

# 最新小学级体育教学计划 三年级体育教学工作(实用12篇)

通过读书计划，我们可以更好地安排时间，将阅读与其他事务有机地结合起来。为了更好地帮助大家准备创业计划，以下是一些创业导师的经验分享和建议。

## 小学级体育教学计划篇一

我所教学的对象是三年级学生，学生上体育课的纪律比较差，每次上课之前的集合排队每次要浪费很多的事情，每节课的准备运动如做操或者跑步，学生们过于活泼，导致秩序大乱，学生们都比较喜欢自由活动，女生喜欢跳牛皮筋或者跳绳，男生喜欢打乒乓球或者篮球，特别是喜欢玩球类，由于此类的运动缺乏创意跟新奇感，今年我想还是多安排新鲜的游戏及课程或者竞争性的游戏比赛让学生发掘很多体育课的兴趣特长，使学生更好的提高身体质量的同时学习接触更多的体育项目，让其善于学习新知识，掌握能力也逐渐提高，更使同学间彼此关照，共同克服困难，班级凝聚力比较强。

## 小学级体育教学计划篇二

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，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。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。

- 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、免子跳等；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。

小学三年级主要选择田径（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。

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。

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。

4、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。

周

起讫时间

内容

执行情况

1

2.6□2.12

1、始业教育2、折返跑3、蛇形跑

2

## 2.13□2.19

1、圆形、8字接力跑2、2分钟地形跑

3、10米×4往返跑

3

## 2.20□2.26

1、200~300米绕图形跑2、考核：10米×4往返

3、游戏课

4

## 2.27□3.4

1、双人蹲跳2、原地双脚起跳触高物

3、空中接来球

5

## 3.5□3.11

1、跑起步单脚起跳双脚落入沙坑2、考核

3、游戏课

6

## 3.12□3.18

1、胸前传接球2-3、传球击打目标、过圈

7

3.19□3.25

1-2、各种方式传接球3、考核：双手胸前传接球

8

3.26□4.1

1-3、放风筝

9

4.2□4.8

1、足球：脚内侧对墙连续踢球

2-3、脚内侧对墙连续踢球—接球

1

4.9□4.15

1-2、两人脚内侧传接球练习3、四角传接球

1

4.16□4.22

1、考核：对墙连续传接球2-3、理论课

1

4.23□4.29

1、两脚前后站立侧向投掷垒球

2-3、侧向站立投掷沙包、

1

4.30□5.6

1、考核：侧向投掷垒球（五一放假）

1

5.7□5.13

1-2、攀爬80~100厘米高地障碍物3、跳长绳

1

5.14□5.20

1-3、跪跳起

1

5.21□5.27

1、考核：跪跳起2-3、踢毽子

1

5.28~6.3

1、后滚翻2、后滚翻组合3、考核

1

6.4~6.10

1-2、屈腿悬垂摆动3、游戏课

1

6.11□6.17

期末考试

2

6.18□6.24

机动

2

6.25□7.1

机动

### **小学级体育教学计划篇三**

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

## 小学级体育教学计划篇四

本学期我将以“安康第1、面向部分、培育才能、发扬专长”为我的教授教养主旨。分离实践主动展开体育教授教养研讨，进步教授教养品质。

一、走进先生心灵，恭敬先生挑选，给先生一个高兴的芳华。

初三年级是我从月朔带下去的先生，上课有严厉的标准请求，年夜局部先生体育本质较好，他们勇于理论。先生体育基本功也没有错，上学年体育达标成果使人称心。自己出格喜欢先生。固然我上课严厉请求先生，但平常与先生一同玩乐，游戏，关怀先生，所教授教养生都很爱好我，听我的话，情愿以及我交换，这些给我的教授教养施行带来了有益的前提。初三先生曾经具备自力考虑成绩的才能，教员注重先生的心思感触感染以及感情体验对于先生而言才是最紧张的。因而，正在课本的挑选上，我将停止斗胆勇敢地立异，主动建立情形，从先生兴味动身，挑选富裕糊口气味的方式停止教授教养。因而，本学期正在讲堂教授教养中，让先生愈加自傲地想、斗胆勇敢地体验。教授教养中，重视与孩子之间树立杰出的师生豪情，时辰察看他们的一举一动，关于他们的每点变革，力图做到洞若观火，一旦发明成绩便顿时从中想对于策，对于他们停止有针对于性的培育与教导。除对于各异同窗停止有针对于性的教导外，持续常常与同窗们一同做游戏，正在讲堂长进行师生互动等。

