

ZHEJIANGSHENG YIWU JIAOYU TIYU YU JIANKANG BIXUE NEIRONG
JIAOSHI YONGSHU

浙江省义务教育

体育(与健康)必学内容 教师用书

浙江省教育厅教研室组织编写

水平四



浙江教育出版社

ZHEJIANGSHENG YIWU JIAOYU TIYU YU JIANKANG BIXUE NEIRONG
JIAOSHI YONGSHU

浙江省义务教育 体育(与健康)必学内容 教师用书

浙江省教育厅教研室组织编写

水平四



浙江教育出版社

责任编辑 吕涵智
封面设计 曾国兴

责任校对 孔令宇
责任印务 陈沁

**浙江省义务教育体育(与健康)
必学内容教师用书 水平四**

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 富阳市育才印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 17.25
字 数 398 500
印 数 1-2 700
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5338-8087-3
定 价 18.80 元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

浙江省教育厅教研室教学用书编委会

主	任	刘宝剑
副	主	柯孔标 季 芳 丁亚平 石世昌
成	员	(以姓氏笔画为序)
		方张松 许芬英 张 丰 张兰进 周百鸣 郑忠耀
		钱万军 韩 颖 滕春友
本	书	余立峰
副	主	邹旭铝
成	员	周晓明 朱水敏 方洪寿 杨铁刚 施利东 张令军
		郁幼菊 王菊红 王红霞 王卫平 饶伟锋
本	册	莫豪庆 张海平 庞中治 董明华 何远辉 邱 锋
	作	蔡 浩 李俊杰 胡 翔 李永成 楼晓寅 帅楚荣
	者	王汉军 唐锡昌

自2001年教育部制订、颁布《全日制义务教育体育(与健康)课程标准(实验稿)》(以下简称《课程标准》)以来,体育课程改革使学校、学生和体育教师发生了深刻变化,给学校体育课程教学提供了充分的创新空间,为教师组织教学提供了具有多样性、灵活性和地方性的选择。但由于《课程标准》只明确了课程教学目标和内容标准,具体的教学内容需要体育教师根据《课程标准》自主选择。教学内容缺乏规定性,带来两个问题,一是容易导致教学内容选择随意性大,甚至可能出现“放羊”的情况;另一个问题是,体育教师的教学起点不一,不利于课堂教学质量的评价,而且各年级、各学段的责任不明确,严重影响教学效果和质量的提高。

我们编写《浙江省义务教育体育(与健康)必学内容教师用书》(以下简称《教师用书》),从教什么、怎么教、教得怎样三个角度出发,提供单元教学建议和具体的教材教法,供一线体育教师在教学实践中借鉴与参考,从而矫正体育教师对教学内容“开放”性认知的偏差,对体育教学内容进行有弹性的指导,使必学内容成为体育教学中身体锻炼、技能学习及身心教育的主要载体。同时突出教学内容及方法的计划性与系统性,通过加强对教材和教学方法的研究及对练习方法的指导,提高体育教师对教材的研读能力;重视体育学科的特征和规律,帮助体育教师改进和规范课堂教学行为,让体育教师在学科教学规范基础上专业化发展,突出学生学习的主体性,提高学生体育学习的有效性。

这套《教师用书》按《课程标准》学习水平划分为水平一(小学一、二年级)、水平二(小学三、四年级)、水平三(小学五、六年级)、水平四(初中)等四个水平,共四册。必学内容约占各年级总课时的70%左右,包括田径、体操、球类。尝试着梳理了从一年级至九年级每一教学内容的基本走向,即从低到高,随着年级的升高,教学内容的技术要求也随之提高。每学期各项内容以教学单元形式描述。每单元均给出了教材分析、常见错误及纠正方法举例,并提供了相应的各课时教学建议和评价建议。每一课时的教学建议包括教学内容、动作要领、教学重点与难点、教法提示和练习方法提示,帮助教师解决如何教的问题。评价建议首先是对技能量化评价,并与现行的《国家学生体质健康标准》相结合;其次是增加了认知性评价,引导教师在传授技能的同时,关注练习方法和知识的传授,让学生在学练的同时明白一些原理或道理。

