

九年义务教育六年制小学

体育与健康

教师教学用书

第四册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社



数据加载失败，请稍后重试！

九年义务教育六年制小学

体育与健康

教师教学用书

第四册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

• 063807

主 编 王占春 耿培新
副 主 编 吴庆茂
修 订 者 吴庆茂 耿培新 王占春
责任编辑 吴庆茂

九年义务教育六年制小学

体育与健康

教师教学用书

第四册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版

(100009 北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

内蒙古教育出版社重印

内蒙古新华书店发行

内蒙古瑞德教育印务股份有限公司呼市分公司印装

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 14.5 字数: 333 000

2001 年 12 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-5,340 册

ISBN 7-101-15209-4 定价 12.04 元

著作权所有·请勿擅自用本书复制或再版·违者必究
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与内蒙古教育出版社联系调换。

地址:呼和浩特市新城区西护城河巷 30 号

邮编:010010 电话:(0471)6961597

前 言

小学《体育与健康》(教师教学用书)第四册,是以教育部颁发的九年义务教育《全日制小学体育与健康教学大纲》(过渡性)为指导,根据九年义务教育《全日制小学体育教学大纲》(1995年版)规定的教学目标和教材内容,人民教育出版社编辑出版的六年制小学《体育》、《体育教学参考书》第四册两本书的内容重新整合编订而成的。

新编订的《体育与健康》(教师教学用书),在目的任务、教学要求、教材内容、绩效考核与评定等方面,体现了素质教育的精神,贯彻了健康第一和以学生为主体的思想,使其通过课堂教学发挥体育的健身、育心、丰富文化生活与娱乐功能和作用。全书共分六部分,包括小学体育与健康课的教学目的与任务、四年级体育与健康教学目标、教学内容与教学建议、教学工作计划(示例)、学生成绩考核与评定、小学四年级学生生理及心理特点与教学以及部分教材的教学经验选编等。

新编订的《体育与健康》教师教学用书,继承和保留了原1~6年级各册分编教材、教参的优点和成果,重新进行了整合与修订。其中针对本年级学生身心发展规律和认知水平,着重在介绍和说明教学内容怎样教和如何体现以学生为主体把学习的主动权交给学生、教师应如何引导学生思考、教给学生学习知识和技能的方法等方面,为教师提供了一些基本思路和经验。本教师用书尽可能做到理论联系实际,教材与教法结合,有针对性和可操作性。本书是根据九年义务教育《全日制小学体育教学大纲》的教学内容编写的,其中的教学提示和教法建议也是针对其主要教材编写的。教学时,还应结合《体育与健康教学大纲》的精神,以及学生和学校场地设备的具体情况灵活选用。

使用新编订的《体育与健康》教师教学用书,应以教育部新颁发的小学《体育与健康教学大纲》为指导,在教学过程中,加强教学内容的弹性和选择性,充分发挥教师与学生、教与学双边的积极性,把提高教学质量落到实处。

原九年义务教育小学六年制体育教材、教参的编者有:王占春、王德深、耿培新、吴庆茂、黄世勋、韩化南、王良田、李军、王仲生、郭玉学、朱雪萍等同志,他们为本书提供了素材,特表感谢。

希望广大的体育教研员、体育教师和读者,对本书提出宝贵意见,以便不断充实和提高。

目 录

前 言	1
第一部分 ● 小学体育与健康课的目的与任务	1
一、小学体育与健康课的目的	1
二、小学体育与健康课的基本任务	3
第二部分 ● 四年级学生的体育与健康	8
一、四年级教学目标	8
二、全年教学内容及授课时数比重参考表	8
理论部分	9
体育与健康基础常识	9
一、利用日光、空气、水等自然力锻炼身体的方法和要求	10
二、气体交换站（肺脏功能与健康的简单常识）	14
三、小伤简易急救和防暑、防冻常识	15
四、准备活动和整理活动的作用	19
五、运动场上的安全	22
六、体操运动小常识	25
实践部分	28
田径	29
一、跑	30
二、跳跃	44
三、投掷	56
体操	64
一、基本体操	65
二、技巧	99
三、支撑跳跃	104