一、增强平安防备办法，一直把“平安认识”放正在首位，实在做勤学校体育的平安任务，确保勾当园地设备的残缺与平安，确保先生人身平安。

二、持续进修以及研讨《体育与安康》课本，保持互相听课以及评课，不时进步教员的营业程度与才能，对于新课本加以研讨，到场课程变革，主动探究教授教养新思绪。以先生为本，以“安康第一”为准绳，匆匆使先生养成自我锤炼的习气，把握迷信锤炼的方法，建立毕生锤炼的思惟。

三、体育课教授教养要凋谢化

正在课程变革、教授教养不时立异的明天，体育课教授教养也应立异为主，面向将来、面向社会。不该再因此教员为

主的教授性教授教养为主，而应因此先生为主体的测验考试性教授教养为主，要依据先生的身心开展特点、兴味以及程度目的来布置课的内收留，内收留应以合作性以及合作性为主，注重对于先生体育才能的培育。

#### 四、依据目的来迷信、公道地布置课本

对于课本的布置要迷信化、公道化、灵敏化；课的内收留要繁多化，内收留的方式要多样化、片面化；课的计划要新奇化、兴趣化、特性化。体育教授教养要一直贯彻一个主题——安康第1、高兴体育、以先生为主。只管即便让单调、枯燥的教授教养变患上新奇、生动、轻松，让先生的身、心、德、智正在愉悦的勾当中失掉片面地开展，同时还要重视先生才能的培育，出格是发明性思想的培育。体育课教授教养只要不时地立异、不时地探究，才干不时地提高，不时地正在理论中优化体育课教授教养。

#### 五、挑选适合的教授教养情况

园地、情况的挑选要有助于讲堂教授教养，有益于进步先生的主动性、能动性以及发明性。新奇新颖的园地安插和有挑选地变更活动地址，都能变更先生的操练兴味，同时情况具备调理心情的功用，当先生处于一个整齐美丽，活力盎然的状况中时，能发生轻松、愉悦、安定等主动的心情，施展阐发出生动豁达、自傲小气、萎靡不振、悲观向上与人敌对相处易于承受他人的定见；反之，则施展阐发出颓废没有振、心情底下、焦躁没有安、没有敌对等没有良行动。

#### 六、上体育课应留意的平安事变：

体育课是锤炼身材、加强体质的紧张课程。体育课上的锻炼内收留是多种多样的，因而平安上要留意的事变也因锻炼的内收留、运用的东西差别而有所差别。

(1)、长跑等名目要依照规则的跑道停止，不克不及串跑道。这不只仅是比赛的请求，也是平安的保证。出格是快到起点冲刺时，更要恪守划定规矩，由于这时候人身材的冲力很年夜，精神又会合正在竞技当中，思惟上毫无警戒，一旦互相绊倒，便可能严峻受伤。

(2)、立定跳远时，必需严厉按教师的请求履行。起跳后要落进沙坑当中。这不只是跳远锻炼的技能方法，也是维护身材平安的须要办法。

(3)、正在停止抛掷锻炼时，如投实心球等，必定要按教师的口令停止，令行制止，不克不及有涓滴的草率。这些体育东西坚固繁重，假如私自行事，就有能够击中别人或许本人被击中，形成受伤，乃至发作性命风险。

