

最新一至三年级体育教学计划上学期 三 年级体育教学计划(实用9篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

一至三年级体育教学计划上学期篇一

三年级的学生年龄在8-9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、免子跳等。
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 200-300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2学时，除去如假期、各种考试等各种因素，计划授课25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2课时，共32课时

小学三年级体育第二学期教学进度表

一 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 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

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

三 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

四 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

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

五 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

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. 跳青蛙

六 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

学习韵律活动中的简单组合动作;掌握往返跑的正确方法, 培养灵敏性. 反应速度

1. 韵律: 跳跃组合三. 四个八拍

2. 10米×4往返跑

七 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. 丢手巾

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

八 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

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. 复习韵律操
2. 乒乓球: 正手攻

九 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

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

十 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 1.

一至三年级体育教学计划上学期篇二

小学三年级的教学内容包括基本体操、走跑与游戏、跳跃与游戏、投掷与游戏、技巧与器械体操、小球类与游戏、对抗角力游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康基础常识。这一学期基本学习一些简单的内容，初步掌握一下，主要是基本体操、走跑、跳跃、投掷、技巧和球类。

在《大纲》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。”

1、引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

2、引导学生通过各项体育活动内容获得一些运动和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能；学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法；培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。

3、引导学生通过体育教学活动，逐步养成正确的动作姿势和良好的身体形态，通过多种形式的游戏发展身体灵敏、协调、平衡、速度、耐力和力量等体能，促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识。

4、引导学生在学习与练的过程中，体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、兴奋与疲劳、成功与挫折等心理感受，学会

通过体育活动调控自己的情绪，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质。5、引导学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础。

