



义务教育教师用书

体育与健康

1至2年级

全一册



人民教育出版社

义务教育教师用书

体育与健康

1至2年级
全一册

人民教育出版社 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

·北京·

主 编：耿培新

副 主 编：吴庆茂 赵小刚

主要编写人员：耿培新 吴庆茂 赵小刚 陈世雄 李书莲
阳劲力 陈明庆 王 强 牛 晓 刘 勇
李 莉 陈晓萍

责任编辑：陈世雄

美术编辑：李 悦

封面设计：吕 旻 于 艳

版面设计：李 悦

插 图：王 平 李 猛

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康. 1至2年级：全一册/人民教育出版社课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心编著. —北京：人民教育出版社，2012.6
义务教育教师用书

ISBN 978-7-107-24455-1

I. ①体… II. ①人… III. ①体育课—小学—教学参考资料 ②健
康教育—小学—教学参考资料 IV. ①G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 101753 号

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

2012年6月第1版 2014年7月第4次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/16 印张：20.75 字数：427千字

定价：32.30元

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，请与本社出版二科联系调换。

(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)

编写说明

课程改革的中心环节是课程实施，课程实施的基本途径是课堂教学，所以课堂教学改革是课程改革的应有之义。课程改革方案一经确定，课堂教学改革就成了课程改革的重头戏。从这个意义上讲，课堂教学改革是课程改革的一场攻坚战。提高体育与健康课堂教学质量成为今后贯彻落实《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）的中心环节。

本书是依据教育部2011年颁布的《课程标准》，结合水平一阶段学生的身心特点编写的教师教学用书，适用于具备基本场地器材条件和一般教学条件的小学使用。

一、编写思路

本书的总体编写思路是：“把知识技术体系转化为教学体系，成为教师指导学生学习的体系。”据此，本着“从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和相关水平阶段的教学目标；使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点；掌握所教年级完整的教材体系；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握各年级、各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为”的思路进行编写。

本书力图使体育教师明确教什么，为什么教，怎么教，用多少课时教；在一个单元教学中先教什么、后教什么，怎样合理搭配教材；教学中的重点、难

点、易犯错误、纠正方法是什么；采取什么样的教育教学方法才能把体育与健康知识技能这个载体转化为促进学生生成、发展的教育手段，以及如何激励、指导、评价学生的方法等，最终使体育教师整体把握教材和教学的系统思路，帮助、指导体育教师按照《课程标准》的要求，结合实际情况创造性地开展教学，促进学生发展。

按照这个总体思路编写的教师教学用书既是建议性的，也带有较强的工具性、指导性和启发性。

二、本书的结构

全书共分四个部分。

第一部分是课程目标与教学内容设计构想。主要是帮助教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、学习方面目标、水平目标和内容标准等四个层次的递进关系和相互联系；掌握水平一阶段四个层次的课程目标与内容标准的要求；在此基础上，依据《课程标准》水平一阶段规定的学习目标与内容标准，提供供教师参考的《教学内容及课时分配示例表》，对每一类教材提出授课时数建议，便于教师结合学生、师资、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。

第二部分是体育与健康基础知识。《课程标准》将小学体育学科名称改为“小学体育与健康”，这一历史性的改变，不仅仅是与“中学体育与健康”相一致的简单衔接，同时蕴涵着体育与健康并重的教育理念，体现国家对义务教育阶段学生健康教育的高度重视与加强。本书为落实这一重要思想，将课程整体内容划分为“体育与健康基础知识”和“体育运动技能”两大类教材，不仅完善学科名称，丰富体育与健康教材内涵，也提升了体育与健康基础知识的教学地位。

考虑到体育教师上健康教育内容的实际情况，本部分教材采用按照教学过程和教学步骤提供一个基本的、范例性的教学过程的思路来编写。实践证明，

这种编写方法便于教师教学，可操作性强，简便易行，教师喜欢。

第三部分是体育运动技能。根据《课程标准》有关内容标准的分类精神，将运动技能教材划分为“基本身体活动”“体操类活动”“球类活动”“武术”“民族民间体育活动”“体育游戏”和“发展体能练习”等七大类教材，并结合低年级学生身心发展特点和学生体质健康状况，增加了“游泳”和“轮滑”选项教材。

此外，依据《课程标准》提出的“在小学阶段，要注重体育游戏的学习，发展学生基本运动能力”的思想，各类运动技能教材多采用基本运动技能与游戏相结合的编写方法，既强化知识技能的掌握与运用，也使学生更好地体验学习知识、参与运动的乐趣，充分体现低年级体育与健康教学的特点。

