

五年级体育与健康教案(实用5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

五年级体育与健康教案篇一

1、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：.坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

2、学生情况分析

3、教材与教辅分析

(1) 内容和结构

高一上学期主要进行田径运动的必修课教学。田径是其他体育项目的基础。高一年段进行田径运动的学习，是为了更好地发挥田径运动，作为基础运动项目的功能，为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础。田径模块教学内容为：短跑和跳远。

高二年段选项教学班的教学内容为篮球运球三步上篮。上篮一般称三步上篮或三步跨篮,是一项基本的投篮技术,上篮按出手时手与肩的相对高度,分为高手上篮和低手上篮;上篮包括单手和双手两种手部动作,同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。手部动作有正手、反手、勾手的区别。本学期以行进间单手上篮为主要学习内容。

4、教学目标

提高体能和运动技能水平,加深对体育与健康知识和技能的理解;学会体育学习及其评价,增强体育实践能力和创新能力;形成运动爱好和专长,培养终身体育的意识和习惯;发展良好的心理品质,增强人际交往技能和团队意识;具有健康素养,塑造健康体魄,提高对个人健康和群体健康的社会责任感,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

5、教学措施

强调运动爱好与习惯的养成,强调运动知识和技能的实际应用,要求学生学习的运动技能内容少而精,强调课程内容与学生个体发展和需要的联系;以目标统领内容的选择,地方、学校和学生对学习内容有较大的选择余地;增加了健康教育专题的学习内容。

五年级体育与健康教案篇二

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，既可以让学生学到应有的知识，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”。

五年级体育与健康教案篇三

（三）游戏：合力20技巧：组合动作武术：组合动作

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港徘均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米馱掩侵艳饰锦教材1. 跑：蹲距式起跑2. 小篮球：原地运球教学目标1. 能了解蹲距式起跑的意义和动作要领。

2. 能按口令做出蹲距式起跑动作。

3. 能乐意接受指导，发扬机智、果断的作风。

4. 能了解原地运球的动作方法。

5. 能试做出用掌指部位原地低姿运球动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：知道蹲距式起跑的意义。

难点：按口令起跑。

1. 介绍蹲距式起跑的意义；蹲距式起跑能更有效地完成快速起跑，获得更快的初速度，所以短跑都采用蹲距式起跑。组织学生集体做跑的专门练习；分组练习站立式起跑。

2. 结合配套教学挂图，示范、讲解蹲距式起跑的动作要领和口令。

3. 分组做蹲距式起跑的分解动作。

4. 4—6人一组按口令做蹲距式起跑动作。“跑”的口令，可用各种信号代替。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑200米2. 体育委员领操4x8拍三1. 通过教师的介绍，知道蹲距式起跑的作用和意义。复习站立式起跑动作。

2. 通过观察挂图和教师的示范，初步建立蹲距式起跑的动作概念，分散进行模仿分解动作的练习。

3. 先分组按口令分解练习，后完整练习。

四素质练习五小篮球；原地运球六结束四1. 教师布置任务2. 教师巡视指导五重点：

强调手掌. 手指触球部位。

难点：熟悉球性。

1. 分组做各种熟悉球性的练习。

2. 出示挂图并示范原地低姿运球动作，重点强调手掌、手指触球部位。

3. 分组原地运球练习，教师用口令或手势提升变换练习内容。

六1. 指导学生放松。

2. 总结本课3. 送还器材4向学生再见四1. 学生认真听讲1. 仰卧起坐1分钟x2组五1. 集体或分组做手指拨球、球绕单腿、球绕

身体等熟悉球性的练习。

2. 集体观看挂图和教师的示范，初步建立蹲距式起跑的动作概念，分散进行模仿分解动作练习。

3. 分组或自行分组试做原地低姿运球. 体侧运球和变速运球。

（三）：上步搂手马步击掌，弓步双摆掌。

投掷：实心球教学目标1. 记住动作名称，了解动作攻防含义。

2. 学会动作方法，做到方向. 路线清楚，动作基本协调。

3. 能动脑筋想，积极配合教师完成学习任务。

4. 能知道双手向前向后抛实心球动作，做到两脚用力蹬地，出手速度快。

5. 在重复练习中体验吃苦耐劳的精神。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作

（三）：上步搂手马步击掌，弓步双摆掌一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：做到方向. 路线清晰。

