

教学设计案例大学(优质6篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

五年级体育教学工作计划篇一

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，努力提高自己的整体水平，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————编队；纵队、横队看齐；游戏

2复习简单队列，培养良好作风与习惯————立正、稍息、向后转；游戏

3长绳，短绳————短绳；游戏：夺球战

4复习小蓝球————原地运球、第2节，游戏：“火车”赛跑

5复习技巧，————跪跳起、第2节，游戏：游戏：“打鸭子”

6复习技巧————跪跳起、，游戏：各种方式跳短绳；”

7复习技巧————跪跳起、、第7节，游戏：变速跑

8复习提高前掷球————自然地形跑，立定跳远；游戏：“包、剪、锤”；

9复习蹲距跳起————跑走交替；游戏：“斗鸡”；

10篮球基本技术——————传球、接球

11篮球基本技术——————行进中运球游戏：长江——黄河

12放松跑40—60米游戏：穿山洞

13弯道跑30—40米游戏：绕树林

14立定跳远游戏：推小车

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————游戏：丢手绢；游戏：赶“鸭子”

21秒跳短绳跳长绳游戏：“赶小猪跳力

22单脚跳连续向前跳，

五年级体育教学工作计划篇二

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，以新课改为标准将本学期的体育教学工作计划如下：

一、教材分析

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，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；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

二、教学目的

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、对学生的运动能力得到稳步提高。

三、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、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：

20xx-20xx学年度五年级体育教学进度

周次五年级下学期教学内容一教学内容二

一第1课时1、总结上学期体育课2、宣布这学期主要学习内容
及课堂要求

第2课时1、队列队形游戏：快快集合

第3课时1、队列队形游戏：一切行动听指挥

二第4课时复习广播操(一)游戏：接力赛跑

第5课时复习广播操(二)游戏：绕“8”字

第6课时下肢各方向的踢摆原地摆臂练习

三第7课时走跑交替游戏：单双脚跳圈

第8课时50米追逐跑游戏

第9课时单脚跳+慢跑50米放松跑

四第10课时原地摆臂练习50米跑

第11课时《体育与健康》

第12课时各种姿势的起跑50米快速跑

第13课时50米快速跑游戏：挑战迎战

第14课时50米测试小组自主活动

第15课时《体育与健康》一天的食物

第16课时搏击操(一)以小组进行练习

第17课时搏击操(二)以小组进行练习

第18课时复习搏击操以小组进行练习

第19课时搏击操考核

第20课时《体育与健康》

第21课时立定跳远游戏：比一比

第22课时立定跳远游戏：看谁跳得步子少

第23课时立定跳远测试(一)小组自主活动

第24课时立定跳远测试(二)小组自主活动

第25课时《体育与健康》

第26课时检测身高体重(一)小组自主活动

第27课时检测身高体重(二)小组自主活动

第28课时坐位体前屈游戏

第29课时柔韧性练习游戏：跳跃赛跑

第30课时《体育与健康》游戏

第31课时坐位体前屈分组自主活动

第32课时检测坐位体前屈小组自主活动

第33课时检测坐位体前屈小组自主活动

第34课时50m*8(一)放松跑

第35课时50m*8(二)放松跑

第36课时50m*8测试一小组自主活动

第37课时50m*8测试二小组自主活动

第38课时《体育与健康》

第39课时趣味活动小组自主活动

第40课时跳长绳游戏：跨越障碍

第41课时《体育与健康》

第42课时跳长绳游戏

第43课时篮球技术—传球游戏：传球接力

第44课时《体育与健康》

第45课时篮球技术—投篮游戏：运球比赛

第46课时小组篮球赛

第47课时《体育与健康》

第48课时仰卧起坐—活动性游戏

第49课时仰卧起坐二活动性游戏

第50课时《体育与健康》

第51课时测试：仰卧起坐游戏

十八第52课时复习广播操游戏

第53课时游戏课小组自主活动

第54课时游戏课

十九机动

二十机动

五年级体育教学工作计划篇三

五年级的学生年龄在12-15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。

二：教学目标及重点难点

1、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。

(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。

2、重点与难点

(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。

三：教材分析

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。

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。

四：课时安排

每课3课时，共60课时

五：教学措施

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，加强对学生学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学，而且要研究学生的。

