

最新人教版三年级体育教案 三年级体育 教学计划(优质10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

人教版三年级体育教案篇一

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

人教版三年级体育教案篇二

(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。

人教版三年级体育教案篇三

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、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 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.

人教版三年级体育教案篇四

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。

人教版三年级体育教案篇五

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。

人教版三年级体育教案篇六

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的目的，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。

人教版三年级体育教案篇七

时间是箭，去来迅疾，我们的教学工作又将在忙碌中充实着，在喜悦中收获着，现在就让我们好好地规划一下吧。想必许多人都在为如何写好教学计划而烦恼吧，下面是小编为大家收集的三年级体育教学计划10篇，希望对大家有所帮助。

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。

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

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、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。

4、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

5、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。

7、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。

8、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、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。

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。

三年级28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。

1. 学期教学计划体育范文锦集九篇

4. 关于小学体育教学计划范文锦集七篇

8. 初三年级体育教学计划

人教版三年级体育教案篇八

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。

略

随着课程改革的不断深入，作为一名教育工作者，深感肩上责任重大。为了使自己的教学能力有进一步的提升，要抓住时机，力争提高与发展自己。我将认真学习课外教学等书籍和《体育新课标》，认真研修以求自我发展，制定个人校本研修计划如下：

- 1、积极参加校本培训与教学研究。
- 2、坚持理论与实践相结合，注重在教育实践中运用所学的新课程理论，并及时发现、解决课改中的问题，以教研促教改。
- 3、校本教研要面向学生，以人为本，关注人的全面发展。

关注学生，提高体育课的有效教学。本学期的研修重点将围绕“小学体育课堂的有效性”展开研修活动，加强学习与研究，更新理念与手段，重视总结与交流；推动自身教研能力与素质和水平的整体提高。

- 1、积极进行读好一本书，做好一份读书笔记，写好一篇心得体会，上好一堂课，写好一份教案，讲好一口普通话，写好

一手字，用好一种信息技术。

2、完善自身校本研修、加强理论学习、提高教学质量。

3、结合教育教学实践中的具体问题，通过实践、研讨等活动方式，提高研修的质量，促进教学发展。

4、加强自身的业务培训，不断的提高自身的修养，注意体育资料积累工作，坚持听课，取人之长，补己之短。

本学期，校本研修内容是继续加强师德建设，进行新课程实践，利用新技术，开展教研活动，提高教学质量，推进教学发展。

1、认真参加集体组织的学习培训做好培训记录。

2、认真参加学校的校本研修活动，提高教育学科研意识和能力，努力争做反思、研究和学习的教师，为学生做好榜样。

3、精心准备自己的研修课程，掌握现代教育技术能力，熟练运用计算机备课，能借助网络查找有关教学资料，能应用软件制作课件，运用计算机辅助教学。努力提升使用现代教学设备的能力。

4加强自身的师德修养，争做具有强烈的事业心，崇高的使命感，乐于奉献，勇于吃苦，勤洁廉正的教师。

5多读书，善思考，勤积累。空余时间利用电脑进行网络研修

6注重自我反思。坚持做好教学反思，反思自己备课时是否遇到什么困惑，反思上课时是否发现了预料之外的问题，自己是怎样及时地处理这些问题的；反思自己本节课有那些比较满意的地方或有什么困惑。

xx年是党的十八大胜利召开后的第x年，认真学习十八大精神，

抓好教学工作，继续坚持以“健康第一”的思想，认真学习体育与健康新课标，扎扎实实上好每一节课，发展学生身体素质，提高学生运动能力。保持“一切为了学生，为了学生一切，为了一切学生”的教学态度，始终把学生的发展放在首位，努力做好自己的体育教学工作，积极响应学校的号召，争取在教学上有所突破，有所创新，有所成就。

(1)、这个学期时间短任务重，学校领导对学校体育工作也非常的重视，学校领导对体育教学工作提出了更高的要求，要把艺体2+1落实到实处，开展阳光体育活动，教学要以此为指导，教学要针对性，有实效性。

(2)、本学期的文化活动月的内容也比较丰富，涉及到的体育比赛项目也多，4月份围棋比赛，乒乓球比赛，五月份的篮球比赛。这都是学校比较重大的工作安排。这也给高段教学施加了更大的压力。

(3)、按照学校的安排，体育教学研讨课安排在了6月份，作为年轻的体育老师来说，一定要积极准备公开教学研讨课，主动参加教学研讨，通过教学研讨提高自己的专业教学能力。

(4)、在教学中要正确及时的贯彻德育教育，教学育人是密不可分的，成功的教育家都是把德育教育放在首位，在教学中要把育人作为第一要素。

(1) 规范体育课课堂常规，加强学生的纪律观念

体育教学必须充分体现以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维健康观。每堂课的教学，都应把学生的运动实践做为实现综合目标的载体。在教学中只有严格体育课常规，才能更好的完成体育教学，课堂常规抓不好，体育课的安全得不到保障，教学就无法继续，所以要加大力度规范学生的上课行为。

（2）重视培养学生特长，做好育苗工作

学段越高，教学要求也越高，学生与学生之间在体能和技术上出现了明显的差距，在教学中要区别对待，注重培养体育特长骨干，引导一些有体育天赋的孩子，让他们能够打好基础，为日后的成长发展奠定基础。

（3）强调以学生发展为中心，确立学生的主体地位

改变过去那种教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式，给学生留有充足的自主支配，自由发挥的时间与空间，让他们学会自主学习、自我表现、自我评价，不仅学会动作的方法与技能这一学习的结果，也要掌握获得结果的过程。

（4）制定切实可行的教学方案，全面达成学习目标

在教学过程中根据学生的实际情况，加强因材施教、区别对待，避免出现不管学生是否已经掌握教学内容、环境条件、气候变化等因素，结合教学实际，加以调节和变化。

人教版三年级体育教案篇九

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，让学生在学习过程中去探讨，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

人教版三年级体育教案篇十

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。

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。