



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

三年级 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

三年级 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

第一章 健康基础知识	(1)
第一节 心肺功能	(2)
第二节 运动与饮水	(5)
第三节 学会刷牙, 预防龋齿	(6)
第四节 预防常见病和食物中毒	(8)
第二章 体育基础知识	(14)
第一节 运动不足的危害	(15)
第二节 不同国家对少年儿童体育锻炼的要求	(16)
第三节 运动的好处	(18)
第四节 体育锻炼的基本常识	(19)
第五节 体育与名人	(21)
第三章 儿童基本活动	(28)
第一节 走	(29)
第二节 跑	(38)
第三节 跳跃	(46)
第四节 投掷	(55)
第四章 球类活动	(64)
第一节 小篮球	(65)
第二节 小足球	(70)
第三节 软式排球	(76)
第四节 乒乓球	(80)
第五节 短式网球	(88)

第五章 体操类活动	(93)
第一节 队列和体操队形	(94)
第二节 徒手操	(98)
第三节 轻器械操	(119)
第四节 悬垂、爬越、滚翻	(149)
第五节 韵律活动和舞蹈	(155)
第六章 武术	(168)
第一节 基本功	(169)
第二节 步型	(173)
第七章 体育游戏	(180)
第八章 游泳	(199)
第九章 休闲类体育活动	(206)
第一节 独轮车	(207)
第二节 轮滑	(211)
第十章 民族民间类体育活动	(218)
第一节 踩跳	(219)
第二节 踢毽子	(235)
第三节 跆拳道	(239)
附 录	(249)
学年体育教学计划	(249)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划	(250)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划	(251)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(252)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(254)
小学三、四年级男生身高标准体重	(256)
小学三、四年级女生身高标准体重	(258)
小学三、四年级男生各测试项目评分标准	(260)
小学三、四年级女生各测试项目评分标准	(261)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011年版)》的意见	(262)