

小学三年级《体育与健康》教案(下册)

2023.6 整理

体育课教学常规

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

一、教师方面：

- 1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。
- 2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点。明确本节课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。
- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课。因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 4、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。
- 5、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。
- 6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。
- 7、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。
- 8、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

做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

- 9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

二、学生方面：

- 1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。
- 2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。
- 3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。
- 4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。
- 5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

第 1 课时 用各种正确姿势的走

教学目标

1. 知识与技能通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。
2. 过程与方法培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。
3. 情感、态度与价值观通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。

教学重点：培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力
除尽下肢和内脏器官的发展。

教学难点：培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。

教学过程

一、课堂常规：

1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

1、队列：

2、广播操。

3、专项准备活动。

三、走：改变速度的走；

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

重点：下上肢的协调，放松，自然。

难点：抬头，挺胸，自然大方。

四、游戏：绑腿接力

规则：

教师发令后或击掌后才能起跑。

按教师规定的要求抛丸不得少跑。

绳子一定要绑好，绳子松开不得分。

教师讲解游戏要求和规则。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

第 2 课时 仰卧起坐

教学目标

1. 知识与技能通过本节课的学习,使学生进一步学习仰卧起坐的动作,发展弹跳力
2. 过程与方法培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。
3. 情感、态度与价值观培养学生对动作认真负责和集体主义精神。

教学重点: 使学生进一步学习仰卧起坐的动作, 发展弹跳力

教学难点: 培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。

教学过程

一、课堂常规:

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动:

- 1、队列:
- 2、广播操。
- 3、专项准备活动。

三、技巧:

(仰卧起坐)

重点难点: 用力收复。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

四、游戏:

(快跳快跳)

规则：

起跳前必须站在起跳线后不得踏线。

跳垫子是脚不要碰垫子如到了扶起来再跳。

教师讲解游戏要求和规则。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

第3课时 踏石过河、攻关：

教学目标

1. 知识与技能通过游戏课的学习，使学生进一步发展跳跃能力和下肢力量。
2. 过程与方法培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。
3. 情感、态度与价值观培养学生对动作认真负责和集体主义精神。

教学重点：使学生进一步发展跳跃能力和下肢力量。

教学难点：培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

- 1、队列练习：
- 2、广播操。

3、专项准备活动。

三、游戏课：

1、踏石过河：

规则：

①发令后或击掌后才能跨跳。

②如踏在圈外，算失败。

③必须按规定的要求做动作。

2、攻关

规则：

①摇绳者必须按规定的方向有节奏地摇绳。

②凡安全通过的人每人的一分。

③攻关的人不能从旁边绕过去。

五、集队下课

课后反思。

第4课时 支撑跳跃

教学目标

1. 知识与技能通过学习，进一步在跳箱上做各种姿势向前跳下的动作方法。

2. 过程与方法提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。

3. 情感、态度与价值观通过游戏练习，培养学生集体主义精神。

教学重点：使学生进一步发展跳跃能力和下肢力量。

教学难点：提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。

教学过程

一、课堂常规：

1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

1、队列练习：

2、广播操。

3、专项准备活动。

三、支撑跳远：

跳上成蹲撑、起立向前跳下：

重点：落地要缓冲。

难点：动作灵敏协调。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

四游戏：（攻关）

规则：

①摇绳者必须按规定的方向有节奏地摇绳。

②凡安全通过的人每人的一分。

③攻关的人不能从旁边绕过去。

教师讲解游戏要求和规则。

教师做正确示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

第 5 课时 跳大绳

教学目标

1. 知识与技能通过这节课的学习，使学生掌握跳大绳的方法，同学之间的协调性和配合能力。
2. 过程与方法发展下肢力量，协调等身体素质。
3. 情感、态度与价值观培养学生集体主义精神和奔跑速度能力。

