

最新小学五年级健康教育教案 小学五年级体育与健康教学计划(优秀5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

小学五年级健康教育教案篇一

一、作为足球试点校，在我所教的六个班，普及足球，足球进课堂，从第二周开始，做到人手一个足球。

二、在我的课堂上，实行体育技能1+x□足球作为1，其他跳绳、篮球、踢毽子等可任选一项。向着每人掌握一到两项运动技能的目标努力迈进。

三、认真备课，上好每一节课。以足球为主，但学生的基本技能不能扔。走、跑、跳、投、攀爬、技巧等基本运动都要在课堂中得到学习和锻炼。学生的各项基本素质如力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等也要通过练习和游戏得到锻炼。

四、组织好足球队的训练和梯队成员的训练。每周二和周四第七节课的时间训练。如果条件允许，可增加训练时间。争取在首届区小学足球联赛中取得好成绩。

五、做好区运动会的准备工作，积极组织校运动队成员训练，不怕苦，不怕累，为学校取得好成绩，做出自己的努力。

六、和体育组成员共同组织召开学校的春季运动会，并做好相关一切工作。

七、四月初片区教学研讨会上，出一节足球课。

八、配合学校，做好区运动会上的大型团体操排练工作。

九、积极完成学校交给我的各项工作任务。

十、积极参加学校及进修校组织的培训学习活动，努力提高自身的业务水平。

十一、做好教学反思，及时更新工作室内容。积极向其他教师学习优秀的教学经验。

十二、积极参加进修校组织的科研活动，提高自己的理论水平。

十三、做好学校大课间的组织工作，以班级为单位，使大课间活动有活力、有特色。

国家对体育的重视，让我们体育老师看到了希望，也让我重新燃起了斗志，我相信，通过我的努力，一定会让我的工作，在新学期，有新的起色，新的收获！

小学五年级健康教育教案篇二

1、本次课：一是要纠正个别同学的不正确动作；二是通过多种方式的练习，提高学生的技能水平，增强学生的体能。

2、跳短绳练习内容相对枯燥，学生不乐于长时固定练习。为此采用多种手段，多种形式的练习，从而激发学生的参与积极性。

3、长时间单一的练习内容，学生容易枯燥，练习也不够全面。为此安排更丰富的教学内容，利用跳绳，借助游戏来吸引学生，同时补充练习的不足，做到身心的全面协调发展。

二、教材分析：

跳短绳有很大的实用价值，对于提高学生的身体素质有重要意义。同时也是发展学生协调性，提高速度、灵巧等身体素质的重要辅助性练习。三年级跳绳重点是让学生提高运动成绩，为增强身体素质打好基础。

三、教学目标：

- 1、认知目标：能够辨别同伴跳短绳动作方法是否正确，能够了解并遵守游戏规则。
- 2、技能目标：通过多种练习活动，学生能熟练掌握前摇绳并脚跳的技术动作，并在原有的基础上成绩有所提高。同时能增强学生的弹跳力以及协调、灵敏、速度等身体素质，发展学生体能。
- 3、情感目标：培养学生团体意识，教会学生竞争与合作；激发运动兴趣，通过活动体验，学生能够简单描述在游戏活动中的心情感受。

四、教学设计说明：

- 1、在教学方式的选取上，依据水平二的教学目标，结合中低年级学生顽皮好动喜欢被表扬，爱玩游戏，善于模仿，注意力易分散等特点，本课选择了学生喜欢的教学模式。
- 2、在教学方法的选择与运用上，注重学生观察与模仿力的培养和学生方法的指导。主要学法包括观察、模仿，教法有示范法、目标设置法、启发与诱导法等。保证了让学生在愉快的游戏活动中，体验到成功的乐趣，为今后的学习和锻炼打下坚实的基础。
- 3、在教学评价手段的运用上，注重通过教师适时的教学评价、学生自我评价与小组评价，来激发学生学习的积极性。在评价的内容上不拘泥于学生的学习效果，而是从学习态度、情

意表现等多方面作全面的评价，保证了不同学生的学习需求。

五、教学过程：

五、教学过程：

六、课后反思：

《跳绳》课后反思

新的体育课程在内容标准的制定和实施建议中，明确了共性和个性的统一，尽量的避免了竞技化的体育教学要求，关注学生的学习兴趣和经验，力求奠定学生终身体育的基础。故而在教学评价观念上，也需要发生相应的转变。本人通过参与《体育与健康评价实验研究》课题的研究，结合本次教学实践活动，谈谈新课程改革之下对小学体育教学观念的一些肤浅认识。

一、教学内容的选择与整合上有一些新思路。

课程标准明确规定教学内容的选择权在老师手上，而且谈到教学内容的整合与综合运用形式。本节课有主教材(跳绳)，也有辅教材(游戏)。在课堂上，利用跳绳，一是让学生可以学习到不同的跳跃方式，二是做到器材的综合使用，安排的两个游戏，都使用了跳绳为器材。这样的教学内容安排，既可以让让学生学到应有的知识，同时还可以充分的发展多方面的技能，符合新课标的要求。

二、教学方法与组织形式上有一些小改观。

课程标准提出了学生学法指导的问题，而且作为改革重点环节之一。在本次课上，我也作了这方面的常识，主要体现在：一是让学生自主的去探索与思考，在练习过程中给定目标，促进学生去探究，把过程完全留给学生，同时又去指引他们

