



义务教育教师用书

体育与健康

5至6年级

全一册



人民教育出版社



YIWU JIAOYU JIAOSHI YONGSHU
TIYU YU JIANKANG

体育与健康

5至6年级 全一册

登录“教师网络培训和服务平台”
即刻免费获得优质、专业、全面的服务

- ◇ 独家权威解读新版本新课标教材
- ◇ 全面系统推出各科教材配套资源
- ◇ 在线活动引领课程教材教法改革
- ◇ 网络研修助力一线教师专业成长

请通过人教网顶部“培训服务”菜单
访问本平台，或使用微信搜索并关注
“人教教材培训”公众号，获取更多
最新培训资讯和精彩内容。

ISBN 978-7-107-28012-2



9 787107 280122 >

定价：38.90 元

附光盘

义务教育教师用书

体育与健康

5至6年级
全一册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究中心 | 编著 |

人民教育出版社

· 北京 ·

主 编：耿培新

副 主 编：陈珂琦 马 凌 樊 伟

主要编写人员：耿培新 马 凌 樊 伟 马 龙 陈立军
王晓东 何 雪 吉 星 李 波 孙 亮
李书莲 白雪生

责任编辑：李志刚

美术编辑：李 悦

封面设计：吕 旻 于 艳

版面设计：李 悦

插 图：李思东工作室

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康·五至六年级：全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心
编著. — 北京：人民教育出版社，2014.3（2019.6 重印）

义务教育教师用书

ISBN 978-7-107-28012-2

I . ①体… II . ①人… 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 . ① G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 081986 号

义务教育教师用书 体育与健康 5 至 6 年级 全一册

出版发行 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 保定市中画美凯印刷有限公司

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2019 年 6 月第 9 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18.25

字 数 375 千字

定 价 38.90 元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究
如发现内容质量问题、印装质量问题，请与本社联系。电话：400-810-5788

编写说明

课程改革的中心环节是课程实施，课程实施的主要途径是课堂教学。课程改革方案确定后，课堂教学就成为课程改革的重头戏。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）颁布后，提高体育与健康课堂教学质量就成为贯彻落实《课程标准》的攻坚战。

本书是依据《课程标准》，结合水平三阶段学生的身心发展特点编写的教师用书，适用于具备基本场地器材条件和教学条件的小学。

一、编写思路

依据《课程标准》提出的教育理念、目标和内容等课程体系，经过精心遴选，将课程内容体系转化为可教授的教材体系，指导体育教师创造性地运用教材，将教材体系转化为促进学生学习 and 发展的教育教学体系。

根据编写思路，本着从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》四个方面和相关水平阶段的教学目标；使体育教师掌握所教年级完整的教材结构；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握该年级各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为。本书力图使体育教师明确为什么教，教什么，怎样教和用多少课时教；在一个单元教学中先教什么、后教什么，怎样合理搭配教材；教学的重点、难点，易犯错误、纠正方法是什么；怎样把体育与健康知识技能这个载体，在教学过程中转化为促进学生成长、发展

的教育手段，如何激励、指导、评价学生学习的方法等，使体育教师整体把握教材，明确教学的系统思路，帮助、指导体育教师按照《课程标准》的要求，结合实际创造性地开展教学。

按照这个思路编写的教师用书既是建议性的，也带有较强的工具性、指导性和启发性。

二、本书的结构

全书共分四个部分。

第一部分是课程目标与教学内容设计构想。主要帮助体育教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、四个方面目标、水平目标和课程内容等四个层次的相互联系和递进关系；掌握水平三阶段的课程目标与课程内容要求，并对每一类教材提出《教学内容及课时分配示例表》，以便教师结合学生、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。

第二部分是体育与健康基础知识。《课程标准》将小学体育学科名称改为“小学体育与健康”，这一历史性的改称蕴含着体育与健康并重的教育理念，体现国家对义务教育阶段学生健康教育的高度重视与加强，丰富了体育与健康学科内涵，提升体育与健康基础知识的教学地位，符合国际课程发展的趋势。考虑到体育教师上健康教育内容的实际情况，教材提供了一个基本的、范例性的教学过程和教学步骤。实践证明，这种编写方法可操作性强，简便易行，便于教师教学，教师喜欢。

