

## 小学三年级(水平二)体育学年教学计划

领域	水平目标	建议选编教材	全学年		第一学期		第二学期	
			时数	课次	时数	课次	时数	课次
运动参与	乐于学习和展示简单的运动动作	技巧与器械体操 (各种跳上、跳下)	5	10	0.5	1		
		武术(基本手型、基本功、武术操)			2.5	5	1.5	3
		室内游戏:抓手指、打手背					0.5	1
运动技能	说出所做简单运动、动作的术语	韵律活动 (身体动作组合练习)	3	6	1.5	3	0.5	1
		技巧与器械体操 (仿生练习)			0.5	1	0.5	1
	会做简单的组合动作	小球类与游戏 (小足球和小篮球游戏)	25	50	4	8	4.5	9
		沙袋操、绳操、球操			1.5	3	1	2
		武术(组合动作)			0.5	1	1.5	3
		韵律活动与舞蹈 (游戏动作组合练习)			1.5	3	0.5	1
		乡土教材			2.5	5	2	4
		校本教材:乒乓球与游戏			2.5	5	3	6
	知道如何在运动中避免危险	投掷与游戏 (发展投掷能力的游戏)	2	4	1	2	1	2
	身体健康	基本保持正确的身体姿势	走、跑与游戏(走的游戏)	5	10	1	2	0.5
基本体操(队列与队形练习)			2			4	1.5	3
发展灵敏、协调和平衡能力		走、跑与游戏 (发展跑的速度的游戏)	20.5	41	6	12	5	10
		跳跃与游戏 (发展跳跃能力的游戏)			4	8	1.5	3
		技巧与器械体操 (发展滚翻能力的练习)			2.5	5	1.5	3
描述身体特征		基本体操(基本部位操)	4.5	9	1	2	0.5	1
	体育与健康基础常识	1.5			3	1.5	3	
心理健康	体验体育活动中的心理感受	技巧与器械体操 (各种适应性攀爬)	4.5	9	1	2	1.5	3
		走、跑与游戏 (发展奔跑耐力的游戏)			0.5	1	1.5	3
	在体育活动中具有展示自我的愿望和行为	韵律活动 (跳跃动作组合)	3.5	7			2	4
		技巧与器械体操 (仰卧推起成桥)					1.5	3
	在一定困难条件下进	跳跃与游戏	8.5	17	3.5	7	2.5	5

					1	2	1.5	5
社会适应	在体育活动中表现出合作行为	投掷与游戏 (投准与游戏、掷远与游戏)	名师精编——优秀教案	4	8	3.5	7	
		跳跃与游戏(跳高与游戏)	14.5	29		3.5	7	
		技巧与器械体操 (各种悬垂、支撑练习)		1.5	3	2	4	
总计			96	192	48	96	48	96
建议测试项目	第一学期	身高-体重、坐位体前屈、25米×2往返跑、急行跳远、垒球掷远、前滚翻(技评)						
	第二学期	身高-体重、坐位体前屈、25米×2往返跑、跨越式跳高、垒球掷远、仰卧推起成桥(技评)						

水平目标	帮助学生认识自己的身体，逐步建立关注身体和健康的意识。	教材名称	体育常识
学习目标	认识自己的身体各器官的名称及简要功能，培养关注身体、注意健康的意识。	总计课时	1.5
课时顺序	教学内容	教法与措施	
1	我们的身体	1、课前带问题找资料； 2、充分运用幻灯、图片等直教具进行讲解； 3、学生提出问题，教师解答	
4	高矮与胖瘦	1、运用事例进行讲解； 2、启发、讨论过胖、过瘦会带来哪些不便； 3、我为胖墩、瘦儿献一计。	生活、学习、体育锻炼带
8	运动与饮水	1、课前带问题找资料； 2、分小组讨论、发言； 3、师表扬、总结。	

韵律体操 单元教学计划

三 年级 第一 学期

水平目标	1、初步了解韵律活动，吸引和激励学生积极参与，并能积极展示自我、表现自我。 2、养成良好的身体姿势，提高动作协调性。 3、培养学生活泼愉快、开朗的性格和积极向上的精神。能与同伴互帮互学，共同提高，发扬集体主义精神。	教材名称	韵律体操
学习目标	初步学会身体动作组合和游戏动作组合练习，培养正确的身体姿态，发展学生观察力、模仿力和表现力。	总计课时	3
课时顺序	教学内容	教法与措施	
2	韵律：身体动作组合 第一、二个八拍（10—1、10—2）	1、原地踏步； 2、师示范，生观察； 3、模仿练习； 4、优秀生示范； 5、集体练习。	
6	韵律：身体动作组合 第三个八拍（10—3）	1、复习一、二两个八拍； 2、分解教学第三个八拍； 3、集体模仿练习； 4、学生表演； 5、集体练习。	
14	韵律：身体动作组合 第四个八拍（10—4）	1、复习第一、二、三个八拍； 2、分解教学第四个八拍； 3、集体模仿练习； 4、学生表演； 5、分散合作学习； 6、小组展示与评价。	
27	韵律：游戏动作组合 第一个八拍（10—5）	1、师分解示范； 2、模仿练习； 3、六人组合示范； 4、六人1组听师口令练习； 5、分散练习； 6 小组展示、评价。	
30	韵律：游戏动作组合 第二、三个八拍（10—6、10—7）	1、复习第一个八拍； 2、师示范、分解教学第二、三个八拍动作； 3、集体模仿练习； 4、优秀生表演； 5、互帮互学； 6；小组表演。	
35	韵律：游戏动作组合 第四个八拍（（10—8）	1、复习第二、三个八拍； 2、学生表演； 3、分解学习第四个八拍； 4、学生互帮互学； 5、集体完整练习； 6、小组表演。	

