

九年义务教育全日制小学

体育教学大纲

(试用)

中华人民共和国国家教育委员会制订



九年义务教育全日制小学

体育教学大纲

(试 用)

中华人民共和国国家教育委员会制订

(京)新登字 113 号

九年义务教育全日制小学

体育教学大纲

(试 用)

中华人民共和国国家教育委员会制订

*

人民教育出版社出版发行

全国新华书店经销

华云电子数据中心照排

北京新华印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 3.375 字数 78,624

1995 年 5 月第 2 版 1997 年 4 月第 3 次印刷

印数: 301,401—406,400

ISBN 7-107-01540-0

G·3006 (课) 定价 2.70 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

目 录

说 明

一、体育教学的目的任务·····	(1)
二、确定体育教学内容的原则·····	(3)
三、体育教学内容的分类及各年级的比重和要求·····	(4)
四、体育课成绩考核 ·····	(10)
五、贯彻执行大纲的要求 ·····	(13)
大纲本文 ·····	(18)
基本部分 ·····	(18)
一年级 ·····	(18)
二年级 ·····	(25)
三年级 ·····	(30)
四年级 ·····	(42)
五年级 ·····	(51)
六年级 ·····	(61)
选用部分 ·····	(70)

表一	(75)
表二	(76)
小学体育器材设施配备目录	(100)

九年义务教育全日制小学

体育教学大纲

(试 用)

说 明

义务教育是我国教育体系中的基础教育,是培养面向现代化、面向世界、面向未来的人才和提高中华民族素质的战略措施。体育是义务教育的重要组成部分,体育课是义务教育各年级的必修课程。

本大纲是依据《义务教育全日制小学、初级中学课程计划》有关课程设置的规定制订的。它是编写体育教材、实施体育教学、评估体育教学质量和对体育教学管理的基本依据。

小学(包括五年制和六年制)是九年义务教育的基础阶段。小学阶段的体育课要以养护和锻炼并重,它是小学体育的基本组织形式。六年制小学一、二年级体育课每周2课时,三年级以上3课时。五年制小学各年级每周2课时。

一、体育教学的目的任务

体育教学的目的:

通过体育教学,向学生进行体育、卫生保健教育,增进学生健康,增强体质,促进德、智、体全面发展,为提高全民族的素质奠定基础。

体育教学的基本任务：

(一) 全面锻炼身体，促进正常的生长发育

通过身体锻炼，培养学生身体的正确姿态；
促进生理机能、身体素质和人体基本活动能力的全面发展；
增强对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗力。

(二) 初步掌握体育基础知识、基本技术和基本技能

学习简要的体育、卫生保健基础知识，树立安全的观念；
掌握日常生活所需要的实用技能和简单的运动技术，培养锻炼身体能力；

培养对体育运动的兴趣，养成锻炼身体的习惯。

(三) 向学生进行思想品德教育，陶冶美的情操

教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感；

运用体育对学生身心特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步养成遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风；

发展学生个性。培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注重能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性和创造性。

体育教学的三项基本任务是相互联系不可分割的整体。身体锻炼是本学科的鲜明特点，只有在身体锻炼中才能发展学生的身体素质和运动能力，促进身心全面发展，增强体质。如果忽视身体锻炼，体育教学将失去实际作用。但是，身体锻炼要通过学生掌握体育知识、技术、技能来完成，只有在掌握体育知识、技术、技能过程中，才能更好地促进身心的发展，培养良好的思想品德。加强体育教学中的思想品德教育，培养良好的道德习惯，学生才能更加积极自觉地参加体育锻炼，学习和掌握体育知识、技术、技能。

二、确定体育教学内容的原则

（一）教育性原则

体育教学大纲必须反映我国社会主义建设的需要，从育人出发，面向全体学生。大纲中确定的教学内容，应体现社会主义的方向性，有利于学生的学习、生活，养成经常参加体育锻炼的习惯，有利于提高学生文化素养，培养开拓精神和创造性。教学内容的整体效果，应能有效地完成小学体育教学的目的任务，促进学生德、智、体的全面发展。

