

最新三年级体育教学计划及教学进度安排 (精选11篇)

一个周密的规划计划可以帮助我们更早地发现问题和不足，并采取相应的措施加以改进。在职业规划中，我们应该善于利用各种资源和机会，不断提升自己的综合竞争力。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇一

一个学期来，我能时刻牢记“爱岗敬业”和“为人师表”的职业道德为宗旨，在实际工作中不辞劳苦地主动开展班级管理和德育教育，在领导的关心、支持、指导和帮助下，圆满的完成了本学期的教育教学任务。现就本学期的工作做如下总结。

我们三年一班共有59人，其中男生32人，女生27人。男孩多，而且淘气，男孩中差生也多。但班级凝聚力强，班级集体荣誉感强。

在班级管理方面，我首先实行“记帐”管理。就是对学生每天在校情况好与坏一一进行记录犯错误累计三次找谈话，帮助分析错误原因，改正了给予奖励。三年级是孩子的一个转折，身体、思想都在突飞猛长，而且个别同学思想变化大，逆反心理也强，如果只是一味地要求他们做这、做那，他们根本不服管，容易和老师产生对立情绪。对他们进行了“记帐”管理，学生能严格要求自己，对自己表现的好坏一目了然，即使犯了错误，批评到他们头上，也能心服口服。

其次，对班级的各个部位实行岗位责任制。就是班级中无论是大事还是小事，都有固定的人去管，如开门、自习、责任区、发作业、收作业、课间纪律、打水、站队、图书管理等等。都有人去管理，有人去做，我也从繁重的班级管理中解放出来。收到了事半功倍的作用。

第三，我取得了家长对我的支持和信赖。要想教育好学生，家长就必须支持老师的工作，我从多方面做家长的工作，站在家长的角度谈孩子，和家长达成了共识，无论是家里发生的事，还是学校发生的事，家长都愿意和我说一说。正因为如此，我们班才形成一个团结、向上、积极进取的班级。

在我的班级里，从来没有学生敢和我顶嘴的，有的孩子刚刚犯了错误我批评过，可是转眼又和我很亲近，我真的觉得这些孩子真的懂事了，也长大了！

这学期我虽没有做过什么高层次的公开教学，可是我的教学工作可都每走一步都是脚踏实地的，从没有丝毫的放松过。除了备课，上课以外，我还坚持每天批改学生的家庭作业，作到批后让学生及时改错误。我们班的学生很多任课教师都说，纪律很好，学生的听课状态很好，也很爱发言。

在我的课堂上，学生的发言总是络绎不决，争先恐后，但是学生发言很积极，但是学生发言很积极，可是动手却很懒。成立了图书角，利用课余时间可以看课外书，曾大阅读量。平时利用业余时间经常出练习卷，做到一课一清。我坚信只要我努力，一定会使我们班的学习成绩是最棒的！

学生的进步是值得骄傲的，取得的成绩更是让人高兴的，在学校组织的各项活动中，我们班也是从不甘落后的。在校春季运动会上，我们班取得了第二名的好成绩。班级的卫生方面也是做的井井有条，每天学生们都能及时彻底的完成扫除任务，把学校和班级当成了自己的家。

以上是我对本学期教育工作的总结，还有很多的不足该去改正。我相信我在今后的教育教学中会一如继往，用我全部的爱心和耐心去教育我的学生，我成为学生学习的伙伴，共同营造一个轻松、愉悦的学习环境，让这个班级体成为所有人羡慕的焦点！我也时时切记：勤能补拙；时间就是效率、时间就是质量、时间就是生命！付出就有收获。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇二

一、指导思想

新的课程锐意改革，全面地贯彻教育方针和素质教育的目标。体育教师作为体育课堂教学的主要实施者，就时刻将增进学生健康贯穿于课堂实施的全过程，要关注五个学习领域目标的达成，有目的，有计划，有侧重地灵活实施，始终确保“健康第一”思想落到实处，使学生身心健康成长。