四、低单杠	108
游戏	112
一、发展学生奔跑、跳跃、投掷等能力的游戏	113
二、发展学生平衡与攀爬能力的游戏	118
三、发展学生对抗与负重能力的游戏	119
四、培养学生积极参与、协同合作的球类游戏	122
五、集中注意力与放松游戏	125
六、室内活动游戏	126
武术	130
一、武术基本功和基本动作	131
二、拳术组合	137
球类	149
一、小篮球	150
二、小足球	164
韵律活动和舞蹈	178
一、韵律活动	178
二、舞蹈	186
发展身体素质练习	196
一、力量素质	197
二、速度素质	207
三、灵敏素质	209
四、柔韧素质	214
五、耐力素质	215

第三部分 ● 体育与健康教学工作计划示例选编

.....	216
一、全年体育与健康教学工作计划（示例）	216
二、学期教学工作计划——教学进度（示例）	218
三、单元教学工作计划（示例）	222
四、课时教学工作计划——教案（示例）	224

第四部分 ● 四年级体育与健康课成绩考核与评定

.....	231
一、考核与评定办法	231
二、四年级学生运动能力、身体素质及运动技能测验项目	232
三、四年级男生测验项目参考量表	232
四、四年级女生测验项目参考量表	233

第五部分 ● 四年级学生生理、心理发展特点与体育教学

.....	234
一、小学生及四年级学生生理发展的特点	234
二、中年级学生心理发展的特点	239

第六部分 ● 教学经验与体会

.....	240
一、怎样教好四年级体育与健康基础常识课	240
二、如何上好四年级田径课	241
三、怎样上好四年级游戏课	242

第一部分

小学体育与健康课的目的与任务

一、小学体育与健康课的目的

义务教育小学《体育与健康教学大纲》（以下称《大纲》）明确规定了小学体育与健康课的教学目的：“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。”

（一）小学体育与健康要为培养社会主义人才打下良好的基础

小学教育是基础教育，小学生是祖国的未来。《中华人民共和国义务教育法》规定，每个适龄的儿童、少年都要接受九年义务教育，小学教育的任务是社会主义祖国培养新生的一代，为将来接受中等教育和培养建设社会主义人才打下良好的基础。

《大纲》明确指出：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”。这里既阐明了教育为祖国社会主义现代化培养人才，以使我国走向世界，看到未来发展的需要；又指明了体育在教育中的地位与意义，办教育就必须把体育摆到应有的地位。只有这样，才是把培养社会主义接班人的工作真正落到实处。

（二）小学体育与健康要促进学生德、智、体、美全面发展

1. 体育的直接目的是增强学生体质

什么是体质？它是特指人体的质量，是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理生化功能和心理因素的综和的相对稳定的特征。具体的内涵主要反映在以下几个方面：

- （1）身体形态发育水平；
- （2）生理机能水平；
- （3）身体素质和人体基本活动能力水平；
- （4）对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力；
- （5）心理状态。

体质是人类生命活动和劳动工作能力的物质基础，也是身体好坏、强弱的标志。一般说，体质好就是身体好；体质不好，身体也就不好。过去有一种说法，认为身体没有病就是体质好，这既不全面也不科学。有没有病，只能是身体好坏的一个标志。一个人的体质好坏，并不完全取决于先天遗传，也不是固定不变的。遗传是人的体质变化的先天条件，

这对体质的好坏虽然有很大的影响，但这只能是对体质的状况提供了优劣的可能性；而体质强弱的现实性则更多的依赖于生活环境、营养、卫生，特别是身体锻炼的因素。小学体育的基本目的是有计划、有针对性、科学地锻炼学生的身体，改善健康状况，增强体质。