这套《教师用书》是教学参考书,不是教学模板。我们在每个学期内容安排表后提供了空白的教学进度表,希望教师在使用过程中,结合当地和学校实际增补余下的30%左右自选教学内容,并将所提供的教学内容合理地分配到每一个课时中,以更符合实际教学的需要。对本《教师用书》的运用有三个层次:学习型,就是扎扎实实地模仿运用,在教学实践中落实好《教师用书》提供的内容与要求;改良型,结合自己的经验对本书的内容进行一定的修改,然后在教学实践中运用;内化型,根据自身对教学理论、教材的理解,结合本书,重组教学内容,优化教学设计,把自己的教学思想与经验渗透到自身的教学之中,形成自己独特的教学风格。

参加本书编写的主要人员有沈斌、郭立勇、董明华、岑丽萍、邹旭铝、曹强、刘坚、张海平、莫豪庆、庞中治。

在本书编写过程中,得到了各市、区、县教研员及许多一线教师的关心和支持,同时我们也参阅了大量的相关资料,在此一并向有关人员表示感谢!

编制本《教师用书》是课程改革中一项创新性的工作,需要通过长期的实践不断改进和修订,限于能力和时间,其中难免存在不足和错误,望广大教师在使用过程中,及时提出宝贵意见。我们也希望借本书的正式出版,和相关县、市、区的教研员和学校联合进行实验性的研究,欢迎有意向的老师和我们联系。我们坚信有全省教师的共同支持和努力,我省体育课程的教学质量一定能得到进一步的提高。

本书编写组

2010年7月

浙江省中小学体育(与健康)教学建议

(试行稿)

一、教学准备

第1条 熟读《体育与健康课程标准》和《浙江省体育与健康课程指导方案》等教学指导文件,明确任教水平各个教学目标的内容和到达点,以运动能力提高和身体锻炼为体育课程的核心目标,并努力实现运动参与、心理健康与社会适应等目标的达成。

第2条 开学2周前制订好水平计划、学年计划、学期计划和单元计划。各个计划中应包括:教学目标、学情分析、教材数量(含规定和自选)、进度安排、考核内容与方法、评价视点与标准。

第3条 上课1周前完成教案设计。教案应包括:课次、课时教学内容、课时目标、教学重点和难点、教学过程(其中包括:教学内容、时间安排、练习次数、教学方法手段、队伍组织与场地、学习氛围、运动负荷和练习密度预计、器材、课后反思等)。

第4条 要严格执行教学进度计划,主要教材具有适宜的技术难度;教学目标要有重点,要密切联系教材和教学情境,具有可操作性和可检测性,表述要行为化。

二、教学实施

第5条 课前,按课时计划要求完成场地布置和器材准备,进行安全检查,要充分利用场地和器材,防止相互干扰。提倡让学生搬运器材并建立轮流值日制度。

第6条 上课铃响前,教师着运动服和运动鞋在集队地点迎候学生。教师的服装要整洁,仪表要端庄,精神要饱满。

第7条 上课铃响后,体育委员集合整队,检查人数并报告教师;教师跑步进入讲解位置,师生互相问好,教师做出勤记录;迟到的学生在向教师说明原因后经教师允许入列,排在最后一排的排尾。整队要求快、静、齐。

第8条 对因病、伤和女生例假不能正常上课的学生,教师应安排见习任务或适当的教学辅助工作。见习生未经教师准许不得擅自离开课堂。

第9条 课堂常规完成后,教师要向学生简明扼要地进行课前讲解,其中包括本节课所要学习的内容、本节课要到达的教学目标、主要教学要求和安全行为规范等。

第10条 教师要根据教材特点和教学需要组织合理的准备活动,准备活动中既要有一般的热身性练习,又要有专门的适应性练习,准备活动要符合针对性、实效性、趣味性和简便性的要求。

