

# 小学六年级体育上册教学工作计划

## 篇1：小学六年级体育上册教学工作计划

### 一、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。

二、教学分析在《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。”

### 三、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。

、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。

### 四、教学重点

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。

### 五、教学措施

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。

## 六、教学进度表

第一周：

1、使学生了解本学期的要求。

2、通过本课使学生逐步掌握跳跃的基本技能、技巧。养学生正确的走姿，进一步熟练行进间三种转法的动作技巧。跳跃：蹲踞式跳远；队列：行进间三种转法。

第二周：

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。

第三周

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

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。障碍跑：40米；内通过3?4个障碍；技巧：联合动作

第四周:

1、初步学习快速安全通过障碍物的技能，发展灵敏、速度等身体素质培养学生勇敢坚强不怕困难等优良品质。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4个障碍；技巧：联合动作

2、继续改前滚翻起立单腿前滑成纵叉（女）前滚翻交叉转体温表

180度（男）的技术，学习后腿前摆成并腿肩肘倒立。（女）后滚翻挺身跳（

男)的技术。障碍跑：40米内通过3-4个障碍；技巧：联合动作

第五周：

- 1、通过1000??1200米跑，使学生掌握耐久跑的技术方法，提高耐久跑的能力  
耐久跑：1000??1200米；篮球：行进间运球，改进排球的传球技术，发展学生灵敏协调能力
- 2、学习耐久跑一定时跑的方法，提高学生耐久跑的能力。耐久跑：定时跑；  
小排球：传球比赛

第六周：国庆节放假

第七周：

- 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

第八周：

- 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

第九周：

- 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

第十周：

- 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

第十一周：

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

第十二周

1、培养团结协作的精神，发展腰部和手的力量；平衡协调能力：1.一分种仰卧起坐；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

第十三周

：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

第十四周：

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

第十五周：

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

#### 第十六周：

- 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

#### 第十七周：

- 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
- 2、通过用三种方法推小车，增强下肢和肩带肌肉的力量。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

#### 第十八周：

- 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。通过原地推铅球动作来发展力量和协调等素质。培养机智敏捷等发展躲闪、反应能力；障碍跑

#### 第十九周

- 1、通过练习，培养学生正确的跑走姿势；通过复习舞蹈提高学生的协调600~800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

#### 第二十周：

- 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主义精神。前滚翻

第二十一周：

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；

第二十二周：考试

## 篇2：小学六年级体育上册教学工作计划

### 一、学生分析

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，六年级处于升学阶段，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

树立“健康第一”的指导思想，认真贯彻落实《学校体育工作条例》，广泛宣传“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”；以提高学生综合素质为目标，切实加强师资队伍建设，发展课外体育活动，加强体育文化建设。

1、发展学生身体素质和基本活动能力，增强学生的体质，提高学生对体育的兴趣。逐步改变以竞技体育为主的教学思想体系，注重体育与健康相结合，培养学生的兴趣，充分调动学生的创新意识，以体育实践为主，并注意教学的娱乐性和趣味性。

2、使学生能够了解体育与健康的意识，逐步培养学生热爱体育和养成良好的体育卫生习惯，能处理运动中突发的一些简单伤病。

3、对学生进行集体主义和爱国主义教育，培养遵守纪律，团结、勇敢、顽强，积极向上、创新精神的优良品质。

4、对学生的心理进行辅导，使学生知道不良情绪对体育活动的影晌，同时培养学生积极消除不良情绪的能力和社会适应能力。

### 三、教材分析

重难点:

1、学生能够观察和评价同伴的运动动作，同时能积极地展示自己的动作;其

实就是增强自信心和提高学生理解能力。

2、知道田径的一些术语，同时如何让学生更好的掌握立定跳远和跳远的动作技术;跳高的正确姿势以及解决跳高的成绩，提高学生对田径这些枯燥项目的兴趣。

3、使学生更好的掌握一些韵律体操的属于和技术动作。

4、初步掌握体育运动的一些常识。

5、了解青春期的卫生保健知识。

6、对学生的心理进行教育。

### (一)田径教学

1、跑:进一步学习短距离跑的技术。起跑后疾跑积极，逐渐增加步长、步频，动作协调、快速，

2、跳跃:进一步掌握跳远技术。能快速有力的踏跳;空中大腿高台，落地小腿前伸。

3、投掷:初步会退铅球技术，掌握投垒球技术。上下肢协调配合、动作合理。

### (二)攀爬平衡

### (三)体育与健康常识

1、足球运动简介

2、奥运会简介

3、意外损伤的常识

4、男女生的身体变化

5、建立良好的学习心态

### (四)球类活动

足球、篮球、乒乓球、羽毛球

## 四、教学措施

1、精心备课，抓好体育教学常规，认真上好每节体育课。

- 2、加强体育课课堂教学的质量，使每一节课都上的游意义，学生学有所获。
- 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，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。

## 五、体育测试内容

身高体重、坐位体前屈、立定跳、跑步、书面考核

评分标准:优秀\_90~100分;良好\_75~89分;合格\_60~74分;待合格\_59分以下

## 篇3：小学六年级体育上册教学工作计划

### 一、学生分析

小学六年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。

应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

### 二、教学目标及重难点

教学目标：

- 1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生将能够乐于参加各种游戏活动；认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动
- 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。

教学重点：

分腿腾越；沙包掷远；50米\_8或400米跑

教学难点：

体操技巧；蹲距式跳远

三、教材分析：

小学六年级体育教材以实践教材为主。根据新课标和教材要求、六年级的各项内容，主要以快速跑、耐久跑，1分钟跳绳，三级跳远，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，并且根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，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。

四、教学措施及注意事项

1、采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

2、小学生好胜心强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体的效果。

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

4、高年级的学生可采用一些分组轮换的方法，由小组长带领进行练习，充分发挥小组长的带头作用。

## 篇4：小学六年级体育上册教学工作计划

一、目标

本教学工作计划的目标是促进六年级学生的体育素养和身体健康发展，培养他们的团队合作意识和竞技精神。

## 二、教学内容

1. 体育基本技能：包括跑步、跳远、投掷等基本动作的训练，以提高学生的身体协调能力和运动技巧。

2. 群体游戏：通过进行篮球、足球、排球等团体游戏，培养学生的团队合作精神和战胜困难的意志。

3. 健身操：进行适当的有氧运动训练，增强学生的心肺功能和身体素质。

4. 乐队舞蹈：通过学习简单的舞蹈动作，锻炼学生的身体灵活性和舞蹈表现力。

## 三、教学方法

1. 观摩示范：通过观摩专业运动员或老师的示范，激发学生的学习兴趣和学习动力。

2. 分组合作：将学生分为小组，进行合作学习和竞争性活动，激发他们的团队意识和互助精神。

3. 循序渐进：根据学生的实际水平和能力，循序渐进地进行教学，逐步提高学生的技能和水平。

4. 多样化评价：采用多种形式的评价方式，包括观察记录、小组竞赛、个人表现等，充分调动学生的积极性和参与度。

## 四、教学时间安排

本教学工作计划将在每周的两个体育课时进行，每节课时45分钟。

## 五、教学评估

通过观察学生的表现、听取学生的反馈以及定期的测试，对学生的学习情况进行评估和反馈，并根据评估结果调整教学策略。

## 六、教学资源

1. 操场：进行跑步、跳远等运动训练。

2. 室内体育馆：进行篮球、足球、排球等团体游戏和健身操训练。

3. 音乐教室：进行乐队舞蹈的学习和表演。

## 七、教学考核

每学期末将组织体育竞赛，并根据学生在比赛中的表现进行评分和排名。

## 八、总结

通过本教学工作计划的实施，我们将提高学生的体育素养和身体健康程度，培养他们的团队合作精神和竞技意识，为他们全面发展打下坚实基础。