

## 三年级下册体育教学计划

### 篇1：三年级下册体育教学计划

#### 一、学生情况解析：

两个三年级班级的学生比以前上课进步多了，纪律也很好，基本上可以很好的掌握技术和技巧，学生学的也很带劲。上课第一声铃声响起来此后，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，也许是昨年上球类的课多了，学的也很不错，而且也满喜欢自己着手，自己创立新知识，新游戏，比方用空的矿泉水瓶打保龄球，而且喜欢独到的游戏，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术水平。

个别学生上课爱开小差，特别是爱说话，有时经常打搅教师上课，经过责怪教育后稍微有进步。

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

在跑，跳方面的能力也渐渐见好，就是扔掷方面还有待提高和挖掘。同学间互相关照，共同战胜困难，班级凝聚力比较强。

#### 二：全册教材基本解析：

知识从跑跳过分到扔掷，由下肢发展到对上肢的发展，以及上下肢之间的协调发展，知识难度渐渐提高，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英勇于挑战，那么学生在挑战过后达到真切锻炼身体目的，反之，则达到不好的收效，形成惧怕的心理，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此后的学习中又转到对上身的练习比方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，对技术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察觉体育，真的可以使身心健康提高体育综合素质。

三：授课的重点：对柔韧性的练习，以及武术的套路学习，扔掷类的项目如何扔掷的更远，球类方面的控制球的能力，经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，基本技术。

授课的难点：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，以及身体的天生因素也是造成学习技术的难度的原因之一，比方有个别学生身体天生因素的原因，要使他们在体育课中也能锻炼身体，这是更难的，因此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限制因素。

#### 四：教材整体目标：

- 1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技术：
- 2、培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯：
- 3、提高对个人健康和集体健康的责任感，形成健康的生活方式：
- 4、弘扬体育精神，形成积极进步、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、经过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调矫捷等素质。
- 7、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。
- 8、学生可以在音乐声中创编简单的舞蹈动作，并可以模拟教师做练习；
- 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可以努力改正不正确的身体姿势；
- 11、在心理健康方面学生可以体验并简单描述进步或成功的心情；
- 12、在社会适应方面，学生应拥有优异的合作精神，在活动中表现出对他人的尊重和关心

#### 五：授课的详尽措施和辅助手段：

由于新课标的下达，今年的授课主要措施主若是让学生自己在课堂中创立，弘扬创新精神，使自己的课堂中成为主人，学到老师教不到的知识。其他的一般是把授课内容融入到游戏中，以游戏的方式贯穿全课程，在游戏中结合比赛，使学生可以学以致用。有些比较抽象的动作也许很难做到的动作，先在教室进行讲解，配以挂图也许电脑也许幻灯机的生动的演示，使学生看到正确的连续的动作。在课堂中结合舞蹈和模拟操、棍棒操等的授课，陶冶学生的情操。在课上尽量让学生自主着手，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知识，比方在课堂中讲解在跑步中如何正确的呼吸，以及奥运会的一些知识等等。

## 篇2：三年级下册体育教学计划

### 一、指导思想：

《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。”

### 二、教学目标：

1、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，培养坚持锻炼身体的习惯。

2、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。

3、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。

4、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。

### 三、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。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。

## (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。

## 四、教学进度表：

第一周:开学工作

第二周:复习第三套广播操《七彩xx》

第三周:复习集体舞

第四周:复习第三套广播操《七彩阳光》投“人篮”第五周:复习第三套广播操《七彩阳光》蹲跳

第六周:摸线比快看谁起动快

第七xx:横渡“铁受桥”跳远

第八xx:单挂膝悬垂翻腕

第九xx:追赶跑障碍接力

第十xx:摆动投篮比赛

第十一xx:其中测试龙舟

第十二xx:五一放假

第十三xx:滚球接力看谁反应快

第十三xx:跳高越过障碍

第十四xx:配合作战火车挂钩

第十五xx:抢先一步图形运球

第十六xx:投中目标收发电报

第十七xx:考核总结

### 篇3：三年级下册体育教学计划

本学期的体育教学计划主要针对三年级学生的特点进行了分析，发现学生们喜欢自由活动，但纪律比较差，因此我们需要安排更多有趣的、竞争性的游戏和课程，让学生发掘体育课的兴趣和特长，提高身体素质的同时研究接触更多的体育项目，培养学生的研究能力和掌握能力，并加强班级凝聚力。

