

义务教育课程标准实验教材

体育与健康

教师教学用书

TIYU YU JIANKANG JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU

上册（七年级适用）



ESPH
教育科学出版社

义务教育课程标准实验教材

体育与健康

教师教学用书

上册（七年级适用）

教育科学出版社

· 北 京 ·

主 编：毛振明

副主编：王文生

编 者：尹 军 田 凌 张惠红 陈铁成 瞿少红 孙 璞 姚明焰
朱俊全 张庆新 叶 玲 盖清华

责任编辑 要宇志

版式设计 尹明好

责任校对 贾静芳

责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

义务教育课程标准实验教材体育与健康教师教学用书.

上册/毛振明主编. —北京:教育科学出版社,2004.6 (2005.6 重印)

七年级适用

ISBN 7-5041-2827-9

I. 义... II. 毛... III. ①体育课—初中—教学参
考资料②健康教育—初中—教学参考资料 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049615 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64989519

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989521

网 址 <http://www.esph.com.cn>

电 子 信 箱 tiyu@esph.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 成都新华印务有限责任公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 13

字 数 303 千

定 价 45.55 元(含教师备课系统光盘)

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 3 次印刷

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

序言

新的《体育与健康课程标准》带来了什么？新的《体育与健康课程标准》出台后的体育课怎样上？如何使用体育教科书？

在新的《体育与健康课程标准》出台后，新一轮的体育教学改革随之蓬勃展开，推动着中国的体育教育进一步秉承以学生发展为本的精神，向“终生体育”的大目标迈进，并带动体育学科不断实现自身价值，完成自身使命。

在体育教学改革的进程中，本教材作为第四本被全国中小学教材审定委员会通过的新的《体育与健康课程标准》初中体育实验教材，正式与实验区的体育教师和学生见面了。在此，我们特别阐明三个观点，与实验区体育教师们共同探讨。

一、新的《体育与健康课程标准》带来了什么？

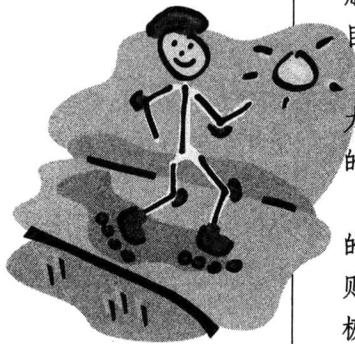
1. 新的《体育与健康课程标准》带来了既充满新意又相当完整的目标体系。

新的《体育与健康课程标准》提出了“运动参与”、“运动技能”、“身体健康”、“心理健康”和“社会适应”等新的目标领域，其中包含了79个“领域目标”、88个“水平目标”和254个“行为目标”。这是一个既充满新意又相当完整的目标体系，也是一个需要为广大体育教师所理解、需要和教学内容及教学方法相联系的目标体系。因此，目标—内容—方法的一贯性研究就成为了必不可少的工作。

2. 新的《体育与健康课程标准》带来了内容选择的权力，也带来了“谁是内容决定主体”和“如何决定内容”的新课题。

新的《体育与健康课程标准》本着“开放”和“放开”的精神，本着尊重地方和学校决定体育教学内容自主权的原则，取消了以往体育教学大纲对教学内容的具体规定，从而极大地提高了体育教学内容的多样性、可行性、地方性和趣味性，有利于促进体育教学内容的创新和研究。

但是，从当前学校体育发展状况和体育教师队伍的具体



情况来看,如果将体育教学内容的选择完全委托给学校是不可行的,因此应由地方来根据新的《体育与健康课程标准》的精神,制定出指导基层学校体育教学内容选择的教学指导文件。这个指导文件应当由谁来做、做成什么样则需要进行深入的研究。

3. 新的《体育与健康课程标准》带来体育教学指导方法的新思想,也带来教学指导思想多样化。

当前,体育教学改革空前活跃,新思想、新内容、新模式、新教法层出不穷。为了今后整体地推进以贯彻新的《体育与健康课程标准》为中心的体育教学改革,有必要对各种体育教学指导思想和方法,从大中小学体育衔接等视角进行及时的梳理和定位,并有重点地向全国各级各类学校予以明确的推荐和指导。

4. 新的《体育与健康课程标准》带来了新的评价思想和评价方向,体育教学评价方案亟待形成。

新的《体育与健康课程标准》提出了新的评价思想和评价内容,比较成功地展现了“体育课程的标准”。但是,由于新的《体育与健康课程标准》取消了对体育教学内容的具体规定,使得习惯以体育技能和运动素质作为主要媒介的体育教学评价实践遇到了新的课题,加上体育教学评价理念的更新和新的《学生体质健康标准》的颁布,使得体育教学评价成为了推行新的《体育与健康课程标准》过程中的一个突出问题。体育评价的方法亟待开发,与具体教学内容相联系的体育教学评价方案也亟待形成,这也是新的《体育与健康课程标准》给我们带来的挑战和要求。

二、新的《体育与健康课程标准》出台后的体育课怎样上?