第三部分是运动技能。根据《课程标准》对课程内容分类的精神，划分为“基本身体活动”、“体操类运动”、“球类运动”、“武术”、“民族民间体育活

动”、“游泳”等六大类教材。

每一类教材包括：教学目标；教材分析；教学内容与教学建议，提出掌握（☆）、基本掌握（◇）、了解（◎）、选择（※）共四个层次的教学内容建议，

供学校选择；每一类教材在一个单元教学中的顺序、教学重难点、教学方法建议和评价要点与建议；等等。

各项具体教材，包括教材的教学意义与价值、教学目标、教学重点、教学难点、易犯错误与纠正方法，以及用先进的教育理念提出教法建议和评价要点与建议。

第四部分是教学实施指导与示例。为帮助教师把《课程标准》的要求落实到体育教学实践中，提供了多元、实用的教学资源。包括：五、六年级体育与健康学习评价与评价方法建议，水平三教学工作计划示例，优秀教师进行五、六年级体育与健康基础知识、田径类、球类教学的经验。

本套教师用书是在继承以往多年教材编写经验，吸收优秀教师教学改革成功经验基础上修订的。希望广大教师在教学实践中进一步检验，期盼广大教师对书中的不足提出宝贵意见和建议，以便再版时修改完善。

编者

2012年11月

目 录

编写说明	1
.....	
第一部分 课程目标与教学内容设计构想	1
.....	
第一章 课程目标	3
第二章 教学内容及课时分配示例	8
.....	
第二部分 体育与健康基础知识	11
.....	
第三章 教学目标与教学内容和实施建议	13
第一节 我国运动员在奥林匹克运动会 取得的辉煌成绩	14
第二节 迈入青春期	20
第三节 轻度损伤的自我处理	25
第四节 识别危险源，远离危险	32
.....	
第三部分 体育运动技能	41
.....	
第四章 基本身体活动	43
第一节 跑	43
第二节 跳跃	61

第三节	投掷	72
第五章	体操类运动	82
第一节	队列和队形	82
第二节	基本体操	90
第三节	跳绳	101
第四节	技巧	112
第五节	支撑跳跃	126
第六节	低单杠	136
第七节	韵律活动和舞蹈	146
第六章	球类运动	166
第一节	小篮球	166
第二节	小足球	183
第三节	软式排球	197
第四节	乒乓球	207
第七章	武术	219
第八章	轮滑	232
第九章	游泳	239

第四部分 教学实施指导与示例 245

第十章	五、六年级体育与健康学习 评价及建议	247
第十一章	五、六年级体育与健康教学工作计划 的制订与示例	253
第十二章	五、六年级体育与健康教学经验 交流	276

第一部分

课程目标与教学内容设计构想

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准（修订）》（以下简称《课程标准》）指出：“随着我国经济社会的持续发展，国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是，新的生产和生活方式也造成了人民体力活动减少和心理压力增大，对国民健康造成一定的负面影响，这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十年来，我国青少年学生体质健康水平的持续下降，已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。”

本书本着“把知识技术体系转变为教学体系，成为教师指导学生学年的发展体系”的编写思路，从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和该水平阶段的教学目标；使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点；掌握所教年级教材的完整体系；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握各年级、各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为等方面，构建教材体系，设计教材内容。

