# 最新小学三年级体育教学计划(优质10篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-07

*计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。小学三...*

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**小学三年级体育教学计划篇一**

计划要明确何时实现目标和完成任务，就必须制定出相应的措施和办法，这是实现计划的保证。措施和方法主要指达到既定目标需要采取什么手段，动员哪些力量与资源，创造什么条件，排除哪些困难等。以下是本站小编为大家精心搜集和整理的小学三年级体育教学计划，希望大家喜欢!

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣;提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑、技巧、投掷、身体素质训练、篮球比赛等。

3、在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑;发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等; 4、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

小学三年级主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。本学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以中国象棋比赛、体育健康理论知识、基本体操、快速跑;耐力跑、定时跑、立定跳远、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑;发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等;多上速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材(如：跑步或;立定跳远)其余(如篮球、队列队形、身体素质)训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

1.根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

2.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。

3.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。

1、因材施教，分类指导。

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

教学进度表

周

起讫时间

内 容

执行情况

1

2.6～2.12

1、始业教育 2、折返跑 3、蛇形跑

2

2.13～2.19

1、圆形、8字接力跑 2、2分钟地形跑

3、 10米×4往返跑

3

2.20～2.26

1、200～300米绕图形跑 2、考核：10米×4往返

3、游戏课

4

2.27～3.4

1、双人蹲跳 2、原地双脚起跳触高物

3、空中接来球

5

3.5～3.11

1、跑起步单脚起跳双脚落入沙坑 2、考核

3、游戏课

6

3.12～3.18

1、胸前传接球 2-3、传球击打目标、过圈

7

3.19～3.25

1-2、各种方式传接球 3、考核：双手胸前传接球

8

3.26～4.1

1-3、放风筝

9

4.2～4.8

1、足球：脚内侧对墙连续踢球

2-3、脚内侧对墙连续踢球—接球

1

4.9～4.15

1-2、两人脚内侧传接球练习 3、四角传接球

1

4.16～4.22

1、考核：对墙连续传接球 2-3、理论课

1

4.23～4.29

1、两脚前后站立侧向投掷垒球

2-3、侧向站立投掷沙包、

1

4.30～5.6

1、考核：侧向投掷垒球 (五一放假)

1

5.7～5.13

1-2、攀爬80～100厘米高地障碍物 3、跳长绳

1

5.14～5.20

1-3、跪跳起

1

5.21～5.27

1、考核：跪跳起 2-3、踢毽子

1

5.28~6.3

1、后滚翻 2、后滚翻组合 3、考核

1

6.4~6.10

1-2、屈腿悬垂摆动 3、游戏课

1

6.11～6.17

期末考试

2

6.18～6.24

机动

2

6.25～7.1

机动

以学生健康为第一的思想为指导,一切为了学生，认真领会体育与健康课程标准精神，解放思想、转变观念、勇于探索、深化改革、求实创新,在体育教学中以学生发展为中心，重视学生的主体地位,培养学生的竞争意识和合作精神，全面提高身体素质。

1.增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。

2.培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。

3.提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式。

4.发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度

5.培养良好的课堂常规

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。

1、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。

2、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。

3、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。

4、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

5、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、篮球比赛等。

7、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

8、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

教学难点:

1、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

三年级28人，学生们对体育课有着很浓厚的兴趣。对于刚刚接触体育课的一些新同学来说。当务之急就是培养他们的的兴趣,发掘其潜力是首当其冲要解决的问题。充分培养学生终身体育的意识。三年级学生正处在生长发育的初期，他们生性好动活泼开朗，注意力不集中，课堂常规还不大了了解。针对上述情况，本学期将因材施教，提高兴趣，发现体育人才，重点抓课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣;提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。

授课时数根据学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。第一学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑;发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等;多上速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材(如：跑步或;立定跳远)其余(如篮球、队列队形、身体素质)训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。

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。

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.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。

坚持“健康第一”的思想，重视让学生充分地参与体育课上的活动。利用体育运动游戏项目，激发学生上体育课的兴趣和热情，提高学生的健康水平。根据学生的特点，选用不同的分组形式开展教学，以发挥最大的教学效益;重视学生的情感和体验，改变传统的教学方法，吸引学生上好每一堂课，使学生形成坚持锻炼的习惯。

1、重点培养课堂教学常规，狠抓队列队形、路队和两操;

3、利用奖励措施来提高学生课堂学习积极性;

4、重点训练学生的队列队形;

5、重点强化课堂常规。

6、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。

7、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。

8、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。

9、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。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。

