



水平三 (5—6 年级)

ZHEJIANG SHENG
YIWU JIAOYU TIYU
YU JIANKANG
KECHENG ZHIDAO
GANGYAO REITAO
JIAOSHI YONGSHU

《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》 配套教师用书

浙江省教育厅教研室 组织编写

 浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE



水平三 (5—6 年级)

ZHEJIANG SHENG
YIWU JIAOYU TIYU
YU JIANKANG
KECHENG ZHIDAO
GANGYAO PEITAO
JIAOSHI YONGSHU

《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》 配套教师用书

浙江省教育厅教研室 组织编写

图书在版编目(CIP)数据

《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》配套教师用书. 水平三: 5—6年级 / 浙江省教育厅教研室组织编写. — 杭州: 浙江教育出版社, 2017. 8 (2019. 4重印)
ISBN 978-7-5536-6183-4

I. ①浙… II. ①浙… 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.
①G623. 83

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第192053号

《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》配套教师用书 水平三(5—6年级)

《ZHEJIANG SHENG YIWU JIAOYU TIYU YU JIANKANG KECHENG ZHIDAO
GANGYAO》PEITAO JIAOSHI YONGSHU SHUIPING SAN (5—6NIANJI)

浙江省教育厅教研室 组织编写

责任编辑 李晓鹞
封面设计 曾国兴
责任校对 池清
责任印务 曹雨辰
出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印刷装订 杭州半山印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
成品尺寸 185mm×260mm
印张 30.5
字数 730 000
版次 2017年8月第1版
印次 2019年4月第4次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-6183-4
定价 61.00元

版权所有 翻印必究

网 址: www.zjeph.com

如发现印、装质量问题,请与承印厂联系。电话:0571-88079500

浙江省教育厅教研室教学用书

编委会

主 任 任学宝

副主任 柯孔标 丁亚平 张 丰 滕春友

成 员 (以姓氏笔画为序)

方张松 任雪明 孙 宏 李冬梅 张兰进 钱万军

梁 旭 喻伯军

主 编 余立峰

副主编 祝 芳

成 员 朱水敏 蔡景台 杨伯明 邹旭强 王虹霞 陈益军

王菊红 王卫平 杨建伟 胡 伟 蒋守铭

分册主编 曹 强

作 者 包国勇 郭立勇 姜亚萍 邵志南 楼叶通 胡 松

颜冬英 庞中治 张万永 莫豪庆 余 萍 沈春雷

董明华 尚跃新 曹 强 顾海军 汪 洋 刘立国

高超群 冯 丽 王金鑫 黄美勤

编写说明

《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》(以下简称《纲要》)自2015年3月出版以来,得到了浙江省中小学体育教研员和广大一线体育教师的大力支持。他们在各类教学研究活动中深入展开研究、实践,对把握和理解《纲要》精神起到了推进作用。《纲要》的出版为教研员和一线教师提供了介于课程标准与学校教学计划之间的指导性文本,为浙江省各区域和学校落实课程标准、制订区域和学校实施方案提供了依据。但是,对于一线教师来说,《纲要》虽然提供了各水平段教学的内容标准与表现标准,但具体教什么、怎么教、教到怎样的程度,仍旧需要依据《纲要》中提供的相关策略,通过编制系统的教学计划,才能真正把课程内容变成教学内容。因此,有必要为一线教师提供一套依据《纲要》实施教学的配套教学用书作为范例,以帮助他们更高效地使用《纲要》。

《〈浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要〉配套教师用书》(以下简称《〈纲要〉配套用书》)是根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准》(2011年版)(以下简称《课程标准》)的要求,以《纲要》为依据,在把握课程改革方向的基础上编制的一整套比较系统、完善的全省通用性教学参考用书。

《〈纲要〉配套用书》提供了具体的水平内容单元计划、学期内容单元计划、学期教学计划(进度表)和课时教案范例。本套书依据《课程标准》学习水平划分为4册,按照《纲要》中的内容标准与表现标准编写。水平一(1—2年级)按每学期16周、每周4课时安排,每学期64课时,4学期共256课时;水平二(3—4年级)按每学期16周、每周3课时安排,每学期48课时,4学期共192课时;水平三(5—6年级)按每学期16周、每周3课时安排,每学期48课时,4学期共192课时;水平四(7—9年级)按每学期16周、每周3课时安排,每学期48课时,6学期共288课时。