（二）符合生理特征的原则

小学生一般年龄集中在6—12岁，正处在生长发育时期，体育教学内容必须有利于促进学生身体的全面发展，有效的锻炼身体，增强体质。教学内容出现的时间、排列顺序，应循序渐进、逐步提高，符合不同年龄阶段学生的生理特征。

（三）适应学生心理特征的原则

小学生对体育活动具有广泛的兴趣，喜欢游戏，善于模仿，愿意在教师的带领下参加集体活动。体育教学应适应学生心理要求，教学内容宜多样、灵活、富有趣味性。教学内容的难易程度，应符合学生的认知规律，有利于发展学生的智力，提高学习的兴趣和积极性。

（四）理论与实践相结合的原则

教学内容要反映大纲新体系的特点，在加强身体锻炼的同时，要充实、提高体育基础理论知识和卫生保健教育的内容，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有指导身体锻炼的基础理论知识和科学方法，把体育与卫生保健教育密切地结合起来。

（五）继承和发扬民族传统体育的原则

教学内容和健身方法，在充分吸取世界现代体育科学成就的同时，要继承和发扬我国历史悠久的民族传统体育，体现体育教学大纲的民族特点。各年级教学内容，都要在原有武术的基础上发展、拓宽，增加我国传统的养生、保健知识和行之有效的健身术。大纲的表述方法，也应力求具有中国特色。

(六) 统一性与灵活性相结合原则

教学内容要面向全体学生，要提出最基本的统一要求；我国地域辽阔，发展不平衡，必须从实际出发，使教学内容具有一定的灵活性。为适应这种情况，体育实践内容分为基本部分和选用部分。基本部分是体育教学内容最基本的要求，大多数学校都要努力达到这一要求；同时还要提高选用部分的比重，内容灵活多样，选择性强，为结合本地区、民族、学校特点，自编、自选教学内容留有余地。

(七) 与《国家体育锻炼标准》相结合的原则

《国家体育锻炼标准》是国家鼓励青少年参加体育锻炼，向青少年进行爱国主义教育的一项体育制度。体育教学大纲确定的教学内容和体育课成绩考核的项目，凡与《标准》相一致的都应密切结合。

三、体育教学内容的分类及各 年级的比重和要求

(一) 教学内容的分类

根据小学体育教学的目的、任务和确定教学内容的原则，为使体育教学内容的分类方法，能够反映小学生不同年龄阶段的特点和对小学生的基本要求，从而实现体育教学的综合效果，本大纲采取了按基本部分与选用部分，理论与实践教学内容，各项运

动的基本教学内容与发展身体素质练习教学内容等相互交叉的综合分类方法。即小学整个教学内容分为基本部分和选用部分，以适应不同地区和学校的实际情况，体现统一性和灵活性相结合的原则；基本部分分为理论教学内容和实践教学内容，以建立体育、卫生保健教育与身体锻炼相结合的体系，贯彻理论与实际相结合的原则；在实践部分中，根据小学生不同年龄阶段身心发展的特点，低年级以发展儿童身体的基本活动能力为主，教学内容分为基本运动、游戏以及韵律活动和舞蹈三项；中、高年级将各项运动的基本教学内容与发展身体素质练习教学内容分别排列，以保持运动项目固有的特点和增加锻炼身体的实效性。发展身体素质练习的教学内容与运动项目的基本技术相互配合，以体现本大纲编排体系的指导思想。

（二）各项教学内容的比重

基本部分：占全部教学内容的 70—80%。这部分内容是体现本大纲统一性的主要构成部分，是保证全体学生全面、有效地锻炼身体的基本内容和基本要求。这部分内容，易教、易学，难度不大，对场地、器材的要求不高，各地区的学校必须面向全体学生，认真贯彻执行。

选用部分：占全部教学内容的 20—30%。这部分内容是体现大纲灵活性的主要措施之一。教师可在完成基本部分教学内容的基础上，根据本大纲确定教学内容原则，从客观实际出发，把选用部分的授课时数用于基本部分教学内容的延伸和提高，或补充本地区、本民族、本学校传统体育项目，或增加儿童感兴趣的的教学内容，以及其它内容等；也可以用选用部分的授课时数调整基本部分的时数比重，即把选用部分的时数增加到基本部分的授课时数上，以保证基本部分教学任务的完成。此外如有可能，都应创造条件，争取上游泳课。

