

# 五年级体育教学计划(优秀6篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 五年级体育教学计划篇一

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。

# 五年级体育教学计划篇二

## 一、大纲目的要求：

### 1、全面锻炼身体，促进正常的生长发育

通过身体锻炼，培养学生身体的正确姿态，促进生理机能，身体素质和人体基本活动能力的全面发展。增强对外界环境的适应能力和对疾病的低抗力。

### 2、初步掌握体育知识，基本技术的基本技能

学习简要的体育，卫生保健基础知识，树立安全的观念，掌握日常生活所必需的实用技能和简单的运动技术，培养锻炼身体的习惯。身体的能力；培养对体育运动的兴趣，善意成锻炼身体的好习惯。

### 3、向学生进行思想品德教育，陶冶美的情操

教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义祖国，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；运用体育对学生身习特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步善养成遵守纪律尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风；发展学生个性，培养勇敢顽强超气蓬勃和进取向上的精神，注重能力的培养启迪思维，培养学生的主动性的创造性。

## 二、教材简析

高年级各项运动的基本教学内容与发展身体、教学分别排列，以保持身体素质的运动项目的固有特点和增加锻炼身体的实效性，基本部分占70%，选用部分占30%，其中，体育卫生保健基础知识占6%，使儿童懂理粗浅的卫生保健知识，基本运

动游戏占11%，帮助儿童认识事物，促进体力和智力的发展，韵律操占6%，培养正确的身体姿势，田径占15%，发展身体素质，提高运动能力，体操占16%，培养学生组织纪律性，小球类占6%，提高身体基本活动能力，民族体育占6%，激发儿童民族自豪感，发展身体素质占4%，提高身体活动能力，全面发展。

### 三、教学目标：

- 1、进一步了解和认识自己的身体，初步掌握科学锻炼身体的简单方法和评价身体锻炼效果的基本方法，能掌握所学知识，锻炼身体。
- 2、掌握所学各项运动的基本技能，提高运动技能，进一步促进身体素质和运动的能力的发展。
- 3、提高学习体育知识参加体育活动的积极性，初步树立公正、协作、负责的观念，在团体活动中注意协调配合与同伴的关系。

### 四、教学重点、难点

- 1、了解心脏的功能及其体育锻炼的关系。

培养学生积极参加课间、课外活动的良好态度和习惯。

- 2、掌握少年拳的要领，严格动作要领。

掌握基本的体育动作及蹲距式跳远和 在支撑跳跃及篮球及基本技术。起跑后加速和终点冲刺跑技术等。

- 3、掌握游戏规律等。

### 五、教材内容及上课次数安排

周次

教材内容

1

体育基本知识

2

高抬腿, 50米, 100米跑

3

定时跑(3---6秒)

4

上步单跳模式, 蹲锯式跳远

5

单, 双手胸前推实心球, 掷沙袋

6

徒手操

7

跳短绳

8

侧手翻，仰卧起坐

9

山羊分腿腾越

10

篮球基本技术，教学比赛

11

武术基本技术，组合动作

12

韵律活动

13

游戏

14

复习

15

复习

16

迎接抽测

其它时间全面复习，迎接小科考查

## 六、注意事项

- 1、强调组织纪律性。
- 2、注意上课安全。
- 3、教学动作循序渐进，由浅入深。
- 4、训练要严格。

## 五年级体育教学计划篇三

### （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）

## 五年级体育教学计划篇四

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。

## 五年级体育教学计划篇五

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）

## 五年级体育教学计划篇六

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。