

最新五年级语文单元教学计划表 五年级 体育教学计划表格(实用5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

五年级语文单元教学计划表篇一

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据学校工作安排，特制订本学期的教学计划。

一、学期教学目标：

- 1、全面锻炼，努力增强学生的体质。
- 2、学习基础知识，学会科学的方法锻炼身体，以创新的精神和实践能力的培养为重点，引导学生建立新的学习方式。

二、学生基本情况分析：

五年级有四个班，学生约200余人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强。有些动作易变形，掌握不好，所以，今学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不段增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

三、教材分析：

本学期五年级体育内容有跑、跳、投掷、体操、游戏及武术

等内容。

跑是人体的基本活动能力，教材要求学生学习蹲距式起跑的基本动作方法，提高跑的基本能力，学习传接棒方法，培养学生集体协作意识和配合能力。

跳跃使学生进一步掌握和改进跳高和跳远的动作方法，发展学生灵敏和爆发力。

投掷进一步提高学生推抛实心球技术，学习助跑掷垒球的完整动作方法，发展学生灵敏、力量等身体素质，培养学生养成锻炼时注意安全的意识和习惯。

体操和技巧进一步提高学生队列和体操队型动作质量，学会滚翻、分腿腾越的动作方法，发展学生灵敏、协调性和自我控制能力，培养学生主动、勇敢、刻苦顽强的拼搏精神。

教材还根据儿童特点，安排一定数量的游戏和武术，利用游戏的过程和结果，激发学生积极性，提高学生对武术的兴趣和基本活动能力，培养学生崇尚武德的精神和积极进取，勇于开拓以及胜不骄、败不馁的优良品质。

四、教学研究内容：

1、教材的重点是跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。

难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

2、教研专题：

本学期的教研专题“体育教学中培养学生创新能力”

五、教学措施、教学进度与教学时间安排

1、全体学生要积极参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。

2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。

3、参加期中和期终检测，督促学习。

4、采用直观教学方法，精讲多练，搞好“自主、综合、拓展、创新”研究。

5、教师处处以身作则，为人师表。

6、教研专题实验措施：

(1) 注重智力因素与非智力因素协调发展，寓教于乐，促进学生全面发展。

(2) 加强对实验课题的研究，定期举行听课，评课活动和专题研讨。

五年级语文单元教学计划表篇二

教学内容：

1. 向后转走(齐步)

2. 迎面接力跑`

教学任务：

1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和集体行动的能力。

2. 发展速度和奔跑能力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：立正、看齐、稍息。

3. 准备活动：慢跑200米，第八套广播操（8*2）

二、基本部分：（28'）

1. 向后转（齐步）

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：

1. 教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2. 口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2. 迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3) 要求:

1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。
2. 严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分:

1. 整理放松。
2. 小结、讲评。
3. 宣布下次课内容;
4. 下课。

小学五年级体育课教案

教学内容:

1. 臂交叉跳绳
2. 游戏: 截住空中球

教学任务:

1. 掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性。
2. 通过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球能力。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1. 开课式。

2. 队列练习：四面转法，横队齐步走。

3. 准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1) 伸展运动：预备姿势：立正两手握绳两端(将绳对折成短绳)，同时下垂于体前。

1横绳前平举。同时左脚侧出一步。

2横绳上举挺胸。

3还原成1的姿势。

4还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(2) 下蹲运动：预备姿势：双脚开立，横绳垂于体前。

(3) 体转运动：预备姿势，横绳下垂于体前。

二、基本部分：(28')

1. 臂交叉跳绳

(1) 向前摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：两手握绳的两端，绳由体后前摇，当绳摇到前上方时，两臂迅速体前交叉，同时向后快速抖腕(前臂外旋)，两脚立即跳起，绳通过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2) 向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

通过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(3) 讲解示范。

(4) 练习方法：分组练习。

(5) 注意事项：教师应掌握学生练习的次数、速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

2. 游戏：截住空中球

(1) 方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人积极抢截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2) 规则：传球不得进圈，不得递球。

(3) 注意事项：

1. 课前在场地上画2-4个直径5-6米的圆圈，把学生分成2-4组进行练习。

可分组比赛。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课内容。

4. 下课。

小学五年级体育课教案

教学内容：

1. 互射
2. 4-5分钟定时跑

教学任务：

1. 通过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准能力
2. 发展学生耐力素质，提高耐久中的能力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。
2. 队列练习：横队、纵队齐步走。
3. 准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：（28'）

