

2023年五年级体育教学计划和教学进度(优秀9篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。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。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

五年级体育教学计划和教学进度篇一

我任教五年级三个班，学生通过这几年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

根据了解的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于以后，要多做些速度练习。

五年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平三”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的的重要组成部分。

在小学四年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要学习内容，全面提高学生的身体素质。

主要的内容围绕着学校的趣味运动体育项目进行开展教学法。五年级的测试项目是400米，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

1、进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

2、进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

3、体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

1、继续抓好课堂教学常规，提高课堂教学质量认真执行体育教学大纲及课程计划，认真备好课，上好课，正确引导学生能自觉锻炼身体。

2、加强对体育教学的钻研，通过听随堂课，备课笔记和课后小结；教研组老师应相互学习、交流，共同提高、共同成长的过程。

3、组织开展好丰富多彩、富有实效的课外文体活动，引导学生能自觉锻炼身体，使学生更加生动活泼地发展，在创新精神和实践能力上有较大的发展和提高。

4、在教学实践过程中，使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。初步学习田径、体操、小球类等项目的基本技术，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。培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，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。

1、教学中精讲多练，讲练结合，激励学生学习。

2、教学中收放结合，有意识让学生自我锻炼，调动学生的学习主动性、积极性。

1、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能

力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

2、从游戏、竞赛手段入手，提高学生学习自主性养成自觉的锻炼的习惯。

3、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

4、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

五年级体育教学计划和教学进度篇二

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。

本学期五年级有一个教学班，共有学生43人。在五年级经过了刻苦的锻炼，在五年级又经过细致的指导，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。

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、使学生熟练掌握50米、100米、200米、800米、立定跳远、实心球、跳绳、跳高等项目的技术要领和技巧。

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，并不断巩固和提高。

4、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

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。

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。

三月：队列队行训练，复习基本的体育课知识

四月：跑的.训练，主要是提高学生速度

五月：跳的训练，提高学生爆发力

六月：投的训练，提高学生臂力

七月：其它球类训练和期末检测

五年级体育教学计划和教学进度篇三

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复习小蓝球——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”

21秒跳短绳跳长绳游戏：“赶小猪”跳力

22单脚跳连续向前跳。

五年级体育教学计划和教学进度篇四

一、大纲目的要求：

1、全面锻炼身体，促进正常的生长发育

通过身体锻炼，培养学生身体的正确姿态，促进生理机能，身体素质和人体基本活动能力的全面发展。增强对外界环境的适应能力和对疾病的低抗力。

2、初步掌握体育知识，基本技术的基本技能

学习简要的体育，卫生保健基础知识，树立安全的观念，掌握日常生活所必需的实用技能和简单的运动技术，培养锻炼身体的习惯。身体的能力；培养对体育运动的兴趣，善意成锻炼身体的好习惯。

3、向学生进行思想品德教育，陶冶美的情操

教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义祖国，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；运用体育对学生身心特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步养成遵守纪律尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风；发展学生个性，培养勇敢顽强超气蓬勃和进取向上的精神，注重能力的培养启迪思维，培养学生的主动性的创造性。

二、教材简析

高年级各项运动的基本教学内容与发展身体、教学分别排列，以保持身体素质的运动项目的固有特点和增加锻炼身体的实效性，基本部分占70%，选用部分占30%，其中，体育卫生保健基础知识占6%，使儿童懂理粗浅的卫生保健知识，基本运动游戏占11%，帮助儿童认识事物，促进体力和智力的发展，韵律操占6%，培养正确的身体姿势，田径占15%，发展身体素质，提高运动能力，体操占16%，培养学生组织纪律性，小球类占6%，提高身体基本活动能力，民族体育占6%，激发儿童民族自豪感，发展身体素质占4%，提高身体活动能力，全面发展。

三、教学目标：

- 1、进一步了解和认识自己的身体，初步掌握科学锻炼身体的简单方法和评价身体锻炼效果的基本方法，能掌握所学知识，锻炼身体。
- 2、掌握所学各项运动的基本技能，提高运动技能，进一步促进身体素质和运动的能力的发展。
- 3、提高学习体育知识参加体育活动的积极性，初步树立公正、协作、负责的观念，在团体活动中注意协调配合与同伴的关系。

