

经全国中小学教材审定委员会
2001年初审通过

义务教育课程标准实验教师用书

体 育

TIYU

五~六年级

课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心



人民教育出版社

义务教育课程标准实验教师用书

体 育

TIYU

五~六年级

课 程 教 材 研 究 所
体育课程教材研究开发中心

编著

人民教育出版社

学科顾问: 邹时炎 李晋裕

编委会主任: 王占春

主 编: 耿培新

副 主 编: 朱纪华

编 著 者: (以编写顺序为序)

王金保 朱纪华 朱德明 赵丽萍

丁跃进 钱建国 文 岩 周庆榕

责任编辑: 陈珂琦

插图绘制: 李 鹏

义务教育课程标准实验教师用书

体 育

五~六年级

课 程 教 材 研 究 所 编 著
体育课程教材研究开发中心

*

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京四季青印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 14.5 字数: 300 000

2003 年 6 月第 1 版 2006 年 12 月第 6 次印刷

ISBN 7-107-16654-9 定价: 18.70 元
G·9744 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

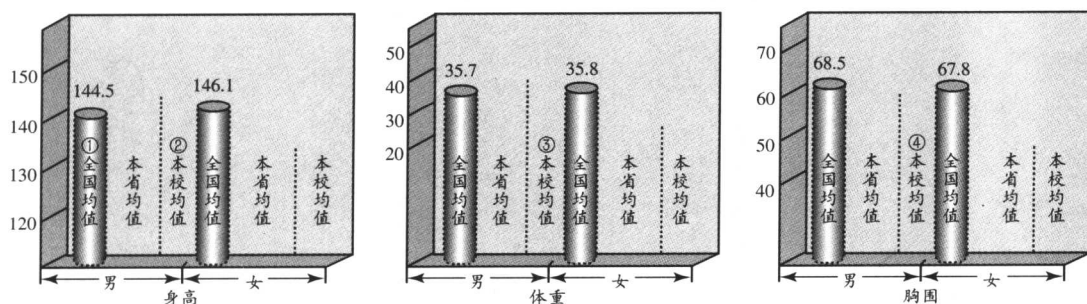
(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

身体好,学习好,工作好。

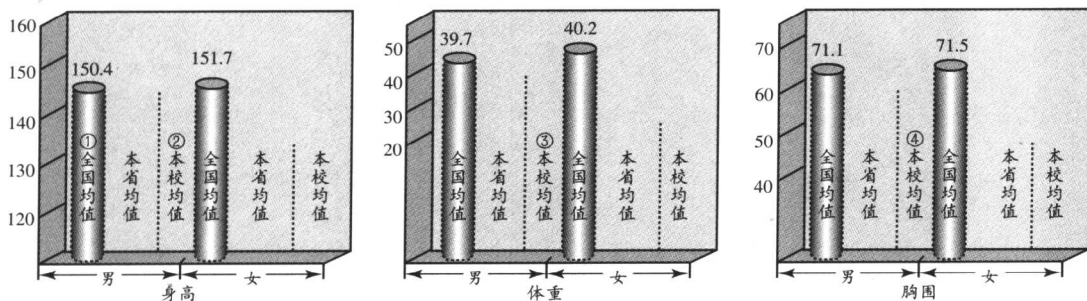
——毛泽东

了解自己的身体形态

11 岁学生身高、体重、胸围对比图



12 岁学生身高、体重、胸围对比图



注：① 全国均值依据 2000 年《中国学生体质与健康调研报告》数据资料。

②③④ 请将本省和本校测试结果均值填在相应位置。

目 录

了解自己的身体形态

第一章 五至六年级体育教学概述	1
一、教学目标	1
二、教学要求	2
三、五至六年级教学内容	4
四、教与学法建议	5
第二章 基本体操	7
一、教学意义与教学目标	7
二、教学内容的特点及教与学法的建议	7
三、教学内容和教学案例	8
四、教学评价	30
第三章 田径	31
一、教学意义与教学目标	31
二、教学内容的特点及教与学法的建议	32
三、教学内容和教学案例	33
四、教学评价	56
第四章 技巧与器械体操	58
一、教学意义与教学目标	58
二、教学内容的特点及教与学法的建议	59
三、教学内容和教学案例	61
四、教学评价	87
第五章 小球类和球类游戏	88
一、教学意义与教学目标	88
二、教学内容的特点及教与学法的建议	89
三、教学内容和教学案例	90
四、教学评价	120
第六章 游戏与游戏教学	121
一、教学意义与教学目标	121
二、教学内容的特点及教与学法的建议	122

