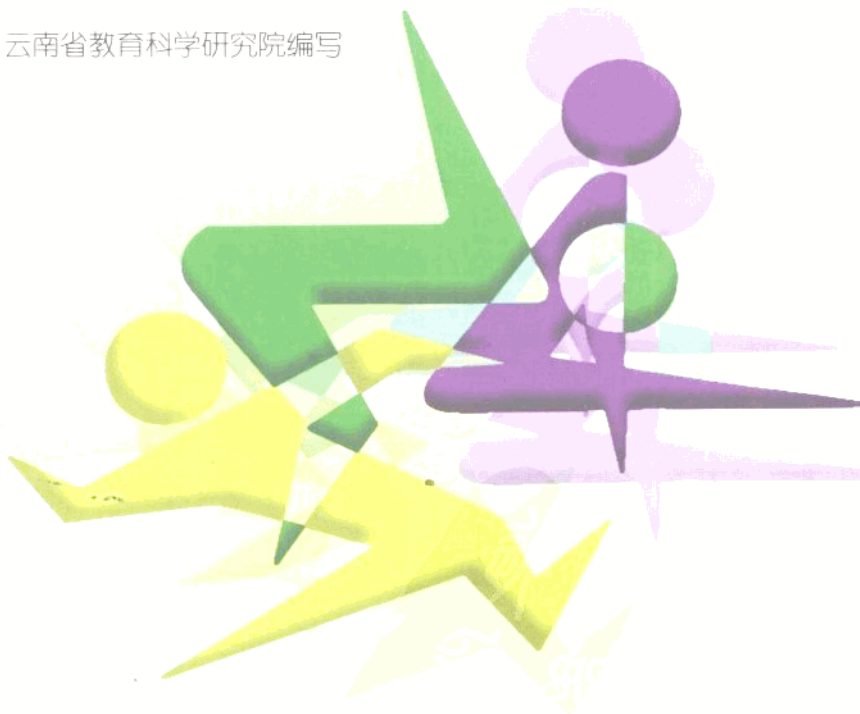


云南省中小学教材审定委员会审定  
九年义务教育云南省小学课本

# 体 育

六年级 第十二册

云南省教育科学研究院编写



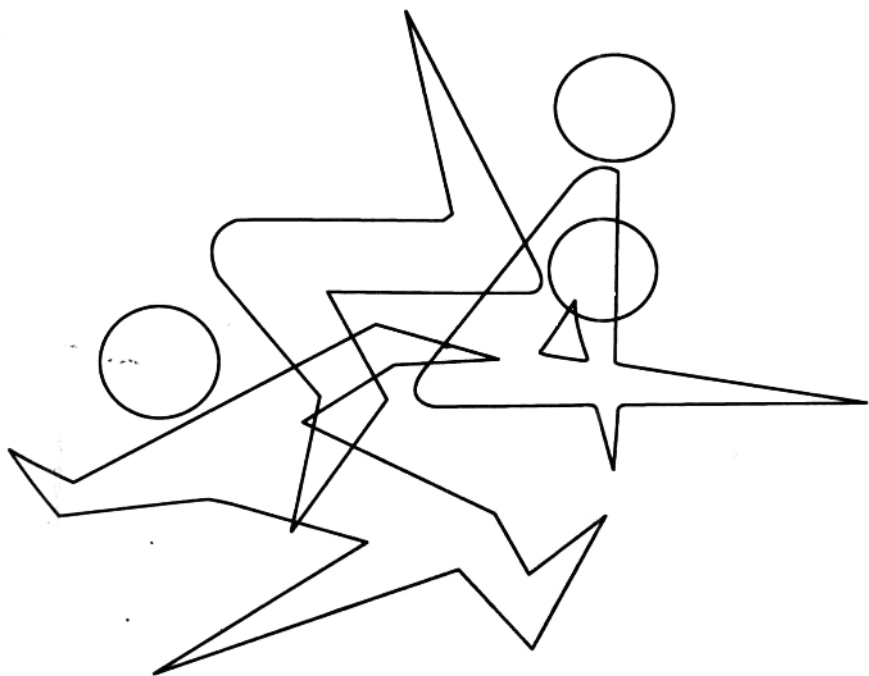
云南出版集团公司  
晨光出版社

云南省中小学教材审定委员会审定  
九年义务教育云南省小学课本

# 体 育

六年级 第十二册

云南省教育科学研究院 编写



云南出版集团公司  
晨光出版社

责任编辑：胡 蓉

责任校对：余 祁

封面设计：熊惠明

云南省中小学教材审定委员会审定

九年义务教育云南省小学课本

体育 六年级 第十二册

云南省教育科学研究院 编写

---

云南出版集团公司 出版 (昆明市环城西路609号)  
晨光出版社

云南新华印刷二厂印装 云南新华书店集团有限公司发行

---

开本：787×1092 1/32 印张：2.375 字数：30 000

1998年12月第1版 2009年1月第11次印刷

---

ISBN 978-7-5414-1580-7 定价：1.26元

凡出现印装质量问题请与承印厂联系调换

## 说 明

九年义务教育云南省小学体育与健康课本是根据国家教育委员会审定颁发的《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》(试用)的基本要求,并结合我省体育教学以及民族文化的实际而编写的。

本套教材本着全面、准确地体现九年义务教育小学体育教学大纲精神,把学校体育作为培养德、智、体全面发展人才教育的重要组成部分,以开发利用具有我省民族、民间和地方特色的体育资源为框架,遵循少年儿童的生理、心理特点和认识规律,注意教材的知识性、科学性、地方性、趣味性和灵活性,强化全民健身的体育意识。编写力求精练,重点突出,通俗易懂。