教学重点：通过学习，使学生掌握跳大绳的方法。

教学难点：发展下肢力量，协调等身体素质。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

- 1、队列练习：
- 2、广播操。
- 3、专项准备活动。

三、跳大绳：

重点：跳摇要配合协调。

难点：轻松、连贯动作自然。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

四、游戏：障碍物赛跑

规则：

听到信号以后或拍手后才能起跑。

碰倒障碍物必须把它放在原为后才能在跑。

教师讲解游戏要求和规则。

教师做正确示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

第 6 课时 跳小绳

教学目标

1. 知识与技能通过这节课的学习,使学生进一步掌握跳小绳的方法和正确的姿势。
2. 过程与方法提高动作的协调性和动作的准确性。
3. 情感、态度与价值观养学生快速奔跑能力和快速反应能力。

教学重点: 使学生进一步掌握跳小绳的方法和正确的姿势。

教学难点: 提高动作的协调性和动作的准确性。

教学过程

一、课堂常规:

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动:

- 1、队列练习:
- 2、徒手操。
- 3、专项准备活动。

三、跳小绳:

重点: 摇绳要协调。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

教师给学生个别指导。

四、游戏：（叫号赛跑）

规则：

没有叫到号的同不得越线跑。

不得移动或碰到标志物，必须放回原位。

教师讲解游戏要求和规则。

教师做正确示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

第 7 课时 跳双绳

教学目标

1. 知识与技能通过本次课的教学，使学生学会并掌握双人跳小绳的方法和发
展下肢奔跑的能力。
2. 过程与方法提高动作的协调性和动作的准确性。
3. 情感、态度与价值观培养学生对空间的感觉和相互配合的精神。

教学重点：使学生学会并掌握双人跳小绳的方法和发
展下肢奔跑的能
力。

教学难点：提高动作的协调性和动作的准确性。

教学过程

1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

1、队列练习：

2、徒手操。

3、专项准备活动。

三、跳小绳：（双人跳绳）

动作：

重点：两个人摇绳的配合能力。

难点：轻松协调，动作连贯。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

四、游戏：（迎面接力）

规则：

教师没有发令或击掌不许起跑。

起跑前不许堆拉人。

教师讲解游戏要求和规则。

教师做正确示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

8 课时 跑：走跑交替

教学目标

1. 知识与技能通过本节课的学习，使学生进一步掌握正确的走和跑和跳小绳的动作。
2. 过程与方法培养学生的下肢力量和动作的准确性。
3. 情感、态度与价值观培养学生勇敢顽强和团结一致精神

教学重点：使学生进一步掌握正确的走和跑和跳小绳的动作。

教学难点：培养学生的下肢力量和动作的准确性。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

- 1、队列练习：
- 2、徒手操。
- 3、专项准备活动。

三、走跑交替

重点：走和跑要轻松。

难点：动作要自然。

教师讲解动作方法和要领。

教师做分解和完整动作示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

四、游戏：（障碍赛跑）

规则：

游戏者应在比赛中完成所规定的动作。

每个队员的比赛次数相等。

教师讲解游戏要求和规则。

教师做正确示范。

学生练习比赛。

教师做正确评定胜负。

五、集队下课

课后反思。

第 9 课时 前滚翻

教学目标

1. 知识与技能通过前滚翻的练习，发展学生的滚翻和滚翻能力，提高学生灵敏、协调能力。
2. 过程与方法通过攀爬练习，发展学生的上下肢、肩带、腹肌力量和全身协调用力的能力协作、自我保护、克服困难的精神。