1. 游戏：互射

(1)方法：将参加游戏的分为人数相等甲，乙两队各队分散站在本队的场地内。游戏开始，先由甲队用沙包向乙队投击乙队接住或沙包回击。击中对方身体得1分。在规定的时间内，得分多的队为胜。

(2)规则：1. 投击和躲闪必须在场内进行。2. 只准投击头以下部分。

(3)注意事项：1. 在场上画几似排球场地，视人数多少分成双

数组进行比赛。2. 教师要启发学生互相配合巧妙用沙包击中对方，要求学生集中注意力，善于判断及时躲闪。3. 根据情况可以增加沙包数目，提高学生积极性。

2. 4-5分钟定时跑

(1)动作：4-5分钟定时跑上一种规定时间的耐力跑。开始练习时，可用中等以下速度匀速跑动，坚持跑完4-5分钟。在此基础上还可采用变速跑，以在规定的时间内跑完的距离越长越好。跑时，用全脚掌着地，然后过渡到前脚掌后蹬离地，动作要轻快，步幅要均匀，呼吸要有节奏。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：成纵队集体练习。

(4)注意事项：教师随时观察学生情况，对体弱学生要区别对待。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课内容。

4. 下课。

五年级语文单元教学计划表篇三

教学进度：

周次

教学内容

一、二周

队形队列、篮球

三、四周

队形队列、篮球

五、六周

耐久跑

七、八周

耐久跑、快速跑

九、十周

蹲踞式跳远

十一、十二周

蹲踞式跳远、跨越式跳高

十三、十四周

跨越式跳高

十五、十六周

技巧教学、投掷

十七、十八周

投掷

十九、二十周

接力跑

小学五年级上册体育教学计划篇三

一、指导思想

《体育(与保健)课程标准》的核心是贯彻“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，充分体现了“以学生为本”的教学，有利于学生身心发展和终身学习，具有与时俱进性，开拓创新性，纲领性，方向性和指导性。而传统的体育教学计划中的教学目标表述，是以教材为中心和以教师为中心，缺少明确的导向作用，因此对学生的学习效果难以进行有序有效的做出客观评价。在实施新课程改革中，要贯彻新课标，运用新理念。体育与保健基础知识，也是推进素质教育的主要课程，为了发展体育与保健的综合能力打基础。本学期根据体育《新课标》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过教师与学生互动性体育教学，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。

二、教材分析

五年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平三”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学的重要组成部分。在小学四年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要学习内容，全面提高学生的身体素质。主要的内容围绕着学校的趣味运动体育项目进

行开展教学法。

三、五年级学生的生理、心理特点

(一) 学生生理发育的特点：

- 1、五年级学生一般为11—12岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高阶段，发育指标的增长出现第二高峰。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自10岁开始突增，12岁达到高峰；女生均自8—9岁开始突增，12岁达到高峰，因此，五年级学生相对比较，是属于身体发育的最高峰时期。
- 2、五年级学生安静时脉搏均值比四年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，12岁以后差距逐渐加大，男生大于女生。
- 3、五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异非常明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为五年级学生的敏感期，既关键发展时期。11—12岁时，灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。
- 4、部分女生月经初潮的年龄，恰好是女生素质增长波动起伏或下降的阶段。女生由于月经初潮的到来，引起生理、心理上的一系列变化，给女生素质发展带来一些困难。因此，五年级应开始对部分女生注意区别对待。
- 5、五年级学生处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段快要过去，力量、耐力等素质的敏感期即将到来。特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过渡。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

6、五年级学生的心脏仍属于小学生的特点，脉搏频率较快，但心脏发育十分显著，已接近中学青春期的特点。因此，适当加大运动量，会使学生的心脏容积和心脏功能得到显著发展。

7、11---12岁的学生脑的重量已接近成年人的水平，大脑活动的机能也有显著提高，大脑兴奋机能也增强了，11---12岁平均睡眠9小时即可。

(二) 学生心理发展的特点：

1、五年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，五年级学生的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，因此，。身体练习时应相对提高难度和标准。

2、五年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

3、五年级学生有意记忆在不断发展，开始由教师布置任务的记忆过渡到自觉的记忆。

4、五年级学生已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，发展学生比较、分析，综合思维的能力。

5、女生在一起活动开始注意性别界限，。男性女性的性别特点明显地表露出来。集体意识显得强烈，与其他小组的对抗意识越来越强，喜欢与同学协作参加竞赛性的练习，愿意练习竞技运动中的一些基本动作，但仍十分喜欢游乐性、趣味性、活动性游戏。

