

最新小学六年级体育教学计划及进度表(优质5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

小学六年级体育教学计划及进度表篇一

一、教材分析

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。

二、教学目的

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：

- 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。

三、教学重点、难点分析

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。

四、教学内容

1、跑

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

小学六年级体育教学计划及进度表篇二

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。六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。

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、留给學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、教育學生热爱中国共产党，热爱祖国，逐步提高锻炼身体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。

六年级上册体育教学计划篇三

一、教材分析

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。

二、教学目的

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。

三、教学重点、难点分析

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。

四、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。

5、游戏和韵律操

五、评量方式：

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%

小学六年级体育教学计划及进度表篇三

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、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，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、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。

周次 课次 学习目标 教材内容

一 、 1 、使学生了解本学期的要求。 理论课

队列：行进间三种转法

二 、 1 、发展手臂力量，提高手腕、手指的灵活性。培养学生勇敢、顽强的精神。

跳跃：蹲踞式跳远

技巧：肩肘倒立

2、通过本课使学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。发展手臂力量，提高手腕、手指的

灵活性 跳跃：蹲踞式跳远

技巧：肩肘倒立

三 、 1 、进一步掌握蹲踞式跳远的技术，考核蹲踞式跳远，提高动作的质量，发展跳能力。

继续学习正面双手传球技术，发展学生灵敏、协调及快速反应等能力。 考核：蹲踞式跳远

小篮球：移动变向跑

内通过3—4个障碍

技巧：联合动作

3—4个障碍

技巧：联合动作

个障碍

技巧：联合动作

久跑：1000——1200米

篮球：行进间运球

2、学习耐久跑一定时跑的方法，提高学生耐久跑的能力。

改进排球的传球技术，发展学生灵敏协调能力 耐久跑：定时跑（3—5`）

小排球：传球比赛

六、 国庆节放假

七、 1、了解学生对教材的掌握程度，提高学生的跳跃能力。

支撑跳跃：斜向助跑直角腾越（考核）

2、通过身体素质的练习，使学生掌握科学锻炼身体的方示，提高学生的身体素质。学

习韵律操的基本动作，发展学生的协调性，节奏感。 身体素质练习，韵律操

八、1、初步学习篮球变向跑的基本技，提高学生的基本活动能力。培养学生遵守纪律，

团结协作，服从命令的良好作风。 小篮球：移动变向跑

2、初步学习快速安全通过障碍物的技能，发展灵敏、速度等身体素质。

学习武术基本功串联动作，提高对武术的兴趣。 障碍跑：
40米内通过3—4个障

武术：基本功串联

九、1、初步学习快速安全通过障碍物的技能，发展灵敏、速度等身体素质。

进一步学习小篮球接球跑动单手投篮技术。培养学生机智、勇敢、果断等优良品质。 障碍

跑：40米内通过3—4个障碍物的跑

小篮球：接球跑动单手投篮

2、通过游戏钻圈赛跑，发展学生灵敏素质和奔跑能力。并基本掌握练习方法。培养学

生克服困难，永往直前的精神。陶冶学生美的情操。 韵律操

