

# 小学五年级体育教学计划第一学期 小学 四五年级体育教学计划(精选6篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 小学五年级体育教学计划第一学期篇一

质量指标：基本掌握要求：了解运动损伤的预防及处理；了解青春期少女注意事项，为提高人生质量做准备。重难点：运动损伤的预防及处理，青春期少女注意事项。

基本知识点：运动损伤的概念和分类；运动损伤发生的原因；运动损伤的预防；月经期间应注意什么；怎样消除或减轻经前综合症；身材高矮和月经有无关系；体重过低会影响月经吗。

基本技能：能为自己判定健康与否，并能进行基本的调节。

第二单元：身体素质恢复练习授课节数：6起讫时间□20xx/9/6□9/25□

质量指标：身体负荷由小到中上，心理愉快指数：0.75要求：循序渐进活动身体各部为使之达到健康锻炼的目的。重难点：跑、跳、投等基本素质的提高。

基本知识点：基本身体素质对健康的促进作用。

基本技能：掌握基本身体素质的练习提高方法。

练习计划：采用游戏、接力、比赛等形式，进行加速跑，往返跑练习，发展学生速度以及快跑的能力。

第三单元：体操授课节数：3起讫时间□20xx/9/25——10/10□

质量指标：身体负荷中上，心理愉快指数：0.85要求：基本掌握单、双杠及技巧练习技术方法。重难点：单杠：杠上侧倒重心。双杠：双足的“鞭打”动作。技巧：团身。

基本知识：体操能够增强上下肢及腹背的力量；提高身体的协调性以及前庭分析器官的功能；培养勇敢、顽强、果断的意志品质。

基本技能：发展身体素质及运用体操进行锻炼身体的能力。

练习计划：辅助练习、器械上练习、保护帮助、学习状况测验。

第四单元：排球授课节数：4起讫时间□20xx/10/10——10/24□

质量指标：身体负荷中上，心理愉快指数：0.90要求：基本掌握排球练习、比赛的技术方法。重难点：传、垫、扣球技术的学习和掌握。

基本知识：上肢动作——垫球：插、夹、压。传球：屈、伸、送。扣球：伸、收、甩。

基本技能：初步掌握排球的基本技术，并运用其进行身心调节以增进身心健康。

练习计划：垫、传、扣球练习，基本素质练习，教学比赛。

第五单元：篮球授课节数：8起讫时间□20xx/10/——11/12□

质量指标：身体负荷中上，心理愉快指数：0.90要求：基本掌握篮球练习、比赛的技术方法。重难点：运球、传球以及运传配合技术的学习和掌握。

基本知识：掌握“迎来送往”，熟悉球性。

基本技能：初步能在场上进行简单的比赛，并运用其进行身心调节以增进身心健康。

练习计划：运、防配合，传、切配合，上篮，小场地比赛等

第六单元：足球授课节数：11起讫时间□20xx/11/12——12/30□

基本知识：熟悉球性。

基本技能：初步能在场上进行简单的比赛，并运用其进行身心调节以增进身心健康。

练习计划：运、防配合，传、切配合，射门，小场地比赛等。

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](#)

## 小学五年级体育教学计划第一学期篇二

高三学生年龄一般在17-19岁，正是由少年向青年的过渡时期，

也是决定身心健康成长的关键时期,需要通过体育锻炼促进身体的良好发展,而青春发育阶段,由于女子在体格发育,内脏器官功能及身体素质方面逐渐落后于男子,两者学习的内容与要求也不同。因此,体育与健康课采用男、女分班(组)上课,经过一学年的学习锻炼及体育技能的提高,已经掌握了一定的技能,技巧并具备一定的体育基础,在高三阶段主要以提高学生体育锻炼的积极性和锻炼的目的性为主。

