

九年义务教育全日制小学

体育与健康教学大纲

(试用修订版)

中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社

九年义务教育全日制小学

体育与健康教学大纲

(试用修订版)

中华人民共和国教育部制订

人民教育出版社

九年义务教育全日制小学
体育与健康教学大纲
(试用修订版)

中华人民共和国教育部制订

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

益利印刷有限公司印装 全国新华书店经销

*

开本: 890 毫米 × 1 240 毫米 1/32 印张: 1.75 字数: 40 000

2000 年 10 月第 3 版 2006 年 7 月第 4 次印刷

印数: 267 001 ~ 270 000

ISBN 7-107-14054-X 定价: 1.90 元
G · 7146 (课)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

目 录

说明.....	1
一、教学目的和任务.....	2
二、选编和构建体育与健康教学内容的原则.....	3
三、教学内容的时数比重、分类和说明.....	5
四、贯彻执行大纲的要求	12
五、体育与健康课成绩考核与评估	17
大纲本文	19
必修内容	19
限制性选修内容	38
附表一	44
附表二	45

说 明

体育是全面贯彻教育方针，实施素质教育的重要组成部分。体育与健康是《九年义务教育全日制小学、初级中学课程计划》必修课程中的一门基础课程。健康是每个人生存、文明生活、高效率学习与工作的基本前提。体育与健康课为少年儿童身体的正常生长发育和健康成长，提高学习和生活质量，调剂学习和生活节奏，增添学习和生活乐趣以及终身体育奠定基础。

少年儿童的身心发展，与国家的兴衰和他们自身的发展密切相关。学校教育必须面向现代化，面向世界，面向未来。学校体育与健康课的教学必须把健康第一作为指导思想，使学生身心得到和谐的发展。

本大纲是依据教育部颁发的《九年义务教育全日制小学、初级中学课程计划》，结合学生的生理和心理特点制订的。它体现了素质教育在体育方面的基本要求，是编写九年义务教育小学体育与健康教材，进行体育与健康课教学，评估体育与健康课教学质量和对学校体育与健康课教学进行管理的依据。

一、教学目的和任务

（一）教学目的

体育与健康课的教学以育人为宗旨，与德育、智育和美育相配合，促进少年儿童身心的全面发展。为培养社会主义建设者和接班人做好准备。

（二）教学任务与要求

1. 全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展

保护学生健康与安全，教育学生热爱生命，关心健康；

促进身体的正常生长发育和身体素质与人体基本活动能力的发展；

适应自然和社会环境，增进身体健康和抵御疾病的能力。

2. 初步掌握体育与健康基础常识、基本技能与方法

使学生逐步了解体育锻炼对身心发展的益处；

低、中年级初步了解体育锻炼和卫生保健的常识，初步掌握体育的基本技能，会做游戏，会锻炼身体。高年级在低中年级的基础上，初步学习部分项目的运动技术，并能参加自己喜欢的体育项目的锻炼。

3. 进行思想品德教育，培养健康的心理素质

进行爱国主义、社会主义和集体荣誉感的教育；

培养学生对游戏和体育活动的兴趣，初步养成锻炼身

体的习惯；

发展学生的个性，培养学生的主体意识和积极主动、活泼愉快、团结合作、遵守纪律、勇敢顽强以及不怕挫折等健康的心理素质。

二、选编和构建体育与健康教学 内容的原则

体育与健康教学内容的选编与构建，是以全面贯彻教育方针和健康第一为指导思想，体现改革的精神，以学生为主体，充分发挥体育与健康教学的综合功能。

（一）思想性和教育性原则

体育与健康教学内容的构建，要以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导，体现现代教育和体育与健康教学改革、发展的要求。正确地阐述和体现体育与健康课程对社会发展、文明生活以及促进学生身心发展的功能与作用。教学内容应有利于学生的学习、生活、强健体魄和终身体育。教学内容要活泼、健康，反映时代精神，具有创造性，激励学生积极向上，能有效地实现体育与健康教学目的和任务。

（二）增进健康和增强体质的原则

选编体育与健康教学内容，以健康第一为指导思想，从有利于学生健康，增强体质出发，针对学生的生长发育

和身体素质发展中存在的问题，优选简便易行的发展身体素质、运动能力和接近生活的实用性练习为教学内容。

（三）科学性和发展性原则

小学生年龄一般集中在 6~12 岁，正处在生长发育时期，要保护健康，加强适应性的锻炼。小学阶段，体育教学实践内容应以全面锻炼学生身体为宜，加强发展灵敏、速度和柔韧素质的练习。根据教学内容的层次和系统，以及学生年龄的逐年增长，有针对性地扬长补短，促进学生身心的和谐发展。