游戏：钻圈赛跑

十、1、初步学会小篮球传、接球跑动单手投篮的技术动作。
通过游戏钻圈赛跑，发展学

生灵敏素质和奔跑能力。并基本掌握练习方法。

小篮球：接球跑动单手投篮

游戏：行到一致

2、通过跳短绳的考核，检测学生跳绳能力，掌握技术情况，
发展跳跃能力。培养学生

克服困难，拼搏向上的精神。 跳绳：跳短绳（考核）

自选项目：排球或篮球

十一、1、发展不同姿势的投掷能力和协调；灵敏等素质。

1. 变换队型 2. 旋转抛物体。

2、发展上下肢力量和协调能力， 1. 圆圈接力跑 2. 单手向
前推实心球

坐2. 跳长绳

2、通过身体素质的练习，使学生掌握科学锻炼身体的方示，
提高学生的身体素质。学

习韵律操的基本动作，发展学生的协调性，节奏感。

培养学生克服困难，吃苦耐劳的精神，陶冶学生美的情操 身
体素质练习

韵律操

十三、1、初步学习篮球变向跑的基本技，提高学生的基本

活动能力。

培养学生遵守纪律，团结协作，服从命令的良好作风。 小篮球：移动变向跑

2、初步学习快速安全通过障碍物的技能，发展灵敏、速度等身体素质。学习武术基本

功串联动作，提高对武术的兴趣。

培养学生勇敢坚强不怕困难等优良品质。 障碍跑：40米内通过3—4个障

武术：基本功串联

十四、1、初步学习快速安全通过障碍物的技能，发展灵敏、速度等身体素质。进一步学

习小篮球接球跑动单手投篮技术。

培养学生机智、勇敢、果断等优良品质。 障碍跑：40米内通过3—4个障碍物的跑

小篮球：接球跑动单手投篮

2、复习儿童韵律操基本动作，发展学生的协调性节奏感和美感。通过游戏钻圈赛跑，

发展学生灵敏素质和奔跑能力。并基本掌握练习方法。

培养学生克服困难，永往直前的精神。陶冶学生美的情操。韵律操

游戏：钻圈赛跑

学生灵敏素质和奔跑能力。并基本掌握练习方法。

小篮球：接球跑动单手投篮

游戏：行到一致

2、通过跳短绳的考核，检测学生跳绳能力，掌握技术情况，发展跳跃能力。

培养学生克服困难，拼搏向上的精神。跳绳：跳短绳（考核）

自选项目：排球或篮球

十六、1、通过素质练习，使学生掌握巡回锻炼的方法，增强学生身体素质。培养学生勇敢

顽强，机敏果断等优良品质。 身体素质练习

2、提高学生对体育的兴趣及认识，培养积极参加体育活动的观念，通过各种形式的

习提高学生的篮球技术水平。 学习篮球双手胸前传接球，复习双手头上前抛实心球

十七、1、通过小篮球练习，熟悉球性，改进传接球动作，发展综合身体素质，培养协同一致精神 贴膏药（游戏）

传运球

肩带肌肉的力量。通过跑五角星，进一步加强跑的正确姿势和变向跑的能力。

推小车

跑五角星

十八、1、通过创设活跃、欢乐的课堂气氛，使学生在自主、合作的学习活动中掌握原地

投掷的方法

投掷：原地侧向投掷垒球

2、初步掌握在快速跑中通过障碍物的基本方法，训练身体的灵巧性和协调性。

米的跑走交替；

游戏《实心球》；

2、通过教学，使学生知道追逐跑快速启动的重要性，初步了解原地掷轻物技术的要

求。

(1)、追逐跑 (2)、掷轻物

二十、1、初步学会前后滚翻的动作，提高平衡能力，发展灵敏、协调等素质。学会传球

接力的游戏，提高传球技能，发展灵敏，协调素质和控球的能力。培养勇敢、果断互相帮

助的良好品质和团结协作的集体主义精神。 1.前后滚翻2.圆圈传接球3.追球跑

2、激发学生的创新欲望，培养学生克服困难，积极上进的品质和团结协作的集体

义精神。前滚翻

二十一、1、通过本次课的学习，使学生进一步的巩固和提高前滚翻的技术，发展学生的

灵敏柔韧协调等能力，培养学生克服困难等优良品质。前滚翻起立，接球；

游戏：障碍赛跑

2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。培养学生团结协

作和集体主义精神， 1、跳大绳； 2、游戏：障碍物赛跑；

二十二、考试

七、学期教改研究专题

提高学生身体素质

体育，工作计划，教学

小学六年级体育教学计划及进度表篇四

体育课是体育教学的基本组织形式，主要使学生掌握体育与保健基础知识，基本技术、技能，实现学生思想品德教育，提高运动技术水平。以下是整理的小学六年级体育教学，希望对大家有帮助！

小学六年级体育教学工作计划1

一、指导思想

1、以《校园体育工作条例》为校园体育工作的基本法规。

2、以素质教育全面深化教育改革。

3、以科学的管理促进校园体育的全面健康发展。

二、总体目标

1、逐步探索科学的管理体系，全面贯彻落实《校园体育工作条例》

2、继续以教科研为先导，深化教学改革，全面推进素质教育。

3、争创校园的体育特色，培养合格+特长的学生。

三、具体工作

1、不断健全科学的管理体系

2、常抓六认真

今年将继续开展体育教学工作八认真，使之构成常规，做到检查与不检查一个样，体育教师要注意学生的安全，力争本学年无意外事故。体育教师要严格对照《教学工作常规十条》和《师德规范》以及《体育教师岗位职责》上的要求开展教学工作，杜绝体罚学生与变相体罚学生的现象。

3、搞好教科研

为了进一步做好体育教学的改革工作，教师务必写好课题计划与，平时在教学实践中能围绕课题进行经常性的探讨。在市里有关兄弟校园进行体育观摩课，组织体育教师到校园进行参学习。

