

小学体育教学计划及进度表 小学五年级 体育教学计划(优秀6篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

小学体育教学计划及进度表篇一

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。

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，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。”

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。

3、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。

4、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。

5、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。

周次教学内容

一

1、始业课：上体育课的安全常识（理论）

2、复习小学生广播体操

3、队列队行练习；游戏

二

1、50米快速跑；接力游戏

2、站立式起跑；快速反应练习

3、韵律操（一）；游戏：射击

三

- 1、韵律操（二）；捅马蜂窝
- 2、600米耐力跑；放松操
- 3、立定跳远；跳远接力

四

- 1、花样踢毽；踢毽子比赛
- 2、有趣的拔河；冲出重围
- 3、跳短绳；一分钟跳绳比多

五

- 1、走跑交替；变速跑（600米）
- 2、掷垒球；投准练习
- 3、单脚交换跳；游戏：大鱼网

六

- 1、队形队列：向右转走，向左转走；右（左）转弯走
- 2、理论：体育活动与营养卫生
- 3、排球：准备姿势；移动练习

七

- 1、排球：双手胸前垫球；小游戏

2、模仿操；柔韧练习

3、武术基本步伐；基本手型

八

1、队形队列练习；小游戏

2、双手抛实心球；力量练习

3、理论：运动损伤的预防与处理

九

1、篮球：熟悉球性；原地运球

2、篮球：运球练习；原地传球

3、篮球：传球比快；行进间传球

十

1、技巧：前滚翻；柔韧性练习

2、技巧：后滚翻；游戏：贴膏药

3、400米耐力跑；放松练习

十一

1、跳远；游戏：小手球

2、投准练习；掷垒球

3、球性练习；运球接力

十二

- 1、武术基本手型；快速反应练习
- 2、武术基本步伐；游戏：争取胜利
- 3、技巧：立卧撑；叫号赛跑

十三

- 1、兔子舞；大家一起跳
- 2、100米快速跑；复习队形队列
- 3、双手掷实心球；小小保龄球

十四

- 1、复习、总结
- 2、身体素质测试
- 3、身体素质测试

十五

- 1、复习、考试
- 2、期末考试

小学体育教学计划及进度表篇二

质量指标：基本掌握要求：了解运动损伤的预防及处理；了解青春期少女注意事项，为提高人生质量做准备。重难点：运动损伤的预防及处理，青春期少女注意事项。

基本知识点：运动损伤的概念和分类；运动损伤发生的原因；运动损伤的预防；月经期间应注意什么；怎样消除或减轻经前综合症；身材高矮和月经有无关系；体重过低会影响月经吗。