**小学三年级体育教学计划篇二**

身体发展特征：三年级学生在动作的协调性方面，骨骼肌有了一定的发展，因而运动感觉有了一定程度的发展，对简单的动作有所控制，动作的精确性、灵巧性进一步增强。

心理发展特征：能够比较概括地、灵活地掌握左右概念。在老师的帮助下，逐渐学会比较、分析、观察事物的特点，发现各部分的关系及部分与整体的关系。

社会交往的特征：学生与同伴交往的时机更多，交往形式开始变得较为复杂，在与同伴交往中传递信息的技能进一步增强，学生更善于协调与其他同学的活动，越来越关注同龄群体的评价、赞同和指导。

知识从跑过渡到投掷，由下肢发展到上肢的发展，以及上下肢之间的协调发展，知识难度逐渐提高，以及中间结合体操，球类知识，要求全面培养学生各方面的素质。

在这册教材中，提高学习跳上、跳下能力，以及技巧支撑跳跃的能力，加大学习难度，知识向多方面发展，延伸，特别向更深的一层发展练习，合学生接触挑战。

对于下肢要求更高了，要学习向更高更远的发展，而且在后来的学习中又转到对上身的练习，比如低单杠双杠等，加大了学习的难度和宽度。

体操方面增加了后滚翻，球类方面教到足球，对技能学习提出了新的要求，从这可以看出，体育渐渐地深入到我们身心，发觉体育真的可以使身心健康，提高体育综合素质。

1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。

2、培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。

3、提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式。

4、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度

5、培养良好的课堂常规

教学重点：

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

教学难点：

1、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的\'协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

按照教学目标的要求，结合增强学生体质课题研究，对学生体育学习进行综合评价。

1、对学生“运动参与”的评价。主要内容：出勤、着装、课前准备、集合队伍、做好准备活动、积极参加锻炼等。教师每周记录一次并公布;各组小组长则每节课按等级对自己的队员评价一次并做好记录;学生自己也是每节课自评一次并做好记录。

2、对学生“运动技能”的评价。主要内容：本学期确定队列、体操为学习和评价内容，健身与安全知识。队列、体操各安排两个单元教学，学习一单元后教师、小组、学生自己各进行考评一次，并做好记录。学完第二单元后再进行一次评定。健身与安全知识的考核，主要以教师课堂提问，并结合遇到的体育锻炼不安全现象处理、做法，以及学生上体育课时是否安全进行锻炼等对学生进行考核。

3、对学生“身体健康”的评价。主要内容：学习50米跑、蹲踞式跳远并测验，身体姿势，营养、保健知识。50米跑、蹲踞式跳远安排两单元教学和两次的测评，评价方法与形式同篮球项目。身体姿势，营养、保健知识的教学与评价主要利用队列练习和有关的室内理论课进行考评。

4、对学生“心理健康”的评价。主要内容：学习有信心，勇敢，有克服困难的决心。这项评价主要以平时学生上课的情况观察和问卷调查进行评定。

5、对学生“社会适应能力”的评价。主要内容：懂得互相合作，互相帮助，一起活动，分享运动快乐，有阅读有关体育报刊。

1、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。

2、采用学生为主体，少讲多练的方式提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

3、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体观念教学。

4、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。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气勃勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

6、采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组男女分组等)，分段教学等。

**小学三年级体育教学计划篇三**

一、基本情况

1、学生情况 三年级共有学生38人，以女生居多，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况 三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

二、教材分析

根据义务教育小学阶段的培养目标、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求

1、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和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、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。

3、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、团结协作等优品质。

四、教学内容及重难点

1、教学内容

a、体育卫生保健基础常识

b、游戏

c、韵律活动和舞蹈

d、田径

e、体操

f、小球类

g、广播体操

2、重难点

在以上七点内容当上，a、d、g为重点内容，其中d、g为难点。体育卫生保健知识是贯彻理论联系实际的原则，建立体育锻炼与卫生保健教育相结合的重要措施之一。根据小学生的年龄特点和认识水平，体育课的理论教学主要是通过通俗易懂的讲述，使学生懂得粗浅的体育锻炼卫生保健常识。而广播体操学生都还不会做，应作为重点内容，组织好课堂教学，争取一个月内教会。

五、教学措施

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

4、特别加强对广播体操的教学。

任课教师 张祖华

2024年2月

一、教材内容介绍

小学三年级的教学内容包括基本体操、走跑与游戏、跳跃与游戏、投掷与游戏、技巧与器械体操、小球类与游戏、对抗角力游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康基础常识。这一学期基本学习一些简单的内容，初步掌握一下，主要是基本体操、走跑、跳跃、投掷、技巧和球类。

二、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。”

三、教学目标

１、引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

２、引导学生通过各项体育活动内容获得一些运动和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能；学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

３、引导学生通过体育教学活动，逐步养成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识。

４、引导学生在学习与练的过程中，体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质。 ５、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础。

四、教学进度(周次、教学内容)

