

XXXX 学年度第二学期五年级体育课教学进度表 教者：

科目	体育		教学班级	五年级		教科书名称及册数					
上课日期			每周节数	3		总授课节数	48		考试次数	1	
周次	时间		预定进度	页数		实际进度	出入原因	说明			
	起	迄		起	迄						
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

XXXX 学年度第二学期五年级体育课授课计划

总的教学目的	
教 育	教 养
<p>1、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。</p> <p>2、 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。</p> <p>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。</p> <p>4、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。</p>	<p>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几点:</p> <p>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。</p> <p>2、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。</p> <p>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。</p> <p>4、使学生体验参与不同项目运动时的紧张与愉快、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。</p>

XXXX 学年度第二学期五年级体育课教材分析

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。

- 1、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
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

XXXX 学年度第二学期五年级体育课教学计划

一、教学目标

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几点：

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。

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

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。

- 1、跑是人的基本活动能力，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
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

四、教学措施：

（培优、辅中、转差集体措施：）加强培优辅中及后进生的转化工作。

- 1、因材施教，分类指导。
- 2、培养优生，能自觉练习，善于动手，动脑的好习惯。
- 3、要加强学困生的指导，提高他们的技能水平。
- 4、教师要关心，热爱平等对待每一个学生。

5、教师要定时、定点，加强优生优培辅中转差的辅导。

学生现状分析及对策

XXXX 学校五年级体育科课堂教学设计

集体备课： 二次备课： 年 月 日 学期总第 1 课时

课题	体育课堂常识教育，编排队列			授课 班级	五年级	授课 教师	
课 型	新授课	预设 课时	1 课时			主备 人	
教 学 目 标	知识 技能	结合上课、上课要求进行站队、解散练习，使学生能够更好地熟悉队形；为今后的体育课及各类活动的组织打好基础。					
	过程 方法	使学生能够更好地熟悉队形。					
	情感 态度	培养学生集体主义观念。					
教学重点	队列和队形动作。						
教学难点	队列和队形动作纠正。						
教法学法	动作示范，练习法						
教学准备							
集 备 共 案						个 案	
<p>一、组织教学</p> <p>二、讲述体育的目的、任务及意义。（教师提问，学生回答）</p> <p>目的：增强体质，促进学生身心全面发展，使他们在学校能更好地完成学习任务，将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。</p> <p>任务：</p> <p>1、全面锻炼学生的身体，增强体质；</p> <p>2、掌握体育的基本知识、技术和技能，培养独立锻俯身体的习惯和能力：</p> <p>1、向学生进行共产主义思想品德教育，审美教育，发展智力，培养文明行为促进学生个性全面发展。</p> <p>4、提高运动技术水平，培养体育人才。</p>							

意义：体育能够代表一个国家的兴旺，人民的素质，政治面貌以及经济地位，是不可缺少的一项运动；体育也是学校教育的重要组成部分，是德、智、体、美、劳全面发展的一个重要方面。

三、体育课常规意识的建立和习惯的养成（体育课上要求）

1、上课站队要到指定位置站队，动作要快，队伍要安静整齐。

2. 体育课要穿适合体育课的服装、鞋，小组长应负责本组同学的检查。

1、课上不允许携带危险性小物品（如小刀、钉子等）

4、坚持有病或有事请假制度。（体育课出勤和纪律表现是成绩考核的内容之一）。

6、上课一切行动听从指挥。

五、讲述本学期学习的内容和考核项目：

本学期开始首先学习广播操，然后学习简单的走、跑、跳跃、攀登、爬越、平衡以及技巧和基本体操的正确动作方法，以便形成正确的动力定型，为以后学习和各种动作技术，促进身心全面发展打好基础。本学期考核项目是：