新的《体育与健康课程标准》在全国实验和实施以后,一个新的体育课程体系展现在体育教师面前。与前相比,四大变化令人感叹。

1. 与《体育教学大纲》相比,新的《体育与健康课程标准》最大的变化就是没有了具体教学内容的要求,更多的是告诉大家“为什么教”和“教成什么样”,而“教什么”和“怎样教”变得宏观起来。

2. 新的《体育与健康课程标准》中提出了一些体育教师们还不太熟悉的目标,如运动参与、心理健康、社会适应等,如何将这些新目标落实到体育课中是个崭新的课题。

3. 新的《体育与健康课程标准》的目标与评价和现实中的内容与教法还没有有机地联系起来。“新课标”中提出了多层面的、庞大的目标群体,由什么教学内容和教学方法去实现,的确还得让体育教师们去琢磨一阵,困惑一阵。

4. 大家虽然对旧的体育课型(俗称“三段式”)不满意但却熟悉,新的《体育与健康课程标准》的课应当是什么样?旧课和新课之间的本质区别和各自的特点是什么?这些问题也值得探讨。

新的《体育与健康课程标准》出台后,我们面对的一切都是新的,新的学科名称、新的目标体系、新的教学理念、新的教材管理形式、新的评价思想……“新”是我们大家要共同面对、共同研究的。

但是,无论体育课程管理的形式怎样变,体育的学科特性不会变;无论体育课程的目标领域(维度)怎样变,其教育的基本目标和理想不会变;无论学段的划分怎样变,

体育的对象不会变；无论对体育教学内容的规定怎样变，体育要有用、要有乐趣的原则不会变。

抓住了问题的本质，我们就能深刻地领会新的《体育与健康课程标准》的精神，就能明确地回答自己：“新课标以后的体育课就应该这样上！”

三、如何使用体育教科书？

一般来说，体育教科书应该具有五种功能：作为技能讲解媒体；作为课后复习材料；作为课中和课后体育作业辅导书；供学生课外阅读；供学生在课中和课下进行相互评价和自我评价等功能。

在此基础上，就形成了体育教科书的三种基本用法。

1. “课中辅助教学，课下指导复习”的用法。

“课中辅助教学”是说体育教科书应在某种程度上参与体育课堂教学，主要体现在以下几种情况中：①学生对某些有难度的动作进行钻研时（如分析运动技术结构时），可帮助学生思考和分析；②学生对某些有深度的理论问题进行讨论时，如探讨某些战术理论时，给予他们分析的方法和举例；③学生进行小组学习或教师让学生进行独立性学习时，为他们提供各种参考；④当教师想在体育课中给学生以更广泛的学习内容时或进行不同内容的选择教学时，可为学生提供选择的内容；⑤当教师让学生进行相互评价和自我评价时，或小组间、小组内进行评价时，可给予学生评价的标准和方法。

“课下进行复习”是指通过教科书帮助学生在课后复习有难度的运动技术以及练习身体素质的用法。因此，体育教科书中应有课外练习作业，包括练习方法、练习量、注意事项等，如“家庭运动处方”、“课外练习”、“课外体育小组活动”等（范例有人民教育出版社体育教科书中延伸到课外校外的“学生活动园地”设计）。

2. “课中辅助教学，课下拓展学习”的用法。

“课下拓展学习”是指在课下安排一些与课上内容有联系但又有所拓展的内容，形成“课外尝试和探索作业”等，如“课外探索园地”、“分析一场体育比赛”、“生活中的安全检点”、“对自己体质进行判定”等。

3. “课中辅助教学，课中或课后进行评价”的用法。

“课后进行评价”是在体育教科书中利用一些评价表让学生对某一段体育学习情况进行自我评价的方法，帮助学生对自己的学习态度、学习行为、学习效果等方面进行评价，有利于学生进行内省式的总结。

