

# 2023年五年级体育教学计划及进度表(汇总5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 五年级体育教学计划及进度表篇一

本学期和上学期一样，任教五年级四个班。经过一个学期的接触，对各个班的学生大致有个了解。一班三班学生单纯，老师不强调常规就不自觉，但一严肃就做得很好；二班四班的学生活泼贪玩，自觉性不够，特别有十几位学生很调皮，课堂常规执行不够好。一、二班学生的身体素质较好，本学期在注意强调常规的同时，注重引导自己学会玩，和同学合作玩，发展一项自己喜欢的体育活动，把它玩的更有技巧。三班学生单纯守纪，但身体素质普遍较差，本学期着重发展身体素质。本学期难点是引导女同学积极参与活动，到了五年级，女同学进入青春期，害羞怕倒霉不太爱表现自己，爱上体育课又怕上体育课，应多安排女生喜欢的内容。

**跑：**学习蹲踞式起跑、加速跑、冲刺跑的技术，发展快速反应能力，初步学习“上挑式”传、接棒技术，进一步培养集体协作意识和配合能力。

**跳：**进一步改进跨越式跳高和蹲踞式跳远的技术，发展身体灵敏素质和协调性，提高跳越能力。

**投：**学会助跑投掷垒球的方法，初步掌握动作连贯协调一致的投掷技能，发展协调性和投掷能力，养成锻炼时注意安全

的习惯。

小篮球：初步学会行进间传、接球、运球和原地投篮的基本技术，发展灵敏、速度等身体素质，培养综合运用所学知识的能力。

五年级

健康保健

- 1、积极的参加课外体育活动
- 2、《国家学生体质健康标准》
- 3、自测脉搏的方法
- 4、武术
- 5、营养与健康
- 6、皮肤要多擦 如厕要少话

实践

- 1、迎面接力跑
- 2、队列队形
- 3、跨越式跳高
- 4、截住空中球
- 5、臂交叉跳绳
- 6、互射

- 7、上两步掷垒球或沙包
- 8、4-5分钟定时跑
- 9、拉绳比跳
- 10、跳背
- 11、分腿腾越（山羊）
- 12、放松跑
- 13、武术
- 14、50米快速跑
- 15、障碍接力跑
- 16、改换目标
- 17、投篮比赛
- 18、投球过网
- 19、越过障碍
- 20、单手传球比快
- 21、圆圈运球
- 22、圆圈接力跑
- 23、运球传球接力
- 24、投中目标

25、保龄球

26、滚翻接力

27、滚球接力

28、后滚翻一挺身跳

29、互相帮助

30、后蹬跑

1、对每一位学生的健康负责，特别关注体育后进生的发展

2、认真备课，认真上课，课前及早布置好场地器材，课后做好整理工作。

3、做好小干部的培养工作，锻炼学生的能力。

4、切实做好教学中的安全工作，课中要时刻注意学生的安全，学生有情况及时和校领导、班主任、家长联系。

5、多听课、多看书、多做笔记，不断提高自身的业务水平

## 五年级体育教学计划及进度表篇二

认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《学校体育工作条例》精神，牢固树立”、”的指导思想，推进体育课程的改革，认真做好体育教学工作，积极做好体育活动，坚持开展学生体育训练工作，本着”的精神做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

1、深化体育(与健康)课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每

一节体育常态课，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的，有效地改善学生的体质健康水平。

2、强化科研意识，积极参加各级各类组织的教研活动，及时总结，完成教研专题。

3、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，力争在县运动会中获得名次。

体育课教学从增强体质出发，加强课堂对基本技能和基础知识的教学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生的优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

1、认真备课，精心写好教案，认真上好每一堂课。

2、认真学习和贯彻课程标准，钻研教材，明确教学目的与任务，掌握教材重点、难点明确本科的教学任务、以及完成任务采取的教学原则、教学方法、组织措施等。

3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。

4、在教学中，加强与重视基础知识和基本技能同时注意对学生能力的培养，努力完成体育五个领域的任务。

5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的生理、心理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。