在教材方面，本学期的教学重点是柔韧性的练、武术套路的研究、投掷类项目的技巧、球类控制技能、弹跳能力的发展以及前滚翻到纵叉等运动项目的基本知识、技术和技能。教学难点在于学生的研究能力和身体先天因素的影响，需要教师的辅助和引导，同时也需要注重培养学生的柔韧性、平衡能力和上下肢协调发展等方面的能力。

总体目标是通过本学期的体育教学，让学生更好地掌握体育知识和技能，提高身体素质和研究能力，培养学生的团队合作精神和自我挑战精神，从而达到身心健康的目的。

- 1.增强身体素质，掌握基本的体育和健康知识、运动技能。
- 2.培养学生对运动的兴趣和爱好，养成坚持锻炼的惯。
- 3.提高学生对个人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，培养积极进取、乐观开朗的生活态度。
- 5.教授学生获取现代社会中体育和健康知识的方法。
- 6.练可以提高身体的柔韧性、平衡感和协调能力等素质。
- 7.培养学生在游戏中保持平衡的能力。
- 8.教授学生在音乐中创编简单的舞蹈动作，并模仿教师做练。

9. 激发学生对体育课的研究兴趣，鼓励他们积极参加各种游戏活动。
10. 帮助学生改正不正确的身体姿势，促进身体健康。
11. 培养学生体验并简单描述进步或成功的心情，促进心理健康。
12. 培养学生良好的合作精神，表现出对他人的尊重和关心，适应社会。

具体措施和辅助手段：

为了实现上述目标，教师可以采用多种教学方法，如讲解、演示、练、游戏等。同时，可以使用多种辅助手段，如音乐、视频、图片等，以吸引学生的注意力和提高教学效果。此外，教师还应关注学生的身体状况和心理状态，根据不同学生的需求和特点，采取个性化的教学方式，帮助他们全面发展。

## 篇4：三年级下册体育教学计划

### 一、对体育新课程的认识与分析

#### 1. 指导思想

在《新课程标准》中，明确地规定了小学体育的目的：

“ 经过体育教课，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，为提升全民族的的素质确定基础。

#### 2. 教课目标

(1) 进一步认识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知识和方法。

(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

#### 3. 新课程体育教课拥有

“ 健康第一 ” 的指导思想。学校体育是以 “ 增强体质为中心 ” ，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度，而新课程是一门综合性的学科，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提升为目标，健康不但是没有病或不虚弱，并且是生理、心理和社会等方面都处于优异的状态。

而体育与健康新课程的全面实行将加快学校向 “ 健康育人 ” 的终生体育看法



转变的步伐，明确指出了“健康第一”的指导思想，着眼于广泛提高全体学生的体质水平、促进身心的友好发展与提升学生社会适应能力，完美以“动”为主的课程系统和身体素质、心理素质和适应社会能力“三维健康”的课程目标指向，培育学生的创新能力和实践能力，更好的推进素质教育在学校全面实行。

4.主体地位真切确定，被动学习方式逐渐减少。在体育教课中，学生是主体，教师是主导已不是现代教课的模式，学生自主学习、研究学习、合作学习等方式更受重视，因此教师要摒弃就教而教的想法，使学生由被动的、静态的学习；转变到主动的、动向的学习，弘扬学习的主动精神、自想法识，表现学生的主体作用，把学生学习的主动权交给学生，学生的主体作用才能得以发挥。

而学生的主体意识常常会处于不稳固阶段，有的学生因为缺乏学习体育的良策及刻苦精神，常常屡遭挫折，使自己的情绪低落，进步心减弱，甚至自轻自贱，不想学习，这时教师应努力从“教”的角度去唤起，比方说可以教材简单化、细微化，增强学生“学”的意识，使学生由潜伏的发展主体转变成现实的发展主体，教师应总结教课经验，让学生认识体育学习的目标，并拟订适于学生各种特色的学习策略，鼓舞学生自觉战胜困难、主动参加锻炼，在练习中发现自己的潜能，产生学习和发展的内在动力，使自己成为体育教学的主体。自然，体育教课中教师的教，学生被动的学其实不是不可以的，而应是教授式的教课方式在减少，即使存在被动的学习也是为未来更主动学习。

## 二、学生状况分析

1.学生经过两年的上课基本认识上课的要求，学习习惯正在逐渐养成。依据学生生理特点来看，矫捷和柔韧性是这段时期要点发展的项目，同时有必需辅助速度练习。

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

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

## 三、教课措施

1.依据教课任务，提前准备和部署好场所、器械、及教课器具。

2.在教课中，增强与重视“三基教课”同时要注意对学生能力的培育，努力完成体育三个方面的任务。

3.教课原则、教课方法的运用，要从增强学生体质出发，依据青少年的心理生理特色及学生的实质状况，科学地安排好、密度和运动量。

4.认真做勤学生的学期、学年体育成绩的核查和评定，重视资料的累积和保



留，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教课工作，不停提升教课质量。教课中要充发  
散挥体育委员，小组长及踊跃分子的作用并且常常做好对他们的培育