二、教材分析

依据《课程标准》的基本理念，结合本地区、本学校与学生的实际情况，以及场地设备条件，选择确定学年教学内容和各项教材的时数比例。确定教学内容时数比例必须要符合健身性、实践性、兴趣性、灵活性和综合性原则。本册教材体育保健常识10时数，走和跑共10时数，跳跃5时数，投掷6时数，滚翻与平衡5时数，小球类6时数，基本体操4时数，乡土体育5时数，选学内容12时数。

三、德育要求

把德育放在首位，从小抓起，打好基础，并培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的精神，在体育课中渗透团结协作、互相帮助的优良品质。以发展全体学生身体基本活动能力和身体素质、增强体质作为出发点，逐步改变以群众体育为主的教学思想，确立以发展人体基本活动能力为主的教学体系。

四、学生基本情况分析

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。

五、改进教学和提高教学质量的措施

- 1、重视教学内容的选择、搭配及方法的更新，提高学生的运动兴趣。
- 2、在课前布置预习内容，准备好下一节课的器材，尤其是自制器材，培养学生的动手能力。
- 3、从教与学两方面及时取得反馈信息，以改进教学质量，促进教学质量的提高。
- 4、注重学生的个体差异与不同需求，根据差异性确定学习的目标和评价方法。

六、教学目标

- 1、运动参与学习领域：乐于学习和展示简单的运动动作，向同伴展示学会的简单运动动作，向家人展示学会的运动动作。
- 2、运动技能学习领域：说出所做的简单运动动作的术语；会做简单的组合动作；做出多项球类运动的简单组合动作；做出体操的简单组合动作；做出武术的简单动作。
- 3、身体健康学习领域：知道如何在运动中避免危险；基本保持正确的身体姿势；发展灵敏和平衡能力；描述身体特征。

4、心理健康学习领域：体验体育活动中的心理感受；观察并说出同伴在体育活动中的情绪表现，在一定的困难条件下进行体育活动。

5、社会适应学习领域：体验并说出个人在参加团队游戏时的感受；知道在集体性体育活动中如何与他人合作；与他人完成体育活动任务。

一、学生知识现状分析

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，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。

二、教学目标及重难点：

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(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，通过协作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。

三、基本任务与教材分析：

(一)教材基本主要任务和要求

在《课标》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，为提高全民族的素质奠定基础。教学要求：

- 1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。
- 2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。
- 3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。
- 4、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。

5、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。

6、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

(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、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。

授课时数根据课程标准要求，本学期共讲19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。

四、课时安排：

每课3课时，共48课时

五、教学措施及注意的问题：

(1) 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。教学中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。

(2) 认真备课，精心写好教案。

(3) 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

(4) 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。

(5) 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。

一、学生情况分析：

今年我校三年级共有两个班，每班30余人，本人承担两个班的体育教学任务，从上任教师了解到，大多数学生身体健康，无运动技能障碍，学生组织纪律性较强、但情绪变化较大，上课喜欢玩，运动能力有一定发展，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。但运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，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，培养学生坚强的意志。

二、指导思想：

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一、“以人为本”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

三、教学目标：

1. 教学队列，队形基本走、跑、武术基本动作为主的练习。
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(结合游戏)练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

(一)、教学重点：

1. 教学队列，队形，走、跑、投、课堂常规。
2. 掌握基本体操、武术基本动作、快速跑、耐力跑、立定跳远、身体素质训练、直线运球比赛等。

(二)、教学难点：

1. 力量练习、耐力练习、协调性练习。
2. 正确姿势、规范动作的自我体现。

四、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实际条件，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与武术基本功的练习。

- 1、从儿童需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。
- 2、教材内容儿童化，生活化，更好地贴近学生生活，学生实际，让学生积极地参与。如模仿兔跳，蛙跳等，更多的采纳游戏教学。
- 3、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。
- 4、借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系及集体荣誉感。