提出以上三个问题与广大体育教师共同探讨，不当之处请读者批评指正。

主编 毛振明
2004年3月13日

目 录

第一部分 基本指导思想和主要特色介绍 (1)

一、编写思路 (1)

二、指导思想 (1)

三、编写特色 (2)

第二部分 理论部分的教学内容与教法指导 (8)

第一讲 合理安排锻炼的时间 (8)

一、讲授补充内容的参考 (8)

二、第一讲的教法提示 (10)

第二讲 身体形态发展的重要性 (11)

一、讲授补充内容的参考 (11)

二、第二讲的教法提示 (13)

第三讲 体育锻炼与营养 (13)

一、讲授补充内容的参考 (13)

二、第三讲的教法提示 (17)

第四讲 谈谈合理的作息 (18)

一、讲授补充内容的参考 (18)

二、第四讲的教法提示 (21)

第五讲 谈谈身心之间的关系 (22)

一、讲授补充内容的参考 (22)

二、第五讲的教法提示 (26)

第三部分 实践教学内容与教法指导 (28)

足 球 (28)

一、对足球特性和教学意义的理解 (28)

二、七年级的教学目标 (29)

三、足球教学内容 (30)

四、拓展性学习指导 (45)

五、学习后评价的指导 (46)

六、七年级足球单元计划安排范例(10 学时) (46)

篮 球	(46)
一、对篮球特性和教学意义的理解	(46)
二、七年级的教学目标	(47)
三、篮球教学内容	(48)
四、篮球的练法与玩法指导	(54)
五、拓展性学习指导	(58)
六、学习后评价的指导	(59)
七、七年级篮球单元计划安排范例(10 学时)	(60)
排 球	(60)
一、对排球特性和教学意义的理解	(60)
二、七年级的教学目标	(61)
三、排球教学内容	(61)
四、排球的练法与玩法指导	(65)
五、拓展性学习指导	(67)
六、学习后评价的指导	(67)
七、七年级排球单元计划安排范例(8 学时)	(68)
乒 乓 球	(68)
一、对乒乓球特性和教学意义的理解	(68)
二、七年级的教学目标	(69)
三、乒乓球教学内容	(69)
四、乒乓球的练法与玩法指导	(74)
五、拓展性学习指导	(77)
六、学习后评价的指导	(78)
七、七年级乒乓球单元计划安排范例(10 学时)	(78)
武 术	(79)
一、对武术特性和教学意义的理解	(79)
二、七年级的教学目标	(79)
三、武术教学内容	(80)
四、武术的练法与玩法指导	(92)
五、拓展性学习的指导	(96)
六、学习后评价的指导	(96)
七、七年级武术单元计划安排的范例(10 学时)	(97)

踢毽子	(97)
一、对踢毽子特性和教学意义的理解	(97)
二、踢毽子的教学目标	(98)
三、踢毽子的教学内容	(98)
四、拓展性学习指导	(105)
五、学习后评价的指导	(105)
六、踢毽子单元计划安排范例(8 学时)	(106)
轮 滑	(106)
一、对轮滑特性和教学意义的理解	(106)
二、轮滑的教学目标	(107)
三、轮滑教学内容	(108)
四、轮滑运动健身处方的指导	(113)
五、学习后评价的指导	(114)
六、轮滑单元计划安排范例(10 学时)	(114)
跳 绳	(114)
一、对跳绳特性和教学意义的理解	(114)
二、跳绳的教学目标	(115)
三、跳绳教学内容	(115)
四、跳绳运动的锻炼处方举例	(121)
五、跳绳的练法与玩法指导	(121)
六、学习后评价的指导	(124)
七、七年级跳绳单元计划安排范例(6~7 学时)	(125)
游 泳	(125)
一、对游泳特性和教学意义的理解	(125)
二、七年级的教学目标	(126)
三、游泳教学内容	(126)
四、拓展性学习指导	(138)
五、学习后评价的指导	(138)
六、七年级游泳单元计划安排范例(10 学时)	(139)
体 操	(139)
一、对体操特性和教学意义的理解	(139)
二、七年级的教学目标	(140)
三、体操教学内容	(141)

