

宁夏教育厅教学研究室 编

义务教育学科教学指导

# 小学体育与健康



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

宁夏教育厅教学研究室 编

义务教育学科教学指导

小学体育与健康



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

义务教育学科教学指导·小学体育与健康 / 宁夏教育厅教学研究室编. —银川:宁夏人民教育出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5544-0333-4

I. ①义… II. ①宁… 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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198746 号

义务教育学科教学指导·小学体育与健康

宁夏教育厅教学研究室 编

责任编辑 杨 柳

封面设计 杭永鸿

责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 [www.yrpubm.com](http://www.yrpubm.com)

网上书店 [www.hh-book.com](http://www.hh-book.com)

电子信箱 [jjiaoyushe@yrpubm.com](mailto:jjiaoyushe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏雅昌彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0015485

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 150 千

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 张 5.5

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

印 数 600 册

书 号 ISBN 978-7-5544-0333-4/G·2185

定 价 11.00 元

版权所有 翻印必究

## 编 委 会

---

主 任：赵紫霞

副 主 任：贺弘炜 张可生 吴红军 许艳萍 夏正建

委 员：蔡建明 马 兰 武卫民 王 春 秦春梅

汪 芳 马学梅 武 琪 李泽琪 葛建华

肖克义 徐建国 马桂萍 金 慧

本书主编：秦春梅

编写人员：田 龙 李 忠 纳新虎 莫少华 马 诺

马建平 秦春梅 沈彩霞

# 编写说明

为帮助中小学体育教师更好地理解义务教育体育与健康课程的意义,准确把握教育部2011年颁布的《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》)要求,切实解决体育教师在教学过程中的困惑和问题,优化课堂教学结构,提升教师专业水平和教学能力,规范教师教学行为,不断提高体育教学质量,我们在总结过去十年体育课程改革经验的基础上,经过深入研究、学习体育《义务教育体育与健康课程标准》和教材,编写了这本《义务教育学科教学指导·小学体育与健康》。

《义务教育学科教学指导·小学体育与健康》由三个部分组成:第一部分为概述,对小学阶段学习目标、教学内容、教学方法、教学评价、教学计划和课堂常规提出总的教学要求,帮助教师更好地理解 and 掌握学习目标,围绕学习目标设置教学内容,即体现《课程标准》中目标统领内容的思想。通过教学评价来反馈教学效果,进行课后反思,提升课堂教学水平,并通过教学评价来检验学习目标制定的好坏,这样可以有效地实现高效课堂,促进体育教师专业化发展。

第二部分为体育教学实施指导建议。本书根据宁夏体育教学的实际和体育学科实践性较强的特点,结合案例对各个水平的田径、体操、球类、民族民间传统体育项目的提出具体的教学要求,并针对教学内容提出了基本符合宁夏体育教学实际的教学建议。丰富的教学建议和多样的拓展教法、学法,为教师组织教学开辟了新的教学途径。

第三部分是附录,本部分为教师提供实用性较强的单元教学计划、课时教学计划资源案例,对教师制订教学计划并上好课作了铺垫。各项教学内容的学习目标、教学重点、教学难点、教学建议运用了新的教学理念,并提出了详细的教学方法建议和评价方法建议。为教师准确把握教学的深度和广度提供新的思路。

全书除了从学习目标、教学内容、教学方法、教学评价、教学计划和课堂常规提出总的教学要求外,其最大特点是根据不同教学内容,提供了较为翔实的案例,供广大中小学体育教师在教学中参考,这也体现了本书的实用性和操作性。

本书的编写是推动宁夏中小学体育教学改革的一个新的尝试,希望它能够为广大体育教师理解体育课程教材、实践教学改革提供切实有效的帮助。

# 序

宁夏教育厅副厅长 赵紫霞

—

教学是学校教育工作的中心任务,是学校实现教育目的和培养目标的基本途径。课程标准是国家课程的基本纲领性文件,是国家对基础教育课程的基本规范和质量要求,是学校教学的基本依据。有效教学是保证学校教育质量的基础。