三、教学内容和教学案例	123
四、教学评价	130
第七章 武术	132
一、教学意义与教学目标	132
二、教学内容的特点及教与学法的建议	133
三、教学内容和教学案例	134
四、教学评价	141
第八章 韵律体操和舞蹈	142
一、教学意义与教学目标	142
二、教学内容	143
三、教与学法建议	143
四、教学内容和教学案例	144
五、教学评价	161
第九章 体育与健康常识	172
一、青春期男女生身体特征和生理机能的变化	172
二、青春期的卫生和科学锻炼	176
三、体育活动与营养卫生	180
第十章 学习评价	184
一、学习评价的目的	184
二、学习评价的重点	185
三、学生学习成绩的评价	185
四、小学五至六年级学生学习成绩的评价	186
第十一章 体育教学工作计划的编订	196
第十二章 课时计划(教案)的编订	209

第一章

五至六年级体育教学概述

一 教学目标

(一) 使学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为,表现出乐于学习和对体育活动的浓厚兴趣,并在活动中具有展示自我的愿望和热情,体验到体育活动的乐趣。

(二) 使学生获得一些体育和健康的基础知识;初步学习一些运动的技术与技能;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,树立安全意识,懂得自我保护。

(三) 使学生逐步形成正确的动作姿势和良好的身体形态,通过多种形式的游戏发展身体灵敏、反应、协调、平衡、速度、耐力与力量等体能,促进身体全面发展,增强关注自己身体和健康的意识和行为。

(四) 使学生在学与练的过程中,体验参加不同项目运动时的愉快与紧张、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。

(五) 培养活泼开朗、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,为学生以后的学习、生活和提高身心健康水平及社会适应能力奠定良好的基础。

二 教学要求

(一) 确保“健康第一”的指导思想落到实处

体育教学必须充分体现以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维健康观。每堂课的教学,都应把学生的运动实践活动作为实现课程目标的载体。在针对教材性质和特点确定课堂教学目标的同时,要全面关注五个学习目标的达成,有目的、有计划、有侧重地灵活实施,始终把增进学生的身心健康发展的思想贯穿于教与学的全过程,确保“健康第一”的教学思想落到实处,使学生健康地成长。

(二) 重视培养学生的运动兴趣

《标准》的设计和教材的编写,把重点放在培养学生参与活动和主动、积极的学习态度上,运动兴趣既是促进学生自主学习和终身坚持体育锻炼的前提,也是激发学生积极参与活动的促进剂。因此,无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都要十分关注学生的兴趣,而且要在“趣”字上做好文章。只有在体育教学中激发学生的运动兴趣,才能使学生积极、主动地参与体育课的学习和日常的体育锻炼;只有在体育教学中保持学生的运动兴趣,才能保证体育教学目标持续有效的实现。

(三) 强调以学生发展为中心,确立学生的主体地位

《标准》强调以学生发展为中心,始终把学生主动、全面的发展放在主体地位。传统教学不重视学生的主体地位,现代教学观认为在强调了学生的主体地位的同时,不容忽视教师的主导地位,教师与学生都是教学活动的主体。教师在教学活动中的主体性应体现在引导、启发、诱导、帮助学生主动、积极、创造性地学习;而学生在教学活动中的主体性则体现出发展的作用,使学生成为学习的主体、认识的主体、发展的主体。从促进学生主动发展作为切入点,就是让学生充分参与体育实践活动,满足他们运动中情感体验的需要。因此,必须改变过去那种教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式,给学生留有充足的自主支配、自由发挥的时间与空间,让他们学会自主学习、自我表现、自我保护、自我评价;不仅学会动作的方法与技能,掌握学习的结果,也要体验获得结果的过程。因此,教师在设计教学方案时,从目标的确立,内容的选择,教与学法的运用到学习评价等各个环节,都要把学生主动、全面的发展放在中心地位,充分发挥他们学习的积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力,最终学会探究、学会创新、学会学习,为终身锻炼打好基础,促进学生全面发展、健康成长。

