

小学五年级体育教学计划(实用7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。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学五年级体育教学计划篇一

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。

□

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。

小学五年级体育教学计划篇二

学习阶段：水平三

学习目标：主动观察和评价同伴的运动动作

学习内容：广播操《雏鹰起飞》踢毽短绳

学习步骤：

一、复习、巩固，掌握技能

教师活动：1、组织队列原地三面转法的练习

2、提出广播操《雏鹰起飞》的练习要求

3、组织集体的练习

4、组织2~4人一组的自主的练习

5、巡回指导，纠正错误动作

学生活动：1、在教师的指导下进行三面转法的练习

2、认真的进行广播操的练习

3、2~4人为一组进行自主的练习

组织：

二、合作探究、掌握技能

重点：学会踢毽的动作和短绳的双飞

难点：能很熟练的完成踢毽和双飞的动作

教师活动：1、提出练习踢毽的要

2、组织2~4人一组的自主的练习

3、组织一分钟的踢毽比赛

4、组织广播操的小组表演

5、提出短绳的练习要求

6、组织短绳的小组的练习

7、组织45秒的短绳比赛

学生活动：1、2~4人一组自主的进行练习

2、积极的参与到踢毽的比赛，争取自己的最好成绩

3、大胆的参与到广播操的表演中去。

4、认真、努力的进行短绳的练习

5、在比赛中争取发挥自己的最好成绩

组织：

三、相互帮助，进行放松

教师活动：1、提出相互帮助，进行放松的要求

2、组织进行两人一组的互帮式放松练习

学生活动：1、热情的，积极的帮助同伴进行放松练习。

组织：散点

场地器材：田径场

课后小结：广播操的动作要比上学期到位、但是节奏的掌握好不是很好、同学们的短绳水平有了提高。个别同学的双飞能力提高了。

学习阶段：水平三

学习目标：在复习巩固中掌握技能

学习内容：广播操踢毽短绳

学习步骤：

四、队列练习、养成正确的生活姿态

教师活动：

1、提出队列练习的要求

2、组织队列练习

3、帮助纠正错误的动作

学生活动：1、明白队列练习的意义

2、积极的投入到队列中去

3、在教师的帮助下相互纠正错误的动作

组织：

五、合作探究、掌握技能

重点：能够把广播操的动作做到位

难点：踢毽盘踢时的动作的协调性

教师活动：

- 1、提出广播操的练习要求
- 2、组织学生进行自主的练习
- 3、组织学生跟随音乐进行练习
- 4、组织小组的广播操展示
- 5、提出踢毽的练习要求
- 6、组织学生进行练习
- 7、提出短绳的练习要求
- 8、组织学生进行短绳的练习

学生活动：

- 1、小组的自主练习广播操
- 2、跟随音乐进行练习
- 3、积极的参与小组的展示活动
- 4、相互帮助掌握毽子的盘踢
- 5、刻苦的练习，提高短绳的成绩

组织：

场地器材：

课后小结：个别同学的动作协调性很差、同学们的盘踢的水平大幅度的提高了第3课时授课记录：

学习阶段：水平三

学习目标：相互帮助，提高技能

学习内容：长绳短绳

学习步骤：

六、队列练习、提高学生兴趣

教师活动：

- 1、教师提出队列练习的要求。
- 2、组织齐步走的队列练习
- 3、组织反口令练习

学生活动：

- 1、认真、积极的完成齐步走的队列练习
- 2、完成反口令的队列练习

组织：

七、合作探究、掌握技能

重点：能够很熟练进行短绳练习

难点：在练习的过程中能很好的衔接

教师活动：

- 1、提出长绳的练习的要求
- 2、分发长绳、分组别、指定场地
- 3、组织练习
- 4、组织进行3分钟的长绳练习。
- 5、提出进行广播操的复习
- 6、组织广播操的练习
- 7、讲解“拉马”的练习方法
- 8、组织2人一组的拉马练习
- 9、组织50次短绳的练习
- 10、进行一分钟的短绳练习

学生活动：

- 1、认真的完成长绳的练习，提高和同伴的连接能力
- 2、积极的参与到3分钟的练习

小学五年级体育教学计划篇三

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，特制行本学期的教学计划。

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。

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。

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。

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”