一周：1、始业课；上体育课的安全常识

2、队列队形练习；一切行动听指挥

3、复习小学生广播体操

二周:1、韵律操（一）；狮子和老虎

2、韵律操（二）；快快跳起来

3、注意力集中练习； 大鱼网

三周:1、踢毽子；踢毽比多

2、30米快速跑；接力游戏

3、站立式起跑；游戏：越长江

四周:1、体育与健康基础知识（理论）：个人卫生与健康

2、前后滚动；前滚翻（一）

3、前滚翻（二）；摇小船

五周:1、自己扔球自己接；“红军过草地”游戏

2、熟悉球性；预备姿势

3、双手垫球；熟悉球性

六周:1、复习技巧；素质练习

2、模仿动物操；模仿动物爬

3、各种仿生动作表演；创造性练习

七周：1、武术基本手型；柔韧性练习

2、跳小绳；跳绳接力

3、跑步走、立定；基本队列队行练习

八周：1、拍手操；传球接力

2、投准；投掷徒手练习

3、游戏：齐心协力；人力拔河

九周：1、原地拍球；拍球比多

2、原地投篮；运球接力

3、搬物赛跑；开火车

十周：1、体育与健康基础知识（理论）：学习控制自己的情绪

2、立定跳远；跳远接力

3、单脚交换跳；游戏

十一周：1、600米耐力跑；放松操

2、有趣的拔河；比谁力量大

3、队列和队形练习；耐久跑

十二周：1、拍手操；夹球接力

2、走跑交替（变速跑）；报纸接力

3、掷垒球；游戏：贴膏药

十三周：1、障碍赛跑；听号反应

2、游戏：叫号赛跑；喊数抱团

3、投准练习；小游戏

十四周：1、复习、总结

2、身体素质测试

3、身体素质测试

十五周：1、复习、考试

2、期末考试

3、期末考试

一、指导思想

在《新课程标准》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。

二、教学目标

1.进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

2.进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

3.体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

三、学生情况分析

1.三年级共有一个班，学生通过二年级的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2.三年级的测试项目是身高体重和坐位体前屈，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3.根据前一学期学生的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于四年级，要多做些速度练习。

四、教学要求

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。

１.认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。 1

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 .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。

五、教学措施

1.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。

2.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。

3.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。

4.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。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。

2024年.2月

2

小学三年级上册体育教学计划

一、指导思想

以学生健康为第一的思想为指导,一切为了学生，认真领会体育与健康课程

标准精神，解放思想、转变观念、勇于探索、深化改革、求实创新,在体育教学中以学生发展为中心，重视学生的主体地位,培养学生的竞争意识和合作精神，全面提高身体素质。

二、教学目标

1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。

2、培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。

3、提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式。

4、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度

5、培养良好的课堂常规

三、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。

1、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。

2、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。

3、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。

四、学生情况分析

三年级学生正处在生长发育的初期，他们生性好动活泼开朗，注意力不集中，

课堂常规还不大了了解。针对上述情况，本学期将因材施教，提高兴趣，发现体育人才，重点抓课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。

五、具体措施

坚持“健康第一”的思想，重视让学生充分地参与体育课上的活动。利用体

育运动游戏项目，激发学生上体育课的兴趣和热情，提高学生的健康水平。根据学生的特点，选用不同的分组形式开展教学，以发挥最大的教学效益;重视学生的情感和体验，改变传统的教学方法，吸引学生上好每一堂课，使学生形成坚持锻炼的习惯。

1、重点培养课堂教学常规，狠抓队列队形、路队和两操；

2、针对学生在平时体育锻炼的弱项进行一些针对性的训练；

3、利用奖励措施来提高学生课堂学习积极性；

4、重点训练学生的队列队形；

5、重点强化课堂常规。

2024年9月1日

**小学三年级体育教学计划篇四**

体育教学是学校工作的一项重要内容，本学期我将以“阳光、健康”为宗旨，扎实开展体育健康教学活动，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高体育卫生科学知识水平，增强体质，促进身心发育，为学生一生的健康奠定基础。

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，想象创造力丰富；学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径（跑、跳、投），体操、游戏、小篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。

耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

1．教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2．掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定 时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、小篮球比赛等。

3．在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时 跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等。

4．以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5．并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

教学重点：

1．教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2．掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定 时跑、立定跳远、实心球、身体素质训练、小篮球比赛等。

教学难点:

1．以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练 习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2．并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作 速度的练习来提高速度力量。

1.培养学生自觉参与课间活动，保持充沛的精力，上好每节课。利用各种检查、竞赛促进学生行为习惯的形成。

2．教学时运用多种教学手段，如挂图、模型、表演等激发学生兴趣，巩固教学效果，促进能力的培养。

3．联系学生实际，对学生进行心里健康教育，教育学生团结协助，尊敬师长，让学生热爱体育，热爱生活。

4.采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

5.认真备课，精心写好教案。

6.根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

7.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。

8.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，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

