

小学传统体育项目活动方案【优秀版】

(可以直接使用，可编辑 优秀版资料，欢迎下载)

XX 小学传统体育项目活动

实施方案

一、指导思想和目标

本活动的指导思想是：全面贯彻党的教育方针，积极培育和践行社会主义核心价值观，围绕立德树人根本任务，以学生“快乐成长”为核心，以促进学生全面发展为目标，使学生在生动、有趣的活动实践与体验中学习知识、感受快乐、得到锻炼和发展。全面提高学生体质健康，丰富校园体育文化。

通过开展传统体育活动，达到如下目标：

1、为学生搭建展示和发展自我的平台，通过丰富多彩的活动参与使学生感受到成长的快乐，并以活动为载体有效推动学校社团建设。促进师生积极参与体育锻炼，达到强健体魄、全面发展的目的。

2、努力发展学校自身的特色项目，全体参加，总结经验，不断完善，基本形成富有生机活力和鲜明特色的学校教育格局。

二、背景分析

1、学校基本情况分析

我校是一所农村寄宿制小学，创建于 1907 年，至今已有 100 多年的办学历史。学校现 17 个教学班，学生 750 人，教职工 60 余人，校园占地 4 万多平方米，在均衡教育发展中，我校先后建成一个 300 米环形塑胶跑道的运动场、4 个篮球场、一个排球场、一个足球场，同时增添了大量的体育教学设备，为开展许多体育项目提供了先决条件。

近年来，在学校体育活动的组织管理过程中，我们充分认识到，只有充分利用学生所喜闻乐见的活动资源和活动形式，开展符合自己校情的“特色体育活动”，才能激发学生体育锻炼的热情，收到更好的体育教学效果。因此，学校大力挖掘农村乡土体育资源，开发传统体育校本课程，积极开展学校特色体育活动工作，并且积累了一定工作经验。

2、学生基本情况分析

(1)、在农村，有许多优质的传统体育项目（农村乡土体育活动）资源正在慢慢地被“遗忘”。在我们农村，有着大量优质的乡土体育活动资源。如：跳皮筋、捉迷藏、踢毽子、打陀螺、跳绳等等，都是最受孩子欢迎的农村传统体育游戏项目。然而，在现实的生活中，为了让孩子们更“安全”，为了让孩子们“更好地学习”，孩子们逐渐远离了本该可以为他们带来无比快乐的那些体育游戏。

(2) 在农村，孩子们的体质状况也慢慢地与城镇学校一样，出现了逐渐“虚弱化”

的趋势。

随着农村孩子的家长对孩子们的“安全”问题以及“学习”问题的逐步重视，学生们过的大都是“在家圈养”的生活。他们大部分时间是做大量的练习资料、看电视、玩一些商店里买来的小玩具、玩电脑小游戏（条件较好的家庭）等等。“圈养”的结果，是大量的孩子的身体状况变得越来越虚弱。

3、教育教学工作需求分析

为了切实减轻学生的学业负担，省教育厅、市教育局相继下达了关于切实减轻义务教育阶段中小学生过重课业负担的通知，通知规定各有关学校必须认真组织实施学生大课间体育活动和课外集体体育锻炼制度，确保学生每天至少一小时的体育活动时间，特别是区教育局提出了“学生成长快乐，教师工作幸福，学校特色鲜明”的教育愿景，我校实施这项传统体育活动可以说是对以上教育制度的最有力的执行。

三、活动项目

综合分析学校实际情况、学生实际情况以及学校教育教学工作的实际需求这三方面的情况。我校在广泛征求全校师生意见的基础上，经校委会议研究决定，我校成长教育着眼于“农村传统体育活动”的组织与开展。具体项目暂定有：推铁环、跳皮筋、踢毽子、打陀螺、跳绳、跳房子、掷沙包。随着需求的发展，项目会有所增加。

四、领导小组

（一）“传统体育”项目活动领导小组

组长： xx（校长）

副组长： xx、xx

组员：

（二）领导小组职责

1. 认真组织开展贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》文件及省、市、区关于切实减轻义务教育阶段中小学生过重课业负担的通知精神，切实加强学校体育教育工作，促进学生全面发展。