基本体操 单元教学计划

三 年 级 第 一 学 期

水 平 目 标	1、 初步学会简单的队列与队形练习、徒手操和轻器械体操的动作与方法，体验身体的正确姿势。 2、 培养集体协同动作能力，发展身体灵敏性、协调性和节奏感。 3、 提高学生学习兴趣和参与意识，增强学生的自信心，培养努力进取、积极向上的精神。 4、 在集体活动中，体验群体活动的乐趣，与同伴友好交往和合作，增强集体意识与观念，养成服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好习惯。	教材名称	基本体操
学 习 目 标	初步学会简单的队列与队形、基本部位操、沙袋操的动作与方法，养成良好的身体姿势，增强集体意识和合作能力，养成服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好习惯。	总计课时	4
课 时 顺 序	教 学 内 容	教 法 与 措 施	
1	队列与队形：立正、稍息； 向右看齐—向前看； 向左、向右（后）转	1、快快集合； 2、立正、稍息； 3、向右看齐—向前看； 4、向左转、向右转、向后转； 5、找伙伴互帮互学； 6、小组比赛。	
5	基本部位操 1—4 节	1、模仿练习； 2、小组合作练习； 3、小组展示与评价。	
8	基本部位操 5—8 节	1、复习 1—4 节； 2、模仿练习 5—8 节； 3、互帮互学； 4、集体展示； 5、学生评价。	
9	队列：齐步走—立定	1、原地踏步—立定； 2、齐步走—立定； 3、找伙伴合作学习； 4、小组展示、评价。	
18	沙袋操 1—4 节	1、模仿练习； 2、小组合作练习； 3、小组展示与评价。	
20	沙袋操 5—8 节	1、复习 1—4 节； 2、模仿练习 5—8 节； 3、互帮互学； 4、集体展示； 5、创造性练习。	
22	队列与队形：跑步走—齐步走—立定	1、复习齐步走—立定； 2、跑步走—齐步走—立定； 3、小组合作学习； 4、学生展示、评价。	
38	队列与队形：左、右转弯走	1、师示范、讲解； 2、听师口令练习； 3、小组合作练习； 4、学生展示与评价。	
41	绳操	1、模仿练习； 2、分小组互帮互学； 3、小组表演。	

走和跑与游戏 单元教学计划

水平目标	1、 学会走和跑的正确方法，发展灵敏、速度、耐力素质； 2、 培养勇敢、顽强、吃苦耐劳的意志品质，团结协作的本意识及奋力拼搏、竞争进取的精神。	教材名称	走和跑与游戏
------	--	------	--------

15	间隔换人接力 3-34	1. 用讲解、示范法向学生介绍游戏方法、规则，要求学生遵守规则，注意安全. 2. 游戏、比赛.
19	障碍跑 3-23	1. 绕过障碍跑游戏； 2. 跨过障碍跑游戏； 3. 比赛，
23	25 米×2 往返跑 3-36	1. 采用慢跑，体会绕杆转向的动作及要领； 2. 计时跑.
27	跳绳接力赛 3-26	1. 自由分散练习； 2. 分组比赛.
31	搬物赛跑 3-55	1. 用抬人、搬物等形式进行游戏； 2. 比赛.
34	30 米迎面穿梭接力跑 3-38	1. 分组练习； 2. 比赛.
35	叫号赛跑 3-14	1. 叫号赛跑； 2. 看手势赛跑； 3. 简单的加减法赛跑.
38	抢占空位 3-16	1. 游戏中要求学生遵守规则，注意安全. 2. 比赛
40	十字接力跑 3-3	1. 教师应强调必须以右侧超越对手的规则，注意安全. 2. 练习； 3. 比赛.
43	考核： 25 米×2 往返跑	1. 师生先讨论跑的方法及注意点，提醒学生最后冲刺； 2. 考试：每人 2 次； 3. 记录成绩； 3. 查分、学生自我评价。
46	400 米——600米自然地形跑	1. 师生跑的方法与要求； 2. 分小组定向跑； 3. 比一比，哪一小组跑得既轻松又安全。
考核标准	同《国家学生体质健康标准评分表》	

水平目标	1、 通过学会单个动作， 进而学习简单的组合动作； 2、 发展体能，提高灵敏、协调、平衡能力。 3、 展示自我，积极参与， 树立自尊自信，克服胆怯、畏难等心理障碍。 4、 能与同伴互帮互学，体验学习乐趣和情趣。	教材名称与器械体操
学习目标	90 的学生学会前滚翻动作及要领， 60 的学生团身紧能做总	课时 7.5
课时顺序	教学内容 教法与措施	
3	各种跳上、跳下 1. 屈腿跳 2. 分腿跳. 3. 挺身跳； 4. 转体跳.	
9	仿生练习 P98 1. 兔跳； 2. 象走； 3. 海豹爬行； 4. 狼行； 5 蚂蚁爬； 6 创造性练习.	
10	悬垂（6-41） 1. 互帮互学； 2. 学生展示； 3. 尝试练习：悬垂举腿	