每周3课时，安排一项主教学内容，共48课时。

20xx.9.3

**小学三年级体育教学计划篇五**

为促进学校健康教育工作的开展，掌握学校健康活动的进程，调整和确定学校健康教育和目标，不断改进和完善学校健康教育，逐步使学校健康教育工作纳入科学化和规范化的轨道。

以“陶行之”生活教育主流思想为指导，以教研组教学工作计划为依据，认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念全面渗透到新课程实践中，并以学科生活化的“六个特质”全面引领教学工作；实施优质教育，进行教学改革，提高课堂教学质量。

以促进学生身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力的提高。重视学生参与体育锻炼的兴趣的激发，养成良好的体育锻炼习惯，形成终身体育思想的意识，积极的投入到体育与健康课程的学习中去。

具有积极参与体育活动的态度和行为即乐于向学生或老师展示自己学会的简单的运动动作，如：劈叉，做桥等等。

如蹲起、踏步、滚动、跳跃等；掌握一些体操的单个动作；掌握球类的牌球与运球动作；让学生自己一些安全进行体育活动的常识；通过一些游戏，发展学生的各方面的素质。

身体健康：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。

心理健康：体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等；体验体育活动中身体疲劳时的心理感受。观察并说出同伴进步或成功时的情绪表现；观察并说出同伴退步或失败时的情绪表现；不害怕与比自己“强大”的同伴一起游戏和运动，形成克服困难的坚强意志品质。

社会适应：学会与人合作交流的能力，体验并说出个人在团队游戏、活动中的感受；知道在集体性活动中如何与他人合作的重要性；热诚地与他人合作完成体育活动的任务。

（一）运动参加的目标要求我们对于课程，要重视通过形式多样的体育教学手段和丰富多彩的体育活动内容，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。无论在教学内容选择还是教学方法的变化都要注意激发学生的学习兴趣。

（二）分析运动技能的目标，课程要求重视学生对多种基本运动技能的学习并要求学生在此基础上形成自己的兴趣爱好，有所专长，提高其终身体育锻炼的能力；同时在学习过程中学生要了解安全地进行体育活动的知识和方法。

（三）身体健康是体育与健康课程的一个基本要求。

要在重视引导学生积极参与体育活动、发展体能的同时，注意使他们了解营养、环境、和不良行为对身体健康的影响，并帮助他们形成健康的生活方式，这样才能有效地提高学生的健康水平。

（四）心理健康的目标要求我在体育教学中，要防止只重视运动技能的传授，而忽视心理健康目标的达成的现象；要努力使学生在体育活动过程中既掌握基本的运动技能，又发展心理品质。

（五）社会适应的目标要求我们通过体育活动，

使学生获得合作和竞争意识、交往能力以及对他人、集体和社会的关心程度得到提高，而且使学生在体育活动中所获得的合作与交往等能力能迁移到其他日常的学习和生活中去。

三年级的学生对于体育与健康这门课程已经有了一定的认识，对于一些体育活动的开展表现的也很积极，兴趣极大；但大部分学生的自律性还不够，注意力还不够集中，上课经常管自己玩，教师在讲解游戏规则时不认真听，导致游戏不能正常、快速的进行。所以要加强学生注意方面的练习。

而且，大部分学生已经掌握了一些体育与健康课堂中所常见的体育术语，如向前看、向右看齐、报数等，并能准确的做出各个术语所要求的动作与行为。

他们虽然也知道参加体育锻炼可以增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

（一）狠抓课堂常规，提高课堂质量

制定好教学计划，备好室内和室外课教案。加强理论学习，提高师德水平，理论水平，教学和教科研能力。在各方面严格要求自己，做到为人师表，严守学校作息制度，不迟到，不早退。上课统一运动服装，对待学生耐心细致。建立好体育科研小组，有计划，有步骤地实施教科研，多统计数据，以论文的形式来汇总。上课多练，多讲，以达到提高学生身体素质的目的。

（二）规范实施《学生体质健康标准》

严格执行课程计划，按表上足、上好体育课，认真落实“两操一舞活动”，课余时间让学生真正动起来，确保学生每天有一小时的活动总量。本学期，要强化学生室内广播操的训练，举行广播操和眼保健操比赛认真实施《学生体质健康标准》，确保成绩合格率达市规定指标。

（三）积极开展教科研活动

根据教导处工作计划和学校关于开展教研活动的要求，本学期的体育教学的重点是提高课堂教学的效率和教师新课标的领悟和运用能力，并更好的抓好运动队的训练，在已有的训练经验上不断的总结提高和完善。

