

# 2023年幼儿园画音乐教案 小班音乐教案(优质8篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 五年级上学期体育教学计划篇一

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，以新课改为标准将本学期的五年级体育教学工作计划如下：

### 一、教材分析

根据九年义务教育全日制小学试用课本：体育与健康和《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及结合本校实际情况，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，养成良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体方法和体育文化知识，从小树立终身体育的思想，并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。在小学五年级体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，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；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，在发展力量方面，主要以轻器械、俯卧撑还有仰卧起坐为主；在柔韧性和灵活性方面，主要以垫上练习和简单体操游戏活动为主。

### 二、教学目的和要求

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、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、进一步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的 basic 技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

### 三、学生方面：

1、学生能积极主动的参加体育学习与锻炼，精神饱满，兴趣盎然。

2、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。

3、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，

4、课后能主动练习和对自己或别人进行点评。

5、力作带动全民体育和健康知识传播的小天使。

### 四、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑、跳跃、耐力，灵活性，柔韧性，球为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和灵活性的发展及提高。

### 五、本学期教学进度：

周

次五年级下学期教学内容一教学内容二

一第1课时1、总结上学期体育课

2、宣布这学期主要学习内容及课堂要求

机动：快乐体育课

第2课时1、队列队形游戏：一切行动听指挥

二第3课时复习广播操游戏：接力赛跑

第4课时下肢各方向的踢摆原地摆臂练习

三第7课时走跑交替单脚跳+慢跑游戏：50米放松跑

第8课时50米追逐跑游戏：单双脚跳圈

四第9课时原地摆臂练习50米跑

第11课时《体育与健康》

五第12课时各种姿势的起跑50米快速跑游戏：挑战迎战

第13课时50米测试小组自主活动

六第14课时《体育与健康》一天的食物

第15课时自由操（一）以小组进行练习

七第16课时自由操（二）以小组进行练习

第17课时复习自由操自由操考核以小组进行练习

八第18课时立定跳远游戏：看谁跳得步子大

第19课时立定跳远测试小组自主活动

九第20课时坐位体前屈游戏

第21课时柔韧性练习游戏：跳跃赛跑

十第22课时《体育与健康》分组自主活动

第23课时检测坐位体前屈小组自主活动

十一第24课时50m\*8□一) 放松跑

第25课时50m\*8□二) 放松跑

十二第26课时50m\*8测试二小组自主活动

第27课时跳长绳游戏：跨越障碍

十三第28课时篮球技术一传球、运球游戏：传球接力

第29课时篮球技术一投篮游戏：运球比赛

十四第30课时小组篮球赛

第31课时《体育与健康》保健方法示范

十五第32课时仰卧起坐一活动性游戏

第33课时仰卧起坐二俯卧撑活动放松性游戏

十六第34课时测试：仰卧起坐和俯卧撑小组自主活动

第35课时复习广播操篮球游戏

十七第36课时篮球竞赛练习

第37课时身高、体重测试小组自主活动

十八

十九第38课时机动

机动

第39课时

## 五年级上学期体育教学计划篇二

全面贯彻党的教育方针，以十七大重要思想为指导，以培养学生的体能为目标，以学生年龄特点为依据，以学生的实际为出发点，深入贯彻课程改革精神，把学习理论知识和实践能力结合起来，培养学生自我锻炼身体，增强学生身体素质和体育情趣，陶冶学生的情操，注重提高学生的体能素养、社会责任感和创新精神，引导学生开发潜能，培养全面发展的社会主义接班人。

### 二、基本情况

在四年级经过了刻苦的锻炼，学生整体身体素质有了很大提高，体育活动中相关的技能技巧都比较熟练，学生上体育课的积极性有了很大提高，上体育课的态度也发生了很大转变。

### 三、任务目标

- 1、使学生熟练地掌握队列队行，并且能灵活地根据口令进行站队。
- 2、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的'作用，在锻

炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

3、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

4、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。

#### 四、方法措施

1、精心备课，认真上好每节体育课，按时完成体育教学常规。

2、加强体育课课堂教学的质量，使每一节课都上的有意义，学生有收获。

3、合理使用体育器材和体育设施，加强学生体育活动技巧的教学。

4、注重对学生身体素质提高的训练，以强化学生的体质。

5、因材施教培养学生对体育的兴趣爱好。

6、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

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

# 五年级上学期体育教学计划篇三

## 一、学生分析

五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，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，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。

## 二、教学目标及重难点

教学目标：

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等；安全地进行体育活动、获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能(发展柔韧、反应、灵敏和协调能力)；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、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。

教学重点：沙包掷远；50米\*8或400米跑

教学难点：体操技巧；蹲距式跳远

### 三、教材分析

小学五年级体育教材以实践教材为主。根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑、耐久跑，1分钟跳绳，掷实心球为主要内容，在教学中应注重加强学生的身体素质的练习及身体姿势的培养；在教学中的难点主要是耐力和力量的发展及提高，并且根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(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；并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

### 四、教学措施及注意事项

- 1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。
- 2、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。
- 3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。
- 4、高年级的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

## 五年级上学期体育教学计划篇四

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。

## 二、教学目的

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。”

## 三、教学目标

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。

## 四、教学进度

一周：

- 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

二周：

- 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

三周：

- 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

四周：

- 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

五周：

- 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

六周:

- 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

七周:

- 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

八周:

- 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

九周:

- 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

十周:

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

十一周:

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

十二周:

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

十三周:

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

十四周:

- 1、复习、总结
- 2、身体素质测试
- 3、身体素质测试

十五周：

- 1、复习、考试
- 2、期末考试
- 3、期末考试

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 五年级上学期体育教学计划篇五

教学目标：

〈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，培养经持锻炼

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：

发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态。

〈三〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和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。

## 学生基本情况分析和具体措施

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、丢课或因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

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、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。

## 具体措施和辅助手段：

在游戏中结合比赛，使学生能够学以致用。有些比较抽象的动作或者很难做到的动作，先在教室进行讲解，配以挂图或者电脑或者幻灯机的生动的演示，使学生看到正确的连续的动作。

在课上尽量让学生自主动手，自己想象，制造体育课上需要的工具，让学生去收集、制作。下雨天在室内做室内游戏和教些一般体育常识，如：预防伤病的措施。组织学生观摩高年级学生上体育课，从中要求学生对自己教师的上课水平提出新的要求，改变形式，使学生更好的去吸收利用，更加有利于学生身心健康以及促进教师自身的水准。

## 进度表：

(2月8日——2月11日) 第一周：开学工作

(2月12日——2月18日) 第二周：两人携绳跑抛球

(2月19日——2月25日) 第三周：运球过障碍对抗

(2月25日——3月4日) 第四周：支撑投“人篮”

(3月5日——3月11日) 第五周：蹲跳 谁的耐力好

(3月12日——3月18日) 第六周：摸线比快看谁起动快

(3月19日——3月25日) 第七周：横渡“铁受桥”跳远

(3月26日——4月1日) 第八周：单挂膝悬垂翻腕

(4月2日——4月8日) 第九周：追赶跑障碍接力

(4月9日——4月15日) 第十周：摆动投篮比赛

(4月16日——4月22日)第十一周;其中测试 龙舟

(4月23日——4月29日)第十二周:跳高越过障碍

(4月30日——5月6日)第十三周:五一放假

(5月7日——5月13日)第十四周:配合作战火车挂钩

(5月14日——5月20日)第十五周: 抢先一步 图形运球

(5月21日——5月27日)第十六周:投中目标收发电报

(5月28日——6月3日)第十七周:保卫阵地抛球击掌

(6月4日——6月10日)第十八周: 倒悬垂抓尾巴

(6月11日——6月17日)第十九周: 迎面接力跑听信号变动作

(6月18日——6月24日)第二十周: 滚球接力看谁反应快

(6月25日——7月1日)第二十一周: 测试工作文章