为了适应新时期社会经济发展对人才的需要,为了提高教育质量,2001年国家颁布了《基础教育课程改革纲要》,开始实施新一轮的基础教育课程改革。课程改革的核心环节是课程实施,而课程实施的基本途径是课堂教学。在《纲要》中指出“教师在教学过程中应与学生积极互动、共同发展,要处理好传授知识与培养能力的关系,注重培养学生的独立性和自主性,引导学生质疑、调查、探究,在实践中学习,促进学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。教师应尊重学生的人格,关注个体差异,满足不同学生的学习需要,创设能引导学生主动参与的教育环境,激发学生的学习积极性,培养学生掌握和运用知识的态度和能力,使每个学生都能得到充分的发展。”新课程提出教学不是简单的知识传递的过程,而是生命与生命交往与沟通的过程。新课程提倡自主、合作、探究的学习方式,提出要逐步在课堂教学策略上实现“自主化”、在教学组织形式上实现“合作化”、在教学过程中实现“问题化”、在教学内容上实现“科学化”与“未来化”。

义务教育各学科课程标准是基础教育课程改革理念的集中体现,是学校课程实施与课堂教学的指南针。在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》中明确提出“要严格执行义务教育国家课程标准”“开足开好规定课程”。义务教育各学科课程标准自2001年颁布实验稿以来,在吸收10年教学实践经验的基础上,2011年颁布

了修订稿,进一步明确体现了基础教育课程改革纲要精神。国家课程标准规定了各门课程的性质、目标、内容框架;提出了指导性的教学原则和评价建议,规定了不同阶段学生在知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面所应达到的基本要求。认真学习和领会国家课程标准精神是提高教学质量的前提。

### 二

我区自 2001 年开始义务教育课程改革实验以来,经过 10 多年的发展,新课程的教育教学理念深入人心。大部分教师不仅关注“教”,同时也关注学生的“学”;不仅注重知识和技能的传授,也重视创新思维和实践能力的培养;不仅关注学习结果,也关注学习过程;不仅教书,更注重育人。教师的教学行为和学生的学习方式有了明显的改变,学生的创新精神、实践能力得到了一定的培养和提高,学生综合素质普遍得到培养和发展,学校教育教学质量得到进一步的提升。宁夏中小学教育教学呈现出一派欣欣向荣、积极发展的新气象。

但是,教学是否有效,并不是指教师有没有教完内容或教得认真与否,而是指学生有没有学到什么或学得好不好。仅仅在知识传授上有效的教学远非真正的有效教学。有效教学要在教学过程中关注学生的进步和发展,使学生积极参与到课堂教学中来,而且尽量保证全体同学的进步与发展。在调研中发现,目前宁夏中小学课堂教学现状与新课程改革目标和各学科课程标准内容要求之间还存在一定的差距。部分学校自主、探究、合作学习形式化,课程改革还有待深入;部分教师对课程标准的理解还不够到位,存在课堂教学低效现象。

为进一步推进基础教育课程改革的深入实施,帮助教师准确、全面地理解国家课程标准内容,严格贯彻落实国家课程标准要求,规范教师教学行为,提高课堂实效,保证教学质量,按照教育厅的部署,自治区教研室组织我区部分学科骨干教师和教研员研制了这套《义务教育学科教学指导》。

### 三

针对调研中发现的在我区中小学课堂教学中普遍存在的问题,为帮助广大中小学教师提高对课程标准的理解和运用水平,促进教师准确把握课程标准要求、严格依据课

程标准开展各项教学工作,《义务教育学科教学指导》对各学科课程标准的所有“内容标准”做了详细的解读,进一步明确了各部分内容的教学重点和难点,编写了更为具体的、更具有操作性的“教学内容”和“教学目标”系列。为了提高对教师课堂教学的指导性,帮助教师切实解决在课堂教学中遇到的一些典型的、具体的、操作性问题,各学科《义务教育学科教学指导》都针对本学科具体教学内容提出了具有可操作性的“教学建议”,并提供了大量的可供教师借鉴和研究的课堂教学“参考案例”。这套《义务教育学科教学指导》内容丰富、针对性强,非常有助于提高教师教学的有效性。

#### 四

制定《义务教育学科教学指导》是我区推进教育内涵发展的具体体现,是深化基础教育课程改革、提高教学质量的重要举措。自治区教育厅将通过正式文件就学习和落实《义务教育学科教学指导》提出明确要求。各级教育行政部门要认真组织全体教师系统、全面地学习《义务教育学科教学指导》,要督促和指导学校在教学中运用和落实《义务教育学科教学指导》,彻底改变课堂低效现象。各级教育行政部门要以此为契机,进一步规范学校课程开设、规范教师教学行为,提高办学质量。各级教研部门要把指导落实《义务教育学科教学指导》作为今后一段时期内的重要工作,要通过开展多种形式的观摩、交流、研讨活动,促进教师深入理解课程标准精神,切实提高教学能力。

