

最新三年级体育教案人教版(大全7篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

三年级体育教案人教版篇一

1、学生情况本班三十五人，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。

由于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。

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

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。而第九套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。

3、课时安排

（略）

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

三年级体育教案人教版篇二

本学期九年级共一个班50余人，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有必须的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生用心性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般。

初三学生面临中考，今年中考由去年的45分上升到60分，所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试资料为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改善教学方法，充分发挥学生的主动性和用心性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外透过学生的体育成绩了解到学生运动潜力的弱项，制定以后的教学资料，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划资料做一个好的依据。

早操训练安排：

1、三月份进行200米和立定跳远的练习。

2、四五月份就中考资料进行全面训练。

体育课具体安排：

1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。

2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。

3、制定后期教学资料和训练计划。

1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的用心，宣传体育中考不亚于文化课的意识。

2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

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。

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，必要时引用图表、数据、事例等，帮助学生加深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。

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。

一、运动参与目标学生具有积极参与体育活动的态度和行为，能够参与运动动作的学习，主动观察和评级同伴的运动动作。

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，形成克服困难的坚强意志品质，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。

三年级体育教案人教版篇三

三年级共有学生26人,其中女生12人.他们平时比较注重语数学科的学习,认为体育是副科,可有可无,重视程度不够,加之我校教师少,教学经费不足,无专职教师,缺少必要的教学用具。这些因素是我校的体育教学一直比较落后。但农村孩子体格健壮,活泼好动,对体育课有浓厚的兴趣,喜欢参与,这些又是教学的优势.针对以上情况,要完成本学期的教学任务,必须有一个切实可行的教学计划,因此指定计划如下:

- 1、让学生懂得一些简单的体育常识.
 - 2、通过锻炼,增强学生的体质.
 - 3、通过本学期的教学,让学生懂得一些田径运动的规则,球类比赛规则.
 - 4、教会第十套广播体操.
 - 5、开展一定量的体育比赛,培养学生的竞争意识,参与意识.
- 1、以课堂教学为主阵地,把握好课堂教学.
 - 2、把理论与实践结合起来.
 - 3、举办各种形式的体育比赛,以比赛促进步.
 - 4、组织小球队,发挥带头作用.

5、利用好班干部,发挥班干部的带头作用.

三年级体育教案人教版篇四

两个三年级班级的学生比以前上课进步多了,纪律也很好,基本上能够很好的掌握技能和技巧,学生学的也很带劲。上课第一声铃声响起来之后,学生已经把队伍排的很整齐,给我上课一个好的开始的感觉。学生们都比较喜欢做游戏,特别是喜欢玩球类,也许是去年上球类的课多了,学的也很不错,而且也满喜欢自己动手,自己创造新知识,新游戏,比如用空的矿泉水瓶打保龄球,而且喜欢独特的游戏,特别是大家都没有做过的游戏。今年我想还是多安排一些球类的课让学生学习,使学生更好的提高球类技能水平。

个别学生上课爱开小差,特别是爱说话,有时往往打搅教师上课,经过批评教导后稍微有进步。

上课学习的劲头比较好,善于学习新知识,掌握能力也逐渐提高,对一些韵律操掌握得也很好,而且也很感兴趣。

在跑,跳方面的能力也逐渐见好,就是投掷方面还有待提高和挖掘。同学间彼此关照,共同克服困难,班级凝聚力比较强。

知识从跑,跳过度到投掷,由下肢发展到对上肢的发展,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,武术知识,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,以及俯卧挺身的能力,加大学习难度,知识向多方面发展,延伸,特别是向更深的一层发展练习,使学生多接触挑战,如果敢于挑战,那么学生在挑战过后达到真正锻炼身体的目的,反之,则达到不好的效果,形成畏惧的心理,因此教师要做好这方面的工作。对下肢要求更加高了,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，比如俯卧挺身等，加大了学习的难度和宽度。

体操方面增加了仰卧挺起成桥，以及前滚翻到纵叉，武术方面教到少年拳等，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。

对柔韧性的练习，以及武术的套路学习，投掷类的项目如何投掷的更远，球类方面的控制球的能力，通过跳高等发展学生的弹跳能力，前滚翻到纵叉，直跑屈腿跳高等运动项目的基本知识，基本技术，基本技能。

