

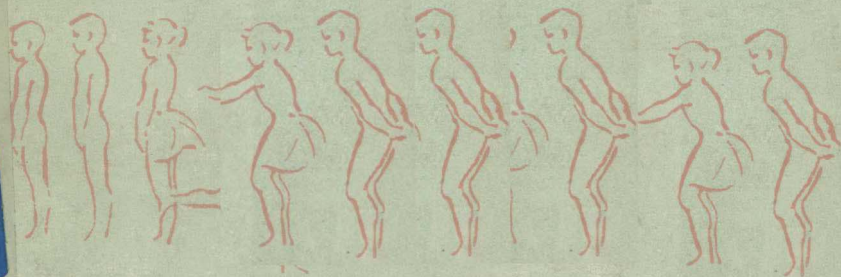


XIAOXUE TIYU JIAOCAI

全日制十年制学校

小学体育教材

(教 材)



人民教育出版社



人民教育出版社
小学体育教材

第一册



编者的话

这本体育教材，不同于其他学科的教科书，也不同于供教师参考的教学参考书。它是依据中华人民共和国教育部制订的《小学体育教学大纲》(试行草案)的指导思想、体育教学目的和任务、编写原则、对体育教学提出的要求以及大纲中所规定的基本教材内容，结合学生、教师、场地设备等实际情况编写的，供教师教学中使用。

《小学体育教材》因限于篇幅，只编了基本教材，其中包括：体育基本知识、队列和体操队形、走和跑、跳跃、投掷、基本体操、技巧、支撑跳跃、低单杠、武术和游戏等教材。

体育教师使用本教材时，首先应认真学习体育教学大纲，明确大纲的指导思想和对体育教学提出的要求，然后与本教材相对照，结合本校具体情况，编订体育教学工作计划，有计划地进行体育教学。

在使用本教材时，请将发现的缺点、问题寄给我们，以便再版时补充、修改。

一九七九年二月

三 版 说 明

《小学体育教材》(试用本)已试用三年。在试行中,各地体育教师总结了许多宝贵的经验,并对教材提出了修改意见。这次修订,只对已发现的错误做了改正,体育基本知识教材及教材的结构做了适当的调整。关于比较集中的意见,教材偏多的问题,因为考虑到广大农村小学缺少参考资料,各地条件又很不相同,这次没有大量精简教材,以便各地根据自己的实际情况,有所调整 and 选择。在调整教材时,应重点保证把基本教材教好。