2. 确立学校体育工作的总体思路，结合以“传统体育”活动为主要内容的学校特色的创建活动，拟订学校体育工作的整体目标和规划。

3. 加强班主任及各任课教师的工作职能教育，使全校教师都能积极参与学校以“传统体育”活动为主要内容的学校特色的创建活动，发动学生积极、有序、有效地参加各项体育活动。

4. 定期组织教师开展政治理论学习和业务培训活动，提高全体教师有关乡土体育

等方面的基础知识和基本技能，以促进学校乡土体育特色创建工作的深入开展。

5. 各领导小组成员认真履行自己的职责，发扬团结协作精神，以“既分工，有合作”的态度，做好学校乡土体育特色的创建工作。

五、实施步骤

（一）第一阶段：2021年3月——2021年4月

阶段目标：

1、教师选指导岗位，教师依据自己爱好及特长根据项目选择合适的指导岗位，同时开展自身业务学习，达到能给学生指导、展示的水平。每组不少于5位教师，选出项目组长，这样可以相互协商、交流、提高业务水平。

2、学生依据个人特长进行分组，让每一个孩子都能进入他感兴趣的活动小组，做到不遗漏。此项工作有班主任完成，名单上报领导小组。

3、项目组编制出一套比较完善的项目课程教材，包括活动方法的细节指导、过程的评价、阶段水平能力标准等，过程资料要齐全，学校汇总装订成册，作为校本教材。

4、完成活动器材的准备，原则上活动器材学校统一购买。完成活动场地的划分和划线。

5、进行初期尝试活动。

（二）第二阶段：2021年4月——2021年5月

1、各项目组在分层次有序开展活动。在本阶段，学生应该熟练掌握教材中的动作要领。

2、项目组应该让学生了解所学项目的历史渊源、健身功能、制作（设计）方法等基本知识。

3、通过活动的开展使学生养成锻炼身体的习惯，磨砺学生意志品质，培养集体荣誉感和个性的发展；

4、指导教师要挖掘所在项目的文化内涵，在活动中加入“艺术”元素，编排有学校特色的游戏、舞蹈、体操等，在校园中打造出丰富的校园文化氛围。

5、领导小组认真检查活动开展落实情况。期间根据实情制定评价制度。

（三）第三阶段：2021年6月——2021年7月

1、各个项目组向领导小组提出汇报展演的申请，领导小组确定展演的时间及评委、和观摩教师。（必要可申报教育局，全区交流展示）

2、根据展示情况，对优秀的项目组、指导教师、学生进行表彰。

3、对本年度活动进行总结。包括项目组和领导小组。对开展工作中的得与失进行归纳，为后期工作指导依据。

4、活动考评要和教师年终绩效考核挂钩。

六、实施原则

1、安全第一的原则

器材、场地经常检修保证安全，教师组每天进行检查，班主任对学生进行安全教育，体育教师对锻炼进行正确的指导，防止运动损伤，随时做好处理突发事件准备。

2、全员参与原则

全体师生要遵守执行本工作方案要求，积极主动参与组织活动，明确职责。

3、因材施教原则

在创建体育特色同时，对学生要区别对待，调查了解学生的身体状况，及时把握学生思想动态。

4、合理使用器材的原则

教育学生要爱护自己使用的器材，不破坏公共财物。

5、合理分配时间的原则

全体师生要科学合理系统安排自己的教学和学习时间，不迟到，不早退。特别是大课间、下午第三节的课外活动，领导小组要安排细致。

XX 小学

2021 年 2 月

2021 年度马寺小学体育兴趣小组活动方案

为了培养学生的创新精神与实践能力和实践能力，丰富学生的课余生活，开拓学生视野，提高学生的非智力因素。全面推进素质教育，开创教育教学改革的新局面。根据上级文件精神，每周周四下午课外活动时间。开设全校师生共同参与的，具有知识性、趣味性、新颖性的体育课外兴趣小组活动。为了激发学生参加活动的愿望和要求，提高学生参与的积极性和自觉性，使他们具有自觉接受教育和锻炼的最佳心理状态，使学生每次参加活动都能既满足各自需要，乐意参加，又确实增长见识，有所得益。结合我校的实际情况，本学年的课外活动开展情况如下：

