

2023年五年级体育教学计划人教版 五年级体育教学计划表格(大全5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

五年级体育教学计划人教版篇一

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

五年级体育教学计划人教版篇二

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

五年级体育教学计划人教版篇三

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。

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。

五年级体育教学计划人教版篇四

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：

五年级体育教学计划人教版篇五

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。