6、自我评价意识逐步得到发展，愿意摆理由讲道理，智力和体力相结合能力得到发展，对老师的行为敢提出批评意见，对老师不公正的处理会有不满的表现。不愿违反规则，十分重视约定事项。

四、教学目标

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质，促进德、智、体全面发展为主要目的。引导学生养成主动、积极参与体育活动的意识，对体育活动产生浓厚的兴趣。学习和体验运动的技术和技能，培养参与体育活动的良好习惯。形成积极向上、友好相处、团结合作的精神。

五、教学主要措施

(1)从游戏、竞赛手段入手，提高学生学习自主性养成自觉的锻炼的习惯。

(2)用激烈教学法提高每位学生学习信心。

(3)教学内容丰富多彩，使学生有新鲜感。

(4)抓住重难点，各个击破。

五年级语文单元教学计划表篇四

五年级的学生年龄处于发育时期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲强；女生由于发育的原因，很少参加激烈的运动项目，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，使男女均衡发展。

二：教学目标

(1) 使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣，并在活动中具有展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的乐趣。

(2) 通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。的兴趣和爱好，形成锻炼的习惯。

(4) 提高对个人健康和群体的责任感，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。

三、教学重点及难点

(1) 重点是田径的投掷与跳远及民族传统体育的武术。

(2) 难点是耐久跑的呼吸，跨越式跳高的助跑与起跳，过杆。

四：课时安排：每课3课时，32共课时

五年级语文单元教学计划表篇五

一、指导思想

在《新课程标准》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，培养学生乐观、自信的心理品质。促进学生身心得到健康、和谐的发展。通过游戏活动，培养学生协作竞争、克服困难获得成功的喜悦，增强学生的竞争意识和社会适应能力，培养学生团结合作的精神，激发学生的爱国主义热情。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。

二、教材分析

走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以蹲距式跳远、上步沙包掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

三、教学目标：

- 1、以新课程设置为突破口，全面落实新课程标准。以课堂为凭借，培养学生的人文素养和科学素养，努力提高教学质量。
- 2、加强校本培训，确立课程标准的新理念，积极进行课堂教学改革，努力提高课堂教学水平。
- 3、加强教研能力，积极参与科研活动，使教研活动规范化、系列化、专题化和经常化，切实提高自身的教研水平。

四、教学措施

- 1、加强对教材的理解，进一步培养学生的运动兴趣与运动能力。
- 2、认真备好每节课并保证每一节体育课学生都有收获。
- 3、教学内容丰富多彩，使学生有新鲜感。
- 4、抓住重难点，各个击破。
- 5、立足平时课堂教学的质量监控，以“平时课”、“家常课”论质量、论教师的水平

五、教学进度

体育与健康水平三教学进度

课次教 学 内 容

- 1、复习出升的太阳1—5节
- 2、复习出升的太阳6—7
- 3、复习出升的太阳的全部动作
- 4、复习徒手操
- 5、跳跃
- 6、游戏
- 7、集体舞-----铃铛响叮当
- 8、集体舞-----铃铛响叮当
- 9、游戏中奔跑
- 10、侧面投掷轻物
- 11、直线快速跑
- 12、站立式起跑
- 13、对墙投掷小沙包、立定跳远
- 14、后滚翻
- 15、原地侧面投掷垒球
- 16、50米快速跑
- 17、跑动中手臂的摆动
- 18、原地侧面投掷垒球

- 19、后滚翻
- 20、蹲距式跳远的单跳双落动作
- 21、障碍赛跑和跳短绳
- 22、蹲距式跳远的单跳双落动作
- 23、原地侧向投掷排球
- 24、出升的太阳全套操动作
- 25、投掷活动
- 26、蹲距式跳远
- 27、换物接力跑 蹲距式跳远
- 28、原地侧面投掷垒球
- 29、多种游戏
- 30、蹲距式跳远踏跳和空中举腿动作
- 31、篮球运球
- 32、原地各种简单传球练习(篮球)
- 33、行进间运球
- 34、换物接力跑 蹲距式跳远
- 35、各种短绳活动
- 36、综合练习

37、各种运球练习

38、长绳和短绳