希望各位教师认真学习《义务教育学科教学指导》,通过学习进一步提高对课程标准的理解和认识水平,努力将新课程理念、课标要求很好地落实在日常教学行为上,转变教学方式,彻底改变传统的以传授知识为中心的“知识课堂”,建设以促进学生发展为本的“生命课堂”、“有效课堂”、“高效课堂”。

希望各位教师要结合具体学科教学内容,认真思考《义务教育学科教学指导》提出的“教学建议”,认真分析和研究其中所提供的“教学案例”。要树立承认、尊重个体生命的独特性和差异性的个性化教学的基本理念,因材施教;要认真落实新课程提出的“以学生发展为本”的教育指导思想,全面贯彻落实“以学生为中心”的教学理念;要关注学生的学,关注学生的学习起点、已有的学习经验和学习类型,从备课、授课、练习、复习到作业,课堂教学的每个环节都要认真全面地关注学生的学习状态;不仅要在备课中“备”学生,还要在课堂中“看”学生,在课后“研”学生;要以学生为中心,从学生出发进行教学

设计。希望各位教师能结合自己的教学实践创造性地学习和使用《义务教育学科教学指导》，能通过改变教师的教学方式来实现学生学习方式的转变。

自治区教育厅教学研究室在对我区 10 多年义务教育新课程学科教学经验认真总结和深入调研的基础上，组织编写了《义务教育学科教学指导》。从研制编写提纲、组织编写、反复研讨修改、组织试用、修订到正式出版，经历了 3 年多时间。有 200 多名教师和教研员直接参与了编写工作，有 300 多所中小学校参与了教学试用工作。可以说，《义务教育学科教学指导》凝聚了宁夏基础教育教研系统各学科教研员及部分优秀中小学教师的心血与智慧，既体现了新颁布的义务教育各学科课程标准的基本要求，又具有鲜明的地方特色，对建设“高效课堂”，提高教学质量，促进我区义务教育均衡发展将起到积极的促进作用。

2013 年 5 月

# 目录 Contents

第一部分 概 述 .....	1
一、课堂常规建议 .....	1
二、学习目标建议 .....	2
三、教学内容建议 .....	4
四、教学方法建议 .....	6
五、教学评价建议 .....	7
六、教学计划建议 .....	9
第二部分 教学指导建议 .....	15
一、田径教学指导建议 .....	15
二、球类教学指导建议 .....	25
三、体操教学指导建议 .....	46
四、民族民间与传统体育 .....	62
附录:	
宁夏中小学体育单元教学计划及课时教学设计推荐示例 .....	71
宁夏中小学体育课时教学设计推荐示例 .....	72
后记 .....	74

# 第一部分 概述

## 一、课堂常规建议

### (一) 备课指导建议

备课是教学的前提和基础,认真备课是构建高效课堂的重要保证。

1. 新学年开始前,依据《课标》和本校《水平体育教学工作计划》《学年体育教学计划》《学期体育教学计划》等,结合学生的实际情况和区域特点以及学校的教学条件,制定《xx学期xx课程单元教学计划》。体育课程单元教学计划内容应包括:课次、任务、目标、要求、重点、难点、教法手段等,并按相关要求对体育课成绩进行考核。

2. 体育教师上课前必须依据《xx单元教学计划》写出《课时教学计划》(以下简称教案)。其内容包括:教材、教学内容、学习目标(具体可行)、教学方法与学习方法、安全预防措施、场地器材布置等内容。

3. 备课过程中要认真学习《体育与健康课程标准》,备课要坚持现场备课,做到“四备”(备学生、备教材、备场地、备器材)。

4. 小学阶段游戏作为主要教学内容和教学手段,在备课时应特别注意游戏的教学方法,采用先教后学还是先学后教对于教学效果影响很大,教师要注重体现游戏的教学方法。

### (二) 上课指导建议

1. 教师上体育课必须穿着运动服装、运动鞋。

2. 认真检查学生着装和出勤情况,并对出勤情况进行登记,安排好见习生。

3. 要加强课前常规的行为习惯的培养,如课前一分钟站队的要求要常抓不懈,提出明确具体的要求,在课堂中予以实施。

4. 讲解简明、扼要,重点突出,正确运用体育专业术语,特别要注意学习《教师用书》中关于队列队形的口令和动作要求,统一操作。

5. 口令清楚、洪亮,示范动作准确、优美,示范位置合理,示范面便于学生观察。认真组织教学,充分发挥学生骨干的作用。实施区别对待,因材施教;掌握好讲解、示范的时机,把教、学、练合理高效地结合起来,真正让学生学懂、学会、乐学。

