

最新小学五年级体育教案 小学五年级体育教学工作计划(汇总10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

小学五年级体育教案篇一

五年级学生一般为10—11岁，属于人体发育的少年时期，总的来说，身体发育处于增长率高的阶段，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，因此，五年级学生相对比较，是属于身体发育的最高时期。

五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米x8往返跑优于女生，差异感非常明显；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。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。

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。集体意思显得强烈，与其他他小组的对搞意思越来越强，喜欢与同学协作参加竞赛性练习，愿意练习竞技运动中的一些基本动作，但仍十分游乐性、趣味性、活动性游戏。

全期教材内容包括

（一）、体育卫生基础知识

（二）、运动技能

（三）、身体健康

（四）、心理健康。教材内容较多，其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

（一）使学生基本认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，巩固一些体育、卫生保健的安全常识，培养经常锻炼身体的习惯。

（二）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。

（三）初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动的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。

（四）培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以能勇敢、顽强、胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步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、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，丢课或因故不能上课，必需经学校领导同意，并做好妥善安排。

5、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校领导汇报并做好妥善处理。

6、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课常各项规定。

7、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。

小学五年级体育教案篇二

一、作为足球试点校，在我所教的六个班，普及足球，足球进课堂，从第二周开始，做到人手一个足球。

二、在我的课堂上，实行体育技能1+x足球作为1，其他跳绳、篮球、踢毽子等可任选一项。向着每人掌握一到两项运动技能的目标努力迈进。

三、认真备课，上好每一节课。以足球为主，但学生的基本技能不能扔。走、跑、跳、投、攀爬、技巧等基本运动都要在课堂中得到学习和锻炼。学生的各项基本素质如力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等也要通过练习和游戏得到锻炼。

四、组织好足球队的训练和梯队成员的训练。每周二和周四第七节课的时间训练。如果条件允许，可增加训练时间。争取在首届区小学足球联赛中取得好成绩。

五、做好区运动会的准备工作，积极组织校运动队成员训练，不怕苦，不怕累，为学校取得好成绩，做出自己的努力。

六、和体育组成员共同组织召开学校的春季运动会，并做好相关一切工作。

七、四月初片区教学研讨会上，出一节足球课。

八、配合学校，做好区运动会上的大型团体操排练工作。

九、积极完成学校交给我的各项工作任务。

十、积极参加学校及进修校组织的培训学习活动，努力提高自身的业务水平。

十一、做好教学反思，及时更新工作室内容。积极向其他教师学习优秀的教学经验。

十二、积极参加进修校组织的科研活动，提高自己的理论水平。

十三、做好学校大课间的组织工作，以班级为单位，使大课间活动有活力、有特色。

国家对体育的重视，让我们体育老师看到了希望，也让我重新燃起了斗志，我相信，通过我的努力，一定会让我的工作，在新学期，有新的起色，新的收获！

小学五年级体育教案篇三

- 1、本次课：一是要纠正个别同学的不正确动作；二是通过多种方式的练习，提高学生的技能水平，增强学生的体能。
- 2、跳短绳练习内容相对枯燥，学生不乐于长时时固定练习。为此采用多种手段，多种形式的练习，从而激发学生的参与积极性。
- 3、长时间单一的练习内容，学生容易枯燥，练习也不够全面。为此安排更丰富的教学内容，利用跳绳，借助游戏来吸引学生，同时补充练习的不足，做到身心的全面协调发展。

二、教材分析：

跳短绳有很大的实用价值，对于提高学生的身体素质有重要意义。同时也是发展学生协调性，提高速度、灵巧等身体素质的重要辅助性练习。三年级跳绳重点是让学生提高运动成绩，为增强身体素质打好基础。

三、教学目标：

- 1、认知目标：能够辨别同伴跳短绳动作方法是否正确，能够了解并遵守游戏规则。
- 2、技能目标：通过多种练习活动，学生能熟练掌握前摇绳并脚跳的技术动作，并在原有的基础上成绩有所提高。同时能增强学生的弹跳力以及协调、灵敏、速度等身体素质，发展学生体能。
- 3、情感目标：培养学生团体意识，教会学生竞争与合作；激发运动兴趣，通过活动体验，学生能够简单描述在游戏活动中的心情感受。

