



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

小学标准体育课程

**PENDIDIKAN JASMANI**

体育

**TAHUN SATU**

一年级

2010

**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH RENDAH**

小学标准体育课程

**PENDIDIKAN JASMANI**

体育

**KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA**

**BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM**

**2010**

## 国家原则

我们的国家马来西亚决心致力: 达致全体人民更紧密的团结; 维护民主生活方式; 创造一个公平的社会, 公平分享国家财富; 确保国内各种不同而丰富的文化传统, 获得宽大的对待; 建立一个现代化科学和工艺的进步社会。

因此, 我们马来西亚全体人民誓言同心协力, 遵照以下原则来达致以上目标:

- 信奉上苍
- 忠于君国
- 维护宪法
- 尊崇法治
- 培养德行

## 国家教育哲学

马来西亚的教育是一项持续性的事业, 它致力于全面及综合地发展个人潜质。在信奉及遵从上苍的基础上, 塑造一个在智力、精神、情感和身心方面都能平衡与和谐发展的人。其目标在于造就具有丰富的学识、积极的态度、崇高的品德、责任感, 并有能力达致个人幸福的大马公民, 从而为家庭、社会及国家的和谐与繁荣作出贡献。

# 目录

序	项目	页数
1.	目录	iii
2.	前言	1
3.	宗旨	2
4.	目标	2
5.	科目焦点	2
6.	内容组织	3
7.	时间分配建议	6
8.	标准一	7
9.	标准二	11
10.	标准三	15
11.	标准四	17
12.	标准五	19

## 前言

小学标准体育课程是根据学生须掌握和达到的标准内容和标准学习所制定的。标准内容是明确的说明关于学生应该知道和在一段上课期限内能够做的事项，其中包括了技能、知识和价值。标准学习是每一项标准内容所规定应达到的指标。

在制定小学标准体育课程时，也保持小学新体育课程纲要(KBSR)的原则。同时以 International Council for Health, Physical Education, Recreational-Sports And Dance (ICHPER-SD)所出版的 Standard Antarabangsa Untuk Pendidikan Jasmani dan Sukan Murid Sekolah 作为指南。此小学标准体育课程依然保留三大教育领域即动作技能、知识应用和道德价值。

制定小学体育标准课程是为了实现国家教育哲理以塑造一个在智力、情感、心理与生理方面都能平衡与和谐的人。此课程使学生具备健康与活跃的人力。

马来西亚卫生部研究显示有 60.1%的我国人民没有进行活跃的活动，以及面对各类遗传性疾病的风险和非传染性疾病，如心脏病、糖尿病和高血压（Noncommunicable Disease Section-Disease Control Divison, 2006）。因此，学生应及早通过体能的实践与知识以提高体能水平。

教导一年级标准体育课程的教师必须拥有动作技能和体能技能的基本技能和知识，动作技能和体能技能是根据动作的学习、动作的发展、动力学、肢体适应、运动生理学、运动心理学、运动社会学、审美学和价值。在注重安全的前提下，小学标准体育课程也能够在快乐的气氛下进行教学。

## 宗旨

小学体育课程是为了塑造一个敏捷和健康及有技能和知识的学生，以进行肢体活动朝向个人的和谐与安宁。

## 目标

学生上了小学体育标准课程教学后能够；

1. 根据动作概念来进行正确的基本技能。
2. 发展基本动作技能和移动的能力。
3. 在进行活动时，确定肢体处于正确的位置。
4. 确定能够提升体能活动
5. 了解定期进行肢体活动的重要性。
6. 进行肢体活动时，展现负责任的态度。
7. 在愉快和安全的气氛下进行肢体活动。
8. 当进行肢体活动时，遵守规则和实践安全措施。
9. 实践健康的生活方式以朝向和谐与安宁。

## 科目焦点

小学标准体育课程焦点是在进行肢体活动时，建立基本动作与技能；介绍健康体能概念；培养安全元素，个人责任感和社交。

## 内容组织

小学一年级标准体育课程文件是一份一个学年的学习文件。在课程纲要里，内容分为几项模式。模式包括了独立的学习内容，即掌握和达成已认定的知识、技能和价值观。这份课程是根据以下五项标准所设立:-