本套教材的一、二年级只编写教师用书,从三年级开始每年级编写两册学生用书,每册按30课时编写,均为必学内容。各校可充分利用其余课时,从实际出发,选用有地方特色和民族特色的教材内容开展教学。

本书由沈克勤同志主编,娄晓红同志参加编写,高勇同志负责组织与统稿,程家斌同志负责初审,经云南省中小学教材审定委员会审定。

由于编写时间仓促,加之编写分册有一定难度,特别是对民族、民间体育教材的编写带有一定探索性,不足之处,敬请指正,以便不断修改完善。

云南省教育科学研究院

## 目 录

第一课	科学地锻炼身体	( 1 )
第二课	队列练习	( 5 )
第三课	小步跑、后蹬跑	( 6 )
第四课	跳上正撑后摆下	( 8 )
第五课	1500 米跑走交替	( 9 )
第六课	小排球 (一)	(11)
第七课	小排球 (二)	(12)
第八课	小排球 (三)	(14)
第九课	人体的“司令部”	(15)
第十课	韵律操 (一)	(17)
第十一课	韵律操 (二)	(22)
第十二课	蹲踞式跳远	(27)
第十三课	考核: 蹲踞式跳远	(28)
第十四课	长绳双绳跳	(29)
第十五课	技巧成套动作	(31)
第十六课	考核: 技巧成套动作	(32)
第十七课	小篮球 (一)	(34)
第十八课	小篮球 (二)	(37)
第十九课	定时跑	(39)
第二十课	烟酒对人体的危害	(41)

第二十一课	单、双脚跳 .....	(43)
第二十二课	助跑投掷 .....	(45)
第二十三课	考核：助跑投掷 .....	(46)
第二十四课	小足球（一） .....	(48)
第二十五课	小足球（二） .....	(51)
第二十六课	舞蹈小组合 .....	(53)
第二十七课	少年拳 .....	(54)
第二十八课	民族传统体育 .....	(56)
第二十九课	双杠 .....	(59)
第三十课	奔跑游戏 .....	(60)
附：小学六年级男生体育课成绩评分表 .....		(64)
小学六年级女生体育课成绩评分表 .....		(66)