第11条 课堂教学结构要有准备、基本和结束三个基本阶段。准备部分时间是进行课堂常规和准备活动的时间,约占总时间的20%;基本部分时间是教材学习和身体锻炼时间,

约占总时间的70%;结束时间是进行放松练习和总结的时间,约占总时间的10%。课的各部分要环环相扣、连贯流畅。

第12条 体育课要保证必要的运动量和练习密度,同时要有合理的节奏。全课练习密度要达到25~40%,主教材练习密度要达到20%左右。全课平均心率要达到120~145次/分左右。课中要合理安排教学与练习、运动与休息的交替。

第13条 课中要处理好全班活动与小组活动的关系,处理好集体学习和个别指导的关系,要通过学生合作学习和自主学习的形式,使体育教学更能因材施教和区别对待。在必要时安排学生干部或者体育骨干协助进行自主性强的活动和练习。

第14条 课中教师的语言要文明,具有教育性和启发性。讲解要正确、清晰和精练;在教学中要时常对学生的学习态度和行为进行激励和提醒,实施学习过程中的评价;教学中的表扬要适度 and 适时,批评要中肯、服人;教师要合理运用各种体育口令,口令要规范、洪亮。

第15条 学习新技术时,教师必须为学生做示范,示范要正确和美观。示范时教师的站位和学生的队列要有利于学生观察。

第16条 教学的场地布置要安全、合理、美观。课堂教学组织和队伍调动要简洁高效,场地布置和教学管理还要考虑到学生学习氛围的营造,有利于集体教学的安全和有序。

第17条 根据不同年段学生特点进行教学。特别是小学低年级学生,应适时和适度地运用游戏、情境、唱游、故事等教学法进行教学。提倡运用具有探究性和启发性的新型教学方法,注意各种教学方法要与教学目标、教学内容和学生基础相匹配。

第18条 挖掘教材中的教育因素,并在教学中敏锐地抓住教学中随时出现的教育情境,对学生进行体育道德、文明行为、集体意识和良好心理品质的培养和教育。

第19条 整理体育教材中的各种知识点,将有用的身体知识、锻炼知识、保健知识、安全知识、体育文化知识等渗透在教材的教学中,促进学生的体育知识学习,提高教学效率。

第20条 仔细检点教材中的危险因素,认真预想在教学中可能出现的危险情境,预想安全对策,备好安全保护方法,并教给学生并组织学生的互相安全保护,课中随时提醒和监督学生注意安全,杜绝危险行为出现。

第21条 认真研究教材中的主要乐趣要素所在(如篮球的投篮、足球中的射门、隔网运动中的网上多次往返、体操类运动的非正常体位感、舞蹈类运动中的音乐律动美感等),在教学中要围绕乐趣特点来展开,帮助学生体验各项运动的独特的乐趣,促进学生的运动参与。

第22条 临近课堂教学的结束阶段,要逐渐减小运动强度,必要时要做放松性练习,让学生的身心趋于平静。

第23条 进入课堂教学的结束阶段,要对课堂教学的情况进行总结,内容有:对本次课的教学目标达成情况进行总结;对学生的学练情况进行表扬或批评;必要时,询问学生对本次课的感受,听取学生对课堂教学的意见和建议;提示下次课的内容;布置适量的具思考性或锻炼性的课外作业。

第24条 体育课结束前,师生要进行礼节性的道别。教师要带领学生一齐清点器材,并放回器材室。下节课继续使用的器材要派专人守护,要求做好交接手续后方可离开。

三、学习评价

第 25 条 每学年都要对学生进行体能测试,按照全面性原则选择测试项目,将速度、耐力、力量、柔韧性、灵敏等素质进行统筹安排、合理搭配。每学期的测试项目不少于 2 项,学生可有一定的选择测试项目的权利。体能评价应尽量与《国家学生体质健康标准》相结合。