### 3、体育中考名目详细布置

一、9月份身材本质耐力、定量本质、定性本质规复阶段。

二、10月份次要是耐力本质、定量、定性本质锻炼、进步阶段。

(1)、男同窗1000米、女同窗800米；

(2)、篮球；

四、12月份：排球。

五、1月份：足球。稳固操练预备欢迎测验阶段拓展勾当、讲堂惯例锻炼进步。

## 小学级体育教学计划篇五

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，运动系统发育还不成熟，处于发展期，运动能力较低，身体各部分肌肉发展不平衡，上下肢协调性差；好动喜玩，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，培养坚强的意志因此在教学中根据班级的特点进行因材施教。

## 二、教学目标及重难点：

- 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、实心球、身体素质训练、小篮球比赛等。
- 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、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，通过协作性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

### 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、实心球、身体素质训练、小篮球比赛等。

### 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。

### 三、基本任务与教材分析：

#### (一)教材基本主要任务和要求

在《课标》中，明确地规定了小学体育的目的：通过体育教学，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，为提高全民族的的素质奠定基础。教学要求：

1、通过本学期的教学使学生初步掌握立定跳远动作，跑步的基本方法，学会学习方法，发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的奔跑能力，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法。使学生热爱体育运动，并能乐意接受教师的指导，从而体验成功。

4、进一步了解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常识和方法。

5、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。

6、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

#### (二)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、小篮球等基础项目，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。

授课时数根据课程标准要求，本学期共讲19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。第一学期以教学队列，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。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。

#### 四、课时安排：

每课3课时，共48课时

#### 五、教学措施及注意的问题：

(1)采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。教学中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。

(2)认真备课，精心写好教案。

(3)根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

(4)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。

(5)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，并不断改进教学工作，不断提高教学质量。

## 小学级体育教学计划篇六

1、学生能按照老师统一口令快速做出相应的动作，进行集体操练；

2、培养正确的身体姿势，养成听从指挥，遵守纪律的良好的作风。

队列练习：集队、稍息、立正、向前、向右看齐

上体正直，挺胸收腹，平视前方

动作迅速，整齐一致

(一)课前准备

1. 体育委员整队，检查人数，并报告教师。

2. 师生问好。

3. 教学宣布本课内容。

4. 安排见习生。

## (二) 热身部分

1. 慢跑

2. 徒手操(头颈、踏步运动、上肢运动、弓步压腿、手腕踝关节绕环)

3. 小游戏：巨人和矮子

## (三) 基础部分

1、复习六列横队，回忆自己的位置。

(1) 调整位置。

(2) 记住新的位置，教师讲记位置的方法，前面是谁，后面是谁，左边是谁，右边是谁。

(3) 结合游戏，快速找到自己的位置。

2、队列练习，教师口令，及时点评。

3、体育委员进行口令练习，全班同学听口令整齐快速的完成动作。教师点评。

4、分小组进行练习，前后六人为一小组，一人喊口令，另外五人听口令完成动作。

5、教师巡视，指导

6、全班再练习。

7、自主活动，教师巡视，进行安全教育。

#### (四) 结束部分

1. 放松

2. 小结本课情况

3. 师生互道再见

## 小学级体育教学计划篇七

### 一、指导思想：

以学校工作计划及学校德育工作计划为指导思想。

### 二、工作目标：

1、通过班集体的力量促使学生养成良好学习习惯、卫生习惯、文明习惯；

### 三、工作措施：

为达到工作目标，实施以下措施：

(一)说明书制度：为帮助学生养成良好习惯，如学习习惯，队列中的习惯，卫生习惯，文明习惯等，对于违反规范的同学的行为进行记录，如被记录达到一定次数，要求学生对自己的行为进行说明。具体来说，被记录5次要求写出200字说明书，被记录8次要求写出300字说明书，被记录10次要求写出500字说明书。

