

全 日 制 小 学

体 育 教 学 大 纲

中 华 人 民 共 和 国 国 家 教 育 委 员 会 制 订



全日制小学
体育教学大纲
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
新华书店首都发行所发行
北京市联华印刷厂印装

开本787×1092 1/32 印张2.25字数43,000

1987年1月第1版 1987年11月第2次印刷

印数830,001—960,000

书号 K7012·0950 定价0.26元

目 录

一、体育教学的目的和任务.....	(1)
二、确定体育教学内容的原则.....	(3)
三、教学内容的要求、比重及在各年级的分布...	(5)
四、使用大纲应注意的事项.....	(9)
五、体育教学内容基本教材.....	(12)
六、选用教材.....	(43)
七、体育课成绩考核...	(43)

全 日 制 小 学

体 育 教 学 大 纲

一、体育教学的目的和任务

教育要面向现代化,面向世界,面向未来。体育是学校教育的重要组成部分,学校教育工作,必须把学生的体育摆到应有的位置,予以重视。

少年儿童正在长身体时期,应全面关心和保护他们的身体,必须把身体锻炼、卫生保健、营养、减轻学生负担和合理地安排作息制度等项工作,密切地配合起来。

小学体育教学的目的:

增进学生健康,增强体质,促进学生在德育、智育、体育、美育等诸方面都得到生动活泼的发展,为提高全民族的素质奠定基础。

小学体育教学的基本任务

(一)全面锻炼学生的身体

促进学生身体的正常生长发育,培养学生正确的身体姿态;

促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的

全面发展；

增强学生对外界环境的适应能力。

(二)初步掌握体育基础知识、基本技能和基本技术

要求小学生逐步地明了小学体育的目的与任务；
学习日常生活和锻炼身体的基本技能及简单的运动技术；

使学生初步懂得科学锻炼身体方法和体育的娱乐方法。

(三)向学生进行思想品德教育

教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国，培养学生对体育的兴趣，养成锻炼身体的习惯和主动性，提高学生关心自身健康的社会责任感；

促进学生个性发展，培养学生组织纪律性和生动活泼、勇敢顽强、富于创造的精神；

陶冶美的情操和培养文明行为。

体育教学的“三项”基本任务是紧密结合的，它是通过身体锻炼和课堂讲授完成的。增强体质是反映本学科的特点和体育教学的基本要求。学习和掌握体育基础知识、基本技能和基本技术，不仅是增强体质，发展智力和向学生进行思想品德教育的手段，也是小学生应具有的文化素养，教师要认真教好，学生要努力学好。

小学体育教学的“三项”基本任务，在确定一堂体育课的具体任务时，可以有所侧重，但是，从整体和长远的培养目标出发，应全面贯彻，不可偏废。

二、确定体育教学内容的原则

(一)思想性原则

体育课的内容分为体育基础知识与身体锻炼实践两部分。大纲中编选的教材，要体现时代精神，有利于向学生进行爱国主义教育，培养坚强的性格，勇敢顽强的意志，良好的组织纪律性和创造精神，陶冶美的情操和培养文明行为。

(二)增强体质的原则

体育的教学内容，应从增强学生体质出发。选择锻炼身体效果好和具有实用意义的内容，如跑、跳、投掷、攀爬、悬垂支撑、平衡等身体的基本动作，以及发展灵敏、速度、柔韧、耐力和力量等身体素质的教材。教材采取螺旋式排列方法，在各年级反复出现，逐年提高，全面地锻炼身体。对技术性较强的内容，既要考虑其本身的技术体系，又要有利于身体锻炼。发展身体素质的内容要组织学生课课练。

(三)科学性原则

小学生处于6—13岁的年龄阶段，包括儿童期和

少年期,部分学生将进入青春期。这正是身体发育的旺盛时期,要打好基础。体育教学内容的层次、系统和要求,应与儿童少年发育迅速、活泼好动等生理和心理发展的特点、身体素质和运动能力的现状及发展的需求相适应。体育教学内容要反映教育和体育科学发展的新成果,在传统内容的基础上不断更新。