基本技能：能为自己判定健康与否，并能进行基本的调节。

第二单元：身体素质恢复练习授课节数：6起讫时间□20xx/9/6□9/25□

质量指标：身体负荷由小到中上，心理愉快指数：0.75要求：循序渐进活动身体各部为使之达到健康锻炼的目的。重难点：跑、跳、投等基本素质的提高。

基本知识点：基本身体素质对健康的促进作用。

基本技能：掌握基本身体素质的练习提高方法。

练习计划：采用游戏、接力、比赛等形式，进行加速跑，往返跑练习，发展学生速度以及快跑的能力。

第三单元：体操授课节数：3起讫时间□20xx/9/25——10/10□

质量指标：身体负荷中上，心理愉快指数：0.85要求：基本掌握单、双杠及技巧练习技术方法。重难点：单杠：杠上侧倒重心。双杠：双足的“鞭打”动作。技巧：团身。

基本知识：体操能够增强上下肢及腹背的力量；提高身体的协调性以及前庭分析器官的功能；培养勇敢、顽强、果断的意志品质。

基本技能：发展身体素质及运用体操进行锻炼身体的能力。

练习计划：辅助练习、器械上练习、保护帮助、学习状况测验。

第四单元：排球授课节数：4起讫时间□20xx/10/10——10/24□

质量指标：身体负荷中上，心理愉快指数：0.90要求：基本掌握排球练习、比赛的技术方法。重难点：传、垫、扣球技术的学习和掌握。

基本知识：上肢动作——垫球：插、夹、压。传球：屈、伸、送。扣球：伸、收、甩。

基本技能：初步掌握排球的基本技术，并运用其进行身心调节以增进身心健康。

练习计划：垫、传、扣球练习，基本素质练习，教学比赛。

第五单元：篮球授课节数：8起讫时间□20xx/10/——11/12□

质量指标：身体负荷中上，心理愉快指数：0.90要求：基本掌握篮球练习、比赛的技术方法。重难点：运球、传球以及运传配合技术的学习和掌握。

基本知识：掌握“迎来送往”，熟悉球性。

基本技能：初步能在场上进行简单的比赛，并运用其进行身心调节以增进身心健康。

练习计划：运、防配合，传、切配合，上篮，小场地比赛等

第六单元：足球授课节数：11起讫时间□20xx/11/12——12/30□

基本知识：熟悉球性。

基本技能：初步能在场上进行简单的比赛，并运用其进行身心调节以增进身心健康。

练习计划：运、防配合，传、切配合，射门，小场地比赛等。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

小学体育教学计划及进度表篇三

时光在流逝，从不停歇，为了以后教学质量不断提高，不如为接下来的教学做个教学计划吧。那么教学计划怎么写才能体现你的真正价值呢？以下是小编收集整理的人教版小学五年级下册体育教学计划范文，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

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。

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，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。”

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。

3、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。

4、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。

5、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。

周次教学内容

一

1、始业课：上体育课的安全常识（理论）

2、复习小学生广播体操

3、队列队行练习；游戏

二

1、50米快速跑；接力游戏

2、站立式起跑；快速反应练习

3、韵律操（一）；游戏：射击

三

1、韵律操（二）；捅马蜂窝

2、600米耐力跑；放松操

3、立定跳远；跳远接力

四

1、花样踢毽；踢毽子比赛

2、有趣的拔河；冲出重围

3、跳短绳；一分钟跳绳比多

五

1、走跑交替；变速跑（600米）

2、掷垒球；投准练习

3、单脚交换跳；游戏：大鱼网

六

1、队形队列：向右转走，向左转走；右（左）转弯走

2、理论：体育活动与营养卫生

3、排球：准备姿势；移动练习

七

1、排球：双手胸前垫球；小游戏

2、模仿操；柔韧练习

3、武术基本步伐；基本手型

八

1、队形队列练习；小游戏

2、双手抛实心球；力量练习

3、理论：运动损伤的预防与处理

九

1、篮球：熟悉球性；原地运球

2、篮球：运球练习；原地传球

3、篮球：传球比快；行进间传球

十

- 1、技巧：前滚翻；柔韧性练习
- 2、技巧：后滚翻；游戏：贴膏药
- 3、400米耐力跑；放松练习

十一

- 1、跳远；游戏：小手球
- 2、投准练习；掷垒球
- 3、球性练习；运球接力

十二

- 1、武术基本手型；快速反应练习
- 2、武术基本步伐；游戏：争取胜利
- 3、技巧：立卧撑；叫号赛跑

十三

- 1、兔子舞；大家一起跳
- 2、100米快速跑；复习队形队列
- 3、双手掷实心球；小小保龄球

十四

- 1、复习、总结
- 2、身体素质测试

3、身体素质测试

十五

1、复习、考试

2、期末考试

小学体育教学计划及进度表篇四

五年级的学生年龄 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 。

(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。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。

每课 3课时， 32 共课时

(1) 只研究和强调教师的教法，而忽视学生的学法的倾向，加强对学生学法的指导。教学过程()是师生交往、共同发展的互动过程，如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范，学生模仿教师的动作，强调了教师的教法研究，忽视了学生学法的探索，只管教的怎么样，不管学的如何，必然不利于调动学生的积极性，不利于提高教学质量。因此，要重视学生学法的研究与探索，不仅要研究教法与学法，而且要研究教法与学法的变化;不仅要研究学生的“学会”，而且要研究学生的“会学”。

(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。如主题式教学法、情景式教学法等充分发挥游戏和游戏法的功能与作用，激发学生的学与练的兴趣，达到预期的教学目标效果。

(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。因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

