

于素梅 王崇礼 刘善言 主编

中小学体育与健康课

教案设计

北京体育大学出版社



责任编辑：张清垣
封面设计：叶 莱

■ ZHONGXIAOXUE TIYU

■ YU JIANKANGKE

■ JIAOYU SHIJI

ISBN 7-81051-819-4



9 787810 518192 >



ISBN 7-81051-819-4/G · 684

定价：18.00元

中小学体育与健康课 教案设计

主 编：于素梅 王崇礼 刘善言
副主编：张成云 常加杰 房淑珍
易春燕 朱红香

北京体育大学出版社

策划编辑：张清垣

责任编辑：张清垣

审稿编辑：李 飞

责任校对：长 春

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学体育与健康课教案设计/于素梅等主编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2002.9

ISBN 7-81051-819-4

I. 中… II. 于… III. ①体育课-教案(教育)-中
小学②健康教育-教案(教育)-中小学 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 070050 号

中小学体育与健康课教案设计

于素梅 等主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 9

定价: 18.00 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81051-819-4/G·684

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为全面推进素质教育，教育部做出了把“体育”课改成“体育与健康”课程的重要决定。

广大体育教师在面临这一课程改革的形式下，又一次对新教案的编写格式、内容、组织形式等方面感到困惑，有的教师不禁要问，“体育与健康课的最新教案模式是什么？”、“怎样编写一份既符合新的大纲和教材的要求，又符合学生实际的教案？”、“如何成功地编写体育课教案？”，等等。对体育教师提出的这些急待解决的热点问题，或是说中小学体育教师面临的困惑，我们进行了探讨与分析，为满足广大师生对成功体育教学的需要，我们编写了《中小学体育与健康课教案设计》一书。

《中小学体育与健康课教案设计》一书，从三个部分进行了设计。

第一部分为基本理论。首先对体育与健康课教学大纲和教材进行了分析；针对当前中小学体育与健康课程建设中的几个热点问题进行分析；其次向广大中小学体育教师和师范院校体育专业的学生阐述了国内外体育教学改革现状和我国体育教学改革的前景。并针对成功体育进行了分析，在“健康第一”的思想指导下，分析改革实践中要做好的八件事；重点对体育与健康课教案的编写方法、注意事项、教案格式，以及体育场地、器械图的设计与画法，体育教学组织图的设计与画法进行了理论阐述和图示分析。

第二部分为教案设计。是按学段对小学、初中和高中体育与健康课

教案进行设计。此外，我们还选编了体育课的风雨教材，以供广大中小学体育教师和师范院校体育专业学生在体育教学和体育教育实习中参考。

第三部分为体育游戏创编。既有创编游戏的方法，又有室内外游戏举例。

本书设计新颖，格式独特，在每一份教案上附有一辆健康快车，以指导中小學生进行科学锻炼。同时，本书还集实用性、科学性、逻辑性、系统性于一体，图文并茂，结构布局合理，将成为广大中小学体育教师和体育院校学生的良师益友。

本书由于素梅、王崇礼、刘善言任主编，张成云、常加杰、房淑珍、易春燕、朱红香任副主编。其中，王崇礼（周口师院）负责第一部分（一、二）的编写工作；张成云（商丘师院）负责第二部分（小学）的编写工作；常加杰（周口师院）、房淑珍（郑州大学）共同负责第二部分（初中）、第三部分的编写工作；易春燕（河南大学）负责第一部分（三）、第二部分（高中）的编写工作。全书最后由于素梅、刘善言、朱红香统稿。

囿于编写者水平和经验，不足之处在所难免，恳请读者赐教并批评指正。愿此书能对体育教师有所启迪，对其他体育工作者提供参考，以共同努力，提高我国中小学体育教学的水平。

编 者

2002年7月



第一部分 基本理论

一、体育与健康课程理论	(3)
(一) 体育与健康课教学大纲分析	(3)
(二) 体育与健康教材分析	(12)
(三) 当前中小学体育与健康课程建设中的热点问题	(41)
二、体育与健康教学理论	(44)
(一) 我国体育教学改革现状	(44)
(二) 国际体育教学改革趋势	(45)
(三) 我国体育教学改革的前景	(46)
(四) 体育教学与成功体育	(47)
(五) 学校体育树立“健康第一”的指导思想	(48)
(六) 改革实践中要做好八件事	(51)
三、体育与健康课教案理论	(55)
(一) 教案的概念	(55)
(二) 体育课教案的形式与分类	(55)
(三) 体育课教案的基本术语	(58)
(四) 课的设计	(61)
(五) 编写教案的具体步骤	(63)
(六) 编写教案时应注意的问题	(65)
(七) 怎样写好课后小结	(66)
(八) 说 课	(67)
(九) 体育理论知识课教案	(68)



