

# 2023年五年级体育教学工作计划第一学期 (精选9篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇一

本册教材体现了改革精神,落实了教学目标,反映了教学内容的弹性。根据小学体育的实际改革,做好对学生学习的评价工作。使学生有一个健康的身体,保证学生的全面发展。

1. 培养学生体育锻炼的兴趣,积极参加体育锻炼。
2. 掌握基本的体育技能和基本的体育知识。
3. 增强学生体能,使学生有一个健康的身体。
4. 培养学生的团结合作精神和爱护集体财产和公共设施的责任心。
5. 培养学生良好的心理素质,树立学生自尊、自爱、自强、自信和克服困难的'勇气。
6. 培养学生互相关心、互相帮助的品质。

本班学生有较好的体育素质和良好的心理素质,对体育课有浓厚的兴趣和爱好。他们互相帮助、互相学习、团结协作、积极进取,有较好的体育基本知识和技能。

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇二

五年级学生两个班共有138人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强，有些动作易变形，掌握不好，所以，本学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不断增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

田径、球类、韵律活动基本技术，游戏活动等，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。

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。

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。

、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。

5、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。

6、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。

7、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。

教材的重点是跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

1、因材施教，分类指导。

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇三

以培养学生的体能为目标，以学生年龄特点为依据，以学生的实际为出发点，深入贯彻课程改革精神，把学习理论知识和实践能力结合起来，培养学生自我锻炼身体，增强学生身体素质 and 体育情趣，陶冶学生的情操，注重提高学生的体能

素养、社会责任感和创新精神，引导学生开发潜能，培养全面发展的社会主义接班人。

本学期五年级有一个教学班，共有学生43人。在五年级经过了刻苦的锻炼，在五年级又经过细致的指导，学生整体身体素质有了很大提高，体育活动中相关的技能技巧都比较熟练，学生上体育课的积极性有了很大提高，上体育课的态度也发生了很大转变。

1、使学生熟练地掌握队列队行，并且能灵活地根据口令进行站队。

2、使学生熟练掌握50米、100米、200米、800米、立定跳远、实心球、跳绳、跳高等项目的技术要领和技巧。

3、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

4、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

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。

1、精心备课，认真上好每节体育课，按时完成体育教学常规。

2、加强体育课课堂教学的质量，使每一节课都上的有意义，学生有收获。

3、合理使用体育器材和体育设施，加强学生体育活动技巧的教学。

4、注重对学生身体素质提高的训练，以强化学生的体质。

5、因材施教培养学生对体育的兴趣爱好。

6、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

三月：队列队行训练，复习基本的体育课知识

四月：跑的. 训练，主要是提高学生速度

五月：跳的训练，提高学生爆发力

六月：投的训练，提高学生臂力

七月：其它球类训练和期末检测

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇四

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积极的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现，去创造。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。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑、技巧、投掷、身体素质训练、篮球比赛等。

4、以速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

小学五年级主要选择田径（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。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。本学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以中国象棋比赛、体育健康理论知识、基本体操、快速跑；耐力跑、定时跑、立定跳远、身体素质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、兔子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课（跳跃性、耐力性的反复练习）来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材（如：跑步或；立定跳远）其余（如篮球、队列队形、身体素质）训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生进行评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

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。

1、因材施教，分类指导。

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

- 3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。
- 4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。
- 5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇五

新的学期开始了,为了开展良好的教学工作,进行有步骤的教学,顺利完成本学期的教学任务,根据学校工作安排,特制订本学期的教学计划。

- 1、以人为本,全面锻炼,努力增强学生的体质。
- 2、学习基础知识,学会科学的方法锻炼身体,以创新的精神和实践能力的培养为重点,培养自我锻炼习惯,引导学生建立新的学习方式。

五年级学生36人,他们虽然对体育活动积极参加,但由于基础差,好胜心强,可塑性强。有些动作易变形,掌握不好,所以,本学期应在上学期基础上,加大学习力度,因材施教,合理处理教材,全面提高,重点培养不段增强学生体质,使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

本学期五年级体育内容有跑、跳、投掷、体操、游戏及武术等内容。

- 1、跑是人体的基本活动能力,教材要求学生学习蹲距式起跑的基本动作方法,提高跑的基本能力,学习传接棒方法,培养学生集体协作意识和配合能力。
- 2、跳跃使学生进一步掌握和改进跳高和跳远的动作方法,发展学生灵敏和爆发力。

3、投掷进一步提高学生推抛实心球技术,学习助跑掷垒球的完整动作方法,发展学生灵敏、力量等身体素质,培养学生养成锻炼时注意安全的意识和习惯。

教材的重点是跑、跳跃和投掷,教学时应采取讲练结合,加强示范,辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧,教学中应采取直观的教学方法,在教学中应加强安全保护措施,完成教学任务。

1、因材施教,分类指导。

2、培养优生,能自觉练习,善于动手,动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导,提高他们的技能水平。

4、教师要关心,热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点,加强优生优培辅中转差的辅导。

## 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:“透过体育教学,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,明白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潜力。

(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、心理和社会适应潜力整体健康水平的提高为目标，健康不仅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潜力，完善以“动”为主的课程体系和身体素质、心理素质和适应社会潜力“三维健康”的课程目标指向，培养学生的创新潜力和实践潜力，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，比如说能够教材简单化、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，学生透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. 根据了解的状况来看，学生的柔韧成绩还能够，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”同时要注意对学生潜力的培养，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状况，科学地安排好、密度和运动量。

体育与健康水平三教学进度

课次教学资料

1复习出升的太阳1—5节

2复习出升的太阳6—7

3复习出升的太阳的全部动作

4复习徒手操

5跳跃

6游戏

7群众舞-----铃铛响叮当

8群众舞-----铃铛响叮当

9游戏中奔跑

10侧面投掷轻物

11直线快速跑

12站立式起跑

13对墙投掷小沙包、立定跳远

14后滚翻

15原地侧面投掷垒球

1650米快速跑

17跑动中手臂的摆动

18原地侧面投掷垒球

19后滚翻

20蹲距式跳远的单跳双落动作

21障碍赛跑和跳短绳

22蹲距式跳远的单跳双落动作

23原地侧向投掷排球

24出升的太阳全套操动作

25投掷活动

26蹲距式跳远

27换物接力跑蹲距式跳远

28原地侧面投掷垒球

29多种游戏

30蹲距式跳远踏跳和空中举腿动作

31篮球运球

32原地各种简单传球练习（篮球）

33行进间运球

34换物接力跑蹲距式跳远

35各种短绳活动

36综合练习

37各种运球练习

38长绳和短绳

## **五年级体育教学工作计划第一学期篇六**

本学期我侧重于学生体质体能的训练，培养热爱体育运动的情操，使学生在上学期的基础上系统学习各种体育技能，增强身心健康。

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。

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。

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇七

五年级学生，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强，有些动作易变形，掌握不好，所以，本学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不断增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳各方面都能得到发展和提高。

田径、球类、韵律活动基本技术，游戏活动等，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。

本学期五年级体育内容有跑、跳、投掷、体操、游戏等内容。

2、跳跃使学生进一步掌握和改进跳高和跳远的动作方法，发展学生灵敏和爆发力。

3、投掷进一步提高学生推抛实心球技术，学习助跑掷垒球的完整动作方法，发展学生灵敏、力量等身体素质，培养学生养成锻炼时注意安全的意识和习惯。

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。

5、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。

6、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。

7、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。

教材的重点是跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

1、因材施教，分类指导。

2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。

3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。

4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

## 五年级体育教学工作计划第一学期篇八

（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。

## （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）

5 60米全程跑□3□xxx

6 400米跑（1）

7 1000—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）