(四) 坚持面向全体学生,关注学生的个体差异

在班级授课制的群体中,同处于一个班级的学生,存在着身体条件、运动能力、兴趣

爱好、心理特征等方面的个体差异。教师要根据学生的各种差异性设定教学目标、选择教材内容和教与学法,以及评价的方法与要求,坚持面向全体学生,努力做到因材施教,把学生看成课堂教学真正的主人,变被动学习为主动学习,给学生发展个性的机会与时间,使每个学生都能体验到学习与成功的乐趣和运动的身心感受,满足学生自我发展的需要,以激发学生参与体育活动的主动性和积极性,从而保证每个学生在原有基础上都获得发展。

(五) 针对实际制订教学实施方案,全面达成学习目标

《标准》确定了“以目标的达成来统领教学内容”的基本原则,强调了体育教学必须根据学习目标要求来选择和设计教学内容。因此,教师在制订教学实施方案时,必须全面学习和领会《标准》的精神及实施建议,理解各学习领域水平目标的要求,充分体现《标准》的教学理念,从学校的实际出发,以学生发展为中心,而不是以运动项目或教师为中心来选择、安排教学内容,从而设计和制订出符合五至六年级小学生实际的教学实施方案。在制订教学方案时,应注意以下几点要求:

1. 根据《标准》的五个学习领域目标制订五至六年级学年教学目标。在确定学年教学目标时,既要有运动参与、运动技能和身体健康的目标,也要有心理健康和社会适应的目标。

2. 依据《标准》的基本理念,结合本地区、本学校与学生的实际情况,以及场地设备条件,选择确定学年教学内容和各项教材的时数比例。确定教学内容时数比例必须要符合健身性、实践性、兴趣性、灵活性和综合性原则。

3. 在确定学年教学目标和教材内容与比例的基础上,科学、合理地制定学年教学工作计划、学期教学工作计划(教学进度)、单元教材教学工作计划和课时教学工作计划(教案)。这些教学工作计划是体育教师有目的、有计划组织实施课堂教学的主要依据,是全面实现五个学习领域目标,克服教学盲目性、片面性和随意性的基本保证。

4. 在组合和搭配教学内容时,可采用复式单元形式安排教学活动。小学五至六年级一般采用一个单元安排两项或两项以上的教学内容,以符合小学生生理、心理特点和发展的需要,打好体能的基础和全面发展身体。

5. 教材内容是进行教与学的中介或媒体,教材中所编入的内容,或课堂教学中安排的教学内容,都是为教学目标服务的,因此,它不是一成不变的。在实际教学中,要根据学生的实际情况,注意加强因材施教、区别对待,避免不管学生是否已经掌握了教学内容,或环境条件、气候的变化,只按计划上课的“走过场”的做法,应结合学生实际,灵活地加以调节和变化。应允许学生在较好地掌握了某项教材的动作之后,可以在教师的指导下进行其他动作的练习,或协助教师帮助同伴练习,以调动全体学生练习的积极性。

三

五至六年级教学内容

五至六年级教学内容(见表)