- (十) 编写实践课教案应注意的几个关系与基本要求····· (71)
- (十一) 体育场地、器械图的设计与画法····· (72)
- (十二) 体育教学组织图的设计与画法····· (75)

第二部分 教案设计

小学体育与健康课教案设计

室内课教案设计	(85)
教案1 睡眠与健康	(85)
教案2 如何正确运用大脑和开发智力	(92)
教案3 人与自然	(99)
教案4 四季与体育锻炼	(103)
教案5 环境与健康	(107)
教案6 运动损伤的成因及预防	(112)
室外课教案设计	(116)
教案1 迎面接力	(116)
教案2 拉绳角力, 十字接力	(119)
教案3 爬 杆	(122)
教案4 徒手操 (1~4 节)	(125)
教案5 徒手操 (5~8 节)	(128)

初中体育与健康课教案设计

室内课教案设计	(131)
教案1 何谓健康	(131)
教案2 吸烟损害健康	(134)
教案3 体育锻炼必须遵循科学锻炼的方法	(138)
教案4 性情与健康	(146)
教案5 青春期卫生知识	(150)
教案6 运动中腹痛	(155)
教案7 身体检查与体质测试	(162)

室外课教案设计	(169)
教案1 蹲距式起跑	(169)
教案2 短跑加速跑	(172)
教案3 100米途中跑	(175)
教案4 蹲距式跳远	(178)
教案5 耐久跑	(181)
教案6 障碍跑	(184)
教案7 肩肘倒立(女)	(187)
教案8 头手倒立	(190)
教案9 单杠翻上	(193)
教案10 杠端跳起成分腿坐——分腿前进	(196)
教案11 双杠相互追逐跑	(199)
教案12 韵律操	(202)
教案13 武术基本功	(205)
教案14 少年拳(第二套)1~5动	(208)
教案15 少年拳(第二套)6~10动	(211)
教案16 少年拳(第二套)11~12动	(214)
教案17 乒乓球握拍及发球	(217)
教案18 乒乓球推挡方法	(220)

高中体育与健康课教案设计

室内课教案设计	(223)
教案1 心理健康的自我测评	(223)
教案2 运动处方	(229)
教案3 感冒及预防	(233)
教案4 北京申奥	(238)
室外课教案设计	(243)
教案1 原地推铅球	(243)
教案2 跨越式跳高	(246)
教案3 双手胸前传接球	(249)
教案4 原地单手肩上投篮	(252)

教案5 双手下手垫球	(255)
教案6 蛙 泳	(258)

第三部分 体育游戏创编

一、游戏的发展和分类	(263)
二、创编和选择游戏时应遵循的原则	(264)
三、游戏的作用和任务	(265)
四、游戏教学的组织和要求	(265)
五、室内外游戏举例	(268)



第一部分

基本理论

一、体育与健康课程理论

(一) 体育与健康课教学大纲分析

体育与健康课的教学以育人为宗旨,与德育、智育和美育相配合,促进少年儿童身心的全面发展,为培养社会主义建设者和接班人做好准备。

1. 教学任务

(1) 全面锻炼学生身体,促进学生身体和谐发展。教育学生热爱生命,关心健康;促进身体的正常生长发育和身体素质与人体基本活动能力的发展;适应自然和社会环境,增进身体健康和抵御疾病的能力。

(2) 初步掌握体育与健康基础常识、基本技能与方法。使学生逐步了解体育锻炼对身心发展的益处;低、中年级初步掌握体育的基本技能,会做游戏,会锻炼身体。高年级初步学习部分项目的运动技术,并能参加自己喜欢的体育项目的锻炼。

(3) 进行思想品德教育,培养健康的心理素质。进行爱国主义、社会主义和集体荣誉感的教育;培养学生对游戏和体育活动的兴趣,养成锻炼身体的习惯;发展学生的个性,培养学生的主体意识和积极主动、活泼愉快、团结合作、遵守纪律、勇敢顽强以及不怕挫折等健康的心理素质。