说明书的主要内容为：对违规行为的描述，对违规原因的剖析，如何杜绝不良行为的措施。通过写说明书，让学生从思

想上认识到自己的错误，从而改正错误，养成良好习惯。

(二)承包制度：淡化班干部职能，强化事务管理者职能。具体来说，把班级中的一些事务，如管理图书角，换水，发牛奶等事务由专人承包，责任到人。这样做，可以强化学生的责任意识，把班级中一些事务具体落实到人；又可以在学生为班级服务的过程中，强化学生的集体意识。

四、具体要求：

(一)上课作业要求。(学习方面)

- 1、课前做好上课准备。要求预备铃响后，所有同学把学习用品准备好，并准备好上课。
- 2、上课认真听讲，积极思考，踊跃回答问题；
- 3、作业按时完成，认真完成，及时订正。

(二)队列要求：

- 1、队列要做到快、静、齐。
- 2、队伍必须在40秒内排好；
- 3、队列里不得讲话；须抬头挺胸，精神抖擞。

(三)卫生要求：

- 1、注意个人卫生，每天放学后抽屉须干净整齐；
- 2、班级卫生实行值日生制度。

(四)文明习惯：

- 1、同学间团结友爱，不打架，不互相谩骂；
- 2、课间做文明游戏，不追来赶去，不打手打脚；
- 3、对老师有礼貌。

以上各种习惯通过说明书制度，通过班级协商确定后，由专人进行记录，进行强化，暂促形成良好习惯。

#### 五、对礼仪教育的说明：

2、礼仪教育渗透在各种习惯的养成教育中。一个队列能切实做到快、静、齐的班级，应该会是一个比较有教养的班级；一个注意爱护个人卫生，爱护班级卫生的班级，相信会是一个文明的班级。

#### 六、工作安排：

##### 九月份：

- 1、明确常规要求，健全各项制度；
- 2、重点放在队列习惯的养成上；
- 3、逐步把班级的某些事务承包到个人。

##### 十月份：

- 1、重点放在卫生习惯、学习习惯的养成上；
- 2、承包制度更加规范运行。

##### 十一月份：

巩固前两个月所养成的各种常规，采取措施让学生由制度约

束过渡到自我约束。

十二月份：

- 1、学生各项常规由制度约束过渡到自我约束有一定成效；
- 2、对承包制度进行总结、表彰；

## 小学级体育教学计划篇八

1、学生情况本班xx人，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、重难点及课时安排

##### 1、教学内容

a□体育卫生保健基础常识；

b□游戏；

c□韵律活动和舞蹈；

d□田径；

e□体操；

f□小球类；

g□第九套广播体操；

##### 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，争取一个月内教会。

## 五、教学措施

- 1、教育学生热爱祖国，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、朝气蓬勃和积极向上的精神，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。

## 小学级体育教学计划篇九

### 一、学生情况分析：

三年级的学生年龄在8-9岁之间，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，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。

### 二、教学目标及重难点：

#### 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；发展素质，为训练队打好基础。

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。

教学重点：投掷动作、后滚翻。

教学难点：蹲距式跳远、后滚翻。

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跳跃（单双脚跳立定跳远蹲距式跳远）；投掷（沙包实心球垒球）；跑（30-40米加速跑600-800跑走交替）。

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2学时，共40学时。每个学期实际上课定为16周，共32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。第一学期以教学队列，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袋。

四、课时安排：

每周2课时，共32课时五教学措施及注意的问题：

1、采用学生为主体，少讲多练的方式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、创造性采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

## 小学级体育教学计划篇十

1、学生通过两年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

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

3、根据前一学期学生的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于三年级，要多做些速度练习。

4、在《新课程标准》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，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。

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、小篮球等基础项目，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。授课时数根据课程标准要求，本学期共讲16周，每周体育授课为4学时，共64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。第一学期以教学队列，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。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。

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、小篮球比赛等。

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、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。

