

# 三年级跳高教学反思 小学三年级体育教学计划(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 三年级跳高教学反思篇一

以加快体育教学改革为主线，以贯彻落实《学校体育工作条例》和推进新课程改革为重点，进一步解放思想、更新观念、大力提高体育教学质量和管理水平，促进我校体育教学工作健康、快速的发展。

坚持“以人为本，健康第一”的课程教育理念，充分调动师生教与学的积极性，切实发挥教师的主导作用和学生的主体作用。进一步深化课堂教学改革，推进研究性、探究性教学方法；进一步改革现行教学模式，努力探讨体育教学新思路，使学生真正成为学习的主体；使体育课堂成为学生快乐活动、快乐学习的乐园。培养学生的体育运动能力和习惯及运动竞技水平，充分发挥学校体育的健身功能；努力提高学生的体质健康水平，培养学生体育学习习惯，使学生具有一定体育文化常识，身体锻炼常识和体育运动常识，初步具备体育运动的基本技能，养成终身锻炼的习惯，促进学生身心全面发展。

### (1) 加强备课管理

要求体育教师全面深入地研究把握教材，根据《新课程标准》和学生的`实际情况，认真写好每一节课的教案，教案的书写要符合学校要求。

## （2）要认真制定学期教学计划

要根据总课时数、学习的重点、难点和学生的实际水平制定合理的学期教学计划、单元教学计划和课时计划。并积极做好体育档案的整理和管理工作。

## （3）上好每一堂课，切实提高教学质量

要用新课程的理念指导体育教学，以教师为主导，以学生为主体，注重对学生的个性、创造性和实践能力的培养。使学生在中学会求知，学会做人，学会共处，学会发展，更好地贯彻“健康第一”的指导思想，推进课程改革的不断深入。

## （4）加大体育教学检查力度，完善教学测评制度

要进一步完善教学检查制度，严格规范教学行为。学校领导和中层领导要不定期地进行教学检查，督促教师提出要求和建议。一学期至少要检查三次备课、听课记录、训练记录、活动记录和体育档案。同时要多开展不少于两次的说课、评课活动，以促进体育教师相互之间的共同提高。

## 三年级跳高教学反思篇二

三年级学生身体素质均衡，对于身体素质较差的学生给予特别的指导和标准，降低要求，使他们取得好成绩。

三年级的学生身体素质刚刚发展，活泼好动，对丰富多彩的体育活动充满着惊奇和兴趣。这个阶段的学生刚刚比较系统地接触到体育活动，对形成体育兴趣爱好具有重要意义。学习态度及习惯能够积极参加体育活动，对体育课热情较高，喜爱田径、球类等体育项目。培养目标通过体育锻炼，培养信心，不畏困难的精神。让学生学会怎样锻炼，树立健康第一的思想。

注重培养学困生自信心，完善学困生人格，积极创造条件，采用多种激励措施，让每一个学困生都获得成功的体验，都成为学习上的成功者，使每一个学困生都享有体育和健康。

安排及特点三年级教材属于水平二主要包括：田径运动包括了走，跑，跳跃，投掷等基活动能力，因此，用它锻炼三年级学生的身体，发展人体的基本能力具有重要意义。

球类运动主要包括小篮球，和足球，由于球类运动具有很强的娱乐性、丰的趣味性、激烈的对抗性、高度的技巧性、比赛热烈，具有很强的观赏性所以深受人们的喜爱，尤其是三年级学生。

本册教材重点、难点本册教材重点是培养和发展学生从事体育活动的能力和学习的主体积极性，让学生学会有一技之长”，养成与掌握终身进行体育锻炼的习惯和意识，让学生认识到体育的价值，生活中离不开体育，体育给他们带来无穷的乐趣对于难点部分，对于个别技术动作应有步骤地深入分别讲解，各个突破，必要时引用图表、数据、事例等，帮助学生加深对难点部分加深理解，也可用形象的比喻。例如做体操支撑跳跃时，学生往往推手很慢要求学生迅速有力的推离器械，可把器械比喻成一块烫手的铁板，手碰后必须立即推离，从而建立快速有力的推手动作概念，提高了练习效果。

根据学生实际和新课程理念，你准备如何科学、灵活地使用好教材传统的教学形式是教师教，学生被动学，教师主宰课堂教学的一切，学生只是一个盛放知识的容器。现在，我们在教学中，应面向全体学生，充分发挥他们的主体作用，变被动学习为主动学习，运用能激发学生学习兴趣的先进教学方法，使学生在主动的学习中，想象力和创造力得到充分发挥，创新精神与能力得到培养和发展。在体育课上，我会让学生以体育活动的形式，表现突发事件。如“忽然间遇上倾盆大雨”的场面，鼓励学生积极创新，最好不要雷同。可以想象学生的思维空间是多么广阔，他们会做出多种应对措施，他

们的力量、速度、弹跳会得到不同程度的发展，而且给了他们一个极好的自我表现的机会。

根据课程标准，从知识与技能、过程与方法、情感态度价值观三个维度谈。三年级的学生在体育课中主要掌握达到水平二的要求，利用课改思路充分体现课改精神，本学期目标共分五个领域。