难点：了解动作攻防含义。

1. 教学重点是上步搂手马步击掌。先教上肢动作，再教下肢动作，最后完整动作练习。

2. 用攻. 防含义启迪学生，引导学生进行练习。

3. 采用集中教. 分组练，集中评的形式进行教学。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑200米2. 体育委员领操4x8拍三1. 认真听、仔细看、模仿练，明白上步搂手含义，建立动作概念。

2. 分解学练时，注重能清动作的方向路线，完整练习时，注重动作的正确与协调，反复练习时，注重体现长拳的风格。

3. 通过交流、切磋，摸索练习上步搂手马步击掌的方法。

四素质练习五投掷：实心球六结束四1. 教师布置任务2. 教师巡视指导五重点：两脚用力蹬地，出手速度快。

难点：初步掌握动作要领。

1. 集体或分组做准备活动；两人一组做“拉满弓”动作；分组做头上、跨下传递实心球练习。

2. 讲解、示范向前、向后抛实心球动作，分组徒手分解、完整练习。

3. 分子排成二列横队，相距20米面对面站立，练习双手向前、向后抛实心球。

4. 抛球与捡球必须按统一信号进行，加强组织纪律性教育，防止事故发生。

六1. 指导学生放松。

2. 总结本课3. 送还器材4向学生再见四1. 学生认真听讲2深蹲跳20×3组五1. 在组长带领下做好准备活动，双人练习传递实心球游戏。

2. 仔细观察教师的示范，分散徒手模仿练习，体会两脚用力蹬地和两臂出手速度快的动作要领。

3. 分组听信号练习，初步掌握双手向前、向后跑实心球的动作方法。

4. 时刻遵守纪律，听从指挥，有安全意识。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港徘均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米馱掩侵艳饰锦教材韵律活动和舞蹈：韵律绳操1—3节跑：蹲距式起跑教学目标1. 记住韵律绳操1—3节的动作方法和特点。

2. 能完成1—34节韵律绳操的分解动作，并能随音乐连贯起来练习。

3. 乐于观察、体验，对能教好地完成学习任务感到欣慰。

4. 能记住蹲距式起跑的口令和方法。

5. 能按口令完成起跑动作，做到启动迅速。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三韵律活动和舞蹈：韵律绳操1—3节一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：每节操的准确度及下蹲时上下肢的配合。

难点：初步随音乐节奏连贯起来联系。

1. 讲解、示范韵律绳操1—3节动作方法（请参看配套教学录像片）。

2. 用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习。重点指导学生每接操的准确度以及下蹲运动的、上下肢协调配合。

3. 连贯练习时，要针对学生动作掌握程度，口令节奏由慢到快，慢满同音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑200米2. 体育委员领操4x8拍三1. 观察教师示范动作，说出每节操的特点。

2. 成体操队形站立，随教师口令节拍做动作，进行分解和连贯练习，体验每节操的准确度和蹲跳. 站起来等动作的协调配合。

3. 自由组合学练小组，相互模仿交流，共同解决较有困难的动作。试着随音乐节拍连贯起来练习。

四素质练习五跑：蹲距式起跑六结束四1. 教师布置任务2. 教师巡视指导五重点：提示起跑动作要点。

难点：动作的规范和标准。

1. 组织学生集体做原地摆臂和高抬腿跑练习；原地听口令做蹲距式起跑练习。

2. 分组练习听口令起跑，重点提示起跑动作要点。

3. 指导学生用顶肩、头顶等方法两人一组配合练习，进一步改进起跑后加速跑动作。

六1. 指导学生放松。

2. 总结本课3. 送还器材4向学生再见四1. 学生认真听讲2. 单脚跳20米×2组五1. 进一步熟悉起跑口令，体会蹲距式起跑动作。

2. 在分组练习中，通过互相观察、互相交流、互相评价，进一步理解蹲距式起跑的要领。

3. 在教师指导下。两人一组配合练习，体验起跑后加速跑动作。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材跑：50米快速跑游戏：冲过火力网教学目标1. 能知道用积极摆臂、加快步频来提高跑的速度。