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“场地备课”和课后进认真反思。
- 3、采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组男女分组等)，分段教学等。
- 4、在课间多展开授课内容、动作评比、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，培养集体荣誉

感。

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，加强与集体观念教学。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇三

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。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇四

今年我校三年级共有两个班，每班30余人，本人承担两个班的体育教学任务，从上任教师了解到，大多数学生身体健康，无运动技能障碍，学生组织纪律性较强、但情绪变化较大，上课喜欢玩，运动能力有一定发展，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。但运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，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，培养学生坚强的意志。

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一、“以人为本”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

1. 教学队列，队形基本走、跑、武术基本动作为主的练习。
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(结合游戏)练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

(一)、教学重点：

1. 教学队列，队形，走、跑、投、课堂常规。
2. 掌握基本体操、武术基本动作、快速跑、耐力跑、立定跳远、身体素质训练、直线运球比赛等。

(二)、教学难点：

1. 力量练习、耐力练习、协调性练习。
2. 正确姿势、规范动作的自我体现。

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实际条件，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与武术基本功的练习。

- 1、 从儿童需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。
 - 2、 教材内容儿童化，生活化，更好地贴近学生生活，学生实际，让学生积极地参与。如模仿兔跳，蛙跳等，更多的采纳游戏教学。
 - 3、 整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投、爬的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。
 - 4、 借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系及集体荣誉感。
- 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“场地备课”和课后进认真反思。
- 3、 采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组男女分组等)，分段教学等。
- 4、 在课间多展开授课内容、动作评比、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，培养集体荣誉感。
- 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，加强与集体观念教学。

以上就是三年级体育教学计划，做生活的有心人，做学习的有心人，点点滴滴地学习，可以把学习变成非常有趣味的事情。当人们很随意地学习东西的时候，依着自己的兴趣学东西的时候，学习就会变成一件乐事。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇五

教学计划是开展正常教学的准备工作，下面就是小编整理的三年级下册体育教学计划，一起来看一下吧。

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。

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。

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。

（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

三年级体育教学计划及教学进度安排篇六

三年级的学生年龄在10—12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600—800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3学时，除去如假期、各种考试等各种因素，计划授课42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3课时，共45课时

周次课次学习目标教材内容

一1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

2、跳短绳

3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

2、角力游戏、拉绳

三5能说出身体各主要部位的功能；

体验耐力跑时的身心感受1、复习基本部位操

2、1分钟25米往返跑

2、跳高与游戏、触高球

7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

2、小足球、跑动运球

9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

10体验耐力跑游戏中身体疲劳时的心理感受；

会做小足球的简单组合动作1、游戏、改道通行

2、小足球、跑动运球

五11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

12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、踩高跷

13知道在安全环境中进行投掷游戏；

发展学生奔跑的反应速度和灵敏性1、后抛实心球

2、折返触物跑

六14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

15培养学生乐于学习和展示自我的行为；

在比赛中了解自我、体验成功1、基本体操3—4节

2、垒球投远比赛

2、10米×4往返跑

七17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、花样踩高跷

18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

19清明节放假

八20对武术活动表现出较高热情、自尊和自信；

发展学生反应速度，掌握跑的方法1□t体操组合动作1

2、50米跑（起跑与冲刺）

21能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、六个人拍

2、跨越式跳高比赛

22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、复习沙袋操

2、乒乓球、正手攻

九23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

24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

25学习滚翻组合动作，发展平衡和协调能力；

在活动中能表现自我、了解自我，找出不足。1、前、后滚翻

2、考核、跨越式跳高

十26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

2、乒乓球、步法

27学习简单的韵律动作，努力展示自我；

能做出小篮球游戏中的简单动作；1、韵律、跳跃组合七、八

个八拍

2、小篮球游戏、迎面运球接力

28劳动节放假

十一29在活动中充分展示自我；

在奔跑中培养正确身体姿势，提高动作速度1、前、后滚翻

2、听哨音转身跑

30在活动中发展力量、协调素质；

体验投准游戏的身心感受1、跪跳起

2、投靶比准

31在集体协调动作中保持正确的身体姿势；

学会乒乓球运动简单动作1、队列和队形练习、一列横队成二列横队

2、乒乓球、左推右攻

十二32在活动中观察并说出同伴的情绪表现；

在交往与合作中提高跨跳的能力1、仰卧推起成“桥”

