



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

人民教育出版社

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 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 | 编著 |

人民教育出版社

· 北京 ·

人民教育出版社

主 编：耿培新

副 主 编：陈珂琦 朱德明

主要编写人员：耿培新 朱德明 李书莲 冯 敏 顾永明
施峻峰 王立新 吴剑萍 杨志军 张卫东
周国兵

责任编辑：高琬鑫

美术编辑：李 悦

版面设计：李 悦

插 图：马晓东 李 猛 李思东工作室

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康．三至四年级：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 978-7-107-28011-5

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 . ① G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063662 号

义务教育教师用书 体育与健康 3 至 4 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使用本产品任何部分·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	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