

最新五年级体育教学工作计划第一学期

五年级体育教学计划(优质10篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

五年级体育教学工作计划第一学期篇一

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。

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。

- 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。

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。

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。

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

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2

3长绳，短绳——短绳；游戏：夺球战

4复习小篮球——原地运球、第2节，游戏：“火车”赛跑2

5复习技巧，——跪跳起、第2节，游戏：游戏：“打鸭子”2

6复习技巧——跪跳起、，游戏：各种方式跳短绳；”2

7复习技巧——跪跳起、、第7节，游戏：变速跑2

8复习提高前掷球——自然地形跑，立定跳远；游戏：“包、剪、锤”；2

9复习蹲距跳起——跑走交替；游戏：“斗鸡”；2

10篮球基本技术——传球、接球2

11篮球基本技术——行进中运球游戏：长江——黄河2

12放松跑40—60米游戏：穿山洞2

13弯道跑30—40米游戏：绕树林2

14立定跳远游戏：推小车2

16身体素质练习行进间运球2

17投掷实心球游戏：手推车、负重拉力2

18实心球考核自选项目：长绳、乒乓球或篮球2

19游戏课：抢位置；贴人2

20发展柔韧、反应、协调能力——游戏：丢手绢；游戏：赶“鸭子”2

21秒跳短绳跳长绳游戏：“赶小猪跳力”2

22单脚跳连续向前跳。

五年级体育教学工作计划第一学期篇二

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，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。

(略)

五年级体育教学工作计划第一学期篇三

计划一：

一、学情分析：

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。

二、教材分析：

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。

三、教学总目标：

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。

四、教学要求：

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。

在教学时教师应体现在引导、启发和帮助学生主动、积极、创造性地学上学习，给学生留与充足的自主支配、自由发挥的时间和空间，让学生学会自主学、自我表现、自我保护、自我评价；不仅学会动作方法与技能这一结果，也要掌握获地结果的过程。

教师在教学上时要注重学生个体差异。教师要根据学生的各种差异性适定教学目标、选择教学内容、教学方法，坚持面向全体学生，努力做到因材施教，使学生真正做到学习的主人。

计划二：

一、学生分析

小学五年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

二、教学目标及重难点

教学目标：

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将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；做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等；安全地进行体育活动. 获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势;发展体能(发展柔韧、反应、灵敏和协调能力);具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现;观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标,以体育课和体育活动为载体,促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

5、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。

教学重点:

分腿腾越;沙包掷远;50米*8或400米跑

教学难点:

体操技巧;蹲距式跳远

三、教材分析:

小学五年级体育教材以实践教材为主。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,并且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。

四、教学措施及注意事项

- 1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。
- 2、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效果。
- 3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。
- 4、高年级的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

五年级体育教学工作计划第一学期篇四

一、学生分析：

水平三的学生性格差异较大，身体素质、遵守纪律等方面各有不同。学生处于青春发育阶段，性格比较叛逆，需要探索有趣味的教学方法吸引学生对体育课的兴趣。同时，水平三处于升学阶段，学业压力比较重，故可以根据实际情况编排课程的内容(例如增设趣味性项目，球类项目以及自主活动等)，提高学生的学习热情。

二、教学目标：

- 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、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。
- 2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和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。
- 3、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。

三、教学重. 难点

(1) 教学重点：

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

(2) 教学难点：

田径、体操技巧

四、教材分析：

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，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。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。

五、教学：

1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。

2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。

六：措施

1、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。

2、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。

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、创造性。

七、教学进度

周次教学内容

1.....教学常规、队列队形

2.....队列队形

3..... 队列队形、游戏

4.....广播体操、游戏

5..... 国庆长假

6.....广播体操、游戏

7.....广播体操、游戏

- 8.....广播体操、游戏
- 9.....踢毽子、跳绳、游戏
- 10.....各种快速启动的跑、追拍跑、接力跑、游戏
- 11.....立定跳远、跳远、游戏
- 12.....跳远、跨越式跳高、游戏
- 13.....跳高、前后抛实心球、游戏
- 14.....前滚翻、肩肘倒立、游戏
- 15.....肢体悬垂、实用性攀爬、游戏
- 16.....器械体操、韵律操
- 17.....武术基本功
- 18.....小球类和球类游戏
- 19.....小球类和球类游戏
- 20.....复习、期末总结