第一章

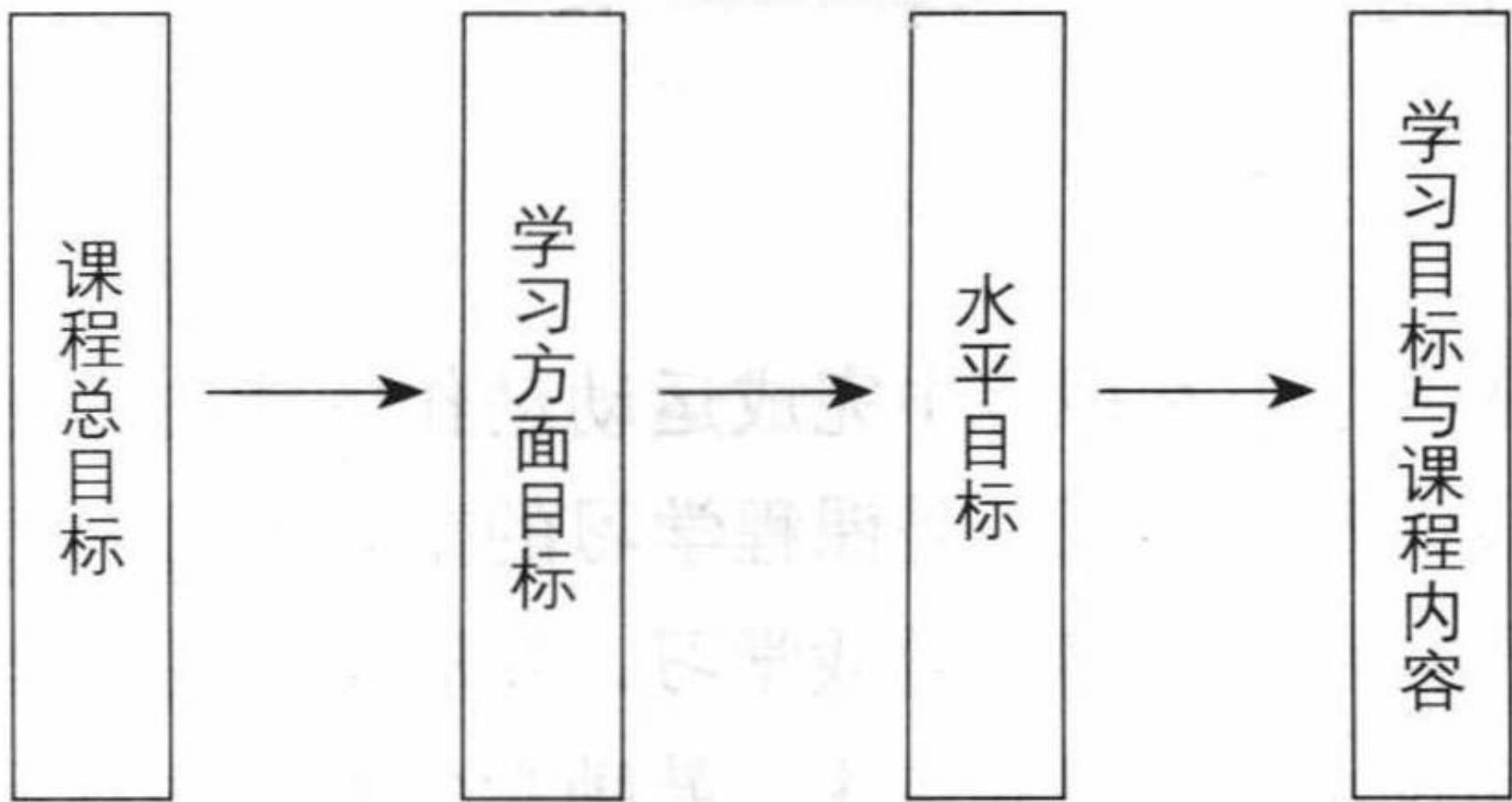
课程目标

体育与健康课程目标是指在一定时期内，通过教学实践所要达到的预期效果。课程目标是学校体育与健康课程的出发点与归宿，它决定着体育与健康课程改革的方向与过程，是衡量体育与健康教学质量的依据。因此，课程目标对体育与健康教学起着导向和激励作用。