项 目	供教师选用的具体内容
基本体操	1. 队列与队形(向右(左)转走,向后转走,行进间裂队、并队走,行进间分队、合队走) 2. 徒手操(小学生广播操) 3. 轻器械操(棍棒操)
田 径	1. 跑(发展快速跑能力的练习,发展耐力跑能力的练习) 2. 跳跃(发展跳跃能力的练习,跳高,跳远) 3. 投掷(发展投掷能力的练习,发展掷远能力的练习,发展投准能力的练习)
技巧与器械练习	1. 技巧(各种滚动与翻滚动作,各种简单的倒立动作) 2. 支撑跳跃(发展支撑跳跃能力的练习,山羊分腿腾越) 3. 低单杠(发展悬垂能力的练习,发展支撑能力的练习) 4. 实用性攀爬(各种攀爬练习,手脚并用爬杆或绳)
小 球 类	1. 小足球(足球基础知识,基本技术与游戏) 2. 小篮球(篮球基础知识,基本技术与游戏) 3. 羽毛球(羽毛球基础知识,基本技术与游戏) 4. 乒乓球(乒乓球基础知识,基本技术与游戏)
游 戏	1. 跑的游戏 2. 跳跃游戏 3. 投掷游戏 4. 球类游戏 5. 对抗游戏 6. 攀爬游戏
武 术	1. 基本步型 2. 基本功串联 3. 少年拳第一套
韵律活动与舞蹈	1. 趣味韵律操 2. 韵律姿态操 3. 舞蹈组合 4. 少儿舞蹈
体育与健康常识	1. 青春期男女生身体特征和生理机能的变化 2. 青春期的卫生和科学锻炼 3. 体育活动与营养卫生

四 教与学法建议

《标准》和教材,提出了新的教学目标,选择了新的教学内容,体现出《标准》新的课程理念。《标准》强调了以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择,反映出与之相适应的教学方法改革的迫切要求。现代教育理论认为,教学法是师生在一定的教育教学理论指导下的教学方式及组织形式的总和,它既包含了教师的教法,又包含了学生的学法,是教法与学法相互协同以完成教学任务的方式和方法。因此,在教学过程中,教法与学法既不能截然分开,也不是两者的相加。在实际的教学活动中,教师的教法必然通过学生的学法来实现其作用;学生的学法实际上是教师直接或间接影响下的学习活动。

由于《标准》大大拓宽了原来体育课的学习领域和目标,因而体育教学完全沿袭原来体育课的传统教法,显然是不能适应课程《标准》的基本理念,不能满足《标准》的基本要求,也不能完成《标准》的学习领域目标。尤其是心理健康和社会适应目标的实现,是教师特别应引起注意和研究的问题。现结合五至六年级学生身心发展的特点和《标准》的精神,对实施教学过程中的教与学法作如下建议:

(一)要改变只研究和强调教师的教法,而忽视学生的学法的倾向,加强对学生的学法的指导。教学过程是师生交往、共同发展的互动过程,如果把体育学习理解为只是教师的讲解与示范,学生模仿教师的动作,强调了教师的教法研究,忽视了学生学法的探索,只管教得怎样,不管学得如何,必然不利于调动学生的学习积极性,不利于提高教学质量。因此,在教学方案设计和实施过程中,要注重学生学法的研究与探索,不仅要研究教法与学法,而且要研究教法与学法的变化;不仅要研究学生的“学会”,而且要研究学生的“会学”。

(二)激发学生运动兴趣是《标准》的基本理念之一。本册教师教学参考用书所选教学内容中,多数内容是游戏,或者是把游戏作为方法、手段,为学生参与体育活动,培养和激发学习的兴趣性和积极性提供了丰富而生动的内容。因此,在教学中应采用儿童化、多样化,学生有兴趣的教法与手段,如主题式教学法、情境式教学法和复式教学法等,充分发挥游戏和游戏法的功能与作用,来激发学生学与练的兴趣,培养学生终身体育锻炼的意识与行为,达到预期的教学目标效果。

(三)竞争与合作是体育活动的特点,体现出《标准》的课程价值。由于体育活动大都是在群体中进行的,教学过程师生之间、学生之间的交往十分密切。因此,在教学中,教师应采用多样化的教学组织形式,合理设计教学过程,给学生营造良好的交往与合作氛围,提供学生间的友好交往、团结合作、相互帮助、相互提高的时间与空间。如经常