（一）、立定跳远

（一）、跳短绳。

六. 结合实例讲述上、放学的五项要求：

“人行道上右边行”、“过马路时走横道”、“路口要看信号灯”、“路上行走不贪玩”。

七. 编排小组，指定组长，按号造册。

作业设计	
教学反思	

教研（备课）组长检查：

学校领导检查（签章）：

XXXX 学校五年级体育科课堂教学设计

集体备课： 二次备课： 年 月 日

学期总第 2 课时

课 题	站队、解散、集合、稍息、踏步走、报数		授课 班级	五年级	授课 教师	
课 型	新授课	预设 课时	1 课时		主备 人	
教 学 目 标	知识技能	初步学习稍息、立正、解散、集合等队列动作的基本做法。				
	过程方法	使学生按照音乐的节奏和动作的要求进行练习，提高自我表现能力。				
	情感态度	培养迅速站队的能力。				
教学重点	各动作要领					
教学难点	动作正确					
教法学法	示范纠正，动作练习					
教学准备						
集 备 共 案					个 案	
<p>一. 开始准备部分：</p> <p>(一)、宣布上课，师生问好。</p> <p>(二)、宣布本课内容。</p> <p>1、基本队列动作</p> <p>2、韵律活动。</p> <p>(三)、提出要求及注意事项。</p> <p>组织：自然站立</p> <p>1、用谈话式提示学生站好体育课队形；</p> <p>2、提示和背诵课堂要求；</p> <p>1、要求：集合快、静、齐，注意力集中。</p> <p>组织：五列横队（密集）</p> <p>1、检查服装、鞋、精神面貌。</p>						

<p>2、学习正确的站姿，并找学生演示。</p> <p>1、再次提示课前、课上、课后的基本要求。</p> <p>二. 基本部分</p> <p>(一)、学生练习。</p> <p>1、立正、稍息。</p> <p>2、踏步走。</p> <p>1、报数；</p> <p>4、站队、解散、集合。</p> <p>教法：</p> <p>1、教师示范，简要讲解动作做法。</p> <p>2、学生试做，老师纠正动作。</p> <p>3、学生集体练习，体会动作要领。</p> <p>4、教师按“1、 2、 1”的口令，示范踏步走的动作做法，并讲明动作要领。</p> <p>5、全体统习踏步，教师纠正动作，并指定动作较规范的学生演示一次。</p> <p>6、讲明报数的做法和要求后分组练习报数，要求声音短促，宏亮。</p> <p>7、站队时，让学生用脚尖站在一条直线上比脚尖看齐的方住进行练习。</p>	
<p>作业设计</p>	<p>课后练习队列</p>
<p>教学反思</p>	

教研（备课）组长检查：

学校领导检查（签章）：

XXXX 学校五年级体育科课堂教学设计

集体备课： 二次备课： 年 月 日

学期总第 3 课时

课题	学习稍息、立正、踏步走、报数等队列基本动作			授课班级	五年级	授课教师	
课型	新授课	预设课时	1 课时			主备人	
教学目标	知识技能	队列和体操队形、游戏：快快集合。					
	过程方法	讲授练习。					
	情感态度	培养学生遵守纪律和站队的能力。					
教学重点	身体各部位的协调						
教学难点	身体各部位的连贯配合						
教法学法	示范法						
教学准备	练习法						
集 备 共 案						个 案	
<p>一.开始部分：</p> <p>（一）、宣布上课，师生问好。</p> <p>（一）、宣布本课内容</p> <p>1、广播操 1、2 节。</p> <p>2、游戏：快快排队。</p> <p>组织：五列横队</p> <p>教法：1进行常规检查，教师整队。</p> <p>要求：认真听讲；精神饱满。</p> <p>一.基本部分：</p> <p>（一）、队列练习：所学队列动作的综合练习。</p> <p>组织：五列横队、五路纵队。</p> <p>教法：</p> <p>1、学生按教师口令或手势进行队列动作练习。</p>							

	<p>2、教师提示重点动作并示范。</p> <p>1、指定学生或某组演示，教师纠正动作。4.分组练习。</p> <p>要求：服从口令，动作正确。</p> <p>教法：</p> <p>1教师边讲解过示范动作</p> <p>2.教师分解讲解、示范，学生模仿 1－2 基本动作。</p> <p>第一节：头部运动（4X8 拍）</p> <p>要点：颈肩放松，头的屈、伸、转动快速，部位准确；上上肢协调配合，整节操欢快、活泼，有趣。</p> <p>三、游戏：快快排队</p> <p>规则：必须按规定的信号、移动方式行动。</p> <p>方法：学生听到规定信号，按教师指令，迅还跑或跳向指定方位站成规定的队形。动作节奏由慢到快逐渐过渡到正常速度。</p> <p>组织：五列横队、五路纵队</p> <p>教法：</p> <p>1、教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2、通过游戏让学生知道什么是纵队横队、排头、排尾、看齐的方法。</p> <p>要求：快跑或跳向指定方位，快选自己的站位，要排得整整齐齐。</p> <p>组织：听音乐，按教师指挥进行放松走、跑。</p>	
<p>作业设计</p>	<p>课后练习</p>	
<p>教学反思</p>		