2. 体育能促进智育的发展

体育可以增强体质，这既反映了体育的特点和要求，也是小学体育所追求的目标之一。体育的这种功能是人所共知的；而体育对智育的影响，往往被人们忽视或不十分清楚。

首先，智力的发展，知识的获得，所依靠的是人的大脑。脑是人体的一部分，体质的强弱与脑的发育关系十分密切。因此，通过体育锻炼，增强了体质，实际上也就增强和提高了脑的功能。

其次，体育活动要充分运用人的视觉、听觉、触觉和运动感知觉，这些都要通过脑中枢；脑中枢又指挥跑、跳、投掷、攀登爬越、悬垂支撑等活动，体育的这些活动训练了大脑的灵活性，从而促进智力的发展。

第三，体育活动中，需要观察和高度的注意，并且要记忆动作的顺序、连接和组合，观察和掌握器械，特别是集体的竞争与比赛，要在瞬息变化中采取应变措施，并经常发生人与物体的移动，空间和时间的变化，对抗与适应等等活动。这就能够使小学生认识客观事物，培养时空观念。小学生对许多概念，如上、中、下、前后、左右、高低、大小，各种形状、硬度、时间和距离等，往往是通过体育活动认识或加深的。

第四，体育与健康课作为一个教学科目，有自己的理论与实践体系。体育与健康既是小学教育的内容，又是进行教育的手段与方法。其中包括生理学、心理学、解剖学、运动生物力学、运动生物化学、比赛的技术和战术等等。这些与社会科学和自然科学相关的基础常识，是小学生应具有的文化素养，这些知识就是智育的一部分。必须改变一种观念，不能把体育只看成是一种自然的肢体活动，也不是只要有身体活动特征的就是体育。只有以身体锻炼为目的的有意识的教育活动才是体育。以竞技为目的的体育是竞技体育，它更多的是属于文化范畴，它与前者既有联系又有区别，但是都有知识性和科学性，都是小学生应具有的文化素养，是现代文化生活的一部分。

3. 体育与德育

体育的特点之一是它的实践性。因此，体育中思想品德教育的特点也是它的实践性。要在体育活动中向学生进行体育目的性的教育，教育学生把自己身体的健康、体质的强壮、参加体育锻炼的实践，与社会主义祖国兴旺发达的关系联系起来。培养学生刻苦锻炼、顽强勇敢、团结合作、遵守组织纪律等优良品质。特别是学生在游戏和运动竞赛中，不仅会从中得到乐趣，也可以充分地发展个性。他们在体育活动中流露出的各种行为表现，教师要利用集体的影响和教育的方法，有目的、有针对性地进行优良思想品德的教育。

4. 体育与美育

体育中的美育，一般表现为通过体育锻炼培养端庄的体态，进行形体美的教育；教会

学生优美的动作,进行动作美的教育;在体育活动中,结合学生的行为表现进行行为美的教育等。在小学体育与健康课的任务中,提出要培养学生身体的正确姿势和良好的姿态,这不仅是促进身体正常发育的需要,也是表现人体美的需要。在向学生传授体育技术时,要求学生动作准确而优美,并在做动作中体会和抒发美的情感。游戏和比赛最容易反映学生的行为表现,这正是进行心灵美教育的好机会。形体美、动作美、行为美是小学体育与健康课所要追求的目标之一。

二、小学体育与健康课的基本任务

小学体育与健康的基本任务是小学体育与健康目的的具体化。在《大纲》中如何确立体育与健康教学任务,在社会上和体育理论与实践工作者中的主张是不相同的。不仅对任务的内涵认识不同,表述方式也有不同。有人主张任务应当提得广泛一些,有几条就写几条,不一定沿袭传统的三项基本任务。例如:美育、终生体育、兴趣与娱乐、提高竞技体育水平等都可以单独列条。总结我国的经验,特别是根据中小学基础教育的特点,要面向全体学生,不宜在普通教育科目中把任务提得过专、过窄,也不宜包罗万象。为了重点突出,好记忆、易贯彻,《大纲》中仍确定为三项基本任务。即:

(一) 全面锻炼学生的身体,促进学生身心和谐发展

这条任务,反映了本学科的特点和对学生的最基本要求,是达到小学体育与健康教学总目标的构成部分。这里提出的全面锻炼是针对小学生特点确定的,其内容包括:

1. 关心和保护学生的健康与安全

儿童少年正处在长身体的时期,他们的生长发育水平和体质的强弱,不仅受遗传因素的影响,更重要的是后天培育的作用。因此,学校教育必须全面关心和保护他们的身体,采取综合的养护和安全锻炼的措施,把身体锻炼、卫生保健、饮食营养、减轻课业负担与合理安排生活、学习制度密切地结合起来。在这些措施当中,科学的体育锻炼,对于促进儿童少年的健康生长发育具有重要的意义。

2. 培养学生身体的良好姿态

人体是按一定的规律发展的,儿童少年身体的生长发育规律,一般是相同的;但是,发育的速度和水平,以及发育的完善程度却是不相同的。人体发展的最基本条件是供给人体营养物质,只要有营养物质的供应,都可以自然发展。但是,这只能是为发展提供了条件,而人体的活动,特别是科学的体育锻炼,对人体的发展具有促进的意义。即一般所说:“生命在于运动”(这里的“运动”是活动的意思,即科学的体育锻炼)。经常参加体育锻炼和不经常参加体育锻炼的人,生长发育是不相同的。在小学阶段,儿童少年处于发育旺盛时期,但又是身体尚未定型时期,因此,通过体育锻炼促进他们正常生长发育是十分重要的。

《大纲》中特别提出要培养学生身体的良好姿态。身体姿态良好与否,不仅关系到外

形的美,而且不良的体态还会影响身体的匀称发展和生活、劳动的能力。小学生的骨骼、肌肉发育尚不完善,必须有意识地关心他们坐、立、行的姿态和做动作时的正确姿势,并有针对性地进行锻炼和培育,否则不利于正常发育,甚至有可能长成各种畸形。因此,小学体育要十分重视培养身体的正确姿势,同时还要对已经形成的身体不良形态进行针对性地矫正。

身体的正常发育与身体的围度也有密切关系,这主要指胸围、上臂围、大腿围等。这些围度是骨骼、肌肉发育的标志,是评价身体健康的指标之一。目前我国儿童少年的身体围度与身高的比例相对较低,这是体育锻炼不够的表现,从外形上看就不够健壮,加强锻炼促进身体围度的增长,是小学体育与健康课的重要任务。

3. 促进身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展

身体基本活动能力,是指走、跑、跳跃、投掷、攀爬、负重、推举等活动。这些能力是人们日常生活、劳动和军事活动所必需的。但是,体育的跑、跳、投等基本活动,并不是生活、生产和国防的具体实用技能,而是通过体育活动发展这些能力,并将这些能力能够迁移到未来所需要的实用技能中去。

身体素质,是指体育术语中的“素质”,它是人体内部机能的反映。各种素质又是通过人体各种基本活动能力和动作表现出来的。通常把身体素质概括为:速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等。身体素质与遗传有关系,但是小学生的体育锻炼,对促进身体素质的发展具有重要的意义。

身体素质与身体基本活动能力是否完全相同?虽然这两者关系密切,但是不完全相同。身体的各种活动能力,其中包含有技术、技巧和方法的因素;而素质是在遗传的基础上通过锻炼发展起来的,技术、技巧不能替代素质。但是,掌握了正确的方法和动作规律,可以更好地发挥素质的作用,素质是完成技术动作的基础。

身体机能,是指身体内脏器官、系统的功能。人体在活动时,身体内脏的器官、系统为了适应外部活动的需要,就要有相应的变化,这种变化就促进了各器官、系统的发展;反过来身体机能的增强,又为提高人体活动能力和身体素质提供了条件。