《〈纲要〉配套用书》中水平内容单元计划的编写,体现了学习内容的层次性、系统性,即将同一类内容以不同水平为教学单元纵向编排,帮助教师树立整体教学观。单元计划从“技术、体能、运用”三维度来构建。教案的编写,遵循《纲要》中“一堂课的基本要求”,每节课教案的基本部分力争体现“教材三个一”,即有单一的身体练习、以此为为核心的组合练习、以此为为核心的游戏或比赛,目的就是减少单项技术单纯的重复练习,而花更多时间在运动比赛场景中练习,充分体现以“会用”为指导思想的教学观念。在单一身体练习的学习过程中,根据内容的特性不断增加与之有关的内容,与先学技术进行组

合、与战术进行整合、与体能进行组合,使练习从单一变为综合、从封闭变为开放、从个体变为团体、从枯燥变为有趣。在注重练习方法设计的同时,更加关注学练标准的设计,教案中针对每个练习均设计了相应的学练标准,虽然有的还不完善,但这是一种方向性的引领,期待广大一线教师在实践中不断验证、完善。在本书的使用过程中,每一位教师要根据学校的特色以及学生的实际情况,尽可能地发挥自身的主观能动性、创造性,体现自身的教学风格;从教学实际出发,做到备教材、备内容、备学情、备场地器材等,以确保体育教学质量不断提高。

希望《〈纲要〉配套用书》的出版与使用,能够使一线教师的教学从模仿向改良发展、从改良向善用发展、从善用向内化发展,在提升教师专业化水平的同时,促进体育教学质量的提高。

在《〈纲要〉配套用书》的编写过程中,得到了各市、县(市、区)教研员,以及具有理论水平的体育教育工作者和具有丰富教学实践经验的一线体育教师的关心与支持,在此一并向参与研制和编写此书的相关人员表示感谢!

编制《〈纲要〉配套用书》是课程改革中的一项“大工程”,需要长期实践与不断改进。本书难免存在不足或疏漏之处,望广大教师在使用过程中提出宝贵的意见和建议。我们坚信,在全体中小学体育教研员和体育教师的共同努力下,浙江省的体育教学质量更上一层楼。

本书编写组
2018年5月

上篇 学校课程与教学内容规划

■ 第一章 学校课程计划编写思路	3
第一节 课程计划编写路径	3
第二节 学校教学大纲范例	5
第三节 水平内容单元编写依据与思路	8
第四节 各类内容单元编写的总体思路	11
■ 第二章 水平三内容单元计划范例	33
第一节 有一定难度的跑的活动方法	33
第二节 有一定难度的跳跃活动方法	40
第三节 有一定难度的投掷方法和游戏	46
第四节 有一定难度的武术技术动作与简单套路	52
第五节 体操类技术动作组合	56
第六节 篮球技术动作及组合	61
第七节 排球技术动作及组合	80
第八节 小足球技术动作及组合	98
第九节 乒乓球技术动作与组合	116
第十节 羽毛球技术动作及组合	134
第十一节 器械体操简单技术及组合	152

中篇 学期教学计划范例(方案一)

■ 第三章 五年级第一学期	165
第一节 学期内容单元计划	165
第二节 教学进度表范例	179
■ 第四章 五年级第二学期	181
第一节 学期内容单元计划	181
第二节 教学进度表范例	195
■ 第五章 六年级第一学期	197
第一节 学期内容单元计划	197
第二节 教学进度表范例	211
■ 第六章 六年级第二学期	213
第一节 学期内容单元计划	213
第二节 教学进度表范例	228

下篇 学期教学计划范例(方案二)

■ 第七章 五年级第一学期	233
第一节 学期内容单元计划	233
第二节 教学进度表范例	247
第三节 教案范例	249
■ 第八章 五年级第二学期	294
第一节 学期内容单元计划	294
第二节 教学进度表范例	308