2. 能做出50米快速跑的全程动作，做到动作自然、放松、快速。

3. 能主动参与练习，敢于发表自己的意见，乐于帮助别人。

4. 了解游戏的方法、规则，能简单说出投掷跑进中的目标需放“提前量”的道理。

5. 攻方能在跑动中灵活躲闪，守方努力用正确的投掷方法投准。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三跑：50米快速跑2618一1. 观察2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线观察跑动情况2. 徒手操三重点：自然、放松、快速。

难点：积极摆臂、加快步频提高速度。

1. 组织学生练习原地小步跑、高抬腿跑，要求积极摆臂。

2. 成四路纵队鱼贯练习30米放松跑，做到跑的自然、放松。

3. 分组练习30米、50米快速跑，以小组为单位相互观察、相互纠正。

分组进行蹲距式起跑的50米快速跑比赛。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员领做三1. 学生粉碎自行练习，体会积极摆臂的动作要领。

2. 分组做依次出发练习，体验跑的自然、放松动作。
3. 分组练习中，通过互相观察、讨论、交流，提高快速跑的速度。

3. 自测自评快速跑中动作完成情况。

2/4次2/5次4/6次四素质练习五六结束21021. 教师讲解示范2. 教师组织学生练习五重点：强调躲闪方法和投准方法。

难点：击中目标需要“提前量”。

1. 组织学生复习游戏的过程和方法，重点强调躲闪方法和投准方法。
2. 结合投击滚动的篮球，简单介绍“提前量”的概念，并组织学生尝试。
3. 带领学生进行游戏比赛，启发攻方队员要机智、果断地冲过“火力网”，守方要沉着、冷静，迅速、准确的投击。
4. 游戏过程中，时刻提醒学生注意安全。

六结束1. 总结本课2. 送还器材3向学生再见4. 课外作业1. 学生认真听讲看示范2. 单交跳过一定高度的橡皮筋4—5次1. 在组长带领下复习游戏，着重讨论、练习躲闪方法和投准方法。

2. 通过教师介绍和自我尝试，体验“提前量”投击的方法。
3. 积极参与游戏，在教师启发下，开动脑筋，攻方采用快速跑、跳起等动作躲闪；守方则要防止一开始就把“炮弹”打光。
4. 游戏时，做到只投击对方的下肢，以防止意外事故的发生。

（三）投掷：原地向前、向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组螯县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材跳跃：蹲距式跳远（起跳区宽30-35厘米）选修内容教学目标1. 能知道调整助跑点、踏准起跳区的方法。

2. 能试做出快速助跑、踏准起跳区起跳。

3. 能互相配合，表现出勇敢、果断的品质。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三跳跃：蹲距式跳远（起跳区宽30-35厘米）1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 做徒手操三重点：迅速准确的踏准起跳区。

难点：调整助跑点，踏准起跳区。

1. 组织学生分散进行三步、五步、七步的起跳练习。

2. 讲解和示范调整助跑点的方法并组织学生进行讨论和自主尝试。

3. 分组进行均匀地加速跑练习和助跑15—20米。在起跳区准确起跳练习。

1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 绕场两周2. 体育委员整队三1. 粉碎练习上三步、五步、七步的起跳练习，体会最后一步步长要稍短于前一步，不能夸大步。

2. 认真听教师讲解并观察示范自由组成学练小组用丈量法去尝试助跑踏准的方法。

3. 通过反复的练习，确立一种自己满意的丈量方法。

200米四素质练习五跑：

障碍跑（30）米六：

结束四1. 教师讲解示范。

2. 教师发令. 指挥五：

重点：在快跑中通过障碍难点：过障碍动作协调。

1. 组织学生做原地摆臂、原地小步跑、原地高抬腿和30米快速跑的辅助练习。

2. 组织学生复习过障碍的多种动作方法，提示过障碍时动作要协调. 果断。

3. 组织障碍跑比赛。

4. 课前设置好场地，在30米内设置3个障碍，障碍的设置可根据学校操场和学生实际情况而定。设置的障碍必须安全。

六1. 教师口令指挥2. 教师总结本课3. 送还器材4. 向学生再见四：

1. 学生认真听讲2. 学生练习：听或看信号移动4—6次五：

1. 在教师指导下，分组复习已学通过障碍的动作方法，练习由慢跑到快跑通过障碍，体验动作的协调与果断。

2. 分组进行障碍跑比赛，体验快速跑动中通过障碍的动作。并且通过比赛互相交流，互相促进。

（三）投掷：原地向前. 向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米馱掩侵艳饰锦教材韵律活动和舞蹈：韵律绳操4—6节投掷：双手上步向前抛实心球。

