# 最新三年级体育教学计划三篇(3篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-07

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。三年级体育教学计划三篇篇一小...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**三年级体育教学计划三篇篇一**

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。

4.认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养

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。

周

起讫时间

内 容

执行情况

1

2.6～2.12

1、始业教育 2、折返跑 3、蛇形跑

2

2.13～2.19

1、圆形、8字接力跑 2、2分钟地形跑

3、 10米×4往返跑

3

2.20～2.26

1、200～300米绕图形跑 2、考核：10米×4往返

3、游戏课

4

2.27～3.4

1、双人蹲跳 2、原地双脚起跳触高物

3、空中接来球

5

3.5～3.11

1、跑起步单脚起跳双脚落入沙坑 2、考核

3、游戏课

6

3.12～3.18

1、胸前传接球 2-3、传球击打目标、过圈

7

3.19～3.25

1-2、各种方式传接球 3、考核：双手胸前传接球

8

3.26～4.1

1-3、放风筝

9

4.2～4.8

1、足球：脚内侧对墙连续踢球

2-3、脚内侧对墙连续踢球—接球

1

4.9～4.15

1-2、两人脚内侧传接球练习 3、四角传接球

1

4.16～4.22

1、考核：对墙连续传接球 2-3、理论课

1

4.23～4.29

1、两脚前后站立侧向投掷垒球

2-3、侧向站立投掷沙包、

1

4.30～5.6

1、考核：侧向投掷垒球 （五一放假）

1

5.7～5.13

1-2、攀爬80～100厘米高地障碍物 3、跳长绳

1

5.14～5.20

1-3、跪跳起

1

5.21～5.27

1、考核：跪跳起 2-3、踢毽子

1

5.28~6.3

1、后滚翻 2、后滚翻组合 3、考核

1

6.4~6.10

1-2、屈腿悬垂摆动 3、游戏课

1

6.11～6.17

期末考试

2

6.18～6.24

机动

2

6.25～7.1

机动

**三年级体育教学计划三篇篇二**

贯彻“体育与健康”新课程标准，以促进学生健康成长以及体育中考为目标，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，发挥学生的创造力，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、课堂教学资料、教学方法的制定要以学生为主体，注重学生的发展。

2、帮忙学生增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

3、培养运动的兴趣和爱好，构成坚持锻炼的习惯；具有良好的心理品质，表现出人际交往的潜力与合作精神；

4、提高对个人健康和群体健康的职责感；构成健康的生活方式；发扬体育精神，构成用心进取、乐观开朗的生活态度。

5、使学生基本掌握所学体育技能，有1至2项擅长的体育项目。

6、基本掌握中考体育项目的技术要领，到达熟练程度。

1、了解所\*动项目的简单规则，熟悉中考体育项目并到达熟练水平。

2、结合游戏和降低规则要求的比赛，提高技战术的运用潜力。

3、用安全的方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健潜力。

4、全面发展体能的基础上，透过多种练习继续发展灵敏、速度和有氧耐力，明白营养需求及选取对健康的影响。根据自己的生理特点，了解体育活动中应注意的事项。

5、正确的评价自己的运动潜力，了解身心之间的关系，逐步掌握设置适宜的体育学习目标方法，增强自尊和自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

6、增进同学间的交往，建立体育活动中的合作意识，指出体育活动中的不道德行为，结合感兴趣的体育项目，多渠道搜集信息，并能评说比赛和表演。

结合本校实际状况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。教材资料有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；球类：篮球、乒乓球；身体素质练习。

跑中的快速跑；跳跃中的立定跳；投掷中的实心球与铅球技术；

弯道跑与呼吸调解；跳跃中的起跳各环节；球类中的人球结合。

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造贴合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，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。

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、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、造性。

**三年级体育教学计划三篇篇三**

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。

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。

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以立异为主，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、枯燥的教授教养变患上新奇、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。

(4)、参与球类等名目的锻炼时，要学会维护本人，也没有要正在争抢中蛮干而伤及别人。正在这些争抢剧烈的活动中，盲目恪守比赛划定规矩关于平安是很紧张的

3、体育中考名目详细布置

一、9月份身材本质耐力、定量本质、定性本质规复阶段。

二、10月份次要是耐力本质、定量、定性本质锻炼、进步阶段。

(1)、男同窗1000米、女同窗800米;

(2)、篮球;

三、11月份：50米、立定跳远、实心球、仰卧起坐、单杠引体向上、篮球、一分钟跳绳;

四、12月份：排球。

五、1月份：足球。稳固操练预备欢迎测验阶段拓展勾当、讲堂惯例锻炼进步。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找