25	前滚翻	1. 互帮互学：平面前滚翻； 2. 独立完成前滚翻； 3. 优秀生展示、评价
26	技评：前滚翻	1. 明确评分标准； 2. 分组练习； 3. 考核：每人2次； 4. 表扬与鼓励.
32	俯卧撑	1. 手撑高处俯卧撑； 2. 平地俯卧撑； 3. 比一比谁做得最标准.
33	爬平梯	1、师生讨论爬的方法，强调安全与保护、帮助； 2、有人帮助、保护下练习； 3、优秀生展示及经验介绍 4、互帮互学
34	游戏：蚂蚁搬家	1. 二人游戏； 2. 三人游戏； 3. 小组合作游戏； 4. 创造性游戏.
39	补考：前滚翻	1. 互帮互学， 2. 补考，每人2次

考核	项目	优秀	良好	及格	不及格
标准	前滚翻	团身紧，滚得圆、直、快	团身紧，滚得圆、直，但比较慢	团身不紧，滚得不直、慢，且没有抱正，膝盖起	学习态度不端正，练习不认真，动作质量差

- 水平目标
- 1、 掌握单双脚跳跃的正确方法；
  - 2、 发展力量、速度、灵敏、协调等素质；
  - 3、 在活动中展示自我，充满自尊和自信；
  - 4、 体验群体活动的乐趣，表现良好的集体意识和团结协作精神.
- 教材名称 跳跃与游戏
- 学习目标
- 初步学会急行跳远的基本技术动作， 并能在快速奔跑中积极起跳，能跳得远.；
- 总计课时 7.5

课时顺序	教学内容	教法与措施
6	摘果果	1. 原地连续纵跳练习； 2. 上一步跳摸高 3. 走（跑）几步摘果果游戏.
10	游戏：比比谁跳得远	1. 师示范、讲解 2. 半蹲跳起练习 3. 立定跳远 4. 学生展示、评价； 5. 跳 10 步跳远.
14	双脚跳障碍	1. 原地连续纵跳练习； 2. 连续跳过小球练习； 3、学生展示、评价； 4. 分小组比赛.
17	游戏：青蛙跳荷叶	1. 分散练习； 2. 小组合作； 3. 优秀生展示； 4. 分组比赛.
18	立定跳远	1. 分散练习； 2. 学生展示、评价； 3. 测验、记录成绩； 3. 查分、自我评价
21	游戏：越过橡筋带	1. 单跳双落练习； 2. 走几步跳过橡筋带； 3、学生展示、评价； 4. 分小组比赛.
22	游戏：开火车	1. 单脚跳练习 2. 两人合作； 3. 三人合作； 4. 小组合作游戏、比赛
25	走几步跳落沙坑	1. 原地单跳双落练习； 2. 上一步单跳双落练习

29	急行跳远比赛	1. 上一步单跳双落练习; 2. 急行跳远; 3. 比赛
30	技评: 急行跳远	1. 上一步单跳双落练习; 2. 急行跳远; 3. 技评: 每人2次。
33	跳短绳	1. 双脚并跳; 2. 双脚交换跳; 3. 跳100次比快。
37	跳长绳	1. 分散练习; 2. 优秀组展示; 3. 8字形跳长绳
39	1分钟跳短绳	1. 花样跳绳; 2. 连续跳次数多; 3. 1分钟跳绳
41	跳绳比赛	1. 花样跳绳; 2. 比赛: 1分钟跳绳。

考核项目	优秀	良好	及格	不及格
标准	男 3米以上	2.99—2.80	2.79—2.60	2.60以下

水平目标  
 1、 发展学生自然的投掷能力，初步学会正确的挥臂方法，能投中一定的目标，掷向一定的远度；  
 2、 发展力量、灵敏和协调素质；  
 3、 培养安全意识。

教材名称 投掷与游戏

学习目标 学生能基本掌握原地侧向投垒球和双手抛实心球的技术及要领。 总计课时 6

课时顺序	教学内容	教法与措施
13	滚球比远 5-1	1. 用实心球、瘪篮球滚球练习 2. 追球跑游戏。
16	投沙包比准 5-24	1. 原地正面投准练习; 2. 分组投准比赛。
24	投球入筐 5-26	1. 原地正面投远练习; 2. 轻物投准;
28	原地侧向投轻物 5-17	1. 原地正面投远; 2. 原地侧向投轻物; 3. 优秀生展示、评价; 4. 比一比, 谁投得远。
31	角力游戏: 推(拉)过线	1. 互推游戏; 2. 拉过线; 3. 创造性练习。
36	对墙掷球反弹比远	1. 原地侧向轻物投远; 2. 互相学习; 3. 对墙掷球反弹比远
40	投击目标 5-25	1. 原地侧向轻物投远; 2. 轻物投准; 3. 分组比赛
42	滚车胎 5-3	1. 角力游戏(推、拉); 2. 滚车胎游戏、比赛。
43	角力游戏: 夺球 8-22	1. 两人一组一对一游戏; 2. 比赛。
44	双手头上向前抛实心球	1. 一对一练习; 2. 学生展示评价; 3. 比一比, 谁抛的远。
47	投靶比准 5-27	1. 原地正面投远练习。 2. 投靶比准游戏; 3. 比赛
48	横绳拔河	1. 小组挑战赛; 2. 男女生对抗赛。

