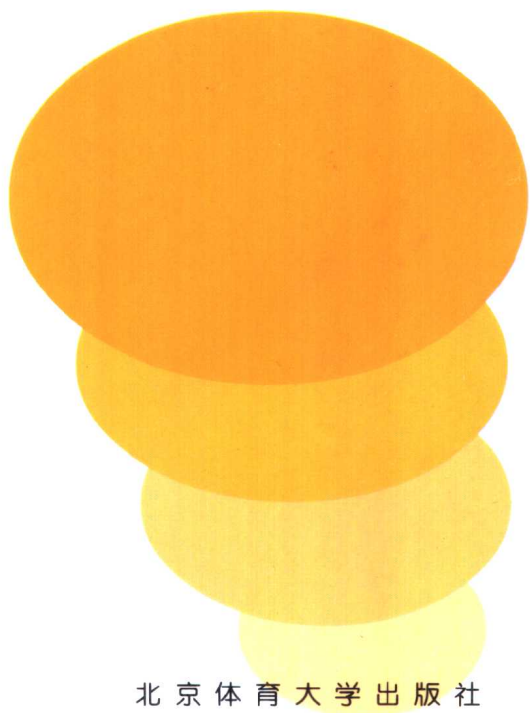


中小学体育与健康
系列教案丛书

小学必修教案

主编 王港



北京体育大学出版社

中小学体育与健康系列教案丛书

小学必修教案

主 编 王 港

顾 问:赖天德 毛振明
副 主 编:齐 栋 章柳云
本册主编:王 港 史春元

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞 章 文
审稿编辑 熊西北
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

小学必修教案/王港主编. - 北京:北京体育大学出版社,2003.6
(中小学体育与健康系列教案丛书)
ISBN 7-81100-000-8

I. 小… II. 王… III. ①体育课-教案(教育)-小学②健康教育-教案(教育)-小学 IV. G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 071970 号

小学必修教案

王 港 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	8

2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-000-8/G·1

定 价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《小学必修教案》编写说明

《小学必修教案》以九年义务教育全日制小学《体育与健康教学大纲》为依据,突出健康第一指导思想,力图摒弃单纯生物体育观念,编写过程突出如下特点。

体系新:本书包含了小学必修部分除游戏以外的所有教材,一改以往教案集编写以“各年级横向配伍教材”的编写体系,采用了“先按系列教材分类组块,再以各类教材从低到高纵向编写”的体系。新体系有利于各类教材在不同学段教学目标的达成,有效地防止了不必要的重复和横向编写易造成的教学断层。

现代气息浓:教案中突出了学生的主体地位,体现了区别对待,贯穿了“人人体验运动乐趣”的指导思想。教学中注重学生体育实践能力的培养,淡化了考核的甄别、筛选功能,突出其诊断、激励功能。适当运用了现代化教学手段,套用了一些现代体育教学新模式,反映了体育教学改革的最新成果。

应用性强:本书特别注重理论联系实际,努力适应我国目前体育教学的实际状况,教学方法、步骤的表述尽力详尽、通俗,还编写出了各主要教材的动作方法口诀,并且列举了量化考核项目的综合评价方法。显示了编写人员竭诚为广大一线教师服务的诚意。

本书容纳的各类教材教学时数比例是依据新大纲的比重表计算的。但苦于本书教材容量偏大,又要兼顾与小学选修教案的容量保持相对平衡,所以我们只能采取精选主要教材和压缩教学时数的方法来删减,大致比实际应该授课的时数缩减了一半。广大读者在实际运用时应加入一些辅助教材,同时将教学单元适当扩充,以满足实际工作需要。

由于本书容纳的是小学必修部分教材,所以未涉及选修部分教

材。每篇完整教案编写的是某类教材教学的两个“课次教学方案”，实际教学时应将两个“课次教学方案”拆开，再与《小学选修教案》中相适应的教材组合配伍。这是按教材纵向体系编写教案难以避免的弊端，敬请读者谅解。