四、教学设计说明：

1、在教学方式的选取上，依据水平二的教学目标，结合中低年级学生顽皮好动喜欢被表扬，爱玩游戏，善于模仿，注意力易分散等特点，本课选择了学生喜欢的教学模式。

2、在教学方法的选择与运用上，注重学生观察与模仿力的培养和学生方法的指导。主要学法包括观察、模仿，教法有示范法、目标设置法、启发与诱导法等。保证了让学生在愉快的游戏活动中，体验到成功的乐趣，为今后的学习和锻炼打下坚实的基础。

3、在教学评价手段的运用上，注重通过教师适时的教学评价、学生自我评价与小组评价，来激发学生学习的积极性。在评价的内容上不拘泥于学生的学习效果，而是从学习态度、情意表现等多方面作全面的评价，保证了不同学生的学习需求。

五、教学过程：

五、教学过程：

六、课后反思：

《跳绳》课后反思

新的体育课程在内容标准的制定和实施建议中，明确了共性和个性的统一，尽量的避免了竞技化的体育教学要求，关注学生的学习兴趣和经验，力求奠定学生终身体育的基础。故而在教学评价观念上，也需要发生相应的转变。本人通过参与《体育与健康评价实验研究》课题的研究，结合本次教学实践活动，谈谈新课程改革之下对小学体育教学观念的一些肤浅认识。

一、教学内容的选择与整合上有一些新思路。

课程标准明确规定教学内容的选择权在老师手上，而且谈到教学内容的整合与综合运用形式。本节课有主教材(跳绳)，也有辅教材(游戏)。在课堂上，利用跳绳，一是让学生可以学习到不同的跳跃方式，二是做到器材的综合使用，安排的两个游戏，都使用了跳绳为器材。这样的教学内容安排，既可以让学主学到应有的知识，同时还可以充分的发展多方面的技能，符合新课标的要求。

二、教学方法与组织形式上有一些小改观。

课程标准提出了学生学法指导的问题，而且作为改革重点环节之一。在本次课上，我也作了这方面的常识，主要体现在：一是让学生自主的去探索与思考，在练习过程中给定目标，促进学生去探究，把过程完全留给学生，同时又去指引他们学生，保证他们积极有效的学习。在组织上则没有过多的队形变化，以利于学生的学习和探究，又保证学生能够有基本的常规来约束不良行为。

三、教学过程引入多种评价，以此顺利达成教学目标。

评价的开展是我本节课学生学习态度和学习兴趣的有力保证。同时也是评价制度改革的积极探索，新课程体系下的评价研究根本目的还在于：

(一)关于评价的目的：

以培养学生兴趣和发展身体素质为宗旨的评价目的观受到普遍的重视。评价的目的关系到评价的各方面。

过去，教学评价根本目的在于甄别和选拔，评价成为一种工具和手段，既是教学的出发点也是归宿。如此的教学评价，使得学生的体育课学习不仅不能够愉悦身心，反而令学生疲惫不堪。导致学校体育教学竞技化，少儿体育成人化。可以试想一下，从小学一年级到大学毕业，十几年的学习中立定

跳远是始终伴随着每一个同学，他们要经过多达几十次评价，所以在学习过程中他们也是年年有、期期有，甚至课课练。学生本想在体育活动中获得成功，但得到更多的却是失败的体验，以及由于竞技运动所带来的过度焦虑。

(二)关于评价的标准：

突出统一性和差异性相统一的评价标准在新的体系中得以构建。新的评价标准将更能适应学生的学习需要。

过去教学评价定性与定量的问题似乎不受重视，标准是一致的，“往往把被评价对象置于一个共同的标准和常模之下，用相同的价值观要求被评价对象”。

小学五年级体育教案篇四

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的学期里，我本着全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，以新课改为标准,结合学校实际，将本学期的教育教学工作计划如下：