在总结过程中注重训练的实用性和科学性。

正常开展教科研活动，深化课堂教学改革，优化教学结构，切实提高课堂教学效率。认真学习体育理论知识和体育教学方法，注意工作经验的积累和总结，撰写教学论文，促进体育教学水平和业余训练水平的提高。上。组内教师要开展好听课、评课活动，分管体育的校行政要加强随堂听课并及时反馈意见，以促进体育教学水平不断提高。

（四）抓好学校运动队的训练

建立健全完善的.校级运动队框架，是长远的事。按照体育竞赛计划表，认真抓好的训练。制定好周密而详细的计划。每天保证训练一个小时。并规范运动队训练制度，要求各班主任和学校领导的积极配合和支持。为我校能成为体育特色学校而积极努力。加强篮球队、田径队训练,争取在小学生篮球赛、田径比赛中获得好成绩。

（五）做好器材管理

有标准,有计划地配置器材、设备等，落实场地、器材、设备的管理制度,做到器材有借有还的制度，确保其最大的使用率和安全性。

（一）通过丰富多彩的体育活动和形式多样的教学手段，激发学生积极参加体育锻炼的兴趣，逐渐养成良好的运动习惯。

（二）按照体育与健康课程标准的要求，根据学生的身心特点和学校的实际情况合理地安排每一节课的教学内容，设计教学过程，钻研教法和学法。

（三）在体育教学中要面向全体学生，关注学生的个体差异，不能只是让少数“精英”参与，而是要让全体学生都参与到体育运动中来，使每一位学生都体验到体育学习和活动的成功感。

（四）提示学生不但要学习和掌握运动的知识和技能，而且都要学会欣赏体育运动；这样有助于学生更好地学习运动技能，提高其运动的能力。如：在上体育室内课时，可以让学生欣赏体育运动各个方面的知识或运动会的各种资料。

（五）认真分析学生的心理，加强心理健康的教育。开展心理健康方面的活动，使学生在体育活动中完善自身的心理健康。

（六）建立“课堂表现登记表”的评价制度。选出四个体育小组长，分别管理自己所在的小组；每个学生都有100分，我根据各个学生在课堂上的表现，每节课对表现好和不好的学生进行加减分的制度，由体育小组长进行登记，让平时成绩与期末成绩结合，以刺激学生的平时表现，但大多数以加分为主，提高学生的学习兴趣。

**小学三年级体育教学计划篇六**

指导思想：

《体育(与保健)课程标准》的核心是惯彻“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，充分体现了“以学生为本”的教学，有利于学生身心发展和终身学习，具有与时俱进性，开拓创新性，纲领性，方向性和指导性。而传统的体育教学计划中的教学目标表述，是以教材为中心和以教师为中心，缺少明确的导向作用，因此对学生的学习效果难以进行有序有效的做出客观评价。在实施新课程改革中，要贯彻新课标，运用新理念。体育与保健基础知识，也是推进素质教育的主要课程，为了发展体育与保健的综合能力打基础。本学期根据体育《新课标》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过教师与学生互动性体育教学，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。”

教学目标：

〈一〉使学生基本认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，巩固一些体育、卫生保健的安全常识，培养经持锻炼身体的习惯。

〈二〉提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式：

发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态.

〈三〉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。

〈四〉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。

学生基本情况分析和具体措施

体育课教学应从增强体质出发，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、丢课或因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

4、采用各种表扬方法可以反复交叉，广泛应用，尽量使学生多受表扬和鼓励鼓励要真挚，果断、明快、表情亲切，要体现出教师的耐心，爱心，现任心。

在表扬时，教师还应对学生提出更高的要求和努力的方向，使学生能正确对成绩和进步

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、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。

具体措施和辅助手段：

在游戏中结合比赛，使学生能够学以致用。有些比较抽象的动作或者很难做到的动作，先在教室进行讲解，配以挂图或者电脑或者幻灯机的生动的演示，使学生看到正确的连续的动作。在课上尽量让学生自主动手，自己想象，制造体育课上需要的工具，让学生去收集、制作。下雨天在室内做室内游戏和教些一般体育常识，如：预防伤病的措施。组织学生观摩高年级学生上体育课，从中要求学生对自己教师的.上课水平提出新的要求，改变形式，使学生更好的去吸收利用，更加有利于学生身心健康以及促进教师自身的水准。

进度表：

(9月2日——9月5日)第一周:开学工作

(9月8日——9月12日)第二周:学习第三套广播操《七彩阳光》抛球

(9月15日——9月19日)第三周:学习第三套广播操《七彩阳光》运球过障碍

(9月22日——9月26日)第四周:学习第三套广播操《七彩阳光》

投“人篮”

