

# 六年级体育教学内容安排 六年级体育的 教学计划(通用8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 六年级体育教学内容安排篇一

1、学生情况：本学期我所教的教学班级是六年级2个班班，每班学生都在50人以上，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况：高年级学生喜欢跑、跳、投、跳绳、踢毽子、游戏等活动，但有些学生因身体原因如：肥胖等，学习动作显得僵硬呆板。

## 二、教材分析

根据山东省九年义务教育全日制小学试用课本：体育与健康和《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及结合本校实际情况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，养成良好的卫生习惯；掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，从小树立终身体育的思想，并在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

## 三、教学目的和要求

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和安全常识，培养认真锻炼身体

体的态度。

2、进一步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展学生素质，提高身体基本活动能力。

3、“以学生为本，健康第一”是我们的目标，在学校里，你会获得有助于你强壮体魄的体育运动项目和方法，有助你身心健康的运动心里小知识和卫生小常识，有助你于你与人成功交往的各种小游戏和团队活动，有助你于你感受成功快乐的体育竞赛游戏。到操场上，到阳光下，到大自然中去吧！积极主动地参与体育游戏活动，你将获得更多的新知识、发现更多的新方法、找到更多的新答案：在体育游戏中不断地尝试与体验、练习与思考、互学与互评，你将会感受体育运动带来的乐趣，你将会发现体育运动增予的益处，你将会体验到战胜困难、获得进步的成功喜悦。同时你还可以不断地发展和张扬你的个性，充分地展示你的特长与你的聪明才智，让你的童年生活更绚丽多姿！让你在小学阶段的学习、生活更加有趣，更美好！

#### 四、重难点及教学安排

##### 1、教学内容

- (1) 体育卫生保健基本常识
- (2) 田径
- (3) 游戏
- (4) 技巧
- (5) 球类

## (6) 韵律操

### 2、重难点

在以上六点内容中，（1）（2）（4）（5）为重点内容，其中（2）（6）为难点。

### 五、教学措施

1、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。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，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。

3、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。

### 六、学生方面：

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课。

## 六年级体育教学内容安排篇二

### 一、基本情况分析。

五年级学生总体情况来看，这些孩子的学习兴趣还不错的，男生的学习自觉性相对来说还是比较不错的。而女生学习相

对较差。在游戏方面，大多数学生能积极的参与，但在对专项的技巧理解与掌握的能力方面，很多学生只能去胡乱模仿。因他们本身条件的关系，现在的学生懒的动，也不喜欢运动，久而久之各方面的素质变差了。总之，在培养学生自觉锻炼的习惯上，还需要花功夫来培养。

## 二、学情分析：

五年级学生将要进入青春期阶段，所以每个学生在性格、体形方面都有了隐约的变化。体育课中要根据学生实际情况处理学生在课堂上偶发的事件。比如女生在运动过程中会出现肚子痛的现象，她会向老师请假，这时教师应考虑到女生例假的到来可能会引起这种现象，所以要及时处理。另外教师应做好请假的记录，以免部分学生无故请假。男生中有不少个子比较高，经常以强欺弱，应及时加强对学生的思想品德教育，给学生讲道理。要求同学之间相互监督，开展一些加强团结互助的活动，培养学生自主合作的精神。在这方面教师在学期初应对学生进行常规的教育，规范其行为。五年级开始男生显得活泼好动，特别是对球类活动比较感兴趣，其中以足球和篮球最为常见。因此在教学中要结合学生的实际，合理地设计一些球类活动或比赛，使学生能够充分展现自己。而女生相对比较安静，喜欢切切私语。对体育课的参与热情不高，尤其惧怕长跑。面对这样的情况教师应鼓励开导学生，使其克服恐惧心理。另外在教学中教师要设计一些短距离性的耐久跑训练。对于班级内出现不团结的现象时，教师要及时调整教学计划，设计一些合作性的游戏或比赛，增强同学之间的交流，把问题抹杀在欢乐之中。在教学中必然会出现个别后进生，他们往往是力量小，个子矮。在快速跑、力量性项目中常常遇到困难。对于这样的学生应进行个别指导，安排一些针对性的练习。而对于肥胖的后进生，他往往应体重的问题而受制约。这样的学生，教师应积极引导，激发其对某一项目的兴趣，鼓励其坚持不懈地锻炼。相反，对于体育尖子教师应重点培养，多让其参加比赛，使发挥自己的特长，为学校和国家多做贡献。