本册教材内容有：体育基础知识、田径类的跑、跳跃和投掷、体操类的马上动作、球类、韵律体操及民族传统体育的武术基本知识。

结合我校实际情况和五年级学生的基本特点，有目的、有计划地进行体育教学工作，通过以上内容学习，使学生学习并了解体育的基础知识，发展了学生身体各方面的素质，如通过跑的练习发展学生的速度和耐力素质，通过体操学习发展了学生的身体协调能力，通过学习跳远发展学生的弹跳能力。使学生基本能掌握一些运动技能，发展身体素质。促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识和行为。传授基本的体育卫生保健知识，形成良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体方法和体育文化知识。

五年级的学生年龄在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。在运动技能方面，学生通过几年的学习，都学到了一部分的技能。并且在自律方面相比低年级学生，是有很大的自控力。

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。

3、培养运动的兴趣和爱好，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。

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。

1、要改变只研究和强调教师的教法，而忽视学生的学法的倾向，加强对学生的学法的指导。

2、在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。

3、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

【导语】的会员“272763770”为你整理了“”范文，希望对你的学习、工作有参考借鉴作用。小学五年级下册教学计划.....

一、教材内容介绍小学五年级的教学内容有基本体操、田径、技巧与器械练习、小球类、游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康常识。课次较多的是.....

小学五年级体育教案篇五

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，在本学期中要积极做到以下三点：1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。3、对学生的运动能力。

二、学情分析

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度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

三、教材分析

全学期教材内容包括(1)、体育卫生基础知识，(2)、运动技能，(3)、身体健康，(4)、心理健康。教材内容较多，其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们自觉锻炼身体，达到“健康第一、安全第一”的目的。

四、主要工作：

- 1、进一步提高我校广播操的质量。
- 2、训练好校田径队,为区运动会做准备。
- 3、培养中高年级学生的运动兴趣,进一步掌握简单的技术动作,发展柔韧、反应、灵敏和协调能力。
- 4、使学生形成克服困难的坚强意志品质,建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德,在体育活动中具有展示自我的愿望和行为。

五、教学内容

1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术,培养跑的正确姿势,主要以50米、400米为主要教学内容。

2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑,起跳空中姿势和落地四个环节,重点改进助跑和起跑相结合的技术,教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法,初步掌握协调用力技能,教学中以上步掷沙包为教学重点。

4、基本体操

主要以1分钟跳绳,跪跳起为主要教学内容。

六、教学措施:

- 1、创设个性发展和群体合作学习的良好环境。
- 2、留给學生一定自主学习的时间和空间。自主决定难易程度、自己掌握学习进程。
- 3、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。
- 4、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

小学五年级体育教案篇六

五年级的学生年龄在12-15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。

1、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。

(3) 培养运动的兴趣和爱好，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。

2、重点与难点

(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。

本册教材内容有：体育基础知识、田径类的跑、跳跃和投掷、体操类的马上动作、球类、韵律体操及民族传统体育的武术基本知识。

通过以上内容学习，使学生学习并了解体育的基础知识，发展了学生身体各方面的素质，如通过体操学习发展了学生的身体协调能力，通过学习跳远发展学生的弹跳能力。使学生基本能掌握一些运动技能，发展身体素质。促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识和行为。

每课3课时，共60课时

1、要改变只研究和强调教师的教法，而忽视学生的学法的倾向，加强对学生学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学，而且要研究学生的。