第三节	教案范例	310
■ 第九章	六年级第一学期	356
第一节	学期内容单元计划	356
第二节	教学进度表范例	370
第三节	教案范例	372
■ 第十章	六年级第二学期	417
第一节	学期内容单元计划	417
第二节	教学进度表范例	431
第三节	教案范例	433

课程计划与编写

课程计划与编写

课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。

课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。

一、确定课程内容的范围

课程内容的范围是指课程所包含的知识、技能和态度的范围。确定课程内容的范围,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。

课程内容的范围是指课程所包含的知识、技能和态度的范围。确定课程内容的范围,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。

二、分析学生体质健康状况

分析学生体质健康状况,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。课程计划是课程实施的重要依据,也是课程编制的基础。制定课程计划,首先要明确课程的目标,其次要确定课程的内容,再次要确定课程的结构,最后要确定课程的评价。

第一章 学校课程计划编写思路

第一节 课程计划编写路径

学校对体育与健康课程内容的选择与确定,就是根据《课程标准》和《纲要》的有关精神,结合学校实际把国家课程校本化的过程。一套完整的学校课程实施教学计划,包括学校教学大纲、内容单元计划、学期单元计划、教学进度表和教案。本书提供的课程样例就是据此编写的。

学校教学大纲是学校教学活动的起点和基础。如果没有科学的教学大纲,后续的单元计划以及课时教学计划的编写就会缺乏依据,会造成教学的无序、随意。同时,编制完整、合理的教学大纲的过程,也是深入领会《课程标准》与《纲要》精神的过程,是深入分析校情、师资、学情的过程,对提高教师的专业化水平、提升体育教学的科学化水平有积极的意义。具体操作路径如下:

一、确定限学内容和自选内容

《纲要》将课程内容分为“必学”“限学”“自选”三类,其中限学内容要求学校根据实际从规定的球类和器械体操类项目中选定内容,通常可以通过分析学校的“史、人、物”现状来把握。首先,分析学校的办学历史,寻找学校在哪些项目上有优势;其次,分析学校体育教师专项分布情况和其他文化课教师的运动能力情况,看看有哪些能够承担相应任务的人才;最后,要综合考虑学校的财力和场地设施保障情况等。综合以上分析结果,寻找学校最适合开展的球类项目和器械体操类项目。自选内容主要关注学校特色项目的形成,通常情况下要与“限学”内容确定的球类项目相匹配,可将全部或大部分“自选”课时分配给“限学”确定的球类项目,使学生能较系统地进行球类项目的学习,培养运动兴趣和运动专长。小部分“自选”课时可根据本校学生的体能状况,补充必学内容。当然,也可以根据学校特色另行选择新兴体育项目、民族民间体育项目等。

二、分析学生体质健康状况

学校要充分利用《学生体质健康标准》测试结果,仔细分析教学对象各项指标的差异性,为必学内容各项课时量的确定提供依据,尤其是在水平二、水平三、水平四阶段。水平一阶段,由于学生刚入学,基本以均衡发展为主,教师可随时调整教学内容。本配套用书提供的范例,田径中跑、跳、投采用的是平均分配课时的方式,实际使用时请教师们灵活调整。

三、确定水平内容标准和课时量

依据《纲要》中“各项内容在不同水平的授课时数参考比重”，结合以上分析结果，统筹考虑学情、目标、环境、气候等因素对各项目实际教学的影响，确定课时。特别要注意，将水平内容标准的总课时分配到各学期时要符合每学期课时总量的要求。同时，将水平内容标准分配到学期时，还要考虑内容特点，遵循体能类相对分散排列、复杂技能类(球类、体操类和武术类等)相对连续排列的原则，以符合学生的学习与发展需求。水平内容标准可参照《纲要》第二章第四节“水平一至水平四教学内容的范围与标准”，自选内容需自行编排。