教学重点：前滚翻滚动的动作要领。

教学难点：前滚翻滚动的圆滑。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

队列队形

- 1、复习立正、稍息、看齐
- 2、学习向左（右）转

、学习踏步、立定

4、复习广播操。

三、前滚翻

1、教师讲解前滚翻的方法和要求，并示范。

2、找一名学生试做。

3、分四组进行练习，教师巡回指导。

4、针对出现的问题，老师及时解决。

预期目标：

通过本节课的学习，学生能基本掌握前滚翻的动作，并对前滚翻练习产生兴趣。发展学生灵敏性及协调能力，培养学生对于身体和心理有一定感受。

四、结束部分

1、放松运动

(1) 手臂放松

(2) 腿部放松

2、小结本课：

3、宣布下次课教学内容和课外练习内容。

4、收拾器材：布置学生收拾器材。

五、集队下课

课后反思。

第 10 课时 前滚翻

教学目标

1. 知识与技能通过前滚翻的练习，发展学生的滚翻和滚翻能力，提高学生灵敏、协调能力。

过程与方法通过推小车游戏，发展学生的上肢力量，提高学生的力量素质。

3. 情感、态度与价值观体验在练习中的各种感受，培养学生相互协作、自我保护、克服困难的精神。

教学重点：前滚翻滚动的动作要领。

教学难点：前滚翻滚动的圆滑。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

队列队形

- 1、复习立正、稍息、看齐
- 2、学习向左（右）转
- 3、学习踏步、立定
- 4、复习广播操。

三、活动

1，前滚翻

教师讲解前滚翻的方法和要求，并示范。

找一名学生试做。

分四组进行练习，教师巡回指导。

针对出现的问题，老师及时解决。

预期目标：

通过本节课的学习，学生能基本掌握前滚翻的动作，并对前滚翻练习产生兴趣。发展学生灵敏性及协调能力，培养学生对于身体和心理有一定感受。

2, 游戏: 推小车

教与学的方法:

教师讲解推小车游戏的方法和要求, 强调安全。(手要抓紧, 同伴要配合好) 找 2 人先示范一次。分 4 组进行活动, 教师统一指挥集体练习。

指定学生演示, 讲评纠正动作。

四、结束部分

1、放松运动

(1) 手臂放松

(2) 腿部放松

2、小结本课:

3、宣布下次课教学内容和课外练习内容。

4、收拾器材: 布置学生收拾器材。

五、集队下课

课后反思。

第 11 课时 齐步—立正、跑步—立定

教学目标

1. 知识与技能学习齐步—立正、跑步—立定的基本做法, 培养学生跑步走的正确姿势, 培养学生的集体意识和观念。
2. 过程与方法通过跳高教学, 初步体会跳高的简单动作方法, 发展学生的跳跃能力, 提高学生灵敏、协调能力。
3. 情感、态度与价值观体验在练习中的各种感受, 培养学生相互协作、自我保护、克服困难的精神。

教学重点: 齐步—立正、跑步—立定的基本做法。

教学难点：跑步—立定动作的统一。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

队列队形

- 1、复习立正、稍息、看齐
- 2、学习向左（右）转
- 3、学习踏步、立定
- 4、复习广播操。

三、队列队形

- 1，齐步走、立定，
- 2，跑步走、立定

教与学的方法：

- 1、教师讲解齐步走、立定的做法和要求。
- 2、集体练习，教师指挥。
- 3、教师讲解跑步走、立定的做法和要求。
- 4、集体练习，教师指挥。
- 5、教师指挥，综合练习。

四、结束部分

1、放松运动

- (1) 手臂放松
- (2) 腿部放松

2、小结本课：

3、宣布下次课教学内容和课外练习内容。

4、收拾器材：布置学生收拾器材。

五、集队下课

课后反思。

第 12 课时 跳高前滚翻

教学目标

1. 知识与技能通过跳高教学，初步体会跳高的简单动作方法，发展学生的跳跃能力，提高学生灵敏、协调能力。
2. 过程与方法通过复习前滚翻，改进前滚翻的动作，发展学生的滚翻和滚翻能力，提高学生灵敏、协调能力。
3. 情感、态度与价值观体验在练习中的各种感受，培养学生相互协作、自我保护、克服困难的精神。

教学重点：跳高的动作要领。

教学难点：跳高的动作要领。

教学过程

一、课堂常规：

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务。

二、准备活动：

队列队形

- 1、复习立正、稍息、看齐
- 2、学习向左（右）转
- 3、学习踏步、立定
- 4、复习广播操。

三、跳高

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/836051024152010053>