2. 选编和构建体育与健康教学内容的原则

体育与健康教学内容的选编与构建,是以全面贯彻教育方针和“健康第一”为指导思想,体现改革的精神,以学生为主体,充分发挥体育与健康教学的综合功能。

(1) 思想性和教育性原则

体育与健康教学内容的构建,要以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导,体现现代教育和体育与健康教学改革、发展的要求。正确地阐述和体现体育与健康课程对社会发展、文明生活以及促进学生身心发展的功能与作用。教学内容应有利于学生的学习、健康,反映时代精神,具有创造性,激励学生积极向上,能有效地实现体育与健康教学目的和任务。



(2) 增进健康和增强体质的原则

选编体育与健康教学内容,以“健康第一”为指导思想,从有利于学生健康,增强体质出发,针对学生的生长发育和身体素质发展中存在的问题,优选简便易行的发展身体素质、运动能力和接近生活的实用性练习为教学内容。

(3) 科学性和发展性原则

中小學生正处在生长发育时期,要保持健康,加强适应性的锻炼。体育教学实践内容应以全面锻炼学生身体为宜,加强发展灵敏、速度和柔韧素质的练习。根据教学内容的层次和系统,以及学生年龄的逐年增长,有针对性地扬长补短,促进学生身心的和谐发展。

(4) 健身性和文化性原则

运动项目是人类文化发展的组成部分。学习一些运动项目是为达到体育与健康教学的目的。选编的内容应简单易行,有利于学生掌握体育运动文化,有效地促进学生的身心发展。

(5) 统一性和选择性原则

体育与健康教学内容的构建,应面向全体学生,在统一性的基础上,针对学生的差异,使教学内容弹性化并具有选择性。有的重点教学内容需年年出现,既不过细地划分难度层次,也不简单地重复。

3. 贯彻执行大纲的要求

(1) 要正确认识体育的功能,明确体育与健康教学的目的和任务

改善学生的健康状况,增强体质是体育与健康教学的主要目标,但是,在教学中要全面地体现本学科的目的和任务,将锻炼学生的身体,学会和掌握体育知识、技能和发展能力,与对学生进行思想品德教育统一起来。

学校体育与健康教学的功能是综合性的,不仅是促进学生身心健康的手段,而且与德育、智育、美育相互促进,共同完成对学生进行全面发展教育的任务。

体育与德育。体育活动对学生思想品德、意志品质和健康心理的培养,具有不可替代的重要作用。学生参加丰富多彩的体育活动,可以培养学生战胜自我、战胜对手、竞争意识和积极进取的精神,对培养集体荣誉感和社会责任感,树立克服困难和取得成功的信心,规范自己的行

为和组织纪律性都具有重要作用。

体育与智育。科学研究证明,人体大脑和神经系统的发育,是受身体的活动、特别是受双手活动的影响和制约。身心发展是统一的、不可分割的,这为身体活动对开发人的智力的影响提供了理论依据。

体育与美育。人体的健美是人类审美的要求,而体育是塑造健美体型的基本途径。体育所能表现的美,不仅有形体美、动作美,而且要做到心灵美,身心统一,陶冶美的情操。

(2) 贯彻教学大纲的统一性和灵活性

本大纲是在原《九年义务教育全日制中小学体育教学大纲》试行经验的基础上,根据教育部颁发的《九年义务教育全日制小学、初级中学课程计划》的有关规定,体育与健康课的目标和学科特点以及学生的具体情况制订的。

由于我国各地区和学校的条件以及教育教学改革发展的不平衡,特别是城乡之间的差异较大,大纲中的某些具体规定,特别是教学内容可能不易完全地贯彻执行,为此加大了教学内容的弹性和选择性。把重点放在指导思想、目标体系和基本内容的统一性上,改变以往教学大纲教学内容规定过死、过细的状况,强调改革精神,使各地、各校从实际出发,有更大的适应性和灵活性。

(3) 以学生为主体,正确处理好教与学的关系

以学生为主体,是在构建体育与健康教学内容时,不仅考虑教学生什么,要求学生达到何种标准,更要从学生自身发展和需要出发,体现学生的主动性、积极性和创造性。在教学中发挥学生的主体性,并不是降低教师的作用,更不是教师可以放任不管,而是对教师要求更高了。教学是教与学、教师与学生的双边关系,只有教师的积极性而没有学生的积极性,不能构成完整的教学过程;相反只有学生的积极性而无教师的积极性,教学也不会成功。教师要具有敬业精神,热爱学生,努力学习和认真研究学生身心发育特点与教学要求的关系,在教学中发挥组织与引导作用。正确地处理好学生、教师、教材、教学要求、教学手段与方法的关系,特别是加强教学方法研究的同时,更好地研究学生的学法,提高学生的学习兴趣、主动性和积极性是提高体育教学质量的关键。