4、抓好课外活动

1、今年继续抓好学生的1小时体育锻炼，进一步规范练习广播体操，校园并举行全校广播操比赛。

2、做好一年一次的五项身体素质测试，做好登记、分析和总结工作。五项身体素质测试项目50米、50米8、立位体前屈、跳绳(男)、仰卧起坐(女)、立定跳远。

3、做好一年一次的达标工作，做好登记、分析和总结工作。达标的项目1分钟跳绳、立定跳远、1分钟仰卧起坐。

4、根据校园的特点与教师的特长，每年组织一个校级体育兴趣小组和田径队。每周三、五务必训练5小时，参加镇、区的中小学生各项体育比赛，在训练中，教师不仅仅要抓训练、又要抓学生的思想，一有问题应及时与学生谈心、与家长联系、向领导反映。

四、确保体育经费，进一步完善场地和器材

我校的操场大约200米，不是一个标准的场地，它是学生的活动场地，今年校园为器材室新添了一些器材，以确保体育课和运动队训练的顺利开展。

五、认真组织校园小型体育竞赛活动。

透过各种体育竞赛活动，确保学生在德、智、体全面发展。每周做好体育大课间活动。另外根据局安排每周星期三安排校园社区体育兴趣活动，包括跳绳、田径、排球、棋类、大合唱等，根据学生自愿兴趣为主。

六、本学年度教学资料如下

1、队列队形

2、广播体操

3、跑和游戏(多种移动、躲闪、急停)

4、跳跃与游戏(各种跳跃等)

5、投掷与游戏(各种挥动、抛掷等)

6、滚翻与攀爬练习

7、技巧练习与器械练习

8、对抗角力与游戏

9、韵律活动与简易舞蹈

10、小球类的基本技术与游戏

11、韵律活动和简易舞蹈

小学六年级体育教学工作计划2

一、教材分析

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、耐力为主要的练习资料，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潜力为主要的练习资料，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。

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，提高学生的运动潜力。

3、对学生的运动潜力得到稳步提高。

三、教学重点、难点分析

根据新课标和教材要求、五年级的各项资料，主要以快速跑、

耐久跑，跳远，掷实心球为主要资料，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

小学六年级体育教学工作计划3

一、学情分析

六年级的学生性格差异较大，身体素质、遵守纪律等方面各有不同。学生处于青春发育阶段，性格比较叛逆，需要探索有趣味的教学方法吸引学生对体育课的兴趣。同时，水平三处于升学阶段，学业压力比较重，故可以根据实际情况编排课程的内容(例如增设趣味性项目，球类项目以及自主活动等)，提高学生的学习热情。

二、教学目标

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，培养认真锻炼身体态度。

2、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。

三、教学重难点

(1)教学重点

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

(2)教学难点

田径、体操技巧

四、教材分析

全期教材内容包括(一)、体育卫生基础知识(二)、运动技能(三)、身体健康(四)、心理健康。教材内容较多，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。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，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

五、教学与措施

- 1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。
- 2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。
- 3、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。
- 4、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。
- 5、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、教学进度

周次 教学内容

- 1 教学常规、队列队形
- 2 队列队形
- 3 队列队形、游戏
- 4 广播体操、游戏
- 5 国庆长假
- 6 广播体操、游戏
- 7 广播体操、游戏
- 8 广播体操、游戏

- 9 踢毽子、跳绳、游戏
- 10 各种快速启动的跑、追拍跑、接力跑、游戏
- 11 立定跳远、跳远、游戏
- 12 跳远、跨越式跳高、游戏
- 13 跳高、前后抛实心球、游戏
- 14 前滚翻、肩肘倒立、游戏
- 15 肢体悬垂、实用性攀爬、游戏
- 16 器械体操、韵律操
- 17 武术基本功
- 18 小球类和球类游戏
- 19 小球类和球类游戏
- 20 复习、期末总结

小学六年级体育教学计划及进度表篇五

。二、教学目标

- 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，培养认真锻炼身体态度。
- 2、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。

三、教学重难点

(1) 教学重点

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

(2) 教学难点

田径、体操技巧

四、教材分析

全期教材内容包括(一)、体育卫生基础知识(二)、运动技能(三)、身体健康(四)、心理健康。教材内容较多，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。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，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

五、教学

1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。

2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。

措施

3、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。

4、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。

5、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、教学进度

周次 教 学 内 容

1 教学常规、队列队形

2 队列队形

3 队列队形、游戏

4 广播体操、游戏

5 国庆长假

6 广播体操、游戏

7 广播体操、游戏

8 广播体操、游戏

9 踢毽子、跳绳、游戏

10 各种快速启动的跑、追拍跑、接力跑、游戏 11 立定跳远、跳远、游戏

- 12 跳远、跨越式跳高、游戏
- 13 跳高、前后抛实心球、游戏
- 14 前滚翻、肩肘倒立、游戏
- 15 肢体悬垂、实用性攀爬、游戏
- 16 器械体操、韵律操
- 17 武术基本功
- 18 小球类和球类游戏
- 19 小球类和球类游戏
- 20 复习、期末总结