变换练习的组合方式：变化教学分组和分组教学的组合形式、组合人数、练习队形、行进路线、活动次序等，为学生提供机会，发展学生的创造力和竞争力，提高学生学与练的积极性以及交往与合作的能力。

（四）要改变那种以教师为中心，对学生控制过严，必须按统一口令、“一刀切”的灌输式、封闭式的传统教学模式，给学生创设充分自主学习的宽松学习环境和条件，为学生的发展留有空间。如让学生根据自己的能力，按照自己的思维步伐进行自主尝试与体验，自由结伴练习，小组切磋研讨；并让学生根据自己的体能和动作技能水平，在一定时间内，自定目标、自定练习步骤、自定练习的高度、远度、次数和距离，以及在条件允许的情况下自选场地和器材，以增加学生练习的自信心，提高自学自练、自评互评、自我展示、自我保护等能力。同时，也能较好地体现区别对待、因材施教和学生主体地位的教学思想。教师则应在教学活动中，成为学生学习的引导者、启蒙者和支持者，而不是放任自流，任其自由发展。

（五）体育课是以身体练习为主要手段，增进学生身心健康和向学生进行素质教育的主渠道。因此，在体育教学中，应采用多种手段，使所有的学生得到充分地发展。在课堂上只有让学生真正成为学习的主动者，并充分地参与各项运动，才能使学生获得身心的真实感受，得到新的发展。为此，要改变那种以教材为中心，以获得运动技术与技能为最终结果的观念；要改变课堂上总是不断地讲解与示范，使学生的身体活动处于练练停停的松散状态。应采取积极的措施，使每个学生都“动”起来，而且是在“动”中得到发展，在“动”中体验价值，在“动”中享受乐趣，在“动”中完善自我。

第二章

基本体操

一 教学意义与教学目标

本学段基本体操主要包括队列队形练习和徒手操、轻器械操等内容。这些内容比较丰富，对于培养学生身体正确姿势，矫正不良姿态，促进身体各器官正常发育和身体全面发展，增进健康；进行整齐一致、合作交往、组织纪律教育，培养朝气蓬勃的精神风貌等，都具有良好的作用。

通过基本体操练习活动，使学生学会一些简单的队列与队形练习、徒手操和轻器械体操的动作与方法，提高学生主动学习的积极性，体验活动的乐趣，提高学生集体动作协调一致的能力；体验与感受个人与集体的关系，树立个人与他人友好合作、适应集体活动的社会意识和观念；促进身体协调、匀称发展，增进健康水平。

二 教学内容的特点及教与学法的建议

(一) 内容特点

本学段基本体操教材，在以前学习的基础上增加了新的内容和难度，其特点是：

队列队形练习中的向左、右、后转走动作，自然、流畅、活泼，不要求按《队列条令》的转法和节奏操练。行进中裂、并、分、合队走的练习，是一组纵队行进间由多变少或由少变多的队形变换的练习。预令（口令词）较长，有助于培养学生的注意力以及集体动作协调一致的能力。

徒手操《小学生广播体操》(二),是国家专为全国小学生创编的,可作为早操、课间操内容。这套操具有与一般徒手操不同的特点,如:操节多(共12节),各节操的拍节多(每节操4~8个8拍至8个8拍);变化多(每一拍节要做一个以上动作,且左右肢体动作不绝对对称,只在前后4拍或8拍的反复中动作相同)。整套操节奏鲜明,并富有韵律感和表现力。可使学生身心得到全面发展。因此,教师不仅要让学生学会全套操的动作,还应启发学生理解和表现该操所具有的健身、育心、健美的功能,以及活泼欢快、朝气蓬勃等丰富内涵。

棍棒操是在徒手操的基础上,轻器械操的一种,它借助变换握棍的位置和动作,增大动作的幅度和力度,以增强肌肉的伸展性和关节、肩带的灵活、坚韧性,以及提高身体的协调性等;同时对于矫正身体不良姿态具有特殊的功能作用。本套棍棒操结构简单,节奏鲜明,易学易练。学生可以识图自练。