教学目标1. 记住韵律绳操4—6节的动作方法和特点。

2. 能完成4—6节韵律绳操的分解动作，并能初步随音乐节拍连贯起来练习。

3. 积极参与韵律绳操的练习，并乐于重复练习。

4. 能知道双手上步向前抛实心球的动作方法。

5. 能模仿做出双手上步向前抛实心球动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三

一1. 教师观察2. 向学生问好3. 宣布本科内容二1. 布置跑动路线2. 教师巡视三跳跃重点：持绳方法和腿部交换动作。

难点：熟悉腿部交换动作。

1. 复习上次课1—3节韵律绳操，着重进行动作的连贯性练习。

2. 讲解、示范韵律绳操4—6节动作方法（请参看配套教学录像片），重点指导学生观察每节操持绳的方法和踢腿运动中腿部交换动作。

3. 用口令节拍指导学生分散和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员带操三1. 成做操队形站立，复习上次课学习的内容，领悟规范化动作要求。

2. 观察教师示范动作，说出4—6节操持绳方法各有什么不同，并反复模仿、体验，熟悉踢腿运动中腿部交换动作。

3. 随教师口令节拍做动作，进行分解和连贯练习，然后分组学练。最后试着随音乐节拍连贯起来练习。

四素质五跑：障碍跑（50）米六结束四1. 教师讲解. 示范熊行。

2. 分组练习。

五：

重点：上步动作连贯和全身协调用力。

难点：上下肢协调用力。

1. 组织学生分组做准备活动和传递实心球游戏。

2. 讲解. 示范双手上步向前抛实心球动作，组织学生进行徒手模仿练习。

3. 分组练习双手上步向前抛实心球，巡回观察，重点提示上步动作连贯和全身协调用力。

六：

1. 总结本课2. 送还器材3. 向学生再见四1. 认真听讲. 观察2. 分开练习熊行。

1. 分组自选方法活动和进行游戏，使身体各部位充分活动开。

2. 通过观察和模仿练习，知道动作方法，体会动作要领。

3. 在分组听信号练习中，前排练习时，后排观察，互相帮助纠正。

六1. 认真听讲2. 第二小组送还3. 向老师再见2/3次场地器材短绳40根实心球20个预计练习密度40%预计平均心率110—130次课后小结。

（三）跳远：蹲距式跳远教学目标1.能记住动作名称，了解攻防含义。

2.学会弓步勾手动作，做到方向路线清楚，动作协调到位。

3.能主动与教师配合，对练习武术产生兴趣。

4.能了解起跳时正确的踏跳方法。

5.能做出正确的踏跳动作，做到起跳腿的髌.膝.踝三个关节快而有力的.地蹬教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作（三）一1.指导学生整队2.向学生问好3.宣布本课内容二1.讲解跑动路线2.做操三重点：方向路线清晰，动作协调到位。