(四)理论联系实际的原则

体育教学以身体锻炼的实践活动为其主要特征,但是,必须以正确的体育理论知识作为指导。体育教学内容应既包括理论知识,又包括身体锻炼的实践内容。应教会学生科学锻炼身体的方法,基本的运动技能,卫生保健常识,以及简单的运动规则,使学生能积极主动地用以锻炼身体。

(五)全面性和兴趣性原则

小学阶段,应当用多种多样的体育教学内容和教学方法,全面地锻炼学生的身体,以便培养和形成身体的正确姿势,促进身体的正常发育。教材内容不宜过于单调和进行专项化教学,这既不利于身体的全面锻炼,也不利于引起学生的兴趣,发挥他们的主动性和积极性。

(六)统一性和灵活性相结合的原则

大纲要面向全国和全体学生,教学内容要体现社会主义祖国对小学生应具有的基础知识、技能和

增强体质的基本要求。但是又必须从我国幅员广大，气候相差悬殊，各民族和地区发展不平衡的实际情况出发。因此，必须贯彻统一性与灵活性相结合的原则。大纲中的教材内容分为基本教材和选用教材两部分：基本教材内容比较全面、精炼，是对小学生的基本要求，只要具备一般的条件，经过努力即可完成；选用教材，各地区可从本地区实际情况出发，选择使用。少数民族地区可利用选用教材的教学时数，教授具有本民族特点的体育教材内容。

(七) 体育教材与《国家体育锻炼标准》相结合的原则

体育锻炼标准是国家鼓励青少年积极参加体育锻炼，全面锻炼身体的一项体育制度。体育教材中包括锻炼标准的内容，并使体育课的成绩考核项目与《标准》相一致。体育课教学内容与《标准》项目应密切结合。但是，不能仅用《标准》项目替代体育教学。《国家体育锻炼标准》中未包括体操项目，学校体育课更应根据体育教学大纲加强体操教学。

三、教学内容的要求、比重及 在各年级的分布

根据教学计划的规定、小学体育课每周2~8课

时,有条件的学校应争取每周上3课时体育课。

本大纲教学内容,分为体育常识和身体锻炼的实践教材两个部分。在各项教材的总时数中,基本教材约占70%,选用教材(包括地区和民族、民间教材)约占30%。基本教材面向全体学生,并使其力求能够全面而有效地锻炼学生的身体。为使大部分学校能使用这部分教材,在选择教材时,注意到有利于方便教学,难度不大,对场地、器材的要求也不高,各地区的学校都要积极创造条件,教好这部分教材。选用教材主要是为适应各种不同的条件,因地、因校,从实际出发灵活地选用。

小学体育基本教材共分九大项,各项教材的具体要求是:

体育常识:主要向学生讲授体育的目的任务、体育锻炼的意义和常识,以及粗浅的卫生保健知识。体育常识的讲授,宜简炼、篇幅短,每堂课讲完一个题目。

基本动作:这是低年级的主要教材,其中包括走与跑、跳、投、攀爬、平衡、悬垂和支撑等人体的基本动作,它是重点教材,其比重占全部教材的首位。

游戏:是小学生最喜欢的教材,通过游戏不仅可以全面地锻炼身体,而且有助于儿童发展思维,认识客观事物,培养互助合作等优良品质。游戏教材比重,

低年级较大,随年级增高,逐渐减少。游戏教材要有时代感,游戏情节应反映儿童的特点。大纲中选编的游戏是范例性质的,在教学中可以改变,也可以有所增、删。

唱游与韵律活动:小学一、二年级单独开设唱游课,把唱歌、游戏结合起来,作为促进身心发展的一种手段和方法。三年级到六年级的韵律活动包括律动、表情歌舞、舞蹈和韵律体操的基本动作及其组合等。这部分教材对锻炼学生身体,陶冶学生性格,培养美的情操都具有重要的意义。

基本体操:这部分教材内容丰富,锻炼身体的效果好,对培养小学生正确的身体姿态,健美的体格具有重要作用。本大纲中编排的教材内容多于规定的教学时数比重,其目的是有利于学校根据实际情况选择使用。