六年制小学,在新编教材未出版前,仍可使用这本教材。使用时,可在五年级教材的基础上,适当增加选用教材。

关于唱歌游戏、简单的舞蹈等韵律性的教材,可参考《中等师范学校体育教材》(试用本),同时我们也将编写一些资料,供教学参考。

《国家体育锻炼标准》正在修改,有关这方面的基本知识和应结合的项目标准,均应按公布后的新方案执行。

修订者

一九八一年十月

目 录

670208

编者的话

三版说明

基本教材

实践部分..... 3

一、队列和体操队形..... 3

二、走和跑..... 22

三、跳跃..... 46

四、投掷..... 63

五、基本体操..... 77

六、技巧..... 165

七、支撑跳跃..... 184

八、低单杠..... 192

九、武术..... 200

十、游戏..... 217

理论部分(体育基本知识)..... 324

一、小学体育的目的和任务..... 324

二、怎样养成身体的正确姿势..... 332

三、做广播体操的好处..... 335

四、坚持做眼保健操..... 337

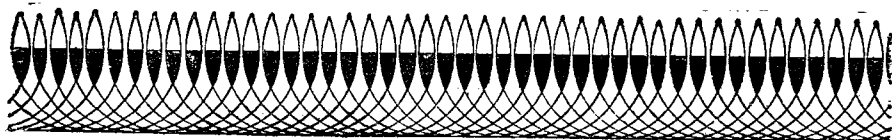
五、跑、跳、投掷和体操对身体有什么好处?..... 340

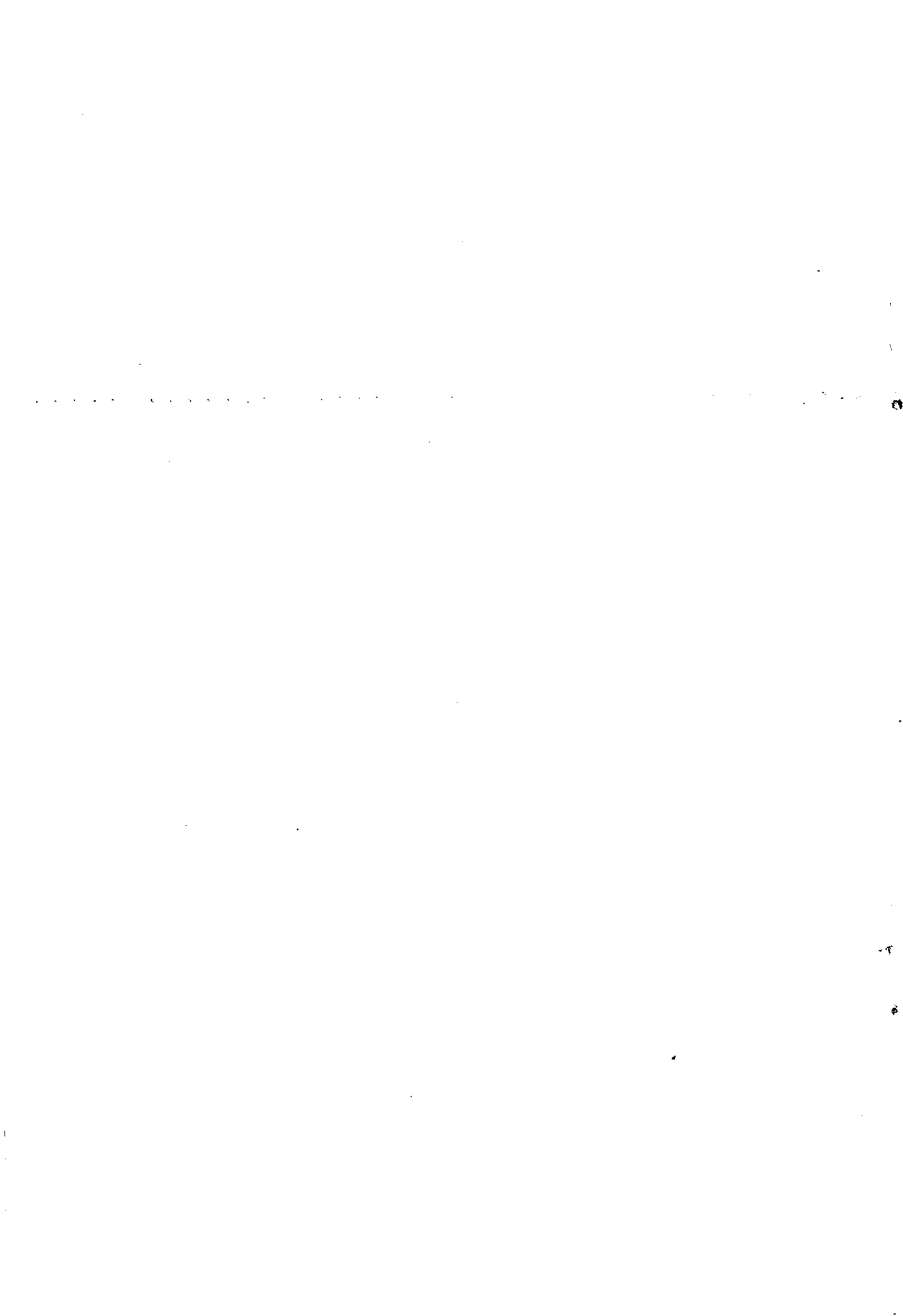
六、爬山、游泳好处多..... 346

七、少年儿童锻炼身体要注意些什么?..... 350

选用教材

基本教材





实践部分

一、队列和体操队形

(一) 队列和体操队形的意义和教学任务

队列和体操队形是指全体学生按照统一的口令、一定的队形，从事协同一致的动作。其中高年级队列的动作是中国人民解放军队列条令的统一规定动作；体操队形是根据小学生的特点，在队列的基础上，所做的各种队形和图形的变化。这部分教材是小学生上课和集体行动中必须掌握的知识技能，也为中学的队列训练打好基础，是小学的基本教材之一。

通过队列和体操队形的训练，对于养成小学生身体的正确姿势，培养团结、紧张、严肃、活泼的作风，以及在集体行动中，动作迅速、整齐，并能服从组织、遵守纪律。要教育学生向中国人民解放军学习，继承和发扬我军的优良传统。

(二) 各年级队列和体操队形教材的特点和分布情况

小学队列教材的安排，分为一至三年级和四、五年级两个阶段。根据少儿心理、生理的发育特点，有些教材不能完全按队列条令要求做。如一至三年级除着重体操队形的教学，“立

正”姿势采取自然站立的方法；“稍息”姿势采取双手背于体后，左手握右手腕，两脚自然开立与肩同宽。四、五年级各项队列教材，在动作方法上应基本上按照中国人民解放军队列条令的要求进行教学。但是由于小学生的步幅小、力量较差、注意力不能长时间集中，在齐步和跑步时，步长和步频，以及要求的严格程度都应与成年人有所区别。