每一类教材包括教学目标；建议掌握（☆）、基本掌握（△）、了解（◇）、由学校选择（○）的教学内容；一个单元教学内容的先后顺序以及教学重点、难点、易犯错误与纠正方法等；并用先进的教育理念提出详尽的教学方法建议以及评价方法与建议。

第四部分是教学实施指导与示例。为了帮助教师把《课程标准》的要求落实到体育教学实践中，专门编写了上好一、二年级体育与健康课的教学注意事项，介绍一、二年级教学的基本特点，教学中需要注意的事项，指导教师上好引导课、健康教育课、游戏课，了解考核评价中应注意的问题等。此外，还选择了优秀教师上好低年级体育与健康课的经验介绍，有利于教师学习、借鉴，提高教学质量。

三、为教师提供多元、实用的教学资源

《课程标准》强调：“教师应根据实际情况，合理设计并有效实施体育与健康课的教学，提高教学质量。”本书为帮助教师实现这一要求，提供了较为丰富可资借鉴的内容。一是在各章、节、目中，通过层层“概述”分析了各类、各项和具体教材的特点、递进关系、教学意义与价值，并为教学实施提出“教

学建议”等具体示例；二是在制订各种教学工作计划和进行教学评价等方面，提供了具体的方法步骤和典型示例；三是在帮助教师了解和熟悉本水平学生的生理、心理特征与教学方法特点方面，提供了优秀教师的教学特色与经验等。

本书力图将《课程标准》提出的教育理念和目标、内容等体系，经过精心遴选，转化为可教授的教材体系；并通过悉心运筹教学思路，将教材体系转化为教师指导学生学习和发展的教学体系，以便教师结合实际情况科学选择并创造性地运用教材开展教学和教研活动。

本书是在继承以往多年教材编写经验，并吸收了优秀教师一线教学经验的基础上进行修订的。本书还需要广大教师在教学实践中进一步检验，期盼广大教师对书中的不足提出宝贵意见和建议，以便再版时完善。

编者

2011年12月

目 录

编写说明

1

第一部分 课程目标与教学内容设计构想

1

第一章 课程目标

3

第二章 教学内容与课时分配示例

7

第二部分 体育与健康基础知识

9

第三章 教学目标与教学内容和实施建议

11

第一节 积极愉快地上好体育课

12

第二节 坐立行我最美

20

第三节 饮水有益健康

27

第四节 安全地进行游戏

36

第五节 健康饮食益处多

42

第六节 阳光运动身体好

49

第七节 文明如厕讲卫生

57

第三部分 体育运动技能

67

第四章 基本身体活动

69

第一节 走与游戏

70

第二节 跑与游戏

82

第三节 跳跃与游戏

90

第四节	投掷与游戏	103
第五节	攀登、爬越、平衡与游戏	117
第五章	体操类活动	134
第一节	队列和体操队形	135
第二节	基本体操	152
第三节	技巧	163
第四节	跳绳	175
第五节	韵律活动和舞蹈	181
第六章	球类活动	196
第一节	小篮球游戏	197
第二节	小足球游戏	203
第三节	乒乓球游戏	208
第七章	武术	213
第一节	武术基本功	214
第二节	武术基本动作	216
第三节	武术健身操	222
第八章	民族民间体育活动	225
第九章	体育游戏	233
第十章	发展体能练习	249
第十一章	游泳	256
第十二章	轮滑	265

第四部分 教学实施指导与示例 271

第十三章	一、二年级体育与健康学习评价建议	273
第十四章	一、二年级体育与健康教学工作计划的制订与示例	282
第一节	制订教学工作计划的意义	282
第二节	制订教学工作计划的主要依据	283
第三节	制订教学工作计划的一般方法与示例	283
第十五章	一、二年级体育与健康教学经验交流	300
第一节	一、二年级体育与健康教学注意事项	300
第二节	一、二年级体育与健康教学经验介绍	310

第一部分

课程目标与教学内容设计构想

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准》)指出:“随着我国经济社会的持续发展,国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是,新的生产和生活方式也造成了人民体力活动减少和心理压力增大,对国民健康造成了一定的负面影响,这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十年来,我国青少年学生体质健康水平的持续下降,已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径,对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。”