2、跳远与游戏、猜拳跨步比赛

33能做出小篮球游戏中的简单动作；

通过多种游戏发展奔跑位移速度1、小篮球、双手对墙传接球

2、换物接力

34改进掷远动作，加强互助合作；

体验乒乓球运动的乐趣1、原地侧向掷垒球比赛

2、乒乓球、搓球

十三35学会武术基本动作，提高观察力和表现力；

在跳远游戏中培养勇敢、果断意志品质1、武术组合动作1

2、跳远与游戏、急行跳远

36在活动中学会调控自己的情绪；

培养学生乐于学习和展示自我的行为1、常识、游泳的安全与卫生

2、桌上支撑

37改进跑动作，发展位移速度和灵敏、协调素质；

积极参与地域性体育活动1、网鱼

2、乒乓球、发球与接发球

十四38乐于与他人合作游戏；

发展跳远能力，培养克服困难精神1、推小车

2、急行跳远比赛

39体验各种攀爬活动时的身体和心理感受；

在比赛中了解自我、展示自我1、爬竿

2、比赛、立定跳远

40观察同伴情绪表现，与同伴合作完成练习；

学会小篮球的游戏方法和简单动作1、仰卧推起成“桥”

2、小篮球游戏、投人篮

2、25米×2往返跑

42掌握掷远方法，提高掷远能力；

在地域性体育活动中体验成功与失败的感受1、投垒球比赛

2、乒乓球、教学比赛

43充分施展才能，培养展示自己的意识和行为；

使学生懂得安全地进行活动1、技评、仰卧推起成“桥”

2、对抗、角力与游戏

十六441、考核、60米短距离跑

451、考核、坐位体前屈

2、补考、60米短距离跑

三年级体育教学计划及教学进度安排篇七

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。

- 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。
- 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。

（一）教材基本主要任务和要求

在《课标》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，为提高全民族的素质奠定基础。

教学要求：

- 1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。
- 2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。
- 3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。
- 4、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。
- 5、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。
- 6、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

（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、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。

授课时数根据课程标准要求，本学期共讲19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。

每课3课时，共48课时

（1）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。教学中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，让学生在去学习过程中去探讨，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。

（2）认真备课，精心写好教案。

（3）根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

(4) 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。

(5) 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。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇八

体育的核心是贯彻“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，培养坚持锻炼身体习惯。

〈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、乐观开朗的生活态度。

〈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。

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。

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。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇九

一、学生情况分析：

三年级的学生年龄在10—12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600—800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3学时，除去如假期、各种考试等各种因素，计划授课42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3课时，共45课时

