



义务教育教师用书

体育与健康

3至4年级

全一册



人民教育出版社

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	9
-----------------	---

第二部分 体育与健康基础知识	13
----------------	----

第三章 教学目标与教学内容和实施建议	15
--------------------	----

第一节 安全运动促健康	16
-------------	----

第二节 运动前后的饮食卫生	23
---------------	----

第三节 保持健康体重	30
------------	----

第四节 《国家学生体质健康标准》的意义 和要求	36
----------------------------	----

第五节 用眼卫生	43
----------	----

第六节 呼吸道传染病的预防	49
---------------	----

第三部分 体育运动技能	59
-------------	----

第四章 基本身体活动	61
------------	----

第一节 跑	61
-------	----

第二节	跳跃	74
第三节	投掷	84
第五章	体操类活动	93
第一节	队列与队形	93
第二节	基本体操	111
第三节	技巧	119
第四节	器械体操	130
第五节	韵律活动和舞蹈	138
第六章	球类活动	151
第一节	小篮球	151
第二节	小足球	162
第三节	乒乓球	173
第七章	武术	184
第八章	民族民间体育活动	197
第九章	游泳	209

第四部分 教学实施指导与示例 219

第十章	三、四年级体育与健康学习 评价及建议	221
第十一章	水平二体育与健康教学工作计划 的制订与示例	234
第十二章	体育与健康教学经验交流	255