考核项目	优秀	良好	及格	不及格
标准	男 28米以上	25-28	20-25	20米以下
	女 20米以上	16-19	11-15	11米以下

武术 单元教学计划

三 年 级 第 一 学 期

水平目标	1、 初步学习武术基本功、基本动作和简单的动作组合，了解学习武术的意义及健身、健心功能。 2、 发展身体的柔韧、灵敏、协调和平衡等素质； 3、 提高学生的学习兴趣和参与意识，增强民族自豪感，激发积极向上、勇于进取的精神。 4、 学会与同伴团结协作，共同进步。	教材名称	武术
学习目标	学会武术基本功和简单武术组合动作，提高动作的准确性和连贯性。	总计课时	3
课时顺序	教学内容	教 法 与 措 施	
4	基本手型、基本功	1、基本手型：拳、掌、勾； 2、冲拳、推掌、摆勾； 3、学生表演、评价。	
11	压腿、踢腿	1、正压腿； 2、侧压腿； 3、正踢腿； 4、侧踢腿； 5、连续踢腿； 6、学生展示、评价。	
15	冲拳、推掌	1、冲拳； 2、弓步冲拳、 马步冲拳。 3、推掌； 4、弓步推掌、 马步推掌。 5、创造性练习、展示。	
29	踢腿： 弹踢、 蹬踢	1、复习： 正压腿、 侧压腿、 正踢腿、 侧踢腿； 2、弹踢与连续弹踢； 3、蹬踢与连续蹬踢。	
45	基本步型： 弓步、 马步、 仆步	1、弓步压腿； 2、弓步冲拳、 弓步推掌； 3、马步、 马步冲拳、 马步推掌； 4、仆步、 仆步压腿、 仆步亮掌； 5、创造性练习。	
48	武术组合： 弓步冲拳、推掌； 马步冲拳、推掌	1、组合练习： 弓步冲拳、推掌； 马步冲拳、推掌； 2、学生自主创造； 3、学生表演赛。	

小足球与小篮球 单元教学计划

一 年 级 第 一 学 期

水平目标 1、主动、积极地参与小球类活动，提高学生兴趣和参与意识。

教材名小足球

	2、学会小球类简单运动动作，知道简单运动术语，会做简单组合动作。 3、发展肌肉、韧带弹性、力量；提高速度、灵敏、反应、协调等身体素质，培养准确的时空感觉。 4、在体育活动中努力展示自我，发展自尊与自信；形成克服困难的坚强意志品质。 5、提高学生社会交往能力，知道在集体性体育活动中如何与他人合作，为将来适应社会打下基础。	称	与小篮球
学习目标	熟悉球性，初步学会小篮球、小足球简单的技术动作，会做简单组合动作。	总计课时	3.5
课时顺序	教学内容	教 法 与 措 施	
3	小篮球：耍球	1、双手体前拨动球； 2、双手向上抛接球； 3、学生表演； 4、创造性练习。	
7	小篮球：原地左、右手交换运球	1、耍球：颈部、腰间绕环； 2、原地左、右手交换运球； 3、行进间左、右手交换运球； 4、学生表演赛。	
13	小篮球：迎面运球接力	1、原地左、右手交换运球； 2、行进间左、右手交换运球； 3、迎面运球接力； 4、经验介绍。	
19	小篮球：花样运球	1、耍球游戏； 2、花样运球； 3、学生表演； 4、创造性练习。	
37	小篮球：对墙传球	1、花样运球； 2、对墙传球练习； 3、1分钟对墙传球比多； 4、学生展示、评价。	
42	小足球：耍球	1、左、右脚拖球； 2、拖球游戏； 3、颠球； 4、颠球比赛。	
45	小足球：耍球、左、右脚运球	1、复习：左、右脚拖球、颠球； 2、学生表演、评价； 3、左、右脚运球； 4、左、右脚运球接力。	
46	小足球：颠球、直线传球	1、颠球表演赛； 2、直线传球； 3、传球 100 次比快。	

16	踩高跷	1、教师示范； 2、一对一互帮互学； 3、优秀组展示、评价； 4、比一比，那一组走得稳。
20	踩高跷	1、互帮互学； 2、独立练习； 3、学生表演赛。
23	滚铁环	1、分散自由练习； 2、学生展示、交流体会； 3、互帮互学； 4、滚铁环比赛。
44	滚铁环	1、分散自由练习； 2、互帮互学； 3、滚铁环往返接力赛。
48	踢毽子	1、师示范； 2、分散练习； 3、学生展示、评价； 4、比一比，谁连续踢毽子的次数多。