五年级体育教学工作计划第一学期篇五

（一）学生生理发育的特点：

1、五年级学生一般为10—11岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高阶段，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；女生均自8——9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峰时期。

2、五年级学生安静时脉搏均值比四年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，12岁以后差距逐渐加大，男生大于女生。

3、五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异非常明显；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，既关键发展时期。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。

（二）学生心理发展的特点：

1、五年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，五年级学生的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，因此，。身体练习时应相对提高难度和标准。

2、五年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

———田径教学计划

教学目标

1跑：培养途中跑正确姿势，学习撞线技术，动作轻松协调；基本掌握弯道跑技术，会合理分配体力，发展学生速度耐力素质。

2跳跃：基本掌握跳高的全过程，踏跳脚滚动落地，过竿时摆

动腿脚尖内扣，身体左转。

3投掷：基本掌握推抛实心球的技术，提高投掷能力。

xxx校本内容测试

教学内容

跑：1高抬腿跑、后蹬跑（1）

2途中跑（1）

3弯道跑（2）

4终点跑（1）

560米全程跑□3□xxx

6400米跑（1）

71000—1200米自然地形跑走交替（2）

跳跃：1助跑单脚起跳摸高（1）

2跳高□3□xxx

投掷：单双手推抛实心球（3）

注：xxx为考核括号内为授课次数

xxx校本内容测试

———攀爬、悬垂、支撑、滚翻、平衡教学计划

教学目标

学会攀爬、悬垂、支撑、滚动等动作，发展力量素质，培养团结协作精神。

教学内容

1、有人扶持手倒立

2、单挂膝悬垂

3、前后滚翻

4、分腿腾越xxx

5、侧手翻

6、荡秋千

7、悬垂

8、游戏

———民族、民间传统体育教学

教学目标

学会武术操和民间体育游戏，提高动作准确性和身体素质，增强民族自豪感。

教学内容

1、武术操

2、斗鸡

3、抓尾巴

4、推小车

———体育与保健常识

教学目标

理解人体卫生、体育保健知识，初步学会一些运动创伤预防和处理的简易方法。

教学内容

- 1、爬山郊游好处多
- 2、田径运动的由来
- 3、亚运会简介、体育欣赏
- 4、体育锻炼对心血管系统的好处
- 5、脉搏和血压的测量
- 6、身体有病时不要剧烈运动
- 7、运动损伤的预防
- 8、关节扭伤的处理
- 9、肌肉痉挛的处理
- 10运动中腹痛的处理
- 11、体育欣赏
- 12低血糖症的预防

13体育节有关知识

——排球课程学习内容指导

- 1、学习扣球，扣固定球，自抛自扣，对墙扣球，四、二号位扣球
- 2、对墙传、垫球
- 3、两人或三人间的传、垫、扣
- 4、加上各种移动，跑动的传、垫球游戏和串联练习
- 5、比赛，三次内过网，可以九人制，逐渐过渡到六人制，了解如何站位和位置轮换
- 6、传、垫、发球的基本练习

考核：发球10次，

（优秀：8个以上；良好：7~5；合格4~2；不合格：2个以下）

扣球技术动作（自抛自扣技评：优秀、良好、合格、不合格）

五年级体育教学工作计划第一学期篇六

须加强锻炼腿部力量；女生的手臂力量较差，投掷能力不强，还待加强锻炼；本学期将进一步发展、提高学生的身体协调性、柔韧性及奔跑、跳跃、投掷能力。 二、教学内容：

- 1、体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。
- 2、基本韵律体操：趣味垫上运动；棍棒操等；

4、游戏：几种快速跑游戏；花样踢毽子游戏；跳绳游戏。

三、教学重点：

1、体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

3、游戏：几种快速跑游戏；花样踢毽子游戏；跳绳游戏。

四、教学难点：

运动技能：掌握快速跑方法；基本跳跃技能；侧向投掷方法；几种篮下传接球方法；足球简单的踢球和运球基本动作；掌握乒乓球的基础知识和一些基本技能；

五、教学措施：

1、及时了解、分析学生的学习信息。

2、打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，采用儿童化、兴趣化等多元化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

