

2023年小学五年级体育教案教案免费(模板6篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小学五年级体育教案教案免费篇一

1. 上两步掷垒球或沙包2. 跳背

1. 学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

2. 初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

1. 开课式。

2. 队列练习：齐步走—跑步—立定。

3. 准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

1 • 上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作：迅速，连贯地完成上两步和向后引球的动作，再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2. 跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳，上体前屈，低头，两手支撑在两膝上，另一人做3—5步助跑，双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大)，同时两腿伸直向左右分开，腾空越过人背。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队，分别排成一行横队，按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:

1、一人做上体前屈，低头，不得突然降低和升高。

2、练习时严格课堂纪律，注意安全。

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;

3. 宣布下次课内容;

4. 下课。

小学五年级体育教案教案免费篇二

教学内容:

1、上两步掷垒球或沙包

2、跳背

教学任务:

一、准备部分: (8')

- 1、学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。
- 2、初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

- 1、开课式。
- 2、队列练习：齐步走一跑步一立定。
- 3、准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

二、基本部分：（28'）

小学五年级体育教案教案免费篇三

2. 放松跑

教学任务：

- 1 • 掌握俯撑成分腿立撑动作，发展学生的灵敏和柔韧素质。
2. 培养学生跑的能力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。
- 2 • 队列练习：列队法。
- 3 • 准备活动，慢跑两圈；韵律操6节。

二、基本部分，（28'）

1 • 俯撑成分腿立撑

(1)动作:由俯撑开始，两脚用力蹬地。同时弓身收腹，提臀成分腿屈体立撑。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习，教师分别辅导。

(4)注意事项:1、学生做俯撑时，首先强调身体姿势的正确，同时动作有节奏。2、教师要随时纠正学生的塌腰、撅臀等错误动作。3、严格要求、区别对待。

2 • 放松跑

(1)动作:用中等或中等以上速度跑。跑时要保持正确的跑动姿势，后蹬时，蹬地腿要伸直，后蹬后大腿向前上方摆动。落地时用前脚掌地。两臂屈肘有力地前后摆动。跑的动作要自然，放松、协调。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:1、先练习两组原地摆臂。练习时，以肩为辅，两臂前后摆动要自然放松。2、两人一组或四人一组，听口令按顺序练习，教师注意及时纠正错误动作。

三、结束部分：（4'）

1. 整理放松；

2. 小结、讲评；

3宣布下次课内容；

4. 下课。

小学五年级体育教案教案免费篇四

通过本课学习，让学生知道要爱清洁、讲卫生。

一、导入新课

同学们，我们上节课学习了怎样养成爱清洁、讲卫生的好习惯，但讲卫生不仅只是带手绢和水碗还需要勤洗手。

二、教授新课

1、出示图片

提问：你知道手是怎样受污染的吗？

小结：我们的小手用途可真大。它可以拍皮球、择菜、开门、浇花、打扫卫生等等。可是在它做这些事情的同时，自己也受到了污染。

2、讲讲为什么要勤洗手。

3、出示图

提问：同学们，你们会洗手吗？

教师教给学生正确的洗手方法。

(1) 先用水将手浸湿。

(2) 将手面、手腕、手心全部打上肥皂。

(3) 反复揉搓之后，用清水冲净。

(4) 指名学生上台表演。

表扬我们身边爱清洁，讲卫生的'好同学并给他们带上同学自己做的的大红花，并希望其他同学向他们学习。

三、总结全文

四、课后反思：

小学五年级体育教案教案免费篇五

游戏要求：学生相互合作，共同取胜。

师：1、结合前面的内容，充分利用教学器材---跳绳，组织学生进行二人三足跑接力游戏，距离为14m□

2、老师讲解游戏方法及规则、要求。

3、强调学生在绑跳绳的时候要把多出来的绳子处理好，以免产生不安全因素。

生：1、学生自己动手绑好跳绳，可自己选择规定范围内比较合适的位置绑腿。

2、学生对所要进行的练习熟悉，然后在老师的指导下进行比赛，看哪队获胜。

1、让学生自己动手选择不同的方法绑腿，发挥学生的'自主创造能力，增强学生的社会适应性。

2、学生之间的配合可以增进学生的团结合作精神。

小学五年级体育教案教案免费篇六

(1) 前摇并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。

(2) 后摇并脚跳10—15次；要求：两腿伸直并拢。

(3) 前摇两脚交换跳10—15次；要求：一摇一换脚。

(4) 臂交叉跳绳

(1) 教师讲解动作要领并示范：两手握绳的两端，绳由体后前摇，当绳摇到前上方时，两臂迅速体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂外旋），两脚立即跳起，绳通过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

b□向后摇绳臂交叉跳绳（并脚跳）

(1) 教师讲解动作要领并示范：两手握绳的两端，绳由体前向后摇，两脚立即跳起，两臂由下向上在体前交叉，同时快速抖腕（前臂内旋），两脚立即跳起，绳通过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

注意事项：教师应掌握学生练习的次数、速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

设计意图：发展学生自主学习的能力，根据学生的个体差异，重点辅导一般学生，鼓励他们树立信心，超越自我，通过各种评价促进学生改进动作，在练习中体验成功的喜悦，发展学生的速度耐力、协调性和灵敏性，提高学生的心血管机能。让学生带着问题过度到下一个环节双人跳短绳。

a□教师讲解动作要领。

b□练习方法：两人一组，分散站在场地上练习。

a□教师讲解动作要领。

b□练习方法：两人一组，分散站在场地上练习。

a□动作：两人摇绳，一人并脚跳。跳绳人左（右）手握绳，将绳放于体后，摇绳人面对跳绳人右（左）手握绳，其中一人喊：“预备一跳”后，两人同时摇绳，跳绳人立即并脚跳起，连续跳多次，摇绳人计数。按规定次数，跳完交换位置。

b□教师讲解并示范。

c□练习方法，两人一组，分散站在场地上，一人跳，另一人协助摇绳并计数，然后轮换。

重点：学生跑入时机，起跳时机。

难点：集体练习，合作学习。

师：同学们我们学习了短绳跳法，那么长跳绳大家会吗

生：会。（集体回答）

师：下面大家举行一场比赛吧！看哪个组跳的多。

生：分成六个小组，自主尝试练习，然后比赛。

师：总结评价各组的表现，下面请各小组研究新的跳法创编新的动作。

（1）、分组讨论：利用绳子还可以做哪些练习

看一看哪一组长、短绳新跳法多，并且能介绍方法。

（2）、自由结伴分散练习，教师个别指导。

(3)、集体交流，请个别小组表演

(4)、选择一个小组设计的动作分散模仿练习

设计意图：通过教学比赛，让学生展示自己的创新。增强其自信心，获得成功的喜悦，培养学生团队合作精神，调动学生的情绪，积极参与锻炼身体。