四、拓展性学习指导	(149)
五、学习后评价的指导	(149)
六、七年级体操单元计划安排范例(10 学时)	(149)
走的练习	(150)
一、对走的特性和教学意义的理解	(150)
二、走的教学目标	(150)
三、走的教学内容	(150)
四、走的运动处方的指导	(152)
五、走的练习与玩法指导	(152)
六、学习后评价的指导	(155)
跑的练习	(155)
一、对跑的特性和教学意义的理解	(155)
二、跑的教学目标	(156)
三、跑的教学内容	(156)
四、跑的运动处方的指导	(159)
五、跑的练法与玩法指导	(160)
六、学习后评价的指导	(162)
发展柔韧素质的练习	(163)
一、对柔韧素质特性和教学意义的理解	(163)
二、七年级发展柔韧素质的目标	(163)
三、发展柔韧素质的内容	(164)
四、对发展柔韧处方的指导	(167)
五、学习后评价的指导	(167)
发展灵敏素质的练习	(168)
一、对灵敏素质特性和教学意义的理解	(168)
二、七年级发展灵敏素质的目标	(168)
三、发展灵敏素质的内容	(169)
四、发展灵敏素质处方的指导	(172)
五、发展灵敏素质的练法与玩法的指导	(172)
六、学习后评价的指导	(173)
渐进肌肉放松法	(174)
一、渐进肌肉放松步骤	(174)
二、放松伸展操	(174)

心理拓展练习项目	(176)
----------------	-------

一、人椅	(176)
------------	-------

二、盲人走路	(178)
--------------	-------

三、连环手	(178)
-------------	-------

第四部分 实验本教材,进行中学体育教学改革的背景资料	(180)
----------------------------------	-------

一、关于中学体育教学内容选择和编排	(180)
-------------------------	-------

二、针对新的《体育与健康课程标准》的目标和不同的教材层次 选用和开发多种教学模式和教学方法,进行有效的教学, 不断提高体育教学质量	(181)
---	-------

三、单元计划的理论问题与范例	(185)
----------------------	-------

四、针对新的《体育与健康课程标准》的目标和不同的教材层次 开发教学评价的方法,搞好激励性和过程性的评价,促进 体育教学质量的提高	(187)
--	-------



第一部分 基本指导思想和主要特色介绍

为了进一步促进中学体育教学的改革、丰富中学生的体育学习内容；准确地贯彻和落实新的《体育与健康课程标准》对课程性质的规定、课程教学目标以及对教学内容的要求，本教材是在对原有教材进行仔细分析和研究的基础上编写的。本教材在以下几个方面做出了探索和尝试，形成了这套新教材的特点。



一、编写思路

青少年的健康体魄是中华民族旺盛生命力的体现，增进学生的身体健康是全面贯彻党的教育方针、推进实施素质教育的重要任务和标志性结果，上好“体育与健康”课程是实现这一任务的重要途径。而编好一套符合素质教育精神和《体育与健康课程标准》要求的《体育与健康》教科书和教师用书，不但是体育课程与教材改革的基础性工作，还是推动新的体育课程改革、落实新的《体育与健康课程标准》、促进体育教学观念的进一步转变、深化体育教学改革、提高体育教学质量、促进体育教师队伍建设的措施。

因此，本教材是本着以下的思路来进行设计和编写的。

1. 设计新的教材体系结构，更好地实现各个年级和学段体育教学任务的有机衔接。
2. 设计新的教材目标体系，更好、更准确地落实新的《体育与健康课程标准》的各个目标。
3. 设计新的教材内容结构，更好、更准确地凸显出课程标准配套教材与体育教学大纲配套教材的区别，以及更好地体现出体育教材的几大作用和功能。
4. 设计新的教材形式，更符合学生在使用教材时的心理特点，更好地发挥体育教材的功能，突出其实用性。
5. 设计新的表现板块，以加强体育教材的探究学习性、拓展思考性、作业性、自评性、自学性和自练性等性质。



二、指导思想

（一）以“三个面向”、“三个代表”为指导思想，认真领会《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》对学校体育工作和体育课程改革的要求，以《基础教育课程改革纲要（试行）》的精神为准绳，全面贯彻“健康第一”的教育思想，本着探索和创新的精神、在仔细研究体育教材功能和作用的基础上、力求编出一本既符合体育课程标准精神，又符合体育教材使用基本规律的新式版本的体育课本。