### 标准一：动作技能

通过标准一，学生掌握各种所需要的动作形式和动作技能以进行各种肢体活动，其中包括；

1. 动作概念。
2. 涉及基本的移位动作、不移位动作、操纵用具和有节奏的动作。
3. 体操。
4. 水上运动。
5. 消遣与消闲。

### 标准二：应用知识于动作中

通过标准二，学生能在学习中应用知识于动作概念、原则与策略，并在进行肢体动作时，发展动作技能，其中包括；

1. 动作概念。
2. 涉及基本的移位动作、不移位动作、操纵用具和有节奏的动作。
3. 基本体操。
4. 基本水上运动。
5. 消遣与消闲。

### **标准三：体能能够提升健康**

通过标准三，学生提升和保持体能水平是为了维持健康和运动表现，其中包括：

1. 体能概念。
2. 以健康为基础的体能部分，其中有肺活量、柔韧性、肌肉的力量和耐力和身体的组成部分。

### **标准四：应用知识以增强体能**

通过标准四，学生能够应用概念、原则和策略的知识来增强体能以维持健康水平和运动表现，其中包括：

1. 体能概念。
2. 以健康为基础的体能部分，其中有肺活量、柔韧性、肌肉的力量和耐力和身体的组成部分。

### **标准五：运动教育**

通过标准五，学生有能力通过安全元素、社会学和心理学概念、原则和策略来巩固体育教育以有效地进行肢体活动；

1. 安全与管理。
2. 个人的责任。
3. 社交。
4. 团队精神。

此课程的排列是为了简化课程的组织。因此要达到小学一年级体育标准课程文件内的每一项标准，其标准内容和学习标准都列于图表中的纵向。纵向中的标准内容包含了学生应该学习的内容，而纵向中的学习标准是学生应该掌握及达到的。

## 实行教学指南

在体育课程教学中，小学一年级体育课程内容相等于达致动作技能、知识应用和道德价值等目标。

教师可同时使用模式（1）的标准一、标准二和标准五以教导技能的部分，而体能的部分则可同时使用模式（2）的标准三、标准四和标准五。在不影响所规定的综合标准下，教师可不分先后的教导技能部分或体能部分。

课程列表如下：

模式（1） 技能	标准一	动作技能
	标准二	应用知识于动作中
	标准五	运动教育

模式（2） 体能	标准三	体能能够提升健康
	标准四	应用知识以增强体能
	标准五	运动教育

## 时间分配建议

模式	标准内容	节数
技能	标准一和二	
	动作概念	6
	基本动作	22
	有节奏的动作	4
	基本体操	8
	基本水上运动	或 } 4
	消遣与消闲	
体能	标准三和四	
	体能概念	4
	肺活量	4
	柔韧性	2
	肌肉的力量和耐力	4
	身体的构造	2
	总节数	<b>60</b>

备注：在教导一年级学生时，教师必须选择教导水上运动或消遣与消闲。

## 一年级

### 标准一：动作技能

标准内容	学习目标
<p><b>动作概念</b></p> <p>1.1 有能力根据动作概念，进行各种动作。</p>	<p>1.1.1 进行姿势、平衡、重心转移及腾空的动作来觉察身体。</p> <p>1.1.2 以不同的方向和空间层次在个人空间、活动空间和限制空间里移动。</p> <p>1.1.3 跟着信号，前后左右移动。</p> <p>1.1.4 跟着节拍、节奏和信号，前后交替或左右交替移动。</p> <p>1.1.5 以直线、曲线及 <b>Zig-zag</b> 的方式移动。</p> <p>1.1.6 跟着节拍、节奏和信号以不同速度移动。</p> <p>1.1.7 以慢或快、轻或重及柔软或强劲的方式移动。</p>
<p><b>基本动作</b></p> <p><b>移位动作</b></p> <p>1.2 能够正确地进行各种移位动作。</p>	<p>1.2.1 进行走、跑、跑马步、侧滑步、跳、单脚跳、踏跳及跳跃的动作。</p> <p>1.2.2 以单脚或双脚跳，着陆时双脚膝盖必须弯曲。</p> <p>1.2.3 与同伴或以器材进行不同方向、层次、路线、平面及速度的移位动作。</p> <p>1.2.4 在两个同伴重复摇动绳子时进行跳绳动作。</p> <p>1.2.5 跟着节奏，进行移位活动。</p>