各年级的具体教材安排见下页表。

(三) 队列和体操队形的基本概念

在体育教学中，每节课都离不开队列或体操队形的练习，为了让小学生能较熟练地学会教材中规定的动作，首先让学生明确队列的基本概念，使学生听到教师的口令立刻就能行动。

队列和体操队形的基本术语简述如下：

队形——学生共同动作时，按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。

列——学生左右并列成一线叫列。

路——学生前后重迭成一行叫路。

翼——队形的左右端叫做翼。右端叫右翼，左端叫左翼。

正面——队列里学生所面向的一面叫正面。

后面——与正面相反的一面叫后面。

间隔——学生(单个的或成队的)彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离——学生(包括成队的)彼此之间前后相距的间隙叫

教材内容	分布情况	年 级				
		一	二	三	四	五
立	正	×			×	复 习 已 学 内 容
稍	息	×			×	
整	齐	×			×	
报	数	×	×			
解	散	×				
集	合	×				
原 地 踏 步 走		×				
原 地 跑 步 走		×				
立	定	×			×	
向 右 (左) 转		×				
向 后 转			×			
半 面 向 右 (左) 转					×	
齐 步 走		×				
跑 步 走			×			
右 (左) 转 弯 走		×				
向 右 (左) 转 走					×	
向 后 转 走					×	
排 成 一 (二) 列 横 队		×				
排 成 一 (二) 路 纵 队		×				

教材内容	分布情况	年 级				
		一	二	三	四	五
一(二)列横队变成二(四)列横队			×			复 习 已 学 内 容
一(二)路纵队变成二(四)路纵队			×			
一(二)列横队变成二(四)路纵队				×		
用裂、并、分、合的方法交换队形				×		
走成圆形队	×					
错肩行进和交叉行进					×	
图形行进：直、斜、曲折方向(螺旋、蛇形等)			×			
按报数用不同步数疏散和密集队形				×		

距离。

队形宽度——两翼之间的横宽叫队形宽度。

队形纵深——从第一个(或第一列)学生到最后一个(或一列)学生的距离叫队形纵深。

纵队——学生(包括成队的)前后重迭组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。纵队有一、二、三、四……路纵队。