根据低年级体育课教学内容容量较大以及分类的特点,基本部分的教学内容占80%,选用部分占20%,以确保儿童身体基本活动能力的全面发展。各项教学内容教学时数比重分配,详见下表。

各项教学内容教学时数比重分配表

学 时 比 重			年 级						
			一	二	三	四	五	六	
教 学 内 容									
基 本 部 分	体育、卫生保健基础常识		5	5	6	6	8	8	
	身体 锻炼 的 教 学 内 容	各项 运动 教学 内容	基本运动	35	35				
			游 戏	30	30	11	11	9	9
			韵律活动和舞蹈	10	10	6	6	4	4
			田 径			15	15	16	16
			体 操			16	16	17	17
			小 球 类			6	6	6	6
			民族传统体育			6	6	6	6
			发展身体素质练习			4	4	4	4
	合 计		80	80	70	70	70	70	
选 用 部 分		20	20	30	30	30	30		

各种不同学制和每周上课时数不同的学校,均应按本大纲规定的教学内容授课时数比重,安排教学工作计划。

(三) 各项教学内容的意义与基本要求

体育、卫生保健基础常识:它是贯彻理论与实践相结合的原则,建立体育锻炼与卫生保健教育相结合的教学内容体系的重要措施之一。根据小学儿童的特点,这部分教学内容,主要通过讲故事和通俗易懂的讲述等形式,使儿童懂得粗浅的卫生保健常识,

了解自己的身体,初步懂得一些参加体育锻炼对长身体的好处,培养注意安全、保护身体并逐步把学到的体育、卫生保健常识运用于身体锻炼和生活实践的能力。

基本运动:它的含义是人体的各种基本活动。根据小学一、二年级儿童生理和心理特点,这两个年级的体育教学内容,很少有典型的运动项目,因此把走、跑、跳跃、投掷、攀爬、滚翻、平衡和简单的体操动作等内容,统归为一类,称为“基本运动”。通过这些内容的教学,使儿童初步掌握各种运动的基本动作和基本活动能力,全面发展身体素质以及运动感觉、知觉等能力。基本运动的各项教学内容,都是最简单、实用的动作,教学应注重正确姿势和基本活动能力的培养,促进身体的全面发展,使儿童体验到参加体育活动的乐趣,为以后学习打好基础。

游戏:在小学体育教学中占有重要地位。它是由一定的情节、动作(跑、跳、攀、爬、平衡、对抗和各种表现动作等)、比赛规则和结果等几个部分构成的综合性的体育活动。游戏教学内容丰富,形式活泼,符合儿童年龄特点,深受儿童喜爱。它对全面锻炼身体,帮助儿童认识客观事物,促进体力和智力的发展,陶冶美的情操,发展集体意识和个人才能,培养优良品德等都有特殊的作用。本大纲中的游戏内容是范例性质的,按低、中、高年级分三段,但有的游戏在其它年级也可交叉选用。教学时,既要注重发展儿童的基本活动能力,学习和运用已学过的动作技能,更要重视发挥教学内容的思想教育作用,培养儿童机智、勇敢、团结、负责、遵守纪律、活泼乐观、进取、创新等优良品质。

韵律活动和舞蹈:包括律动、舞蹈基本动作、表情歌舞、集体舞蹈、创作舞蹈等内容。这部分教学内容,既具有健美的形式和风格,反映时代的精神风貌,又注意教育性、民族形式和特点;既能用以锻炼儿童身体,培养正确、优美的身体姿态和协调性、韵

律感，又能反映儿童的学习、生活，表达思想感情，陶冶美的情操，培养文明行为，发展想象力、表现力和创造精神。通过教学主要使儿童初步了解一些简单的韵律活动和舞蹈的基础常识，学习一些基本动作及其组合，以及集体舞和韵律操等，着重培养儿童正确、优美的身体姿态，活泼开朗的性格。在安排这部分教学内容时，应考虑与音乐课及其他教学内容的密切配合，并注意教法与乐曲的选择和应用。