小学生身体锻炼的任务,主要是促进身体机能、素质和活动能力的发展,这三个方面是相互影响、相互促进的。总的来说是提高体力,增强体质。

小学生要全面地发展身体素质和身体基本活动能力,就必须全面地锻炼身体。什么叫全面地锻炼身体?就是要求参加体育锻炼时,不但要注意身体的各部位,包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼,使身体得到协调地发展;同时也要发展速度、灵巧、柔韧、耐力和力量等身体素质,以便提高在生产劳动和保卫祖国的活动中所必需的跑、跳、投掷、攀爬等实用技能。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个系统虽然有不同的功能,担负着不同的任务,但它们之间并不是孤立存在,而是密切相关的。包括体育活动在内的一切生命活动,都是整个机体高度协调配合的结果。因此,从生理的角度来看,没有全身各个系统功能的

普遍提高，就不可能有某一系统的单独提高；只有在整个机体提高的基础上，才能有效地提高身体的某种机能。

人体同一切事物一样，也不可能是绝对平衡的。经常参加运动的器官，与不经常参加运动的器官，在生理上所起的变化也是不同的。有人做过这样的生理实验：把兔子的一条后腿肌肉切除（这条腿自然丧失活动能力），然后每天强迫兔子用三条腿跳动一定时间，几个月后用X光检查，发现两条后腿有明显的差异，丧失活动能力的一条后腿骨与另一条后腿骨相比，后者骨密质厚而密，骨松质排列整齐而有规律，骨髓腔也相对变小；而前者甚至有萎缩的现象。这就证明动物的运动器官，经常运动比不经常运动发育得好。所以小学的体育教学，应当用各种体育动作全面地锻炼身体，一般以不采用专项教学为好。因为他们正处在长身体的时期，如果只是片面地从事某种单一的活动，就不可能使身体协调地发展。这就是为什么不能让小学生单纯从兴趣出发，自己喜欢的项目就参加，不喜欢的就不参加的道理。小学体育教材中规定了各种体育活动内容，对锻炼身体都能起很好的作用，要教育学生认真地上好体育课，使身体得到全面的锻炼。

4. 增强机体对外界环境的适应能力

有机体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境统一的主要表现之一，是机体对生存环境的适应能力。小学生的体育课和课外体育活动，在一般情况下，要争取在室外进行，使其接受日光、空气、水的锻炼，逐步提高对寒暑等自然条件的适应能力。

外界环境的变化，不仅有南北方的不同，在同一地区还有严冬和酷暑的季节变化。没有受过锻炼的人，突然遇到气温的急剧变化，往往容易感冒或中暑，这就是机体不能适应的缘故；反之，如果经常进行日光、空气、水的锻炼，学生对耐寒、抗暑的能力就会增强。因为皮肤对冷空气的接触、日光的照射，都会迅速地产生反射作用。为了避免消耗过多的体内热量或保持体温的恒定，就要使毛孔和皮下血管产生收缩或扩张的反射。经常在各种气温的条件下参加体育锻炼，对于冷和热的适应能力也随之逐步提高。因此，每个小学生都要积极地到户外参加体育锻炼。冬天不要畏寒怕冷，夏天不要怕热躲避阳光。在体育锻炼中，要在教师的指导下，接受一定时间日光照射，使皮肤的色素增加，这不仅给人以健美的感觉，更重要的是色素可以保护身体深部组织，免受日光过度照射的损害。我国素有“冬练三九，夏练三伏”的谚语，要经得起风吹雨打，不要做温室里的花朵。

（二）初步掌握体育与健康基础常识、基本技术与方法

在体育与健康课的教学中，要使小学生明了上体育与健康课不只是身体活动，还要学习理论知识。体育基础知识、体育的基本技术和基本技能，不仅是进行体育锻炼和掌握锻炼的手段与方法所必需，而且是小学生应具有的文化教养。这些文化教养也是我们日常生活和将来从事生产劳动所必需的。