2、在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

3、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身

体的效果。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

一

锻炼前要做准备活动游戏：组字接力

队列练习游戏：迎面接力跑

原地高抬腿跑单杠：斜身引体

二

立位体前屈游戏：抢运伤员

后仰成桥游戏：迎面接力跑

立定跳远 游戏：黄河长江

三

跳上成蹲撑游戏：投活动篮

纵叉横叉游戏：抢运伤员

立卧撑游戏：打龙尾

四

放假

五

分腿腾越游戏：投活动篮

跳上成分腿支撑复习体操

分腿腾越游戏：推小车

六

靠墙手倒立游戏：推小车

分腿腾越游戏：障碍赛跑

运球投篮游戏：夺球战

七

单手向前推实心球短跳绳

单脚蹬地翻上成支撑游戏：跳短绳接力

分腿腾越游戏：迎面接力跑

八

跳长绳绕8字游戏：快快跳起来

向左转走游戏：比比谁投的准

站立式起跑游戏：看谁投的远

九

仰卧起坐游戏：跳跃赛跑

30秒短跳绳游戏：拍拍手

周次

教学内容

课次

十

跳长绳游戏：快快跳起来

考核：分腿腾越游戏：“”字跑

投掷：站立式起跑游戏：搬运接力

十二

行进间裂并队变换队形游戏：投活动篮

行进间裂并队变换队形游戏：抛抛接接

跳跃：助跑几步屈腿跳起 游戏：钻环赛跑

十三

仰卧起坐技巧：前滚翻接力

立位体前屈下游戏：投沙包

十四

蹲距式跳远游戏：比比谁力气大

双手前抛实心球跳长绳比赛

跳跃：立定跳远游戏：拍球比多

十五

少年拳考核：蹲距式跳远

少年拳游戏：小足球运球比赛

少年拳跳短绳比赛

十六

少年拳400米耐久跑

推抛实心球障碍赛跑

十七

考核：投掷沙包接力游戏

考核：投掷沙包游戏：小足球比赛

复习少年拳考核400米跑

十八

运球投篮比赛垒球打靶

小篮球比赛游戏：跳跃赛跑

小篮球比赛游戏：障碍赛跑

十九

体育锻炼为什么能增强体质自评、互评成绩

小学五年级体育教案篇七

通过体育教学，向学生进行体育，卫生保健。增进学生健康，

增强体质，促进德。智。体。全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。

1、全面锻炼身体，促进正常的生长发育

通过身体锻炼，培养学生身体的正确姿态，促进生理机能，身体素质和人体基本活动能力的全面发展。增强对外界环境的适应能力和对疾病的低抗力。

2、初步掌握体育知识，基本技术的基本技能

学习简要的体育，卫生保健基础知识，树立安全的观念，掌握日常生活所必需的实用技能和简单的运动技术，培养锻炼身体的习惯。身体的能力；培养对体育运动的兴趣，善意成锻炼身体的好习惯。

3、向学生进行思想品德教育，陶冶美的情操

教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感；运用体育对学生身习特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步善养成遵守纪律尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风；发展学生个性，培养勇敢顽强起气蓬勃和积极向上的精神，注重能力的培养启迪思维，培养学生的主动性的创造性。

高年级各项运动的基本教学内容与发展身体、教学分别排列，以保持身体素质的运动项目的固有特点和增加锻炼身体的实效性，基本部分占70%，选用部分占30%，其中，体育卫生保健基础知识占6%，使儿童懂理粗浅的卫生保健知识，基本运动游戏占11%，帮助儿童认识事物，促进体力和智力的发展，韵律操占6%，培养正确的身体姿势，田径占15%，发展身体素质，提高运动能力，体操占16%，培养学生组织纪律性，小球类占6%，提高身体基本活动能力，民族体育占6%，激发儿童民族自豪感，发展身体素质占4%，提高身体活动能力，全面