四、教学重点、难点

- 1、了解心脏的功能及其体育锻炼的关系。

培养学生积极参加课间、课外活动的良好态度和习惯。

- 2、掌握少年拳的要领，严格动作要领。

掌握基本的体育动作及蹲距式跳远和在支撑跳跃及篮球及基本技术。起跑后加速和终点冲刺跑技术等。

3、掌握游戏规律等。

五、教材内容及上课次数安排

周次

教材内容

1

体育基本知识

2

高抬腿, 50米, 100米跑

3

定时跑(3---6秒)

4

上步单跳模式, 蹲锯式跳远

5

单, 双手胸前推实心球, 掷沙袋

6

徒手操

7

跳短绳

8

侧手翻，仰卧起坐

9

山羊分腿腾越

10

篮球基本技术，教学比赛

11

武术基本技术，组合动作

12

韵律活动

13

游戏

14

复习

15

复习

16

迎接抽测

其它时间全面复习，迎接小科考查

六、注意事项

- 1、强调组织纪律性。
- 2、注意上课安全。
- 3、教学动作循序渐进，由浅入深。
- 4、训练要严格。

五年级体育教学计划和教学进度篇五

- 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

五年级体育教学计划和教学进度篇六

新的学期开始了，为了开展良好的教学工作，进行有步骤的教学，顺利完成本学期的教学任务，根据学校工作安排，特制订本学期的教学计划。

1、全面锻炼，努力增强学生的体质。

2、学习基础知识，学会科学的方法锻炼身体，以创新的精神和实践能力的培养为重点，引导学生建立新的学习方式。

五年级有四个班，学生约200余人，他们虽然对体育活动积极参加，但由于基础差，好胜心强，可塑性强。有些动作易变形，掌握不好，所以，今学期应在上学期基础上，加大学习力度，因材施教，合理处理教材，全面提高，重点培养不段增强学生体质，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都能得到发展和提高。

本学期五年级体育内容有跑、跳、投掷、体操、游戏及武术等内容。

跑是人体的基本活动能力，教材要求学生学习蹲距式起跑的基本动作方法，提高跑的基本能力，学习传接棒方法，培养学生集体协作意识和配合能力。

跳跃使学生进一步掌握和改进跳高和跳远的动作方法，发展学生灵敏和爆发力。

投掷进一步提高学生推抛实心球技术，学习助跑掷垒球的完整动作方法，发展学生灵敏、力量等身体素质，培养学生养成锻炼时注意安全的意识和习惯。

体操和技巧进一步提高学生队列和体操队型动作质量，学会滚翻、分腿腾越的动作方法，发展学生灵敏、协调性和自我控制能力，培养学生主动、勇敢、刻苦顽强的拼搏精神。

教材还根据儿童特点，安排一定数量的游戏和武术，利用游戏的过程和结果，激发学生积极性，提高学生对武术的兴趣和基本活动能力，培养学生崇尚武德的精神和积极进取，勇于开拓以及胜不骄、败不馁的优良品质。

1、教材的重点是跑、跳跃和投掷，教学时应采取讲练结合，加强示范，辅导等手段作为突破措施。难点是体操、技巧，教学中应采取直观的教学方法，在教学中应加强安全保护措施，完成教学任务。

2、教研专题：本学期的教研专题“体育教学中培养学生创新能力”

3、集体备课、研究课、公开课的内容与时间安排

一至九周掷轻物xxx

十至十五快速跑xxx

十六至二十跳高xxx

1、全体学生要积极参加体育锻炼活动，遵守考勤制度，按时上课。

- 2、遵守体育课常规，认真听讲，积极学习。
- 3、参加期中和期终检测，督促学习。
- 4、采用直观教学方法，精讲多练，搞好“自主、综合、拓展、创新”研究。
- 5、教师处处以身作则，为人师表。

