

小学三年级《体育与健康》教案（上册）

体育课教学常规

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，明确小学教材目的与任务，掌握教材重点、难点。明确本节课的教学任务、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。因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、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。
- 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、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。
- 5、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。

体育教学进度安排表

周次	教学内容	备注
1	体育课常识	
2	预防运动性损伤	
3	队列队形	
4	走的基本动作	
5	国庆放假	
6	改变速度的走	

7	用各种正确姿势的走	
8	仰卧起坐	
9	支撑跳跃	
10	跳大绳	
11	跳小绳	
12	跳双绳	
13	走跑交替	
14	前滚翻	
15	跳远	
16	跳远	
17	跳远踢毽子	
18	跳远小篮球	
19	跳远小足球	
20	期末检测	

第 1 课时：体育课常识

教学目标

1. 知识与技能了解课堂常规的主要内容,培养对体育运动的兴趣。
2. 过程与方法理解课堂常规的意义
3. 情感、态度与价值观养成良好的课堂常规

教学重点：理解课堂常规的意义

教学难点：养成良好的课堂常规

教学准备

教学过程

一、传授新知

1、教师讲解什么是课堂常规?他包括哪些方面的内容?(课前常规、上课常规、下课常规)

2、教师讲解体育课堂常规的主要内容。

①必须穿运动鞋上体育课。

②在条件许可时,应穿运动衣裤上体育课。

③上课前应取下衣服上的纪念章、校徽,口袋中不能放小刀、铅笔、剪刀、钥匙等尖锐、坚硬的物品。

④在体育课前二三分钟到达规定的地点,准备上课。

⑤体育课中要主动配合教师,遵守课堂纪律,有秩序地做练习,不哄闹,不做有危险的动作。

⑥爱护体育器材,按教师的要求搬运和发放器材。下课时要清点器材,及时归还体育室,避免损坏或遗失。

⑦下课前要整队,认真听取教师或同学对课的小结。

3、分组讨论、交流各自遵守课堂常规的情况。

4、教师根据本课内容,出示几道是非题,指导学生分组讨论。

二、巩固新知

1、教师指导学生带着问题小组讨论。

A 说一说,为什么要建立体育课课堂常规?

B 议一议,体育课课堂常规有哪些主要内容?

C 你在平时做到了哪些?还有哪些方面需要改进?

2、学生开展讨论,相互交流,相互评议。

三、课堂总结

四、作业

教学反思

第2课时：预防运动性损伤

教学目标

1. 知识与技能使学生了解怎样预防运动损伤事故。
2. 过程与方法了解预防运动损伤及事故的要求，逐步学会一些科学锻炼身体的方法和自我保护的技能。
3. 情感、态度与价值观对科学锻炼身体有认识，增强自我保护意识。

教学重点：使学生掌握体育课伤害事故发生的注意点。

教学难点：使体育课上的安全意识在脑海里得到深化，并能在今后的学习中自发的运用。

教学过程：

一导入揭示课题。①出示杂技图片，思考问题。学生大胆猜想，各叙己见。②教师归纳出示课题。

二学习新知

1. 教师提问：上体育课前对于身体不舒服的同学应采用什么方法？
①学生口答，教师加以说明。
2. 验证与思考：电脑聪聪带了几个动画故事，里面讲的也是一些安全知识，想知道是什么吗？①让学生自己选择看的顺序，出示解答、评比、总结。

检查器械再运动。

3. 学生自己小结，学到什么知识？
4. 室内活动：动物模仿操。①学生看录象，然后跟着进行分解练习。跟音乐完整练习。②学生创编动作进行练习。

三．课堂小结：同学之间互评各自的表现，看谁得的五角星多。

教学反思

第3课时：队列队形

教学目标

1. 知识与技能掌握集合整队,向左右转及跑步换跳步走的动作方法,树立队列意识.
2. 过程与方法培养学生空间体位感受,发展身体协调能力.
3. 情感、态度与价值观通过游戏启发教育学生听从命令,遵守纪律,热爱团队的集体主义精神.

教学重点:掌握集合整队,向左右转及跑步换跳步走的动作方法,树立队列意识.。

教学难点:培养学生空间体位感受,发展身体协调能力.