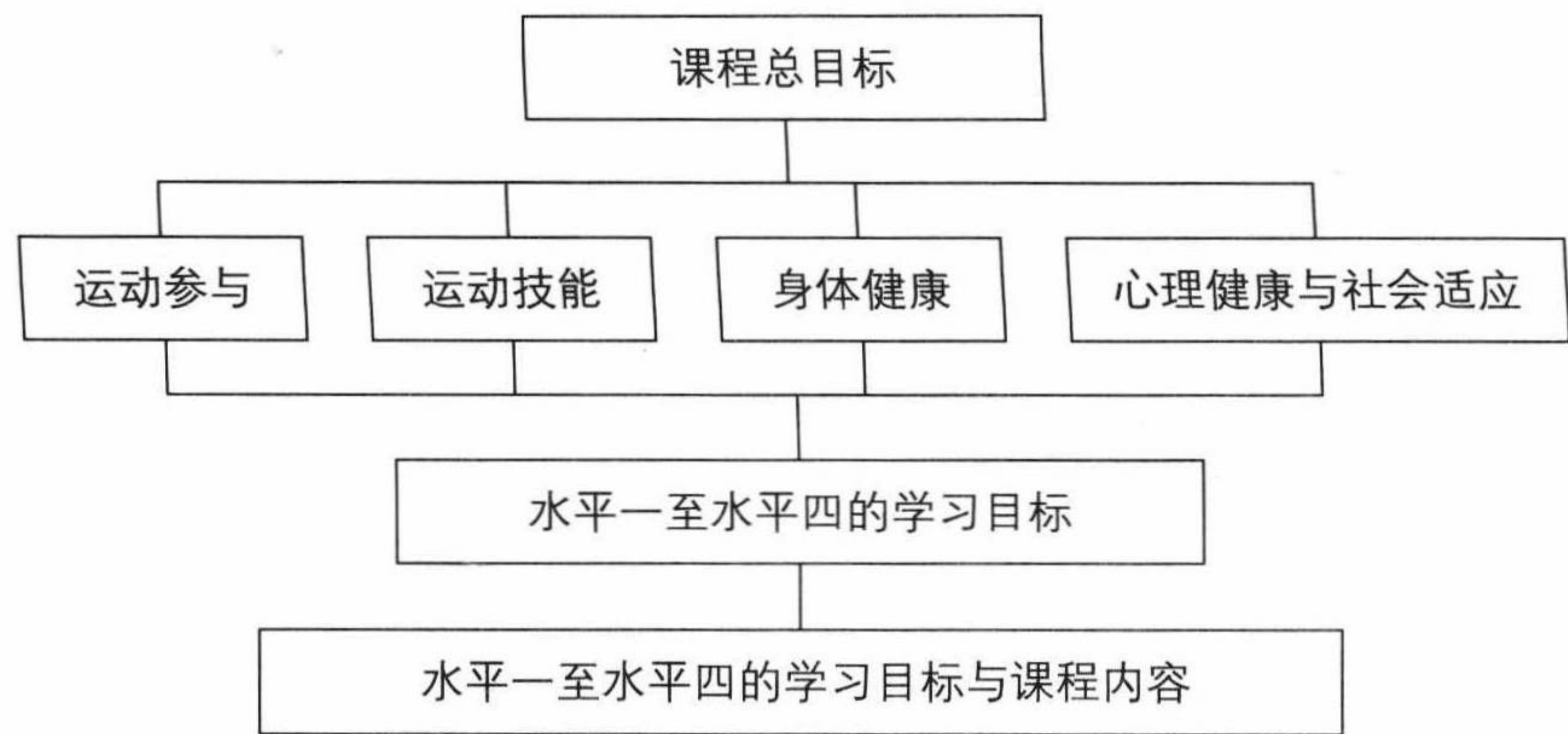
一、课程总目标

体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

依据“健康第一”的指导思想，体育与健康课程目标努力构建体育与健康知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等有机统一的课程目标，形成了“课程总目标”“学习方面目标（运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应）”“水平目标”、“学习目标与课程内容”四个递进层次的课程体系：



根据“目标引领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的相互关系如下：



这一目标体系，着重体现体育与健康课程以身体练习为主的特点和生理、心理、社会的三维健康观。通过教学要注意整合和落实四个方面的学习目标，通过体育促进学生身心协调、全面地发展。

二、学习方面目标

依据课程的总目标，课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下。

(一) 运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

- 1. 参与体育学习和锻炼；
- 2. 体验运动乐趣与成功。

(二) 运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是

在小学阶段还是在初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

1. 学习体育运动知识；
2. 掌握运动技能和方法；
3. 增强安全意识和防范能力。

（三）身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响；初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：

1. 掌握基本保健知识和方法；
2. 塑造良好体形和身体姿态；
3. 全面发展体能与健康能力；
4. 提高适应自然环境的能力。

（四）心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和人际交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标：