第 26 条 每学年都要对学生进行知识与技能测试,测试项目根据学年计划安排的考核内容确定,每学期的测试项目不少于 2 项,学生可有一定的选择测试项目的权利。

第 27 条 每学年都要对学生进行态度与情意评价,评价以运动参与、心理健康和社会适应的进步情况为主。具体评价内容可包括:学生的体育课出勤情况;学生服从集体的行为;学生的意志和毅力;学生的开朗和自信;学生的体育知识运用情况等。

第 28 条 体能、知识、技能的测试和评价应以教师评价和绝对评价为主,但应注意加强对相对性评价标准与方法的探索,加强学生对体育评价的参与度,实现学生自评、互评和师评相结合。

第 29 条 学生学业评价根据评价内容采用综合评价的方式。其中体能分值要占总分的 40%,知识与技能分值占总分的 40%,态度和情意评价分值占总分的 20%。

四、课外活动

第 30 条 按照学校工作安排,根据学校实际精心设计好大课间活动内容和实施方案,并参与组织、指导工作;有机结合课堂教学统筹安排课外体育锻炼的内容、场地、器材,配合带班教师做好指导工作;协助班主任组织学生参加学校比赛,并根据当地竞赛计划,结合学校情况确定训练项目、制订训练计划,做好训练和参赛工作。

体育(与健康)水平四各学期课时分配 ... 1

七年级第一学期

七年级第一学期必学内容安排表 2

七年级第一学期教学进度表 3

田 径

第一单元 跑 6

第二单元 跳 12

第三单元 投 17

体 操

第一单元 基本体操 21

第二单元 技巧 27

第三单元 低单杠 30

球 类

第一单元 篮球(一) 34

第二单元 篮球(二) 40

第三单元 排球 45

七年级第二学期

七年级第二学期必学内容安排表 52

七年级第二学期教学进度表 53

田 径

第一单元 跑 56

第二单元 跳 62

第三单元 投 66

体 操

第一单元 支撑跳跃 70

第二单元 低双杠 75

球 类

第一单元 篮球(一) 80

第二单元 篮球(二) 86

第三单元 排球 92

八年级第一学期

八年级第一学期必学内容安排表 97

八年级第一学期教学进度表 98

田 径

第一单元 跑 101

第二单元 跳 106

第三单元 投 110

体 操

第一单元 技巧(一) 114

第二单元 技巧(二) 119

第三单元 低单杠 124

球 类

第一单元 篮球(一) 128

第二单元 篮球(二) 135

第三单元 排球 142

八年级第二学期

八年级第二学期必学内容安排表 148

八年级第二学期教学进度表 149

田 径

第一单元 跑 152

第二单元 跳 156

第三单元 投 160

体 操

第一单元	支撑跳跃	163
第二单元	低双杠	168

球 类

第一单元	篮球(一)	171
第二单元	篮球(二)	176
第三单元	排球	183

九年级第一学期

九年级第一学期必学内容安排表	187
九年级第一学期教学进度表	188

田 径

第一单元	跑	191
第二单元	跳	194
第三单元	投	198

体 操

第一单元	技巧	202
第二单元	低单杠	206

球 类

第一单元	篮球	210
第二单元	排球	220

九年级第二学期

九年级第二学期必学内容安排表	227
九年级第二学期教学进度表	228

田 径

第一单元	跑	231
第二单元	跳	236
第三单元	投	239

体 操

第一单元	支撑跳跃	244
第二单元	低双杠	249

球 类

第一单元	篮球	254
第二单元	排球	261
参考书目		264

体育(与健康)水平四各学期课时分配

项目	田径				体操				球类			必学 课时	选学 课时	总课时
	跑	跳	投	小计	队列 队形	基本 体操	技巧 支撑 跳跃	单杠 双杠	小计	篮球	排球	小计		
七年级	2	2	2	6	课的 开 始 部 分 合 理 安 排。	4	2	3	9	11	6	17	32	
	2	3	2	7			4	4	8	11	6	17	32	
八年级	3	2	2	7			5	3	8	11	6	17	32	
	2	3	2	7			4	3	7	10	6	16	30	
九年级	2	2	2	6			4	4	8	11	5	16	30	
	2	2	2	6			4	4	8	11	5	16	30	
合计	13	14	12	39		4	23	21	48	65	34	99	186	