7、教学中要充分发挥体育委员、小组长及积极分子的作用，并经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手的作用。

8、教学中要有严密的组织纪律性，严格的保护措施与要求，

严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故及时向领导汇报并做好妥善处理。

9、加大课余训练力度，提高竞技水平在普及的基础上抓提高，注重运动队员全面发展，做好督促、沟通、协调工作，使运动队员在学习、思想、行为等诸方面全面发展。使学校体育工作健康发展。

## 五年级体育教学计划及进度表篇三

### 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 basic 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。

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](#)

# 五年级体育教学计划及进度表篇四

## 一、指导思想：

1、本课以情境教学为主线，以主体教育思想为指导，以新课程标准为依据。充分发挥学生主体作用，达到锻炼身体，促进学生身心健康；培养学生对体育活动的兴趣，以及创新精神和合作意识为目的。

2、采用了主题式情境教学法。即通过教师语言描述、音乐渲染等手段，创设课堂教学情境，诱发学生对体育活动的学习兴趣，让学生在欢乐与游戏中去学习知识、掌握知识，促进学生身心和发展。

## 二、教材：

本课教材我选用人教版小学三年级跑的教材中的“20——30米通过三个障碍物”和游戏教材：“我们是建设者”。

“我们是建设者”是以课程标准为导向，依据五个学习领域中“水平二”的目标为标准，教师自主创编的游戏教材。通过教材搭配，一是为适应学生的心理特点；二是为能更好的达成学习领域中的五个目标。使学生身心均得到良好发展。

## 三、教学目标：

1、通过主题式教学，创设轻松、欢快的教学情境，激发学生对体育活动的学习兴趣，培养学生积极参加体育活动的行为和意识，养成认真上好体育课的良好习惯。

2、通过本次课的学习，使多数学生在无任何提示和帮助下，学会正确障碍跑的方法，发展学生基本活动能力和上下肢力量以及动作的协调性。



3、通过游戏活动，让学生具有爱心、具有环保意识。

4、通过教学和游戏活动，培养学生团结合作、不怕困难、勇于创新、乐于奉献的优良品质。

#### 四、课的组织：

本课结合教材内容采用主题式教学方法，创设“献爱心”这一大主题，在组织上做到层层递进，并以次制定相关的教学流程。在各个小子主题中分别采用集体、自由分散和分组等组织手段；在准备场地到练习场地调队中，采用乘坐各种交通工具进行过渡，让学生模仿各种交通工具到游戏场地。

#### 五、教学方法与手段：

##### 1、采用情境教学法。

创设轻松、欢快的教学情景，让学生在“玩中乐、玩中学、玩中练”。按照课程改革的指导思想和学生的心理特点，结合教材内容将学生的思维情感逐步引入课堂教学设置的情景，让学生主动参与教学，使学生全身心地投入到教学过程的各个环节之中。

##### 2、充分发挥学生主体作用，注重学生个性发展。

在模仿练习中培养学生主人翁意识，发挥学生的主体作用。在练习中安排了乘坐交通工具由学生自主选择练习，在练习中通过障碍跑营造使用学习的氛围，在合作互助的学习过程中，体验到成功的乐趣，使学生确实感受到自己的存在，充分发挥他们的主体作用，促进学生个性心理的发展，从而使学生真正成为课堂学习的主人。

#### 六、学法：

1、模仿、尝试、体验、参与在教学中由学生自由尝试练习。

2、集体、自由分散、分组相结合，让学生集体学习，培养学生良好课堂习惯，在自由分散、自主学练发展个性，最后分组练习培养学生合作学习的能力。

3、迁移旧知识，提高学生练习热情，通过教师语言引导和音乐渲染，引导学生把已有的旧知识迁移到教学中去，由学生发挥创造加速新知识的学习，提高学生的练习热情。

## 五年级体育教学计划及进度表篇五

我任教五年级三班，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，培养认真锻炼身体的态度。初步学习田径、体操、小球类等项目的基本技术，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。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。