（二）按照新课程标准所体现的身体、心理、社会的“三维健康观”和所规定五个

学习领域来编写本教材，但在教材形式上又不拘泥五个学习领域的划分，而是根据各个学习领域目标所要求的学习形式和教材板块来进行具体的体现。

(三) 根据新课程标准的要求，通过体育教学，使学生获得那些最基础和最基本的体育知识与运动基本技能，并将这些知识技能与学生未来的终生体育锻炼联系起来，本教材力求做到能够帮助学生学会学习、学会锻炼和学会保健；能够帮助学生形成对体育的好感、兴趣乃至爱好和习惯；并帮助学生形成较高水平的体育实践能力，为学生的终生体育锻炼打下基础。

(四) 要在继承我国体育教材建设经验的基础上，有目的、有节制地引入一些国外和境外的体育教材内容和形式，以充实和发展我国体育教材的格局，为我所用，不拘一格，取众家之长，形成精品。

(五) 要有利于转变旧的体育教学观念和体育学习观，促进体育教法的改革和学法的开发；要有利于形成生动、活泼、有效的体育教学过程、体育教学氛围和体育教学形式。此方面的努力主要体现在开发以下几个方面的教材内容和形式上。

1. 开发使学生“既懂又会”的教材内容和形式；
2. 开发使学生便于参与的教材内容和形式；
3. 开发使学生能进行探究式学习的教材内容和形式；
4. 开发使学生能自主学习的教材内容和形式；
5. 开发使学生能进行选择性的教材内容和形式；
6. 开发使学生可以在小群体中进行合作学习的教材内容和形式；
7. 开发使学生可以动手操作一下的教材内容和形式；
8. 开发使学生与教师进行沟通的教材内容和形式；
9. 开发使学生与自己生活相联系的教材内容和形式；
10. 开发使学生与家庭体育、社区体育相联系的教材内容和形式；
11. 开发使学生能进行自我评价的教材内容和形式。

(六) 要有利于培养学生爱国主义、集体主义和社会主义思想；要有利于培养学生合作、竞争的精神以及善于观察和善于分析问题等良好的体育学习态度与能力；有利于培养学生善于交流、尊重他人、关心他人、公正待人等良好的道德品质及社会责任感。

(七) 要有利于全面改变体育评价方法；要有利于灵活运用多种评价方法，如过程评价、进步度评价、生生评价和学生自我评价等多种方式，形成激励性评价的整体效果。

(八) 编写教材时要以学生的发展为中心，站在学生发展的角度上来理解、选择和加工教学内容；站在学生兴趣的角度上来考虑教材的形式和版面设计；站在学生学习的角度上来设计可操作性强的板块和栏目；要站在学生使用的角度上来考虑教材的分册方式和每册的分量等，以使本教材真正成为学生的良师益友。



三、编写特色

(一) 紧紧扣住体育课程标准的各项目标，将目标的实现尽可能地落在实处。

新的课程标准为体育教学构建了新的目标体系，这个目标体系是相当全面的，有的

目标还是崭新的。而且，在各个目标下面还有着颇为具体的行为性、内容性的目标（即课程标准中“学生应能够达到的水平目标”的内容），这些目标既是目标体系中的最核心的内容，也是体育教学实施与改革的依据，它为编写体育教材提供最具体指导的内容。

因此，本教材就以这些目标内容为基本依据去安排教材、扩展教材，这样做有利于将体育课程标准的具体的目标和内容紧密地结合起来，防止目标与内容“两张皮”的情况发生，具体的结合情况请见下表。

表一 上册目标与内容对应设计（相对七年级使用）

领域	领域目标	水平目标	学生应能够达到的水平目标	落实的内容	备 注
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	积极参与体育活动	自觉参加体育与健康课的学习 积极参与课外的各种体育活动	无	态度和行为目标难以体现为教材内容
	2. 用科学的方法参与体育活动	合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的常用方法	知道合理安排锻炼时间的意义	合理安排锻炼时间的意义	
运动技能	1. 获得运动基础知识	了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则	了解基本技术的知识	足球、篮球、排球、技巧、器械体操、舞蹈、踢毽、轮滑	在技术教学中加强对“运动技术特性”的介绍
		观赏体育比赛		体育竞赛知识	
	2. 学习和应用运动技能	发展运动技战术能力			
	3. 安全地进行体育活动	注意运动安全	在运动中避免粗野和鲁莽动作	运动中文明与安全	
	4. 获得野外活动的基本技能	在有指导的情况下顺利完成集体野外活动		野外活动的知识	
身体健康	1. 发展体能	发展速度、有氧耐力和灵敏性	通过多种练习（如短距离跑和反复跑等）发展位移速度；通过多种练习（如定时跑、定距跑或跳绳等）发展有氧耐力	各种跑的练习、跳绳 灵敏素质	
	2. 具有关注身体和健康的意识	理解体育锻炼对身体形态和机能的影响	认识和理解体育锻炼对身体形态发展的影响	1. 身体形态发展的重要性 2. 形态练习	