难点：上下肢的配合。

1.弓步勾手撩掌动作采用分解教法（分三步完成）：上肢：里立掌反勾-右插掌-右搂勾左撩掌；下肢：左弓步-右仆步-右弓步。在采用完整教法。

2.用攻防含义启迪学生，引导学生积极思考，进行练习。

3.采用集中教.分组练.集中评的形式教学。

□1□

（2）动作，掌握联系方法。

2.认真听.仔细看.动手练，初步学会弓步勾手撩掌。分解练习时注重掌握好手型.步型及动作路线的变化，完整练习时注重动作连贯.协调，一气呵成。

3.积极参加汇报表演。

四素质练习五跳远：蹲距式跳远六结束四1. 教师讲解. 示范。

2. 教师巡视指导五重点：起跳腿积极踏板和三关节快速蹬伸。

难点：全程蹲距式跳远。

1. 分组做原地高抬腿跑和助跑几步单脚起跳用手或头触悬挂在高处的球。

2. 两人一组手扶对方的肩或手扶肋木侧向站立做起跳腿蹬（地）. 深（三关节）. 送（髋）练习，摆动腿配合屈膝前摆至水平位置。

3. 结合挂图讲解和示范起跳时正确的踏板动作，强调起跳脚积极踏板和三关节快速蹬伸。

4. 分组做助跑与起跳结合的练习，练习几次后做快速助跑有力起跳. 落入沙坑的全程蹲距式跳远。 . 六1. 集合整理放松2. 小结本课3. 送还器材4. 向学生再见四1. 学生听讲解看示范2. 学生练习蛙跳五1. 在组长带领下做好跑的专项练习以及助跑起跳摸高练习。

2. 两人一组互相配合体会支撑腿蹬直和充分后蹬动作，同学间互相帮助. 互相检查和评价。

3. 通过观察教师的示范和挂图能说出正确的踏板方法，并分散自行模仿练习。

4. 分组在完整练习和快速助跑中体验起跳的正确踏板方法。

（三）投掷：原地向前. 向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组鳖县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米驮掩侵艳饰锦教材跳跃：蹲距式跳远小篮球：原地运球教学目

标1. 能了解跳远起跳后空中的“蹲距”动作要求和方法。

2. 能模仿做出起跳后两腿屈膝上提动作。

3. 能积极参与练习，敢于自我表现。

4. 能知道原地运球的动作要领。

5. 能做出原地高低姿运球动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三跳跃：蹲距式跳远一1. 指导整队2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 讲解跑动路线2. 检查做操三重点：跳起收腹. 两腿屈膝动作。

难点：起跳. 腾空后成蹲距动作。

1. 组织学生集体做准备活动，练习原地双脚跳起收腹. 两腿屈膝动作；分组做助跑几步起跳成“腾空步”动作。

2. 讲解. 示范起跳后腾空“蹲距”动作，帮助学生建立正确的动作概念。

3. 分组练习助跑几步. 踏跳箱盖上起跳腾空后成蹲距动作，提示学生落地时注意屈膝缓冲，4. 注意检查跳箱盖的牢固程度和地面平整，确保安全。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员带操三1. 做好准备活动后，自由组合学练小组，练习助跑起跳成“腾空步”动作，掌握有力起跳动作。

2. 认真观察教师示范或挂图，想练结合，形成正确的动作表象。

3. 分组练习助跑几步. 踏跳箱盖上起跳, 体验腾空后蹲距姿势。努力增加垂直方向的高度, 延长腾空时间。

2004四素质练习五小篮球: 原地运球六结束四1. 教师讲解示范2. 教师巡视指导五重点: 纠正不正确的手型和按压动作。

难点: 提高和掌握控制球的能力。

1. 集体进行各种熟悉球性的练习。

2. 组织学生分组或分散做原地运球练习, 重点纠正手型不正确和手的按压动作。

3. 用口令或手势指导学生变换练习。提示学生原地运球要抬头观察周围的情况。

六1. 带领学生放松2. 总结本课3. 送还器材4. 向学生再见

四1. 学生认真听讲解, 看示范2. 摸膝20秒×(3—4)次五1. 在各种熟悉球性的练习中, 提高掌握和控制球的能力。

2. 分组或分散做原地高. 低姿运球练习, 进一步熟悉球运球的技能。

3. 分散围成圆形, 看教师手势或听信号做原地左右手运球变换练习, 并能准确的报出数字。

(三) 投掷: 原地向前. 向后抛实心球二3韵妇辑遂霍库婆链寺弓延室纵港律均做见冗吻担灭颓距斌好俭侦结价乍后攀特澄恰阮组螯县家沁谍泉靶渗粳猫乌冀碎侵桓涡迎脱渝计米馱掩侵艳饰锦教材韵律活动和舞蹈: 韵律绳操7—9节投掷: 原地侧向投掷“管状物”教学目标1. 记住韵律绳操7—9节的动作名称和方法。