参加本书编写的有郑建章(体育与健康基础常识、基本体操)、任富昌(技巧、支撑跳跃、低单杠、武术)、史春元(走与跑、跳跃、投掷)同志。全书由王港、史春元同志统稿。审稿人：王港、齐栋、章柳云。在编写过程中得到了马泰老师的大力支持与帮助，值此一并致谢。

由于我们编写水平有限，难免出现这样或那样的不足之处，敬请广大读者给予指正，以便进一步完善。

本册主编：王港 史春元

2002年3月

目 录

体育与健康基础常识	1
-----------------	---

低段

1. 做操的好处·····	2
2. 正确的身体姿态	3
3. 安全常识	4
4. 学会与同伴交往,友好相处	6

中段

1. 运动安全小常识	9
2. 环保小常识	11
3. 体育与健康基础常识考核	13
4. 体育锻炼小常识	14
5. 营养小常识	16

高段

1. 体育锻炼与健康成长	18
2. 青春期卫生与健康成长	21
3. 体育与健康基础常识试题(一)	23
4. 安全锻炼,提高自我保护能力	24
5. 体育与健康基础常识试题(二)	27

走与跑	28
-----------	----

低段

1. 各种方式的走,两臂放在不同部位的前脚掌走	29
2. 沿窄道走或向一定目标的直线走,用各种方式或速度走	31
3. 各种方式的跑,用自然站立式做各种突发信号的起跑	33
4. 30m 加速跑,30m 快速跑	35
5. 300 ~ 500m 跑走交替,结伴跑跑走走	37
6. 400 ~ 600m 自然地形跑,2 分钟定时跑	39

中段

1. 站立式起跑,高抬腿跑、后蹬跑	41
2. 途中跑,50m 全程跑	43
3. 考核:50m 快速跑,游戏:《打龙尾》	45
4. 5~6 分钟慢跑,变速跑	47
5. 途中跑,400m 全程跑	49
6. 耐久跑考核:400m 跑,游戏:《投篮比多》	51
7. 迎面穿梭接力跑,不同方式传、接物体的迎面接力跑	53
8. 20~30m 通过 2~3 个障碍物跑,30m 通过 3~4 个障碍物跑	55

高段

1. 蹲踞式起跑,起跑后加速跑	57
2. 途中跑,终点冲刺跑	59
3. 50m 全程跑,考核:50m 全程跑	61
4. 1000~1200m 跑,弯道跑	63
5. 3~5 分钟定时跑,途中跑	65
6. 400m 全程跑,考核:400m 全程跑	67
7. 4×30m 接力跑(下压式),4×50m 接力跑(上挑式)	69

跳跃	71
----	----

低段

1. 跳单、双圈,双脚连续在 20~30cm 高的物体上跳上跳下	72
2. 跑几步做单脚起跳、双脚落地的练习,正面助跑屈腿跳高	74
3. 立定跳远(1),立定跳远(第 2)	76
4. 立定跳远(3),考核:立定跳远(4)	78

中段

1. 跨越式跳高(1),跨越式跳高(2)	80
2. 跨越式跳高(3),考核:跨越式跳高(4)	82
3. 蹲踞式跳远(1),蹲踞式跳远(2)	84
4. 蹲踞式跳远(3),考核:蹲踞式跳远(4)	86

高段

1. 跨越式跳高(1),跨越式跳高(2)	88
2. 跨越式跳高(3),考核:跨越式跳高(4)	90
3. 蹲踞式跳远(1),蹲踞式跳远(2)	92

4. 蹲踞式跳远(3),考核:蹲踞式跳远(4)	94
-------------------------	----

投掷 96

低段

1. 各种方式的抛接轻物,上手和下手持轻物掷准	97
2. 上手和下手持轻物掷远,对墙投掷小物件	99
3. 持轻物投过 2~3m 高的横绳,持轻物掷远(上手)	101

中段

1. 单手推实心球,双手从头后向前抛实心球	103
2. 双手从体前向后抛实心球,双手从体前向前抛实心球	105
3. 助走投掷沙包(1、2)	107
4. 助走投掷沙包(3),考核:助走投掷沙包(4)	109