续表

领域	领域目标	水平目标	学生应能够达到的水平目标	落实的内容	备 注
身体 健康	3. 懂得 营 养、环境和不良行为对身体健康的影响	初步学会选择有利于健康的营养食品	知道 营养需求与年龄、性别、身体活动等的关系	营养与年龄、性别、身体活动等关系	作业：检点自己的营养
		知道生活方式对健康的影响		合理的作息	作业：找出自己作息的缺陷
心 理 健 康	1. 了解体育 活动对心理 健康的作用, 认识身心发 展的关系	了解心理健康 对身体健康的 意义	了解身心之间的关系	身心之间的关系	
	2. 正确理 解体育活动 与自尊、自 信的关系	通过体育活 动 树 立 自 尊 和 自 信	了解自尊和自信的作用 在体育活动中表现出适 宜的自信心	你在体育方面有 自信吗	利用量表进行 测量
	3. 学会通 过体育活动 等方法调控 情绪	学会其他调节 情绪的方法	学会肌肉放松的方法	放 松 肌 肉 练 习 一 套	
	4. 形成克 服困难的坚 强意志和 品质	根据自己的运 动能力设置体 育学习目标	正确评价自己的运动 能力	对运动能力的自 我评价	作业的形式
社 会 适 应	1. 建立和 谐的人际关系, 具有良 好的合作精 神和体育 道德	理解不同运动 角色的任务, 识别体育中的 道德行为		1. 运动中的角色 2. 体育中道德	范例教育
	2. 学会获 取现代社会 中体育与健 康知识的 方法	简单评价媒体 的体育与健康 信息		体育的明星与追星	

(二) 合理地划分了体育教材的层次, 追求内容深浅适度, 突出教学内容“实”的特色。

要很好地完成体育教学的任务, 我们还应该把教材分成不同的层次, 要将学的、练的、介绍的、体验的内容合理地编排在体育教学中, 体育教学内容的层次划分是克服以

往体育教学“蜻蜓点水”和体育教学内容低级重复的弱点，是学生学会、学好运动技能的有效途径。本教材根据以下最新的教材分层理论，根据现在教材的现状和体育教学学时的现状，设计出四种主要的教材层次，即“精学教材”、“粗学教材”、“介绍性教材”和“锻炼性教材”。

有了这四类基本体育教学内容的层次划分，体育教师就可以根据四类基本教材的层次对教学的时数、方式进行有针对性的安排，这将对体育教学的指导起到重要的意义。

表二 四类体育教学内容的不同教学方式（每学年有效学时按60学时计算）

	精学教材	粗学教材	介绍性教材	锻炼类教材
在各年级排列	多排	少排	少排	多排
单元规模	超大单元	大单元	小单元	超小单元
单元教材的学时	15~30学时	7~10学时	1~2学时	10分钟/学时
全年安排教材数	1~2项	2~3项	3~4类介绍内容	全面锻炼和方法
全年所用学时数	30学时	20学时	5学时	5学时
适用教材	常见的、可行的、学生喜欢、教师能教、学校场地允许、与学校传统项目相结合的项目	学生在未来生活中可能遇到的、有必要具有一定基础的、教学条件允许的项目	没有必要掌握，但有必要让学生知道的或体验的运动文化和项目的有关知识	需要经常进行锻炼的身体素质和走、跑、跳、投、支撑、攀爬、钻越、搬运、负重等能力
教材举例	篮球、排球、武术、足球、乒乓球、健美操	棒球、轮滑、体育舞蹈、羽毛球、定向越野、短拍网球、郊游和野营、健美运动、形体、太极拳、跆拳道、防身术	高尔夫球、橄榄球、汽车拉力赛、台球、保龄球、跳水、竞技体操、网球、拳击、登山、极限运动、NBA篮球、足球四大联赛等	力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等身体素质练习，和精学、粗学教材有关的专项素质练习、身体基本活动能力练习