(二) 教与学法建议

基本体操教学,由于各项内容的运动形式、动作方法不同,教法与学法应针对教材特点、目标要求和学生年龄特征以及实际能力而定。高年级学生已具备了一定的自学自练和探究学习的能力。因此,除了教师必要的讲解、示范外,应通过观察法、探究法、研讨法、比赛法,以及个人体验、尝试练、自由结组练、小组分散练和全班整体练的多种形式进行。

各项教材的教法与学法,已在该项教材的教学“案例”中有所提示,这里不做具体介绍。

三 教学内容和教学案例

(一) 队列和队形

1. 向右(左)转走

口令:“向右(左)转—走!”

预令和动令都落在右(左)脚上。动令后,左(右)脚向前走半步,脚尖向右(左)扣,重心落在左(右)脚上,同时身体随即向右(左)转90度;接着,迈右(左)脚向新方向迈第一步继续前进。用两拍完成。

2. 向后转走

口令:“向后转—走!”

预令和动令都落在右脚上,动令后,左脚向前走半步,脚尖向右扣,重心落在右脚上;接着以两脚掌为轴,向右转体180度;然后迈左脚向新方向迈第一步继续前进。用三拍完成。

案例一

向右转走

教与学目标：学会向右转走，提高注意力和整体动作协调一致的能力。

教与学内容：行进间向右转走。

教与学方法：识图自学和结合各种方式的练习。

教与学步骤：

○看图（片、板）或投影片（图 2-1）。

运用乐理知识理解口令节奏，并进行个人自喊自练、自我体验。

○2~3 人自由结组，互帮互练。

在以上练习中，教师深入观察和指导，并在适当时机择优（个人、小组）做表演和师生评价，重点强化动令后的左脚迈步和右脚迈出第一步的动作方法和节奏及合作表现。必要时教师做完整示范或重点示范。

○小组长指挥本组协同练习。在整体练习的基础上，进行纵队的每喊一次口令依次一人一人地做动作，直至最后一人做完，再集合。

○在教师、体育班长统领下全班整体练习。

○增加变化，提高难度的练习。如：全班四列行进中，每发一次口令，第一排或第四排执行转走口令，或两排同时执行口令，向新的方向前进；后续的练习，每隔 2~4 拍再发一次口令，使各排（组）分别向同一方向转走，最后集体以第一排（行、组）为基准集中后立定，练习重新开始。

○在学生掌握了动作方法后，应把练习重点放在动作节奏感、整体动作协调一致、排面整齐、走步姿势正确以及饱满的精神状态上。

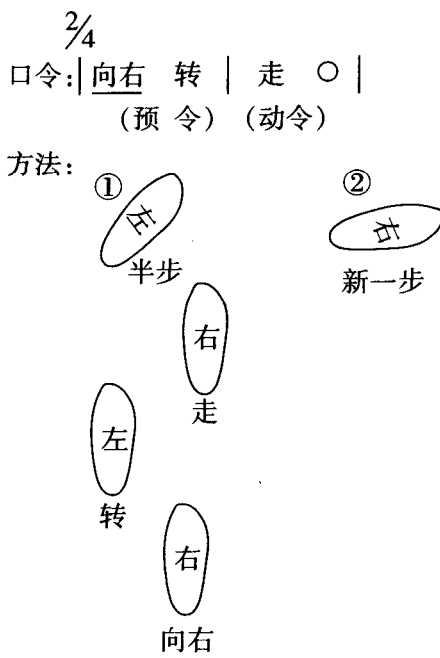


图 2-1

案例二

向后转走

教与学目标：学会向后转走，发展思维分化能力，提高整体动作协调一致和合作能力。

教与学内容：行进间向后转走。

教与学方法：探究和练习法。

教与学步骤：

○2~3人自由结组，通过复习向右转走，比较两个动作的异同点，并进行体验练习、相互喊口令练习。教师深入观察和指导。

○小组长指挥本组整体练习。包括集体按口令一致动作和在集体行进中，每喊一次口令有一人做向后转走的动作（纵队由排尾开始，横队由任何一端或两端同时各做一人）；间隔几拍后再喊一次口令，直至最后一人做完再集合。