1. 培养坚强的意志品质；
2. 学会调控情绪的方法；
3. 形成合作意识与能力；
4. 具有良好的体育道德。

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学。

三、水平三目标与课程内容

课程标准依据学生身心发展特征，在四个学习方面按水平设置了水平目标和课程内容标准。为了使教师把握课程标准水平三课程目标和内容标准的要求，现列表如下。

表 1-1 水平三目标与课程内容

学习方面	学习方面目标	学习目标	达到该目标时，学生将能够
运动参与	1. 参与体育学习和锻炼	学会通过体育活动进行积极性休息	认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践
	2. 体验运动乐趣与成功	感受多种体育活动和比赛的乐趣	感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验
运动技能	1. 学习体育运动知识	丰富奥林匹克运动的知识	增加对奥林匹克运动知识的了解
		了解运动项目的知识	了解多种运动项目的名称及其基本的健身价值
		学会体育学习和锻炼	初步具有自主学习、合作学习和探究学习的能力，初步掌握简单的科学锻炼方法
		观看体育比赛	经常观看现场或电视实况转播的体育比赛
	2. 掌握运动技能和方法	掌握有一定难度的基本身体活动方法	完成有一定难度的基本身体活动动作
		基本掌握运动项目的技术动作组合	基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合 基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合 基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术 基本掌握一些简单的武术套路 基本掌握一些其他有一定难度的民族民间传统体育活动项目的基本技术
	3. 增强安全意识和防范能力	初步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法	了解并学会一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法

学习方面	学习方面目标	学习目标	达到该目标时，学生将能够
身体 健康	1. 掌握基本保健知识和方法	初步了解人体运动系统	知道运动系统的基本构成
		了解卫生防病的知识和方法	了解一些疾病预防的基本知识和方法
		了解食品安全与健康的关系	了解食品安全的基本知识
		初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识	了解青春期的生长发育特点及保健常识
	2. 塑造良好体形和身体姿态	保持良好的身体姿态	初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态
心理 健康与 社会适应	3. 全面发展体能与健身能力	提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力	通过多种练习提高灵敏性 通过多种练习提高力量水平 通过多种练习提高速度水平 通过多种练习发展心肺耐力
	1. 培养坚强的意志品质	在体育活动中表现出克服困难的意志品质	在比较困难的体育活动中表现出自信和克服困难的勇气
		正确认识和对待身体条件和运动能力的差异	正确认识自己及他人的身体条件和运动能力，并对自己充满信心。
	2. 学会调控情绪的方法	在体育活动中注意调节自己的情绪	在体育活动中遇到挫折时注意控制自己的情绪，表现出自制能力
	3. 形成合作意识和能力	在团队体育活动中能较好地履行自己的职责	乐意融入团队体育活动并完成自己的任务
	4. 具有良好的体育道德	形成良好的体育道德意识和行为	对体育道德具有一定的认识并能努力实践
		在体育活动中尊重相对较弱者	正确对待体育活动中的相对较弱者

第二章

教学内容及课时分配示例

为了帮助教师认真贯彻《课程标准》的要求，整体设计五、六年级的教学内容，这里依据《课程标准》水平三规定的学习目标与内容提供了供参考的教学内容及课时分配示例（表2-1），教师应结合师资、学生、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。此外，在本书第十章详细列出了五、六年级体育与健康学年、学期、单元、课时计划示例，供教师结合实际情况参考使用。

表 2-1 五、六年级教学内容及课时分配示例

五年级					六年级				
教学内容		课时建议			教学内容		课时建议		
		全年	上学期	下学期			全年	上学期	下学期
体育与健康基础知识		8	4	4			8	4	4
基本身体活动	跑： ☆ 50 米快速跑、400 米耐久跑 ◇ 接力跑、障碍跑 ◇ 发展跑能力的练习与游戏	16	9	7	跑： ☆ 50 米快速跑、400 米耐久跑 ◇ 接力跑、障碍跑 ◇ 发展跑能力的练习与游戏	16	9	7	
	跳跃： ☆ 跨越式跳高、蹲踞式跳远 ◇ 发展跳跃能力的练习与游戏	7	3.5	3.5	跳跃： ☆ 跨越式跳高、蹲踞式跳远 ◇ 发展跳跃能力的练习与游戏	7	3.5	3.5	
	投掷： ☆ 双手从头后向前掷实心球 ◎ 发展投掷能力的练习与游戏	7	3.5	3.5	投掷： ☆ 助跑投掷垒球 ◎ 发展投掷能力的练习与游戏	7	3.5	3.5	