体育与健康基础常识，应选择浅显易懂和学生必须知道的体育与健康常识和卫生保健常识内容，以利于学生掌握科学的体育与健康知识；并应理论联系实际、生动活泼。

（四）健身性和文化性原则

运动项目是人类文化发展的组成部分。在学校学习一些运动项目是为达到体育与健康教学的目的。选编的内容应简单易行，有利于学生掌握体育运动文化，有效地促进学生的身心发展。

（五）统一性和选择性原则

体育与健康教学内容的构建，应面向全体学生，在统一性的基础上，针对学生的差异，使教学内容弹性化并具有选择性。有的重点教学内容需年年出现，既不过细地划

分难度层次，也不简单地重复。本大纲改变了提纲式的体例，给教学留有可操作的空间。为了在有限的授课时数内有重点地学习主要的教学内容，有的教学内容采用间隔排列或与年级脱钩按层次排列，由教师决定从哪一层次学起。此外，随着年级增加，必修教学内容逐年减少，选修教学内容逐年增加，同时给学校选择和置换教学内容留有余地。

三、教学内容的时数比重、分类和说明

根据教育部颁发的《九年义务教育全日制小学、初级中学课程计划》中关于课程设置的规定，小学体育与健康课授课时数六·三学制一、二年级每周 2 课时，三至六年级每周 3 课时；五·四学制各年级每周 2 课时。

（一）各项教学内容的分类及授课时数比重

根据本大纲规定的教学目的任务，将精选的教学内容划分为必修、选修（含限制性选修和任意选修）两大类。两者各占的比重，一、二年级为 7 : 3；四至六年级为 6 : 4。大纲只对必修教学内容提出参考授课时数比重，选修授课时数比重根据学校情况自行调节使用。

限制性选修中的球类项目为必选内容，每学期只能从中选 1~2 项；武术是原大纲中民族传统体育的主要内容，现列为必修教学内容，其他形式的民族、民间体育项目为任选内容。

各项教学内容授课时数参考比重表

教学内容 \ 年级、参考比重			1~2 年级 (%)	3~4 年级 (%)	5~6 年级 (%)
必修	体育与健康基础常识		5	6	8
	实践内容	基本运动	35		
		游戏	30	18	12
		田径		15	17
		体操		15	17
		武术		6	6
	选修	限选	球类	小足球、小篮球、软式排球，每学期或学年选 1~2 项	
韵律活动和舞蹈			可占用课时，也可利用准备活动和放松活动时间		
游泳			凡有条件的地区均应选用		
		任选	1. 民族、民间传统体育项目 2. 现代科学的健身方法 3. 新兴体育项目 4. 必修内容的提高与拓宽 5. 学校置换的其他内容		

（二）教学内容的说明

必修教学内容，分为体育与健康基础常识和实践内容。体育与健康基础常识在小学各年级开设。在实践内容中，一、二年级设有游戏、基本运动和律动；三至六年级

设有游戏、体操、田径、武术等。

体育与健康基础常识

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，使小学生懂得体育锻炼对身心发展的好处，知道怎样维护自己的健康，保护自己的安全。

基本运动

结合小学生身心发育特点，以自然的走、跑、跳、投、攀登、爬越、悬垂、支撑、滚翻、平衡等为主要内容。通过教学，使儿童初步掌握这些动作，发展能力，全面地发展身体素质和动作感觉、知觉，形成正确的身体姿势，培养协调性和对体育活动的兴趣。

游戏

游戏在小学占有重要的地位，其内容丰富，形式活泼，符合小学生年龄特点，深受学生喜爱。它对全面锻炼身体，发展人体基本活动能力，培养同伴间良好的关系以及团结合作、遵守纪律、活泼乐观、勇于进取、敢于创新等优良品质都有重要的作用。大纲中的游戏是范例性质的，按低、中、高年级分为三段，各年级可以交叉使用，教师在教学中可根据实际情况和需要自行选用。