水平目标	<p>1. 参与乒乓球活动，了解其锻炼意义，提高学生兴趣。</p> <p>2. 会乒乓球简单的技术动作，知道乒乓球简单术语，会做简单组合动作。</p> <p>3. 展力量、速度、灵敏、协调等身体素质，提高动作性。</p> <p>4. 体育活动中努力展示自我，发展自尊与自信；培养困难的意志品质。</p> <p>5. 道在体育活动中如何与他人合作学习。</p>	准确教材名称	校本教材：乒乓球
学习目标	学会乒乓球简单的技术动作，知道的术语和规则，会做简单组合动作。		总计课时
课时顺序	教学内容	教法与措施	
12	乒乓球：正手攻	1、颠球游戏；	2.5

28	左推右攻	4、学生互帮互学； 5、优秀生表演。 1、正手攻练习； 2、反手推挡练习； 3、左推右攻徒手练习； 4、在师陪练下练习； 5、优秀生表演； 6、学生互帮互学。
32	发球与接发球	1、师介绍发球的奥秘； 2、分组练习； 3、学生展示、评价； 4、发球与接发球练习。
36	教学比赛	1、基本功练习； 2、分组比赛； 3 挑战赛。 4、经验交流会。

周次	课次	学习目标	教材内容
	1	能认识自己的身体； 随同集体完成队列操练，保持正确姿势	1、常识：我们的身体 2、队列、队形：立正、稍息；向右看齐-向前看；向左、向右（后）转。
一	2	能说出所做身体动作的术语； 初步具有走步的正确身体姿势	1、韵律：身体动作组合 2、负重
	3	向同伴展示学会的简单动作； 通过游戏熟悉球性	1、各种跑上、跳下 2、小篮球 耍球
	4	培养学生关注身体与健康的意识； 乐于学习和展示简单的武术动作；	1、常识：高矮与胖瘦 2、武术（基本手型、基本步形）
二	5	说出基本体操的名称； 通过游戏发展学生反应速度和灵敏素质	1、基本体操（1-4节） 2、看谁反应快
	6	体会身体动作组合练习的感受； 通过游戏发展跳跃能力	1、韵律：身体动作组合 2、游戏：摘果果
三	7	体验正确姿势走的身体感受；	1、抬人游戏

		做出小篮球的简单动作	2、小篮球：原地左、右手交换运球
	8	培养学生关注自己身体和健康的意识； 说出所做动作的主要部位及功能；	1、常识：运动与饮水 2、基本部位操（5-8节）
	9	在队列练习中形成正确身体姿势； 说出仿生动作的术语，并作出形象模仿	1、队列与队形：齐步走——立定 2、仿生练习
四	10	提高悬垂和合作能力； 在跳远中了解自己，发现不足	1、悬垂 2、比比谁跳得远
	11	培养积极参与体育活动的态度和行为； 发展学生动作速度和灵敏素质	1、武术：压腿、踢腿 2、游戏：转身快速跑
	12	通过滚翻练习发展学生平衡和协调能力； 做出地域性体育活动动作	1、前滚翻 2、乒乓球：正手攻
五	13	让学生知道在安全环境中投掷与游戏； 做出小篮球的简单组合动作	1、滚球比远 2、小篮球：迎面运球接力
	14	说出所做简单身体动作组合的术语； 在困难条件下体验跳跃动作	1、韵律：身体动作组合 2、双脚跳障碍
	15	乐于学习和展示简单的武术动作； 培养学生奔跑的正确姿势，发展动作速度	1、武术：冲拳、推掌 2、游戏：间隔换人接力
六	16	在投掷游戏中体验集体活动的乐趣； 积极参与地域性体育活动	1、投沙包比准 2、踩高跷
	17	发展平衡、协调和滚翻活动能力； 在游戏中发展跳跃能力	1、前滚翻 2、游戏：青蛙跳荷叶
	18	能做出简单的器械组合动作； 在比赛中体验成功	1、沙袋操（1-4节） 2、比赛：立定跳远
七	19	提高学生过障碍的能力； 学会简单的小篮球组合动作	1、障碍跑 2、小篮球：原地双手胸前投篮
	20	能做出简单的器械组合动作； 积极参与地域性体育活动，享受体育的快乐	1、沙袋操（5-8节） 2、踩高跷
	21	通过悬垂练习，提高平衡、协调素质； 体会自然助跑下的积极起跳的动作感受	1、悬垂摆动 2、越过橡筋带
八	22	在队列和队形练习中形成正确的身体形态； 知道在跳跃游戏中如何与他人合作	1、队列与队形：跑步走——齐步走 2、游戏：开火车
	23	做出地域性体育活动动作； 在快速奔跑中发展灵敏、速度和协调素质	1、滚铁环 2、25米×2往返跑
	24	在集体活动中建立和谐的人际关系； 学会地域性体育活动动作	1、投球入筐 2、乒乓球：连续推挡
九	25	发展灵敏、协调和平衡能力； 初步学会走几步起跳技术	1、前滚翻 2、走几步跳落沙坑
	26	在活动中展示自我，了解自我 学会跳远助跑、起跳技术，提高锻炼自觉性。	1、技评：前滚翻 2、跑几步跳落沙坑
	27	做出韵律活动中的简单组合动作； 培养正确姿势，发展位移速度	1、韵律：游戏动作组合 2、跳绳接力赛
十	28	学会原地侧向投轻物的技术动作；	1、原地侧向投轻物

