

# 最新人教版五年级体育教案及反思(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 人教版五年级体育教案及反思篇一

在最近执教的五年级体育课《篮球》后有了点滴感受：

其次，转换教师角色有助于培养学生的创新精神和实践能力。在这节课上，我大胆地做了师生角色的`转换，最大限度的发挥学生的主体作用，体现学生做课堂小主人的特点。教师则是指导者，参与教学活动的组织者，学习过程的帮助者。整个40分钟，90%是由学生支配，学生去参与课堂上的问、谈、议、实践，学生们三人一组，五人一伙，通过小组的合作学习，不仅对于具体技术动作的掌握起到了很好的作用，而且学生间的交流合作也很是融洽，与教师之间的距离也似乎一下子缩短了很多。这也无疑给学生从不同角度，不同的层面，提供了展示自我的机会，提供了寻求创造成功的机会，增强了学生的自信心。

## 人教版五年级体育教案及反思篇二

在9月17号那天，我上了我在大桥二小的第一节体育公开课。在上课之前，我做了很多的准备，可是在上完课后，自己都感觉不好，给人的第一感觉就是太乱了，也许是我实习期间实习的学校不是小学，加上是第一次上公开课太紧张了，在通过老师专家的点评知道自己的缺点在哪里。

一课堂语言的准确性不够，废话太多，在这一点上，自我认

为是很好，可是在旁人看来是多余的，作为一个老师，首先就要语言方面要过关，要交代清楚做什么怎么做，在表达清楚的同时也不要画蛇添足。在这一点上我还是不足。

二课堂气氛带动的还可以，但自己的精神面貌没太在意，示范不清楚，在传授新的动作时候，我是放慢速度给小孩看的由于太慢了就变成了分解动作了，这样会导致学生误导这个动作的连贯性，本来示范动作就是要给幼儿一个连贯完整的动作，这是一个动作体系，一旦分解就变了另一种动作了，由于我本人的经验有限，才导致这个基本的基础的动作变成了让学生误解的动作。

## 体育课课后反思范文二

作为一名青年教师，在工作中，我会遇到很多不同的问题与困难，但我不会退缩，不会认输，我要勇敢的面对问题，解决困难，总结经验，吸取教训，在自己热爱的事业中不断进取、努力奋斗。

这次课的主要内容是原地踏步走向齐不走的转换和“捉尾巴”的游戏。教学目标是使学生掌握正确齐步走的方法，保持正确的身体姿态；发展学生的身体协调性、灵敏性及反应能力；培养学生对体育活动的兴趣和集体荣誉感。这是一堂简单的队列队形课，看似很容易，但真正扣到细节问题却很难统一。例如：学生的基本站姿，能站好，但持久性较差。踏步变齐步的第一步步幅大小很难走齐，横排面的整齐就更难了。从这点上我就犯了层次性的错误，横队走人多且排面场不易走齐，如果采用纵队走就容易得多了。所以方法很重要，课前的准备工作，课的研究设计工作更为关键。在课堂常规的细节方面要求不够，如：蹲的姿势不统一，看示范，听要求不认真等。做第一个上肢游戏时，能够很好的带动课堂气氛，调动学生的积极性，但使用器材后的放置却很随意，同时我也没有提出具体的要求。这也是细节上忽略的问题。今后应该注意，从小做，从细抓，从严管。本节课最严重的一个失

误就是在研究下肢游戏时，没有考虑使用何种教具更为合理、妥当。这是思想上的认识不到位。以上的问题我会总结经验，吸取教训。在课上一一避免，认真上好每节课，力争让学生在体育课上不仅可以锻炼身体还可以学到知识。

青年教师面临的最大不足就是缺少经验，对教学的重点难点把握不住，在领导小组第一次听完我课之后，提出了宝贵的意见，我认为提得很对并虚心接受加以改正。课堂教与学的效率是关键。在课堂上要合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。