五年级体育教学计划和教学进度篇七

本册教材体现了改革精神,落实了教学目标,反映了教学内容的弹性。根据小学体育的实际改革,做好对学生学习的评价工作。使学生有一个健康的身体,保证学生的全面发展。

1. 培养学生体育锻炼的兴趣,积极参加体育锻炼。
2. 掌握基本的体育技能和基本的体育知识。
3. 增强学生体能,使学生有一个健康的身体。
4. 培养学生的团结合作精神和爱护集体财产和公共设施的责任心。
5. 培养学生良好的心理素质,树立学生自尊、自爱、自强、自信和克服困难的'勇气。
6. 培养学生互相关心、互相帮助的品质。

本班学生有较好的体育素质和良好的心理素质,对体育课有浓厚的兴趣和爱好。他们互相帮助、互相学习、团结协作、积极进取,有较好的体育基本知识和技能。

五年级体育教学计划和教学进度篇八

《体育（与保健）课程标准》的核心是贯彻“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，充分体现了“以学生为本”的教学，有利于学生身心发展和终身学习，具有与时俱进性，开拓创新性，纲领性，方向性和指导性。而传统的体育教学计划中的教学目标表述，是以教材为中心和以教师为中心，缺少明确的导向作用，因此对学生的学习效果难以进行有序有效的做出客观评价。在实施新课程改革中，要贯彻新课标，运用新理念。体育与保健基础知识，也是推进素质教育的主要课程，为了发展体育与保健的综合能力打基础。本学期根据体育《新课标》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过教师与学生互动性体育教学，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，为提高全民族的的素质奠定基础。

在小学体育教学中多以跑、跳为主，在走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要的练习内容，全面提高学生的身体素质；在跳的练习中，主要发展学生的弹跳能力为主要的练习内容，如：跨越式跳高，立定三级跳等；在发展力量方面，主要以投掷实心球为主；在技巧方面，主要以垫上练习和简单体操为主。

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、对学生的运动能力得到稳步提高。

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，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。

本学期教学进度如下：

- 1、跑和游戏
- 2、跳跃与游戏
- 3、投掷与游戏
- 4、小篮球的基本技术与游戏
- 5、韵律操与游戏
- 6、武术的基本技术
- 7、体育与心理健康
- 8、考核

五年级体育教学计划和教学进度篇九

（一）学生生理发育的特点：

1、五年级学生一般为10—11岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高阶段，发育指标的增长出现第二高峰。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自10岁开始突增，12岁达到高峰；女生均自8——9岁开始突增，12岁达到高峰，因此，五年级学生相对比较，是属于身体发育的最高峰时期。

2、五年级学生安静时脉搏均值比四年级相对减少；女生血压

指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，12岁以后差距逐渐加大，男生大于女生。

3、五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异非常明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为五年级学生的敏感期，既关键发展时期。11——12岁时，灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

（二）学生心理发展的特点：

1、五年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，五年级学生的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，因此，。身体练习时应相对提高难度和标准。

2、五年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

———田径教学计划

教学目标

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。

xxx校本内容测试

教学内容

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）

560米全程跑□3□xxx

6400米跑（1）

71000—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□xxx

投掷：单双手推抛实心球（3）

注：xxx为考核括号内为授课次数

xxx校本内容测试

———攀爬、悬垂、支撑、滚翻、平衡教学计划

教学目标

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。

教学内容

- 1、有人扶持手倒立
- 2、单挂膝悬垂
- 3、前后滚翻
- 4、分腿腾越xxx
- 5、侧手翻
- 6、荡秋千
- 7、悬垂
- 8、游戏

———民族、民间传统体育教学

教学目标

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。

教学内容

- 1、武术操
- 2、斗鸡
- 3、抓尾巴
- 4、推小车

———体育与保健常识

教学目标

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。

教学内容

- 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

——排球课程学习内容指导

- 1、学习扣球，扣固定球，自抛自扣，对墙扣球，四、二号位扣球
- 2、对墙传、垫球
- 3、两人或三人间的传、垫、扣
- 4、加上各种移动，跑动的传、垫球游戏和串联练习
- 5、比赛，三次内过网，可以九人制，逐渐过渡到六人制，了解如何站位和位置轮换
- 6、传、垫、发球的基本练习

考核：发球10次，

（优秀：8个以上；良好：7~5；合格4~2；不合格：2个以下）

扣球技术动作（自抛自扣技评：优秀、良好、合格、不合格）