一、活动课程设置：

根据我校的实际情况，本着“活动应丰富多彩，富有吸引力；充分发挥学生的积极性主动性；课堂教学和课外活动互相配合，互相促进；符合学生的年龄特征，照顾学生的兴趣和特长；因地、因校制宜”的五大原则。切实减轻学生学习负担，全校师生人人参与，在活动中学习，在活动中进步。

二、活动安全注意事项：

1. 穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能穿运动服装，不能装、带各类坚硬、锋利的物品；
2. 在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；
3. 根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告

知老师；

4.活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

三、指导教师职责：

1.要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。

2.按《大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。

3.检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。

4.活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。

5.如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。

6.及时做好活动记录，随时接受各级督查。

7.和学生一起参与活动，不能做聊天、乘凉等活动。

8.活动领导小组加强督导，认真巡视，切实保证活动开展的时间和活动效率，杜绝将兴趣小组活动时间移作它用，并确保活动安全

四、安全措施

（一）体育兴趣小组活动意外伤害预防预案

1. 要求体育老师牢固确立安全第一的意识，把学生上课及活动安全放在首要位置。体育老师对兴趣小组成员情况了如指掌，做到心中有数，确保活动安全。

2. 要组织学生召开《加强体育课运动安全》的会议，使学生们了解运动安全知识、运动安全技巧，明确安全运动的重要。

3. 每次体育兴趣小组活动，都要制定相应的安全措施。

- 1) 要用的器材、场地进行安全检查，确保使用安全。
 - 2) 体育老师要根据不同体质的学生安排不同运动量的项目，绝不能“一视同仁”；建议身体欠佳者见习或小运动量练习与活动，确保运动安全。
 - 3) 体育兴趣小组成员必须做好充分的准备活动，使学生们充分认识到准备活动的重要性，积极预防运动伤害的出现。
 - 4) 教育学生活动时要胆大心细，特别注意自我保护及学生间的保护与帮助，注意力集中，安全第一。
4. 活动场地设施都有专人负责管理，定期检查、维修和保养，确保使用安全。

(二) 应急预案

1. 活动时遇有学生发生晕倒、抽搐等中暑症状，立即将其送往校医务室救治，严重者由学校卫生老师陪同立刻送往医院，并及时向学校领导汇报。
2. 活动时遇有学生四肢无力、面色苍白等症状，立即将其安置阴凉通风处，给予补充水份，并将其送往校医务室救治。
3. 体育活动时，老师应时时观察学生的运动状况，如在课上一旦有运动性伤害事故发生，教师们要沉着冷静，安全应急处理小组在第一时间对事故做出判断，及时处理解决问题，不得以任何理由拖延。
4. 学生运动时一旦发生伤害事故，要沉着冷静，及时汇报老师，安全应急处理小组立刻对事故作出判断并加以处理解决。

5. 对学生进行专项安全教育，进行体育兴趣小组活动意外伤害事故应急预案的演练，提高学生自我保护意识及处理突发事件的能力，以便发挥应急预案的最大效用。

2021 年度马寺小学体育兴趣小组活动安排

日期	活动内容	备注
第一学期		
第二周	成立小组	
第三周	跳绳的技巧	
第六周	踢毽子	
第九周	乒乓球的发球与进攻	
第十六周	乒乓球怎样进行网前进攻	
第十九周	怎样进攻乒乓球的长球	
第二学期		
第二周	篮球入门	
第六周	篮球的运球技术	
第十二周	篮球的传切配合及上篮	
第十八周	篮球的攻防转换	

