

五年级体育教案免费(大全13篇)

教学方法是指教师根据教学目标和教学内容选择和运用的教育手段和方式。三年级科学教案范文

五年级体育教案免费篇一

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。

五年级体育教案免费篇二

各种滚动与滚翻动作：

发展前滚翻能力的练习

发展后滚翻能力的练习

案例：前滚翻交叉转体180度接后滚翻起立、

各种简单的倒立动作

肩肘倒立、脚蹬墙成手倒立、保护与帮助下做手倒立

2. 支撑跳跃

发展支撑跳跃能力的练习、山羊分腿腾越

案例：山羊分腿腾越为主的练习

3. 低单杠

发展悬垂能力的练习、发展支撑能力的练习

案例：单挂膝摆动上、一足蹬地翻身上成支撑

4. 实用性攀爬

各种攀爬练习、手脚并用爬杆（绳）

案例：攀爬综合练习

五年级体育教案免费篇三

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。

五年级体育教案免费篇四

年级 : 五年级

人数: 48人

执教者: 蒋建宏

日期：1999年10月27日

组 织 教 法 与 要 求

一、整队

二、师生问好

三、宣布本课内容

1、“双龙戏圈”

2、十字接力

男

女

1、 跟学动物跑

学小鸟飞、小兔跳、鸭子走

一、师示范讲解

二、学生练习

三、纠错

四、再练习

一、师示范、讲解。

二、生练习一次。

三、十字接力两次。

一、放松

2、《铃儿响叮当》师生共舞

二、小结

三、洗手

四、收回器材

30-----35□

寓教于乐，玩练结合，力求营造愉快教学，成功教学思想。
学生

积极配合兴致极高，各个环节一气呵成，真正达到小场地、
小器

材的“大”作用。

五年级体育教案免费篇五

快速起动跑、追拍跑、接力跑、攻克堡垒、障碍赛跑、不等
距离的追逐跑

案例：播种与收获、小小设计师、50米争先跑、寻找奔跑空
间、齐心协力跑全程

2. 跳跃

跳跃能力的练习：各种方式跳绳（单人、双人、三人、纵队
跳绳）、跳竹竿（向前、连续左右、连续原地、并腿、分
腿）、协同跳（双人协调跳、四人、小组）摸高跳（助跑跳
起摸高、并腿跳起连续纵跳摸高）

案例：提速火车、欢庆申奥成功

跳高：跨跳练习（连续直线跨跳、米形跨跳）、助跑起跳、急行跳高

案例：跳高组合练习

跳远：立定跳远、青蛙跳荷叶、助跑几步，一脚跳双脚着地、急行跳远

案例：团结一致跳过去

3. 投掷

发展投掷能力的练习

滚：正向、反向单、双手滚实心球比远、双人面对面双手互滚实心球、

掷：原地或自然上步掷轻物、垒球

案例：抛接球比赛

发展掷远能力的练习

发展投准能力的练习

固定目标投准、活动目标投准

案例：多米诺骨牌、智过封锁线

五年级体育教案免费篇六

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。

五年级体育教案免费篇七

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。

五年级体育教案免费篇八

：积极在参加体育活动，并能在活动中体验出民间体育活动的快乐。

：跳短绳、游戏。

教师活动：

1、组织学生集队、队列

2、提出要求，组织学生分组游戏。

学生活动：

1、看老师手势，听老师口令快速集队，并从集队中体验“快、静、齐”的集队要求。

2、听口令练习原地踏步，动作做到位。

3、在老师的带领下进行游戏“快找伙伴”并能按老师要求做出各种不同的跑步姿势和各种模仿动作。

组织：五路纵队、自由分散

教师活动：

1、提出自主练习的要求：注意安全、用绳子体验不同的活动。

2、组织学生进行不同的跳绳比快、比多的练习。

3、组织学生进行半分钟跳短绳练习。

4、提出要求，组织学生自己压腿。

学生活动：

1、每人一绳，自主地进行练习，可以进行跳绳也可以借助绳子进行各种游戏活动，充分地发挥短绳的练习作用。

2、按老师要求进行并脚向前跳短绳、向后跳短绳、和老师比一比谁跳得快，同学比一比谁先完成任务等。

3、积极参加半分钟跳短绳练习，比一比谁跳得最多。

4、自己进行各种姿势的压腿练习。

组织：分散练习

教师活动：

- 1、组织学生自主练习踢毽。
- 2、讲解示范游戏规则、方法。
- 3、组织学生游戏，并总评。

学生活动：

- 1、按老师要求认真练习踢毽。
- 2、认真观看，了解游戏方法规则。
- 3、大胆地尝试游戏，并积极参与比赛。

组织：分散练习、分组游戏。

场地器材：体育馆、短绳每生一根、毽子每生一个。

五年级体育教案免费篇九

以《体育课程标准》为依据，贯彻“以学生发展为中心”，重视学生的主导地位，关注学生个体发展的差异，激发学生的体育兴趣，改变单一的教学方式，淡化枯燥的跳绳练习，能让学生主动式、探究式的学习，做到寓教于乐，使学生在轻松愉快中完成教学目标，并从中学到一些简单的动作方法和活动技能。

五年级体育教案免费篇十

教学目标：通过学习，使学生知道上学、放学的'路上要多注意安全。

教学用具：相关课件

教学过程：

一、导入新课

小朋友，你们知道上学、放学时是高峰时期，所以大家要注意交通安全。

板书课题：行路安全

二、教授新课

1、出示图片提问：小朋友你们认识这些标志吗？

小结：马路上，车多、人多。行人要靠右走，不追逐，不打闹。过马路时，先看左，后看右，要走人行道。

2、出示图片提问：图上的小朋友做得对吗？

小结：他做得不对，不能翻越栏杆。

3、出示图片提问：图上的小朋友做得对吗？

小结：他做得对，要和妈妈一起过马路。

4、出示图片提问：图上的小朋友做得对吗？

小结：他做得不对，骑车时不能打伞。

5、出示图片提问：图上的小朋友做得对吗？

小结：他做得不对，不能在马路上踢球。

二、总结全文

五课后反思：

五年级体育教案免费篇十一

第一课时教学资料：

1. 向后转走(齐步)
2. 迎面接力跑`

教学任务：

- 1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和群众行动的潜力。
2. 发展速度和奔跑潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。
2. 队列练习：立正、看齐、稍息。
3. 准备活动：慢跑200米，第八套广播操(8*2)

二、基本部分：(28')

1. 向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生群众练习。

(4)注意事项：1. 教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2. 口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2. 迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3)要求：1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2. 严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料；

4. 下课。

第二课时教学资料：1. 臂交叉跳绳

2. 游戏：截住空中球

教学任务：1. 掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性。

2. 透过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球潜力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：四面转法，横队齐步走。

3. 准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1) 伸展运动：预备姿势：立正两手握绳两端（将绳对折成短绳），同时下垂于体前。

1横绳前平举。同时左脚侧出一步。

2横绳上举挺胸。

3还原成1的姿势。

4还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(2) 下蹲运动：预备姿势：双脚开立，横绳垂于体前。

1横绳前平举。

2. 下蹲。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234

(3)体转运动：预备姿势，横绳下垂于体前。

1. 横绳前平举。
2. 左臂向左侧摆，同时右臂胸前平屈，头械转，眼看左手。
3. 还原成1的姿势。
4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(5)体前屈运动：预备姿势：方正，横绳下垂于体前。

1. 屈肘横绳于胸前，同时左脚侧出一步。
2. 上体前屈横绳下垂。
3. 还原成预备的姿势。
4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反

(6)全身运动：预备姿势：立正，横绳下垂于体前。

1. 左脚向左前迈出弓步，同时横绳上举，（抬头挺胸）。
2. 上体前屈，横绳下垂，置左脚前。
3. 还原成1的姿势。
4. 还原成预备姿势。

5678同1234，方向相反。

二、基本部分：(28')

1. 臂交叉跳绳

(1) 向前摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：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，绳透过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2) 向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：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，绳透过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(3) 讲解示范。

(4) 练习方法：分组练习。

(5) 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。

2. 游戏：截住空中球

(1) 方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人用心拦截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2) 规则：传球不得进圈，不得递球。

(3)注意事项：1. 课前在场上画2-4个直径5-6米的圆圈，把学生分成2-4组进行练习。2. 游戏前，教师应讲解示范抢断的动作要领，并组织练习。3. 每组人数不宜过多，以提高密度和效果。4. 对体弱的学生适当照顾，及时换人，男女生可分组比赛。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。
2. 小结、讲评。
3. 宣布下次课资料。

第三课时教学资料：1. 互射

2. 4-5分钟定时跑

教学任务：1. 透过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准潜力

2. 发展学生耐力素质，提高耐久中的潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

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。

二、基本部分：(28')

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. 投击和躲闪务必在场内进行。2. 只准投击头以下部分。

(3)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，善于决定及时躲闪。3. 根据状况能够增加沙包数目，提高学生用心性。

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。

(3)练习方法：成纵队群众练习。

(4)注意事项：教师随时观察学生状况，对体弱学生要区别对待。

三、结束部分：(4')

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料。

4. 下课。第四课时教学资料：1. 上两步掷垒球或沙包2. 游戏：拉绳比跳

教学任务：

1. 初步掌握上两步掷垒球或沙包技术，提高投掷潜力。

2. 透过拉绳比跳游戏，发展灵敏、力量等素质。

教学过程：

一、准备部分(8')

1. 开课式。

2. 队列练习。

3. 准备活动：慢跑200米，徒手操6节

二、基本部分(28')

1. 上两步掷垒球或沙包(一)

(1)动作：略

(2)讲解示范。

(3)练习方法：成纵队，四人一组依次进行练习。

(4)注意事项：1、先让学生徒手挥臂练习几次，随后听教师口令统一投掷。2、要求投掷时注意蹬腿、转体、挥臂的动作。2、在场地上划两条15米长的平行线距离2米，一条线为投掷线，另一条为预备线。3、听到老师喊“预备”才能进入

投掷区，按老师统一口令掷和捡回投掷物。4、注意安全，防止事故。

2·拉绳比跳

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的两队，均成一行横队相对站在两条线后，两队排头分别站在两个圆圈内，各握绳的一端。游戏开始，两人同时做连续单脚跳，并用力拉绳，能把对方拉出圈外或迫使对方提起的脚着地，得一分，然后两队依次换人进行。最后以得分多的队为胜。

(2)规则:1、互拉绳时，绳脱手，脚踩线，换脚跳均为失败。2、双方同时失败均不得份，两队各换下一人进行。(3)注意事项:1、要进行安全教育，严禁开玩笑或在用力拉时松手。2、分组时注意体力强弱调配要适当，男女生可分组进行比赛。

三、结束部分:(4')

1·整理放松;

2·小结、讲评;

3·宣布下次课资料,

第五课时教学资料: 1. 俯撑成分腿立撑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. 培养学生跑的潜力。

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。跑时要持续正确的跑动姿势, 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宣布下次课资料;

第六课时教学资料: 1. 上两步掷垒球或沙包(二) 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。提高投掷潜力。

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—跑步—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')

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。掷出的球务必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。

三、结束部分:(4')

1. 整理放松;

2. 小结、讲评;

3. 宣布下次课资料;

第七课时教学资料: 1. • 分腿腾越(山羊(一

2. 上两步掷垒球或沙包(三

教学任务:

1. 初步掌握分腿腾越的动作要领,发展灵敏、协调性,增养勇敢顽强精神。

2. 进一步提高上两步掷垒技术，发展投掷潜力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1. 开课式。

2. 队列练习：分队法练习。动作要领：二(四)路纵队行进间听到“左右转弯分队一走！”的口令后，左边的一(二)路左转弯走，右边的一(二)路右转弯走，分成方向相反的两个一(二)路纵队行进。

二、基本部分：(28')

1 • 分腿腾越(山羊)(一)

(1)动作：助跑、起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、提腰背、屈髋，两腿向左右分开，然后两手迅速推离器械，使身体向前上方腾起，走过越过器械。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。1、分解动作练习：蹬地、屈髋成分腿立撑、推手成分腿站立、两臂斜上举。2、几步助跑、起跳、两手支撑器械、提腰、屈髋、分腿、推手回落。3、完整动作练习。

(4)注意事项：1、重点掌握双脚起跳，推手及时有力。

2、保护与帮忙，站在器械斜前方。学生越过器械后，扶上臂或落地后扶臂、腹。

2 • 上两步掷垒球或沙包(三)

(1)动作:应对投掷方向站立。两腿前后分开,左脚在前支撑身体,右腿在后并提起脚跟,右手持球于胸前。掷时,右腿先迅速向前迈出一步。左腿紧之后再向前迈出一步,同时右臂自前向下经体侧向后引球。上体向右转动,使左肩对着投掷方向,当左脚刚一着地,即按原地侧向掷垒球的要求,将球用力向前上方掷出。并从前面的两条横绳中间穿过。

(2)练习方法和注意事项参看第10课。

三、结束部分:(4)

1. 整理放松;
2. 小结、讲评;
3. 宣布下次课资料;

第八课时教学资料:

- 1 • 分腿腾越(山羊(二
2. 游戏:夺球战

教学任务,

- 1 • 进一步学习掌握分腿腾越技术动作。
2. 透过夺球战游戏,发展学生的对抗潜力。

教学过程:

一、准备部分:(8')

- 1 • 开课式。

2. 队列练习：分队法。

3. 准备活动：慢跑400米；徒手操6节。

二、基本部分：(28')

1. 分腿腾越(出羊)(二)

(1)动作：助跑。起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、稍提臀屈髋，两腿伸直向左右分开。同时两手用力迅速推离器械，身体向前上方腾起。越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2)讲解示范。

(3)练习方法，参看第13课。

(4)注意事项：强调安全。防止发生事故。

游戏：夺球战(1)方法：参加游戏的分成人数相等的甲、乙两队。各队成一列横队应对圆圈站立。两队各派一人在圈内互抱一个小篮球。游戏开始，双方尽力夺球或把对方拉出圈外。先夺到球或把对方拉出圈外的就得1分。然后各队换人最后进行以积分多的队为胜。

(2)规则：夺球时不得故意松手，不得推人。2. 脚踩线就算失败。

(3)注意事项：1. 在场地上画两条相距8—10米的平行线，中间画5—10个直径2米的圆圈，每个圈内放一个篮球。2. 分队要注意双方力量大体均衡。男女生应分组比赛，3. 比赛可采用三局两胜制。

三、结束部分：(4，

- 1 • 整理放松，
- 2 • 小结、讲评；
- 3 • 宣布下次课资料；

第九课时教学资料：1. 武术基本动作（一）

2. 50米快速跑

教学任务：

- 1 • 学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。
- 2 • 掌握快速跑技术，培养跑潜力，

教学过程：

一、准备部分：(8' 1 • 开课式。

2 • 队列练习：并队法、分队法

3 • 准备活动：慢跑两圈；徒手操。二、基本部分：(28

1。武术基本动作（一）

弹踢冲拳

(1)动作：

预备姿势：劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法:教师统一口令, 学生群众练习。

(4) 注意事项: 略

2. 50米快速跑

(1) 动作: 用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿用心下压, 用前脚掌着地跑, 跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动, 迅速向前跑动。

(2) 教师分解示范。

(3) 练习方法: 在场地上画2—4条50米跑道, 成两列横队分别站在跑道两侧, 教师讲解示范后。把学生分成4—4人一组, 教师发令, 按顺序一个组一个组进行练习。

(4) 注意事项, 要求腿的动作正确、简单、自然、协调。

三、结束部分:(4')

1 • 整理放松,

2 • 小结、讲评,

3 • 宣布下次课资料,

第十课时教学资料: 1 • 武术基本动作(二)

2. 跨越式跳高(一)

教学任务:

1. 学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。
2. 初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1. 开课式。
2. 队列练习：并队、分队法。
3. 准备活动：慢跑200米；双人操6节。

二、基本部分：(28’)

1 • 武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作：预备姿势：

直立抱拳。左脚向左跨一步，两腿下蹲成马步，同时右拳变掌，前臂内旋，由左向右上方架起；左拳向左冲出，拳心向下，眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

跨越式跳高(一)

(1)动作：跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范 “(3)练巧方法：分组练习。

(4) 注意事项:略三、 结束部分:(4')

1 • 整理放松,

2. 小结、讲评,

3 • 宣布下次课资料

第十一课时教学资料: 1. 武术基本动作(三)

2. 游戏:” 8 “字运小足球

教学任务:

1)学会武术基本动作歇步盖打, 发展协调性。

3 • 透过” 8 “字运小足球游戏。学会运球、停球技术, 培养控球潜力。

教学过程:

一、准备部分, (铲)

1. 开课式。

3 • 准备活动: 慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分, (98,)

1, 武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作, 预备姿势, 马步架打。1. 左脚向右脚后插一步, 同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌, 掌外沿向前, 劈体左

转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2. 上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法与注意事项，参看第15课。

2. 游戏” 8 “字运小足球

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。(2) 规则:1. 人和球不得进入圈内。2. 停球时，务必将球停稳在停球点上。

(3) 注意事项:0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分:(y)

1 • 整理放松;

2, 小结、讲评,

3. 宣布下次课资料

第十二课时教学资料: 1. 武术基本动作(四2. 跨越式跳高(二
教学任务:

1 • 学会武术基本动作提膝仆步穿掌, 发展灵敏素质。

2. 进一步改善跨越式跳高技术, 发展弹跳力

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：错肩行进走。

3. 准备活动，慢跑200米。儿宽广播韵体操6节。

二、基本部分：（28'）

1. 武术基本动作（四）

提膝仆步穿掌

1. 动作：预备姿势：歇步冲拳。1两腿起立，身体左转间肘左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，左腿提膝，右掌从左手背上向右斜上方穿出，左手爪势收至右腋下，眼看右掌2. 随即左腿向左铲出成仆步，左手成立掌，沿左腿内侧向前穿出后成侧掌，眼看左掌。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法与注意事项参看第15课。

2 • 跨越式跳高（二）

动作：略

三 • 结束部分1 • 整理放松，

2. 小结、讲评，

3. 宣布下次课资料

第十三课时教学资料：1. 武术基本动作(五) 2. 游戏: 改换目标
教学任务，

1 • 学会武术基本动作虚步挑掌，发展协调性。

2 • 透过改换目标游戏，发展学生的反应和灵敏素质。

教学过程：

一、准备部分，(8’)

1 • 开课式。

2. 队列练习，错肩行进走。

3 • 准备活动，慢跑200米；徒手操6节。

二、基本部分，(28’)

1 • 武术基本动作(五)

虚步挑掌

(2) 教师讲解示范。(3) 练习方法与注意事项: 见第15课。

2. 游戏，改换目标

(1) 方法参加游戏的人分成几组，每组围成一个圆圈，铸人间隔1米面向圆心站立，指定二人站在圆圈内，一人为追者，一个人为逃者。游戏开始，追者追拍逃者，逃者被拍到时，两人互换，继续追逐。追逐时，逃者能够跑到圈上任何人面前对面站立，这时，应对逃者的人就变成新的逃者，并迅速躲闪跑开，引走追者。

(2)规则，0追者只能拍逃者，不得推人或拉人。0若逃者已站到圈上人的面前，这时追拍到无效。

(3)注意事项:0在场地上画z一一4个直径8一一10米圆圈，学生分成2一一4组，各围绕一个圆圈站立，每组选一人为追者，另一人为逃者。0各组第一个追者，可选体力较好的学生担任。对于担任追者的钵弱同学，要适当控制运动量，及时换人。

三，结束部分:(“)

1•整理放松，

2.小结、讲评。

3.宣布下次课资料，

第十四课时教学资料：.1•障碍跑

2.游戏:投球过网

教学任务

1，透过障碍跑，发展学生的奔跑潜力，培养勇敢顽强、克服困难的精种。

2.透过投球过网游戏，发展学生的投球潜力。。

教学过程:

一、准备部分，(8，)

1•开课式。

2•队列练习:向左(右)转弯走。

3·准备活动，慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分，(28')

1·障碍跑

(1)动作，在跑动中，学会运用正确的方法，灵活协调地越过不同类型的障碍。在40米范围内，绕过间隔为2—3米的一组标杆，跨过一条“壕沟”，钻过栏架和跳过必须高度的横杆。遇到障碍时，应根据状况适当地改变速度，并注意安全。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:根据场地状况，进行分组练习。

(4)注意事项:1.在场地上画两条15米的跑道，在其中一条跑道上插几根标志杆(间隔为2—3米)，离最后一根标杆一米处设一条“壕沟”(宽80—100厘米)。再在终点线的中心处插一根标杆作为转拆点，在另一条跑道上放一块垫子，设置两个(间距5—6米)必须高度的横杆(高度为40—60厘米)。2.练习1—2次后，可进行教学比赛。3.严格遵守规则和纪律，注意安全。

2·游戏:投球过网

(1)方法:参加游戏的分成甲。乙两队，每队6人，各自站在本方场地内。每队各有1人手持小篮球(或小排球)站在发球区，其它人分两排(前排3人后排2人)站立，游戏开始，两队持球人用力投球过网(或绳)，双方其它队员都可在本方的场地内接球并尽快投球过网(或绳)。若两球同时在一方场地上，对方得1分。得分后换人发球重新开始。每队6人依次发球后，以得分多的队获胜。

(2)规则:1.投球出界，球碰网(绳)或从网(绳)下穿过，对

方得1分。2. 一球在本方空中，一球落在本方场地上，不算对方得分，两球相撞，均不得分，重新发球开始。

(3)注意事项，1. 画两个排球场地，立柱挂网，无网可用绳代替。2. 遵守规则，服从裁判。

三、结束部分，(4)

1 • 整理放松；

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料

第十五课时教学资料：1 • 跨越式跳高(三)

2. 游戏:单手传球比快

教学任务：

1。进一步学习提高跨越式跳高动作技术，发展学生的弹跳力。

2. 培养学生单手传球潜力，发展上肢力量。教学过程：

一、准备部分，(8')

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。双人操6节。

二、基本部分：(28')

1 • 跨越式跳高(三)

(1)动作:逐渐加快助跑速度,递速用力踏跳,当摆动腿向前上方摆至横杆上时,开始向外跨并稍内旋,踏跳腿在完成踏跳动作后,迅速离地上摆,跟随摆动腿向外跨过杆。落地时,摆动腿先着地。两腿屈膝,缓冲平衡。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:参看第16课。

(4)注意事项: 1、着重强调踏跳和过杆动作。2、注意安全,防止损伤。

2·游戏:单手传球比快

(1)方法:

参加游戏的人分成人数相等的几队,每队又平分为甲、乙两组,各组成一路纵队,相对站在指定线后,甲组排头手持小篮球。游戏开始,持球人用单手肩上传球的方法,将球传给乙组排头,自己站到排尾。乙组排头用双手将球接住并用同样的方法回传给甲组。如此依次进行先做完的一队为胜。(2)规则:

球未接住,由接球人捡回。

(3)注意事项, 1比赛时要按规定的传球动作和要领做,要求动作正确,传得准,传得快,动作协调,连捉。强词传球要到位并使对方接住。2.教师可根据学生的具体状况和教学的需要,确定传球的距离,动作熟练后也能够增设障碍,以提高游戏的难度。3.学生练习时教师注意观察,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. 宣布下次课资料

第十六课时教学资料: 1. 跨越式跳高(四

2. 手脚并用爬垂直竿(绳)

教学任务,

1 • 进一步巩固提高跨越式跳高的完整技术, 发展学生的弹跳力。

2. 透过手脚并爬垂直竿, 培养学生攀爬潜力, 发展力量素质。

教学过程,

一, 准备部分:

1. 开课式。

2 • 队列练习: 向后转走。

3 • 准备活动: 慢跑200米。韵律操6节。

二、基本部分: (28')

1 • 跨越式跳高(四)

u动作: 放松, 自然地助跑3—5步, 跑的速度逐渐加快, 步幅逐渐加大, 用有力的脚踏跳。踏跳腿稍屈膝, 先以脚跟着地。迅速过渡到全脚掌, 再用前脚攀迅速有力地蹬地, 两臂配合向上摆动。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法，见第16课。

(4) 注意事项:1. 强调踏跳有力，动作完整连贯、协调。2. 注意安全，防止损伤。

2 • 手脚并用爬垂直竿(绳)

(1) 动作，两手握竿(绳)，两腿提屈，两脚内侧或脚攀夹竿(绳)，然后两腿蹬直，同时两臂引体向上，两手搏依次向上换握。腿再提屈，脚夹竿(绳)，按此方法继续向上爬。逐步增加爬的高度和加快的速度。

(2) 教师讲解示范。(4) 注意事项:1. 这个动作的要点是蹬腿和拉臂动作的协调配合，为了使學生尽快地掌握动作，开始时不要过分强调动作的细节，待學生基本掌握动作力之后，再逐步提高要求。2. 竿(绳)下面放垫子，防止學生滑下跌伤，教学蔚要仔细检查器械，安装牢固。3. 小学生练习时会出现错误动作和手脚配合不协调现象，教师应及时给予纠正与辅导。4. 做好保护与帮忙工作。5. 严格课堂纪律，注意安全。

三、结束部分:(4)

1, 整理放松

2, 小结、讲评;

3 • 宣布下次课资料,

4. 下课第十七课时教学资料: 1. • 游戏圆圈运球

2. 蛙跳

教学任务:

1. 透过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的潜力。

z·掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，

三、准备部分：(8')

1· 开课式。

2· 队列练习，向左(右)转走。

3· 准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：(28')

1， 游戏， 圆圈运球

同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1. 运球时务必依次绕行，不得碰撞他人。

2. 运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，务必捡回在失误地点重新运球。

(3)注意事项:0在场地上画2一一4个直径8一一10米的圆圈，”生分成2一一4组，每组一个小篮球，听教师口令统一练习。0按规则和要求进行运球。

2· 蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时，两脚用力后蹬，两臂同时自然间前上方摆动。身体要向前上方腾起，落地后自然构成下一跳的准备姿势，继续向前跳。

(2) 教师讲解示范。

(3) 练习方法:先群众练巧, 后分组练巧。

(4) 注意事项:1. 注意跳时腿、臂动作配合协调, 教师随时纠正错误动作。2. 可适当控制练习的次数和运动量。3. 对身体素质较差的学生要区别对待。

三、结束部分:(4')

1 • 整理放松;

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课资料.

第十八课时教学资料: 1. 屈腿悬垂摆动(低单杠)

2. 游戏:圆圈接力跑

教学任务:

1. 学会低单杠的屈腿悬垂摆动动作, 发展上肢和腰腹力量。

2. 发展跑的潜力, 培养团结协作和群众主义精神。

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一齐步走。

3 • 准备活动:慢跑200米, 韵律操6节。

二、基本部分，(28')

1 • 屈腿悬垂摆动(低单杠)

(1)动作：两手正握杠与肩同宽，两腿用力蹬地，收腹屈腿上举。借蹬地力量主动用心前摆，当摆至最高点时，大腿稍向后压，使身体回摆，后摆至最高点时，拉臂两脚落地成站悬垂。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:1、先做屈腿悬垂，增强握力和臂力。

2、从一脚蹬地。一腿屈腿前摆开始做屈腿悬垂摆动。3、屈腿悬垂后由教师或学生辅助做屈腿悬垂摆动。

(4)注意事项：1、保护与帮忙:一手握练习者手腕，另一只手托臂，当摆至与杠垂直部位时。加助力说明摆动。2、教育学生注意安全。

2 • 游戏:圆圈接力跑

(1)方法：参加游戏的分成人数相等的四队，每队成一路纵队在圆圈内指定的位置，排头站在圈外的起跑线后。游戏开始，各队排头按逆时针方向沿圆圈跑出后，各队下一个人之后站到起跑线后并与跑回的排头击掌后跑出，排头快速站到本队排尾。各队依次进行，以先跑完的队为胜。

(2)规则:1、跑动中，被超越的人不得有意阻挡超越者2、准备接力的人不得有意阻挡其它队的队员。3、超越别人务必从右侧进行。

(3)注意事项:1、游戏开始前教师讲解示范弯道跑的动作

要领。2、严格遵守规则、纪律。

三、结束部分，（4'）

1、整理放松；

2、小结、讲评；

3、宣布下次课资料；

4、下课。第十九课时教学资料：1. 双人跳镊绳

2. 游戏：运球传球接力

教学任务。

1 • 掌握双人跳短绳的方法，发展弹跳力和灵敏素质。

2. 提高运球与传球潜力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1 • 开课式。

2. 队列练习：向左转走。

3 • 准备活动：慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分：（28'）

1. 双人跳短绳

(1)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，摇绳人应对跳绳人右(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。

(2) 教师讲解。

(3) 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。

2、游戏：运球传球接力

(1) 方法：参加游戏的人分成人数相等的几队，每队再平分为甲、乙两组，每两组应对面而错开站在线后，各甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人立即向对面的小圆圈运球前进，到达圆圈内做急停转身，用双手传球给乙组排头，自己站到乙组排尾。乙组排头接球后。按同样方法进行，直到全队做完。以先做完的队为胜。

(2) 规则：1、务必按规定的路线、方向、运球、传球。

2、运球或传、接球时失误，应由失误的人拾起球从失误地点继续进行。3、不得持球跑或双手同时拍球。

(3) 注意事项：1、教师应根据学生掌握技术状况进行辅导。2、课前在场地上划相距10—12米的平行线，并在线前划一个直径1米的圆圈。2、采取三局两胜，严格执行规则。

三、结束部分：(4')

1、整理放松；

2、小结、讲评；

3、宣布下次课资料；

4、下课。

五年级体育教案免费篇十二

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—跑步—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'）

五年级体育教案免费篇十三

教学内容：1. 向后转走(齐步)

2. 迎面接力跑`

教学任务：1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织

纪律和集体行动的能力。

2. 发展速度和奔跑能力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：立正、看齐、稍息。

3. 准备活动：慢跑200米, 雏鹰起飞(广播操) 二、基本部分：（28'）

1. 向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：1. 教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2. 口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2. 迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2) 组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的平行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3) 要求：1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2. 严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1. 整理放松。

2. 小结、讲评。

3. 宣布下次课内容；

4. 下课。

第二课时

教学内容：1. 臂交叉跳绳

2. 游戏：截住空中球

教学任务：1. 掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性。

2. 通过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球能力。

教学过程：

一、准备部分：（8'）

1. 开课式。

2. 队列练习：四面转法，横队齐步走。

3. 准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1) 伸展运动：预备姿势：立正两手握绳两端（将绳对折成短绳），同时下垂于体前。

1横绳前平举。同时左脚侧出一步。

2横绳上举挺胸。

3还原成1的姿势。

4还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(2) 下蹲运动：预备姿势：双脚开立，横绳垂于体前。

1横绳前平举。

2. 下蹲。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234

(3) 体转运动：预备姿势，横绳下垂于体前。

1. 横绳前平举。

2. 左臂向左侧摆，同时右臂胸前平屈，头械转，眼看左手。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(5) 体前屈运动：预备姿势：方正，横绳下垂于体前。

1. 屈肘横绳于胸前，同时左脚侧出一步。

2. 上体前屈横绳下垂。

3. 还原成预备的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反

(6) 全身运动：预备姿势：立正，横绳下垂于体前。

1. 左脚向左前迈出弓步，同时横绳上举，（抬头挺胸）。

2. 上体前屈，横绳下垂，置左脚前。

3. 还原成1的姿势。

4. 还原成预备姿势。

5678同1234，方向相反。

二、基本部分：（28'）

1. 臂交叉跳绳

(1) 向前摇绳臂交叉跳绳（并脚跳）

动作：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。

(2) 向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：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。

(3) 讲解示范。

(4) 练习方法：分组练习。

(5) 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。

2. 游戏：截住空中球

(1) 方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人积极抢截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2) 规则：传球不得进圈，不得递球。

(3) 注意事项：1. 课前在场地上画2-4个直径5-6米的圆圈，把学生分成2-4组进行练习。2. 游戏前，教师应讲解示范抢断的动作要领，并组织练习。3. 每组人数不宜过多，以提高密度和效果。4. 对体弱的学生适当照顾，及时换人，男女生可分组比赛。

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。

以上是小编整理的有关小学五年级体育教案相关内容，希望大家喜欢！