为了小学三年级的体育课程设计，我将每周提供两节课的教案，包括体能练习和游戏环节。请注意，我会为每节课设计清晰的目标、具体的活动步骤，并适当加入教师的引导话术和动作描述。

**第一周**

**第一节：基本身体素质练习**

**教学目标：**- 学生能够掌握基本的跑步姿势与技巧。 - 提高学生的心肺耐力、协调性和灵活性。 - 培养学生对体育活动的兴趣。

**教学过程：**

1. **热身活动（5分钟）**
2. 教师话术："小朋友们，欢迎来到我们的体育课！在开始之前，我们先做一个简单的热身活动。让我们一起来做一些简单的伸展运动，好吗？"

动作：教师带领学生进行颈部、手臂、腰部、腿部的伸展运动，以动态拉伸为主。

**跑步训练（15分钟）**

1. 教师话术："今天我们要学习如何正确地跑步。记住，要抬头挺胸，手臂自然摆动，双脚轻轻落地。"

动作：教师示范正确的跑步姿势，并带领学生慢跑两圈，之后进行速度提升练习。

**游戏：接力赛跑（10分钟）**

1. 教师话术："接下来我们要玩一个有趣的游戏——接力赛跑。我会分成四组，每组依次进行接力，看哪一组跑得最快哦！"

动作：教师安排学生排队进行接力，并在赛道两端负责交换接力棒。

**放松活动（5分钟）**

1. 教师话术："做得很好，大家！现在我们来做一些放松运动。深吸一口气，然后慢慢吐出来。"
2. 动作：指导学生做深呼吸，并带领进行简单的放松拉伸。

**第二节：球类基本技巧与游戏**

**教学目标：**- 学生能够掌握基本的拍球技巧。 - 提高学生的反应速度与手眼协调能力。 - 培养团队合作精神。

**教学过程：**

1. **热身活动（5分钟）**
2. 教师话术："大家好，很高兴又见到你们！今天我们将进行一些有趣的球类活动，首先，我们进行简单的热身！"

动作：带领学生进行跳跃动作与肩膀运动。

**拍球练习（15分钟）**

1. 教师话术："我今天要教大家如何正确地拍球。注意用手指轻轻控制球的方向，而不是用手掌哦。"

动作：教师示范单手拍球与双手拍球，之后让学生逐一尝试，并进行巡视指导。

**游戏：球类障碍赛（10分钟）**

1. 教师话术："我们现在要玩一个有趣的球类障碍赛，你们需要拍着球通过障碍，看谁最快到达终点！"

动作：设置若干障碍物，引导学生绕过障碍同时保持球的控制。

**放松活动（5分钟）**

1. 教师话术："今天的表现真棒！现在请大家跟我一起做一些放松运动，慢慢地让身体休息一下。"
2. 动作：带领学生进行身体扭转、静态拉伸，结束课程。

**板书设计：**

* **第一周课程：**
* 怎样正确跑步
* 接力赛规则
* 拍球基本技巧

球类障碍赛

**所需材料：**

* 接力棒
* 篮球或排球若干
* 障碍物如锥形标

如需后续的教学设计，请告知进一步的要求和重点。我会继续为接下来的周次完善规划。