应当怎样理解“三基”呢？体育基础常识，就是要求学生了解体育的目的意义、卫生保健常识、体育常识和科学锻炼身体的方法，以及了解人体和评价身体的常识。

体育基本技术，是学习和掌握体育动作的科学方法，这种方法要比一般的自然动作稍

复杂一些。例如，每个小学生都会跑、跳、投、攀爬等基本动作，也会举举臂、抬抬腿、弯弯腰，这里也有技术问题，但是这种技术是极简单的，是在生活和自然游戏中模仿学会的，带有许多自然的成分，而且这些动作的姿势不一定正确，做起来也比较费劲。要使小学生走、跑、跳、投、攀爬等动作姿势正确，而且走得轻松、跑得快、跳得高、投得远、会做徒手操等，就需要学习和掌握一定的技术，并提高这种技术，使其用于实践，久而久之，就可以形成为技能。在一定意义上说，技能是在技术的基础上，经过反复练习形成和提高的。

技术、技能和体质的强弱是辩证统一的。一般地说，技能越高，技术越熟练，锻炼身体的效果也越好；体质增强了，掌握技术、技能也会比较容易，会促进技术、技能的提高。

小学生的体育与健康课，要有计划地教会他们一些简单的体育基本技术和技能，通过体育锻炼，运用这些基本技术和技能，逐渐提高他们的身体素质和走、跑、跳、投、攀爬等基本活动能力。这不仅是他们在学习期间锻炼身体所必需的，同时也是为他们走向社会用以锻炼身体和终身体育锻炼所必需的。因此小学生的体育与健康课，要把锻炼身体与教会他们浅易的体育知识、技能结合起来。

要使小学生懂得，如果不按科学方法锻炼身体，不仅达不到良好的锻炼效果，反而有可能对身体造成损伤。

体育与健康是对小学生进行教育的内容之一，也是教育的方法和手段。随着社会经济、文化的发展，体育也逐渐成为一种娱乐的方式，是日常生活不可缺少的一部分。在体育与健康教学中，要使学生体验到体育的乐趣，学会一些体育娱乐的方法，不仅在体育与健康教学和课外体育活动中，通过游戏和比赛增加乐趣，把体育作为一种自娱的手段，而且可以逐渐形成习惯，使体育成为终生的娱乐手段之一。

（三）向学生进行思想品德教育

小学体育与健康课中向学生进行思想品德教育，是结合体育的特点，通过讲述课，特别是身体锻炼和体育比赛的实践活动进行的。离开体育教学任务，脱离身体锻炼的实践活动，单纯的向学生进行灌输，不会取得良好的教学效果。在体育与健康教学和体育活动中，向学生进行思想教育的内容与方法，一般有以下几个方面：

首先，要教育学生把积极参加体育锻炼，使自己体魄健壮作为一种社会责任，是每位小公民的神圣义务。通过“练好身体，建设祖国、保卫祖国”的教育，增强学生热爱中国共产党、热爱社会主义祖国的情感。

其次，要在体育活动中，帮助学生树立群体意识，进行热爱集体、关心同伴、团结合作的集体主义教育，培养学生严格的组织纪律性，勇敢顽强的精神，朝气蓬勃的作风。

第三，在体育活动中，特别是在游戏和竞赛中，最容易观察学生的各种行为表现。因此，教师要有计划、有针对性地进行教育活动。尤其要针对活动中突发事件，采用表扬、批评和诱导的方法，进行思想品德教育。

第四，体育是与比赛、竞争密切联系的，要在比赛和竞争中，发展学生的创造性和进取精神。

第五，要在体育活动中陶冶美的情操，培养学生文明行为。

体育与健康教学和体育活动中的思想品德教育，一定要结合体育的特点进行，不能牵强附会，更不应把体育与健康课变成单纯的思想教育课。小学生的体育与健康课，只有上得生动活泼，有乐趣，才能激发他们的积极性，也便于有针对性地进行教育。放任自流、不严格要求，不会产生良好的教育效果；同样不结合小学生的特点，限制太多，使学生过于拘谨，反而达不到教育的目的。