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。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

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。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

周次

教学内容

课次

(一)

锻炼前要做准备活动游戏：组字接力

队列练习游戏：迎面对接跑

原地高抬腿跑单杠：斜身引体

(二)

立位体前屈游戏：抢运伤员

后仰成桥游戏：迎面对接跑

立定跳远游戏：黄河长江

三

跳上成蹲撑游戏：投活动篮

纵叉横叉游戏：抢运伤员

立卧撑游戏：打龙尾

(四)

放假

(五)

分腿腾越游戏：投活动篮

跳上成分腿支撑复习体操

分腿腾越游戏：推小车

（六）

靠墙手倒立游戏：推小车

分腿腾越游戏：障碍赛跑

运球投篮游戏：夺球战

（七）

单手向前推实心球短跳绳

单脚蹬地翻上成支撑游戏：跳短绳接力

分腿腾越游戏：迎面接力的跑

（八）

跳长绳绕8字游戏：快快跳起来

向左转走游戏：比比谁投的准

站立式起跑游戏：看谁投的远

（九）

仰卧起坐游戏：跳跃赛跑

30秒短跳绳游戏：拍拍手

周次

教学内容

课次

(十)

跳长绳游戏：快快跳起来

考核：分腿腾越游戏：”字跑

投掷：站立式起跑游戏：搬运接力

(十一)

行进间裂并队变换队形游戏：投活动篮

行进间裂并队变换队形游戏：抛抛接接

跳跃：助跑几步屈腿跳起游戏：钻环赛跑

(十二)

仰卧起坐技巧：前滚翻接力

立位体前屈下游戏：投沙包

(十三)

蹲距式跳远游戏：比比谁力气大

双手前抛实心球跳长绳比赛

跳跃：立定跳远游戏：拍球比多

(十四)

少年拳考核：蹲距式跳远

少年拳游戏：小足球运球比赛

少年拳跳短绳比赛

(十五)

少年拳400米耐久跑

推抛实心球障碍赛跑

(十六)

考核：投掷沙包接力游戏

考核：投掷沙包游戏：小足球比赛

复习少年拳考核400米跑

(十七)

运球投篮比赛垒球打靶

小篮球比赛游戏：跳跃赛跑

小篮球比赛游戏：障碍赛跑

(十八)

体育锻炼为什么能增强体质自评、互评成绩

五年级体育教学工作计划篇四

1、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，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。

2、教学目标

(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

3、新课程体育教学具有“健康第一”的指导思想。

学校体育是以“增强体质为中心”，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度，而新课程是一门综合性的学科，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，健康不仅是没有病或不虚弱，而且是生理、心理和社会等方面都处于良好的状态。

而体育与健康新课程的全面实施将加快学校向“健康育人”的终身体育观念转变的步伐，明确指出了“健康第一”的指导思想，着眼于普遍提高全体学生的体质水平、促进身心的和谐发展与提高学生社会适应能力，完善以“动”为主的课程体系 and 身体素质、心理素质 and 适应社会能力“三维健康”的课程目标指向，培养学生的创新能力和实践能力，更好的推动素质教育在学校全面实施。

4、主体地位真正确立，被动学习方式逐渐减少。

在体育教学中，学生是主体，教师是主导已不是现代教学的模式，学生自主学习、探究学习、合作学习等方式更受重视，因而教师要摒弃就教而教的观念，使学生由被动的、静态的学习；转变到主动的、动态的学习，发扬学习的主动精神、自主意识，体现学生的主体作用，把学生学习的主动权交给学生，学生的主体作用才能得以发挥。

而学生的主体意识经常会处于不稳定阶段，有的学生由于缺少学习体育的良策及刻苦精神，往往屡遭挫折，使自己的情绪低落，进取心减弱，甚至自暴自弃，不想学习，这时教师应努力从“教”的角度去唤起，比如说可以教材简单化、细微化，增强学生“学”的意识，使学生由潜在的发展主体转变为现实的发展主体。