本书本着“把知识技术体系转化为教学体系,成为教师指导学生学习的‘发展体系’”的编写思路,从我国小学体育教师的教学实际需要出发,帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和该水平阶段的教学目标,使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点;掌握所教年级教材的完整体系;充分理解和认识教学内容的教育价值;科学合理地把握各年级、各类教材的核心内容和基本知识点;掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为。本书从以上诸方面构建教材体系,设计教材内容。

第一章

课程目标

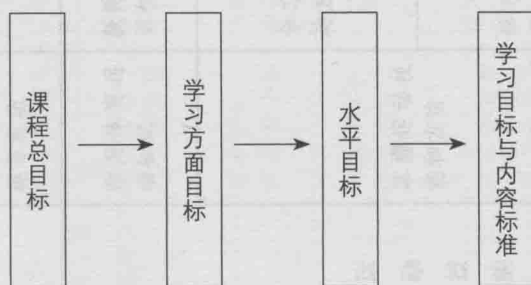
体育与健康课程目标是指在一定时期（阶段）内，通过教学实践所要达到的预期效果。课程目标是学校体育与健康课程的出发点与归宿，它决定着体育与健康课程改革的方向与过程，是衡量体育与健康教学质量的依据。因此，课程目标对体育与健康教学起着导向和激励作用。

一、课程总目标

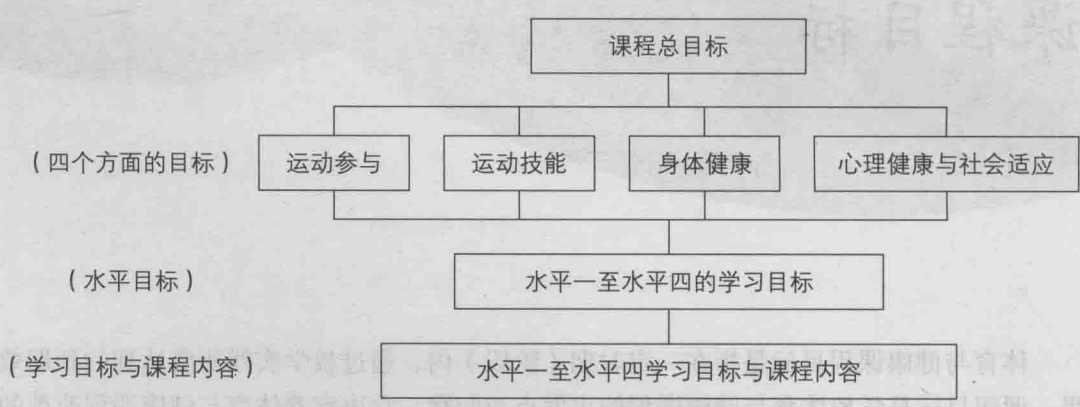
实施素质教育，培养学生爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展。

通过教学，使学生掌握体育与健康基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习与锻炼，发展体育与健康、实践与创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

依据“健康第一”的指导思想，体育与健康课程目标努力构建体育与健康知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等有机统一的课程目标，形成了“课程总目标”“学习方面目标（运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与适应）”“水平目标”“学习目标与内容标准”四个递进层次的课程目标体系：



根据“目标统领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的递进关系如下图所示：



这一目标体系，着重体现体育与健康课程以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识技能和方法为主要内容的课程性质和生理、心理、社会的三维健康观。通过教学要注意整合和落实四个方面的学习目标，通过体育促进学生身心协调、健康发展。

二、水平一教学目标

学习目标是学生不同学习阶段应达到的预期效果。课程标准依据学生身心发展特征，在四个学习方面按水平设置了水平目标。小学学段划分为三个学习水平，水平一相当于1~2年级，水平二相当于3~4年级，水平三相当于5~6年级。考虑到学生个人兴趣和各方面的差异性，鼓励学生学习的积极性，充分发展学生的运动潜能，可将高一级学习水平作为本学段的发展性学习目标。