横队——学生(包括成队的)左右并列组成的队形叫横

队。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。横队有一、二、三、四……列横队。

伍——二列或二列以上的横队中前后重迭的两个以上的学生叫一伍。

排头——位于纵队之首或横队右翼的学生(一个或几个)叫排头。

排尾——位于纵队之尾或横队左翼的学生(一个或几个)叫排尾。

基准学生——按教师所指定的，作为学生做动作时的目标，叫做基准学生。如“以×××学生为基准！”“以右翼(或左翼)为基准！”等。

预令、动令——口令分预令和动令，口令的前部分，使听口令者注意并准备做动作。口令的后部分，使听口令者立即做动作。预令与动令之间一般都有一定的时间距离。

(四) 教学注意事项

1. 在队列和体操队形的教学中，要使学生了解学习这些动作的必要性和重要意义。使学生懂得几十人，甚至几百人的集体，要有组织地、迅速地从事某种紧急的活动，或从这一地点调动到另一地点，或把这些人分做几部分各自去执行某些任务，以及在体育教学中的分组等活动中都需要掌握队列的基本动作，听懂口令，才能统一行动，有条不紊。

2. 小学的队列和体操队形教学的重点，是培养身体的正确姿势，促进身体的正常发育，培养学生严格的组织纪律

性和朝气蓬勃的精神，做到“令行禁止”。

3. 教学时，应把动作讲清楚，示范要正确，较复杂的动作要分解教。例如“向后——转”，可分为两动来教，先教转体，再练习并腿，然后做完整的动作。

4. 教师口令要准确，力求做到规范化。口令要清楚、宏亮；预令要拉长（有的预令可以不拉长），使学生能了解教师将要求他们做什么动作；动令要短促、宏亮（有的动令也可以拉长）。预令的长短和宏亮的程度，要看队伍的大小。在预令下达后，学生必须停止任何活动，准备做动作，动令一发出，立即做动作。

但是有的口令只有动令而没有预令。例如“立正”、“稍息”、“集合”、“解散”、“坐下”、“起立”等。遇到这种情况，学生的注意力，应集中在教师身上。小学低年级还可以事先提醒一下，如“大家注意！”等。

在行进间下达口令时，除“向左转走”等外，一般都是落于右脚上。

5. 队列和体操队形的教学，可安排在每课的准备部分专门用一小部分时间练习，但是队列应在全课贯彻始终，如果有意让学生放松，或不需要做出队列动作，教师应明确指出。不能在教队列时按队列要求，教完队列开始做其他动作就随随便便。队列是主要教材之一，不是可有可无，教学时必须予以足够的重视。

6. 在队列和体操队形的教学中，教师应该站在适当的位置，以便指挥。学生排成横队时，教师应站在正面的中点，与两翼成一等腰三角形。站队时，不要让学生迎风和面向阳光。

7. 小学低年级开始上体育课，有的学生一时记不清左、右方向，教师可用手势帮助学生理解口令。如教师发出“向左——转”预令时，并向学生左侧挥手予以提示。

横队集合时，教师左手握拳，屈肘上举在左肩前，表示排头所站位置，右臂侧平举，表示其他同学依次排列。

（五）各年级教材

一年級

1. 立正。

口令：“立正！”

要领：听到口令后，直立，脚跟靠拢并齐，两脚尖分开相距约一脚长，两腿挺直，上体正直、挺胸，两肩要平，小腹微收。两臂自然下垂于体侧，五指并拢微屈，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，下颏微收，口微闭，两眼平视前方。

2. 稍息。

口令：“稍息！”

要领：听到口令后，左脚向左侧出一步成开立，与肩同宽，体重平均落在两脚上。两手放在体后，右手半握拳，左手握右手腕，挺胸，小腹微收，眼看前方。

3. 看齐。

① 向前看齐(纵队)

口令：“向前看——齐！”

要领：听到口令后，排头不动，其余学生，都逐次看前面学生的后颈，迅速将两臂向前平举，掌心相对，前后对正。

② 向右(左)看齐(横队)