因社会的改革开放,目前学生中存在一些特殊的群体,离异家庭的子女;父母长期不在身边,而跟随其他亲人生活的;因经济不好或太好的,等等。这些学生最大的问题是心理是否健康。如何正确的引导他们走向健康,逐步形成积极向上的世界观、人生观、价值观、健康观和审美观是今后教育教学工作的重点和难点,也是体育教学工作的重点和难点。

## 二、教学目的的要求

- 1、发展体育运动,落实全民健身计划,
- 2、增强学生体质,提高学生的肌体免疫力,
- 3、养成良好的体育行为和体育习惯,
- 4、培养终身体育意识和全民健身意识,
- 5、学会基本的健身方式、方法,

## 三、教材分析:

高三第一册主要学习体操、篮球、足球、排球。根据学校场地、器材的实际情况。本学期女生将以田径、排球、乒乓球为主要教材,男生以田径、篮球、足球为主。

## 四、重点、难点

1、注重学生的身心健康，不仅要让学生拥有强健的体魄，还要让学生有健康的心理。

2、以培养学生的体育兴趣和体育习惯为重点，在教学过程中让学生形成良好的体育审美观和健康观。

## 五、教学措施

1、全面了解和学生的基本情况，对学生的体育基础，身体活动能力、兴趣、爱好、身体素质和健康状况进行全面的了解和分析，以确保教学计划的实施。

2、以教学大纲为基本出发点，以教材为蓝本，并最新教学理念为指导思想。从学校的实际情况出发，充分利用学校的场地和器材，备好每一课。

3、培养体育骨干，协助开展教学工作，

4、总结每次课的教学效果，积累教学经验。虚心请教，积极开展批评和自我批评，并不断完善自我。

## 六、本期重要活动安排：

9月份-----男女篮球联赛

10月份-----参加市第九届运动会

12月份-----拔河联赛

## 小学五年级体育教学计划第一学期篇三

本届五年级学生体育基础较差，教师需要从多个方面进行培养，包括了知识点、实践能力、情感等等，以提升学生的综合素质、身体素质为目的，做一个德智体美劳更优秀的学生。

## 二、指导思想

在新的学期里，我将以新课程的实施为契机，积极投身课程改革，认真学习新的课程标准，确立新课程的基本理念，加强教学常规管理，加强教学研究，努力提高自身的整体水平，全面提高教学质量。

## 三、教学目标：

- 1、教育学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观念。
- 2、重点在于综合激发学生的身体素质，如：速度、上下肢力量、弹跳能力、柔韧性、协调性等的结合。
- 3、学生能主动参与素质动作技术的学习与练习之中。
- 4、提高学生的身体素质，培养良好的团结合作精神和严格的纪律，并且在合作交流中增进师生的感情，建立良好的社会关系。

## 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，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐为主要内容，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。

## 五、教学措施

- 3、运用体育对学生特有的影响，，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。
- 4、教学内容淡化竞技性，增加趣味性、娱乐性、健身性和实用性。

## 六、教学进度

## 周次教学内容课次

- 1、复习简单队列，培养身体的良好姿势。
- 2、复习简单队列，培养良好作风与习惯。
- 3、长绳，短绳。
- 4、复习篮球，原地运球。
- 5、复习技巧，短跳起。
- 6、复习技巧，跪跳起。
- 7、复习技巧，远跳起。
- 8、复习提高前掷球自然地形跑。
- 9、复习蹲距跳起跑走交替。
- 10、篮球基本技术传球、接球。
- 11、篮球基本技术行进中运球。
- 12、放松跑40—60米。
- 13、弯道跑30—40米。
- 14、立定跳远。
- 15、跳远：立定跳远（男生考核）跳跃：立定跳远（女生考核）自选项目：长绳、乒乓球或篮球。
- 16、身体素质练习行进间运球。

- 17、投掷实心球游戏：手推车、负重拉力。
- 18、实心球考核自选项目：长绳、乒乓球或篮球。
- 19、游戏课：抢位置；贴人。
- 20、发展柔韧、反应、协调能力。
- 21、秒跳短绳跳长绳。
- 22、单脚跳连续向前跳。