为了使教师把握课程标准中水平一课程目标和四个学习方面的目标、水平一学习目标与具体学习目标课程内容的要求，现列表如下。

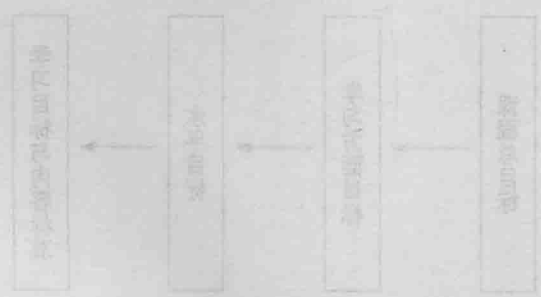


表 1-1 体育与健康课程标准水平一目标

具体学习目标与课程内容			
学习方面	课程目标	学习目标	
运动参与	参与体育学习与锻炼	上好体育与健康课并积极参加课外体育活动	○ 积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。如不旷课，主动积极地完成学习任务等
	体验运动乐趣与成功		○ 知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语。如知道跑步、篮球、乒乓球、游泳等运动项目的名称，以及滚翻、仰卧起坐等常见身体运动动作的名称或术语 ○ 体验运动过程并初步了解一些运动现象。如体验速度、节奏、力量、方向等运动现象
运动技能	学习体育知识	获得运动的基本知识和体验	○ 做出基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作 ○ 初步学会常见的球类游戏。如学习小篮球、小足球、乒乓球等适合学生学习的球类游戏 ○ 学习一些体操类活动的基本动作。如学习横队和纵队看齐、向左（右、后）转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立、仰卧、俯卧、交叉、横叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等 ○ 学习一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如学习水中呼吸、蛙泳的基本动作，熟悉水性，或者冰上行走等（有条件的地区和学校） ○ 学习一些武术类活动的基本动作。如学习基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳等简单的武术基本动作、3~5个简单动作组成的动作组合等 ○ 学习一些简单的民族民间传统体育活动的动作组合等
	掌握运动技能和方法	学习不同的体育方法	○ 学习一些简单的民族民间传统体育活动的动作组合等 ○ 学习一些简单的民族民间传统体育活动的动作组合等
	增强安全意识和防范能力	初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	○ 知道基本的安全运动知识和方法，注意体育活动和日常生活中的安全。如注意穿着合适的运动服装上课，运动前做准备活动，在规定的场地内活动，合理、正确使用体育器材；过十字路口时不闯红灯，走斑马线；乘汽车时系安全带。熟悉一些简单的紧急求助方法

掌握基本保健知识和方法	初步了解个人卫生保健知识与方法	○ 初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识。如按时进餐，不挑食、不偏食，知道牛奶、豆类等食物的好处；按要求做眼保健操等
	塑造良好体态和身体姿态	○ 知道正确的身体姿态。如指出正确的坐立行姿态等 ○ 在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态。如注意保持正确的坐立行姿态和读写姿势等
	全面发展体能与健身能力	○ 完成多种柔韧性练习。如横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、坐位体前屈和踝脚蹠等柔韧性练习 ○ 完成多种灵敏性练习。如 8 字跑、绕竿跑等灵敏性练习
	提高适应自然能力	○ 乐于参加户外活动。如假期与家人一起进行户外运动等
	培养坚强的意志品质	○ 认真完成体育学习和锻炼任务。如按要求努力完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务等
心理健康与社会适应	学会调控情绪的方法	○ 体验体育活动中的情绪变化。如体验体育活动前后情绪变化的感受等
	形成合作意识和能力	○ 在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，与同学友好相处。如在重新分组后很快地和新伙伴一起愉快地活动等
	具有良好的体育道德	○ 在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。如当同学在体育与健康学习中遇到困难或需要帮助时能够提供帮助等

第二章

教学内容与课时分配示例

为了帮助教师认真贯彻课程标准的要求，整体设计一、二年级的教学内容，这里依据课程标准水平一规定的学习目标与内容，提供了供参考的教学内容及课时分配示例，教师应结合学生、师资、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。此外，在本书第十四章详细列出了一、二年级体育与健康学年、学期、单元、课时教学计划示例，供教师结合实际情况参考使用（表2-1）。

表 2-1 一、二年级教学内容及课时分配示例表

教学内容		年级			一年级		二年级	
		课时建议	时数	课次	时数	课次	时数	课次
体育与健康基础知识			16	32	8	16	8	16
基本身体活动	走与游戏	78	156	6	12	4	8	
	跑与游戏			9	8	9	18	
	跳跃与游戏			10	20	10	20	
	投掷与游戏			9	18	10	20	
	攀爬平衡与游戏			6	12	5	10	
体操类活动	队列队形	60	120	结合课堂教学进行				
	基本体操			7	14	6	12	
	技巧			9	18	10	20	
	跳绳			8	16	8	16	
	韵律活动与舞蹈			6	12	6	12	
球类活动	小篮球游戏	36	72	8	16	8	16	
	小足球游戏			6	12	6	12	
	乒乓球游戏			4	8	4	8	
武术			12	24	6	12	6	12
民族民间体育活动			12	24	6	12	6	12
体育游戏			28	56	14	28	14	28