(10月6日——10月10日)第五周:学习第三套广播操《七彩阳光》蹲跳

(10月13日——10月17日)第六周:摸线比快

看谁起动快

(10月20日——10月24日)第七周:横渡“铁受桥”跳远

(10月27日——10月31日)第八周:单挂膝悬垂

翻腕

(11月2日——11月6日)第九周:追赶跑

障碍接力

(11月9日——11月13日)第十周:摆动

投篮比赛

(11月16——11月20日)第十一周;其中测试

龙舟

(11月23日——11月27日)第十二周:五一放假

(11月30日——12月4日)第十三周:滚球接力看谁反应快

(12月7日——12月11日)第十三周:跳高

越过障碍

(12月14日——12月18日)第十四周:配合作战

火车挂钩

(12月21日——12月25日)第十五周:抢先一步

图形运球

(12月28日——1月1日)第十六周:投中目标

收发电报

(1月4日——1月8日)第十七周:考核总结

**小学三年级体育教学计划篇七**

1、学生情况 三年级共有学生41人，男生22人，女生19人，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况 三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

根据义务教育小学阶段的培养目标以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

1、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和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、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。

3、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、团结协作等优品质。

1、教学内容

a、体育卫生保健基础常识

b、游戏

c、韵律活动和舞蹈

d、田径

e、体操

f、小球类

g、第九套广播体操

**小学三年级体育教学计划篇八**

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。体育要从娃娃转起，从小开始培养运动习惯，练就一个好身体。下面是本站小编整理的小学三年级体育教学计划，希望对大家有所帮助!

一、基本情况分析

三年级学生身体素质均衡，对于身体素质较差的学生给予特别的指导和标准，降低要求，使他们取得好成绩。

认知能力

三年级的学生身体素质刚刚发展，活泼好动，对丰富多彩的体育活动充满着惊奇和兴趣。这个阶段的学生刚刚比较有系统地接触到体育活动，对形成体育兴趣爱好具有重要意义。 学习态度及习惯能够积极参加体育活动,对体育课热情较高，喜爱田径、球类等体育项目。 培养目标通过体育锻炼，培养信心，不畏困难的精神。让学生学会怎样锻炼，树立健康第一的思想。

其他

注重培养学困生自信心，完善学困生人格，积极创造条件，采用多种激励措施，让每一个学困生都获得成功的体验，都成为学习上的成功者，使每一个学困生都享有体育和健康。

二、全册教材分析

安排及特点 三年级教材属于水平二 主要包括： 田径运动

球类运动主要包括小篮球，和足球，由于球类运动具有很强的娱乐性、丰的趣味性、激烈的对抗性、高度的技巧性、比赛热烈，具有很强的观赏性所以深受人们的喜爱，尤其是三年级学生。

本册教材重点、难点 本册教材重点是培养和发展学生从事体育活动的能力和学习的主体积极性，让学生学会有\"一技之长\"，养成与掌握终身进行体育锻炼的习惯和意识，让学生认识到体育的价值，生活中离不开体育，体育给他们带来无穷的乐趣 对于难点部分，对于个别技术动作应有步骤地深入分别讲解，各个突破，必要时要引用图表、数据、事例等，帮助学生对难点部分加深理解，也可用形象的比喻。例如做体操支撑跳跃时，学生往往推手很慢要求学生迅速有力的推离器械，可把器械比喻成一块烫手的铁板，手碰后必须立即推离，从而建立快速有力的推手动作概念，提高了练习效果。

根据学生实际和新课程理念，你准备如何科学、灵活地使用好教材 传统的教学形式是教师教，学生被动学，教师主宰课堂教学的一切，学生只是一个盛放知识的容器。现在，我们在教学中，应面向全体学生，充分发挥他们的主体作用，变被动学习为主动学习，运用能激发学生学习兴趣的先进教学方法，使学生在主动的学习中，想象力和创造力得到充分发挥，创新精神与能力得到培养和发展。在体育课上，我会让学生以体育活动的形式，表现突发事件。如\"忽然间遇上倾盆大雨\"的场面，鼓励学生积极创新，最好不要雷同。可以想象学生的思维空间是多么广阔，他们会做出多种应对措施，他们的力量、速度、弹跳会得到了不同程度的发展，而且给了他们一个极好的自我表现的机会。

三、本学期教学目标

根据课程标准，从知识与技能、过程与方法、情感态度价值观三个维度谈。 三年级的学生在体育课中主要掌握达到水平二的要求，利用课改思路充分体现课改精神，本学期目标共分五个领域。

二、运动技能目标知道所练习运动项目的术语，获运动基础知识，能观看体育比赛，能自己学习和应用运动技能，安全地进行体育活动，了解安全的运动方法，如穿着合适的服装运动，跳跃时用正确的姿势着地，摔倒时的自我保护等，正确应对运动中遇到的粗暴行为和危险。