○全班四列行进练习。先集体按统一口令协同一致地练习；然后进行“分裂式”练习，即在集体行进中，每喊一次口令，由最后一列开始做向后转走动作，其他各列继续行进；隔几拍再喊一次口令，直至第一列做完，再以最先做动作的一列为基准成密集队形。

教与学提示：

(1) 在以上练习中，教师悉心观察和指导，并在适当时机择优（个人、小组）进行典型表演和师生评价。重点强化以两脚掌为转动轴和节奏，以及合作精神表现。必要时，教师做完整或重点示范。

○在学生掌握了动作方法后，应把练习重点放在动作节奏感、整体动作协调一致、排面整齐、走步姿势正确以及饱满的精神状态上。

(2) 在学生整体掌握了行进间转走的方法后，还可进行跑步行进间的转走方法练习。只是听动令后继续向前跑两步，第三步按齐步行进的方法迈一小步并内扣、转体，继续跑进。

3. 行进间裂队、并队走

裂队走：

口令：“左右转弯裂队一走！”

二（四）路纵队行进中听动令后，左边的一（二）路左转弯走，右边的一（二）路右转弯走，分裂成方向相反的两个一（二）路纵队行进（图2-2（甲））。

并队走：

口令：“左右转弯并队一走！”

迎面行进中的一（二）路纵队，听动令后左右转弯成二（四）路纵队行进（图2-2（乙））。

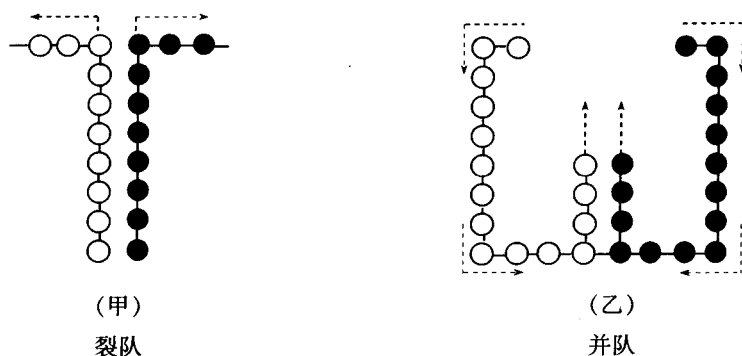


图 2-2

4. 行进间分队、合队走

分队走：

口令：“左右转弯分队一走！”

全队先“一二”报数。一（二）路纵队行进听动令后，一数的左转弯走；二数的右转弯走，分成方向相反的两个一（二）路纵队行进（图 2-3（甲））。

合队法：

口令：“左右转弯合队一走！”

迎面行进中的两个一（二）路纵队，听动令后从排头开始，一数队在前，二数队在后，依次合成一（二）路纵队行进（图 2-3（乙））。

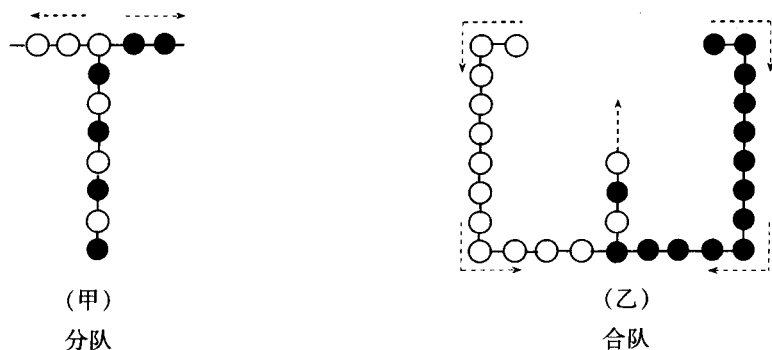


图 2-3

案例三

裂队、并队走

教与学目标：学会行进中裂、并队走的方法，在练习中保持正确的身体姿势，提高集体动作协调一致的能力。