五年级体育教学工作计划第一学期篇七

学习阶段：水平三

学习目标：主动观察和评价同伴的运动动作

学习内容：广播操《雏鹰起飞》踢毽短绳

学习步骤：

一、复习、巩固，掌握技能

教师活动：1、组织队列原地三面转法的练习

- 2、提出广播操《雏鹰起飞》的练习要求
- 3、组织集体的练习
- 4、组织2~4人一组的自主的练习
- 5、巡回指导，纠正错误动作

学生活动：1、在教师的指导下进行三面转法的练习

- 2、认真的进行广播操的练习
- 3、2~4人为一组进行自主的练习

组织：

二、合作探究、掌握技能

重点：学会踢毽的动作和短绳的双飞

难点：能很熟练的完成踢毽和双飞的动作

教师活动：1、提出练习踢毽的要

- 2、组织2~4人一组的自主的练习
- 3、组织一分钟的踢毽比赛
- 4、组织广播操的小组表演
- 5、提出短绳的练习要求
- 6、组织短绳的小组的练习
- 7、组织45秒的短绳比赛

学生活动：1、2~4人一组自主的进行练习

2、积极的参与到踢毽的比赛，争取自己的最好成绩

3、大胆的参与到广播操的表演中去。

4、认真、努力的进行短绳的练习

5、在比赛中争取发挥自己的最好成绩

组织：

三、相互帮助，进行放松

教师活动：1、提出相互帮助，进行放松的要求

2、组织进行两人一组的互帮式放松练习

学生活动：1、热情的，积极的帮助同伴进行放松练习。

组织：散点

场地器材：田径场

课后小结：广播操的动作要比上学期到位、但是节奏的掌握好不是很好、同学们的短绳水平有了提高。个别同学的双飞能力提高了。

学习阶段：水平三

学习目标：在复习巩固中掌握技能

学习内容：广播操踢毽短绳

学习步骤：

四、队列练习、养成正确的生活姿态

教师活动：

- 1、提出队列练习的要求
- 2、组织队列练习
- 3、帮助纠正错误的动作

学生活动：1、明白队列练习的意义

- 2、积极的投入到队列中去
- 3、在教师的帮助下相互纠正错误的动作

组织：

五、合作探究、掌握技能

重点：能够把广播操的动作做到位

难点：踢毽盘踢时的动作的协调性

教师活动：

- 1、提出广播操的练习要求
- 2、组织学生进行自主的练习
- 3、组织学生跟随音乐进行练习
- 4、组织小组的广播操展示
- 5、提出踢毽的练习要求

- 6、组织学生进行练习
- 7、提出短绳的练习要求
- 8、组织学生进行短绳的练习

学生活动：

- 1、小组的自主练习广播操
- 2、跟随音乐进行练习
- 3、积极的参与小组的展示活动
- 4、相互帮助掌握毽子的盘踢
- 5、刻苦的练习，提高短绳的成绩

组织：

场地器材：

课后小结：个别同学的动作协调性很差、同学们的盘踢的水平大幅度的提高了第3课时授课记录：

学习阶段：水平三

学习目标：相互帮助，提高技能

学习内容：长绳短绳

学习步骤：

六、队列练习、提高学生兴趣

教师活动：

- 1、教师提出队列练习的要求。
- 2、组织齐步走的队列练习
- 3、组织反口令练习

学生活动：

- 1、认真、积极的完成齐步走的队列练习
- 2、完成反口令的队列练习

组织：

七、合作探究、掌握技能

重点：能够很熟练进行短绳练习

难点：在练习的过程中能很好的衔接

教师活动：

- 1、提出长绳的练习的要求
- 2、分发长绳、分组别、指定场地
- 3、组织练习
- 4、组织进行3分钟的长绳练习。
- 5、提出进行广播操的复习
- 6、组织广播操的练习

- 7、讲解“拉马”的练习方法
- 8、组织2人一组的拉马练习
- 9、组织50次短绳的练习
- 10、进行一分钟的短绳练习

学生活动：

- 1、认真的完成长绳的练习，提高和同伴的连接能力
- 2、积极的参与到3分钟的练习

五年级体育教学工作计划第一学期篇八

1. 互射
2. 4-5分钟定时跑

教学任务：

1. 通过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准能力
2. 发展学生耐力素质，提高耐久中的能力。