周次课次学习目标教材内容

一1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

二2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

3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

4培养学生正确身体姿态，并说出简单动作术语；知道在角力游戏中如何避免危险

1、韵律活动：游戏动作组合练习

2、角力游戏：拉绳

三5能说出身体各主要部位的功能；

体验耐力跑时的身心感受1、复习基本部位操

2、1分钟25米往返跑

6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

7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

四8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

9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

10体验耐力跑游戏中身体疲劳时的心理感受；

会做小足球的简单组合动作

1、游戏：改道通行

2、小足球：跑动运球

五11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

12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、踩高跷

13知道在安全环境中进行投掷游戏；

发展学生奔跑的反应速度和灵敏性

1、后抛实心球

2、折返触物跑

六14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

15培养学生乐于学习和展示自我的行为；

在比赛中了解自我。体验成功1、基本体操3—4节

2、垒球投远比赛

16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

七17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、花样踩高跷

18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

19清明节放假

八20对武术活动表现出较高热情。自尊和自信；

发展学生反应速度，掌握跑的方法

1□t体操组合动作1

2、50米跑（起跑与冲刺）

21能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

22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、复习沙袋操

2、乒乓球：正手攻

九23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

24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

25学习滚翻组合动作，发展平衡和协调能力；

在活动中能表现自我。了解自我，找出不足。

1、前。后滚翻

2、考核：跨越式跳高

十26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

2、乒乓球：步法

27学习简单的韵律动作，努力展示自我；

能做出小篮球游戏中的简单动作；

1、韵律：跳跃组合七、八个八拍

2、小篮球游戏：迎面运球接力

28劳动节放假

十一29在活动中充分展示自我；

在奔跑中培养正确身体姿势，提高动作速度

1、前。后滚翻

2、听哨音转身跑

30在活动中发展力量。协调素质；

体验投准游戏的身心感受

1、跪跳起

2、投靶比准

31在集体协调动作中保持正确的身体姿势；

学会乒乓球运动简单动作1、队列和队形练习：一列横队成二列横队

2、乒乓球：左推右攻

十二32在活动中观察并说出同伴的情绪表现；

在交往与合作中提高跨跳的能力

1、仰卧推起成“桥”

2、跳远与游戏：猜拳跨步比赛

33能做出小篮球游戏中的简单动作；

通过多种游戏发展奔跑位移速度

1、小篮球：双手对墙传接球

2、换物接力

34改进掷远动作，加强互助合作；

体验乒乓球运动的乐趣

1、原地侧向掷垒球比赛

2、乒乓球：搓球

十三35学会武术基本动作，提高观察力和表现力；

在跳远游戏中培养勇敢。果断意志品质

1、武术组合动作1

2、跳远与游戏：急行跳远

36在活动中学会调控自己的情绪；

培养学生乐于学习和展示自我的行为

1、常识：游泳的安全与卫生

2、桌上支撑

37改进跑动作，发展位移速度和灵敏。协调素质；

积极参与地域性体育活动

1、网鱼

2、乒乓球：发球与接发球

十四38乐于与他人合作游戏；

发展跳远能力，培养克服困难精神

1、推小车

2、急行跳远比赛

39体验各种攀爬活动时的身体和心理感受；

在比赛中了解自我。展示自我

1、爬竿

2、比赛：立定跳远

40观察同伴情绪表现，与同伴合作完成练习；

学会小篮球的游戏方法和简单动作

1、仰卧推起成“桥”

2、小篮球游戏：投人篮

1、复习体操组合动作1

2、25米×2往返跑

42掌握掷远方法，提高掷远能力；

在地域性体育活动中体验成功与失败的感受

1、投垒球比赛

2、乒乓球：教学比赛

43充分施展才能，培养展示自己的意识和行为；

使学生懂得安全地进行活动

1、技评：仰卧推起成“桥”

2、对抗。角力与游戏

十六441、考核：60米短距离跑

451、考核：坐位体前屈

2、补考：60米短距离跑

三年级体育教学计划及教学进度安排篇十

三年级的学生年龄在8-9岁之间，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，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。

二 教学目标及重难点：

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；发展素质，为训练队大好基础。
- 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。

教学重点：

投掷动作；后滚翻

教学难点：

蹲距式跳远；后滚翻

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跳跃(单双脚跳立定跳远蹲距式跳远)；投掷(沙包实心球垒球)；跑(30-40米加速跑600-800跑走交替)。

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2学时，共40学时。每个学期实际上课定为16周，共32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。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袋。

四 课时安排：

每周2课时，共32课时 五 教学措施及注意的问题：

1、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。 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。

三年级体育教学计划及教学进度安排篇十一

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，让学生在去学习过程中去探讨，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。

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、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。

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。

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。

每课3课时，共60课时

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。