马

寺小学体育兴趣小组

2021 年 9 月

小学体育课及体育活动安全措施

一、运动场地、设施的管理制度

1、运动场地及运动设施是开展好学校体育工作的保证，因此，设立专人负责场地的维护。布局的调整，设施的更换，并保证群体活动有场地器材并能顺利开展。

2、对室外体育设施每学年进行一到三次的检修、油漆，做好检修、更换工作，保证能服务与学校各种大型活动的开展及群众性课外体育锻炼。

3、禁止机动车辆进入场内防止伤害场地的现象发生。

二、体育课安全防范措施的规定

1、严格杜绝无老师辅助的“放羊式”体育活动的现象出现。上体育课大多是全身性运动，活动量大，还要用好多种体育器械，上课衣着我校制定以下要求；

(1) 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。

(2) 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。

(3) 头上不要戴各种发卡。

(4) 尽量不要戴眼镜。

(5) 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

(6) 衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的学生应该穿着运动服。

2、体育课前学生认真做好准备运动，课后做好放松运动。带有器材的体育课教学内容，老师一定要给学生进行安全教育，并做好保护与帮助工作。

3、各班所任教师必须给自己的学生经常进行运动锻炼安全教育。学生在课外业余锻炼时出现的运动创伤，由该任课教师负责处理，并承担教师责任。

4、新生由家长填写学生身体情况表，交给学校以作体育运动时参考。

三、运动会安全措施的规定

1、学校组织的各种运动会均需先写活动计划和安全责任管理措施交学校审核订正，方能实施。

2、运动会前期训练器材的发放必须要各班、班主任凭借条从体育组将器材借出并口头协议安全措施。训练结束以后，按规定交还器材。训练中出现的运动损伤均由借器材人负责。

3、运动会中，设立会场器材专管人员。

小学三年级各项目单元教学计划

小学三年级后滚翻成跪撑单元教学计划

年级	三年级	学期		课次	2	执教	
单元学习目标	1、感受体育与健身学习中自主、协作学习的乐趣，达到整合学、练快乐健身的目的。 2、敢于表现和挑战，能与同伴团结协作，提高与他人的交往能力。 3、学会后滚翻成跪撑的动作，发展灵敏、协调等身体素质和综合活动能力提高平衡能力。 4、养成自我保护与互相帮助的意识，提高自我保护与相互协作的能力，学会简单的评价。			教学重点	后倒迅速 推手及时		
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学的主要方法			
1	后滚翻成跪撑 团身后滚的动作	初步掌握后滚翻成跪撑——团身后滚的动作。 学习自我评价的方法，培养协作能力。	团身后滚	1、教师启发，学生思考。 2、学习相互交流，体会向后滚动的动作。 3、请学生进行交流演示，尝试进行自我评价。 4、教师引导，学生再练习，并初步掌握团身后滚的动作，结合动作要求进行自我评价。			
2	后滚翻成跪撑 推手的方法和时机	带着问题学习，体验后滚翻成跪撑的动作——初步掌握推手的方法和时机。 通过开展自我评价及生生评价，培养自主、协作学习的能力。	推手的方法和时机	1、教师提出问题 2、学生进行讨论找出完成后滚翻动作的关键。 3、学生在小组内相互交流，学习推手的方法和体会推手时机，尝试开展生生评价。 4、学生进行演示、比较、交流。 5、教师引导，学生边练习边互评，初步掌握推手的方法时机。			
安全保障	1、充分的准备活动（特别注意颈部、腕部）。 2、自我保护与互相帮助的正确方法。 3、课前应取出衣物中的硬物（发夹、钥匙、硬币、眼镜等）		评价与方法	评价标准：动作轻松、协调，姿态优美。 后滚翻动作圆滑并随即推手成蹲撑。 在整个学习过程中，重点强调对学习过程的评价，同时在不同的学习阶段，根据认知水平的不断提高，分阶段将学生自评与互评融入到学习活动中，使学生形成理性认识——感性认识——理性认识的过程。			

