



义务教育教师用书

体育与健康

5至6年级

全一册



人民教育出版社

主 编：耿培新
副 主 编：陈珂琦 马 凌 樊 伟
主要编写人员：耿培新 马 凌 樊 伟 马 龙 陈立军
王晓东 何 雪 吉 星 李 波 孙 亮
李书莲 白雪生
责任编辑：胡 滨
美术编辑：李 悦

版面设计：李 悦
插 图：李思东工作室

图书在编目(CIP)数据

体育与健康·五至六年级：全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心
编著. —北京：人民教育出版社，2014.3（2022.6重印）
义务教育教师用书
ISBN 978-7-107-28012-2

I. ①体… II. ①人… 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(2014)第081986号

义务教育教师用书 体育与健康 5至6年级 全一册

出版发行 人民教育出版社
(北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081)
网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或本产品任何部分·违者必究
如发现内容质量问题、印装质量问题，请与本社联系。电话：400-810-5788

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	8
.....	
第二部分 体育与健康基础知识	11
.....	
第三章 教学目标与教学内容和实施建议	13
第一节 我国运动员在奥林匹克运动会 取得的辉煌成绩	14
第二节 进入青春期	20
第三节 轻度损伤的自我处理	25
第四节 识别危险源，远离危险	32
第五节 认识生命，珍爱生命	40
.....	
第三部分 体育运动技能	49
.....	
第四章 基本身体活动	51
第一节 跑	51

第二节 跳跃	69
第三节 投掷	80
第五章 体操类运动	90
第一节 队列和队形	90
第二节 基本体操	98
第三节 跳绳	109
第四节 技巧	120
第五节 支撑跳跃	134
第六节 低单杠	144
第七节 韵律活动和舞蹈	154
第六章 球类运动	174
第一节 小篮球	174
第二节 小足球	191
第三节 软式排球	205
第四节 乒乓球	215
第七章 武术	227
第八章 轮滑	240
第九章 游泳	247
 第四部分 教学实施指导与示例	 253
第十章 五、六年级体育与健康学习 评价及建议	255
第十一章 五、六年级体育与健康教学工作计 划的制订与示例	261
第十二章 五、六年级体育与健康教学经 验交流	284