高段

1. 单手推实心球,双手从头后向前抛实心球	111
2. 简易保龄球(1、2)	113
3. 助跑投掷沙包(1、2)	115
4. 助跑投掷沙包(3),考核:助跑投掷沙包(4)	117

徒手操与轻器械体操 119

低段

1. 模仿操(1),模仿操(2)	120
2. 拍手操(1~5 节),拍手操(6~8 节)	122

中段

1. 棍棒操(1~5 节),棍棒操(6~8 节)	124
--------------------------	-----

高段

1. 双人操(1~3 节),双人操(4~6 节)	126
2. 行进间操(1~3 节),行进间操(4~6 节)	128

跳绳 130

低段

1. 跳短绳:连续并脚跳,连续单脚交换跳	131
2. 跳长绳:原地并脚跳,单脚交换跳	133
3. 跳长绳:正面跑入跳 1~3 次跑出,侧面跑入跳 1~3 次跑出	135

中段

1. 跳短绳:两人跳一绳,一人带一人	137
2. 跳短绳:单脚交换跳,考核 1 分钟跳短绳	139

高段

1. 跳短绳:向前摇绳编花跳,向后摇绳编花跳	141
2. 跳长绳:跑“∞”字跳,穿梭跳绳	143
3. 考核:1.5 分钟跳短绳	145

攀登 爬越 平衡	147
-----------------------	------------

低段

1. 模仿动物爬行,自创模仿动物爬行	148
2. 攀登肋木架(攀登架或绳架),爬体操凳或竹梯	150

中段

1. 体操凳上做动作,游戏:《体操凳上比武》·····	152
2. 爬越 70~90cm 障碍物,游戏:《爬上顶峰》	154

高段

1. 手脚并用爬垂直杆(绳),考核:手脚并用爬垂直杆(绳)·····	156
------------------------------------	-----

技巧	158
-----------------	------------

低段

1. 前后滚动,左右滚动	159
2. 前滚翻(1)、(2)	161
3. 纵叉(1)、(2)	163
4. 横叉(1)(2)	165
5. 象行(手脚并用的爬行),兔跳(手脚交换跳)	167
6. 连续前滚翻(1)、(2)	169

中段

1. 仰卧推起成桥(1)、(2)	171
------------------------	-----

2. 后滚翻(1)、(2)	173
3. 跪跳起(1)、(2)	175
4. 侧手翻(1)、(2)	177
5. 侧手翻(3),技评:侧手翻或跪跳起	179
6. 前滚翻两腿交叉转体 180°接后滚翻—挺身跳(1)、(2)	181

高段

1. 肩肘倒立(1)、(2)	183
2. 肩肘倒立(3),技评:肩肘倒立(4)	185
3. 前滚翻—单腿前滑成纵叉—后腿前摆成并腿坐—肩肘倒立(1)、(2)	187

支撑跳跃 189

中段

1. 在不同高度的跳箱上站立,做屈腿、挺身、分腿、转体的跳下 练习(1)、(2)	190
2. 跳上成蹲撑,做各种姿势的向前跳下(1)、(2)	192
3. 跳上成蹲撑,向前跳下接前滚翻(1)、(2)	194

高段

1. 分腿腾越山羊(1)、(2)	196
2. 分腿腾越山羊(3),技评:分腿腾越山羊(4)	198
3. 斜向助跑直角腾越(1)、(2)	200

低单杠 202

中段

1. 不同方法的悬垂练习,不同方法的悬垂摆动	203
2. 单挂膝悬垂摆动,穿臂前后翻	205
3. 发展上肢、腹背肌力量的练习,跳上成支撑—前翻下(1)	207
4. 跳上成支撑—前翻下(2),技评:跳上成支撑—前翻下(3)	209