1、 锻炼前要做准备活动 向后转走队列练习 游戏：迎面接力跑

2、 手臂交叉跳绳 游戏：截住空中球

3、 分腿腾越 游戏：投活动篮 跳上成分腿支撑 复习体操 分腿腾越 游戏：推小车

4、 靠墙手倒立 游戏：推小车 分腿腾越 游戏：障碍赛跑 运球投篮 游戏：夺球战

12、 考核：蹲距式跳远 游戏：小足球运球比赛 跳短绳比赛

16、 体育锻炼为什么能增强体质 自评、互评成绩

小学体育教学计划及进度表篇五

1 跑：进一步学习50米跑的技术，摆腿积极，后蹬有力。动作协调、自然。

2 跳 跃：进一步学习跳高的助跑技术，初步掌握过竿动作，培养向上跃起的能力。

3投 掷：基本掌握助跑投垒球的方法，提高投掷能力。助跑引球，交叉上步转体挥臂动作连贯。

***校本内容测试

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。

***校本内容测试

跑：

1 高抬腿跑、后蹬跑（1）

2 蹲踞式起跑（1）

3 途中跑（1）

4 30米加速跑（1）

5 60米快速跑（2）

6 400米跑（3）***

7 1000—1200米自然地形跑走交替（2）

跳跃：1助跑单脚起跳摸高（3）

2跳高（1）

投掷：

1上步投掷垒球（3）***

2单双手推抛实心球（2）***校本内容测试

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）***

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）***

投掷：单双手推抛实心球（3）

注：***为考核 括号内为授课次数

***校本内容测试

———攀爬、悬垂、支撑、滚翻、平衡

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。

1、 有人扶持手倒立

2、 单挂膝悬垂

3、 前后滚翻

4、 分腿腾越***

5、 侧手翻

6、 荡秋千

7、 悬垂

8、 游戏

———民族、民间传统体育教学

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。

1、 武术操

- 2、 斗鸡
- 3、 抓尾巴
- 4、 推小车
- 5、 踩高跷
- 6、 滚铁环

—————体育与保健常识

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。

- 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

———快乐体育与情境教学等计划

培养学生快乐的学习，快乐的活动，集体参与体育，能积极参加体育活动，并能享受的运动后的快乐感，利用各大节日等教学情境进行教学，培养学生的兴趣。

1、 模仿庆六一活动

2、 祖国的生日

3、 体育节情境

———校本课程教学计划

了解校本课程的基本内容，掌握皮筋游戏的基本方法和作用，学会各种皮筋游戏，并和同伴合作完成比赛和教学活动，并能对游戏进行改编和延伸。

1、 各类游戏学会4——5种

2、 改编、延伸或创造1—2种皮筋游戏

小学体育教学计划及进度表篇六

教学计划是开展正常教学的准备工作，下面就是小编整理的小学五年级下册体育教学计划，一起来看一下吧。

本届五年级学生体育基础较差，教师需要从多个方面进行培养，包括了知识点、实践能力、情感等等，以提升学生的综

合素质、身体素质为目的，做一个德智体美劳更优秀的学生。

在新的学期里，我将以新课程的实施为契机，积极投身课程改革，认真学习新的课程标准，确立新课程的基本理念，加强教学常规管理，加强教学研究，努力提高自身的整体水平，全面提高教学质量。

- 1、教育学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观念。
- 2、重点在于综合激发学生的身体素质，如：速度、上下肢力量、弹跳能力、柔韧性、协调性等的结合。
- 3、学生能主动参与素质动作技术的学习与练习之中。
- 4、提高学生的身体素质，培养良好的团结合作精神和严格的纪律，并且在合作交流中增进师生的感情，建立良好的社会关系。

根据新课标和教材要求、五年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐为主要内容，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。

- 3、运用体育对学生特有的影响，，逐步提高培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱。互相帮助等集体意识和良好作风。
- 4、教学内容淡化竞技性，增加趣味性、娱乐性、健身性和实用性。

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长绳，短绳——短绳； 游戏：夺球战

4复习小篮球——原地运球、第2节，游戏：“火车”赛跑2

5复习技巧，——跪跳起、第2节，游戏：游戏：“打鸭子” 2

6复习技巧——跪跳起、， 游戏：各种方式跳短绳； ” 2

7复习技巧——跪跳起、、第7节，游戏：变速跑 2

8复习提高前掷球——自然地形跑，立定跳远；游戏：“包、剪、锤”； 2

9复习蹲距跳起——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

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秒跳短绳 跳长绳 游戏：“赶小猪跳力2

22单脚跳连续向前跳，