## 一年级

### 标准一：动作技能

标准内容	学习标准
<b>不移位动作</b> 1.3 能够正确地进行各种不移位动作。	1.3.1 进行前弯腰、伸展、蹲、扭、转、推、拉、摇摆及平衡动作。 1.3.2 与同伴或以器材进行不同平面、层次、流程和力量的不移位活动。 1.3.3 跟着节奏，进行不移位活动。
<b>操纵用具</b> 1.4 能够正确的操纵用具。	1.4.1 腰下投掷。 1.4.2 头上投掷。 1.4.3 以正确的动作抓或接轻轻投掷的用具。 1.4.4 抓自己所抛的球。 1.4.5 在固定的位置踢滚过来的球。 1.4.6 踢静止的球后，再向前跑。 1.4.7 用手、手臂或脚连续向上拍打气球。 1.4.8 以用具向上拍打气球。 1.4.9 以脚内侧向前运球。 1.4.10 以单手连续运球。
<b>有节奏的动作</b> 1.5 能够跟着节奏进行各种动作。	1.5.1 跟着节奏和旋律模仿动作。

## 一年级

### 标准一：动作技能

标准内容	学习标准
<b>体操</b> <b>弹跳与着地</b> 1.6 能够正确地进行弹跳与着地的动作。	1.6.1 以脚进行向前弹跳。 1.6.2 以手和脚朝不同方向弹跳。
<b>控制身体和支撑</b> 1.7 能够进行需要平衡和支撑身体的活动。	1.7.1 在原地以身体部位进行平衡与支撑活动。 1.7.2 进行身体的三个支撑点、两个支撑点及一个支撑点的平衡活动。
<b>旋转</b> 1.8 能够正确地进行旋转的动作。	1.8.1 进行直立式旋转。 1.8.2 进行连贯式侧滚翻。 1.8.3 进行“蛋式旋转”。

## 一年级

### 标准一：动作技能

标准内容	学习标准
<p><b>水上运动</b></p> <p><b>在水中的安全与信心</b></p> <p>1.9 能够进行在水中的安全与信心的技能。</p>	<p>1.9.1 遵守在水中的规则。</p> <p>1.9.2 建立在水中的信心，其中包括：进入水中、站、走、水中呼气、漂浮、俯卧、滑动及从俯卧的姿势中站立在水中。</p>
<p><b>消遣与消闲</b></p> <p>1.10 能够进行消遣与消闲的活动。</p>	<p>1.10.1 应用跑、躲避、抛和接的技能进行传统游戏和消遣活动，如：“狼先生”及“捡石子”。</p> <p>1.10.2 应用小肌肉来进行消闲活动，如：“建沙堡”、用塑胶泥或积木创造模型。</p>

## 一年级

### 标准二：应用知识于动作中

标准内容	学习标准
<b>动作概念</b> 2.1 确定及进行基本的动作概念。	2.1.1 通过姿势、平衡、重心转移及腾空来觉察身体。 2.1.2 确定个人空间。 2.1.3 确定活动空间。 2.1.4 确定左、右、前、后、上和下的移动方向。
<b>基本动作</b> <b>移位动作和不移位动作</b> 2.2 了解移位动作和不移位动作。	2.2.1 说明移位动作和不移位动作。 2.2.2 进行移位与不移位的动作时，确定正确的姿势。 2.2.3 跟着节拍辨别移位动作和不移位动作。
<b>操纵用具</b> 2.3 认识操纵用具的概念与基本原则。	2.3.1 确定涉及腰下投掷和头上投掷的动作形式。 2.3.2 说明抛掷用具时的身体位置。 2.3.3 说明没投掷物体的手可以使动作平衡。 2.3.4 说明抓和接球时，手指和手的正确位置。 2.3.5 当进行踢球的动作时，确定脚的位置。 2.3.6 当进行运球的动作时，确定手指的动作。 2.3.7 当进行运球的动作时，确定脚的位置。 2.3.8 确定击打物体时的接触点。

## 一年级

### 标准二：应用知识于动作中

标准内容	学习标准
有节奏的动作 2.4 跟着节奏，了解移位动作概念	2.4.1 跟着节奏，确定模仿自动植物或人类的动作特性。

## 一年级

### 标准二：应用知识于动作中

标准内容	学习标准
<b>体操</b> <b>弹跳与着地</b> 2.5 了解弹跳与着地的概念。	2.5.1 确定即时的动作。 2.5.2 确定着地的正确动作。
<b>控制身体和支撑</b> 2.6 了解在动作中控制身体的概念。	2.6.1 确定支撑点。
<b>旋转</b> 2.7 了解在动作中的旋转概念。	2.7.1 说明在进行直立式旋转活动时所运用的身体部位。 2.7.2 确定在进行侧滚翻活动时的身体位置。 2.7.3 说明在进行“蛋式旋转”时的身体位置。