具体来说四类教材必须满足以下各自的要求。

1. 精学类教材，要切实教好运动技能，通过实实在在运动技能的提高，满足学生对掌握运动技能、体味运动文化的需求，体验运动的乐趣和技能不断进步的成功感，从而使学生热爱体育，完成“运动参与”、“运动技能”的课程目标。

2. 粗学类教材，要选择合适的运动项目。让学生能够学有所得并初步“入门”并体会到运动文化的博大精深，同时满足学生对掌握多种运动技能和体验运动多样性的需求，并在多种运动中体会集体合作和公平竞争以及进取、克服困难等多种感受，与精学类教材完成“运动参与”、“运动技能”的课程目标和“心理健康”、“社会适应”等目标。

3. 介绍类教材，要全面介绍体育运动文化和项目知识，如果安排得好，可进行多媒体教学，一年就可以介绍不少的项目，还可以适当安排一些心理拓展训练的项目。如

此通过体育文化的学习,使学生从理性的层面深刻地认识运动的实质,从而使学生贴近体育,为完成“运动参与”、“心理健康”和“社会适应”的课程目标服务。

4. 锻炼性教材,要在上述运动技能的课中,结合项目技能的教学有意识地、有层次地、适时地进行力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等身体素质练习和有关专项素质练习、以及身体基本活动能力练习。通过日积月累的锻炼,在运动实践中发展学生的运动素质和体能,为实现“身体健康”和“运动技能”的课程目标服务。

(三) 追求内容深浅适度,突出教学内容“实”的特色。

体育教材的深度一直是体育教材建设中的一个重要问题,以往的体育教材不同程度存在着“难、繁、死”的现象,一些体育教材中充斥着对运动技术动作的讲解和对动作顺序的形容,有些讲述中不得不出现在学生难以领会的术语和概念,其中学生没有必要理解的东西也不少,而真正对学生学习动作有帮助的,真正意义上的“学习要领”却不多,加之图解都是高水平运动员的动作图像的临摹品,因此图文之间的联系性也不强,这些都造成了体育教材枯燥和难繁的印象。近年来针对上述现象,各版本的体育教材都进行了大胆的改造,使教材的“难”、“繁”和枯燥的现象大为改观。但是,在这种改变中也出现了新的课题:即有些教材出现过于简单图示和教学内容空洞化的情况,一些应有的技术要领及讲解被简单的图解所代替,这又造成了学生进行体育学习的新困难,造成了体育教材建设的新问题。

为了处理好体育教材难易度的问题,本教材以“实用”为原则,以简单而充实为特色,把应该让学生理解的知识、把能有效地帮助学生学习的练习、把有利于培养学生能力的作业都精选出来、提炼出来,去掉不必要的繁杂,使教材达到最佳的难易度,以发挥体育教材的最大功能。

(四) 努力增加新知识点,突出“新”的特色。

作为新版教材,其最大特点应是内容新颖和形式新颖。近年来,随着体育运动的蓬勃发展,几百项新体育运动项目和民族传统体育被创新和挖掘出来,此外新的体育理论、新的体育知识,新的体育教学内容或教材形式也层出不穷,与体育、健身、娱乐、竞技、保健相关的交叉学科和领域也大量涌现。加上新体育课程标准强调了“运动参与”、“心理健康”、“社会适应”等新目标,这些都为在新教材中增加新知识点提供了必要性和可能性。

本教材着力开发的新知识点,主要体现在以下几方面。

1. 对时尚运动项目的介绍; 2. 增设因新的体育观点而引发的探究学习; 3. 增设心理训练的内容; 4. 增设心理的自我评价; 5. 增设与网络有关的知识板块; 6. 进行受瞩目的体育现象分析; 7. 增加集体运动的知识 and 活动方式。

本教材还将适度地增加对新体育运动项目和民族传统体育项目的介绍,大力开发新的学习方式,设立新的作业和演练方法等,以突出本教材“新”的特点。

(五) 大力开发有操作性、有意义的各种作业形式,加强“学生自主学习指导书,探究学习参考书、工具书”的作用。

体育教材与其他教材的主要不同是它不容易随学生进课堂。为了弥补这一不足,本教材着意开发了体育教材的操作性,设计了许多有意义的作业的形式。除了许多教材已有的“想一想”、“答一答”、“评一评”、“说一说”和“学习园地”等作业形式外,本