



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

五年级 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

五年级 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 柔韧性	(2)
第二节 青春期	(4)
第三节 认识食物标签	(7)
第四节 计划免疫	(9)
第二章 体育基础知识	(12)
第一节 奥林匹克知识	(13)
第二节 寒冷季节体育锻炼的注意事项	(17)
第三节 冰雪运动简介	(19)
第四节 滑冰、滑雪与安全	(22)
第五节 体育与伟人	(24)
第三章 儿童基本活动	(29)
第一节 跑	(30)
第二节 跳跃	(35)
第三节 投掷	(41)
第四章 球类活动	(50)
第一节 小篮球	(51)
第二节 小足球	(57)
第三节 软式排球	(62)
第四节 乒乓球	(67)
第五节 羽毛球	(74)
第六节 短式网球	(80)
第七节 垒球	(85)

第五章 体操类活动	(94)
第一节 队列和体操队形	(95)
第二节 徒手操	(98)
第三节 轻器械体操	(132)
第四节 支撑、悬垂摆动、支撑跳跃	(161)
第五节 韵律体操和舞蹈	(173)
第六章 武术	(190)
第一节 基本功	(191)
第二节 实用拳法基本打法和攻防破解	(202)
第七章 体育游戏	(207)
第八章 游泳	(222)
第九章 休闲类体育活动	(228)
第一节 独轮车	(229)
第二节 轮滑	(232)
第三节 远足与爬山	(236)
第十章 民族民间类体育活动	(240)
第一节 踢毽子	(241)
第二节 抖空竹	(245)
第三节 跆拳道	(248)
第十一章 发展相关体能	(260)
第一节 田径运动基础	(261)
第二节 体操运动基础	(264)
附 录	(270)
学年体育教学计划	(270)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划	(272)
第 <u> 二 </u> 学期体育教学计划	(273)
第 <u> 一 </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(274)