

2023年五年级体育教案全册(优秀15篇)

通过编写教案可以帮助教师更好地理解教学内容和目标，合理安排教学过程。不同教师的五年级教案风格不同，下面是几份不同类型的五年级教案，供大家参考比较。

五年级体育教案全册篇一

教学目标：通过本课学习，让学生知道要爱清洁、讲卫生。

教学过程：

一、导入新课

同学们，我们上节课学习了怎样养成爱清洁、讲卫生的好习惯，但讲卫生不仅只是带手绢和水碗还需要勤洗手。

二、教授新课

1、出示图片

提问：你知道手是怎样受污染的吗？

小结：我们的小手用途可真大。它可以拍皮球、择菜、开门、浇花、打扫卫生等等。可

是在它做这些事情的同时，自己也受到了污染。

2、讲讲为什么要勤洗手。

3、出示图

提问：同学们，你们会洗手吗？

教师教给学生正确的洗手方法。

- (1) 先用水将手浸湿。
- (2) 将手面、手腕、手心全部打上肥皂。
- (3) 反复揉搓之后，用清水冲净。
- (4) 指名学生上台表演。

表扬我们身边爱清洁，讲卫生的'好同学并给他们带上同学自己做的红花，并希望其他同学向他们学习。

五、总结全文

五课后反思：

五年级体育教案全册篇二

一、身体素质练习

二、武术：少年拳第一套

任务

一、通过素质练习，使学生掌握巡回锻炼的方法，增强学生身体素质。

二、改进少年拳第一套（1—4）动作要领。

三、培养学生勇敢顽强，机敏果断等优良品质。

内容

准备部分

一、课堂常规

二、准备部分

1、队列、慢跑

2、徒手操、伸展运动

3、专门性练习

1、体委组织整队

2、教师宣布本课内容，任务

3、教师指挥，口令

4、组织：四列横队

1、学生听口令站队

2、学生听口令练习、模仿

一、身体素质练习

二、武术：少年拳第一套1—4节

重点：

1、动作到位有力手眼协调配合

2、垫步弹踢，马步横打

一、组织：分四组巡回锻炼

*、教法：

1、讲解示范

2、学生练习

3、时间控制

二、组织：四列横队

教法：

1、完整示范动作

2、分解示范并讲解要领

3、听口令进行分解练习

4、分组练习

5、互相指导并纠正错误

一、练习：

1、翻越障碍

2、云梯移行

3、蛙跳

要求：在完成次数或时间的情况下尽量保证动作质量

二、练习：

1、震脚架打

2、蹬腿架打

3、垫步弹踢

4、马步横打练习

5、1—4动作练习

6、分小组成套练习

7、互相指导练习1—4

要求：步型正确上下肢动作要协调

结束部分

一、放松活动

二、总结

三、下课

1、教师组织领做

2、指出本课优点与缺点

3、组织：四列横队

1、学生模仿

2、学生听，提问

五年级体育教案全册篇三

教学目标

知识与能力目标

掌握弯道跑的基本技术、原理及练习方法，提高学生对体育

的兴趣及认识，发展学生的各项身体素质。

能力培养目标

以“创造尝试法”为指导，采用“小组组合，分组不轮换”的教学方法，按照“启发诱导—尝试创造—分组演示—讲解示范—巩固练习”的步骤进行。

情感态度价值观

培养学生的创造合作精神，增强竞争意识，团队意识，展示意识。培养学生的自尊心和自信心及融洽的人际关系。

教材分析

教学重点

弯道跑的技术

教学难点

克服离心力，维持身体平衡

学情简析

教学策略方法

探索领先学导结合

课前准备

教具小卡片、小黑板、拓展练习

教与学活动过程

教学程序

教学内容

教师活动（包括学法指导）

学生活动（包括分层要求）

身心准备练习

一、常规

1、体育委员整队、报告人数

2、师生问好3、宣布本节课内容、目标及要求

1、向学生问好

2、宣布本节课内容并提出要求

精力集中

富有朝气

二、游戏

听数、找朋友

讲解做法

指导游戏

参与游戏

明确方法与要求，在教师 and 同学的指挥下同老师一起参与并

从中获得乐趣

三、兔子舞

“同心圆”跳法

强调意义

启发引导

组织练习

点评

根据教师的启发、引导，积极展开想象，参入练习。

运动技能形成练习

四、弯道跑

1、发放资料

2、引导探索

3、鼓励学生创新、提高技术的方法

4、设置疑问

5、点评

1、积极领取资料，探索实践新技能

2、尝试性练习

3、分组提高

4、师生共同探讨提高技术

5、分组讨论并创新

6、交流

团结合作与兴趣培养

五、合作练习

1、纵队跳兔子舞比赛

2、开火车比赛

1、强调安全

2、组织指导

积极全身心地投入到集体合作的运动项目中

六、游戏

指东打西

1、讲解方法

及要求

2、指导参入游戏

明确方法与要求，在教师的指导下积极参入

身心恢复

七

1、放松：

随优美的音乐，同老师一起创编放松舞

2、小结本课

3、简介下节课内容

