五年级体育下册教案

课 题	跳长绳 广播操
教学目标	主动参与广播操的复习，并能做出示范。积极参与跳长绳活动。

教学流程：

一、 小组活动，积极参与

教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

2、提出分组练习要求，组织学生分组练习。

3、组织学生比赛展示。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行队列练习，复习二路纵队行进走。

3、全班分成三组，在组长的带领下进行“8”字跳长绳和“1+1”跳长绳。

4、在小组长的带领下进行 2 分钟“8”字跳长绳。

5、分组展示“1+1”跳长绳。

组 织：六列横队、小组分散

二、合作学练，提高质量

教师活动：

课广播操练习情况，提出本节课复习要求，对前三节广

大学生都在用的搜题APP
37
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

播操要做到精雕细凿，把每一节动作细细过关。

2、组织学生分组练习。

3、组织学生分组过关。

学生活动：

1、了解本课复习的要求。

2、在与同学的合作中不断改进动作质量，反复体会各节动作的重难点。

3、分两组（女生组、男生组）进行过关，男生过关时女生作评委，女生过关时男生做评委，不仅能积极参与评价，更要做到公正。

场地器材：操场、录音机、长绳三根

教学反思：



大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

洋口小学教师集体备课教案

课 题	自然地形跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 1 日（第 1 周）	二次备课教师	
主 备 教 师 教 学 设 计			教师个性化备课
教学目标	积极参与游戏活动，轻松自然地进行自然地形跑。		
教学重点			
教学难点			
教学流程： 一、 游戏活动，积极参与 教师活动： 1、组织学生集队、队列练习。 2、和学生一起复习贴烧饼游戏规则。 3、组织学生围成一个圈进行游戏，学生游 醒要求，巩固学生对规则的理			

大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

4、提出分组要求，组织学生分组游戏。（由指定的学生全权负责。）

5、组织学生柔韧练习。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、深入熟悉游戏规则，知道游戏要求。

3、全班围成一个圆按规则进行游戏。

4、全班分成两组，由指定的同学负责游戏，扩大活动的比例。

5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

组　　织：四列横队、小组分散

二、自主选组、自主练习

教师活动：

1、讲解分组要求（按体能分组，3—6 人一组；选好组长；纵队排好，组长在前。）组织学生分组。

2、提出自然地形跑的要求：（组员听从组长，组长履行职责；合理选择场地和速度；合理控时纪律；注意呼吸，轻松自然；。）

大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

3、观看和指导学生进行自然地形跑。 4、向小组长了解每一组的完成情况。 5、组织学生柔韧放松。 6、小结整节课的学习情况。 学生活动： 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。 2、认真了解自然地形跑的要求。 3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。 4、小组长交流自己一小组的跑步情况，管理感受。 5、听口令进行柔韧放松。 6、认真听，积极参与讲。 组　　织：小组分散、席地而坐、六列横队 场地器材：校园、操场	
教学反思：	



大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

洋口小学教师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	50 米加速跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 4 日（第 2 周）	二次备课教师	
主 备 教 师 教 学 设 计			教师个性化备课
教学目标	在快速跑中完成正确的动作；培养学生不怕困难、勇往直前的坚强意志。		
教学重点			
教学难点			
教学流程： 一、情景导入 教师活动： 队列起步走、原地三面转法。教 示动作要领。			

大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

2. 教师组织游戏。讲解游戏的要求和方法并邀请一组同学进行示范。 3. 组织游戏。巡回指导，进行小结后继续游戏。 学生活动： 1. 认真的听好讲解和观看示范。 2. 在教师的安排下进行游戏，热情的投入到游戏中去。积极的和同学配合完成游戏。 3. 认真的总结游戏的中存在的问题。总结后继续游戏。 二、合作探究、掌握技能 重　　点：积极摆臂，加快步频。 难　　点：跑的自然、放松、快速。 教师活动： 1. 教师请同学示范摆臂动作和站立起跑。进行讲解和对比并提示动作的要领。 2. 教师示范站立式起跑的动作并讲解要领。 3. 以各种姿势和信号练习同学们的起跑反应。、 式起跑进行 5 米跑部分。 米的追	

大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

学生活动：

1. 进行站立式起跑的复习。相互间进行纠正。

2. 听好信号进行起跑练习。提高自己的反应能力。

3. 认真的完成 50 米跑练习。通过教师组织的练习方式来提高自己的速度。

4. 要改正姿势，要用正确的姿势完成练习。三、放松自我

教师活动：　　教师示范放松的动作，讲解方法。

学生活动：　　在教师的组织和带领下放松自己，让自己尽快的恢复，以便更好的下一节课的学习。

组　　织：在完成跑的队形上



大学生都在用的搜题APP

- 题库覆盖4000+大学教材
- 支持扫码和拍照搜题查答案
- 提供多种解题方法解析

手机扫码下载APP

教学反思：	

洋口小学教师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	向前、向后抛实心球	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3月 9日（第 2 周）	二次备课教师	
主 备 教 师 教 学 设 计			教师个性化备课
教学目标	学会两脚用力蹬地、动作连贯；培养学生能与同伴相互合作、相互促进提高投掷的能力。		
教学重点			
教学			