(4) 全面安排学校体育及体育与健康课的教学

体育是学校教育的一个组成部分。体育与健康课是学校的一门学科,是向学生进行素质教育的重要渠道和向学生进行体育与健康教育教学的基本组织形式。要面向全体学生,按照教学大纲有计划地进行教学,向学生传授基础的知识和基本技术、技能,改善学生健康状况,增强体质,以完成本学科的教学任务。为了巩固和提高教学的效果,有效地增进学生的健康、增强体质,丰富学生的课余生活,促使学生养成锻炼身体的良好卫生习惯,在上好体育课的同时,还必须上好早操、课间操,积极开展课外活动。对部分运动成绩好的特长生,要认真组织他们进行课余训练,发挥其所长,提高运动技术水平。

(5) 加强教学改革,提高体育与健康课教学质量

新修订的《九年义务教育全日制中小学体育与健康教学大纲》是作为新课程标准颁布前的过渡性教学大纲。体育与健康教育是两个相关又各自相对独立的学科体系,如何把体育与健康结合起来,构建为一门课程,共同促进学生身心发展,是教学改革的重要课程。

体育与健康课程必须针对不同年龄段学生的身心发展特点,经过教育教学实现其目标。因此在教学中必须认真研究学生的生理、心理特点,有针对性地进行教学和改革,不断提高教育教学质量。

贯彻体育与健康教学大纲,要更新观念,加强改革意识,理论联系实际,从实际出发,把改革的成果落到实处。

(6) 改善办学条件,在原有的基础上提高

体育场地、器材和班级人数,是制约提高体育教学质量的重要因素。随着国家对教育投资的不断增长,学校办学条件也在不断改善,但是,各地的差异仍然很大,因此都要在本地和学校原有基础上逐步提高。要认识到改善体育场地设备条件是加强素质教育,提高体育与健康课教学质量,增强学生体质,体现健康第一的物质保证。国家已制订了各级学校体育器材设施配备目录,各地学校应争取有计划、有步骤地逐步配齐,并不断完善。有条件的学校,应充分利用现代化教学设备和手段,改进教学。

4. 体育与健康课成绩考核与评估

体育与健康课是九年义务教育的必修课程之一,其教与学的成绩是



衡量教学质量的标志,是检查和评价全面贯彻教育方针及素质教育结果的组成部分。

体育与健康课的成绩考核与评价必须进行改革。考核是以“健康第一”为指导思想,以学生的学习态度和是否积极、刻苦地锻炼为主,成为一项激励学生积极进取的机制。教师通过教学过程的观察和记录,单元教学小结和对主要教学内容的检查记录,考查与评价学生的学习状况。其目的是激励学生学习的积极性,掌握必要的知识、技术与技能,特别是培养学生对体育的兴趣,养成良好的锻炼习惯。

考核与评价的具体办法如下:

(1) 严格考勤制度,学生要遵守体育与健康课的教学常规,教师根据学生遵守制度与常规和课堂学习态度与表现,评定学生的成绩。

(2) 对于必修教学内容中的体操、武术和限选教学内容中的球类、韵律活动和舞蹈,教师应在教学过程中通过认真观察学生的学习状况,根据掌握动作的质量评定成绩。

(3) 田径、游泳(指有条件上游泳课,并选作教学内容)、应进行阶段性的测验,认真记录成绩(速度、远度、高度),并根据学生进步的程度,评定学生成绩。

(4) 任选教学内容不评定成绩,学生的表现和成绩仅供综合评定成绩时参考。

(5) 体育与健康基础常识是指导学生科学地进行体育锻炼,学习体育文化,提高体育文化素养不可缺少的教学内容。学生的学习情况,可以通过适当的方法进行考查,供综合评定成绩时参考。

(6) 考核评定成绩的方法,主要通过教师对学生的观察、考查和测验,并参加学生自我评价和同学间互相评价的意见,对学生进行综合评价。采用优秀、良好、及格、不及格的等级评分方法。

教学内容中,凡可进行定量测验的(主要是跑、跳、投等身体基本活动能力),应进行阶段性的测验,认真记成绩。这些记录是判断学生身体素质和运动能力发展的依据,也是了解和评价学生身体健康状况以及身体综合素质的参考数据。

(7) 体育与健康课成绩,强调综合评价,使每个学生都能充分发挥自己的特长,补其所短,激励进步。一般每学期进行一次评价,每学年