# 第一课 科学地锻炼身体

## 一 体育运动对锻炼身体的作用

人体是一个完整统一的有机体，经常参加体育锻炼，能促进各器官系统的新陈代谢，使人体的机能提高，从而增强体质，增进健康。

### 1. 体育锻炼对神经系统机能的影响

神经系统是由中枢神经和周围神经两部分组成。中枢神经主要由脑和脊髓组成，大脑是人体的司令部。人体的一切活动，都是在神经系统的调节下进行的。经常从事体育锻炼，可以促使大脑皮质兴奋性增强、抑制加深，兴奋和抑制更加集中，神经过程的灵活性提高，对体内外刺激的反应更迅速、更准确；可以改善神经系统对各器官的调节作用，从而使各器官系统的活动更加灵活、协调，并能发挥高度的机能，提高运动和工作对外界环境的适应能力。体育锻炼时，由于运动中枢高度兴奋，从而使周围产生强烈的抑制，使其他神经细胞能够得到良好的休息。因此，体育锻炼对脑力劳动者极为重要。

### 2. 体育锻炼对运动系统机能的影响

运动系统是人们从事劳动和运动的器官。主要由骨骼、关节、肌肉三部分组成。经常从事体育锻炼可以促进骨质增强。体育锻炼由于肌肉对骨骼的牵拉和重力的作用，使骨骼

不仅在形态方面产生了变化，而且使骨骼的机械性能也得到提高。经常从事体育锻炼，可以使关节囊、韧带和肌腱增厚与加强，伸展性增加，关节活动范围因而加大、灵活而又牢固。

体育锻炼时，肌肉工作加强，血液供应增加，蛋白质等营养物质的吸收与贮存能力增加，肌纤维增粗，因而肌肉逐渐变得更加粗壮、结实，肌肉力量增大。还可以提高神经系统对肌肉的控制能力，表现在肌肉的反应速度、准确性和协调性都有提高。

### 3. 体育锻炼对呼吸系统机能的影响

人体不断地从外界吸进氧气，排出二氧化碳，这种气体交换过程就叫呼吸。人体参与呼吸的器官，总称呼吸系统，包括有鼻、喉、气管、支气管和肺脏。体育锻炼过程中，肌肉活动需要的能量增加，就要消耗大量的养料和氧气，排出二氧化碳，促使呼吸器官加倍工作，从而使呼吸器官得到锻炼，机能得到改善。

(1) 增强呼吸肌的力量。一般人5至8厘米，通过体育锻炼可增加到9至16厘米。

(2) 肺活量增大。一般人肺活量为3500毫升，通过体育锻炼可提高到4500毫升。

(3) 呼吸频率加深。一般人在安静时呼吸是浅而快，每分钟12至18次。通过体育锻炼的人在安静时的呼吸是深而慢，每分钟约8至12次。

### 4. 体育锻炼对血液循环系统机能的影响

血液循环系统由心脏和血管组成，又叫心血管系统。参加体育锻炼能提高心脏机能，加快血液循环。

(1) 心脏运动性肥大。体育锻炼加速了全身的血液循



环，使心肌得到更多营养物质，收缩力量加强，每搏输出量增加。

(2) 安静时心跳频率减慢。一般人在安静时，每分钟心脏跳动为 70 至 80 次，经常参加体育锻炼的人，在安静时心跳次数减少，每分钟心跳为 50 至 60 次，实际上增加了心脏的休息时间。

(3) 心脏工作的“节省化”。经常参加体育锻炼的人心跳频率和血压变化幅度比一般人小，不易疲劳，而且恢复较快。不常进行体育锻炼的人却需要较大幅度地提高心跳频率，容易疲劳，运动后恢复时间较长。

#### 5. 体育锻炼对消化系统机能的影响

经常参加体育锻炼，能加强神经系统对消化系统的调节作用，使消化腺分泌的消化液增多，消化道蠕动加强，促进对食物的消化和吸收。

总之，科学地进行体育锻炼，对身体各器官系统的机能有良好的锻炼作用，可以促进青少年的生长发育，提高身体的基本活动能力，增强体质，打好身体基础，为实现四个现代化作出贡献。

### 二 科学锻炼身体的方法

#### 1. 全面锻炼，突出重点。

少年儿童正处在长身体的重要时期，坚持全面锻炼身体，对于促进身体的生长发育是十分重要的。因为，人体是一个统一的有机体，只有全面锻炼，才能使身体各器官和系统的机能得到发展。在不同季节或时期，根据本人实际情况，在锻炼项目上可以有所侧重地进行锻炼，收效更大（图 1）。