大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

教学流程： 一、情景导入 教师活动： 1. 教师组织游戏贴大饼。讲解方法并组织同学们进行游戏。 2. 教师参与到游戏中去调动同学们的积极性。 3. 同时教师要进行巡回指导，随时纠正游戏中存在的问题。 学生活动： 1. 理解和掌握游戏的方法。 2. 积极的投入到游戏中去和同学一起快乐的游戏。 组　　织：　　以原形的队形完成游戏。 二、合作探究、掌握技能 重　　点：学会两脚用力蹬地、动作连贯 难　　点：出手速度快的抛球动作 教师活动： 进行肩部的活动，通过两人一组 绕环来活	

大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

2. 进行动作的讲解并示范方法。

3. 提示实心球练习时纪律的重要性和安全的重要。

4. 整排的原地投掷练习以提高学生的对技术的掌握。

5. 一个接一个的的顺序进行练习。通过此方法提高学生的成绩。

学生活动：

1. 认真的作好肩部的热身。以避免肩部的受伤。

2. 积极的投入到集体的练习中去，以提高自己的技术。并在练习中注意纪律的重要性和注意安全。

3. 在做个体的练习时尽全力的练习，提高自己的实心球的成绩。

三、放松练习

教师活动：教师组织放松练习。

学生活动：跟着教师进行放松练习。



大学生都在用的搜题APP
手机扫码下载APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析

教学反思：	

洋口小学教师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	换物接力跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 12 日（第 3 周）	二次备课教师	
主 备 教 师 教 学 设 计			教师个性化备课
教学目标	在练习中发展跳跃能力；培养学生跳跃能力的提高。		



大学生都在用的搜题APP
手机扫码下载APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析

点		
教学难点		
教学流程： 一、情景导入 教师活动： 教师组织游戏<换物接力跑>，讲解游戏的放方法和规则。 请同学布置场地和控制赛跑的距离。 邀请一组同学一起完成一次游戏。 教师组织进行游戏。 进行小结，指出存在的错误好继续进行游戏。 学生活动： 认真的听教师对游戏的方法和规则的讲解。 布置好场地让自己在能力范围内愉快的游戏。 进行游戏时尽自己最大的能力与同伴完成		

及时的纠正存在的错误。



大学生都在用的搜题APP

- 题库覆盖4000+大学教材
- 支持扫码和拍照搜题查答案
- 提供多种解题方法解析

手机扫码下载APP

组　　织：以四列横队完成游戏 二、合作探究、掌握技能 重　　点：学会起跳动作的蹬地和摆臂、收腹。 难　　点：助跑和起跳的连接。 教师活动： 请同学展示已学过的动作并做讲解。在做示范时要提醒同学们注意观察动作的顺序性。 组织学生进行上一步的起跳的练习要求同学们要有正确的摆臂和摆动腿的动作。 进行上三步的起跳练习并进行散点练习让学生找一个同伴一起练习。 组织进行助跑几步起跳练习。并两人一组的互学练习，通过互学以提高技术动作。教师巡回指导。 学生活动：　　热情、大胆的为同学做动作的展示。 根据已有的知识进行动作的点评。 积极的进入动作的的学习中去，认真的跟随教师的示范学习动作。并要掌握动作的要领。 [illegible]同指导下积极的把动作还不掌握 [illegible]问。要注意起跳的摆臂和起跳	



大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

腿的蹬地动作。 组 织：散点和四列横队。	
教学反思：	

洋口小学教师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	前滚翻和后滚翻	主 备 教 师	邹扬华
备 课 时 间	3 月 16 日（第 3 周）	二次备课教师	
主 备 教 师 教 学 设 计			教师个性化备课
的动作提高动作的协调性			



大学生都在用的搜题APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析
手机扫码下载APP

目标	练性；培养学生学习的积极性并敢于表现自己。	
教攐重点		
教学难点		
教学流程： 一、情景导入 教师活动： 1. 教师组织游戏<贴大饼>、邀请学生对以前游戏进行总结。 2. 教师进行点评并组织游戏的队形。 3. 教师巡回指导随时对存在的问题进行纠正。 学生活动： 1. 积极的总结以前的游戏中存在的问题进行总结。 2. 认真听教师的点评知道游戏中应该注意		



大学生都在用的搜题APP
手机扫码下载APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析

组　　织：以圆形进行游戏。

二、合作探究、掌握技能

重　　点：改进滚翻的动作。

难　　点：提高动作的协调性和熟练性。

教师活动：

1. 邀请学生为同学们做示范动作并进行点评。
2. 讲解动作的要领并进行示范。
3. 组织学生进行滚翻练习。
4. 组织学生进行前后滚翻的练习及时的进行小结指出存在的问题，继续练习。

学生活动：

1. 大胆、踊跃为同学们展示动作。
2. 认真听取教师的讲解，并进一步的掌握技术动作。
3. 进行滚翻练习时要注意两腿的夹紧和团身要紧。
4. 认真进行前后滚翻练习在教师小结后继续练习。



大学生都在用的搜题APP
手机扫码下载APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析

教学反思：	

洋口小学教师集体备课教案

学科组：五

年级体育

课 题	蹲距式起跑	主 备 教 师	邹扬华
备 课	3 月 19 日（第 4 周）	二次备课教师	



大学生都在用的搜题APP
手机扫码下载APP
• 题库覆盖4000+大学教材
• 支持扫码和拍照搜题查答案
• 提供多种解题方法解析

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/646144233220010140