2. 能完成7—9节韵律绳操的分解动作, 并能初步随音乐节拍

连贯起来练习。

3. 对学习韵律绳操有浓厚的兴趣，并乐于重复练习。

4. 能记住原地侧向投掷的动作要领。

5. 能进一步改进投时蹬地. 转体. 挥臂过肩的动作。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三韵律活动和舞蹈：韵律绳操7—9节一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑动路线2. 徒手操三重点：加强动作的连贯性练习。

难点：口令节拍由慢到快。

1. 复习上两次课1—6节韵律绳操，着重加强动作的连贯性练习。

2. 讲解. 示范韵律绳操7—9节动作方法（请参看配套教学录像片），重点指导学生观察每节操的协调性和节奏感，尤其注意跳绳的节奏。

3. 用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员领操三1. 自由组合学练小组，复习以学过的绳操，领悟规范化动作要求。

2. 观察教师示范动作，拍手为教师跳绳打节奏，并反复模仿. 体验跨跳. 并脚跳动作，把握两种不同跳绳节奏。

3. 随教师口令由慢到快练习分解和连贯动作，并试着随音乐节拍连贯起来练习。

2004四素质练习五六结束四1. 教师讲解. 示范2. 教师观察. 指导五重点：蹬地. 转体动作协调连贯。

难点：上下肢的配合。

1. 组织学生分组做蹲跳起练习；两人一组原地蹬地转体做“拉满弓”练习。

2. 讲解. 示范“管状物”的握法及原地侧向投掷动作的方法。组织学生做徒手原地投掷动作。

3. 分组做原地侧向投掷“管状物”。前排学生练习时，后排做徒手练习。

4. “管状物”可利用废旧自行车胎. 废旧橡皮水管. 纸棒等制成。投出与捡回器械必须按同意信号进行，要保证安全。

六1. 集合听音乐放松2. 总结本课1. 送还器材4. 向学生再见四1. 学生认真听讲2. 单脚向前跳10米×3—4次五1. 两人互相配合完成“拉满弓”练习，体会蹬地. 转体，动作协调连贯。

2. 通过听. 看. 模仿，掌握“管状物”的制作与握法。徒手练习中体会蹬地. 转体. 挥臂过肩的动作要领。

3. 在分组听信号依次练习中前后排同学能互相观察和帮助，在反复改进动作的同时，能记住原地侧向投掷的动作要领。

4. 严格按教师的同样指挥投. 捡“管状物”，有安全意识。

（三）投掷：原地侧向投掷“绳结”教学目标1. 能熟记动作名称. 顺序和要领。

2. 学会弹踢推掌动作，努力做到支撑平稳，弹踢正确. 到位。

3. 能积极主动练习，对武术产生兴趣。
4. 能简要说出原地侧向投掷动作要领。
5. 通过练习能提高蹬地. 转体. 挥臂过肩投掷动作的连贯和协调性。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作（三）一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑道路线2. 教师巡视指导三重点：弹踢推掌动作。

难点：支撑平稳. 弹踢到位. 动作有力。

1. 分组复习

□1□—

（3）动作，要求记住动作名称. 顺序和要领。

2. 重点教弹踢推掌动作。首先教会弹踢方法，再教弹踢不同高度（膝. 髌. 腰以上），要求支撑平稳. 弹踢到位. 动作有力。
3. 明确动作的进攻含义，指导学生想练结合。