学生，保证他们积极有效的学习。在组织上则没有过多的队形变化，以利于学生的学习和探究，又保证学生能够有基本的常规来约束不良行为。

三、教学过程引入多种评价，以此顺利达成教学目标。

评价的开展是我本节课学生学习态度和学习兴趣的有力保证。同时也是评价制度改革的积极探索，新课程体系下的评价研究根本目的还在于：

(一)关于评价的目的：

以培养学生兴趣和发展身体素质为宗旨的评价目的观受到普遍的重视。评价的目的关系到评价的各方面。

过去，教学评价根本目的在于甄别和选拔，评价成为一种工具和手段，既是教学的出发点也是归宿。如此的教学评价，使得学生的体育课学习不仅不能够愉悦身心，反而令学生疲惫不堪。导致学校体育教学竞技化，少儿体育成人化。可以试想一下，从小学一年级到大学毕业，十几年的学习中立定跳远是始终伴随着每一个同学，他们要经过多达几十次评价，所以在学习过程中他们也是年年有、期期有，甚至课课练。学生本想在体育活动中获得成功，但得到更多的却是失败的体验，以及由于竞技运动所带来的过度焦虑。

(二)关于评价的标准：

突出统一性和差异性相统一的评价标准在新的体系中得以构建。新的评价标准将更能适应学生的学习需要。

过去教学评价定性与定量的问题似乎不受重视，标准是一致的，“往往把被评价对象置于一个共同的标准和常模之下，用相同的价值观要求被评价对象”。

小学五年级健康教育教案篇三

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。

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。

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:

1、创设个性发展和群体合作学习的良好环境。

2、留给学生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。

3、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。

4、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

小学五年级健康教育教案篇四

小学阶段是孩子心理发展的重要阶段，帮助孩子提高心理素质，形成积极乐观、健康向上的心理品质，为未来的幸福生活奠定基础。

二、学情分析

从小学三年级开始，学生进入了小学中年级阶段的学习与生活，从心理发展过程来看，从三年级开始，学生从儿童期转入少年期。这一阶段的一个重要表现是学生的学习任务与活动范围无论是广度还是深度都比低年级有了显著的变化，学习活动的游戏性特征减少，学习过程的组织性、认知过程的规范性、严谨性更强，对学生进行的科学教育一般从三年级开始。

一方面身体的发育、学习与生活的变化使三年级学生的心理有了迅速的发展，他们有了一些合理性的独立思考了，有一些自己的主见了，能够参与大人的谈话，而不像以前那样随意插入大人的谈话。初生牛犊不怕虎，敢尝试去做一切事情，不像以前那么听从权威。这些现象表明了三年级学生知识经验的扩大和认知能力的发展，但另一方面，三年级学生又表现出行事理性不足的特点。在这一时期，学生的学习兴趣开始分化，学生对于不同学科的学习动机出现了差别，学科偏爱开始出现。学生控制自己情绪的能力得到发展，情绪表现的方式和强度与低年级学生相比，其适宜性更高，一般较少出现忽哭忽笑的现象。进入少年期后，随着交往能力的提高，学生之中开始出现关系较好的、比较稳定的好朋友。

三、教学目标

- 1、锻炼有意识记的能力，增进记忆品质；
- 2、能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后；
- 3、有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力；
- 4、自觉地控制和改变不良行为习惯，初步学会休闲，提高自我保护意识；

四、教学重点

- 1、通过面向全体普及各种心理健康知识，引导学生自测、自控、自我调节、正确认识自己。
- 2、加强针对性训练，采取多种形式培养学生良好的心理品质。
- 3、在集体中体验人际交往的乐趣，在学习中品尝解决难题的快乐，在活动中学会调节情绪。
- 4、培养自主、自动参与活动及表现自我的欲望与能力。

五、教学措施

- 1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。
- 2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，迈向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。
- 3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

六、教学进度

小学五年级健康教育教案篇五

根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的定》和教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

二、教学目标

总目标：培养和造就具有良好的文明习惯、学习习惯、生活习惯、劳动习惯和卫生习惯，具有坚忍不拔的意志品质，自立自强的生存、生活能力，有强烈的爱国意识和社会责任感，会做人，会求知，会创新，能从容迎接未来挑战的高素质的人才。

具体目标：

1、能够经常对自己进行“警句长鸣”——一定要做到“守信”与“守时”，消除嫉妒心，言行一致，表里如一，充满信心，能够正确对待自己的学习成绩，勤于思考，不甘落后，走上成功之路。

2、使学生明白什么是真正的友谊，男女同学间怎样进行交往好，如何同老师、同学保持密切的感情联系，有集体荣誉感，并掌握一定的社会行为规范，提高学生的社会适应能力。

3、使学生知道遇到困难和挫折应怎么办，自觉地控制和改变不良行为习惯，锻炼自己坚忍不拔的毅力，培养个人灵活应对的品格，初步学会休闲，提高自我保护意识。

4、通过心理健康教育，帮助学生学会调适。帮助学生学会正确对待自己、接纳自己，化解冲突情绪，保持个人心理的内部和谐。矫治学生的问题行为，养成正确的适应学校与社会的行为，消除人际交往障碍，提高人际交往的质量。

5、通过心理健康教育，引导学生认清自己的潜力与特长，确立有价值的生活目标，发挥主动性、创造性，追求高质量、高效率的生活。

三、教学内容：

1、立下坚强志，坚强意志与耐受挫折的教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

2、浇灌友谊花，自我意识、人际交往教育。

(1) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，接受发育过程中的身体变化，正确认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

3、迎接新挑战，人格养成教育。

- (1) 引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。
- (2) 注重学生的自我人格养成教育。
- (3) 对有人格障碍的学生进行重点辅导。

四、教学措施：

- 1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。
- 2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。
- 3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。
- 4、对少数有心里困扰或的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。