### 三、教材分析：

体育与保健是义务教育各年级的必修课程。它是一门学习体育与保健的基础知识、基本技术和技能，进行身体锻炼实践的课程。面向全体学生提高学生身体基本活动能力，对发展学生身心，增强体质，增进健康，为提高全民素质奠定基础；为适应现代生活和社会注意建设具有重要的作用。培养学生身体的正确姿势，养成良好的体育锻炼习惯，提高人体基本活动能力。发展身体素质，促进儿童身心健康成长。五年级：一星期有3课时，一学期有40课时。

### 四、教学目标：

2、获得运动基础知识；学习和应用运用技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等；安全地进行体育活动。获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

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。

### 五、教学重点和难点：

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。

六、改进教学的主要措施：

1、因地制宜，重视每一节体育课的安排，确保每一节课的质量。

2、精心安排课内游戏，使学生能在游戏中学到知识，技能。

3、理论联系实际，进行尝试性教学，不断探索适合这一年龄段学生的教学方法和组织形式。

4、结合体育课自身的特点，在教学中渗透思想品德教育和健康教育，确保学生身、心两健。

5、加强后进生的辅导，适时开展一些体育兴趣班。

6、及时进行课后反思，发现教学中的问题，分析、探讨并解决问题，多听取老教师的经验，并模仿其方法，不断进行创新。

## 六年级体育教学内容安排篇三

《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潜力打基础。本学期根据体育《新课标》中，明确地规定了小学体育的目的：“透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，为提高全民族的素质奠定基础。”

六年级教学目标：

〈一〉使学生基本认识自我的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，巩固一些体育、卫生保健的安全常识，培养坚持锻炼身体的习惯。

〈二〉、提高对个人健康和群体健康的职责感，构成健康的生活方式：发扬体育精神，构成用心进取、乐观开朗的生活态。

〈三〉初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动潜力。

〈四〉培养学习各项基本技术的兴趣和用心性，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。

学生反馈信息

透过上个学期学生的聊天谈心，基本上了解了大部分学生对那些运动项目爱好和个别学生有自我的特长。经过暑假我国奥运健儿在雅典的出色表现促进了学生对(竞赛类)项目的喜爱。以下就是学生期望这学期能学到和掌握的运动技能。

学生状况分析以及措施：

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的用心性，不断提高教学质量。

## 一、教师方面：

- 1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。
- 2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。
- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课或因故不能上课，务必经学校领导同意，并做好妥善安排。
- 5、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状况，科学地安排好、密度和运动量。
- 6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神礼貌的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。
- 7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改善教学工作，不断提高教学质量。
- 8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及用心分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。
- 9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

## 二、学生方面：



1、学习目的明确，用心自觉的上好体育课。注意听讲，用心学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

### 具体措施和辅助手段

在游戏中结合比赛，使学生能够学以致用。有些比较抽象的动作或者很难做到的动作，先在教室进行讲解，配以挂图或者电脑或者幻灯机的生动的演示，使学生看到正确的连续的动作。在课上尽量让学生自主动手，自我想象，制造体育课上需要的工具，让学生去收集、制作。下雨天在室内做室内游戏和教些一般体育常识，如：预防伤病的措施。组织学生观摩高年级学生上体育课，从中要求学生对自己教师的上课水平提出新的要求，改变形式，使学生更好的去吸收利用，更加有利于学生身心健康以及促进教师自身的水准。

## 六年级体育教学内容安排篇四

全面贯彻党的教育方针，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。

## 二、学生情况分析

本年级学生身体素质差异较大，各班学生的体质也不尽相同，形成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情况，而有的学生认真了却得不到好成绩。这些在课上是要加以研究的问题，在评价机制上也要加以研究。

## 三、教学目标

## 四、教学措施

在游戏中结合比赛，使学生能够学以致用。有些比较抽象的动作或者很难做到的动作，先在教室进行讲解，配以挂图或者电脑或者幻灯机的生动的演示，使学生看到正确的连续的动作。在课上尽量让学生自主动手，自己想象，制造体育课上需要的工具，让学生去收集、制作。下雨天在室内做室内游戏和教些一般体育常识，如：预防伤病的措施。组织学生观摩高年级学生上体育课，从中要求学生对自己教师的上课水平提出新的要求，改变形式，使学生更好的去吸收利用，更加有利于学生身心健康以及促进师自身的水准。特制定以下几条：

- 1、结合本校实际，努力钻研教材，创出教学新模式。
- 2、体育课中要以“健康第一”的指导思想，让学生积极参与到活动中去
- 3、精心备课，认真上好每节体育课，按时完成体育教学常规。
- 4、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。
- 5、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。

