



义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

二年级 全一册



北京出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

北京教育科学研究院 编

二年级 全一册



北京出版社

# 前 言

本书根据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神而编写。本套书遵照“健康第一”的指导思想，强调突出学生学习的主体地位，努力坚持国家对体育与健康课程提出的基础性、实践性、健身性、综合性及科学性的要求。

本书的主要内容包括健康基础知识、体育基础知识、儿童基本活动、球类活动、体操类活动、武术、体育游戏、游泳、休闲类体育活动、民族民间类体育活动、发展相关体能及附录（教学计划和实施课标的指导意见）。

为体育教师使用方便，本套书的体例结构设计为教学目标、专题名称、动作方法及要点、教学策略、单元计划及知识窗。在教学策略中，我们以示例的形式提供了大量的、实用的教法提示，希望教师根据学生实际情况科学选用。对于基础知识，本套书的体例分为教学目标、知识要点、教学内容、教学策略和教学评价。这也给使用者进行教学设计提供了方便。

为体育教师服务是我们的宗旨，也是我们不懈的追求。请多提宝贵意见。

# 目 录

<b>第一章 健康基础知识</b> .....	( 1 )
第一节 身高和体重 .....	( 2 )
第二节 平衡膳食 .....	( 5 )
第三节 保护视力 .....	( 8 )
第四节 心率测定方法 .....	( 9 )
<b>第二章 体育基础知识</b> .....	( 12 )
第一节 课堂准备活动和整理活动 .....	( 13 )
第二节 运动与服装 .....	( 14 )
第三节 运动与安全 .....	( 16 )
第四节 家庭体育活动 .....	( 17 )
第五节 体育与名人 .....	( 19 )
<b>第三章 儿童基本活动</b> .....	( 25 )
第一节 走 .....	( 26 )
第二节 跑 .....	( 31 )
第三节 跳跃 .....	( 40 )
第四节 投掷 .....	( 46 )
第五节 支撑、悬垂、滚翻 .....	( 51 )
<b>第四章 球类活动</b> .....	( 58 )
第一节 小篮球 .....	( 59 )
第二节 小足球 .....	( 63 )
第三节 乒乓球 .....	( 68 )
第四节 短式网球 .....	( 80 )

<b>第五章 体操类活动</b> .....	( 88 )
第一节 队列和体操队形 .....	( 89 )
第二节 徒手操 .....	( 93 )
第三节 韵律活动和舞蹈 .....	( 121 )
<b>第六章 武术</b> .....	( 133 )
第一节 基本功 .....	( 134 )
第二节 步型 .....	( 138 )
<b>第七章 体育游戏</b> .....	( 145 )
<b>第八章 游泳</b> .....	( 162 )
<b>第九章 休闲类体育活动</b> .....	( 173 )
第一节 独轮车 .....	( 174 )
第二节 轮滑 .....	( 178 )
第三节 踏板车 .....	( 185 )
<b>第十章 民族民间类体育活动</b> .....	( 188 )
第一节 踩跳游戏 .....	( 189 )
第二节 推铁环 .....	( 199 )
第三节 抽陀螺 .....	( 202 )
<b>附 录</b> .....	( 206 )
学年体育教学计划 .....	( 206 )
第 <u>  一  </u> 学期体育教学计划 .....	( 208 )
第 <u>  二  </u> 学期体育教学计划 .....	( 210 )
第 <u>  一  </u> 学期体育教学计划 (符号式) .....	( 212 )
第 <u>  二  </u> 学期体育教学计划 (符号式) .....	( 214 )
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011年版)》的意见 .....	( 216 )