作为新教师我还要处理好师生关系，是新课程改革实施和教学改革的前提和条件，新课程的推进要致力于建立充分体现尊重、民主和发展精神的新型师生关系，使学生学习的主动性和创造性得以充分地发挥。要建立新型的师生关系，教师应真情对待学生，关心爱护每一个学生，公平地对待学生，不能厚此薄彼，尤其是对于学习学习成绩不理想的学生，教师要多鼓励、多关怀，相信他们的潜力，切实帮助他们，成为学生的促进者和服务者。传统教学中的师生关系，是一种不平等的关系。教师不仅是教学过程的控制者，体育活动的组织者，成绩的判定者和绝对的权威者，而且，总是千方百计地把自己的要求“格式化”，根据自己的思路进行教学。新课程要求教师从知识技能的传授者转变成学生发展的促进者，由居高临下的指挥者转变成合作型的良师益友，使教学过程转变为是师生共同开发课程标准的过程。整个学习过程教师只是学生学习的引导者和服务者，在与学生平等的交往中帮助学生掌握学习方法，学生始终是学习的主人，教师在一旁起着鼓励、促进作用，如此合作教学，我会努力把我所有的知识技能传授给学生。

## 人教版五年级体育教案及反思篇三

这是一次教学研讨课，有我来上，一阵嘈杂过后，这节课开始了。

同学们，“今天我们共同上一节意志磨练课，我给它起了个很好听的名字叫——《体验极限挑战自我》，本课目标是——”还没等我说完。

“老师，我上不成体育课。”离我站的最近的一位女生嘟着，声音不大。

“老师，我也是。”第三列中间的另一位胖点的女生躲在同学身后，跟着嘀咕着。

再看看同学们的表情，似乎都不高兴。现在的学生胆子越来越大了。

说话的人多了起来，胆子似乎大了起来，终于说出了我担心的话：“老师，我们能不能不上体育课？”

这时体育课代表说话了，“老师，他们几个每上体育课总是这样，我们老师拿他们也没办法。”一句话说的旁边听课的老师笑了起来。

我有点尴尬，“那你们想做点什么啊？”

我的话还没说完，学生已叫成一片。

“踢足球”

“自由活动”

“跳皮筋”

每想到一句打圆场话居然引发了这样局面，看着眼前的情形，我真的有点急了似又想不出更好的办法来，只好如实坦白，“同学们，今天-----今天上课是我的任务，请你们配合一下。”我说话时很不自然。

“哎-----”队伍中传出长叹声。

“咋磨练，咋体验呀？”一阵无奈后，有人开始问。

是呀，怎么体验？我是想通过蹲马步、抱腿前屈数秒种这两个内容，激发学生向自身极限挑战的愿望，并在挑战自我中检验自己的心理承受能力，从中体验肌肉痛时的心理感并且说出自己的这种感受和大家交流，分享。但现在是不是调整一下，这样一想，思路也有了。立即对教学内容进行了调整，说话也流畅了许多！

“这节课，我们不训练队列队形，也不学习高难的技术动作，更不训练耐力，我们就体验一下做某个运动时身体达到一种极限时的心理感受，并把这种感受用语言表达出来。”一听说“不练队形队列”，学生似乎来了兴趣。

“要想体验到极限时的身体感受，其实并不难，只要能在你最累的时候再坚持一会就能体验到，是自己的心理向身体的一种挑战。”我又继续解释。

“咋才算箱子我挑战呢？”这时想踢足球的那几位男生开始活跃起来，跟着小声议论。

“老师，您能为我们示范一下吗？”有位同学大声喊道。

“这样吧，我们先来做一个‘对视比眼力’的游戏，大家就明白了。”有部分学生响应，我的心情稍稍安定了下来，马上宣布了“俩人为一组，用眼睛盯着对方的眼睛，先眨眼的为负”讲清规则并组织游戏，然后让同学们说出当时的心理

感受。

学生开始对视了，对这个活动兴趣比刚才好多了。每多久，学生开始说了；

“以前从来没有这么近看着别人的眼睛我有点不好意思，心里怪怪的。”