6. 技术难度较大项目的教学,应突出保护与帮助方法的正确、安全、有效,防止意外事故发生。

7. 教师教态亲切自然,注意教师形象,体育课堂上绝对不容许体罚和变相体罚学生的现象发生。

8. 下课前必须安排适度的整理活动,集合整队,进行课堂小结。及时做好课后反思,促进自身专业发展。

### (三)评价指导建议

1. 要注重单元评价与学期评价相结合,科学地对学生进行评价。

2. 学期末根据已评价项目的成绩,将学生学期成绩的等级分为优秀、良好、及格、待提高四项。

3. 学年考核要依据《课标》或者各地市县和学校的相关规定,按体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作四部分进行综合评分。

### (四)体育课运动负荷指导建议

运动负荷的控制是切实提高学生身体素质的有效方法,也是贯彻执行课程性质基本理念的关键点。我区小学阶段体育课堂运动量的指导建议为:

1. 一二年级(水平一)准备活动无论何种形式,建议运动量控制在慢跑 400 米左右或相当于慢跑 400 米运动量为宜。课堂教学中,至少应当具有一次较大负荷(心率 130 次/分~140 次/分)运动量的教学安排。

2. 三四年级(水平二)准备活动无论何种形式,建议运动量控制在慢跑 600 米左右或相当于慢跑 600 米运动量为宜。课堂教学中,至少应当具有一次较大负荷(心率 140 次/分~150 次/分)运动量的教学安排。

3. 五六年级(水平三)准备活动无论何种形式,建议运动量控制在慢跑 800~1000 米或相当于慢跑 800~1000 米运动量为宜。课堂教学中,至少应当具有二次较大负荷(心率 140 次/分~160 次/分)运动量的教学安排。

## 二、学习目标建议

《体育与健康课程目标(2011版)》(以下简称《课标》)中既有课程总目标,又有课程分目标和水平目标。体育健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据三维健康观、体育学科自身的特点,拓宽了课程学习的内容,《课标》将课程学习内容划分为四个学习方面,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应。这四个学习方面在《课标》中又分别有具体的解读和具体的分目标。通过四个方面的学习已充分体现出课程性质所规定的“学习体育与健康知识、技能与方法”为主的三个主要内容。按照《课标》的相关理念,今后在撰写单元与课时目标时将“教学目标”修改为“学习目标”,以体现学生学习为主体的相关理念。本部分重点内容突出课时目标的撰写与注意事项。

### (一)《课标》中关于设置学习目标的建议

1. 在目标多元的基础上有所侧重。体育与健康课程的学习目标应反映知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想,强调运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应等四个方面目标的有机整合,充分体现体育与健康课程的多种功能和价值。体育课堂教学在体现学习目标多元特征的同时,还应注意有所侧重。

2. 《课标》关于细化课程目标的建议。教师应结合实际,将课程目标具体化,提高目标的可操作性,有计划、有步骤地促进学习目标的达成。学习目标一般应该包括“条件”(在什么情境中)、

“行为”(做什么和怎么做)和“标准”(做到什么程度)三个部分。为了更好地表示目标的层次性,在制订学习目标时应使用能够体现不同层次意义的行为动词。

3. 目标难度适宜。教师应根据学生的实际,设置能激发学生学习动机和愿望,经过师生共同努力能够达成的学习目标。

## (二)学习目标相关案例的解读

案例 1:在体育活动中培养合作学习的意识和能力

学习阶段:水平三

学习目标:

1. 提高连续跳长绳的总次数;
2. 增强跳绳动作的协调性;
3. 培养与同伴合作提高跳绳成绩的能力。

解读:

从《课标》相关学习目标制定的表述中,我们可以清晰地看出案例中学习目标的“条件”(在什么情境中:连续跳长绳)、“行为”(做什么和怎么做:连续和与同伴合作跳)和“标准”(做到什么程度:提高总次数与增强协调性)三个部分。学习目标的确定要紧紧围绕“条件”“行为”和“标准”来设置,这样在设计教学过程中,既可以贯彻《课标》中目标统领内容的思想,又可以围绕目标来设置教学过程,通过教学评价来反馈教学效果,进行课后反思,提升课堂教学水平,还可以通过教学评价来检验学习目标制定得好坏,这样就可以有效地实现高效课堂,促进体育教师专业发展。

