

三年级体育课教学计划（精选9篇）

三年级体育课教学计划 篇1

一、基本情况

1、学生情况 三年级学生以男生居多，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况 三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

二、教材分析

由于教育委员会并没有编写小学三年级体育教材，所以只能根据义务教育小学阶段的培养目标、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、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。

3、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、团结协作等优品质。

四、教学措施

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步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。

4、特别加强对广播体操的教学。

五、教学内容及重点难点

1、教学内容

2、重难点

在以上七点内容当上，a、d、g 为重点内容，其中 d、g 为难点。体育卫生保健知识是贯彻理论联系实际的原则，建立体育锻炼与卫生保健教育相结合的重要措施之一。根据小学生的年龄特点和认识水平，体育课的理论教学主要是通过通俗易懂的讲述，使学生懂得粗浅的体育锻炼卫生保健常识。而第九套广播体操学生都还不会做，应作为重点内容，组织好课堂教学。

三年级体育课教学计划 篇 2

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。

2.掌握基本体操(徒手操)、快速跑(站立式起跑、途中跑)耐力跑、定时跑、立定跳远、垒球投掷、身体素质训练(结合达标项目)、直线运球比赛等

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、兔子跳等

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(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”和课后认真反思。

三年级体育课教学计划 篇3

一、基本情况

1、 学生情况三年级共六个班,每班约四十人左右,以男生居多,大多数学生身体健康,无运动技能障碍。

2、 技能情况三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

二、教材分析

根据义务教育小学阶段的培养目标、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及本校实际情况,有目的、有计划地进行教育教学工作,传授基本的体育卫生保健知识和体育技能,并在传授中渗入思想道德教育,使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求

1、 使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法,学会一些体育卫生保健和安全常识,培养认真锻炼身体的态度。

2、 初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、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。

3、 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、团结协作等优品质。

四、教学措施

1、 教育学生热爱中国共产党,热爱祖国,逐步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。

三年级体育课教学计划 篇4

一、学生情况分析：

两个三年级班级的学生比以前上课进步多了，纪律也很好，基本上能够很好的掌握技能和技巧，学生学的也很带劲。上课第一声铃声响起来之后，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，也许是去年上球类的课多了，学的也很不错，而且也满喜欢自己动手，自己创造新知识，新游戏，比如用空的矿泉水瓶打保龄球，而且喜欢独特的游戏，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能水平。

个别学生上课爱开小差，特别是爱说话，有时往往打搅教师上课，经过批评教导后稍微有进步。

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

在跑，跳方面的能力也逐渐见好，就是投掷方面还有待提高和挖掘。同学间彼此关照，共同克服困难，班级凝聚力比较强。

二：全册教材基本分析：

知识从跑,跳过度到投掷，由下肢发展到对上肢的发展，以及上下肢之间的协调发展，知识难度逐渐提高，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,如果敢于挑战，那么学生在挑战过后达到真正锻炼身体目的，反之，则达到不好的效果，形成畏惧的心理，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,而且在后来的学习中又转到对上身的练习,比如俯卧挺身等,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,对技能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,发觉体育,真的可以使身心健康,提高体育综合素质。

三:教学的重点:对柔韧性的练习,以及武术的套路学习,投掷类的项目如何投掷的更远,球类方面的控制球的能力,通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,基本技能。

教学的难点:学生学习的 ability 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,以及身体的先天因素也是造成学习技能的难度的原因之一,比如有个别学生身体先天因素的原因,要使他们在体育课中也能锻炼身体,这是更难的,所以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制约因素。

四:教材总体目标:

- 1、增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- 2、培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;
- 3、提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式;
- 4、发扬体育精神,形成积极进取、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、通过练习,可以发展身体的柔韧性,平衡感觉和协调灵敏等素质。
- 7、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。
- 8、学生能够在音乐声中创编简单的舞蹈动作,并能够模仿教师做练习;
- 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能够努力改正不正确的身体姿势;
- 11、在心理健康方面学生能够体验并简单描述进步或成功的心情;
- 12、在社会适应方面,学生应具有良好的合作精神,在活动中表

现出对他人的尊

重和关心

五：教学的具体措施和辅助手段：

由于新课标的下达，今年的教学主要措施主要是让学生自己在课堂中创造，发扬创新精神，使自己的课堂中成为主人，学到老师教不到的知识。其他的一般是把教学内容融入到游戏中，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。在课堂中结合舞蹈和模仿操、棍棒操等的教学，陶冶学生的情操。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，

三年级体育课教学计划 篇5

一、学生情况分析：

两个三年级班级的学生比以前上课进步多了，纪律也很好，基本上能够很好的掌握技能和技巧，学生学的也很带劲。上课第一声铃声响起来之后，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，也许是去年上球类的课多了，学的也很不错，而且也满喜欢自己动手，自己创造新知识，新游戏，比如用空的矿泉水瓶打保龄球，而且喜欢独特的游戏，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能水平。

个别学生上课爱开小差，特别是爱说话，有时往往打搅教师上课，经过批评教导后稍微有进步。上课学习的劲头比较好，善于学习新知识，掌握能力也逐渐提高，对一些韵律操掌握得也很好，而且也很感兴趣。在跑，跳方面的能力也逐渐见好，就是投掷方面还有待提高和挖掘。同学间彼此关照，共同克服困难，班级凝聚力比较强。

二：全册教材基本分析：

知识从跑,跳过度到投掷，由下肢发展到对上肢的发展，以及上下肢之间的协调发展，知识难度逐渐提高，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,如果敢于挑战,那么学生在挑战过后达到真正锻炼身体的目的,反之,则达到不好的效果,形成畏惧的心理,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,而且在后来的学习中又转到对上身的练习,比如俯卧挺身等,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,对技能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,发觉体育,真的可以使身心健康,提高体育综合素质。

三: 教学的重点:

对柔韧性的练习,以及武术的套路学习,投掷类的项目如何投掷的更远,球类方面的控制球的能力,通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,基本技能。

教学的难点: 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,以及身体的先天因素也是造成学习技能的难度的原因之一,比如有个别学生身体先天因素的原因,要使他们在体育课中也能锻炼身体,这是更难的,所以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晌都是使得学生能否学习好技巧的制约因素。

四: 教材总体目标:

- 1、增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能:
- 2、培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯:
- 3、提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式:
- 4、发扬体育精神,形成积极进取、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、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。

7、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。

8、学生能够在音乐声中创编简单的舞蹈动作，并能够模仿教师做练习；

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能够努力改正不正确的身体姿势；

11、在心理健康方面学生能够体验并简单描述进步或成功的心情；

12、在社会适应方面，学生应具有良好的合作精神，在活动中表现出对他人的尊重和关心

五：教学的具体措施和辅助手段：

由于新课标的下达，今年的教学主要措施主要是让学生自己在课堂中创造，发扬创新精神，使自己的课堂中成为主人，学到老师教不到的知识。其他的一般是把教学内容融入到游戏中，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。

在课堂中结合舞蹈和模仿操、棍棒操等的教学，陶冶学生的情操。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。

三年级体育下册教学计划 3

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、兔子跳等；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。

(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。

- 4.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。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

- 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。

、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。

篇 6

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，让学生在学习过程中去探讨，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、兔子跳等。
- 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

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

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

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/897135004152010033>