中
结 束 部 分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1 、总结本次课的状况。 2、下课。		1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场 地 设 计			预 计					

四班级体育课教案

时间	第七周 其次节			课型	一课时		
内容	1、走：用各种正确姿势的走；2、玩耍： 绑腿接力；						
目的	1、通过学习走的正确方法，培育同学走的正确姿势，巩固走的技能进展学生走的力量除尽下肢和内脏器官的进展。 2、通过玩耍练习，培育同学集体主义精神，提高动作的协调性和进展同学的速度奔跑力量。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。 2、老师讲解课 堂 要 求 和 任务。	1、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。	1 1	10	小
	二、准 备 活 动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项预备活动。	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、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	2		
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、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1、 同学认真听讲动作方法和要领。 2、 同学集体练习。 3、 同学分组练习。	3 / 4	15	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	数	时	强
	二、玩耍： （绑腿接力） 规章： 1、 老师发令后或击掌后才能起跑。 2、 按老师规定的要求抛丸不得少跑。 3、 绳子肯定要绑好，绳子松开不得分。		1、 老师讲解玩耍要求和规章。 2、 老师做正确示范。 3、 同学练习竞赛。 4、 老师做正确评定胜负。	1、 同学认真听讲玩耍规章。 2、 留意观看老师的示范。 3、 同学练习竞赛。 4、 分 组 比 赛。	2 / 3	1 2	中
结 束 部 分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1 、总结本次课的状况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场 地 设 计			游 斗				

四班级体育课教案

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、玩耍：挑战应战；						
目的	1、通过这节课的学习，使同学初步把握藤圈的简洁动作和技术，进展学生的下肢的力气。 2、培育同学身体正确姿势和协调等身体素养。 3、进展同学的下肢奔跑力量及团结协作的集体精神。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、队列练习： 2、徒手操。 3、专项预备活动。	组织： × ◎ 四列横队， 体操队型	1、老师语言要清楚。 2、老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、同学站四列横队。 2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	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、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1 同学认真听讲动作方法和要领 2 同学集体练习。 3 同学分组练习。	4 X 8	18	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
基本部分	二、玩耍： 挑战应战 规章： 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、找同学表演。 1、老师讲解玩耍要求和规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜负。		4 神饱满动作轻松整齐全都 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习竞赛。 3、分组比赛。	2 / 3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课		1、总结本次课的状况。 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		器材回收					

四班级体育课教案

时间	第八周 其次节			课型	一课时		
内容	1、藤圈韵律操（4—6）节：2、玩耍：单双脚跳圈：						
目的	1、通过本次课的教学，使同学进一步把握藤圈动作的技术和进展下肢的弹跳力量。 2、培育同学身体正确姿势和灵敏，协调等身体素养。 3、进展同学的弹跳力及团结协作的集体精神。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。	1、同学站四列横队。	1	10	小
	二、准 备 活 动： 1、队列练习： 2、拍手操。 3、专项预备活动。	四 列 横 队，体操队型	2、老师讲解课 堂 要 求 和 任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 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、老师讲解玩耍要求和规章。 2、同学练习竞赛。 3、老师做正确评定胜负。	1、同学认真听讲玩耍规章。 2、同学练习竞赛。 3、分 组 比 赛。	2 / 3	12	中

挨次	教学内容	场 地	老师活动		同学活动	数	时	强
基本部分	二、玩耍： 单双脚跳圈 规章： 1、 跳时途中 不许接触 圆圈。 2、 发令后或 拍手后方 可跳。 3、 单脚跳时 摇摆腿不 许 触 地 面。		1、老师讲解 动作方法 和要领。 2、老师做分 解和完整 动作示 范。 3、老师给学 生个别指 导。		1、 同学认真 听讲动作 方法和要 领。 2、 同学集体 练习。 3、 同学分组 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 课的状况。 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 标志物 4 个		课 中					

四班级体育课教案

时间	第九周 第一节			课型	一课时		
内容	1、技巧：仰卧起坐；2、玩耍：快跳快跳；						
目的	1、通过本次课的学习，使同学进一步学习仰卧起坐的动作，进展弹跳力 2、培育同学的灵敏性和及速度性和奔跑的力量。 3、培育同学对动作认真负责和集体主义精神。						
挨次	教学内容	场 地	老师活动	同学活动	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、老师语言要清楚。	1、同学站四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列： 各种图形跑 2、广播操。 3、专项预备活动。	四 列 横队，体操队型	2、老师讲解课 堂 要 求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	2、同学认真听讲，留意关查。 3、听从指挥留意力集中。 4、同学充分活动各关节。	1 2		
基本部分	一、技巧： (仰卧起坐) 重点难点：用力收复。		1、老师讲解动作方法和要领。 2、老师做分解和完整动作示范。 3、老师给学生个别指导。	1、同学认真听讲动作方法和要领。 2、同学集体练习。 3、同学分组练习。	3 / 4	15	中

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/637035121153006055>