七年级第一学期必修学内容安排表

项目	田径(6)			体操(9)				球类(17)		总课时
	跑	跳	投	队列队形	基本体操	技巧	低单杠	篮球	排球	
课时数	2	2	2	课的开始部分合理安排。	4	2	3	11	6	32
教材内容	耐久跑。	各种形式的跳跃练习。	各种形式的单、双手投掷练习。		广播操(放飞理想)。	远撑前滚翻。	一足蹬地翻身成支撑。	1.原地双手反弹传球。 2.原地双手胸前投篮。	正面上手发球。	

七年级第一学期教学进度表

周次	课次	教材内容	备注
一	1		
	2		
	3		
二	4		
	5		
	6		
三	7		
	8		
	9		
四	10		
	11		
	12		
五	13		
	14		
	15		
六	16		
	17		
	18		
七	19		
	20		
	21		
八	22		
	23		
	24		

续表

周次	课次	教材内容	备注
九	25		
	26		
	27		
十	28		
	29		
	30		
十一	31		
	32		
	33		
十二	34		
	35		
	36		
十三	37		
	38		
	39		
十四	40		
	41		
	42		
十五	43		
	44		
	45		
十六	46		
	47		
	48		
十七	49		
	50		
	51		

续表

周次	课次	教材内容	备注
十八	52		
	53		
	54		

田
径

第一单元 跑

一、教学计划

教学目标	1. 通过学习,使学生知道发展耐力的锻炼方法多种多样。 2. 进一步改进跑动技术,能做到自然、放松、协调,呼吸有节奏。发展耐力,提高心肺功能,学会自测心率。培养学生坚强勇敢、克服困难、坚持到底的品质。 3. 培养学生互相激励、合作学习、乐于助人的团队精神。			课时数	2
教学内容	耐久跑。	教学重点与难点		重点:合理分配体力,学会自测心率,呼吸有节奏。 难点:有竞争意识,克服困难,坚持到底。	
课时	教学内容	教学目标	教学重点与难点	教学策略	
第1课时	1. 1200~1500米走跑交替练习。 2. 定时、定距跑。	1. 学会正确的呼吸方法,通过走跑交替练习,确定适合自己的跑步节奏,提高耐久跑水平。 2. 改进途中跑技术,体会跑的节奏和速度,合理分配体力,制定短距离完成目标。提高耐久跑水平,增强心肺功能。 3. 感受克服“极点”的过程,克服困难,坚持到底。	重点:呼吸的方法。 难点:体力的合理分配。	1. 走跑交替练习(跑200米,走100米)。 2. 看图听教师讲解在颈动脉和腕动脉测定心率的方法。 3. 在颈动脉和腕动脉自测心率。 4. 跑的专项训练(途中跑的摆臂练习等)。 5. 3分钟定时跑或800米定距跑(女)、1000米定距跑(男)。	
第2课时	1. 变速跑。 2. 5~8分钟自然地形跑。	1. 通过领先跑、追逐跑等练习,增加耐久跑的趣味性,提高学生练习耐久跑的积极性。 2. 在自然地形跑时做到跑姿正确,呼吸自然,动作协调。 3. 提高学生的心肺功能,培养学生坚强的意志及挑战自我的精神。	重点:呼吸节奏的控制。 难点:在各种地形跑时,控制好身体重心。	1. 跑的专项训练。 2. 20~30米加速跑。 3. 男女各两路纵队,绕跑道慢跑,听见教师的哨音时,排尾的学生快速跑至排头领跑。 4. 教师带领学生进行走跑交替练习,熟悉地形,强调注意安全及呼吸方法。 5. 分组进行自然地形跑练习。	