## 小学五年级体育教学计划第一学期篇四

### 一、教材分析：

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，培养良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，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。

教材内容有：体育与健康基础知识；田径：跑、跳、投；体操，球类：篮球、足球；身体素质练习。

教材的难点：蹲踞式起跑；跳跃中的起跳环节；球类中的人球结合。

### 二、教学目标和要求

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。熟练掌握眼保健操和新的广播操。

2、初步学习田径、体操、球类等项目的基本技术，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。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，感受体育运动的乐趣，体会体育运动的益处，体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。

### 三、教学措施

1、适时了解、分析学生的学习信息。

2、营造符合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

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

### 四、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。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、着装要轻便合体，穿轻便运动鞋上课。不得携带与体育课无关的首饰、校牌、手机等。

### 五、德育渗透：

体育活动对于发展学生的适应能力具有独特的作用，在体育教学中应特别注意营造友好、和谐的课堂气氛，有意识的融入德育教育，不仅锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织，遵守纪律，诚实、机智、积极进取的心理品质。

本学期的德育渗透包括在教学的各个环节中：

1、课堂常规：使学生按规办事、做到有规可循。

2、组织教学：培养团结友爱、养成遵守纪律的集体观，培养其具有热爱劳动、爱护公物的良好品质。

3、结合教材内容安排德育内容。

(1)、基础知识里安排激发学生刻苦锻炼自觉性的内容。培养学生的自尊心、自豪感和社会责任感。

(2)、游戏里安排教育学生遵守纪律，公正诚实，积极进取、团结友爱的内容。

(3)、田径安排培养学生顽强的毅力和坚韧不拔等意志品质的内容。

(4)、球类中安排培养团结协作等集体主义精神的内容。

(5)、在体操中安排培养互相帮助的合作意识的内容

总之，在教学过程中要激发学生积极参与体育活动的兴趣，建立终身运动的习惯。

## 小学五年级体育教学计划第一学期篇五

本校小学五年级共四个班，本人担任五1、2、3班教学任务，

五年级学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性有了一定的基础，基本学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力；在主动参与体育游戏与活动。五1、3班学生运动能力较平均，五2班学生相对其他2个班级体育素质比较好，但存在着男、女的差异比较大，所以，本学期将因材施教，提高兴趣，发现体育人才，重点抓广播操质量和课堂纪律，强化课堂常规训练，为今后的学习打下基础。

小学五年级体育教材以实践教材为主。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)、基本体操、小球类、技巧、游戏、地域性体育项目等基础项目，以便使学生跑、跳、投等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. 引导学生初步养成主动、积极参与体育活动的意识，表现出乐于学习和对体育活动的浓厚的兴趣，体验到体育活动带来的快乐。
2. 引导学生通过学习各项体育活动内容，获得一些运动和健康的基础知识；初步学习和体验运动的技术与技能，学习科学锻炼身体和自我锻炼、自我表现、自我保护、自我评价的方法，培养参与体育活动的良好习惯，以及安全地进行体育活动的意识。
3. 引导学生通过体育教学活动，和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，促进身体全面发展，增强关注自己身体和健康的意识。
4. 引导学生学与练的过程中，体验参加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，并在一定的困难的条件下进行体育活动，养成克服困难等意志品质。

5. 引导学生形成活泼开朗、积极向上、团结合作、竞争进取等的精神，以及勇敢、顽强、尊重他人、遵守规则的意志品质。

每堂课教学，都应把学生的运动实践活动作为实现综合目标的载体，教学中要关注四个学习领域目标的达成。

教材的设计要把重点放在培养学生参与活动和主动、积极的学习态度上。教师在选择教材时，要在“趣”上做文章，发展学生体育基本活动能力。

## 小学五年级体育教学计划第一学期篇六

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的效果。

【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.....