小学一、二年级《体育与健康》 课程教材分析

小学一 -- 二年级实验教材，是依据 “ 以目标的达成来 统领教学内容 ” 和“ 领域目标构建课程内容体系 ” 的精神， 严格按五个学习领域水平的内容标准，设定了具体内容。 一、 体育基本常识 这部分教材是体育教学内容的重要组成部分，是其他活动 性教材不可替代的内容。如果说过去的体育、卫生基本常识，强 调育人和丰富体育文化知识，提高体育文化素养的功能；那么现 在的这部分内容，更关注促进学生身体、心理和社会适应等整体 健康水平的提高和学生真心关注自己健康的意识、锻炼习惯与卫 生习惯的不断养成。 一、二年级体育基础常识共三篇内容，现将各篇教材的 意义和应掌握的要点简述如下。

1、 认真上好体育课 初入学的儿童对于体育课是一门什么样的功课和怎样上 好这门功课还不够清楚，因此要通过形象，生动活泼的形式， 如让他们观摩高年级的体育课，或本班讲与练 ( 如排队、 分组等 ) 结合的活动，让他们浅显地了解上体育课的意义、 体育课的组织形式以及简单常规要求。并且知道 “ 体育课 上，学习和锻炼积极不积极 ” 将作为评定学生学习成绩的 内容之一，以强化学生认真上好体育课的意识，为以后上好 课打好初步基础。

2、 正确的身体坐、立、行姿势 从小学低年级抓起，培养儿童身体正确姿势，其中包括坐、 立、行姿势，是《课程标准》在本阶段明确提出的重点目标之 一，对于儿童身体发展和健康具有现实意义，而且能使他们受 益终生。此外，教学不仅要重视室内外结合，还应延伸到课外 和生活，如写字、走路、看电视，要求学生都要有 “ 坐有坐 样 ”“ 站有站样 ”“ 走有走样 ” 的意识，养成良好的习 惯。

3、 学会测量身高和体重 课程标准明确提出，要让学生从上小学开始就 “ 定 期测量和记录自己的身高和体重的变化 ” 。这实际上是 要求学生从一年级就建立一份简单的身体发展成长材料， 目的是使学生 “ 具有关注身体和健康的意识 ” 。这项 身体测量工作，一年级可在体育老师指导帮助、班主任或 卫生老师协助下，师生共同完成；到了二年级应由学生逐 步独立 ( 学生间互测 ) 完成。

二、 基本活动 基本活动，是根据小学低年级学生的身心特点选编的。包括自然 的走、跑、跳跃、投掷、攀爬、滚翻、简单的体操动作、韵律活动和 简易舞蹈等内容的总称。这些活动内容，都是一些最简单、实用性很 强的活动。

1、 队列和队形 按《课程标准》编写的队列队形练习中，是根据上课和组织活动 的需要进行的简单的原地和行进间的练习内容。通过操练，使学生能 够随集体完成协同一致的集合站队，变换队形和参加课上练习及课外 组织的活动。发展学生身体反应和灵敏、协调能力，培养正确的站立、 行走姿势。 教材的分类组合不是固定不变的。以往的大纲常把队列队形与徒 手体操、轻器械体操组合为一类，称基本体操。这次根据《课程标准》 选编的低年级这部分教材，没有按基本体操分类，而是把队列队形和 徒手操单独分类。

2、徒手操 低年级徒手操是根据儿童身心特点编选的，共三套，即：第三套 儿童广播韵律体操、模仿操和拍手操。徒手操练习，是培养学生正确 身体姿势，促进身体协调、匀称发展的重要手段；对于增进身体健康 和发展节奏感、韵律感、表现力等都有积极的意义和作用。徒手操教 学，应采用多种教法手段和生动活泼的练习的方式进行，如通过个人 练、结组练、小组练、整体练，以及变换队形、图形等，提高练习兴 趣。改变总是方阵形的学练方式和 “ 精雕细琢 ”“ 一步到位 ” 等整齐划一的枯燥教法。

3、 走 走的教材丰富多样，包括各种姿势的自然走 ( 两臂放在不 同部位的走、头顶沙袋走、模仿各种人物和动物形象的走、持物 走等 ) 、两臂放在不同部位的前脚掌走、沿着窄道 ( 直线 ) 以及各种图形走等。在这些走的练习中，有的用来强化正确走的 动作意识，有的矫正不正确走的动作，有的发展走的能力，也有 的通过模仿人物或动物形象发展想象力和表现力等。通过教学， 培养学生自然走的正确姿势，发展走的能力。 培养走的正确姿势的练习，重点抓脚的着地动作，上体姿势和上 下肢协调配合；发展走的能力的练习，主要是变化动作姿势、速 度、幅度，以及通过各种组织形式进行。

4、 跑 低年级跑的教材，包括各种姿势起动的自然跑，一定距 离的加速、快速跑，各种方式的接力跑，追逐游戏跑和走跑 交替等内容。没有典型的运动项目。通过这些跑的练习，使 学生初步掌握正确的自然奔跑的动作方法，培养自然跑的正 确姿势，发展体能和灵敏程度，协调及一般耐力，促使身心 全面发展。低年级各种自然跑的练习多以游戏化的方式进行， 趣味性强，能够提高学生练习兴趣。教学要针对各种跑的形 式特点，充分发挥该教材的功能作用，促进教学目标的全面 达成。