		学会地域性体育活动动作	2、乒乓球：左推右攻
	29	在武术活动中展示自我； 在跳跃游戏中展示自我，超越自我	1、武术：弹踢、蹬踢 2、急行跳远比赛
	30	会做简单的韵律活动组合动作； 巩固跳远技术动作，提高远度。	1、韵律：游戏动作组合 2、技评：急行跳远
十一	31	通过多种游戏发展位移速度和动作灵敏性； 在角力游戏中知道如何安全活动	1、搬物赛跑 2、角力：推、拉过线
	32	在支撑练习中表现自我，展示自我； 体验地域性体育活动的乐趣	1、俯卧撑 2、乒乓球：发球与接发球
	33	通过攀爬练习发展力量，协调素质； 在跳绳游戏中努力展示自我。	1、爬平梯 2、跳短绳
十二	34	体验与他人合作游戏的乐趣； 在游戏中发展奔跑位移速度	1、游戏：蚂蚁搬家 2、游戏：30米迎面穿梭接力跑
	35	掌握简单的韵律活动组合动作； 培养跑的正确姿势，提高快速反应能力	1、韵律：游戏动作组合练习 2、游戏：叫号赛跑
	36	培养正确的掷远姿势； 在地域性体育活动中享受体育活动的乐趣	1、对墙掷球反弹比远 2、乒乓球：教学比赛
十三	37	在游戏中建立良好的人际关系； 体验小篮球游戏中的简单动作	1、跳长绳 2、小篮球：对墙传球
	38	在队列练习中保持正确身体姿势； 在游戏中发展快速反应能力	1、队列和队形：左、右转弯走 2、游戏：抢占空位
	39	在考核中展示自我、了解自我； 改进跳绳动作，提高成绩。	1、补考：前滚翻 2、一分钟跳绳
十四	40	培养投准能力，在活动中与同伴友好交往与合作； 体验快速奔跑时的身体感受，提高位移速度	1、游戏：射击目标 2、十字接力跑
	41	在活动中努力展示自我； 在比赛中认识自我，体验成功的乐趣。	1、绳操 2、跳绳比赛
	42	在游戏中知道安全地活动； 体验小足球游戏的动作感受和乐趣	1、滚车胎 2、小足球：耍球
十五	43	在计时跑中展示自我、认识自我； 在角力游戏中培养机智、勇敢的意志品质	1、考核：25米×2往返跑 2、角力游戏：夺球
	44	在活动中表现出良好的合作精神，提高安全意识； 在地域性体育活动中展示自我	1、双手头上向前抛实心球 2、滚铁环
	45	在活动中表现出自尊、自信与较高的热情； 能做出小足球简单组合动作，学会与他人合作	1、武术基本步型：弓步、马步、仆步 2、小足球：耍球、左、右脚运球
十六	46	能做出小足球简单组合动作； 在艰苦条件下勇于克服困难，发展耐力素质	1、小足球：颠球、直线传球 2、400—600米自然地形跑
	47	掌握正确的投准方法； 做出地域性体育活动简单动作。	1、投靶比准 2、踢毽子
	48	能做出武术的简单组合动作 在游戏中表现出良好的合作和竞争意识	1、武术组合：弓步冲拳、推掌；马步冲拳推掌 2、横绳拔河

水平目标	帮助学生树立“健康第一”的思想理念，逐步建立关注身体和健康意识。	教材名称	体育常识
学习目标	了解关注身体健康和科学锻炼的知识，激发学生体育锻炼的热情。	总计课时	1.5
课时顺序	教学内容	教法与措施	
1	名人体育锻炼的故事	1、故事引入； 2、学生讨论、交流； 3、师小结； 4、各抒己见。	
25	自我保护	1、带问题自学课文； 2、师生讨论自我保护的意义与方法； 3、小结	
38	游泳的安全与卫生	1、课前找资料； 2、小组交流； 3、全班交流、师总结。 4、大讨论：如果你的同伴落水了，你会怎么做？	

1、初步了解韵律活动，吸引和激励学生积极参与，并能积极展示自我、表现自我。

2、养成良好的身体姿势，提高动作协调性。

3、培养学生活泼愉快、开朗的性格和积极向上的精神。能与同伴互帮互学，共同提高，发扬集体主义精神。

水平目标 教材名称 韵律体操

学习目标 初步学会韵律组合动作，养成良好的身体姿势，提高动作协调性。 总计课时 3

课时顺序	教学内容	教法与措施
3	韵律：复习身体动作组合	1、集体复习； 2、跟音乐练习； 3、表演赛
6	韵律：复习游戏动作组合	1、复习； 2、跟音乐练习； 3、表演赛
13	跳跃组合：第一、二个八拍	1、模仿练习； 2、分小组互帮互学； 3、跟音乐练习； 4、小组表演。
18	跳跃组合：第三、四个八拍	1、复习第一、二个八拍；

23

跳跃组合：第五、六个八拍

- 5、表演赛； 6、跟音乐练习
- 1、复习第一、二、三、四个八拍；
- 2、模仿学习第五、六个八拍
- 3、分小组互帮互学；
- 4、跟音乐练习；
- 5、小组表演赛
- 1、复习；