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。

优生进行培训为运动会选拔培养苗子。

（学生能够胜任为前提）

## 小学级体育教学计划篇十一

以“健康第一”作为指导思想，强调在教学中以学生为主体，发展学生的个性、创造精神和实践能力。

### 二、丰富课的组织形式

体育课内容的多样化必然要有多样的组织形式。处于水平二阶段的孩子对新事物最容易接受，他们不喜欢那些一成不变的东西。因此，上课的形式应该力求生动活泼、变化多样。例如，过去我们较多的使用一种听口令做动作的形式，如做操、排队、行进、集合等。对孩子来说，这种形式的过多使用，就会使体育课显得非常呆板，孩子的活动兴趣也会随着口令逐渐消退。其实，除了听口令外，我们还可以选择听音乐做动作，听语言做动作，跟随老师一起做等形式。在活动方式上，我们也可以有许多选择，例如：可以让孩子以个人形式进行独立活动，也可以让孩子自己寻找同伴一起活动，开动脑筋，独立进行有创意的练习。

### 三、注学生的个体差异和不同需求

建立平等教学观念，让绝大多数学生都能达到所制定的教学目标。面向少数学生的做法，其结果只能使绝大多数学生体验不到体育学习成功的快乐，失去对体育学习的兴趣，丧失体育学习的自尊心和自信心。体育课程无论在教学内容的选择上，在教学方法的使用上，在学习评价的标准上，都应该充分考虑绝大多数学生的情况，使他们在充分体验体育学习乐趣的同时，能够提高自己的自尊心和自信心。

### 四、作好对学生学习的评价工作。

教师应作好对学生学习的评价工作。通过预先评价、过程评价和终结评价，了解学生学习情况，判断学生学习中存在的不足和原因，为学生提供展示自己才能、水平和个性的机会，鼓励与促进学生的进步与发展。在评价过程中，要特别重视学生学习态度、创新意识和学习的进步程度。

## 小学级体育教学计划篇十二

使学生初步了解体育锻炼对身体健康的影响，知道一些保护自身健康的基础的常见的知识，教育学生热爱生命，关心健康，使学生学会一些基本运动技能，游戏和韵律舞蹈的方法，培养学生正确的身体姿势，发展身体素质和基本活动能力，使学生感受和体验到参加体育活动的乐趣，具有活泼、乐观、愉快的情绪。

### 二、教材分析

本学期主要有走和跑、跳跃、投掷、队列、体操和武术操。徒手操和轻器械体操，跳绳、攀爬、平衡、技巧、游戏、以及韵律活动和舞蹈。

### 三、学生情况分析

三年级共xx人，男生xx人，女生xx人。基本上没有差生，身体素质优秀者占90%，良好的占6%，一般的占4%。

#### 四、教学要求

教会学生走和跑的动作方法，培养走和跑的正确姿势，发展走和跑交替和快速跑的能力，能够较好的，自然的进行走和跑的练习，教会学生抛接轻物和原地持轻物掷远，投准的方法，发展上肢力量和身体的协调性，并使学生初步具有在投掷练习过程中自我保护的意识。

#### 五、重难点

走和跑、跳跃、投掷、队列和体操队型，徒手操和轻器械体操、跳绳。

#### 六、健康教育

- 1、让学生知道做操的好处，积极参加课外活动。
- 2、了解正确的身体姿势是什么样子的，并且知道注意个人卫生，及个人的身体健康。学会与同学交往，友好相处。
- 3、在上课或活动时注意安全，并会自我保护。
- 4、知道一些疾病的发病原因，并能防护一些疾病。

#### 七、保障措施

- 1、教师在课上及时讲解一些学法和教法，并且知道学生怎样运动，作到因材施教。
- 2、教师在课前作到三备：备教材、备学生、备场地。
- 3、及时与学校联系，保障学生有足够的器材。

4、争取各班主任的支持，上好体育课。

## 八、思想教育

培养学生吃苦耐劳的精神，和爱国主义教育、集体主义教育，培养学生团结友爱，共同合作的精神，让学生在体育课中获得乐趣。