高段

1. 单挂膝摆动上(1)、(2)	211
2. 技评:单挂膝摆动上(3),跳上正撑后摆下或前翻下,挺身出杠	213
3. 一脚蹬地翻身上(1)、(2)	215

4. 一脚蹬地翻身上(3),技评:一脚蹬地翻身上(4)	217
-----------------------------	-----

武术 219

中段

1. 基本知识、手型、手法、步型、步法,正压、侧压腿,正踢、侧踢腿	220
2. 腰部练习—前俯腰、甩腰,基本动作—冲拳、推掌、弹踢、蹬腿	222
3. 组合动作—蹬腿冲拳类,组合动作—弹踢推掌类	224
4. 基本功、基本动作,组合动作—摆掌撩掌类	226
5. 武术组合动作,自编——步型拳	228
6. 少年拳(第一套),技评:拳术组合动作(任选一套)	230

高段

1. 武术基本功,武术组合动作	232
2. 武术基本功、步型拳,发展武术素质练习、少年拳(第一套)	234
3. 武术基本动作、基本步法、基本功练习,创编地方特色拳或自选拳	236
4. 武术基本功串联,武术组合动作	238
5. 少年拳(第二套 1~7 式),少年拳(第二套 8~12 式)	240
6. 少年拳(第二套),技评:少年拳(第二套)	242

体育与健康基础常识

一、指导思想

通过教学使学生懂得体育不只是体育活动,同时还要学习理论常识。因此,对于提高学生认识身体健康的意义,增进锻炼身体的社会责任感,激发锻炼的积极性,养成良好的卫生习惯以及增强自我保护的安全意识等都有重要意义。

二、教学目标

低段:使学生了解做操的好处以及简单的安全常识,初步懂得一些个人卫生与健康的常识和方法,逐步养成正确的身体姿态和良好的生活习惯。学会与同伴友好相处,培养互相关心的优良品质。

中段:使学生初步认识体育锻炼对增进健康、增强体质的作用,提高学生积极主动参加体育活动的兴趣;懂得一些饮食卫生和安全常识,培养学生对环境的保护意识,树立科学锻炼身体的态度。

高段:使学生进一步认识体育锻炼对促进身体的生长发育和健康心理养成的作用,提高学生对体育的认识;了解青春期营养、卫生常识,帮助学生建立良好的运动习惯,促进身心健康发展,提高学生自我保护能力和集体意识。

三、教学思路

体育与健康课程以身体锻炼为基本特征,基础常识主要用以指导学生的自身锻炼,并使学生了解一些体育与健康的基本知识和具有初步的体育文化素养。这部分教学内容,重点讲授有关人体的生长发育与体育锻炼的关系,体育、卫生保健与健康的关系。因此,我们在教学时,注重体现出题目具体、语言通俗、独立成文,侧重于讲清道理、方法。使其真正成为学生体育锻炼、增强体质行动指南。

四、课时计划

根据小学《体育与健康教学大纲》各项教学内容按课时数参考比重表和各学段体育与健康基础常识教学内容分量,确定本系列教材教学课时数分别为:低、中、高段4、5、5学时,它们在各学期第一课和最后一课或刮风、下雨、下雪天气时进行教学。

五、课时计划

(见各课次教学详案)

低段体育与健康基础常识(室内课)教案

第一课:做操的好处

教学目标:让学生了解做操的好处,逐步养成认真做操的好习惯。

教学重点、难点:使学生明确做操能使身体全面发展,健康和健美。

教学方法:讲解法、提问法

教学过程:

一、上课式:常规(略)

二、讲解做操的好处

1、什么是广播体操

提问:同学们,你们知道什么是广播体操吗?(让同学们发表自己的看法)然后讲:我们每天看到的我们学校的大同学和我们在幼儿园做的操,就是广播体操的一种,广播体操就是将成套的徒手体操配上音乐,通过广播统一指挥的一种体操,它可分为“广播体操”(成人、青年人为对象),“少年广播体操”,“儿童广播体操”三种。

2、做操的好处

我们每天做的广播体操是根据生理特点选编的,它动作优美、大方、乐曲欢快、健康、深受大家喜爱。那么你知道做操有什么好处吗?下面我们就来研究这一问题。

(1)做操能够促进身体机能发展,有利于健康。

做操锻炼,可促进新陈代谢,提高心血管和呼吸系统等内脏器官功能,有利于身体生长发育和增进健康。

(2)做操能全面锻炼身体,有利于形成健美体态。

同学们正处在长身体的时期,经常做操,可使身体各部位的肌肉、关节和韧带得到锻炼,使人精神振奋,同时可以防止肩部前收和驼背以及脊柱弯曲等不良姿态,有利于健康成长,体态健美。