教学准备

教学过程

一、准备活动

1. 体育委员集合整队、汇报人数,师生问好。
2. 宣布本堂课学习内容。
3. 检查服装,
4. 热身操:
 - (一) 上肢运动
 - (二) 腰部运动
 - (三) 踢腿运动
 - (四) 踝关节运动
 - (五) 跳跃运动

二、学习简单队列操练方法

(一) 原地跑步换踏步

口令：“原地跑步——走！”

(二) 向左（右）转

口令：“向右——转。”

(三) 左右转弯走

口令：行进中“左（右）转弯——走！”

静立时“右（左）转弯齐步——走！”

三、游戏：看谁站队快

游戏方法：集体或分组在教师“解散”或“集合”的口令后，立即散开或站队，站队时比谁站的整又快

四、小结本课：

(一) 本课教学目标完成情况；

(二) 课堂表现。

教学反思

第4课时：走的基本动作

教学目标

1. 知识与技能掌握走的基本动作和正确的走步方法。
2. 过程与方法发展学生下肢关节、肌肉、韧带力量素质，提高走的能力。
3. 情感、态度与价值观通过学习，培养学生良好的走步习惯，形成良好的身体形态

教学重点：掌握走的基本动作和正确的走步方法。

教学难点：发展学生下肢关节、肌肉、韧带力量素质，提高走的能力。

教学准备

教学过程

一、准备活动

1. 体育委员集合整队、汇报人数,师生问好。
2. 简介前次课教学目标与掌握情况
3. 宣布本堂课学习内容。
4. 队列队形练习。
5. 慢跑 150—200 米。
6. 热身操:

（一）上肢运动

（二）腰部运动

（三）踢腿运动

（四）踝关节运动

二、学习各种姿势的走

1. 学习各种姿势和自然走脚步动作
2. 踏步走
3. 拍手走
4. 背后屈肘夹棒走

三、游戏：谁是领头人

游戏方法：

跺脚摇头拍拍手，
跟着领头人别落后，
让他进圈找一找，
快快指出谁领头。

四、讲评小结：

- （一）本课学习气氛；
- （二）个人、群体的突出表现。

教学反思

第 5 课时：改变速度的走

教学目标

1. 知识与技能通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。
2. 过程与方法培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。
3. 情感、态度与价值观通过游戏练习，培养学生集体主义精神，发展学生的弹跳和顽强精神。

教学重点：通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势。

教学难点：培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

- 1、队列：
- 2、广播操。
- 3、专项准备活动。

三、走：改变速度的走；

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

重点：下上肢的协调，放松，自然。

难点：抬头，挺胸，自然大方。

四、游戏：

单脚跳接力

规则：

起跳前必须站在起跳线后不得踏线。

发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。

教师讲解游戏要求和规则。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五，集队下课

课后反思。

第6课时：用各种正确姿势的走

教学目标

1. 知识与技能通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。
2. 过程与方法培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。
3. 情感、态度与价值观通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。

教学重点：培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。

教学难点：培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

1、队列：

2、广播操。

3、专项准备活动。

三、走：改变速度的走；

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

重点：下上肢的协调，放松，自然。

难点：抬头，挺胸，自然大方。

四、游戏：

绑腿接力

规则：

教师发令后或击掌后才能起跑。

按教师规定的要求抛丸不得少跑。

绳子一定要绑好，绳子松开不得分。

教师讲解游戏要求和规则。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五，集队下课

课后反思。

第 7 课时：仰卧起坐

教学目标

1. 知识与技能通过本节课的学习,使学生进一步学习仰卧起坐的动作,发展弹跳力

2. 过程与方法培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。

3. 情感、态度与价值观培养学生对动作认真负责和集体主义精神。

教学重点: 使学生进一步学习仰卧起坐的动作, 发展弹跳力

教学难点: 培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。

教学过程

一、课堂常规:

1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动:

1、队列:

2、广播操。

3、专项准备活动。

三、技巧:

(仰卧起坐)

重点难点: 用力收复。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

四、游戏:

(快跳快跳)

规则:

起跳前必须站在起跳线后不得踏线。

跳垫子是脚不要碰垫子如到了扶起来再跳。

教师讲解游戏要求和规则。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五，集队下课

课后反思。

第8课时：支撑跳跃

教学目标

1. 知识与技能通过学习，进一步在跳箱上做各种姿势向前跳下的动作方法。
2. 过程与方法提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。
3. 情感、态度与价值观通过游戏练习，培养学生集体主义精神。

教学重点：使学生进一步发展跳跃能力和下肢力量。

教学难点：提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

- 1、队列练习：
- 2、广播操。
- 3、专项准备活动。

三、支撑跳远：

跳上成蹲撑、起立向前跳下：

重点：落地要缓冲。

难点：动作灵敏协调。

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/428123061105006052>