

2023年三年级下体育教学计划人教版(优秀5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

三年级下体育教学计划人教版篇一

- 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。
- 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。

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。

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

三年级下体育教学计划人教版篇二

一、学情分析:

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。

二、教学目标与重难点:

- 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、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。

三、教材内容:

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。

四、教学措施及注意的问题：

- 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。

五、培优、辅中、转差集体措施：

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。

六、教学进度表：

教学进度表

周

起讫时间

内容

执行情况

1

2月6~2月12

1、始业教育2、折返跑3、蛇形跑

2

2月13~2月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月20~2月26

1、200~300米绕图形跑2、考核：10米×4往返

3、游戏课

4

2月27~3月4

1、双人蹲跳2、原地双脚起跳触高物

3、空中接来球

5

3月5~3月11

1、跑起步单脚起跳双脚落入沙坑2、考核

3、游戏课

6

3月12~3月18

1、胸前传接球2—3、传球击打目标、过圈

7

3月19~3月25

1—2、各种方式传接球3、考核：双手胸前传接球

8

3月26~4月1

1—3、放风筝

9

4月2~4月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月9~4月15

1—2、两人脚内侧传接球练习3、四角传接球

1

4月16~4月22

1、考核：对墙连续传接球2—3、理论课

1

4月23~4月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月30~5月6

1、考核：侧向投掷垒球（五一放假）

1

5月7~5月13

1-2、攀爬80~100厘米高地障碍物3、跳长绳

1

5月14~5月20

1-3、跪跳起

1

5月21~5月27

1、考核：跪跳起2-3、踢毽子

1

5月28~6月3

1、后滚翻2、后滚翻组合3、考核

1

6月4~6月10

1-2、屈腿悬垂摆动3、游戏课

1

6月11~6月17

期末考试

2

6月18~6月24

机动

2

6月25~7月1

机动

三年级下体育教学计划人教版篇三

《体育（与保健）课程标准》的核心是贯彻“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，为提高全民族的素质奠定基础。”

〈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，培养坚持锻炼身体身体的习惯。

〈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，团结协作等优良品质。

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。

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

三年级下体育教学计划人教版篇四

本学期先要明确学生的学习目的，积极自觉的上好体育课。积极学习掌握必要的体育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。这一学期我主要担任的是二、三年级的体育教学。现在对本学期的体育教学工作做如下计划：

二、三年级的学生，年龄小、注意力不集中，活泼好动，兴趣难持久，自我约束能力不强，对体育课的认识不足，加上体育室外课干扰因素多，每一个一线的体育老师都知道：要上好、上活低段的体育课是有一定难度。体育教师在进行教学时会遇到很多困难，特别是在组织教学方面，有的教师会感到束手无策，因而严重影响教学质量，教学任务也很难完成。但学生对体育活动有一种好奇和新鲜感，他们的模仿能力较强，尤其使对新学技术动作的第一印象特别深，对体育兴趣是从模仿开始的，并在愉快的体验中加深和发展。因此，要让学生真正投入到体育课堂中来，就要求教师多动脑、多引导、多激励，抓住学生的兴趣，从学生的直观入手，让学生感受到体育活动和体育课的乐趣，这样才能起到事半功倍的效果。

小学2—3年级，正处在长身体的重要阶段，他们还不具备基本的体育技能，速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、身体的协调性等方面的素质还都没有得到全面的锻炼。所以说，这一

时期是小学生生长发育的关键时期，通过正确的体育锻炼，可以促进学生身体骨骼的发育，智力的发展，通过体育知识和技能的学习，提高学生的速度、力量等身体素质，并培养学生坚强的意志和健全的品格。让学生得到全面的锻炼和发展，提高学生的运动技术水平。

广播体操是学生在学校里，课余时间锻炼身体的一项重要内容，让学生在紧张的课程之后，进行放松和锻炼身体的一个有效手段。但是有些同学不会做或者不熟练，做的时候不认真，没有力度，就起不到锻炼的效果，所以，本学期要抓好低年级广播体操的学习和巩固的工作，并在教学过程中举行广播体操的比赛。让不会的，不熟练的都能牢固熟练的掌握广播体操的动作，真正达到锻炼身心的目的。

体育课是学校体育教学的重要组织形式，是学生学习体育知识和技能的基本途径。所以，作为教师，要认真上好每一节体育课。这其中包括：上课前要认真备课，对每一节课都要精心的设计。上课时灵活认真，能针对课堂的实际情况灵活的调整课的计划。课后要对上完的课进行深刻的反思，找出其中的缺点和不足，以便在今后的教学中改进。

1、体育基本常识，体育课堂常规

游戏：快快集合

2、队列队形：报数

游戏：往返接力

3、队列队形；向后转

游戏：丢手绢

4、健康常识

游戏：拉人入圈

5、 队列练习

游戏：建设家园

6、 往返接力

游戏：你追我赶

7、 自编徒手操

8、 自编徒手操

9、 基本体操《七彩阳光》预备节、伸展运动

10、 基本体操《七彩阳光》扩胸运动、踢腿运动

11、 基本体操《七彩阳光》体侧运动、体转运动

12、 基本体操《七彩阳光》腹背运动、跳跃运动

13、 基本体操《七彩阳光》整理运动

14、 投掷：持轻物掷远

游戏：掷纸飞机

15、 立定跳远

游戏：跳格子

16、 快速跑：自然站立式起跑

游戏：斗鸡

17 、考核立定跳远

以上是我本学期的教学计划.

1 、体育基本常识，体育课堂常规

游戏：快快集合

2 、队列队形：报数

游戏：往返接力

3 、队列队形；向后转

游戏：丢手绢

4、健康常识

游戏：拉人入圈

5、队列练习

游戏：建设家园

6 、往返接力

游戏：你追我赶

7 、自编徒手操

8、自编徒手操

9 、基本体操《七彩阳光》预备节、伸展运动

10 、基本体操《七彩阳光》扩胸运动、踢腿运动

11、基本体操《七彩阳光》体侧运动、体转运动

12、基本体操《七彩阳光》腹背运动、跳跃运动

13、基本体操《七彩阳光》整理运动

14、投掷：持轻物掷远

游戏：掷纸飞机

15、立定跳远

游戏：跳格子

16、快速跑：自然站立式起跑

游戏：斗鸡

17、考核立定跳远

以上是我本学期的教学计划。

三年级下体育教学计划人教版篇五

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。

(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

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。

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

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

跳远与游戏：双人蹲转跳