田径：是3—6年级的重点教学内容，包括具有田径运动特征的跑、跳跃、投掷等基础项目。这些教学内容，是生活、生产中具有实用价值的人体基本活动，也是锻炼身体和体育运动的基础项目。本大纲所选择的田径内容，所需场地、器材、设备比较简单，动作规格要求不高，易于教学。田径教学是以发展儿童身体素质，提高身体基本活动能力，全面锻炼身体为目标，要充分发挥它的锻炼价值和教育作用，并强调量化指标，对时间、距离、高度和远度逐年提高要求，为升入初中打好身体素质和基本技术的基础。

体操：包括基本体操、技巧、支撑跳跃和低单杠等，是小学3—6年级的重点教学内容。

基本体操包括队列和体操队形、徒手操和轻器械体操，以及攀登等内容。队列和体操队形是对身体姿态和空间知觉的基本训练，也是组织集体活动，培养组织纪律性和整齐一致的重要手段。徒手操和轻器械体操，内容多样，易教易学，对培养儿童正确、优美的身体姿态，进行全面锻炼都有良好的效果。基本体操的教学，要注重提高身体基本活动能力，注意基本动作的规格化，形式要生动活泼。本大纲所编排的基本体操教学内容，均属范例性质，教师可根据教学需要，进行优选、组合和发展变化。

技巧和器械体操，对发展儿童运动能力及灵敏、协调、柔韧、

平衡和力量等素质，促进骨骼生长和肌肉力量的增强都具有特殊的价值，对培养儿童刻苦、勇敢精神也有明显作用。这部分教学内容的难度比以往稍有提高，教师应充分挖掘学生的潜力，努力提高动作水平；教学时要注重基本动作的规格化、完整性、优美感，以及基本活动能力的培养，特别要加强安全保护措施，避免伤害事故的发生。

小球类：是根据小学生生理、心理特点，采用小场地和简化规则进行的小型足球、篮球、排球等小球类活动。小球类活动锻炼身体的综合效果好，集体性和趣味性强，能够培养儿童团结合作和竞争精神。小足球从三年级开始教学。小篮球和小排球分别在四年级和五年级开始出现。各校可根据实际情况任选其中一种作为基本教学内容；如果选教篮球或排球，教师可根据本大纲规定的球类教学内容时数比重，调整出现的年级。具体教学内容除按规定的内容进行教学外，可结合实际需要自行编选。此外，还可利用选用部分的授课时数选教第二种小球活动。小球类教学，应以学习简单的基本技术，提高身体基本活动能力为主，并在游戏和教学比赛中体会运动和竞争的乐趣，培养积极主动的精神，并尽最大努力去参加比赛。

民族传统体育：是我国人民在长期生产、生活实践中积累起来的养生和健身方法。我国民族传统体育的健身术，讲究“意念”，如武术强调手、眼、身、法、步浑然一体，具有民族体育的特色。根据小学儿童特点，从三年级开始重点学习传统的“五禽戏”，以及武术基本功、动作组合和套路。本大纲中的这部分教学内容，活泼而富有趣味，教学应以集体练习形式为主，注重基本姿势的培养和锻炼身体的效果，激发儿童民族自豪感，针对教学内容特有的运动形式，采用易学易练的教学手段使儿童体验到练功的乐趣。由于我国各民族都有自己的传统体育形式，各地区学

校可根据本地区实际情况，选择本民族优秀的传统体育项目作为教学内容。

发展身体素质练习：本大纲把发展身体素质的教学内容，作为相对独立的体系，是从三年级开始安排的。这部分内容，以发展灵敏、速度、柔韧、耐力和力量等身体素质为主要特征，是增强儿童体质的重要内容，也是学习和掌握运动技术的手段和基础。这些内容，动作结构一般比较简单，不受运动技术体系的约束，每项练习都有相对的独立性，可用较少的时间，获得较大的锻炼效果。可采用课课练、课外练、游戏比赛等多种方式进行，并注意充分调动学生练习的积极性，重点提高身体基本活动能力，促进身体素质的全面发展。这部分内容是按五大素质划分的，但是身体活动对人体的影响并不只是局限在某一方面。因此，教师在使用这部分内容时，应根据教学需要，与其他内容合理搭配，确定多种多样的练习方法，以实现预期的教学效果。