四、制订水平内容单元计划

按照各项目的内容标准，编制水平内容单元计划。单元目标可参考《纲要》中的相关表现标准。单元内的课时内容应按照“技术、体能、运用”三维度进行构建，并合理分配。

五、编制学期内容单元计划

根据第三条确定的学期课时数，从水平内容单元中选取相应的课时内容，构成学期内容单元计划，并参考水平内容单元目标，调整、修改学期单元目标。编制学期内容单元计划时应注意：身体基本活动类、体能类内容应结合季节与均衡等因素编排；相对独立的技术类内容建议集中于某一个学期学习(如蹲踞式跳远和跨越式跳高可安排在不同学期)；球类内容建议每个学期都有主体技术的教学内容。

六、制订学期计划(教学进度表)

根据教学内容搭配的原则，将学期单元计划中的课时内容合理搭配，分布到每课次中。如体能项目以间隔编排为主，体操类、武术类等有一定技术要求的项目尽可能集中编排，球类和田径、体操等搭配着编排，高年级同一课次内可选择同一个球类中两个不同单元的内容。

七、编写课时教案

按照学期计划，根据“浙江省体育与健康课时教案模板”“浙江省一堂体育课的七个基本要求”等规定，编写好教案。

第二节 学校教学大纲范例

一、水平三教学大纲编写说明

1. 本教学大纲的制定以《纲要》为依据,确定必学内容(包括体育与健康知识、田径、体操、武术)、限学内容和自选内容。必学内容依据《纲要》编排。限学内容包括两种球类运动,本书中提供了两个范例:其一以篮球和排球为例(从球类的运动特征考虑,篮球是身体直接对抗,排球是隔网对抗,并以篮球为主);其二以足球和羽毛球为例(从一个大球和一个小球的搭配的角度考虑)。自选内容以器械体操中的单杠和双杠为主。建议各学校根据需要进行调整,以学校特色球类项目为主,同时球类均按每周一节课的最大课时量分配。我们结合五、六年级实际情况,在编排课时增加了“跑”和“跳”的课时,特别是耐久跑。

2. 水平三每学期按 16 周计算,每周 3 课时,每学期共 48 课时。

3. 在教学进度的安排上,主要考虑以下两点:一是确保重点球类每周一课时的教学时间;二是部分内容若技术维度上相对复杂(如武术、单双杠、体操等),在教学进度的安排上则可相对集中。

4. 教材内容依据“技术、体能、运用”三个维度构建单元计划,在实际教学过程中“三维度”所体现的理念、内容与目标是融合在一起的,并在课的基本部分以“教材三个一”来体现,当然,教学时教材“三个一”的内容与方法依据课时目标要求权重可有所不同。

5. 根据五、六年级学生的基础特点,在教学中要注意教材的价值定位和把握,不宜纠缠于技术细节上的学练,同时还要注意把握课堂教学与中考或体质测试的关联性。应遵循“简单教材多样练”原则,改变练习任务与环境,尤其是球类教学应以组合动作教学为主,舍弃动作细节的强化,增加练习和比赛时间,减少单个技术教学时间,加强自主学习,发挥学生的主动性、创造性,让学生在多种体验、各种尝试中完善且运用技术、发展体能,体现“学以致用”的目的。

二、方案一:足球、羽毛球、双杠

表 1-2-1 水平三教学大纲范例一

项 目	单元内容与课时		学期课时分配			
	单元内容	课时	五上	五下	六上	六下
基础知识	体育与健康保健知识	10	3	2	3	2
跑	障碍跑动作方法	4		4		
	弯道跑动作方法	4				4
	耐久跑动作方法	5	2		3	

续表

项目	单元内容与课时		学期课时分配			
	单元内容	课时	五上	五下	六上	六下
跳跃	有一定难度的急行跳跃活动方法	7	4		3	
	有一定难度的组合跳跃活动方法	7		3		4
投掷	多种形式的双手投掷方法和游戏	6			3	3
	多种形式“移动+投掷”的方法和游戏	7	4	3		
体操	技巧动作组合	16		9		7
武术	武术技术动作与简单套路	10	5		5	
足球	多种形式的运传球(射门)组合及综合活动	34	9	9	9	7
	多种形式的接球(射门)组合与综合活动	30	7	7	7	9
羽毛球	正手发高远球组合及综合活动	15	8	7		
	正手击高远球组合及综合活动	19			11	8
器械体操 (双杠)	双杠简单技术及组合	18	6	4	4	4
合计		192	48	48	48	48