- 6、注重对学生身体素质提高的训练，以强化学生的体质。
- 7、因材施教培养学生对体育的兴趣爱好。
- 8、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

## 五、教学进度及内容

周次、教学内容：

- 1 引导
- 2 武术操游戏：20米迎面接力
- 3 武术操游戏：截住空中球
- 4 武术操：队列练习
- 5 30—50米快速跑游戏：素质练习
- 6 跑：障碍跑(30米~40米)选修内容
- 7 小球类活动游戏：运球接力
- 8 轻物掷远小排球：垫球(自抛自垫)
- 9 2×30米接力跑小排球
- 10 立定跳远游戏：运球、传接球
- 12 投掷跑：50米快速跑
- 13 健康知识游戏
- 14 耐久跑素质练习

15 投掷健康知识

16 定距离跑游戏

17 跳跃拓展延伸

18 质量评价潜能开发

19 复习考查

## 六年级体育教学内容安排篇五

本年级学生身体素质差异较大,各班学生的体质也不尽相同,形成有的学生不认真锻炼也能得优秀的情况,而有的学生认真了却得不到好成绩。这些在课上是要加以研究的问题,在评价机制上也要加以研究。

在《大纲》中,明确地规定了小学体育的目的:“通过体育教学,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,为提高全民族的素质奠定基础。”

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。

2. 初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育的基本技术,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。

3. 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. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长。

2. 激发运动兴趣, 培养学生终身体育的意识。

3. 增进身体健康, 提高心理健康水平。

4. 获得体育与健康知识和技能, 增强社会适应能力。

1. 学习目的明确, 积极自觉的上好体育课。注意听讲, 积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法, 逐步养成自觉锻炼的习惯。

2. 上体育课, 着装要轻便, 整齐, 穿轻便运动鞋上课, 不带钢笔, 小刀等提前按教师要求, 在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3. 不得无故缺课, 不迟到、不早退, 遵守课堂各项规定。

4. 在课堂上严格执行教师的各项要求, 未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5. 要爱护体育器材, 不得有意损害各种体育设备和用品, 课后要按教师的要求如数送还各种器材。

第一到三周 体育卫生保健基础常识与室内游戏。 7 了解掌握一些体育卫生保健常识, 教育学生按游戏的方法规则进行游戏。

第四周 跑 3 了解步频和步幅对跑速的意义, 知道障碍跑, 接力跑和耐久跑的动作方法, 学习50米快速跑能做到加快步频, 加大步幅, 快速跑完全程学习, 障碍跑, 接力跑, 耐久跑, 主要是学会跑的正确姿势, 以及初步掌握基本技能发展学生的速度和耐力素质, 提高跑的能力, 培养学生克服困难, 吃苦耐劳的品质。学会蹲踞式起跑动作提高反应速度。

做到途中跑动作正确, 轻松协调, 呼吸有节奏, 动作协调, 跑得

持久。画好跑道

第六周 投掷 3 了解原地推铅球的动作方法和要求,初步学习推铅球动作,能做出原地侧向推铅球动作,做到蹬地转髋,挺胸,推球,动作连贯,将球迅速向前上方推出,发展协调,柔韧爆发力和速度力量等身体素质。

提高投掷能力,体验重复练习的乐趣与艰辛,养成不怕困难,顽强拼搏的良好品质。体会推铅球的动作(侧向)能做蹬地转体,挺胸动作,推球动作连贯全身协调用力。画好投掷区,准备铅球一只垒球一只。

第八周 低单杠 3 学会跳上支撑—前翻下的动作,做到支撑平稳,前翻下连贯,落地轻,发展上肢力量和身体的协调性,做到动作连贯落地轻巧,挺身舒展培养出胆大细心的品质。支撑稳,前翻下连贯动作连贯,落地轻。

第九到十周 游戏 6 记住游戏的名称方法及规则,按游戏的方法规则进行游戏。

第十三到十四周 民族传统体育 6 知道五禽戏(第二套)中虎戏、熊戏的练习方法,记住动作名称。根据身、意、气、型四字要领模仿动物动作,做到手型正确步法稳健,虎势威猛,熊态憨厚,发展学生协调力量等身体素质,培养学生热爱民族传统体育项目喜爱五禽戏。学会寻食虎动作,通过爪,眼,腰等动作,表现出虎的威猛神态,动作做到刚柔并济,学会熊动作,掌握全套动作。