(3)坚持锻炼,有利于养成锻炼习惯。

大家每天都要做操,上操最重要的是坚持,无论严冬酷暑都要认真做操,这样能够磨练意志品质,久而久之,就能养成锻炼的好习惯。

经过我们的分析,大家就会明白,凡是认真做操,都会得到好处,因此老师希望大家每天都做操,同时老师还要给同学们提出二点要求,希望大家都能做到。

①做操认真,姿势正确。

②坚持经常,天天做操。

三、结束部分:同学们还有什么问题可以提问,老师解答后,下课。

教学建议:低段室内课教学不宜长时间讲解,教学时应注意语言通俗易懂、有趣,讲述的语词符合儿童的认知水平。另外,应适时加入课中操进行调节。

课后小结:(略)

第二课:正确的身体姿态

教学目标:通过教学,让学生认识到养成身体姿态的重要性。

教学重点、难点:让学生建立正确的身体姿势概念,从小养成各种身体正确姿势的习惯。

课的类型:室内外综合课

教学方法:讲解法、观察法、讨论法、对比法

教学过程:

一、上课式:常规(略)

二、正确的身体姿态

1. 导语

同学们,生活中我们经常要坐、立和走路,上体育课时还要进行跑、跳和投掷活动,无论什么活动,我们的身体都表现为一定的形态。这些身体形态,也就是我们说的身体姿势。正确的身体姿势是身体各部位正常发育的标志,健美的体形,在外观上给人以美感。要想达到身体形态的健美,就要从小养成正确姿势,人们常说的“坐如钟”、“站如松”、“行如风”、“卧如弓”,就是对体态美的基本要求。如何从小养成正确的身体姿势呢?下面就让我们共同学习、讨论这一问题。

2. 讲坐姿要端正

首先教师出示挂图(正、误)或教师示范,让学生观察、对比,教师和同学们讨论,哪个是正确的,哪个是错误的,然后教师讲:我们每天要坐在教室里学习几小时,如果身体姿势不正确,经常向前弯腰和向两侧偏斜等,天长日久,就会使脊柱弯曲和畸形,甚至会驼背,这样不仅影响美观,更重要的会影响身体生长发育,对

健康、学习、劳动都不利。为了让同学们养成正确的坐姿,老师编了顺口溜,大家跟老师来学习“坐如钟”:躯干正直稍挺胸,头正颈直肩要平,两脚分开腿平行,眼视前方姿态稳。同学们,一定要记住,按照要求去做。(让学生练习坐的姿势)

3. 讲站姿要正直

同学们,你们都知道松树吧!它四季常青,更重要的是它是那么的挺拔,老师希望同学们像松树一样常青,站时一定要克服一肩高、一肩低,松松垮垮,两肩耸起,脖子下溜,两腿弯曲,含胸驼背的不良习惯,要像松树一样。“站如松”:头正颈直两肩平,两眼平视稍挺胸,膝盖伸直腹回收,脚跟相靠指并拢。

4. 讲走姿要自然

同学们从一岁左右就学会走路了,但有些同学走的姿势不正确,有的走路摇头晃膀,有的两肩前倾低头含胸,有的走内、外八字。而正确的走姿要自然,也就是要“行如风”:头正颈直两肩平,眼睛平视挺起胸,两臂前后自然摆,步伐矫健正直行。

5. 室外教学

将同学们带到室外,教师示范站、走姿(正、侧、背),学生相互纠正,小组比赛。

三、结束部分

师生对话:今后怎样改正不良姿势?小结本课,下课。

课后小结:(略)

第三课:安全常识

教学目标:让学生认识在校安全的重要性和保障在校安全的有力措施。

教学重点、难点:明确学校不安全的因素和预防措施。

教学方法:讲解法、提问法、讨论法

教学过程:

一、上课式:(常规)

二、学校安全

1. 提问

老师给同学们讲过要注意安全吗？你知道哪些是不该做和玩的吗？（让同学们自己发言）然后老师告诉大家：学校生活丰富多彩，好玩的很多，但是由于大家重视安全不够，就会发生一些不愉快和不该发生的伤害事故，给自己、学校、家庭带来许多痛苦和不安，所以我们一定要重视学校安全。

2. 讲学校比赛容易发生伤害事故和不安全的种种因素

(1) 金属利器造成的伤害事故

由于同学们充满好奇心，有时会把自己喜爱的小刀、小剪刀、胸针带在身上，随机进行玩耍，很容易造成扎伤等事故。

(2) 追逐打闹造成事故

小学生天性活泼，有些同学常在教室、楼道、楼梯间或院子里追逐打闹，有时手持棍棒、枝条抽打或蹬高、爬墙，这些都可能造成磕伤、撞伤、刺伤、摔伤、挫伤等伤害事故。

(3) 运动器械上玩耍发生的事故

我们学校设置了很多体育器械，同学们下课后喜欢在器械上活动，有的同学忽视安全，荡秋千过高，爬杆（绳）下滑过快，双杠、平衡木、肋木上追逐、推拉、挤，容易造成摔伤、碰伤、砸伤等事故。

(4) 参加劳动造成的事故

扫地、擦地时用笤帚、拖把打闹，容易打伤；擦玻璃用力过猛，容易推碎玻璃划伤；植树、锄草挥锹抡镐时，容易造成铲碰伤事故。

(5) 自然灾害造成的事故

如火灾、水灾、风灾、地震、房屋倒塌等伤害事故，这些伤害事故，虽然不经常发生，但也有可能在学校里遇到。

3. 怎样保障学校安全

学校安全是不容忽视的重要工作，我们全体师生必须时时处处把安全工作放在首位，从思想上引起足够重视，只有这样才能避免意外伤害事故的发生。

(1) 开展有益于身体健康的课间活动、课外活动，不追逐打闹，不带任何金属物。

(2) 在运动器械上活动，要做好准备活动，按顺序练习，要有人保护，不在器械上打闹，发现器械有裂痕、破损情况，要停止活动，并及时向老师反映。

(3) 课外活动，要在指定地点活动，并遵守常规要求，如：跑的练习，要注意突然有人横穿跑道；跳跃练习，要按照顺序进行，铁锹、平沙器等要放在离身体着落点较远地方；投掷练习，不要边投边捡器材，更不要在有人通行的地方练习，集体

投掷要统一指挥。

(4)劳动时用的工具,如:铁锹等,上肩、放下、转动行进、立定等动作,应听从统一指挥;擦玻璃要站稳轻擦,不要上高处或身体探出窗外。

(5)不到学校有明确标示的危险角落活动或停留,严禁用手或金属物触摸电源、电线、开关、废旧电器,如遇危险立即呼救。

(6)遇到突然发生的自然灾害,不要惊慌、乱跑或独立冒险,要沉着冷静,听从老师指挥,机智灵活地躲避、疏散、转移,尽快脱离危险,到达安全地方。

三、结束部分

留有一定时间,让同学们想一想,自己和周围小朋友发生过什么伤害事故?找一找原因。

说一说:在学校要注意哪些安全事项?比一比:从现在起,看谁不发生伤害事故,然后下课。

课后小结:(略)

第四课:学会与同伴交往,友好相处

教学目标:让学生知道与同伴交往、友好相处是一种美德,可以增进团结。

教学重点、难点:与同伴交往、友好相处时,如何有礼貌、相互谦让、互相帮助、团结友爱。

教学方法:讲解法、提问法

教学过程:

一、上课式(常规)

二、与同伴交往、友好相处

1. 提问

日常生活中,你与同伴发生过什么不愉快的事情吗?(让同学们回忆、回答)
然后老师提醒大家:学校是我们学习、生活的场所,它是由一个一个班级组成的,而一个班级又是由一个一个同学组成的,也就是每一个人都是班集体中的一员,