口令：“向右(左)看——齐！”

要领：听口令后，排头左(右)手迅速叉腰，头不动，目视前方。其余学生左(右)手迅速叉腰，向右(左)转头，眼看邻近学生的腮部，并通视全线。

③ 向中看齐(横队)

口令：“向中看——齐！”

要领：听到以“某人为基准”的口令辞后，被指定为基准的学生，右手握拳上举。再听到“向中看——齐！”的口令后，基准学生将举起的手放下，同时两手叉腰(高年级可不叉腰)，其余学生向基准生方向转头，动作与向右(左)看齐的方法相同。

④ 向前看

口令：“向前——看！”

要领：在向右(左)、中看齐时，听到“向前——看！”的口令后，迅速转头，手放下，恢复成立正姿势。在纵队向前看齐后，教师应下达“两臂放——下！”的口令。

看齐动作的教学注意事项：

① 由于一年级小学生对队列还不熟悉，有不少地方需要口令辞帮助学生理解口令，但口令辞应与口令分开。如：“以某某学生为基准”，基准学生举起手后，学生都知道谁是基准后，教师再下达“向中看——齐！”的口令。此外，在纵队看齐时，事先要说明“一臂间隔”还是“半臂间隔”的口令辞，尔后再下达“向前看——齐！”的口令。

② 如二列以上横队看齐时，除按上述的方法看齐外，其他各排的学生可以两臂前举，与前排对正；也可以由各队排头

一臂前举,另手叉腰,各排自行向右(左)看齐。

4. 报数。

口令：“报数！”

要领：听到口令后，即从右向左，依次连续报数，声音要短促、宏亮，并向左转头后复原。

纵队报数，由前向后报数。

5. 集合、解散。

① 集合

口令：“成×列横队——集合！”

要领：教师站在集合地点附近，下达口令的同时，左手握拳屈肘，拳稍高于肩，拳心向里，右手侧平举。学生听口令后，排头学生按口令所指示的队形，迅速地在距离教师前面三、四米处，对正教师站好，其余学生以排头为准，按口令指示的队形，依次排列队伍，并自动看齐站好。

纵队集合，教师喊“成×路纵队——集合！”，听到口令后，高个学生排在前面(或矮个在前)，其余学生依次向后重迭站好，相隔指定距离。教师站的位置同上，但右臂可由侧平举，改为向前平举。

② 解散

口令：“解散！”

要领：听到口令后，迅速离开原位。

集合、解散的教学注意事项：

① 一年级小学生，应先教会他们排队、认识队形、确定大小排头、认识自己的位置(记住前后左右的同学)，在此基础上练习集合。

② 解散还可以由教师先喊“立正！”，再下达“解散！”的口令，学生听到口令后，迅速一齐“拍掌”或做其他动作，再迅速解散。

6. 向右(左)转。

口令：“向右(左)——转！”

要领：听到口令后，以右(左)脚跟为轴，左(右)脚掌前部同时用力，向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚向右(左)脚靠拢。转时，两腿挺直，两臂不要外张，上体保持正直(立正)。

先让学生识别左、右、前、后方向，通过原地踏步转变方向的方法，使学生先明确转身的方向，再过渡到正式转法。

7. 原地踏步。

口令：“原地踏步——走！”

要领：听到口令后，两脚在原地上上下下起落，抬起时，脚尖自然下垂。落地时，前脚掌先落地，再过渡到全脚，两臂前后自然摆动。

8. 齐步走。

口令：“齐步——走！”

要领：听到口令后，左脚开始向前走步(自然迈出)，脚面不要绷直，脚跟先着地迅速过渡到全脚掌；身体重心前移，右脚按左脚方法迈出，两腿交换前进；上体正直，微向前倾；手指并拢自然微屈，两臂前后自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合，手约与第五衣扣同高。

齐步走的教学注意事项：

① 一年级小学生齐步走，要让他们走得轻松自然，不要