

2023年三年级体育教学计划表 三年级体育教学计划(汇总6篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

三年级体育教学计划表篇一

1、学生情况本班__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。

三年级体育教学计划表篇二

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，让学生在学习过程中去探讨，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。

略

三年级体育教学计划表篇三

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，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。

(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

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42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。

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

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

2. 跳高与游戏：触高球

7在走的游戏中形成正确身体姿势；

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

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. 二个人八拍

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1. 攀爬：推小车

2. 跨越式跳高

15培养学生乐于学习和展示自我的行为；

在比赛中了解自我. 体验成功1. 基本体操3—4节

2. 垒球投远比赛

2. 10米×4往返跑

七17懂得不按规则游戏会导致身体伤害；

学会地域性体育活动简单动作1. 角力与对抗游戏：斗牛

2. 花样踩高跷

18在活动中学会与同伴合作；

会做小篮球的简单组合动作1. 往返接力跑

2. 小篮球：花样运球

19清明节放假

八20对武术活动表现出较高热情. 自尊和自信；

发展学生反应速度，掌握跑的方法1.t体操组合动作1

2. 50米跑(起跑与冲刺)

21能做出韵律活动的简单动作；

体会跳高动作，培养参与意识与行为1. 韵律：跳跃组合五. 六个八拍

2. 跨越式跳高比赛

22能做出轻器械操的简单组合动作；

积极参与乐于学习地域性体育活动1. 复习沙袋操

2. 乒乓球：正手攻

九23培养学生关注身体和健康的意识；

能积极参与室内游戏，提高快速反应能力。1. 常识：自我保护

2. 游戏：抓手指. 打手背

24培养跑的正确姿势，发展动作速度. 灵敏素质；

在相互合作中学习掷远动作1. 追逐跑

2. 轻物投远

25学习滚翻组合动作，发展平衡和协调能力；

在活动中能表现自我. 了解自我，找出不足。1. 前. 后滚翻

2. 考核：跨越式跳高

十26在跳跃游戏中培养学生合作能力；

积极参与乒乓球运动，并体验运动的乐趣1. 跳远与游戏：双人蹲转跳

2. 乒乓球：步法

27学习简单的韵律动作，努力展示自我；

能做出小篮球游戏中的简单动作；1. 韵律：跳跃组合七. 八个八拍

2. 小篮球游戏：迎面运球接力

28劳动节放假

十一29在活动中充分展示自我；

在奔跑中培养正确身体姿势，提高动作速度1. 前. 后滚翻

2. 听哨音转身跑

30在活动中发展力量. 协调素质;

体验投准游戏的身心感受1. 跪跳起

2. 投靶比准

31在集体协调动作中保持正确的身体姿势;

学会乒乓球运动简单动作1. 队列和队形练习: 一列横队成二列横队

2. 乒乓球: 左推右攻

十二32在活动中观察并说出同伴的情绪表现;

在交往与合作中提高跨跳的能力1. 仰卧推起成“桥”

2. 跳远与游戏: 猜拳跨步比赛

33能做出小篮球游戏中的简单动作;

通过多种游戏发展奔跑位移速度1. 小篮球: 双手对墙传接球

2. 换物接力

34改进掷远动作, 加强互助合作;

体验乒乓球运动的乐趣1. 原地侧向掷垒球比赛

2. 乒乓球: 搓球

十三35学会武术基本动作, 提高观察力和表现力;

在跳远游戏中培养勇敢. 果断意志品质1. 武术组合动作1

2. 跳远与游戏：急行跳远

36在活动中学会调控自己的情绪；

培养学生乐于学习和展示自我的行为1. 常识：游泳的安全与卫生

2. 桌上支撑

37改进跑动作，发展位移速度和灵敏. 协调素质；

积极参与地域性体育活动1. 网鱼

2. 乒乓球：发球与接发球

十四38乐于与他人合作游戏；

发展跳远能力，培养克服困难精神1. 推小车

2. 急行跳远比赛

39体验各种攀爬活动时的身体和心理感受；

在比赛中了解自我. 展示自我1. 爬竿

2. 比赛：立定跳远

40观察同伴情绪表现，与同伴合作完成练习；

学会小篮球的游戏方法和简单动作1. 仰卧推起成“桥”

2. 小篮球游戏：投人篮

2. 25米×2往返跑

42掌握掷远方法，提高掷远能力；

在地域性体育活动中体验成功与失败的感受1. 投垒球比赛

2. 乒乓球：教学比赛

43充分施展才能，培养展示自己的意识和行为；

使学生懂得安全地进行活动1. 技评：仰卧推起成“桥”

2. 对抗. 角力与游戏

十六441. 考核：60米短距离跑

451. 考核：坐位体前屈

2. 补考：60米短距离跑

三年级体育教学计划表篇四

本学期担任九年级体育教师，各班人数平均40人，绝大多数学生身体健康。学生都喜欢运动，但身体协调性差，营养普遍不良。学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差；灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意。腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是体育练习成败的关键。

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

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。熟练掌握眼保健操和广播操。

2、初步学习田径、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。特别是提高安全意识。

4、加强广播体操的教学，要求每一个同学动作规范整齐，尽量做到整体划一。

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征及营养，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。提高运动素质。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

三年级体育教学计划表篇五

健康的体魄是少年儿童为祖国和人民服务的基本前提，也是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻一切为了学生全面发展，健康第一的可持续发展的理念。切实加强体育工

作，让每一名学生都感受到运动发展的快乐，丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展，共同打造和谐平安的校园，特制定本计划：

一、指导思想

贯彻落实国家、省、市指示精神和区教育局工作要求，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，全面实施《学生体质健康标准》，以阳光2+1为重点，加强大课间的管理与运行，提高学生的身体素质和体育文化素质，推进校园文化建设，积极贯彻每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念。

二、活动时间

20__年9月---20__年6月

三、活动目标：

保证学生每天至少一小时的体育活动时间，力争学生体质健康标准合格，在各项体育运动竞赛上取得好成绩。

四、活动主题

“我运动、我健康、我快乐”。生命不息，运动不止，走向操场，走进自然，走到阳光下，每天锻炼一小时。

五、实施对象：我校全体学生

六、活动内容安排及负责人与指导教师

1、每天：“上午大课间”听到下课铃声响，所有班主任组织学生快速站两路纵队，再有体育委员带队快速“跑入”操场；体育教师总指挥：整队要要求学生做到“静、快、齐；步伐统一，口令统一”，组织学生上30分钟乒乓球操或七彩阳光

操;(附：最近两周体育教师尽量在课前以队形队列为主，特别是行进间跑)

2、下午大课间：凡是没有体育课当天，学校组织学生参加一小时课外体育活动，我校具体安排每周一-周五第七节时间作为健美操、花式跳绳、自由活动、自编操、、呼啦圈、武术、篮球、踢毽子、羽毛球等;掷实心球、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，以及开展多种形式的群体竞赛及“阳光体育活动”;全校全生参与(每课时40分钟)。班主任随班，并执行上学期下午所组织的大课间内容。全体体育教师辅导!

3、眼保健操：学校每天下午第一节课后，组织学生做好1次眼保健操(每次10分钟)。

4、负责人：1---5年级所有班主任

三年级体育教学计划表篇六

一、学生情况分析：

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。
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、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”和课后进认真反思。

3、采取多样的教学组织形式，如分组教学（异质分组、随机分组男女分组等），分段教学等。

4、在课间多展开授课内容、动作评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧，培养集体荣誉感。

5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。

6、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体观念教学。