小学生的生长发育状况，体育水平，在同一年龄阶段和班级，虽然大体是比较接近的，但仍存在差异。因此，在面向全体学生的前提下，要贯彻区别对待的原则，特别要关心身体有缺陷的孩子，帮助他们提高信心，改善健康状况；同时对有运动才能的学生，也要通过课余训练等方式，提高运动水平，发挥他们的运动才能。

第二部分

四年级学生的体育与健康

一、四年级教学目标

通过教学使学生：

（一）进一步了解自己的身体，知道一些科学锻炼身体的简单常识和自我保护的方法，培养安全锻炼的意识；

（二）进一步掌握和提高所学各项运动的基本方法和技能，发展体能和运动能力，促进身体的生长发育；

（三）提高参加各项运动的兴趣和积极性，培养负责、自我控制和自觉遵守规则的精神。

二、全年教学内容及授课时数比重参考表

类 别		比重	教 学 内 容
必修	体育与健康基础常识	6	一、利用日光、空气、水等自然力锻炼身体的方法和要求 二、气体交换站（肺脏功能与健康的简单常识） 三、小伤简易急救和防暑、防冻常识 四、准备活动和整理活动的作用 五、运动场上的安全 六、体操运动小常识
	田 径	15	一、跑 二、跳跃 三、投掷
	体 操	15	一、基本体操 二、技巧 三、支撑跳跃 四、低单杠
	游 戏	18	一、发展学生奔跑、跳跃、投掷等能力的游戏 二、发展学生平衡与攀爬能力的游戏 三、发展学生对抗与负重能力的游戏 四、培养学生积极参与、协同合作的球类游戏 五、集中注意力与放松游戏 六、室内活动游戏
	武 术	6	一、武术基本功和基本动作 二、拳术组合
限选	球 类		一、小篮球 二、小足球
	韵律活动和舞蹈		一、韵律活动 二、舞蹈
任选	发展身体素质练习		一、力量素质 二、速度素质 三、灵敏素质 四、柔韧素质 五、耐力素质
选	其 他		一、基本教材的延伸、提高，调整基本教材时数比重 二、补充本地区、本民族、本学校民族传统体育内容 三、增加儿童感兴趣的教材

理论部分

体育与健康基础常识

教学目标

使学生初步了解日光、空气、水等自然力对锻炼身体的作用，引起他们在大自然中锻炼的兴趣，克服上体育课怕冷、怕热的心理障碍；简单了解肺脏的功能及其与体育锻炼的关系；懂得一些小伤急救和防暑、防冻常识；知道做准备活动和整理活动及运动场上安全的意义，培养自我保护的能力，学习体育运动的小常识。

体育与健康基础常识概述

本年级教材共6篇，可以概括为人体和生长发育、体育保健、体育的内容手段和方法等三部分内容。其教学目标是：使学生进一步了解自己的身体，知道一些锻炼身体的简单常识和自我保护的方法，培养安全锻炼的意识。具体地说，通过“气体交换”的教学，使学生初步了解人体肺脏结构、机能以及体育锻炼与健康的关系，引起学生对自己身体的重视；通过“利用日光、空气、水等自然力锻炼身体的方法和要求”、“体操运动小常识”的教学，进一步增加学生体育内容、方法的知识，激发锻炼兴趣，增强适应自然环境的意识和能力。通过“准备活动和整理活动的作用”、“小伤简易急救和防暑、防冻常识”、“运动场的安全”等内容的教学，使学生懂得体育锻炼与安全养护是小学生健康成长同样重要的道理，增强安全锻炼和自我养护的意识，培养自我保护的能力。

基础常识课的教学，应把讲授基础常识的内容与指导学生实践活动紧密结合起来，并把教学时间主要用于学生体育活动实践上，避免把基础常识课上成单纯文化知识课，以使健康第一的思想得到落实。