教师应总结教学经验，让学生知晓体育学习的目标，并制定适于学生各种特点的学习策略，鼓励学生自觉克服困难、主动参与锻炼，在练习中发现自己的潜能，产生学习和发展的内在动力，使自己成为体育教学的主体。当然，体育教学中教师的教，学生被动的学并不是不行的，而应是传授式的教学方式在减少，即使存在被动的学习也是为将来更主动学习。

1、我任教五年级三个班，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。

2、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。

3、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。

- 1、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。
- 2、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。
- 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、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养。

五年级体育教学工作计划篇五

小学五年级学生正属于身体发育的少年时期，总体来说，学生的身体素质指标均有提高，多项项目检测结果男生优于女生，差异感非常明显。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，又是关键发展期。部分女生由于生理和心理上的变化，给女生素质发展带来了一定的困难。因此，五年级下学期应开始对部分女生注意区别对待。

二、教材分析

本学期的教材内容包括：体育卫生基础知识、运动技能、心理健康、身体健康等四大部分。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)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生在跑、跳、投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，培养学生的集体主义精神，对他们进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚

实的基础。

三、教学目标

- 1、使学生巩固一些体育、卫生保健的安全常识，培养经常锻炼身体的好习惯。
- 2、提高对个人健康和群体健康的责任感，养成良好的健康生活方式。
- 3、获得运动基础知识，学习和运用技能。学生能初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动等项目的基本技术；能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等。做出基本体操的动作；安全地进行体育活动。
- 4、形成正确的身体姿势；发展体能（柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。
- 5、培养学生学习各项基本技术的兴趣和积极性，培养其勇敢、顽强、胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

四、教学措施

- 1、教育学生逐步养成锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。
- 2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步培养学生遵守纪律、尊重他人、团结友善、互相帮助等集体意识和良好作风。
- 3、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、培养学生的主动性和创造性。

4、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具，教师不旷课、丢课或因故不上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

5、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施和要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故，要及时向学校领导汇报并做好妥善处理。

6、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守学校各项规定。

7、要爱护体育器材，不得有意损坏各种体育设备和用品，课后要按要求如数送还各种器材。

五、本学期教学进度

1、跑和游戏；

2、跳跃与游戏；

3、投掷与游戏；

4、小篮球的基本技术与游戏；

5、韵律操与游戏；

6、体育与心理健康；

7、考核。

五年级体育教学工作计划篇六

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。

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。

五年级体育教学工作计划篇七

五年级学生一般为10—11岁，属于人体发育的少年时期，总

的来说，身体发育处于增长率高的阶段，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，因此，五年级学生相对比较，是属于身体发育的最高时期。

五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米x8往返跑优于女生，差异感非常明显；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。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。

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。集体意思显得强烈，与其他他小组的对搞意思越来越强，喜欢与同学协作参加竞赛性练习，愿意练习竞技运动中的一些基本动作，但仍十分游乐性、趣味性、活动性游戏。

全期教材内容包括

（一）、体育卫生基础知识

（二）、运动技能

（三）、身体健康

（四）、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，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

（一）使学生基本认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，巩固一些体育、卫生保健的安全常识，培养经常锻炼身体的习惯。

（二）提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式。

（三）初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动的舞蹈等项目的基本技术，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。

（四）培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以能勇敢、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。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，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。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和积极向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

4、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具，教师不准旷课，丢课或因故不能上课，必需经学校领导同意，并做好妥善安排。

5、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故要及时向校领导汇报并做好妥善处理。

6、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课常各项规定。

7、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

五年级体育教学工作计划篇八

以自己的教育经验，学生家长的联系电话表格，我始终时刻携带着，随时可以与学生家长取得联系。同时强调家长和学校一起教育孩子基本的交通安全知识，认识到：“安全第一”。学生意识到安全第一，健康第一。

今后，关注学生的生存环境，关注学生的人生安全仍将是未来学校工作的重点。我将进一步重视安全教育工作，尽心尽职做好安全教育工作。