教研（备课）组长检查：

学校领导检查（签章）：

XXXX 学校五年级体育科课堂教学设计

集体备课： 二次备课： 年 月 日

学期总第 4 课时

课题	广播操 1、2 节			授课 班级	五年级	授课 教师	
课 型	新授课	预设 课时	1 课时			主备 人	
教 学 目 标	知识 技能	初步学习少儿广播体操。					
	过程 方法	错误动作纠正。					
	情感 态度	培养快速排队的能力和听指挥、守纪律等优良品德。					
教学重点	身体各部位的协调						
教学难点	身体各部位的连贯配合						
教法学法	示范法，练习法						
教学准备	录音机						
集 备 共 案						个 案	
<p>一.开始部分：</p> <p>(一)、宣布上课，师生问好。</p> <p>(二)、宣布本课内容：1.广播操 1、2 节；2.游戏：快快排队。</p> <p>(三)、提出要求及注意事项</p> <p>组织：四列横队</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>XXXXXXX</p> <p>XXXXXXX</p> <p>OOOOOOO</p> <p>OOOOOOO</p> <p style="margin-top: 5px;">☆</p> </div> <p>教法：1进行常规检查，教师整队。</p>							

要求：认真听讲；精神饱满。

二.基本部分：

(一)、队列练习：所学队列动作的综合练习。

组织：四列横队、四路纵队。

教法：

1、学生按教师口令或手势进行队列动作练习。

2、教师提示重点动作并示范。

1、指定学生或某组演示，教师纠正动作。

4、分组练习。

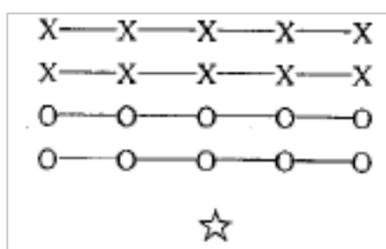
要求：服从口令，动作正确。

(二)、广播操

第一节：伸展运动（4X8 拍）

要点：重心前移时，身体各部位动作协调配合，充分伸展臂，腿屈伸动作协调。

组织：体操队形；队形如图



作业
设计

课后练习

教学
反思

教研（备课）组长检查：

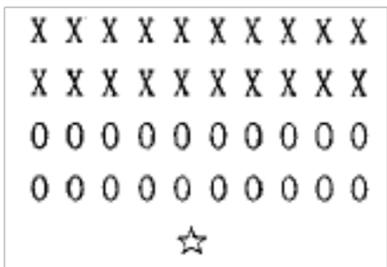
学校领导检查（签章）：

XXXX 学校五年级体育科课堂教学设计

集体备课： 二次备课： 年 月 日

学期总第 5 课时

课题	学习广播操 1、4 节			授课 班级	五年级	授课 教师	
课 型	新授课	预设 课时	1 课时			主备 人	
教 学 目 标	知识 技能	学习广播操 1、4 节。					
	过程 方法	使学生初步掌握广播操的动作方法。					
	情感 态度	培养学生的想象力和创造力，全面锻炼身体，促进生长发育。					
教学重点	身体各部位的协调						
教学难点	身体各部位的连贯配合						
教法学法	示范法，练习法						
教学准备	录音机						
集 备 共 案						个 案	
<p>一.开始准备部分：</p> <p>（一）、课堂常规</p> <p>1、体育委员整队。</p> <p>2、师生问好。</p> <p>1.宣布本课内容：</p> <p>①学习广播操 1、4 节。</p> <p>②各种方式正确姿势的走。</p> <p>（二）、队列练习：向左（右）转口令：“向左（右）——转。”</p> <p>动作：听到动令“转”后以脚跟为轴，与另一只脚的前脚掌同时用力，转 90 度，后脚快速并拢前脚，两腿伸直，两臂不要外张，上体立正姿势。</p>							