“我的眼睛特痒痒，都快流出泪来了。”

“当时我的心理想，你不眨眼我也不眨眼看谁坚持的时间长。”

“挺好玩的。”

“看得出，刚才大家很投入，玩的也很开心，把我的情绪也调动起来了。我趁热打铁，真诚的赞扬他们。

大家说一说，还有哪些项目可以磨练意志。

“老师，攀登珠穆朗玛峰可以磨练意志。”同学们笑了。

“横渡台湾海峡也可以磨练意志！”全班大笑起来。

“当然可以了，还有呢？”我也笑了，“现实点的，我们现在上课就能做的呢？”

“跳绳！”

“俯卧撑！”

“仰卧起坐！”

“纵跳！”

“长跑！”

“既然同学们能够说出这么多的项目，这节课你们说了算，大家可以自由选择兴趣的项目进行练习。”我兴冲冲对他们说。

“耶！”

“耶！”

“耶！”

同学们竟然欢呼起来。

三个一群，五个一伙，有的围成一圈臂挽着臂蹲马步；有的排成一字型在做俯卧撑；有的在比赛跳绳；还有的在绕操场长跑等等。

我到每一组去观察或参与他们的活动用到着数数的计时方法大声鼓励他们努力向自身的极限挑战，并体验一下这种感觉，同时提醒要注意安全。

下课的铃声响了，我站在这流过汗水也流过泪水的操场上，长久地望着渐渐离去的学生们。

铃声又一次响了，回味刚才的遐想，这不正是这节课的所得吗？我兴冲冲地向办公室走去。

## 人教版五年级体育教案及反思篇四

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课体育课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在教学中始终坚持快乐教学。无论是学习投掷技能，还是知识延伸，或是放松身心，我都设计了各

种各样的游戏,让学生始终在玩中开展技能的练习,获取更多的知识,进行创新实践,愉悦身心。整节课几乎每个人都表现出一种积极的学习态度,乐于参加各种教学实践活动,并敢于在活动中表现自我。

本课的教学重点和难点是让学生掌握助跑投掷的技术方法,即掌握投掷的交叉部为此我专门设计上不同部署的投掷步练习并能在实践练习中运用,达到了较好的效果,许多平时体育不是太好的学生也轻意的学会了这个技术动作。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好,而且在这种教学实践中,学生接受技术不是通过教师的直接传授获取的,而是通过自己的亲身体验获得,较好的体现了新课标的强调探究性学习的思想。我在课的结束部分设计了一个“合作创新,愉悦身心”的教学环节,组织学生根据游戏的.器材、场地该创编规则,调节游戏的竞争程度,适应不同学生练习的需要,取得了很好的效果。

以上是这节体育课上完后的一个教学心得,当然还存在着许多不足之处,如课堂密度的掌控,学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。

## 人教版五年级体育教案及反思篇五

今天的体育课,训练项目就是传说中的四百米赛跑呢!

这次四百米赛跑,采用四人同时赛跑的方式。而我被分到了第二组。比赛开始了,我无精打采地看着操场上一个个闪动的人影.....

到了我们这组,我提了提神,精神抖擞地走到起跑线上,不禁打了一个哈欠。“砰”随着枪声响后,我如狼似虎地朝中终点线奔去,可哪知,我只是一时逞强,一下子从第一名滑落到第三名,和一位女生并驾齐驱。不久,前二名已被定夺。赛场上,只剩下我俩,我和她已拉开了距离。可恶,我是不

会认输的！想到这里，我脚下生风，以迅雷不及掩耳之势夺取了季军的“宝座”。

唉，要是输给女生，就太丢脸了，我刚松了一口气，只听见魏老师喊：“张斌垣，你发挥不好，给我重跑！”

当跑完一圈时，魏老师又喊：“你就这点速度，你要是跑不过我，你就不用回家了，我会给你妈妈打电话的！”听了这话，我奋力向终点跑去……

唉，真是一节“魔鬼式”的体育课呀！