5、 跳跃 低年级跳跃教材，都是一些简单的单、双脚练习活动和基本的跳 跃方法。包括各种方式的单、双脚跳 ( 模仿动物跳、跳单双圈游戏 等 ) 、单双脚跳上跳下一定高度的物体、助跑几步的简单跳远和直 跑屈腿跳高等内容，没有典型的运动项目。通过这些教材的练习，使 学生掌握简单的跳跃方法，培养正确的跳跃姿势，发展体能和灵敏、 协调等能力，以及果敢、克服困难等心理品质。 低年级跳跃教材，多以游戏化的方式进行。其结构特点为原地或 行进的 “ 单踏双落 ” 或 “ 双起双落 ” 的动作两种。低年级学 生腿部力量较弱，单纯的跳跃练习，容易使下肢疲劳或使下肢肌肉、 骨骼疼痛甚至受伤。因此应注意调整好练习与间歇的节奏。有助跑的 单脚踏跳的练习，不要求学生养成固定用一脚踏跳的习惯，培养双脚 都能踏跳的能力，以使双腿力量协调发展和有助于大脑左右两半球功 能的研发。 跳跃教学，要培养学生安全练习和安全使用器材的意识和习惯， 并建立必要的练习常规，确保练习安全。

6、 投掷 低年级的投掷教材，是一些自然、简单的投、掷、滚、 抛的练习活动。包括抛掷轻物 ( 低飞机、飞镖、沙包、小皮 球等 ) 、地滚球掷准，持轻物投准掷远，以及双手前抛实心 球等练习内容。这些内容，从动作方式到所用器材，都接近 儿童生活，游戏性、趣味性很浓。通过教学，使学生掌握基 本的投掷方法和挥动、抛掷、转体等基本活动技能及生活实 用技能；发展上肢力量及身体协调、灵敏等素质；培养学生 按顺序轮流使用同一块练习场地、器材的合作精神，体验集 体活动和个人活动的区别，以及听从指挥、相互帮助等良好 的作风等。 低年级学生上肢、肩带力量较差，因此投掷器材 ( 如实 心球等 ) 的重量，练习的密度、强度以及间歇节奏要适当。 同时，要重视左右肢的匀称发展，使有力手和非有力手都得 到锻炼；因此不要求养成一侧手臂投掷的习惯，以利于大脑 左右两半球功能的开发。 投掷教学要重视运用多种练习方式，以提高学生练习兴 趣和投掷能力。但也存在练习组织形式与练习安全以及场地、 器材使用等关系问题。为此，要加强教学管理，建立必要的 练习常规，协调好各种关系；同时要培养学生安全练习意识 和预防能力，确保安全。

7、 滚翻 滚翻，在低年级属于单一的体操动作。活动方式接近 生活，具有自我保护的实用价值。低年级的滚翻教材，包 括各种方式的滚动、前滚翻成坐撑及其他变化动作、连续 前滚翻以及改变动作结构的滚动、滚翻的创新活动。通过 教学，使学生初步掌握简单的滚翻技术技能，发展身体柔 韧、灵敏、协调性和基本活动能力，提高学生控制身体的 能力、特别是身体突发性失衡时的自我保护能力。 滚翻教学，要严格限制学生携带尖利物件上课，以确 保练习安全。要重视教学组织工作，要求学生自觉遵守练 习常规，按顺序轮流使用同一练习场地设备 ( 如垫子 等 ) ，并在练习中表现出对同伴的尊重和关心，不妨碍他 人参加活动，与同学建立良好合作的关系。

8、 攀爬 攀登与爬越是学生日常生活中的移动动作，是实用性活 动技能。低年级教材包括模仿各种动物爬行 ( 如鳄鱼爬、 海狮爬、蚂蚁爬、大象行等 ) 、各种方式的攀爬 ( 如攀爬 肋木架、绳架、攀登架、体操架 ) 、爬越一定高度的障碍 物 ( 横向、纵向障碍物 ) 等。通过教学，使学生掌握各种 方式的攀登与爬越方法和技能，发展身体灵敏、协调、力量 等体能，锻炼学生勇于攀登、坚忍不拔的个性品格，培养观 察力、想象力、模仿力和表现力等。

三、 游戏 1、 低年级游戏教材，以传统教材为资 源，重在开发、创新。 教师用书中除了新编的游戏外，还把一些 符合课程标准选编原则、以及具有我国民族民 间特色的传统游戏素材，选为教学内容，如 “ 老鹰捉小鸡 ”“ 钓鱼 ” 等。这些游戏 备受儿童喜爱，也便于教师选配其他教学内容， 设计最佳教学方案；尤其有利于教师引导学生 在这些游戏原做法的基础上，进一步开发、创 新、演化出一系列新颖的做法，生成多种新形 式的游戏。在学生参与创新游戏的过程中，也 会促进他们创造思维的发展和体能与各种基本 活动能力的提高。

2、 低年级游戏教材教学，既是课程实施的内容， 也是课程实施的手段；既符合儿童的身心特点，也便于 教师组织教学。 从功能、性质看，一部分游戏属于 “ 学习和应用 运动技能 ” 的载体，如拍球、运球、接球、投篮等游 戏；另一部分游戏属于 “ 发展体能 ” 的载体，如进 行多种移动、躲闪、急停、奔跑、跳跃、投掷等游戏。 这些游戏教学内容，实实在在成为了课程实施的内容和 手段。