教法：

- 1、原地踏步进行左右转，分清左右。
- 2、示范动作方法。
- 1、口令指挥，集体练习。
- 4、个别辅导与集体纠正。

要求：

- ①站队快、静、齐。
- ②精神饱满四列横队集体练习。

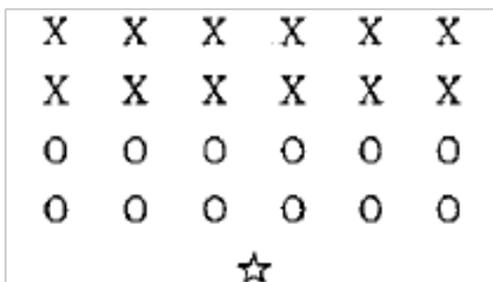
二.基本部分：

(一)、新授：广播操（1、4）

第三节：扩胸运动

动作要点：扩胸动作幅度大、有弹性，两臂后振与肩平；前，后弓步幅度大，方向正，两腿屈、直分明，上体正直，还原时蹬地收腿。第二个八拍做扩胸动作采用分组不轮换形式。

组织：体操队形



作业 设计	课后练习
教学 反思	

教研（备课）组长检查：

学校领导检查（签章）：

XXXX 学校五年级体育科课堂教学设计

集体备课： 二次备课： 年 月 日

学期总第 6 课时

课题	广播操 5、6、7 节			授课 班级	五年级	授课 教师	
课 型	新授课	预设 课时	1 课时			主备 人	
教 学 目 标	知识 技能	初步学习儿童广播体操 5、6、7 节的动作方法。					
	过程 方法	进一步发展学生力量、协调性节奏感等身体素质。					
	情感 态度	发展腿部力量和跳跃能力。培养集体主义精神。					
教学重点	身体各部位的协调						
教学难点	身体各部位的连贯配合						
教法 学法	示范法，练习法						
教学 准备	录音机						
集 备 共 案						个 案	
<p>一.开始部分：</p> <p>（一）、宣布上课，师生问好</p> <p>（二）、宣布本课内容：1. 学习广播操 5、6、7 节。2. 游戏：单脚跳接力</p> <p>（三）、提出要求及注意事项。</p> <p>组织：自由站立</p> <p>1. 学生自由围在老师身边听讲。</p> <p>2. 听到口令后迅速成四列横队站立。</p> <p>1. 要求：动作迅速，精力集中。</p> <p>（二）、准备部分：齐步走、立定</p> <p>动作：听动令后，左脚开始向前自然迈出，身体重心前移，脚跟先</p>							

着地，迅速过渡到全脚掌；两脚交换前进；上体正直，微向前倾；两臂前后自然摆动。

组织：成二路纵队行进

教法：

- 1、复习踏步走、立定；
- 2、示范和讲解齐步走，立定的动作要求；
- 3、齐步走的摆臂练习。

4、强调左脚踏在“1”的口令上，教师喊“1”的口令声音比“2”的声音大则重。

5、让学生在行进中齐喊“左、右、左”。

6、按“1、2”节拍做立定练习。

要求：动作正确、听从口令

作业设计	课后练习投掷
教学反思	

教研（备课）组长检查：

学校领导检查（签章）：

<p>另一脚尖在中线另一侧后线前沿。2. 重点：起跑的反应速度</p> <p>难点：动作要领。</p> <p>教法：</p> <p>1. 复习 1——7 节（音伴）</p> <p>2.讲解示范 8——9 节动作。</p> <p>1. 先分解后完整的方法，学练 8——节。</p> <p>手段：第八节：1. 先练原地连续并脚跳，然后由慢到快反复练习前后分腿跳和左右分腿跳；2. 分解练习上、上肢动作，然后配合练习。</p> <p>第九节：1. 反复练习直臂放松前后摆及两腿弹性屈伸动作；2. 反复提示两臂侧上摆时抬头、挺胸、吸气，臂上摆还原时呼气。</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师边讲解过示范：指导、纠正。2. 用自然站立姿势，按“预备一跑”口令跑出气一 2 0 m，要求“预备”时上体稍前倾，身体重心放在前脚上，后腿先跑出。</p> <p>1. 用背向站立，侧向站立，全蹲、原地踏步等方式做预备姿势。</p> <p>要求：跑出迅速</p>	
<p>作业设计</p>	<p>课后练习</p>
<p>教学反思</p>	

教研（备课）组长检查：

学校领导检查（签章）：

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/945331042321011332>