□1□—

（3）动作，在自练的基础上，同学间能互相观摩. 相互评议，取长补短。

2. 认真听，仔细看，模仿练，先初步学会动作，再提高动作质量。
3. 积极思考，明确动作的进攻含义，运用自己的想象，敢于

表现。

200四素质练习五六结束四1. 教师布置任务2. 教师指挥（向左.右.前.后移动）五重点：蹬地.转体挥臂动作的连贯和协调性。

难点：上.下肢的配合。

1. 组织学生集体做绳操和跳短绳练习。

2. 两人一组，一前一后站立，前面的学生做“拉绳转肩”，后面的学生轻轻拉住绳，做头3辅助练习。

3. 组织学生用折好的“绳结”做投掷练习，重点提示蹬地.转体.挥臂动作的连贯和协调性。

4. 规定投掷和捡器材信号，保证安全。

六1. 指导学生放松2. 总结本课内容3. 送还器材4. 向老师再见四1. 学生认真听讲2. 学生看或听信号移动。

五1. 通过绳操和跳绳练习，使身体各关节.部位得到充分活动。

3. 用口令节拍指导学生分解和连贯动作练习，口令节拍由慢到快，渐同于音乐节拍的速度。

一1. 体育委员整队2. 向老师问好3. 认真听讲二1. 两路纵队绕操场慢跑2. 体育委员领操三1. 自由组合学练小组，复习以学过的绳操，领悟规范化动作要求。

2. 观察教师示范动作，拍手为教师跳绳打节奏，并反复模仿.体验跨跳.并脚跳动作，把握两种不同跳绳节奏。

3. 随教师口令由慢到快练习分解和连贯动作，并试着随音乐节拍连贯起来练习。

2004四素质练习五六结束四1. 教师讲解. 示范2. 教师观察. 指导五重点：蹬地. 转体动作协调连贯。

难点：上下肢的配合。

1. 组织学生分组做蹲跳起练习；两人一组原地蹬地转体做“拉满弓”练习。

2. 讲解. 示范“管状物”的握法及原地侧向投掷动作的方法。组织学生做徒手原地投掷动作。

3. 分组做原地侧向投掷“管状物”。前排学生练习时，后排做徒手练习。

4. “管状物”可利用废旧自行车胎. 废旧橡皮水管. 纸棒等制成。投出与捡回器械必须按同意信号进行，要保证安全。

六1. 集合听音乐放松2. 总结本课2. 送还器材4. 向学生再见四1. 学生认真听讲2. 单脚向前跳10米×3—4次五1. 两人互相配合完成“拉满弓”练习，体会蹬地. 转体，动作协调连贯。

2. 通过听. 看. 模仿，掌握“管状物”的制作与握法。徒手练习中体会蹬地. 转体. 挥臂过肩的动作要领。

3. 在分组听信号依次练习中前后排同学能互相观察和帮助，在反复改进动作的同时，能记住原地侧向投掷的动作要领。

4. 严格按教师的同样指挥投. 捡“管状物”，有安全意识。

（三）投掷：原地侧向投掷“绳结”教学目标1. 能熟记动作名称. 顺序和要领。

2. 学会弹踢推掌动作，努力做到支撑平稳，弹踢正确. 到位。

3. 能积极主动练习，对武术产生兴趣。

4. 能简要说出原地侧向投掷动作要领。

5. 通过练习能提高蹬地. 转体. 挥臂过肩投掷动作的连贯和协调性。

教学顺序时间教师活动学生活动次数一集合二准备活动三武术：组合动作（三）一1. 观察队行2. 向学生问好3. 宣布本课内容二1. 布置跑道路线2. 教师巡视指导三重点：弹踢推掌动作。

难点：支撑平稳. 弹踢到位. 动作有力。

1. 分组复习

□1□—

（3）动作，要求记住动作名称. 顺序和要领。

2. 重点教弹踢推掌动作。首先教会弹踢方法，再教弹踢不同高度（膝. 髌. 腰以上），要求支撑平稳. 弹踢到位. 动作有力。

3. 明确动作的进攻含义，指导学生想练结合。

□1□—

（3）动作，在自练的基础上，同学间能互相观摩. 相互评议，取长补短。

2. 认真听，仔细看，模仿练，先初步学会动作，再提高动作质量。

3. 积极思考，明确动作的进攻含义，运用自己的想象，敢于表现。

四素质练习五六结束四1. 教师布置任务2. 教师指挥（向左、右、前、后移动）五重点：蹬地、转体挥臂动作的连贯和协调性。

难点：上、下肢的配合。

1. 组织学生集体做绳操和跳短绳练习。
2. 两人一组，一前一后站立，前面的学生做“拉绳转肩”，后面的学生轻轻拉住绳，做头3辅助练习。
3. 组织学生用折好的“绳结”做投掷练习，重点提示蹬地、转体、挥臂动作的连贯和协调性。
4. 规定投掷和捡器材信号，保证安全。

五年级体育与健康教案篇四

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！

五年级体育与健康教案篇五

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、留给学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，逐步提高锻炼身体的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。