小学三年级各种姿势跳跃单元教学计划

年级	三年级	学期	课次	6	执教
单元学习目标	1、增强下肢力量，提高身体的平衡能力和协调能力。 2、体验不同的跳跃方法，学会正确的起跳和落地姿势。 3、树立“我行，我能坚持到底”的自信和勇气，促进心理健康发展。 4、培养积极思考、探究合作、自我保护的能力，体验体育的乐趣。			教学重点	起跳有力 屈膝缓冲 落地轻巧 身体协调
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学的主要方法和手段	
1	1、夹球跳远比赛 2、快快跳起	1、初步学会双脚跳上跳下的动作 2、培养安全意识和积极思考的学习能力。	1、屈膝缓冲落地轻巧 2、动作协调蹬地有力	1、创设情景，分组进行教学比赛 2、积极思维、创想练习 3、教师巡视指导	
2	1、青蛙过河 2、跳进去拍人	1、初步掌握连续蹲跳动作。 2、培养良好的组织纪律和团结一致的优良品质。	1、连续蹲跳 2、身体协调动作连贯	1、教师创设情景并提示引导 2、学生自由结伴练习 3、分组进行比赛 4、体验成功的乐趣	
3	1、造房子 2、斗鸡	1、学会造房子和斗鸡的方法及规则。 2、提高安全意识以及自我保护、勇于“作战”的能力。	1、起跳有力落地缓冲 2、保持身体平衡	1、教师讲解示范 2、加强安全教育及自我保护的指导 3、树立“我行，我能坚持到底”的自信和勇气	
4	1、花样跳短绳 2、“8”字形跳长绳	1、进一步掌握各种跳绳的方法。 2、培养组织、合作、探究的能力和集体主义精神。	1、动作连贯、协调自然 2、掌握正确的摇绳方法，跳得轻巧	1、教师引导学生进入角色 2、教师讲解动作方法并示范 3、学生自由结伴进行练习 4、教师引导学生创想练习 5、师生同乐	
5	1、跳棒接力 2、蹦蹦球	1、学会跳棒接力的方法和规则，掌握欢乐蹦蹦球的动作要领。 2、培养积极锻炼、乐于学习的良好意识	1、动作协调 2、落地轻巧	1、教师讲解动作方法和要领并示范 2、学生分组进行练习 3、教师巡视指导 4、树立“我能行，我能赢”的自信心	
6	1、跳龙门 2、编花篮	1、学会跳龙门的方法规则和编花篮的动作要领。 2、培养相互协作和勇敢顽强的精神和意志品质	1、保持身体的平衡 2、起跳有力、落地轻巧、配合密切	1、教师简述动作方法和要领并示范 2、教师和学生进行示范 3、学生练习 教师巡视指导 4、小组演示教师评价	
安全保障	加强安全教育，提高安全意识；培养学生保护与自我保护意识。		评价与方法	以技术掌握程度及态度情感为评价标准	

小学三年级接力跑单元教学计划

年级	三年级	学期		课次	2	执教		学习内容	基本内容 I: 走和跑— —接力跑（迎面接力跑）
单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展走和跑的能力，提高下肢力量及上肢协调灵敏性 2. 学会接力跑传、接棒和立式传接棒的动作 3. 逐步养成互助互评的学习习惯和勇于战胜困难的勇气 4. 逐步具有友好合作、勇于挑战的精神 							教学重点	重点：上下传接 错肩传接 难点：简单互评
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学的主要方法和手段					
1	立式传接棒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展走和跑的能力，增强上肢灵敏性 2. 体验立式传接棒接力跑的动作 3. 养成简单自评学习习惯 4. 逐步形成积极参与体育运动的兴趣 	重点：上下传接 直线传接 难点：虎口张开 简单自评	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师引导学生进入课题 2. 组织学生分组复习 3. 提出问题：“你们有什么好的方法传接棒”，学生分组练习 4. 集中交流，展示优秀方法，引出“上下传接”的动作要领 5. 指导学生自我评价展开学练 6. 体验“接力大赛”的乐趣 7. 教师巡视指导，强调学练安全 8. 自我展示、表扬 					
2	错肩传接棒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展走和跑的能力，提高下肢力量及上肢协调灵敏性 2. 体验错肩传接棒接力跑的动作 3. 逐步养成互助互评的学习习惯和勇于战胜困难的勇气 4. 逐步具有友好合作、勇于挑战的精神 	重点：错肩传接 快速传棒 难点：虎口张开 简单互评	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师引导学生进行回顾 2. 学生分组复习迎面接力跑 3. 观察示范，引出“错肩传接”的动作要领，集体体验游戏“你左我右” 4. 组织学生练习，巩固动作要领 5. 集中交流，引出“快速传棒”的动作 6. 指导学生分组练习，巩固要领 7. 进行“比一比，赛一赛”的比赛 8. 教师巡视指导，强调学练安全 					
安全保障	<ol style="list-style-type: none"> 1. 选择平整的场地，场内没有杂物（课前检查场地） 2. 合理安排学生练习队形及练习路线和方向 3. 做好充分的准备活动，特别是下肢及髋、踝关节 4. 加强学生学练安全意识，注意四周，以免发生碰撞 					评价与方法	略 见单元评价表		