案例 2:《运球三步上篮》

1. 认知目标:进一步建立运球三步上篮的动作概念。
2. 技能目标:巩固提高运球三步上篮动作和对球的控制能力、支配能力,发展灵敏、速度耐力等身体素质。
3. 情感目标:培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

解读:

对比《课标》中关于学习目标的三个条件可以看出,案例 2 中的目标相对来说就显得有些宽泛,缺乏可操作性和可评价性。从给定的三个条件来设置的话,您能帮助该案例修改一下吗?

## (三)学习目标“三条件”详细案例

学习目标	条件	行为	标准
手持球、踢球 5 次中有 4 次超过 27 米	手持球	踢球	5 次中有 4 次超过 27 米
直线单手运球 5 米往返,8 次中能够成功 6 次以上	直线 5 米往返	单手运球	8 次中能够成功 6 次以上
知道游戏名称和方法,并根据该游戏能够与同伴合作创编一个新的游戏,说出游戏名称与方法。	知道原游戏	创编新游戏	与同伴合作创编新游戏,说出名称与方法

实质上,条件、行为、标准是学习目标的三个结构,在撰写学习目标的时候如果考虑到以上三个条件,一般情况下我们就可以制定出具体的、可操作性强的目标,制定好目标将会对教学方

法的选择、目标落实与相关评价具有十分重要的指导作用。

### 三、教学内容建议

教学内容主要是解决“教什么”，而教材主要是解决“用什么教”的基础理论问题，而这个问题却是长期以来困扰我国体育理论界的一大难题。各种理论交织在一起，就“教学内容”或者“教材内容”而言，目前尚未有统一权威的框架体系。理清“内容”与“教材”的逻辑关系对一线教师实践操作具有十分重要的意义，但限于目前的现状，本指导建议中统一使用“教材内容”的说法，供大家参考使用。

需要强调的是：案例中的教材内容，教师在使用过程中可以按照“精、简、练”三个层面分别使用，精——学生需要精学，教师需要精教的内容，可在多个年级反复重复、采用大单元教学的内容；简——学生需要粗学、教师需要粗教的内容，在各个年级采用小单元教学，不再重复的内容，练——学生需要练习，教师需要指导的内容，基本上是课课练，但时间较少的内容。教师们在选择具体的内容与教材时可以灵活运用，如根据地域发展的传统和特色固原市各学校可选择篮球为“精学内容”，石嘴山市各学校可选择足球为“精学内容”，部分“传统的学校”可选择田径和民间体育项目为“精学内容”等等，采用大单元（12~24课时，甚至更长课时）进行各年级的教学，选择其他项目为“简学内容”（小单元3~6课时）和“练习内容”（课课练5分钟）。全区各农村中小学教师可根据学校的师资、场地器材等实际情况，根据提供的教材内容，有选择性地开展教学活动，重点是广大教师要在教学策略和方法上多下功夫，适当地在改变场地器材、教学方法和手段上进行大胆实践，努力进行体育课堂实践活动的创新，为全体学生的身心健康发展创造必要的条件和场地，切实提高教学质量。

如何从广泛的运动项目中遴选出适合我区大部分地区和学校的教材内容并不是件轻松的事情，本指导建议的选择依据是根据《课标》提出的具体建议，从《课标》的相关理念到我区使用的《人教版教师用书》的相对“具体化”教材来看，依然难以使一线教师较为清晰明确地掌握各水平段所应该教授的具体操作性强的教学内容。为了贯彻落实《课标》的相关理念，根据我区实际情况，参照《人教版教师用书》与国内动作发展研究的部分成果，编者整理出较为适合我区实际的小学必修教学内容与典型的教材，供大家参考使用。