一周：

- 1、始业课；上体育课的安全常识
- 2、队列队形练习；一切行动听指挥
- 3、复习小学生广播体操

二周：

- 1、韵律操（一）；狮子和老虎
- 2、韵律操（二）；快快跳起来
- 3、注意力集中练习；大鱼网

三周：

- 1、踢毽子；踢毽比多
- 2、30米快速跑；接力游戏
- 3、站立式起跑；游戏：越长江

四周：

- 1、体育与健康基础知识（理论）：个人卫生与健康
- 2、前后滚动；前滚翻（一）

3、前滚翻（二）；摇小船

五周：

- 1、自己扔球自己接；“红军过草地”游戏
- 2、熟悉球性；预备姿势
- 3、双手垫球；熟悉球性

六周：

- 1、复习技巧；素质练习
- 2、模仿动物操；模仿动物爬
- 3、各种仿生动作表演；创造性练习

七周：

- 1、武术基本手型；柔韧性练习
- 2、跳小绳；跳绳接力
- 3、跑步走、立定；基本队列队行练习

八周：

- 1、拍手操；传球接力
- 2、投准；投掷徒手练习
- 3、游戏：齐心协力；人力拔河

九周：

- 1、原地拍球；拍球比多
- 2、原地投篮；运球接力
- 3、搬物赛跑；开火车

十周：

- 1、体育与健康基础知识（理论）：学习控制自己的情绪
- 2、立定跳远；跳远接力
- 3、单脚交换跳；游戏

十一周：

- 1、600米耐力跑；放松操
- 2、有趣的拔河；比谁力量大
- 3、队列和队形练习；耐久跑

十二周：

- 1、拍手操；夹球接力
- 2、走跑交替（变速跑）；报纸接力
- 3、掷垒球；游戏：贴膏药

十三周：

- 1、障碍赛跑；听号反应
- 2、游戏：叫号赛跑；喊数抱团

3、投准练习；小游戏

十四周：

1、复习、总结

2、身体素质测试

3、身体素质测试

十五周：

1、复习、考试

2、期末考试

3、期末考试

一至三年级体育教学计划上学期篇三

以《学校体育工作条例》为指导，以《学生体质健康标准》为工作目标，认真贯彻学习新课程标准。树立健康第一的指导思想，以高标准，高质量作好学校体育工作。

二、工作目标

1、加强体育课堂教学的常规管理。促进学生积极参加体育锻炼，掌握基本运动技能，养成良好的体育锻炼习惯。

2、加强运动队训练工作，保证训练时间、提高训练质量，认真制定训练计划，积极主动的开展训练活动。为提高学生的竞技水平打下良好的基础。

3、认真抓好群体工作，保证两课两操质量，安排好体育课外活动和体育达标工作，保证学生每天一小时的体育锻炼时间。

三、主要措施

- 1、认真学习新课标钻研教材，落实体育课的开设，促进学生综合素质的提高及健康成长的思想。
- 2、认真备课，课的任务明确具体，做到提前备课，熟悉教材内容，教学方法能够培养学生的创新精神和实践能力。
- 3、教师在课前做好场地器材的检查、准备、布置，合理利用，消灭安全隐患，课上对学生进行安全教育和必要的保护与帮助措施。保证安全第一。
- 4、认真写好每堂课教案设计，做到体育教案有学年计划，学期计划，进度计划，单元计划，四大计划，写好课后小结。随时迎接上级领导抽测。
- 5、体育教师每天组织学生上好大课间操，为提高课间操整体质量，充分发挥课间操的作用，开展班级大课间操评优活动，使大课间操的管理有章可循。

一至三年级体育教学计划上学期篇四

一、学生情况分析：

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。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。

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、篮球比赛等。
- 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。

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、铅球、身体素质训练、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、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、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。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。

四、课时安排：

每课3课时，共60课时

五、教学措施及注意的问题：

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，让学生在去学习过程中去探讨，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。

周次

教学内容

课次

一

引导课：游戏是儿童的良师益友游戏：抓手指

队列练习游戏：穿

过小树林

1

2

二

队列练习游戏：报数比赛

快速跑游戏：长江黄河

原地高抬腿游戏：大鱼网

1

2

3

三

成蛇形走游戏：跳进去拍人

单脚起跳用手或头触悬挂的物体游戏：一切行动听指挥

400—600米自然地形跑游戏：追手帕

1

2

3

四

连续单脚跳、单脚交换跳游戏：单足调追拍

立定跳远游戏：跳进去拍人

快速跑(各种突发信号的起跑)游戏：贴膏药

1

2

3

五

放假

1

2

3

六

跳绳游戏:猜拳追逃

跳绳游戏: 俯卧挺身

双人跳绳游戏: 障碍赛跑

1

2

3

七

改变速度的往返走游戏: 接力赛跑

队列练习游戏: 短跳绳

变换队型游戏: 比比谁力气大

1

2

3

八

武术基本功原地高抬腿跑

武术基本功游戏: 比比谁投的准

按要求密集或疏散队型游戏: 劳动模仿操

1

2

3

九

跳跃：各种方式双脚跳游戏：跳跃赛跑

30秒短跳绳游戏：拍拍手

游戏：挑战迎战玩毽子、绳子

1

2

3

十

投掷垒球游戏：快快跳起来

考核：立定跳远游戏：“8”字跑

投掷：原地侧向投游戏：搬运接力

1

2

3

十一

行进间裂并队变换队形游戏：投活动篮

行进间裂并队变换队形游戏：抛抛接接

跳跃：助跑几步屈腿跳起游戏：钻环赛跑

1

2

3

十二

跳上成跪撑，起立跳下游戏：投活动篮

跳上成跪撑，起立跳下技巧：前滚翻接力

跳上成跪撑，起立跳下游戏：一对好伙伴

1

2

3

十三

跨越横杆游戏：夺球战

蹲撑前滚翻抱腿起技巧：前滚翻接力

跳跃：立定跳远游戏：拍球比多

1

2

3

十四

双手前抛实心球游戏：头上胯下传递实心球

投垒球游戏：看谁踢的准

游戏：播种与收割韵律活动

1

2

3

十五

跳短绳游戏：智取

自我表现游戏：播种与收割

攀爬室内活动：传口令

1

2

考核：跳短绳接力游戏

一至三年级体育教学计划上学期篇五

1、学生情况三年级共四个班，每班约五十人左右，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。

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、免子跳等；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。

投掷动作：后滚翻

蹲距式跳远；后滚翻

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。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。

每课3课时，共60课时

- 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。

一至三年级体育教学计划上学期篇六

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：

(略)

一至三年级体育教学计划上学期篇七

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、免子跳等。

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

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

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

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

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

16学习韵律活动中的简单组合动作；掌握往返跑的正确方法，培养灵敏性。反应速度

1、韵律：跳跃组合三、四个八拍

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

十五41学习武术组合动作，提高参与活动意识和能力；发展反应速度，提高动作灵敏性

1、复习体操组合动作1

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

一至三年级体育教学计划上学期篇八

一、学生情况分析：

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

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，比如在课堂中讲解在跑步中如何正确的呼吸，以及奥运会的一些知识等等。

一至三年级体育教学计划上学期篇九

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。

1、教授教养品质根本状况剖析

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。先生体育根本功也没有错，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。

2、教授教养品质目的及办法

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。