四、体育课成绩考核

（一）体育课成绩考核的意义与办法

体育课是小学生必修课程之一，必须认真地考核和评定体育课的成绩。学生能否达到各年级相应的教学目标和考核成绩的优劣，将影响学生能否升级、毕业、报考高一级学校和评选“三好”学生。

体育课采取结构考核和综合评定的方法，其目的是促进学生身心的全面发展，更好地全面实现体育教学的目的任务。成绩评定的结果，不是体育教学的最终目的，而是通过考核与评定，激发和调动学生的积极性，及时了解教与学的状况，以便有计划、有步骤、有针对性地帮助学生顺利达到基本要求，更好的完成育人

的目标。

体育课成绩的考核项目,是体育教学大纲中的重点教学内容,考核的标准是依据《中国学生体质与健康研究》的有关资料和参考《国家体育锻炼标准》的评分标准制定的。尽量做到科学、合理和符合大多数学生的实际情况。因此,考核的项目、标准在基本要求方面应有全国统一的标准。

考核的结构由体育课出勤率和课堂表现、体育卫生保健基础常识、身体素质和运动能力、运动技能等四部分构成。

各构成部分考核内容和所占比重及评分标准如下:

1. 体育课出勤率及课堂表现 (占 10 分)

考核内容:体育课的出勤率、学习态度、课堂纪律和体育道德作风等。

考核方式与依据:上课进行考勤,并登记考勤簿,凡全学年无故旷课三次以上(含三次者)不予评定本部分成绩;病、事假过多者可酌情减分,直至不予评定本部分成绩。病假应有医生证明,事假需经任课教师批准。旷课、病事假累计超过全学年总授课时数三分之一者,按体育课不及格论。学生的学习态度、纪律等表现,由任课教师评定。

2. 体育、卫生保健基础常识 (占 20 分)

考核内容:本大纲中规定的体育、卫生保健基础常识的基本部分和本校选用部分。

考核方式:一、二年级不考试。三、四年级可用填空、是非判断或简单问答等方式,进行不超过 15 分钟的笔试。五、六年级可适当提高要求,但是答题量不超过 20 分钟。教师的命题要清楚、准确,答案简明扼要。

3. 身体素质和运动能力 (占 40 分)

考核内容:见附表一

评分标准：见附表二

4. 运动技能（一、二年级占 50 分，三至六年级占 30 分）

考核内容：见附表一

评分标准：见附表二

（二）学期、学年考核项目的分配

体育课成绩评定以一学年为一个周期，应将全部考核项目有计划地分配在两个学期里。

1. 学期考核：包括体育课出勤率和课堂表现；体育、卫生保健基础常识；根据学年教学计划合理安排运动技能、身体素质与运动能力的考核测验项目。

2. 学年考核：包括全年出勤、表现和四项身体素质与运动能力，三项技能的内容（一、二年级考核三项身体素质与运动能力，三项运动技能内容）。身体素质与运动能力的考核，必须包括跑、跳跃、投掷和发展身体素质项目；运动技能的考核，以大纲中规定的技巧和器械体操项目为主（一、二年级例外）。此外，民族传统体育项目、小球类和韵律活动与舞蹈，每教完一个单元，都应有重点的检查学生的学习成绩，作为综合评定学生体育成绩时参考。

身体素质和运动能力的考核项目，若与《国家体育锻炼标准》相同，体育课成绩与《标准》成绩应相互承认。

（三）体育课成绩的计算方法

1. 体育课成绩考核应按全年教学进度、季节统筹安排。

$$\text{学年成绩} = \frac{\text{第一学期成绩} + \text{第二学期成绩}}{2}$$

在评定学年成绩时，既要考虑两学期相加除以 2 的公式，也要照顾体育成绩的发展与进步。

2. 百分制与四级分制的换算方法：两种评分方法可并存。一