田径:是四至六年级的主要教材之一,占有较大的比重。根据小学生的年龄特点和全面锻炼身体的需要,大纲只选择了简单的跑、跳、投的少数项目,其中大部分内容是发展身体素质和基本活动能力的教材,也选择一些田径教学的辅助练习和引导性练习。

技巧和器械体操:是三至六年级的重点教材。它对发展学生灵敏、协调、柔韧、力量等身体素质有重要的作用,应重视和加强对这部分教材的教学。根据

小学生骨骼、肌肉发育的特点，器械体操教材重点选编了低单杠和跳跃器（或跳箱）上的简单练习。

小球类：从五年级开始，安排了小篮球、小足球和小手球等小球类游戏教材。这部分教材与中学同类教材的主要区别在于小学不应过分强调系统地教授球类技术，而是以游戏为主，通过小球类游戏，使学生熟悉球性，锻炼身体。同时，也可学一些简单的球类技术。

武术：是我国传统的民族体育形式和健身方法。小学的武术教材从三年级开始出现，是三至六年级的基本教材之一。其中包括武术操、简单的拳术套路，强调了实效性、兴趣性。要提高对我国传统的健身术的认识，重视民族、民间体育的手段和方法，认真进行教学。各民族地区，也可以选用本地区传统的武术和健身方法作为补充教材。

游泳：是锻炼身体的价值大，实用性强，学生特别喜欢的教材。各地区和学校都应创造条件上游泳课。各地区和学校都上游泳课，尚有一定困难，所以作为选用教材。

上游泳课时，一定要选择适合游泳的水面，熟悉水情，组织好教学，注意安全，防止发生事故。

选用教材：各地区要根据本大纲确定的选材原则，结合本地实际情况，自行编选。

各年级的教学时数比重,都有一定的浮动范围,以便在安排教学工作计划时,具有一定的选择性和灵活性。

各项教学内容的时数分配比重表:

		低 年 级		中 年 级		高 年 级	
		一	二	三	四	五	六
基 本 教 材	体育常识	2—4	3—5	4—5	4—6	4—6	4—8
	唱 游						
	基本动作	38—40	37—39				
	游 戏	30—32	30—32	18—19	14—15	10—11	10—11
	韵律活动			6—7	6—7	4—5	4—5
	基本体操			8—9	8—9	8—9	8—9
	田 径			16—17	16—17	18—19	18—19
	技巧与器械体操			10—11	10—11	12—13	12—13
	小 球 类				4—5	6—7	6—7
	武 术			6—7	6—7	6—7	6—7
	合 计	70—78	70—76	68—75	68—77	68—77	68—77
选 用 教 材		22—30	24—30	25—32	23—32	23—32	23—32

四、使用大纲应注意的事项

(一) 要全面完成三项基本任务

体育教学是以身体锻炼的实践活动为其主要特征。小学生的体育课,要把促进学生的正常生长发育,培养身体的正确姿态,增强体质作为主要任务和教学重点,同时应加强“三基”教学,教会学生锻炼身体的方法、手段,并针对学生的情况,结合体育教学的特点,向学生进行思想品德教育。只有明确这一指导思想,才能全面地完成体育教学任务。

(二) 提高体育教学的实效性

1. 体育教师要认真钻研教材,深入调查了解学生,根据体育教学大纲、学生的具体情况、场地器材和气候条件,必须编好体育教学工作计划和教学进度表,每节课都要编订教案和填写课后小记。

2. 体育教学要以学生为主体,面向全体学生,充分发挥教师的主导作用,不断改进教学方法。应建立完善的课堂管理制度,对学生严格要求。既要教育学生刻苦锻炼,又要生动活泼,善于启发和调动学生的自觉性和积极性。

3. 要逐步做到按学生的身体条件和体育水平实行分组教学。充分利用上课的时间,科学地安排生理负荷量,并做到区别对待,关心病、弱、残学生,根据实际情况,改善他们的健康状况。