三、身体健康目标生能形成正确的身体姿势，能够用正确的身体姿势进行学习，运动和生活，具有关注身体健康的意识，了解青春期的卫生保健知识，懂得营养环境和不良行为对身体健康的影响，了解营养与健康的关系，了解从事体育活动时的营养卫生常识。

四、心理健康目标了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系，能够体验身体健康状况变化时的心理感受，正确理解体育活动与自尊，自信的关系，正确对待生长发育和运动能力弱可能带来的心理问题。学会通过体育活动等方法调控情绪 知道通过体育活动等方法调节情绪，形成克服困的坚强意志品质，敢于进行难度较大的体育活动。

五、社会适应目标能够在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱，能表现出与社区活动的联系，了解体育与健康资源，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。学生能自己从报刊中获取体育与健康知识，知道附近的体育场所及其用途。

一、体现课改标准的改革精神

以“健康第一”作为指导思想，强调在教学中以学生为主体，发展学生的个性、创造精神和实践能力。

二、丰富课的组织形式

体育课内容的多样化必然要有多样的组织形式。处于水平二阶段的孩子对新事物最容易接受，他们不喜欢那些一成不变的东西。因此，上课的形式应该力求生动活泼 、变化多样。例如，过去我们较多的使用一种听口令做动作的形式，如做操 、排队 、行进 、集合等。对孩子来说，这种形式的过多使用，就会使体育课显得非常呆板，孩子的活动兴趣也会随着口令逐渐消退。其实，除了听口令外，我们还可以选择听音乐做动作，听语言做动作，跟随老师一起做等形式。在活动方式上，我们也可以有许多选择，例如：可以让孩子以个人形式进行独立活动，也可以让孩子自己寻找同伴一起活动，开动脑筋，独立进行有创意的练习。

三、注学生的个体差异和不同需求

建立平等教学观念，让绝大多数学生都能达到所制定的教学目标。面向少数学生的做法，其结果只能使绝大多数学生体验不到体育学习成功的快乐，失去对体育学习的兴趣，丧失体育学习的自尊心和自信心。体育课程无论在教学内容的选择上，在教学方法的使用上，在学习评价的标准上，都应该充分考虑绝大多数学生的情况，使他们在充分体验体育学习乐趣的同时，能够提高自己的自尊心和自信心。

四、作好对学生学习的评价工作教师应作好对学生学习的评价工作。通过预先评价、过程评价和终结评价，了解学生学习情况，判断学生学习中存在的不足和原因，为学生提供展示自己才能、水平和个性的机会，鼓励与促进学生的进步与发展。在评价过程中，要特别重视学生学习态度、创新意识和学习的进步程度。

一、学生情况分析：

三年级的学生年龄在8-9岁之间，处于发育时期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲强;女生和男生一样活泼，喜欢竞争性的项目，但考虑到某些女生的天性，要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。

二、教学目标及重难点：

(一)教学目标：

1.通过队列广播操的练习，规范学生动作。

2.掌握各种素质技能的练习，发展学生身体素质以及柔韧耐力。

3.在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑;发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等。

4.以速度力量练习和耐力练习的课来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

(二)教学重点：跑的练习;前滚翻

(三)教学难点: 队列队形;前滚翻

三、教材分析：

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径的投掷(沙包实心球垒球);跑(30-40米加速跑 200-300跑走交替);体操(立卧撑跳上成蹲撑，起立向前跳下后滚翻);队列(疏散密集队形分合队)、游戏等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。着重加强跑和体操的教学，发展学生的力量和身体的控制能力。授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲16周，每周体育授课为2学时，除去如假期、各种考试等各种因素，计划授课25学时。另因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。本学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。每次授课一个到二个主教材(如：跑步或;立定跳远)其余(如队列队形、身体素质)训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录表。