一、运动参与目标学生具有积极参与体育活动的态度和行为，能够参与运动动作的学习，主动观察和评级同伴的运动动作。

二、运动技能目标知道所练习运动项目的术语，获运动基础知识，能观看体育比赛，能自己学习和应用运动技能，安全地进行体育活动，了解安全的运动方法，如穿着合适的服装运动，跳跃时用正确的姿势着地，摔倒时的自我保护等，正确应对运动中遇到的粗暴行为和危险。

三、身体健康目标生能形成正确的身体姿势，能够用正确的身体姿势进行学习，运动和生活，具有关注身体健康的意识，了解青春期的卫生保健知识，懂得营养环境和不良行为对身体健康的影响，了解营养与健康的关系，了解从事体育活动时的营养卫生常识。

四、心理健康目标了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系，能够体验身体健康状况变化时的心理感受，正确理解体育活动与自尊，自信的关系，正确对待生长发育和运动能力弱可能带来的心理问题。学会通过体育活动等方法调控情绪知道通过体育活动等方法调节情绪，形成克服困难的坚强意志品质，敢于进行难度较大的体育活动。

五、社会适应目标能够在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱，能表现出与社区活动的联系，了解体育与健康资源，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。学生能自己从报刊中获取体育与健康知识，知道附近的体育场所及其用途。

## 三年级跳高教学反思篇三

体育教学模式是一个比其它学科教学模式更复杂、更难控制、也更充满可能性的过程。本文是本站小编为大家整理的小学三年级体育教学计划，仅供参考。

### 一、指导思想

以学生健康为第一的思想为指导,一切为了学生,认真领会体育与健康课程标准精神,解放思想、转变观念、勇于探索、深化改革、求实创新,在体育教学中以学生发展为中心,重视学生的主体地位,培养学生的竞争意识和合作精神,全面提高身体素质。

### 二、教学目标

- 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、培养良好的课堂常规

### 三、教学目的

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,为提高全民族的的素质奠定基础。

- 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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和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，团结协作等优良品质。

#### 四、学生情况分析

三年级36人，学生们对体育课有着很浓厚的兴趣。对于刚刚接触体育课的一些新同学来说。当务之急就是培养他们的兴趣，发掘其潜力是首当其冲要解决的问题。充分培养学生终身体育的意识。三年级学生正处在生长发育的初期，他们生性好动活泼开朗，注意力不集中，课堂常规还不大了了解。针对上述情况，本学期将因材施教，提高兴趣，发现体育人才，重点抓课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。

#### 五、具体措施

坚持“健康第一”的思想，重视让学生充分地参与体育课上的活动。利用体育运动游戏项目，激发学生上体育课的兴趣和热情，提高学生的健康水平。根据学生的特点，选用不同的分组形式开展教学，以发挥最大的教学效益；重视学生的情感和体验，改变传统的教学方法，吸引学生上好每一堂课，使学生形成坚持锻炼的习惯。

1、重点培养课堂教学常规，狠抓队列队形、路队和两操；

2、针对学生在平时体育锻炼的弱项进行一些针对性的训练；

- 3、利用奖励措施来提高学生课堂学习积极性;
- 4、重点训练学生的队列队形;
- 5、重点强化课堂常规。

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、免子跳等;发展素质，为训练队大好基础。
- 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。

### 一、指导思想



以学生健康为第一的思想为指导,一切为了学生,认真领会体育与健康课程标准精神,解放思想、转变观念、勇于探索、深化改革、求实创新,在体育教学中以学生发展为中心,重视学生的主体地位,培养学生的竞争意识和合作精神,全面提高身体素质。

## 二、教学目标

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. 培养良好的课堂常规

## 三、学生情况分析

学生们对体育课有着很浓厚的兴趣。对于刚刚接触体育课的一些新同学来说。当务之急就是培养他们的兴趣, 发掘其潜力是首当其冲要解决的问题。充分培养学生终身体育的意识。四年级学生正处在生长发育的初期, 他们生性好动活泼开朗, 注意力不集中, 课堂常规还不大了了解。针对上述情况, 本学期将因材施教, 提高兴趣, 发现体育人才, 重点抓课堂纪律, 强化课堂常规训练, 为今后的学习打下基础。

## 四、具体措施

坚持“健康第一”的思想, 重视让学生充分地参与体育课上的活动。利用体育运动游戏项目, 激发学生上体育课的兴趣和热情, 提高学生的健康水平。根据学生的特点, 选用不同

的分组形式开展教学，以发挥最大的教学效益；重视学生的情感和体验，改变传统的教学方法，吸引学生上好每一堂课，使学生形成坚持锻炼的习惯。

- 1、重点培养课堂教学常规，狠抓队列队形、路队和两操；
- 2、针对学生在平时体育锻炼的弱项进行一些针对性的训练使每位同学的每个技术动作都能到位；
- 3、利用奖励措施来提高学生课堂学习积极性；
- 4、重点训练学生的队列队形；
- 5、重点强化课堂常规。

五、教学进度

## 三年级跳高教学反思篇四

今年我校三年级共有学生46人，本人承担体育教学任务，上任了解到，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。

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。

1、教学队列，队形基本走、跑、武术基本动作为主的练习。

4、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。

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，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。

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，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，在娱乐同时到知识，加强与集体观念教学。

## 三年级跳高教学反思篇五

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，遵守纪律的良好作风。

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

### (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