小学三年级跨越式跳高单元教学计划

年级	三年级	学期		课次	4	执教	
单元学习目标	1、初步掌握跨越式跳高动作，提高跳跃能力，发展灵敏、协调等身体素质和综合活动能力，促进身体形态的正常发育。 2、感受体育与健身学习中的自主、协作学习的乐趣，达到健身、学习、快乐的目的。 3、敢于表现自我和挑战自我，能与伙伴团结协作，树立“我能行”的自信心以及不怕困难、勇往直前的良好品质。 4、养成自我保护与相互帮助的意识，学会简单的评价。			教学重点	培养兴趣，树立信心，初步掌握跨越式跳高动作		
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学的主要方法和手段			
1	跨越式跳高——各种方法的单脚跳	1、初步尝试各种单脚跳的动作方法。 2、增强腿部力量，促进身体形态的正常发育。 3、激发学习兴趣，树立“我能行”的自信心。 4、积极主动参与学习、合作探究，体验探究学习的乐趣。	重点：各种方法的单脚跳 难点：垂直起跳	1、教师利用短绳引导各种跳跃方法。 2、学生合作体验各种跳跃动作，感受学习的乐趣。 3、教师引导提问：“让我们想一想有哪些单脚跳的方法” 4、学生分组讨论各种单脚跳的方法 5、学生相互交流、分组体验。 6、分组比一比。			
2	跨越式跳高——跑几步单脚起跳	1、初步尝试跑几步单脚起跳的动作，要求起跳有力。 2、发展弹跳能力增强身体协调性 3、激发学习兴趣，在小组活动中能主动体现自我。 4、勇于表现自我，不怕困难，树立“我能行”的信心。	重点：起跳有力 难点：助跑与起跳的结合	1、教师引导单脚起跳触摸气球。 2、学生分组体验单脚跳触摸气球的动作。 3、教师逐步提高气球的高度，让学生想一想如果碰不到怎么办。 4、学生分组讨论体验，得出结论——跑几步。 5、小组相互学习，为自己制定目标。 6、自我挑战，星星争夺赛。			
3	跨越式跳高——直腿摆动	1、初步尝试直腿摆动的方法，做到直上直下。 2、发展身体协调性和柔韧性。 3、主动参与学习、合作探究，树立学习的信心。 4、友好地与同伴相处交往，提高对体育运动的热爱。	重点：直腿摆动 难点：直腿向上摆动	1、前导练习——护卫旗杆。 2、教师引导游戏，快速跨越护旗杆。 3、学生自由练习，结伴比一比。 4、教师引导，利用体操棍创想各种直腿摆动的方法。 5、小组讨论、创想、练习 6、小组展示、相互学习、交流。 7、挑战自我、步步夺冠。			
4	跨越式跳高——助跑起跳过橡筋	1、初步体验助跑起跳过橡筋的方法，要求协调过橡筋。 2、发展身体协调性和弹跳力。 3、学会自主学习，并能互相合作，提高交往能力。 4、不怕困难，敢于挑战，树立“我能行”的信心。	重点：协调过橡筋 难点：全身协调。	1、创设情景，提高学生学习兴趣。 2、教师示范助跑起跳过橡筋的动作，引出起跳有力、直腿摆动，协调过橡筋的动作要领。 3、小组分组练习，相互诊断。 4、请小组代表示范，相互评价。 5、小组互相学习，教师加强辅导。 6、相互评价、争章。			
安全保障	1、做好充分的准备活动。 2、合理安排练习队行，加强学生学练安全意识。 3、注意场地布置，避免落地扭伤。		评价与方法	优：能协调完成跑几步跳过橡筋动作，做到直腿摆动。 良：能协调完成跑几步跳过橡筋动作。 中：能做出两腿依次过杆动作。 有待提高：能在同伴的鼓励下敢于过橡筋。			