30

跳跃组合：第七、八个八拍

- 3、跟音乐分小组互帮互学；
- 4、小组表演赛；
- 5、集体练习。

水平目标

- 1、初步学会简单的队列与队形练习、徒手操和轻器械体操的动作与方法，体验身体的正确姿势。
- 2、培养集体协同动作能力，发展身体灵敏性、协调性和节奏感。
- 3、提高学生学习兴趣和参与意识，增强学生的自信心，培养努力进取、积极向上的精神。
- 4、在集体活动中，体验群体活动的乐趣，与同伴友好交往和合作，增强集体意识与观念，养成服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好习惯。

教材名称

基本体操

学习目标

初步学会简单的队列与队形、基本部位操、沙袋操、球操的动作与方法，养成良好的身体姿势。

总计课时

2.5

课时顺序

教学内容

教法与措施

2

队列：齐步走——立定

- 1、原地踏步——立定；
- 2、齐步走——立定；
- 3、找伙伴合作学习；
- 4、小组展示、评价。

7

复习基本部位操

- 1、模仿练习；
- 2、小组合作练习；
- 3、小组展示与评价。

8

队列：跑步走——立定

- 1、复习齐步走——立定；
- 2、跑步走——立定；
- 3、小组合作学习；
- 4、学生展示、评价。

24

沙袋操

- 1、模仿练习；
- 2、小组合作练习；

		3、小组展示与评价。	
		1、各列一至二报数；	
33	队列队形：一（二）列横队成二（四）列横队	2、师示范讲解； 3、集体练习：列横队成二列横队； 4、小组展示、评价。	
46	球操	1、模仿练习； 2、小组合作练习； 3、优秀生展示与评价。	
水平目标	1、学会走和跑的正确方法，发展速度、耐力素质； 2、培养勇敢、顽强、吃苦耐劳的意志品质，团结协作的集体意识及奋力拼搏、竞争进取的精神。	教材名称	走和跑与游戏
学习目标	养成正确的走和跑的姿势，提高 50 米跑、 25 米×2 往返跑成绩。	总计课时	7.5
课时顺序	教学内容	教法与措施	
3	跳绳跑接力	1、分散练习：两脚交换跳； 2. 跳绳往返拉力	
7	1 分钟 25 米往返跑	1、25 米×2 往返跑； 2、开展讨论，总结出往返跑的方法； 3、1 分钟 25 米往返跑。	
9	倒退走	1、前进走； 2、倒退走； 3. 前进走—倒退走； 4. 比赛	
12	改道通行	1、分小组练习； 2、男、女分组练习； 3. 创造性练习。	
15	折返触物跑	1. 用脚触线折返跑练习、比赛； 2、用手触线折返跑练习、比赛。	
18	10 米×4 往返跑	1、用脚触线往返跑； 2、用手触线往返跑； 3、接力赛	
20	往返接力跑	1、立棒式”传接棒练习； 2、往返接力跑； 3、比赛。	
22	50 米跑	1. 起跑练习； 2. 冲刺练习； 3. 计时跑	
25	游戏：抓手指、打手背	1、抓手指； 2、打手背； 3、挑战赛	
26	追逐跑	1. 各种姿势起跑练习； 2. 对抗赛； 3. 挑战赛。	
31	听哨音转身跑	1、各种姿势转身跑； 2、转身追逐跑。	
35	换物接力	1. 分小组练习； 2. 换物接力跑比赛. 3. 创造性练习、比赛.	
39	网鱼 3-33	1. 分小组游戏； 2. 男、女分组游戏； 3. 集体网鱼游戏.	
43	25 米×2 往返跑	1、师生通过讨论，练习体会降低重心，迅速绕过木柱的动作及要领； 2、冲刺练习； 3、25 米×2 往返跑	
47	考核：	1、复习跑的方法及要领；	