1. 开课式。
2. 队列练习：横队、纵队齐步走。
3. 准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

1. 游戏：互射

(1) 方法：将参加游戏的分为人数相等甲，乙两队各队分散

站在本队的场地内。游戏开始，先由甲队用沙包向乙队投击乙队接住或沙包回击。击中对方身体得1分。在规定的时间内，得分多的队为胜。

(2)规则：1. 投击和躲闪必须在场内进行。2. 只准投击头以下部分。

注意事项：1. 在场上画几似排球场地，视人数多少分成双数组进行比赛。2. 教师要启发学生互相配合巧妙用沙包击中对方，要求学生集中注意力，善于判断及时躲闪。3. 根据情况可以增加沙包数目，提高学生积极性。

2. 4-5分钟定时跑

(1)动作：4-5分钟定时跑上一种规定时间的耐力跑。开始练习时，可用中等以下速度匀速跑动，坚持跑完4-5分钟。在此基础上还可采用变速跑，以在规定的时间内跑完的距离越长越好。跑时，用全脚掌着地，然后过渡到前脚掌后蹬离地，动作要轻快，步幅要均匀，呼吸要有节奏。

(2)讲解示范。

练习方法：成纵队集体练习。

注意事项：教师随时观察学生情况，对体弱学生要区别对待。

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课内容。

4. 下课。

五年级体育教学工作计划第一学期篇九

(一) 学生生理发育的特点：

- 1、五年级学生一般为10—11岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高阶段，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；女生均自8—9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峰时期。
- 2、五年级学生安静时脉搏均值比四年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，12岁以后差距逐渐加大，男生大于女生。
- 3、五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异非常明显；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，既关键发展时期。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。
- 4、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。
- 5、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渡。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。
- 6、五年级学生的心脏仍属于小学生的特点，脉搏频率较快，但心脏发育十分显著，已接近中学青春期的特点。因此，适

当加大运动量，会使学生的心脏容积和心脏功能得到显著发展。

7、11---12岁的学生脑的重量已接近成年人的水平，大脑活动的机能也有显著提高，大脑兴奋机能也增强了，11---12岁平均睡眠9小时即可。

(二) 学生心理发展的特点：

1、五年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，五年级学生的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，因此，。身体练习时应相对提高难度和标准。

动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

3、五年级学生有意记忆在不断发展，开始由教师布置任务的记忆过渡到自觉的记忆。

4、五年级学生已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，发展学生比较、分析，综合思维的能力。

5、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。集体意识显得强烈，与其他小组的对抗意识越来越强，喜欢与同学协作参加竞赛性的练习，愿意练习竞技运动中的一些基本动作，但仍十分喜欢游乐性、趣味性、活动性游戏。

6、自我评价意识逐步得到发展，愿意摆理由讲道理，智力和体力相结合能力得到发展，对老师的行为敢提出批评意见，对老师不公正的处理会有不满的表现。不愿违反规则，十分重视约定事项。

五年级体育教学工作计划第一学期篇十

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。课次较多的是跑、投掷和游戏。其中跑是蹲踞式起跑、30米障碍跑、耐久跑等；投掷教材是双手抛实心球，投掷垒球等；游戏主要是十字接力，截住空中球等。次数较少的是武术和体育与健康基础常识，室内活动。技巧、支撑跳跃和发展身体素质练习等也占一些课次。

在《大纲》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。”

1、初步学习田径、球类、韵律活动基本技术，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。

2、培养学习各项基本技术的兴趣、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。

3、使学生具有主动、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兴趣，并在活动中表现出展示自我的愿望和热情，体验到体育活动的兴趣、乐趣和情趣。

4、使学生获得一些体育运动和健康的基础知识；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、通过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，促进身体全面协调的发展。

4、使学生体验参与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，并在一定困难的条件下进行体育活动，逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质，提高身心健康。

5、培养学生形成活泼开朗、积极向上、友好相处、团结合作、竞争进取的精神，以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质，为学生今后的学习、生活奠定良好基础，增强社会适应能力。