1、创设情景

2、提示主要动作

3、鼓励创编

在教师的启发下积极参与，尽情发挥，享受体育的乐趣

教后小结

五年级体育教案全册篇四

1、培养学生移动的、传接球和变相运球的动作要领。

2、能够在游戏和简单的比赛中运用所学的动作。

3、发展灵敏、速度等身体素质，培养综合运用所学技术的能力。

1、提高学生的速度

2、提高学生的灵敏素质

3、培养学生的协作意识

4、培养学生的协作意识

- 1、全班同学参与，能够做到动作连贯。
 - 2、速度变化突然，快慢衔接紧凑，注意生体重心变化及上下肢的协调配合。
- 1、培养学生团结的精神和互相协作的意识。
 - 2、真正让学生体验成功的喜悦心情。
 - 3、教师真正能够把篮球的乐趣带进课堂，师生能够共同分享。

一、放松活动：

- 1、放松操节。
- 2、活动踝关节。

(一) 上肢运动

(二) 腰部运动

(三) 踢腿运动

(四) 踝关节运动

(五) 跳跃运动

二、本课内容：

- 1、先集体讲解，示范，观看媒体演示和本班身体素质较好的同学演示。
- 2、先慢示范，让学生看清助跑与起跳的动作。
- 3、集体学习起跳与助跑的动作

- 4、先集体练习，然后分散练习
- 5、2—4步助跑起跳手摸高物。
- 6、确定助跑的步数和距离、反复练习。
- 7、助跑起跳越过30—40厘米的皮筋。
- 8、6—8步助跑蹲踞式跳远。

三、通报下次课学习的内容，布置有关事项。

四、整理场地，归还器材。

组织方法：

口令：二列横队变四列横队，成密集队形集合。

- 1、做热身操时，动作到位，合牌。
- 2、注意力集中，认真练习，听从指挥。
- 3、集合时做到快、静、齐。

五年级体育教案全册篇五

学习目标：在日常生活和学习中初步具有正确的身体姿势

学习内容：50米快速跑

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：

1. 教师组织游戏换物接力跑, 讲解游戏的放方法和规则
2. 请同学安排场地和控制赛跑的距离
3. 邀请一组同学一起完成一次游戏
4. 教师组织进行游戏
5. 进行小结, 指出存在的错误好继续进行游戏

同学活动:

1. 认真的听教师对游戏的方法和规则的讲解
2. 安排好场地让自身在自身能力范围内愉快的完成游戏
3. 进行游戏时尽自身最大的能力与同伴完成游戏
4. 在游戏中要和时的纠正存在的错误

组织: 以四列横队完成游戏

二、合作探究、掌握技能

重点: 用前脚掌着地, 积极摆臂, 加快步频

难点: 在跑的速度达到最快的时候仍能坚持动作。

教师活动:

1. 教师组织同学做一些准备活动。原地的摆臂和行进间、间的高抬腿练习。并组织两人一组进行原地的高抬腿跑。看谁做的动作好。
2. 组织30米的放松跑让同学体会正确的动作。

3. 进行的快速跑，在跑的过程中要坚持正确的动作。

同学活动：

1. 认真的作好准备活动让自身进入最佳的奔跑状态。

2. 在放松跑的过程中体会正确动作所带来的奔跑快感。

3. 尽力的完成50米快速练习。

组织：四路纵队。

三、放松练习

教师活动：组织同学自身想一种以上的放松自身的方法。并组织练习

同学活动：依照自身想的放松方法进行练习。

五年级体育教案全册篇六

1. 上两步掷垒球或沙包

2. 跳背

一、准备部分：(8')

1. 学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

2. 初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

一、准备部分：(8')

1. 开课式。

2. 队列练习:齐步走一跑步一立定。

3. 准备活动, 慢跑200米, 儿童广播韵律操6节。

二、基本部分:(28')

1、上两步掷垒球或沙包

(1)动作:迅速, 连贯地完成上两步和向后引球的`动作, 再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2、跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳, 上体前屈, 低头, 两手支撑在两膝上, 另一人做3—5步助跑, 双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大), 同时两腿伸直向左右分开, 腾空越过人背。落地成半蹲, 两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队, 分别排成一行横队, 按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:

1、一人做上体前屈, 低头, 不得突然降低和升高。

2、练习时严格课堂纪律, 注意安全。

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。

五年级体育教案全册篇七

学习阶段：水平三

学习目标：在游戏活动中体验与伙伴合作的方法，掌握合作跑的要领，发展跑的能力，培养探索精神。

学习内容：合作跑

学习步骤：

一、体验游戏、学会合作

教师活动：

- 1、组织学生常规训练
- 2、组织学生分组游戏，巡回指导。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、学习队列：向右转走，初步体验小组协同一致的重要性。
- 3、分成两在组进行射击游戏，初步体验在圈中手拉手跑及躲闪球的方法。

组织：四列横队、小组分散

二、小组探究，熟练技能

教师活动：

- 1、引导学生讲述小火车跑游戏方法和规则。
- 2、组织学生游戏，尝试纵队合作跑。
- 3、引导学生尝试两人三足跑游戏，并组织学生进行比赛。
- 4、启发学生大胆探索不同形式的合作跑方法，并组织展示。
- 5、启发学生放松，引导学生进行小结。

学生活动：

- 1、根据老师的提示概括出小火车跑的游戏规则方法，并积极地参与游戏，体验纵队合作跑的方法。
- 2、在老师的引导下与小伙伴一起尝试两人三足跑，体验横队合作跑的方法。
- 3、在小组长的带领下尝试探索不同的合作跑的方法，并积极地参加展示。

4、在老师的启发下进行放松，积极表达自己的学习感受。

组织：分组比赛，分散活动。

场地器材：操场、绳子

五年级体育教案全册篇八

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：

1. 开课式。

2. 队列练习：立正、看齐、稍息。

3. 准备活动：慢跑200米, 雏鹰起飞(广播操)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：

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。

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课内容；

4. 下课。

五年级体育教案全册篇九

1、通过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的能力。

2、掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，

1开课式。

2队列练习，向左(右)转走。

3准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

1， 游戏， 圆圈运球

同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1. 运球时必须依次绕行，不得碰撞他人。

2. 运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，必须捡回在失误地点重新运球。

(3)注意事项:0在场地上画2一一4个直径8一一10米的圆圈，”生分成2一一4组，每组一个小篮球，听教师口令统一练习。0

按规则和要求进行运球。

2蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时,两脚用力后蹬,两臂同时自然间前上方摆动。身体要向前上方腾起,落地后自然形成下一跳的准备姿势,继续向前跳。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:先集体练巧,后分组练巧。

(4)注意事项:1.注意跳时腿、臂动作配合协调,教师随时纠正错误动作。2.可适当控制练习的次数和运动量。3.对身体素质较差的学生要区别对待。

1整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容。

4.下课。

五年级体育教案全册篇十

1.上两步掷垒球或沙包

2.跳背

1.学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

2.初步掌握支撑跳背的动作,培养勇敢精神。

1.开课式。

2. 队列练习:齐步走一跑步一立定。

3、准备活动, 慢跑200米, 儿童广播韵律操6节。

1 • 上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作:迅速, 连贯地完成上两步和向后引球的动作, 再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2、跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳, 上体前屈, 低头, 两手支撑在两膝上, 另一人做3—5步助跑, 双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大), 同时两腿伸直向左右分开, 腾空越过人背。落地成半蹲, 两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队, 分别排成一行横队, 按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:

1、一人做上体前屈, 低头, 不得突然降低和升高。

2、练习时严格课堂纪律, 注意安全。

1. 整理放松;

2、小结、讲评;

3. 宣布下次课内容；

4. 下课。

五年级体育教案全册篇十一

1、通过教学，理解快速反应能力是提高起跑速度的关键并掌握多种方式快速跑

2、乐于参加体育活动，学习情绪饱满，在集体活动中勇于表现自我

3学会与他人合作共同完成任务，敢于创新并在探索学练中获得运动乐趣和成功愉悦

快速跑、合作游戏

教学程序

教学内容

学法指导

主体活动

目标检测

收心热身

常规

快速反应练习

1、 指令集合地点，检查服装，接受体委报告

2、 向学生问好

3、 宣布目标和任务

1、 按指定地点集合整队，体委发令，报告人数

2、 齐声向老师问好

3、 注意听讲记住目标

4、 精神饱满，反应迅速

队形四列横队

严明组织纪律性

激发兴趣

游戏钻山洞

泼水节自创练习

1、 讲解游戏方法和规则

2、 教师引导学生进入情景

3、 组织实施练习

4、 安全教育

1、 认真听，明确游戏规则，选择内容

2、 学生自由组合，进行游戏练习也可自行设计游戏

安全教育相互鼓励学会合作

目标实施步骤

快速跑

- 1、 蹲距式起跑
- 2、 单人博物追击
- 3、 双人合作跑
- 4、 多人合作跑

提示何种起跑最快？绳落点与起跑姿势，跑速有何关系？创想生活中的快速跑

- 1、 诱导辅助练习
- 2、 教师启发学生并示范讲解动作要领
- 3、 教师讲解原则和要求
- 4、 巡回指导，语言提示
- 5、 组织讨论出特殊形式的'快速跑方法，积极评价
- 6、 教师选择几种方式，组织学生进行比赛
- 7、 教师总结评价