田径

田径是三至六年级的重点教学内容之一。田径包括走和跑、跳跃、投掷等人体的基本活动，比较容易用定量表

示身体素质和运动能力的状况和水平。如走和跑的距离，跳的高度和远度以及投掷的远度等，与竞技项目的形式有相似之处，但学校体育主要是用田径的手段和文化内涵教育学生，锻炼身体，促进学生身心健康发展。

小学三至六年级的田径内容，以自然的走、跑、跳、投为主，主要用来锻炼身体，发展灵敏、速度和耐力素质与运动能力，只是适当地运用一些简单的田径技术。

为了精简教学内容和突出重点，每年级可从跳高和跳远中选择一个项目作为必修内容。

跑、跳跃、投掷是人们生产、生活和参加各项体育活动不可缺少的内容，必须重视田径教学。通过田径教学培养学生竞争意识和不怕苦，不怕累，顽强拼搏，锲而不舍，战胜自我和对手的精神。

体操

三年级以上各年级的体操教学内容包括：基本体操、技巧、低单杠和支撑跳跃，是各年级重点教学内容之一。

基本体操，包括队列和体操队形、徒手体操和轻器械体操及攀爬等内容。队列和体操队形对培养正确的身体姿势和群体的协同动作，以及时空知觉和组织纪律性有积极的作用。小学生的基本体操，内容活泼，要重视方位和动作的规格化，发展身体基本活动能力。徒手体操和轻器械体操内容丰富多彩，易教易学，是全面锻炼身体，培养健美身体姿态，发展柔韧性和协调性，增强大小肌肉群力量的有效锻炼手段。

技巧和器械体操（支撑跳跃、低单杠），对促进学生灵

敏、协调、柔韧、平衡等身体素质的发展，增强肌肉力量，促进正常的生长发育都具有重要的意义。针对学生器械体操水平有相对降低的趋势，大纲中适当增加了授课时数。在体操教学中，要培养学生刻苦锻炼的心理素质和顽强意志，敢于迎接困难和挑战，发扬主动精神和创造性。

武术

武术是我国民族、民间体育中具有代表性的传统体育项目。大纲中只将武术列为必修教学内容，其他形式的民族、民间体育项目和养生、健身方法列为选修教学内容。

武术是我国各族人民在长期的生产、生活实践中，积累起来的民族文化瑰宝。它具有独特的技艺和攻防自卫等特点，用以强筋骨，健身心，锻炼意志。中国武术崇尚武德，以礼待人。武术虽然具有攻防特点，但不应主动攻击他人，可用于自卫。

小学武术教学内容，应加强基本功的练习，以拳术组合动作为主，强调武术的特点，以强身健体为本。在教学过程中，要加强爱国主义、民族自豪感和文明礼貌教育。防止伤害事故，严禁打斗。

球类

球类是学生最喜欢的体育活动，在学校开展较为普遍。其活动的特点是集体性和竞争性强，锻炼身体的综合效果好。是树立群体意识，培养应变能力、团结合作精神，充分发挥集体力量，以及促进思维的灵活性和创造性的教学内容。

根据小学生身心发育的特点，球类教学内容采用小场地和简化规则的小足球、小篮球和软式排球。因小足球、

小篮球不受正式规则的限制，容易组织教学，趣味性强，能够充分发挥学生的能力，锻炼身体的效果好，在小学以学习小足球、小篮球为主。学校也可将乒乓球、羽毛球或短式网球等列为教学内容，可占用任选教学授课时数。为了集中学习一种或两种球类技术，每年限选其中 1~2 项球类教学内容。因此球类教学内容没有按年级排列，而是划分成三个层次，应根据学生实际情况，学习不同层次的教学内容。

韵律活动和舞蹈

包括小学一、二年级的律动，三至六年级的韵律活动和舞蹈的基本内容。

律动是一、二年级的教学内容，主要有由少数操节构成的韵律活动。动作简单，节奏明快，以 3~5 节动作组合为主。三年级以上，在简单律动的基础上增加组合动作和由 5~8 节组合的成套韵律体操。

舞蹈是三至六年级的教学内容。舞蹈教学内容中，包括基本动作、组合动作以及由简单舞步组成的集体舞和民族、民间形式的舞蹈。

韵律活动和舞蹈内容，既要有健美的形式和风格，反映时代的精神风貌，又要有民族形式和特点。它对锻炼身体，培养优美的身体姿态，动作的协调性、韵律感、表现力、想象力和创造精神以及陶冶美的情操都具有重要意义。