4. 体育课要把教、学、练密切地结合起来,首先要教会学生练习方法。应特别重视发展学生的身体素

质，每堂课都要安排适当的“课课练”的内容。

5.认真考核学生体育课的成绩和评价教学效果。根据小学生的特点，布置课外作业。大纲中规定的体育课成绩考核项目、标准，是供各地参考使用的，如有不适合本地区情况时，应认真研究，并参照本大纲的考核项目、标准和评分办法，制订本地区的体育课成绩考核办法。

(三)体育课要与课外体育活动相结合

学校体育要以经常锻炼为主，要保证每天一小时的锻炼时间。在认真上好体育课的同时，要积极地开展课外体育活动、做好早操（课间操）、眼保健操，组织安排好课外体育锻炼，有组织、有计划地开展小型、多样、经常性的体育比赛，推动群众性体育活动的开展。对有运动才能的学生，应结合学校具体情况，组织课余训练，提高他们的运动水平。

积极提倡徒步远足和旅行，接触社会和大自然，使学生身心受到锻炼。

(四)体育要与卫生保健等工作相结合

体育与卫生保健工作密切结合，才能有效地增强学生体质。体育教师要与班主任、保健教师、家长相互配合，关心学生的生活制度、课业负担和卫生保健、膳食和营养，定期进行身体检查，充分利用身体检查和体质测试等资料，为使体育课逐步做到按健康分组

提供科学根据。对病弱学生，应关心他们的健康，组织他们参加力所能及的保健体育活动。

如果因为条件限制，的确难以按照教学大纲上体育课，应从大纲中选择一部分教材内容，或自编简易教材，利用一切可能利用的条件，组织学生锻炼身体。

（五）充实和改善体育场地、器材设备条件

体育场地、器材，是上体育课和开展课外活动的物质保证。新建学校应根据有关规定建设体育场地，购置体育器材。现有学校也要不断充实和改善体育设备条件，贯彻勤俭办事业的精神，器材要坚固耐用和方便教学，满足学生参加体育锻炼的需要。

五、体育教学内容基本教材

理论部分（体育常识）

小学生体育常识的教学，主要是深入浅出地向学生讲清体育的意义，锻炼身体的好处，科学锻炼身体的方法。低年级可用讲故事等方法，鼓励他们积极地参加体育锻炼。

这里规定的讲授纲要，可根据实际情况在各年级选择使用，并可增选一些讲授的内容。

1. 小学生为什么上体育课

2. 小学体育的内容、手段和方法

3. 小学体育的目的与任务
4. 怎样使自己的身体姿势正确与健美
5. 为什么天天要做广播操和眼保健操
6. 少年儿童身体生长发育的规律和特点
7. 少年儿童锻炼身体要注意些什么
8. 大家都来参加《国家体育锻炼标准》的锻炼
9. 革命领袖和名人锻炼身体的故事
10. 身体检查和体质测试的意义与方法
11. 怎样自我评价身体
12. 其它自选教材

一 年 级

理论部分 (体育常识)

见理论部分教材, 自选教材

实 践 部 分

(一) 基本动作

走 和 跑

1. 用各种方式做正确姿势的自然走步 (如: 沿地面上的直线走、背后屈肘夹棍的走、手放在头后的走等)
2. 两臂放在不同部位用前脚掌走 (如: 两手叉腰走、自然摆臂走、两臂侧平举走、两手放在头后的走等)

3.沿地面上的30米直线跑

4.原地摆臂练习

5.原地高抬腿跑

6.30米快速跑

7.300—500米跑走交替

8.自然站立式起跑

考核项目：30米跑

跳 跃

1.跳单、双圈

2.立定跳远

3.跑几步，一脚蹬地起跳，双腿落入沙坑

4.正面助跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿跳过30—40厘米高的横绳

5.单脚交换向前跳

考核项目：立定跳远

投 掷

1.持轻物向有标志的方向掷远

2.持轻物掷准

考核项目：小沙包或轻物体（100—150克）掷远

（二）基本体操

小学各年级的基本体操，包括队列和体操队形、徒手操、沙袋操、棍棒（绳）操、跳绳、攀登和爬越等。这些教材都