小学三年级篮球单元教学计划

年级	三年级	学期	课次	5	执教	学习内容	基本内容 II: 球类—篮球
单元学习目标	1. 发展运球、基本传球和基本投球的能力，增强上肢力量和手部动作的方向感、节奏感，及身体协调性和灵敏性 2. 体验 原地拓展运球 的乐趣，学会 双手胸前传接球 、 双手胸前投篮 的动作，初步养成简单的传接意识和简单的篮板球意识 3. 逐步养成互助互评的学习习惯和勇于战胜困难的勇气 4. 逐步具有友好合作、勇于挑战的精神						教学重点 重点：抖腕拨指 翻腕拨指 难点：合理互评
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学的主要方法和手段			
1	原地拓展运球	1. 发展球性控制的能力，增强身体动作的协调性和灵敏性 2. 体验 原地跨下运球 、 原地运球转身 的乐趣 3. 逐步具有积极思考的学习习惯 4. 感受篮球乐趣，养成对体育的热爱	重点：跨下击地 手腕圆滑 难点：动作协调 积极思考	1. 教师组织学生回顾，讲解相关知识 2. 教师示范“ 原地跨下运球 ”的动作和方法，引导学生观察，引出“动作连贯”的动作要领 3. 组织学生模仿练习 4. 学生示范“ 原地运球转身 ”的动作和方法，引出“反应迅速”的动作要领 5. 学生分组模仿练习 6. 组织学生进行“齐心协力”的游戏，巩固要领 7. 教师巡视指导，强调学练安全			
2	双手胸前传接球	1. 发展基本传球的能力，增强上肢力量和手部动作的方向感 2. 体验八字相对传接球的动作，初步养成简单的传接意识 3. 逐步形成好学善思的学习习惯 4. 养成自我展示大胆勇气	重点：八字相对 屈臂接球 难点：前后开立 积极展示	1. 教师引导学生进入主题 2. 教师与学生两人一组示范“ 双手胸前传球 ”动作，引出“八字相对、屈臂接球”的动作要领 3. 学生分组模仿练习 4. 组织学生进行“传球过线”的游戏，巩固动作要领 5. 小组展示、引导学生合理的自我评价 6. 教师巡视指导，强调学练安全 7. 个人展示、点评、表扬			
3	双手胸前传接球	1. 发展直线传球的能力，增强上肢力量和手部动作的方向感、节奏感 2. 体验抖腕拨指胸前传球的动作，初步养成简单的传接意识 3. 初步养成合理自评的学习习惯 4. 逐步具有友好合作习惯	重点：抖腕拨指 引球屈臂 难点：直线快速 合理自评	1. 教师引导学生进行回顾 2. 组织学生分组复习，回忆动作要领 3. 学生示范“ 双手胸前传球 ”动作“，引出“抖腕拨指、引球屈臂”的动作要领 4. 组织学生分组模仿练习 5. 指导学生分组体验“三传一抢”的游戏，巩固动作要领 6. 引导学生进行“三传三抢”的比赛 7. 教师巡视指导，强调学练安全			
4	双手胸前投篮	1. 发展基本投球的能力，增强上肢力量和手部动作的方向感 2. 体验蹬腿伸臂投篮的乐趣 3. 逐步养成互助互评的学习习惯 4. 逐步具有良好的团队合作精神	重点：蹬腿伸臂 难点：前上投球 简单互评	1. 教师引导学生进入主题 2. 教师示范“ 双手胸前投篮 ”的动作，引导学生仔细观察 3. 组织学生分组练习，领悟动作要领 4. 优秀学生示范，小结归纳，引出“蹬腿伸臂、前上投球”的动作要领 5. 组织学生分组巩固动作要领 6. 学生集体进行“攻破炮塔”的比赛 7. 教师巡视指导，强调学练安全			

5	双手胸前投篮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展基本投球的能力，增强上肢力量及身体协调性和灵敏性 2. 体验翻腕拨指投篮的动作和方法，初步形成简单的篮板球意识 3. 逐步具有勇于战胜困难的勇气 4. 逐步养成合理互评的学习习惯 	<p>重点：翻腕拨指</p> <p>难点：快速投球</p> <p>合理互评</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师引导学生进行回顾 2. 组织学生分组复习，回忆动作要领 3. 学生示范“双手胸前投篮”动作，引出“翻腕拨指、快速投球”的动作要领 4. 学生分组练习动作，巩固动作要领 5. 学生分组体验“消灭四害”的游戏 6. 教师巡视指导，引导学生合理互评，强调学练安全 7. 优秀小组展示，点评、表扬 	
安全保障	<ol style="list-style-type: none"> 1. 选择平整的场地，场内没有杂物（课前检查场地） 2. 合理安排学生练习队形及练习路线和方向 3. 做好充分的准备活动，特别是上下肢及腕、肩、踝关节 4. 加强学生学练安全意识，注意四周，以免发生碰撞 			评价与方法	略 见单元评价表

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/375134241103012003>