

# 三年级体育教学计划含进度表 三年级体育教学计划(通用8篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 三年级体育教学计划含进度表篇一

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

## 三年级体育教学计划含进度表篇二

为了贯彻实施好学校的教学工作计划，开展好我班的`课外活动，致力提高学生的综合素质，使本期我班的课外活动能够有条不紊地开展达到预期的目的，特制定本期的课外活动计划，内容主要含以下几个方面：

### 一. 基本情况：

本期我班共有学生52人，其中，男生20人，女生32人，多数学生喜爱活动，表现出积极、主动的态度，并且有一定的动

手能力。

## 二. 目标要求:

1、培养学生爱护花草树木的意识，自觉维护环境，爱护自己生活的空间。

2、学会尊老爱幼，关心他人，献出自己的爱心，知道今天的幸福来之不易，从而更加珍惜今天的幸福生活。

3、了解新时代信息技术的巨大作用，学会从网络上收集各种有用的信息资料。

4、学会灵活运用从课本中所学到的知识，活学活用，理论联系实际。

6、练习说话、写话，培养和提高学生的说话和写话能力。

7. 进行充分的体育锻炼，增强身体素质，培养吃苦耐劳、团结合作精神。

## 三. 具体的实施措施:

认真制定计划，安排学校的部署，认真组织每一次课外活动，及时进行总结，在活动中发挥每一个学生的主观能动性，动员学生人人参加，人人有进步，并作好每次活动的记录。

## 四. 活动日程安排 :

# 三年级体育教学计划含进度表篇三

## 一、学生情况分析:

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、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

## 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。

#### 四、课时安排:

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

##### 周次活动内容

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.

## 三年级体育教学计划含进度表篇四

对学生基础知识、基本技能、能力智力及学习兴趣、学习态度等状况的分析) 通过高中两年的体育教学训练, 学生知道科学锻炼的基本原理, 能够按计划进行体育锻炼, 大部分同学都能够按兴趣选一至两个项目进行锻炼, 而且掌握了所选项目的基本技术, 有部分同学已达到较高的水平。

(按知识目标、能力目标和情感目标分项填写)

知识目标: 学会一两种我国传统养生保健方法, 了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用, 应用简单的方法测试自己的体能, 按兴趣新选一个或按上学期的项目进行训练。

能力目标: 增强学生自我锻炼能力和创新能力, 增强学生团队合作与社会适应能力。

情感目标: 发展良好的心理素质, 培养顽强的意志, 勇于克服困难的品质, 增强自信, 感受交往、合作与竞争, 培养创新能力及团队精神。

(可就优化课堂教学, 开展教学改革试验, 调动学生积极性, 抓好形成质量诸环节, 面向全体学生, 培优和辅导后进生等方面, 结合实际, 订出具体措施)

- 1、激励学生主动学习, 为学生创设探索的空间、
- 2、多形势, 多手段引导学生活动, 吸引学生积极参与。
- 3、分层次培养, 让每个学生都能在原有水平上得到提高
- 4、设置一定的难度和困难情境, 培养学生勇敢、不怕困难、意志坚强的优良品质。

5、场地器材巧妙设计，自编自制体育器械。

## 三年级体育教学计划含进度表篇五

教学实践告诉我们，学生的智力发展，取决于良好的阅读能力，阅读的技能就是掌握知识的技能。本学期，我们四年级的每位任课教师有责任指导学生养成良好的阅读习惯，提高阅读兴趣和阅读能力。

### 二、教学目标

1、在教师的指导下学会选择适合自己阅读的课外读物，感受阅读的乐趣，使阅读成为自己一种主动的、快乐的阅读。

3、在阅读叙事性作品，包括故事与人物传记中，注意领悟内容体验情感。

4、养成读书看报的习惯，收集并与同学交流图书资料，加大整本书的主题探讨。

### 三、教学安排

授课时间 教学内容

第15周 中华经典诵读

第67周 小学生必备古诗

第812周 神话童话故事

第1316周 外国经典科幻故事

第1722周 自选课外读物

### 四、提质措施

1、做好图书推荐工作。依据读书活动的要求，结合实际，为学生推荐一批好书。要充分利用现有资源，发动学生借阅、传阅、网上阅读、有条件的家庭自己购买等，确保读书活动的顺利进行。

2、加强对学生的读书指导。教师的指导要建立在共同阅读的基础上，要教给学生读书方法。

3、深入开展读书活动。按照计划组织学生开展读书活动，写好读书笔记，开展形式多样的竞赛活动，如读书征文比赛、演讲比赛、知识竞赛、诗歌朗诵比赛等，期末展出优秀读书笔记或评选出班级读书先进个人。

## 三年级体育教学计划含进度表篇六

### 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。

### 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、兔子跳等；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

3

十六

考核：跳短绳接力游戏

## 三年级体育教学计划含进度表篇七

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，活力盎然的情况中时，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。

## 三年级体育教学计划含进度表篇八

(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)具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；

(4)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；

(5)发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

根据义务教育小学阶段的培养目标以及本校实际情况，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。

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。

(一)、重点：

1、体育卫生保健基础常识

2、田径

3、七彩阳光

(二)

1、田径

## 2、七彩阳光

本学期以20周计算，每周3课时，大约60课时左右。

- 1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体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。