3、集体备课、研究课、公开课的内容与时间安排

一至九周掷轻物***

十至十五快速跑***

十六至二十跳高***

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。

小学五年级体育教学计划篇四

(一) 学生生理发育的特点：

- 1、五年级学生一般为10—11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度。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。

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。

小学五年级体育教学计划篇五

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10—11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度。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。

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。

，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体育教学工作计划如下：

一、教材分析

在小学体育教学中多以跑、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，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

二、教学目的

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、对学生的运动能力得到稳步提高。

三、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、耐久跑，跳远，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。

本学期教学进度如下：

- 1、 跑和游戏
- 2、 跳跃与游戏
- 3、 投掷与游戏
- 4、 小篮球的基本技术与游戏
- 5、 韵律操与游戏
- 6、 武术的基本技术
- 7、 体育与心理健康
- 8、 考核

小学五年级体育教案

第 1课时：

学习阶段：水平三

学习目标：主动观察和评价同伴的运动动作

学习内容：广播操《雏鹰起飞》 踢毽短绳

学习步骤:

一、复习、巩固，掌握技能

教师活动：1. 组织队列原地三面转法的练习

2. 提出广播操《雏鹰起飞》的练习要求

3. 组织集体的练习

4. 组织2~4人一组的自主的练习

5. 巡回指导，纠正错误动作

学生活动：1. 在教师的指导下进行三面转法的练习

2. 认真的进行广播操的练习

3. 2~4人为一组进行自主的练习

组 织:

二、合作探究、掌握技能

重 点：学会踢毽的动作和短绳的双飞

难 点：能很熟练的完成踢毽和双飞的动作

教师活动：1. 提出练习踢毽的要

2. 组织2~4人一组的自主的练习

3. 组织一分钟的踢毽比赛

4. 组织广播操的小组表演

5. 提出短绳的练习要求
6. 组织短绳的小组的练习
7. 组织45秒的短绳比赛

学生活动：1. 2~4人一组自主的进行练习

2. 积极的参与到踢毽的比赛，争取自己的最好成绩
3. 大胆的参与到广播操的表演中去。
4. 认真、努力的进行短绳的练习
5. 在比赛中争取发挥自己的最好成绩

组 织：

三、相互帮助，进行放松

教师活动：1. 提出相互帮助，进行放松的要求

2. 组织进行两人一组的互帮式放松练习

学生活动：1. 热情的，积极的帮助同伴进行放松练习。

组 织：散点

场地器材： 田径场

课后小结：广播操的动作要比上学期到位.但是节奏的掌握好不是很好.同学们的短绳水平有了提高。个别同学的双飞能力提高了。

第2课时授课记录：

学习阶段：水平三

学习目标：在复习巩固中掌握技能

学习内容：广播操 踢毽 短绳

学习步骤：

四、队列练习、养成正确的生活姿态

教师活动：1. 提出队列练习的要求

2. 组织队列练习

3. 帮助纠正错误的动作

学生活动：1. 明白队列练习的意义

2. 积极的投入到队列中去

3. 在教师的帮助下相互纠正错误的动作

组 织：

五、合作探究、掌握技能

重 点：能够把广播操的动作做到位

难 点：踢毽盘踢时的动作的协调性

教师活动：1. 提出广播操的练习要求

2. 组织学生进行自主的练习

3. 组织学生跟随音乐进行练习

4. 组织小组的广播操展示
5. 提出踢毽的练习要求
6. 组织学生进行练习
7. 提出短绳的练习要求
8. 组织学生进行短绳的练习

学生活动：1. 小组的自主练习广播操

2. 跟随音乐进行练习
3. 积极的参与小组的展示活动
4. 相互帮助掌握毽子的盘踢
5. 刻苦的练习，提高短绳的成绩

组 织：

场地器材：

课后小结：个别同学的动作协调性很差. 同学们的盘踢的水平大幅度的提高了 第 3课时授课记录：

学习阶段：水平三

学习目标： 相互帮助, 提高技能

学习内容：长绳 短绳

学习步骤：

六、队列练习、提高学生兴趣

教师活动：1. 教师提出队列练习的要求。

2. 组织齐步走的队列练习

3. 组织反口令练习

学生活动：1. 认真、积极的完成齐步走的队列练习

2. 完成反口令的队列练习

组 织：

七、合作探究、掌握技能

重 点：能够很熟练进行短绳练习

难 点：在练习的过程中能很好的衔接

教师活动：1. 提出长绳的练习的要求

2. 分发长绳、分组别、指定场地

3. 组织练习

4. 组织进行3分钟的长绳练习。

5. 提出进行广播操的复习

6. 组织广播操的练习

7. 讲解“拉马”的练习方法

8. 组织2人一组的拉马练习

9. 组织50次短绳的练习

10. 进行一分钟的短绳练习

学生活动：1. 认真的完成长绳的练习，提高和同伴的连接能力

2. 积极的参与到3分钟的练习

一、教材分析

根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑、耐久跑，1分钟跳绳，三级跳远，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。 本学期教学进度如下：

一、学生分析：

水平三的学生性格差异较大，身体素质、遵守纪律等方面各有不同。学生处于青春发育阶段，性格比较叛逆，需要探索有趣味的教学方法吸引学生对体育课的兴趣。同时，水平三处于升学阶段，学业压力比较重，故可以根据实际情况编排课程的内容（例如增设趣味性项目，球类项目以及自主活动等），提高学生的学习热情。

二、教学目标：

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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、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。

3、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。

三、教学重. 难点

(1) 教学重点：

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

(2) 教学难点：

田径、体操技巧

四、教材分析：

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，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。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。

五、教学：

1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。

2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。

六：措施

1、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。

2、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

七、教学进度

周次 教 学 内 容

1.....教学常规、队列队形

2.....队列队形

3..... 队列队形、游戏

4.....广播体操、游戏

5..... 国庆长假

6.....广播体操、游戏

7.....广播体操、游戏

8.....广播体操、游戏

- 9.....踢毽子、跳绳、游戏
- 12.....跳远、跨越式跳高、游戏
- 13.....跳高、前后抛实心球、游戏
- 14.....前滚翻、肩肘倒立、游戏
- 15.....肢体悬垂、实用性攀爬、游戏
- 16.....器械体操、韵律操
- 17.....武术基本功
- 18.....小球类和球类游戏
- 19.....小球类和球类游戏
- 20.....复习、期末总结

小学五年级体育教学计划篇六

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。”

- 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。

周次教学内容

一、始业课：

- 1、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、150米快速跑

- 1、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、韵律操（二）；

1、捅马蜂窝

2、600米耐力跑；放松操

3、立定跳远；跳远接力

四、花样踢毽；

1、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、走跑交替；

1、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、队形队列：

1、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、排球：

- 1、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、队形队列练习；

- 1、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、篮球：

- 1、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、技巧：

- 1、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、跳远；

- 1、游戏：小手球
- 2、投准练习；掷垒球

3、球性练习；运球接力

十二武术基本手型；

1、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、兔子舞

1、；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

1、复习、总结

2、身体素质测试

3、身体素质测试

十五、

1、复习、考试

2、期末考试

3、期末考试

小学五年级体育教学计划篇七

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。以下是小编为您带来的五年级体育教学计划，感谢您的阅读！

小学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，让学生在去学习过程中去探讨，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。

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。

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，三级跳远，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。

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。

我任教五年级三个班，学生通过这几年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

根据了解的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于以后，要多做些速度练习。

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，它是体育课程教学内容的重要组成部分。

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。五年级的测试项目是400米，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

1、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

2、进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

1、继续抓好课堂教学常规，提高课堂教学质量认真执行体育教学大纲及课程计划，认真备好课，上好课，正确引导学生能自觉锻炼身体。

2、加强对体育教学的钻研，通过听随堂课，备课笔记和课后小结；教研组老师应相互学习、交流，共同提高、共同成长的过程。

3、组织开展好丰富多彩、富有实效的课外文体活动，引导学生能自觉锻炼身体，使学生更加生动活泼地发展，在创新精神和实践能力上有较大的发展和提高。

4、在教学实践过程中，使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。初步学习田径、体操、小球类等项目的的基本技术，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。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。

1、教学中精讲多练，讲练结合，激励学生学习。

2、教学中收放结合，有意识让学生自我锻炼，调动学生的学习主动性、积极性。

1、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。

2、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。

3、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。

4、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。