#### 四、教课进度

(略)

### 篇5：三年级下册体育教学计划

#### 一、教学目标

- 1.培养学生的体育兴趣，提高体育技能水平；
- 2.培养学生的团队协作精神和竞争意识；
- 3.培养学生积极参与体育锻炼的习惯，提高身体素质；
- 4.培养学生的体育文化素养，培养健康的生活方式。

#### 二、教学内容与安排

##### 1.羽毛球

- 学习正手发球和接发球的基本技术；
- 进行简单的羽毛球单打和双打练习；
- 加强对羽毛球规则和技巧的理解。

##### 2.跳绳

- 学习基本的跳绳姿势和动作；
- 进行跳绳速度和技巧训练；
- 组织跳绳比赛，培养学生的竞技意识。

##### 3.足球

- 学习基本的踢球和传球技巧；
- 进行简单的足球队内对抗训练；
- 加强对足球规则和战术的理解。

#### 4.排球

- 学习基本的发球和接发球技术；
- 进行简单的排球传接球练习；
- 组织排球小比赛，增强学生的团队合作能力。

#### 5.游泳

- 学习正确的游泳姿势和基本的呼吸技巧；
- 进行游泳姿势和技巧的练习；
- 在游泳池进行游泳比赛，提高学生的水性和游泳速度。

### 三、教学方法

- 1.示范教学法：通过示范教学，让学生更直观地了解体育动作和技巧的正确执行方法。
- 2.分组合作法：组织学生进行小组活动，培养学生的团队合作和协作能力。
- 3.游戏教学法：通过游戏的方式进行体育教学，激发学生的兴趣，提高参与度。
- 4.竞赛教学法：组织各项体育比赛，培养学生的竞技精神和意识。

### 四、教学评价与考核

- 1.平时表现：根据学生在课堂上的参与度、表现、技术水平等进行评价。
- 2.课堂测试：定期进行体育知识和技能测试，检验学生的学习成果。
- 3.比赛成绩：根据学生在比赛中的表现和成绩进行评价。
- 4.学习总结：要求学生写下自己对于体育学习的感受和反思，以及对自己未来体育发展的规划。

### 五、教学资源

- 1.体育器材：羽毛球拍、羽毛球、跳绳、足球、排球、泳衣等。
- 2.教学场地：体育馆、操场、游泳池等。

## 六、教学安全

1.指导安全：教师要在教学中注重安全指导，明确体育活动中的安全注意事项。

2.学生保护：确保学生在体育活动中的的人身安全，严禁搏击等危险行为。

以上为三年级下册体育教学计划，敬请参考。

## 篇6：三年级下册体育教学计划

### 一、上学期成绩

通过一学期的上课、训练，学生成绩全部合格，大多数学生取得了优异的成绩，在今后的教学中继续努力，让每一位学生健康成长。

### 二、指导思想。

按照《小学体育新课程标准》的要求，为全面贯彻党的教育方针，认真落实《学校体育工作条例》和《全民健身计划纲要》；坚持以“健康第一、育人第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口；加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动。争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

### 三、学生分析

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。

### 四、教材内容

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，更好地贴近生活，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。

## 五、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。（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，更好地贴近生活，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。

## 六、教学目标

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。

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、周次教学内容第一周课堂常规与安全教育第二周

### 周次教学内容

第一周课堂常规与安全教育

第二周向后转走（齐步）、迎面接力跑

第三周臂交叉跳绳

第四周俯撑成分腿立撑放松跑

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。

## 七、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。

## 八、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。

## 九、教学进度表

第五周 互射4—5分钟定时跑

第六周 游戏：“大鱼网”踢毽

第七周 上两步掷垒球或沙包（一）拉绳比跳

第八周 上两步掷垒球或沙包（二）跳背

第九周 分腿腾越山羊（一）上两步掷垒球或沙包（三）

第十周分腿腾越山羊（二）游戏：夺球战

第十一周 武术基本功：正踢腿

第十二周 武术基本功：侧踢腿

第十三周 武术基本功：外摆腿

第十四周 武术基本功：里合腿

第十五周 400米跑

第十六周 助跑起跳 用手触物

第十七周 加速跑

第十八周 游戏：“大鱼网”踢毽

第十九周 双腿连续跳

第二十周 测试工作