第十五周 韵律和舞蹈 3 使学生记住新学集体舞的音乐节拍和舞蹈动作,要领,教会学生幸福拍手歌,集体舞提高学生的舞蹈动作的音乐节奏感和舞蹈动作的表现力,发展学生灵敏柔韧和协调等身体素质。随音乐伴奏连贯练习,培养学生健美的舞姿和对舞蹈的兴趣。

第十六周 选用教材 3 按所选教材的要求,完成教学

优生名单:

学困生名单:

培优工作:确定优生,重点辅导,在学习态度上提出更严格的要求,在学习内容上,除了要求优生更好地完成学习任务外,可以针对不同的学生情况,给出不同的训练内容,让他们扬长避短,争取更大的进步。

辅导学困生:

- 1、注重因材施教,进一步做好提优补差工作。让学优生和学困生结对,达到手拉手同进步的目的。
- 2、上课时对学困生多加注意,有针对性地提问,找到他们学习上的难点,予以解决。
- 3、设计提问、设计练习、分析内容注意选择性问题。同时明确练习题的难度的层次性,使学生有的放矢。能在较短的时间里,较好的全面的完成练习题。
- 4、重视差生的错题订正,不厌其烦的反复地帮助差生完成基础性作业,直至学生真正弄懂为止;对差生的作业保证做到面批面改。
- 5、加强与家长的配合,帮助潜能生从态度到习惯,从上课到家庭作业的指导,形成合力。

## 六年级体育教学内容安排篇六

(一)学生生理发展的特点:

1、六年级学生一般为11---12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12岁达到高峰，以后增长率逐年迅速下降；女生均自8---9岁开始突增，12岁达到高峰，因此，六年级学生相对比较，是属于身体发育的峰时期。

2、六年级学生安静时脉搏均值比五年级相对减少；女生血压指标11---12岁时仍处于增长阶段；肺活量均值男女生都随年龄的增长而增长，但男女生比较男生均大于同龄女生，12岁以后逐年加大。

3、六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。13岁时，静力性耐力和爆发力也开始为敏感期。

4、部分女生月经初潮的年龄，恰好是女生素质增长波动起伏或下降的阶段。女生由于月经初潮的到来，引起生理、心理上的一系列变化，给女生素质发展带来一些困难。因此，五年级应开始对部分女生注意区别对待。

5、六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。

6、六年级学生的心脏仍属于小学生的特点，脉搏频率较快，但心脏发育十分显著，已开始进入青春期的特点。因此，适当加大运动量，会使学生的心脏容积和心脏功能得到显著发展。

7、12岁的学生脑的重量已接近成年人的水平，大脑活动的机



能也有显著提高，大脑兴奋机能也增强了，每天平均睡眠9小时即可。

## (二) 学生心理发展的特点：

1、六年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，六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，许多练习虽然属于已学过的教材，但其动作规格标准提高了。

2、六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30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。

3、六年级学生有意记忆在不断发展，开始由教师布置任务的记忆过渡到自觉的意义记忆。

4、六年级学生已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，发展学生比较、分析，综合思维的能力。

4、男女生均显露其各自的心理特点，出现相互反感的倾向。集体意识又有发展，已不满足无规则要求的游乐性游戏，特别喜爱有一定规则的竞赛，愿做体力和智力相结合的游戏。已开始把体育活动作为抒发感情的途径。

6、自我评价意识逐步得到发展，十分尊重强者确定朋友关系的倾向十分浓厚，愿意同水平相当者竞争，自尊心、自信心、好胜心强，但往往对自己的能力估计过高。

## 六年级体育教学内容安排篇七

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，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以蹲距式跳远、上步沙包掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

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。

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐、跳高，各项球类为主要内容，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。

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。

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。

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。

主要以1分钟跳绳，跪跳起为主要教学内容。

- 1、上课学习态度(包含穿体育服装)30%

2、技能测验40%

3、健康常识测验30%

## 六年级体育教学内容安排篇八

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，主要的内容以快速跑、耐久跑等为主，其次、以蹲距式跳远、上步沙包掷远及基本体操知识为主，并加大对1分钟跳绳的练习力度。

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。

根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑，1分钟跳绳，蹲距式跳远，仰卧起坐、跳高，各项球类为主要内容，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。

### 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。

### 5、游戏和韵律操

1、上课学习态度(包含穿体育服装)30%

2、技能测验40%

3、健康常识测验30%

## 六、教学进度安排

略