25 米×2 往返跑

2、测试：每人 2 次；

3、记录成绩、查分；

4、师生评价；

考核标准

同《国家学生体质健康标准评分表》

技巧与器械练习 单元教学计划

三 年 级 第 二 期

水平目标	1、通过学会单个动作，进而学习简单的组合动作； 2、发展体能，提高灵敏、协调、平衡能力。 3、展示自我，积极参与，树立自尊自信，克服胆怯、畏难等心理障碍。 4、能与同伴互帮互学，体验学习乐趣和情趣。	教材名称	技巧与器械练习
学习目标	85 的学生学会后滚翻、仰卧推起成“桥”的动作，并掌握其保护帮助的方法及要领。	总计课时	4
课时顺序	教学内容	教 法 与 措 施	
13	立卧撑	1、师示范、讲解方法与要求； 2、尝试练习； 3、学生展示、评价； 4、10 次比快； 5、20 秒立卧撑比赛。	
16	爬平梯	1、师生讨论爬的方法，强调安全与保护、帮助； 2、有人帮助保护下练习； 3、优秀生展示及经验介绍； 4、互帮互学。	
21	前滚翻	1、团身练习； 2、前后滚动； 3、斜面前滚翻； 4、平面前滚翻； 5、学生表演赛。	
27	后滚翻	1. 复习：前滚翻； 2 师示范讲解后滚翻的动作及要领； 3、生示范，师介绍保护帮助的方法； 4、分小组互帮互学：斜面前滚翻； 5、优秀生展示、评价； 6、尝试练习：平面后滚翻。	
30	手撑高处俯卧撑	1、师示范； 2、有人帮助下练习； 3、独立完成； 4、学生展示、评价； 5、比演赛。	
31	前、后滚翻	1、复习后滚翻的动作及要领和保护帮助的方法； 2、分小组互帮互学； 3、小组表演赛； 4、前滚翻—后滚翻； 5、学生展示、评价。	
32	跪跳起	1、师示范； 2、模仿练习； 3、学生展示、评价； 4、比赛。	
34	仰卧推起成“桥”	1、师示范、讲解； 2、学生示范，师介绍保护、帮助的方法及要求； 3、找小伙伴互帮互学； 4、表演赛。	
38	桌上支撑	1、师示范； 2、模仿练习； 3、学生展示、评价； 4、比一比，谁支撑的时间长？	
40	推小车	1、师生示范； 2、师讲解要领及要求； 3、一对一分散练习； 4、经验交流； 5、推小车接力赛； 6、师生评价。	
41	爬竿	1、师示范； 2、模仿练习； 3、学生展示、评价； 4、比赛。	
42	仰卧推起成“桥”	1、互帮互学； 2、优秀生展示； 3、创造性练习； 4、表演赛。	
45	技评：仰卧推起成“桥”	1、师介绍评分标准； 2、分组练习； 3、考核； 4、师生评价。	
47	爬平梯	1、师生讨论爬的方法，强调安全与保护、帮助； 2、有人帮助、保护下练习； 3、优秀生展示及经验介绍； 4、互帮互学。	

优秀：能独立完成动作，姿势优美。

考核标准

良好：能独立完成动作，但挺髌不充分；

及格：有人帮助下能完成动作。

### 跳跃与游戏 单元教学计划

#### 三 年 级 第 二 学 期

水平目标	1、 掌握单双脚跳跃的正确方法； 2、 发展力量、速度、灵敏、协调等素质； 3、 在活动中展示自我，充满自尊和自信； 4、 体验群体活动的乐趣，表现良好的集体意识和团结协作精神。		教材名称	跳跃与游戏		
学习目标	初步学会跨越式跳高、急行跳远的基本技术动作， 并能在快速奔跑中积极起跳，能跳得高，跳得远。		总计课时	7.5		
课时顺序	教学内容	教 法 与 措 施				
5	游戏： 四人转	1. 原地单花样脚跳； 2. 二人单脚跳； 3. 游戏： 四人转。				
8	触高球	1. 踢腿触球； 2. 原地单、双脚起跳头触高球； 3. 原地单、双脚脚起跳手触高球； 4. 原地单、双脚脚起跳头触高球。				
11	摸高比赛	1. 原地双脚起跳摸高； 2. 原地单脚脚起跳摸高； 3. 走几步单脚起跳摸高。				
14	跨跳橡皮筋	1. 模仿练习； 2. 连续跨跳橡皮筋； 3. 走几步跨跳橡皮筋。				
16	跨越式跳高	1. 起跳练习； 2. 走（跑）几步跳过橡皮筋； 3. 比一比，谁跳得高。				
21	跳高综合接力	1. 脚触高球； 2. 跨跳小垫子； 3. 左右跨跳橡皮筋； 4. 跑几步跳高； 4 综合练习接力。				
23	跨越式跳高比赛	1. 复习、讨论跨越式跳高的助跑、起跳、腾空、落地动作及要领。2. 分组练习； 3. 比赛：采用淘汰制，结合田径规则，记录成绩。				
27	技评：跨越式跳高	1. 介绍评分标准； 2. 分组练习、互帮互学； 3. 考核：每人2次； 4. 师生评价。				
28	双人蹲转跳	1. 原地蹲跳； 2. 双人蹲跳； 3. 双人蹲转跳游戏； 4 创造性游戏。				
30	快快跳起来	1. 分小组合作游戏； 2. 男、女分组合作游戏。				
34	猜拳跨步比赛	1. 跨步跑练习； 2. 猜拳跨步比赛				
37	急行跳远	1. 一步起跳练习； 2. 二步起跳练习； 3. 三一五步助跑跳远； 4. 学生展示、评价。4. 比一比，谁跳得远。				
40	急行跳远比赛	1. 复习讨论急行跳远的动作要领； 2. 分组练习； 3. 比赛，记录学生的最好成绩。				
41	比赛：立定跳远	1. 复习讨论立定跳远的动作要领； 2. 互帮互学； 3. 比赛：丈量成绩、查分； 4. 师生评价				
48	补考：跨越式跳高	1. 介绍评分标准； 2. 分组练习、互帮互学； 3. 考核：每人2次； 4. 师生评价。				
考核	项目	性别	优秀	良好	及格	不及格
标准	跳高（米）	男	0.80 以上	0.70-0.79	0.61-0.69	0.60 以下
		女	0.70 以上	0.60-0.69	0.51-0.59	0.50 以下