- 1、 学生自选起跑姿势进行练习
- 2、 学生认真观察模仿，积极思考讨论问题
- 3、 学生设计活动方案，自由分组分散练习

4、分组协作，积极讨论特殊方式快速的方法及要点、

5、学生主动参与，乐于接受教师指导

个性培养模仿能力合作意识探索精神创新能力

6、各组汇报表演，学生勇于展现自我

队形同心圆站立

四知识扩展体验乐趣

合作游戏

火车奔跑

赛龙舟

1、教师介绍游戏方法和规则

2、教师组织学生比赛

3、教师积极参与，鼓励

1、学生听口令分组进行比赛，学生自评互评

2、分组协作，发扬团队精神

队形八路纵队

自信心团结协作

五目标反馈与评价

1、身心放松双人合作造型

2、总结评价

1、要求学生创新造型并说明创新

2、评选最佳组合

3、要求学生自己总结评价

4、教师客观评价学习过程，给予肯定

1、学生积极思考，大胆想象

2、学会合作并勇于展现自我

3、注意听，练习自己，自我肯定，

4、学生对他人积极评价

5、自发收换器械，师生再见

想象力 审美观 表现力 协调性

软式排球16个，篮球场2快，跳绳20根，呼拉圈8个

五年级体育教案全册篇十二

基本技术与游戏：颠球与游戏、运球与游戏

踢球与游戏

案例：学习脚背正面运球、学习脚背内侧踢球

2. 小篮球

基本技术与游戏：耍球游戏、传球游戏、运球游戏、投篮游戏

案例：学习双手胸前传接球、小篮球运、传球、投篮综合游戏

3. 羽毛球

羽毛球基础知识：羽毛球场地、羽毛球基本规则（单打的发球方位和接发球方位，应按规定站在规定的发球区内、发球方得分为零或偶数时，站在发球区发球，将球发到对方的右发球区，反之则站在左发球区，斜球发到对方左发球区）、发球违例的几种情况（错区、短球、界外）

基本技术与游戏：握拍法、耍球游戏低手击球游戏、高手击球游戏

案例：羽毛球正手低手击球游戏

4. 乒乓球

乒乓球基础知识：台面的区域、击球时间划分、握拍法、

基本技术与游戏：颠球游戏、挡球游戏、发球游戏、攻球游戏

案例：挡球游戏

五年级体育教案全册篇十三

1、向后转走(齐步)

2、迎面接力跑

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。

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

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。

1、整理放松。

2、小结、讲评。

3、宣布下次课内容;

4、下课。

五年级体育教案全册篇十四

教学内容: 1. 武术基本动作(一)

2. 50米快速跑

教学任务:

1 • 学会武术基本动作弹踢冲拳动作, 发展学生柔韧、灵敏、协调性。

2 • 掌握快速跑技术, 培养跑的能力,

教学过程:

一、准备部分:(8')

• 1、开课式。

2 • 队列练习:并队法、分队法

3 • 准备活动:慢跑两圈;徒手操。

二、基本部分:(28

1. 武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作:

预备姿势:劫弓步冲拳。身体前移,左腿直立支撑,右腿屈膝向前弹踢,脚面绷直,高于胯平,同时左拳向前冲击,拳心向下,高与肩平,右拳收抱于右腰间,眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:教师统一口令,学生集体练习。

(4)注意事项:略

2. 50米快速跑

(1)动作:用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地后进行后蹬。着地时摆动腿积极下压,用前脚掌着地跑,跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动,迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法:在场地上画2—4条50米跑道,成两列横队分别站在跑道两侧,教师讲解示范后。把学生分成a—4人一组,教师发令,按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、轻松、自然、协调。

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。

五年级体育教案全册篇十五

1、上两步掷垒球或沙包

2、跳背

1、学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

2、初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

1、开课式。

2、队列练习:齐步走一跑步一立定。

3、准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

1、上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作:迅速，连贯地完成上两步和向后引球的动作，再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的’两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2、跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳,上体前屈,低头,两手支撑在两膝上,另一人做3—5步助跑,双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大),同时两腿伸直向左右分开,腾空越过人背。落地成半蹲,两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队,分别排成一行横队,按顺序依次进行练习。

1、整理放松;

2、小结、讲评;

3、宣布下次课内容;

4、下课。