发展。

1、进一步了解和认识自己的身体，初步掌握科学锻炼身体的简单方法和评价身体锻炼效果的基本方法，能掌握所学知识，锻炼身体。

2、掌握所学各项运动的基本技能，提高运动技能，进一步促进身体素质和运动的能力的发展。

3、提高学习体育知识参加体育活动的积极性，初步树立公正、协作、负责的观念，在团体活动中注意协调配合与同伴的关系。

1、了解心脏的功能及其体育锻炼的关系。

培养学生积极参加课间、课外活动的良好态度和习惯。

2、掌握少年拳的要领，严格动作要领。

掌握基本的体育动作及蹲距式跳远和 在支撑跳跃及篮球及基本技术。 起跑后加速和终点冲刺跑技术等。

3、掌握游戏规律等。

教材内容

1体育基本知识

2高抬腿，50米，100米跑

3定时跑（3---6秒）

4上步单跳模式，蹲锯式跳远

5单，双手胸前推实心球，掷沙袋

6徒手操

7跳短绳

8侧手翻，仰卧起坐

9山羊分腿腾越

10篮球基本技术，教学比赛

11武术基本技术，组合动作

12韵律活动

13游戏

14复习

15复习

16迎接抽测

其它时间全面复习，迎接小科考查

- 1、强调组织纪律性。
- 2、注意上课安全。
- 3、教学动作循序渐进，由浅入深。
- 4、训练要严格。

小学五年级体育教案篇八

小学五年级的教学内容有基本体操、田径、技巧与器械练习、

小球类、游戏、武术、韵律活动与舞蹈、体育与健康常识。课次较多的是跑、投掷和游戏。其中跑是蹲踞式起跑、30米障碍跑、耐久跑等；投掷教材是双手抛实心球，投掷垒球等；游戏主要是十字接力，截住空中球等。次数较少的是武术和体育与健康基础常识，室内活动。技巧、支撑跳跃和发展身体素质练习等也占一些课次。

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。”

周：1、初步学习田径、球类、韵律活动基本技术，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。

2、培养学习各项基本技术的兴趣、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。

3、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，促进身体全面协调的发展。

4、使学生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，提高身心健康。

5、培养学生形成活泼开朗、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，增强社会适应能力。

1、始业课：上体育课的安全常识（理论）

2、复习小学生广播体操

3、队列队行练习；游戏

1、50米快速跑；接力游戏

2、站立式起跑；快速反应练习

3、韵律操(一)：游戏；射击

1、韵律操(二)：捅马蜂窝

2、600米耐力跑；放松操

3、立定跳远；跳远接力

1、花样踢毽；踢毽子比赛

2、有趣的拔河；冲出重围

3、跳短绳；一分钟跳绳比多

1、走跑交替；变速跑（600米）

2、掷垒球；投准练习

3、单脚交换跳；游戏：大鱼网

1、队形队列：向右转走，向左转走；右(左)转弯走

2、理论：体育活动与营养卫生

3、排球：准备姿势；移动练习

1、排球：双手胸前垫球；小游戏

2、模仿操；柔韧练习

3、武术基本步伐；基本手型

1、队形队列练习；小游戏

2、双手抛实心球；力量练习

3、理论：运动损伤的预防与处理

1、篮球：熟悉球性；原地运球

2、篮球：运球练习；原地传球

3、篮球：传球比快；行进间传球

1、技巧：前滚翻；柔韧性练习

2、技巧：后滚翻；游戏：贴膏药

3、400米耐力跑；放松练习

1、跳远；游戏：小手球

2、投准练习；掷垒球

3、球性练习；运球接力

1、武术基本手型；快速反应练习

2、武术基本步伐；游戏：争取胜利

3、技巧：立卧撑；叫号赛跑

1、兔子舞；大家一起跳

2、100米快速跑；复习队形队列

3、双手掷实心球；小小保龄球

1、复习、总结

2、身体素质测试

3、身体素质测试

1、复习、考试

2、期末考试

3、期末考试

小学五年级体育教案篇九

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，为提高全民族的素质奠定基础。

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。

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。

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

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

1650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

小学五年级体育教案篇十

五年级的学生年龄在12—15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。

1、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。

(3) 培养运动的兴趣和爱好，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。

2、重点与难点

(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。

本册教材内容有：体育基础知识、田径类的跑、跳跃和投掷、体操类的马上动作、球类、韵律体操及民族传统体育的武术基本知识。

通过以上内容学习，使学生学习并了解体育的基础知识，发展了学生身体各方面的素质，如通过体操学习发展了学生的身体协调能力，通过学习跳远发展学生的弹跳能力。使学生基本能掌握一些运动技能，发展身体素质。促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识和行为。

每课3课时，共60课时

1、要改变只研究和强调教师的教法，而忽视学生的学法的倾向，加强对学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不

利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学法的研究与探索，不仅要研究教法与学法，而且要研究教法与学法的变化；不仅要研究学生的“学会”，而且要研究学生的“会学”。

2、在教学中多运用游戏作为方法、手段，为学生参与体育活动，培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富的内容。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

3、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。