宁夏小学《体育与健康》必修教材内容安排表

项目	水平一	水平二	水平三
田径	走和跑： 1. 各种姿势的直线走 2. 各种突发信号的跑游戏 3. 不同距离的走跑交替游戏 4. 教室定点“寻宝”游戏 跳： 1. 体操垫上的各种单、双脚跳跃游戏 2. 踝膝关节屈伸为主的单、双脚水平跳跃游戏 3. 沙坑立定跳远 投： 1. 坐在体操垫上单双手投掷沙包 2. 原地正面沙包投准、掷远游戏	跑： 1. 定时跑游戏 2. 接力跑游戏 3. 往返跑游戏 4. 校园定点“寻宝”游戏 跳： 1. 连续走、跑、跳跃游戏 2. 直线助跑踏跳越障碍游戏 3. 弧线助跑踏跳越障碍游戏 4. 垫上立定多级跳 5. 短、中距离助跑跳远 投： 1. 原地侧向投掷轻物 2. 上一步侧向投掷轻物游戏	跑： 1. 快速跑 2. 耐久跑游戏 3. 计时跑 4. 校园定向跑 跳： 1. 跨越式跳高 2. 蹲踞式跳远 3. 各种各样的多级跳 投： 1. 双手头上抛实心球 2. 上几步投垒球

项目		年级内容	水平一	水平二	水平三
		项目			
球类	篮 球		1. 熟悉球性游戏(小皮球) 2. 原地计时、计数拍小皮球游戏 3. 直线拍小皮球游戏 4. 曲线拍小皮球游戏 5. 各种拍皮球游戏	1. 熟悉球性练习(小皮球) 2. 3-5 米传接球游戏 3. 双手变换运球 4. 单、双手同时运球游戏 5. 各种不同姿势的单、双手运球、传接球游戏	1. 熟悉球性练习 2. 不同节奏的运球游戏 3. 双手胸前投篮 4. 简单运球、传球、投篮组合练习 5. 基本脚步动作练习 6. 教学比赛及规则
	软 排			1. 熟悉球性游戏 2. 滚球、手颠球游戏	1. 熟悉球性游戏 2. 手颠球游戏 3. 一抛一垫游戏 4. 组合练习
	足 球		1. 熟悉球性游戏 2. 左右脚交换踩球	1. 脚内侧踢球 2. 熟悉球性游戏	1. 脚背内侧传接球 2. 熟悉球性游戏 3. 脚内侧运球 4. 简单运球、传接球组合游戏 5. 教学比赛
	乒乓球		1. 握拍方法 2. 端球游戏 3. 颠球游戏	1. 对墙推挡球游戏 2. 熟悉球性游戏 3. 正反手推挡球练习	1. 熟悉球性游戏 2. 正、反手推挡球 3. 教学比赛
	体 操		基本体操: 1. 队列队形 2. 攀爬障碍物 技巧: 1. 纵叉与横叉 2. 左右滚动 3. 坐位体前屈 4. “桥” 5. 前滚翻	基本体操: 1. 队列队形 2. 平衡练习 技巧: 1. 后滚翻 2. 跪跳起 3. 侧手翻 4. 燕式平衡 5. 组合: 前滚翻—后滚翻成跪撑—跪跳起 支撑跳跃: 1. 跳上成蹲撑—一起立向前跳下 单杠: 1. 悬垂 2. 跳上成支撑、推手跳下	技巧: 1. 肩肘倒立 2. 单个动作复习及组合动作 支撑跳跃 1. 山羊分腿腾越 2. 山羊跳上成蹲撑—挺身跳下 单杠: 1. 悬垂 2. 单挂膝摆动 3. 单杠跳上成支撑—前翻下
民族民间传统体育	武 术			武术: 1. 基本功 压腿、踢腿、横叉、纵叉、下腰 手型: 拳、掌、勾 步型: 弓步、马步、虚步、仆步、歇步、丁步 面壁蹲墙起 2. 组合动作 手形、步形基本功组合套路	武术: 1. 基本功 手法: 冲拳、推掌、亮掌 步法: 插步、击步、垫步 腿法: 弹腿、蹬腿 2. 组合动作 手法、步法、腿法基本组合套路 3. 五步拳
	跳 绳		1. 向前单摇跳绳 2. 计数跳绳游戏 3. 30 秒计时跳绳游戏	1. 向后单摇跳绳 2. 计时、计数跳绳游戏 3. 前后“编花”跳绳游戏 4. 双摇跳绳游戏 5. “8”字跳长绳游戏	1. 一分钟计时跳绳 2. 单、双摇跳绳 3. 各种形式的跳绳比赛游戏 4. 各种不同花样组合跳绳 5. 双人、多人跳长绳进出 6. 多人原地跳大绳