※发展身体素质练习

发展身体素质练习，实效性强，简便易行，是发展人体基本活动能力，提高人体机能，促进学生生长发育，增强体质效果好的教学内容。特别是在体育教学中通过“课

课练”等形式，提高教学质量效果显著，是体育教学改革的重要成果。应结合各项教学内容，认真指导学生进行素质练习，增强体力，促进学生健康发展。大纲中不再把身体素质练习单独列为一项教学内容，应结合各项目的教学进行。

（三）关于选修教学内容

为了加大体育教学内容的弹性和选择性，本大纲加大了选修教学内容的授课时数比重，随年级的增高，选修的比重逐年有所增加。

1. 提倡选修的内容。游泳是学生普遍喜爱的运动项目，实用性强，锻炼身体的效果好，特别是在炎热的夏季，是最佳的体育教学内容之一。但是，由于条件的限制，尚不能作为必修教学内容。有条件的地区或学校，应尽可能将游泳列入教学内容。条件暂时不具备的学校，应创造条件使更多的学生能够学会游泳。

2. 在必修教学内容的基础上，有选择的延伸或提高。大纲中规定的必修教学内容由于授课时数的限制，有的没有年年出现，但可以在大纲中不出现的年级选修。如跳高和跳远是间隔排列的，在同一年级只学一项，学校也可将两项同时列入教学内容。有的教学内容可以在原有的基础上提高或延伸。如体操可以提高难度；田径可以增加重复次数；球类可以提高要求；武术和韵律活动、舞蹈可以丰富和扩展教学内容等。

3. 选修和拓展有效的健身方法和新兴体育项目。如乒乓球、羽毛球、短式网球、垒球、手球、滑冰以及不断

出现的健身方法等。选修体育健身方法和运动项目时，应考虑其健身效果和文化性，以及学生年龄特点和地区、学校的条件。

4. 民族、民间体育内容。我国各地区、各民族具有丰富的体育健身方法，可根据本地区的实际情况增选或置换选修教学内容。

选修教学内容有较大的灵活性，但应根据确定体育与健康教学内容的原则以及教育性和安全性，慎重精选。

四、贯彻执行大纲的要求

(一) 要正确认识体育的功能，明确体育与健康教学的目的和任务

改善学生的健康状况，增强体质是体育与健康教学的主要目标，但是，在教学中要全面地体现本学科的目的和任务，将锻炼学生的身体，学会和掌握体育知识、技能和发展能力，对学生进行思想品德教育统一起来。

学校体育与健康教学的功能是综合性的，不仅是促进学生身心健康的手段，而且与德育、智育、美育相互促进，共同完成对学生进行全面发展教育的任务。

体育与智育。科学研究证明，人体大脑和神经系统的发育，是受身体的活动、特别是受双手活动的影响和制约。身心发展是统一的、不可分割的，这为身体活动对开发人的智力的影响提供了理论依据。通过体育增强学生体质，为学生获得知识提供物质基础，同时，体育本身就是

科学和文化发展的结晶。

体育与德育。体育活动对学生思想品德、意志品质和健康心理的培育，具有不可替代的重要作用。学生参加丰富多彩的体育活动，可以培养学生战胜自我、战胜对手的意识、竞争意识和积极进取的精神，对培养集体荣誉感和社会责任感，树立克服困难和取得成功的信心，规范自己的行为和组织纪律性都具有重要作用。学生在体育活动中，能够充分地表现和发挥自己的主观能动性、创造性。

体育与美育。人体的健美是人类审美的要求，而体育是塑造健美体型的基本途径。体育所能表现的美，不仅有形体美、动作美，而且要做到心灵美，身心统一，陶冶美的情操。

（二）贯彻教学大纲的统一性和灵活性

本大纲是在原《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》试行经验的基础上，根据教育部颁发的《九年义务教育全日制小学、初级中学课程计划》的有关规定，体育与健康课的目标和学科特点以及学生的具体情况制订的。大纲所确定的体育与健康教学目的任务、教学内容以及整体结构，力图体现全面贯彻教育方针和素质教育与健康第一的思想。学校应认真学习和贯彻大纲，并依据大纲中的各项规定进行教学。

由于我国各地区和学校的条件以及教育教学改革发展的不平衡，特别是城乡之间的差异性较大，大纲中的某些具体规定，特别是教学内容可能不易完全地贯彻执行，为