## 一年级

### 标准二：应用知识于动作中

标准内容	学习标准
<p><b>水上运动</b></p> <p>2.8 应用在水中的安全概念。</p>	<p>2.8.1 确定在水中的规则。</p> <p>2.8.2 确定在水中呼气的正确方法。</p> <p>2.8.3 确定俯卧式浮水的正确方法。</p> <p>2.8.4 确定滑水的正确方法。</p>
<p><b>消遣与消闲</b></p> <p>2.9 有创意地进行消遣与消闲活动。</p>	<p>2.9.1 确定传统游戏的游戏方法。</p> <p>2.9.2 有创意地建造沙堡，使用塑胶泥或积木来创造模型。</p>

## 一年级

### 标准三：体能能够提升健康

标准内容	学习标准
<b>体能概念</b> 3.1 能够根据体能概念进行肢体活动。	3.1.1 进行能够提高体温和肌肉温度、呼吸频率和心跳的活动，如：走、跑和伸展。
<b>体能的组成部分</b> <b>肺活量</b> 3.2 能够进行有助于增加肺活量的活动。	3.2.1 在规定的时间内进行持续性的活动。
<b>柔韧性</b> 3.3 能够进行柔韧性的活动	3.3.1 用主要肌肉进行动态伸展和静态伸展活动。
<b>肌肉的力量和耐力</b> 3.4 能够进行一些提高肌肉耐力和加强肌肉力量的活动。	3.4.1 在规定的时间内保持伏地挺身的姿势。 3.4.2 在规定的时间内保持半蹲的姿势。 3.4.3 在没有支撑的情形下由坐的姿势站立。 3.4.4 在没有支撑的情形下由躺的姿势坐起来。 3.4.5 手抓横杆摇荡及双手沿着横杆交替移动。 3.4.6 进行半仰卧起坐。 3.4.7 进行能够加强主要肌肉的活动。

## 一年级

### 标准三：体能能够提升健康

标准内容	学习标准
身体的构造 3.5 确定体高和体重。	3.5.1 测量体高和体重。

## 一年级

### 标准四：应用知识以增强体能

标准内容	学习标准
<b>体能概念</b> 4.1 当进行体能活动时，掌握所应用的体能概念。	4.1.1 确定热身与松弛活动。 4.1.2 在进行肢体活动中，确认热身和松弛身体各部位的先后次序。 4.1.3 了解热身和松弛活动的需要。 4.1.4 说明在进行肢体活动之前、活动时和活动后对水的需求。
<b>体能的组成部分</b> <b>肺活量</b> 4.2 掌握肺活量的基本概念。	4.2.1 说出心脏是人体内的重要器官。 4.2.2 说明在进行肢体活动时，心脏和肺之间的关系。 4.2.3 说明能够加强心脏功能的运动。
<b>柔韧性</b> 4.3 掌握柔韧性的基本概念。	4.3.1 确认正确的伸展技巧。 4.3.2 确认各种正确的运动以增进各肌肉组合的柔韧性。 4.3.3 了解伸展活动能够加强肌肉的功能。

## 一年级

### 标准四：应用知识以增强体能

标准内容	学习标准
<b>肌肉的力量和耐力</b> 4.4 掌握肌肉的力量和耐力的基本概念。	4.4.1 说明强健的肌肉能够产生强大的力量。 4.4.2 说明重复进行运动能够加强肌肉的耐力。 4.4.3 进行肌肉的力量和耐力的运动时，确定身体部位的主要肌肉。
<b>身体的构造</b> 4.5 了解身体的组成部分。	4.5.1 确定体内的组成部分，其中包括骨骼、肌肉、器官和脂肪。 4.5.2 认识瘦、中等和超重的体型。

## 一年级

### 标准五：运动教育

标准内容	学习标准
<b>安全与管理</b> 5.1 遵守和实践安全与管理的元素。	5.1.1 进行体育活动前、活动时和活动后，先做好个人准备。 5.1.2 进行活动时，共同或轮流使用用具。 5.1.3 在进行活动时遵守老师的指示。 5.1.4 在活动场所认识及遵守安全规则。
<b>个人的责任</b> 5.2 有自信和负责地进行肢体活动。	5.2.1 进行新的体育活动时，显示愉快的心情。 5.2.2 在游戏中，接受挑战、胜利和失败。
<b>社交</b> 5.3 进行肢体活动时，能够以各种方式沟通。	5.3.1 进行肢体活动时，能有效地进行沟通。
<b>团队精神</b> 5.4 能够组成有动力的组别和在组别中合作。	5.4.1 进行双人活动。 5.4.2 当进行组别活动时，显示愉快的心情。