三、方案二:篮球、排球、单杠

表 1-2-2 水平三教学大纲范例二

项目	单元内容与课时		学期课时分配			
	单元内容	课时	五上	五下	六上	六下
基础知识	体育与健康保健知识	10	3	2	3	2
跑	障碍跑动作方法	4		4		
	弯道跑动作方法	4				4
	耐久跑动作方法	5	2		3	
跳跃	有一定难度的急行跳跃活动方法	7	4		3	
	有一定难度的组合跳跃活动方法	7		3		4
投掷	多种形式的双手投掷方法和游戏	6	3	3		
	多种形式“移动+投掷”的方法和游戏	7			4	3
体操	技巧动作组合	16		9		7

续表

项 目	单元内容与课时		学期课时分配			
	单元内容	课时	五上	五下	六上	六下
武术	武术技术动作与简单套路	10	5		5	
篮球	运球+传球	27	14	13		
	运(接)球+投篮	27			14	13
	各种形式移动及组合	10	2	3	2	3
排球	移动+垫球技术方法和综合活动	15	11		4	
	正面下手发球技术与接发球方法和综合活动	19		6	4	9
器械体操 (单杠)	单杠简单技术及组合	18	4	5	6	3
合计		192	48	48	48	48

第三节 水平内容单元编写依据与思路

《〈纲要〉配套用书》依据《纲要》编写,分水平一、水平二、水平三和水平四四册。每册包括水平内容单元计划、学期内容单元计划、学期教学计划(进度表)和教案四部分。

一、依据《纲要》明确三类内容的选择与分配

根据《纲要》要求,确定体育与健康基础知识、田径、体操和武术四类为必学内容,要求各所学校在制订学校体育与健康教学大纲的过程中必须对此予以体现。同时,为了体现区域与校本特色,促进学生形成运动专长,确定限学内容和自选内容,建议学校有针对性地对此加以选择和实施,并形成校本特色。三类内容见下表。

表 1-3-1 三类内容一览表

内容		备注
必学内容	体育与健康基础知识、田径、体操、武术。	在四个水平段的每个学期,都安排相应的课时进行学习。
限学内容	篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操(器械体操)等。	1. 根据“每所学校选择 1—2 项球类”的要求,本书提供“篮球和排球”“足球和羽毛球”搭配教学的范例,供学校参考使用。 2. 器械体操选择“单杠”和“双杠”中的一项内容。
自选内容	游泳、民族体育、民间体育、新兴体育等。	学校可根据校情、学情、师资等选择合适的内容进行教学,形成校本特色。

内容确定后,依据《纲要》中“各项内容在不同水平的授课时数参考比重”进行课时分配与内容单元的构建。

二、依据内容标准确定水平内容单元

主要依据《纲要》第二章“教学内容的范围与标准”确定水平内容单元。例如,水平一“跳跃”类内容标准分为“多种形式的原地跳跃方法和游戏”“多种形式的行进跳跃方法和游戏”两类(见《纲要》第 35 页),那么,水平一跳跃类便可据此分成两个单元,单元名称即上述内容标准的名称。另外,当某些项目中出现“发展体能的方法、投掷游戏、综合活动”等单列的内容标准时,应将其划归到其他内容标准中。例如,水平四“田径类投掷技术与方法”有“单手掷远的技术”“双手头上掷远的技术”“发展体能的方法 1”“发展体能的方法 2”四项内容标准(见《纲要》第 43 页),确定单元时,把后两项内容合并到前两项内容中,如此,形成“投掷”在该水平段的两个单元:“单手掷远的技术及发展体能的方法”“双手头上掷远的技术及发展体能的方法”。如此编排,不仅减少了内容单元的数目,有利于学期教学进度表的安排,而且有利于树立项目的整体教学观,充分发挥项目的育人价值。

三、依据表现标准确定单元教学目标

表现标准指的是“学生学习该内容应达到的基本要求”,是评价学生学习质量的基本依据。表现标准重点从“认知、技能、情感”三个方面描述学生学习某一内容时应该达到的要