项目	年级 内容	水平一	水平二	水平三
		毽球	1. 绷踢、盘踢下肢动作诱导练习 2. 皮筋辅助踢毽子游戏 3. 盘踢毽子	1. 盘踢毽子 2. 绷踢毽子 3. 一分钟计时踢毽子游戏

#### 四、教学方法建议

体育教学方法是在体育教学过程中,教师与学生为实现体育学习目标和完成体育教学任务而有计划地采用的、可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动的总称。主要包括教学策略、教学技术和教学手段三个主要的层次。体育教学方法包括三个层面的含义:一是要知道教的过程,知道先教什么后教什么;二是要熟练掌握教的技术并且会这项技术;三是要有特殊的工具并且会使用工具,如体操垫如何摆放、如何使用、如何保护等。

教学方法是体育教师在课堂教学中经常采用的方法,无论是常规课堂的教学还是各种公开课、示范课、优质课等活动中这是我们最容易忽视的基础理论知识之一,较为系统地掌握普遍的教学方法对广大体育教师具有十分重要的意义,既可以提升教师的专业水平,又可以促进课堂教学质量,构建高效课堂。

我国比较常用的教学方法主要有:

1.以语言传递信息为主的体育教学方法	讲解法、问答法、讨论法
2.以直接感知为主的体育教学方法	示范法、演示法、保护与帮助法
3.以身体练习为主的体育教学方法	分解练习法、完整练习法、循环练习法
4.以比赛活动为主的体育教学方法	游戏法、比赛法、情景法
5.以探究活动为主的体育教学方法	发现法、问题探究法、小群体学习法(合作学习法)

##### (一)《课标》中关于选择与运用教学方法指导建议

在体育课堂教学中,教学方法要根据学习目标、教学内容、学生的运动基础等方面进行选择与合理运用。

1. 应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展,充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2. 应针对不同水平学生的身心发展特点,遵循不同内容的教学规律与要求,进行针对性和实效性的教法与学法创新,调动学生体育学习的积极性。

3. 应创设民主、和谐的体育教学情境,有效运用自主学习、合作学习、探究学习与传授式教学等方法,引导学生在体育活动中,通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法,培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力,开展富有个性的学习,不断丰富体育活动经验,学会体育学习和锻炼。

4. 应在运动技能教学的同时,安排一定的时间,选择有效地练习内容,采用多种多样的方法,发展学生的体能。

5. 应高度重视学生之间的个体差异,在体育教学中做到区别对待、因材施教,特别要关注体育学困生,有针对性地采用相应的教学方法,提高他们的自尊和自信,促进每一个学生更好地发展。

## (二)教学方法指导案例

案例 3:在体育活动中培养合作学习的意识和能力

学习阶段:水平三

学习目标:

1. 提高连续跳长绳的总次数;
2. 增强跳绳动作的协调性;
3. 培养与同伴合作提高跳绳成绩的能力。

教学内容:跳长绳

教学步骤:

1. 教师提出学习目标:提高连续跳长绳的总次数。
2. 学生分组进行跳长绳练习。
3. 学生讨论与分析影响本组跳绳成绩的原因有哪些?包括个人的跳绳技术、同伴间的协作配合等。
4. 学生讨论并确定解决问题的方法,并请教师指导和帮助。
5. 技术好的学生帮助学困生改进跳绳技术。
6. 再次进行集体练习。
7. 小组间游戏比赛。

解读:本案例的设计思路是让学生分组进行跳长绳练习,引导学生通过相互指导和帮助来提高动作的协调能力和跳绳的技术水平,培养合作学习的意识和能力。通过教学步骤我们可以知道教师所采用的教学方法主要有:讨论法、小群体学习法、游戏法、比赛法、问题探究法、分解练习法等。

## 五、教学评价建议

体育学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。《标准》倡导体育学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体,构成科学的体育学习评价体系,多方面收集评价信息,以便准确反映学生的学习情况,充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能,更有效地挖掘每位学生的体育学习潜力和调动他们体育学习的积极性,促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。

### (一)评价的内容

《课程标准》对学生学习成绩评定提出了“体能与运动技能”“学习态度与行为”“认识与知识”“情意与合作表现”四个方面的内容。体现了本阶段四个学习方面目标的评价要求。

### (二)评价的标准

《课标》对各个水平学生的体育学习评价内容及权重分配提出了建议。根据我区实际情况,将体能作为评价的重点内容,在《课标》建议中将体能部分的比例提高,其他部分根据不同的水