教学的难点：学生学习的能力是造成学习技术的难点的重要原因之一。在球类游戏中，把球控制在自己手中，以及身体的先天因素也是造成学习技能的难度的原因之一，比如有个别学生身体先天因素的原因，要使他们在体育课中也能锻炼身体，这是更难的，所以我安排了一些简单的跑跳动作，因此教师辅助是学生能否很好的练习到位的最大原因。除此之外，柔韧性，弹跳能力等对学习技术的影响，身体的平衡能力，上下肢对运动项目的影响都是使得学生能否学习好技巧的制约因素。

- 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、培养运动的兴趣和爱好，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、学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

- 6、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。
- 7、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。
- 8、学生能够在音乐声中创编简单的舞蹈动作，并能够模仿教师做练习；
- 9、学生对体育课表现出学习兴趣，将乐于参加各种游戏活动；
- 10、学生在身体健康方面能够努力改正不正确的身体姿势；
- 11、在心理健康方面学生能够体验并简单描述进步或成功的心情；
- 12、在社会适应方面，学生应具有良好的合作精神，在活动中表现出对他人的尊重和关心

三年级体育教案人教版篇五

本学期担任九年级体育教师，各班人数平均40人，绝大多数学生身体健康。学生都喜欢运动，但身体协调性差，营养普遍不良。学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

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。熟练掌握眼保健操和广播操。

2、初步学习田径、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。特别是提高安全意识。

4、加强广播体操的教学，要求每一个同学动作规范整齐，尽量做到整体划一。

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征及营养，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。提高运动素质。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

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

三年级体育教案人教版篇六

本学期担任九年级体育教师，各班人数平均40人，绝大多数学生身体健康。学生都喜欢运动，但身体协调性差，营养普遍不良。学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速

度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极的心理品质。

- 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。熟练掌握眼保健操和广播操。

- 2、初步学习田径、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

- 3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。特别是提高安全意识。

- 4、加强广播体操的教学，要求每一个同学动作规范整齐，尽量做到整体划一。

- 1、适时了解、分析学生的学习信息。

- 2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

- 3、根据学生年龄特征及营养，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。提高运动素质。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

三年级体育教案人教版篇七

健康的体魄是少年儿童为祖国和人民服务的基本前提，也是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻一切为了学生全面发展，健康第一的可持续发展的理念。切实加强体育工作，让每一名同学都感受到运动发展的快乐，丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展，共同打造和谐平安的校园，特制定本计划：

一、指导思想

贯彻落实国家、省、市指示精神和区教育局工作要求，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，全面实施《学生体质健康标准》，以阳光2+1为重点，加强大课间的管理与运行，提高学生的身体素质和体育文化素质，推进校园文化建设，积极贯彻每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念。

二、活动时间

20__年9月---20__年6月

三、活动目标：

保证学生每天至少一小时的体育活动时间，力争学生体质健康标准合格，在各项体育运动竞赛上取得好成绩。

四、活动主题

“我运动、我健康、我快乐”。生命不息，运动不止，走向操场，走进自然，走到阳光下，每天锻炼一小时。

五、实施对象：我校全体学生

六、活动内容安排及负责人与指导教师

1、每天：“上午大课间”听到下课铃声响，所有班主任组织学生快速站两路纵队，再有体育委员带队快速“跑入”操场；体育教师总指挥：整队要要求学生做到“静、快、齐；步伐统一，口令统一”，组织学生上30分钟乒乓球操或七彩阳光操；(附：最近两周体育教师尽量在课前以队形队列为主，特别是行进间跑)

2、下午大课间：凡是没有体育课当天，学校组织学生参加一小时课外体育活动，我校具体安排每周一-周五第七节时间作为健美操、花式跳绳、自由活动、自编操、、呼啦圈、武术、篮球、踢毽子、羽毛球等；掷实心球、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，以及开展多种形式的群体竞赛及“阳光体育活动”；全校全生参与(每课时40分钟)。班主任随班，并执行上学期下午所组织的大课间内容。全体体育教师辅导！

3、眼保健操：学校每天下午第一节课后，组织学生做好1次眼保健操(每次10分钟)。

4、负责人：1---5年级所有班主任