四、课时安排：

每课2课时，共32课时

小学三年级体育第二学期教学进度表

周次 活动内容

一 培养学生具有关注身体和健康的意识;能知道在安全环境中进行投掷游戏

1. 常识：名人体育锻炼的故事

2. 投掷与游戏：小小保龄球

二 发展投掷能力，在活动中表现出合作行为;体验地域性体育活动的快乐

1. 投准与游戏：打靶

2. 跳短绳

培养学生乐于学习和展示自我的行为;通过多种形式发展学生跳跃能力

1. 基本体操1—2节

2. 发展跳跃能力的游戏：四人转

三 随集体协同动作，在队列练习中保持良好身体姿势;在跳高游戏中表现出合作行为

1. 队列与队形练习：跑步走—立定

2. 跳高与游戏：触高球

在走的游戏中形成正确身体姿势;能做出地域性体育活动简单动作

1. 走的游戏：倒退走

2. 踢毽子比赛

四 在活动中建立和谐的人际关系，发展投准能力;在小足球游戏中体验成功的乐趣

1. 垒球投准

2. 小足球：跑动运球

培养学生积极参与活动的态度和行为;在跳高游戏中能与同伴友好合作

1. 素质：压腿.踢腿

2. 摸高比赛

五 培养学生参与意识和表现力;在活动中发展力量.协调素质

1. 韵律：跳跃组合一.二个八拍

2. 立卧撑

发展学生的跳跃能力，提高灵敏.协调素质;享受地域性体育活动的乐趣

1. 跳跃与游戏：单脚跳追逐跑

2. 跳青蛙

六 在活动中发展力量.协调素质;在跳高游戏中培养合作精神和体育道德

1. 攀爬：推小车

2. 跨越式跳高

学习韵律活动中的简单组合动作;掌握往返跑的正确方法，培养灵敏性.反应速度

1. 韵律：跳跃组合三.四个八拍

2. 10米×4往返跑

七 懂得不按规则游戏会导致身体伤害;学会地域性体育活动简单动作

1. 角力与对抗游戏：斗牛

2. 丢手巾

在活动中学会与同伴合作;会做小篮球的简单组合动作

1. 往返接力跑

2. 小篮球：花样运球

八 做出韵律活动的简单动作;体会跳高动作，培养参与意识与行为

1. 韵律：跳跃组合五.六个八拍

2. 跨越式跳高比赛

能做出轻器械操的简单组合动作;积极参与乐于学习地域性体育活动

1. 复习韵律操

2. 乒乓球：正手攻

九 培养学生关注身体和健康的意识;能积极参与室内游戏，提高快速反应能力。

1. 常识：自我保护

2. 游戏：抓手指.打手背

培养跑的正确姿势，发展动作速度.灵敏素质;在相互合作中学习掷远动作

1. 追逐跑

2. 轻物投远

十 在跳跃游戏中培养学生合作能力;积极参与乒乓球运动，并体验运动的乐趣

1. 跳远与游戏：双人蹲转跳 1.

一、基本情况

1、学生情况 三年级六个班，每班约六十人左右，以男生居多，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况 三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

二、教材分析

由于河南教育委员会并没有编写小学三年级体育教材，所以只能根据义务教育小学阶段的培养目标、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求

1、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和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、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。

3、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、团结协作等优品质。

四、重难点及课时安排

1、教学内容

a、体育卫生保健基础常识

b、游戏

c、韵律活动和舞蹈

d、田径

e、体操

f、小球类

g、第九套广播体操

2、重难点

五、教学措施

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

4、特别加强对广播体操的教学。

**小学三年级体育教学计划篇九**

三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。在课堂常规方面，他们已有了很大的进步，注意力有了较大的提高，对体育也有较大的兴趣。但在集体活动中，还尚缺乏团结合作意识，而且自律性也不强，很容易分散注意力，参加活动的动机是以直接兴趣为目标。对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。

二、教材分析：

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径（跑、跳、投），体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。第一学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

三、教学目标

1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。

3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。

4、养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力

5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉

四、教学重难点：

教学重点：

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑（站立式起跑、途中跑）；耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

教学难点:

1、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

五、教学措施：

1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学。

2、备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。

3、采取多样的教学组织形式，如分组教学（异质分组、随机分组等），分段教学等。

4、在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。

5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

6、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

六、研修主题

努力提高学习体质状况

七、后进生措施

后进生在每个班级中都有存在，个别是由于智力和生理有缺陷，还有些是由于体质较弱、胆子较小等因素造成的，因此这些后进生是完全可以转化的。在体育教学中，我做到以下几点：

（1）尊重人格，保护后进生的自尊心

（2）热情鼓励，激发后进生的上进心

（3）逐步要求，培养后进生的责任心

（4）集体帮助，树立后进生的自信心

转化后进生的经验千条万条，核心就是多给后进生奉献爱心，让爱的阳光温暖后进生的心灵，让爱的雨露滋润后进生的成长。我坚信我所教的班级里没有后进生。

**小学三年级体育教学计划篇十**

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣;提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑、技巧、投掷、身体素质训练、篮球比赛等。

4、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

小学三年级主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。本学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以中国象棋比赛、体育健康理论知识、基本体操、快速跑;耐力跑、定时跑、立定跳远、身体素质训练、篮球比赛等。

另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑;发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、免子跳等;多上速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材(如：跑步或;立定跳远)其余(如篮球、队列队形、身体素质)训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

1、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

2、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。

3、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。

1、因材施教，分类指导。

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

**小学三年级体育教学计划【二】**

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn