

## 五年级上册体育教学计划 ( 精选6篇 )

### 篇1：五年级上册体育教学计划

#### 一、学情分析:

本校小学五年级共五个班，本人担任五1、3、4、5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，五5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，重点抓排球自垫和课堂纪律，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、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 and 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。

## 篇2：五年级上册体育教学计划

体育教学是学校教育工作的重要组成部分，在新的一学期中，为总结经验教训，开展体育教学工作，完成体育教学任务，制定本学期教学工作计划如下。

### 一、指导思想

全面贯彻教育方针与政策，以“健康第一，全面发展”为指导思想，以培养学生的体能为目标，以学生生理和心理特点为依据，从实际出发，深入贯彻课程改革精神，把理论知识学习和实践能力相结合，培养学生自我锻炼身体，增强学生身体素质和体育情趣，陶冶学生的情操，注重学生的人格教育、社会责任感和创新精神，引导学生开发潜能，培养学生成为全面发展的社会主义接班人。

### 二、基本情况

1、学生情况：本学期我担任的是五年级6个班（一至六）和六年级（6）班的体育与健康教学工作，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：高年级学生喜欢跑、跳、投、跳绳、踢毽子、游戏等活动，但有些学生因身体原因如：肥胖等，学习动作显得僵硬呆板。

3、由于五年级学生受到自身生理和心理上的发展特点的影响，所以体育工作任务繁重，必须高度重视，耐心指导，细致关怀，合理安排课堂内外的体育运动，使学生端正态度，正确认识体育锻炼的重要性、不可或缺性。

### 三、任务目标

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，形成有纪律，有组织的良好行为规范。

2、使学生熟练掌握50米、200米、800米、立定跳远、蹲距式跳远、实心球、跳绳、跳高等基本素质练习的技术要领和技巧，增强身体综合素质。

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，发展个性体育，并不断巩固、提高和创新。

4、进一步增强体质，特别是速度素质和力量素质。

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。

6、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

7、引领学生到操场上，到阳光下，到大自然中去，积极主动地参与体育游戏活动，使学生获得更多的新知识、发现更多的新方法、找到更多的新答案、感受更多的新乐趣。

#### 四、教学措施

1、课前充分了解学生，认真备课、改革课堂的教学形式，注重内容的创新，提高学生学习兴趣。

2、加强理论与实践相联系，平时多带学生到生活中体验，提高学生自主学习的兴趣。

3、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

4、对特殊学生进行特殊教育，要因材施教。

### 篇3：五年级上册体育教学计划

#### 一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，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，增强学生身体素质和体育情趣，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。

#### 基本情况分析

##### (一)、教材分析

全学期教材内容包括(1)、体育卫生基础知识，(2)、运动技能，(3)、身体健康，(4)、心理健康。教材内容较多，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，让他们自觉锻炼身体，达到“健康第一、安全第一”的目的。

## （二）学情分析

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度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

## 三、教学目标

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质促进德、智、体全面发展为主要目的，在本学期中要积极做到以下三点：

- 1、掌握基本的卫生保健常识懂得简易急救及体育常识。
- 2、掌握快速跑、耐久跑的动作技术及1分钟跳绳的动作要求，提高学生的运动能力。
- 3、对学生的运动能力。

## 四、主要工作：

- 1、进一步提高我校广播操的质量。
- 2、训练好校田径队，为区运动会做准备。
- 3、培养中高年级学生的运动兴趣，进一步掌握简单的技术动作，发展柔韧、反应、灵敏和协调能力。
- 4、使学生形成克服困难的坚强意志品质，建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德，在体育活动中具有展示自我的愿望和行为

## 五、教学内容

### 1、跑

改进快速跑和400米耐久跑的途中跑技术，培养跑的正确姿势，主要以50米、400米为主要教学内容。

### 2、跳跃

掌握跨越式跳高和蹲距式跳远的助跑，起跳空中姿势和落地四个环节，重点改进助跑和起跑相结合的技术，教学内容以跨越式跳高和蹲距式跳远为重点教学内容。

### 3、投掷

巩固原地投掷的能力和上步投掷的方法，初步掌握协调用力技能，教学中以上步掷沙包为教学重点。

### 4、基本体操

主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

## 六、教学措施：

3、创设个性发展和群体合作学习的良好环境。

4、留给一定自主学习的时间和空间。自主决定难易程度、自己掌握学习进程。

1、教育学生热爱中国共产党，热爱祖国，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。

1.根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

## 七、教学进度

### 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、复习广播操----广播操1 - 7节；游戏：夺球战

4、复习广播操----小学生广播体操纠正第1节、第2节，游戏：“火车”赛跑2

5、复习广播操----小学生广播体操纠正第1节、第2节，游戏：游戏：“打鸭子”2

6、复习广播操----小学生广播体操纠正第3节、第4节，游戏：各种方式跳短绳；”2

7、复习广播操----小学生广播体操纠正第5节、第6节、第7节，游戏：变速跑2

8、复习学习广播操----自然地地形跑，立定跳远；游戏：“包、剪、锤”；2

9、复习学习广播操----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
- 15、跳远：立定跳远（男生考核）跳跃：立定跳远（女生考核）自选项目：  
长绳、乒乓球或篮球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、30秒跳短绳跳长绳游戏：“赶小猪”跳力2

## 篇4：五年级上册体育教学计划

### 一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，以党的十八大重要思想为指导，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，增强学生身体素质和体育情趣，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。

### 二、基本情况

在四年级经过了刻苦的锻炼，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。

### 三、任务目标

- 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、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。

3、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

4、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、方法措施

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。

### 篇5：五年级上册体育教学计划

#### 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，让学生在学习过程中去探讨，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：

1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生将能够乐于参加各种游戏活动；认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动

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

### 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

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的效果。

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。

## 篇6：五年级上册体育教学计划

小学五年级上册的体育教学计划是根据教材内容和学生特点而制定的，旨在培养学生的体能素质、运动技能和团队合作精神，让学生在积极健康的体育活动中快乐成长。本

教学计划将围绕课程目标和教学内容展开，注重学生的体育素养培养，并通过多种教学手段，让学生全面发展。

## 一、教学目标

- 1.培养学生的体能素质，提高学生的身体素质水平；
- 2.培养学生的运动技能，提升学生的运动技术水平；
- 3.培养学生的团队合作精神，加强学生的团体意识和协作能力；
- 4.培养学生的体育兴趣，增强学生参与体育活动的愿望和动力。

## 二、教学内容

本教学计划主要包括以下内容：田径、游泳、篮球、足球、乒乓球、羽毛球等体育项目，以及规则性游戏如接力赛、橡皮筋等。

## 三、教学过程

### 1.分层分组

为了适应学生身体素质和运动技能水平的不同，本教学计划将学生分层分组，每个小组的成员在体能素质和运动技能上接近，以便教师能更好地针对不同学生的能力进行教学。

### 2.教学方法

本教学计划将采用多种教学方法，包括示范教学、分组合作、对抗比赛等方式，以培养学生的体育技能和团队合作精神。教师还将通过讲解规则、演示动作、以及个别指导等方式对学生进行全面教学。

### 3.体能训练

在体能训练方面，教师将安排学生进行适当的体能训练，包括有氧运动、核心力量训练等，以提高学生的身体素质水平。

在运动技能训练方面，教师将以不同体育项目为主线，安排学生进行相关技能的训练，包括跑步、跳远、游泳、篮球投篮、足球传接球、乒乓球发球接球、羽毛球拍法等，以提高学生的运动技能水平。

### 5.团队合作训练

在团队合作训练方面，教师将安排学生进行分组合作训练，鼓励学生之间相

互配合、相互支持，培养学生的团队合作精神。

#### 6. 参与比赛

为了激发学生的体育兴趣和增强体育活动的趣味性，教师将安排学生进行各种竞赛活动，包括田径比赛、游泳比赛、篮球比赛、足球比赛等，让学生在比赛中得到实战锻炼。

#### 7. 体育游戏

为了增强体育课的趣味性和吸引力，教师将安排学生进行各种体育游戏，如接力赛、橡皮筋等，让学生在轻松愉快的氛围中享受体育活动的乐趣。

### 四、教学评价

教学评价将主要以考核学生的体能素质、运动技能、团队合作精神和体育兴趣为主要内容，通过定期的测试、考试、竞赛和表演等方式进行评价。教师还将结合学生的学习情况和实际表现，对学生进行综合评价，并及时给予学生针对性的指导与帮助。

### 五、教学保障

为了保障学生的体育教学的顺利进行，学校将提供必要的场地设施和器材，确保体育教学的有效开展。学校还将配备专业的体育教师，为学生提供高质量的教学服务。

### 六、总结

小学五年级上册的体育教学计划是为了培养学生身心健康、全面发展而设计的。通过本教学计划的实施，相信学生将在体育活动中快乐成长，迈向更加美好的未来。