

最新六年级体育教学计划教案及反思(模板6篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

六年级体育教学计划教案及反思篇一

优化课程设置，提高教学效率，这就需要做好教学计划。小学频道为大家整理了六年级下册体育教学计划，希望对大家制定教学计划有所启发！

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。”

〈一〉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。

〈二〉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。

〈三〉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、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。

六年级体育教学计划教案及反思篇二

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。

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。

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。

画好跑道第五周

知道跨越式跳高的动作方法和要求，提高跨越式跳高的完整技术，动作连贯，起跳迅速有力，做到动作正确协调，发展腿部力量和弹跳力，提高动作的协调性控制能力和跳跃能力，学生乐于重复练习。

改进起跳动作，起跳腿要充分蹬伸，起跳迅速有力，动作连贯协调。

跳高架2副

第六周

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。

支撑跳跃

了解支撑跳跃的意义，斜向助跑直角腾跃的动作，要领和方法，并学会其动作方法，完成斜向助跑跳起动作，发展学生的灵敏和协调性，爆发力，进一步学习斜向助跑踏跳动作，

做到举腿腾越动作协调，落地平稳。

斜向助跑踏跳动作连贯，举腿腾越动作协调。

横箱一副

低单杠

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。

游戏

记住游戏的名称方法及规则，按游戏的方法规则进行游戏。

第十一到十二周

小球类

小排球

知道小排球基本动作的名称和方法，能做出小排球传球、发球等基本动作，并能用所学技术动作进行小比赛，发展协调，灵敏素质及快速反应能力，在练习比赛中形成兴趣与爱好，并能积极参与小排球活动。

连续传球的动作方法，连续动作的协调用力，挥臂击球动作及挥臂击球和击球时机，击球点的判断。

小排球四只

民族传统体育

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。

韵律和舞蹈

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。

选用教材

六年级体育教学计划教案及反思篇三

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。

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、劳全面发展的优秀学生。

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 basic 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！

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。

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。

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。

六年级体育教学计划教案及反思篇四

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。

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。

(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

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。

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。

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

六年级体育教学计划教案及反思篇五

通过本学期的课堂教学，能够达到以下教育教学目标：

2、初步掌握本学期新学的的各项运动技术、技能，促进身体素质 and 运动能力的发展；3。培养学生参加体育锻炼的兴趣，逐步养成习惯，在群体活动和比赛中能够以公正、团结、协作的态度与同学友好相处。

本学期的教材包括：

- 1、体育与健康基础知识：发展你的体能；心理健康与身体健康的关系
- 2、田径：跳跃
- 3、体操：体操技能在生活中的应用

4、球类：篮球和排球5。韵律操6。太极拳。

初一学生，是速度、爆发力发展的敏感期，学生活泼、好动，体育活动参与意识、竞争意识、集体意识强，特别是女生正处于身体发展快速期，伴随着“月经”的出现，部分同学开始出现害怕上体育课的问题，应该适时的作好指导。在上学期学习的基础上，本学期重点作好学生速度和爆发力的素质的练习。

1、运动参与：具有积极参与体育活动的态度与行为；激发学生对体育与健康课程的兴趣；并能养成自我锻炼的习惯；认真上好体育课。

2、运动技能：学会太极拳，并学会应用到生活中；掌握篮球、排球基本技术，并能够在比赛中运用。明白各种游戏时所要求的具体动作。

3、身体健康：发展柔韧、灵敏、力量、速度等身体素质；知道自己身体的变化。

4、心理健康：正确理解体育活动与自尊自信的关系；了解体育活动对心理健康的作用；对体育活动能表现出快乐与伤心的情绪；形成克服困难的坚强意志品质；形成互帮互助的友爱精神。

5、社会适应：能够体验集体活动能和个人活动的区别；按顺序轮流使用同一运动场地或设备；在游戏中能够帮助他人、尊重他人和关心他人；建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

1、积极进行课堂教学改革的探索，充分推行“三段六部”教学模式，调动学生学习的积极性。

2、结合体育大课间和课外活动，关注学生自主锻炼意识和能

力的培养。

3、确立“体委轮流制——学生组织能力”研究课题，提高每个学生的组织表达能力。

4、充分发挥体育骨干的模范带头作用，形成良好的传、帮、带氛围。

5、将游戏和比赛，穿插到每一节课中，调动学生参与的积极性。

略

六年级体育教学计划教案及反思篇六

(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，是属于身体发育的最高峰时期。

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。

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。

(三)排球课程学习内容指导

四号位扣球

(优秀：5个以上；良好：3；合格2；不合格：1个)

乒乓球教学计划

小学中高段学生已具备一定的理解能力，身体协调性、灵敏性及上肢爆发力等身体素质都有所提高，要求学生在掌握乒乓球基础知识之外必须掌握一些常用的乒乓球技术技巧，包括发球、接发球技术，发球抢攻战术等。

足球教学计划

教学内容(上学期)

1. 假动作抢截球——左虚抢右截。
2. 大腿停球——相隔5米互抛停球。

3. 技术连接能力练习——脚内侧接球加转身外脚背运球、踩停球接同向脚内侧运球。
4. 身体素质练习——三角形30米跑、立定跳远。
5. 局部攻守战术配合——2对1攻防、3对2攻防。
6. 5对5、7对7比赛——一般防守比赛

教学内容(下学期)

1. 假动作抢截球——左虚抢右截。
2. 技术连接能力练习——踩停球换脚外脚背运球、脚内侧停球接射门。
3. 身体素质练习——25米折返跑、足弓轻敲球。
4. 局部攻守战术配合——2对1、3对2攻防练习和定位球配合。
5. 7对7比赛——正规比赛