图 1



图 2

## 2. 从实际出发, 循序渐进。

锻炼身体, 要从自己的实际情况出发, 循序渐进, 做自己力所能及的动作, 由易到难。运动量要适当, 由小到大, 逐步增加, 不要过量。锻炼时间更不宜过长, 以免产生过度疲劳或发生运动损伤 (图 2)。

## 3. 坚持不懈, 持之以恒。

要想增强体质, 必须坚持经常性的体育锻炼, 只有长期不断地锻炼身体, 才能有效地促进生长发育, 不断提高健康水平 (图 3)。

## 4. 做好准备活动和放松活动。

在运动前, 做好准备活动, 使人体由相对平静的状态逐渐过渡到活动状态, 为剧烈的运动做好准备, 避免损伤。在剧烈运动后, 做好放松活动, 能使身体由紧张的运动状态逐渐过渡到比较安静的状



图 3

态，使心跳、呼吸渐渐恢复正常，使紧张的肌肉得以放松，有利于消除身体的疲劳。

## 第二课 队列练习

### 一 队列的裂、并、分、合练习 (图4)

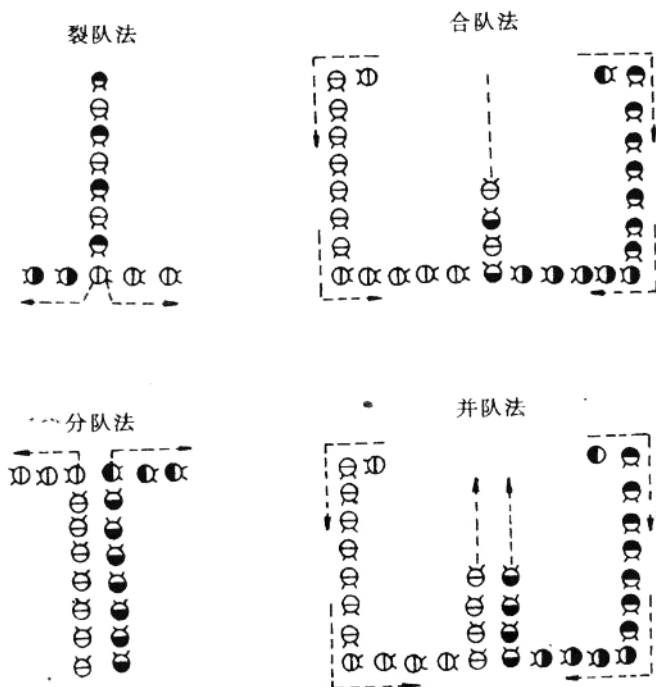


图 4

## 二 游戏：截空中球（图 5）

方法：8~10 人一组，每组选两人在圆圈内做抢球人，其余在圈外做传球人。

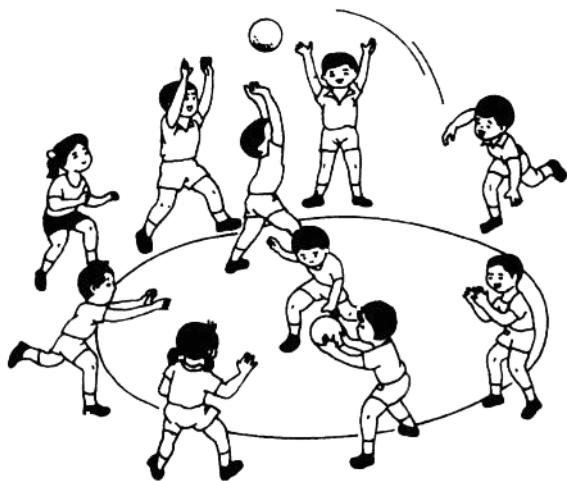


图 5

规则：（1）传球人不得进圈，抢球人不得出圈。

（2）抢球人可以从传球人手中抢球，但不得发生身体接触；抢球人不得用头顶、脚踢。

## 第三课 小步跑、后蹬跑

一 队列：稍息、立正、报数

## 二 小步跑、后蹬跑

### 1. 小步跑：

小步跑是增强脚部力量，提高跑步频率的练习。

上体正直稍前倾，脚尖离地脚下压。

脚掌扒地要积极，动作连贯频率快。

### 2. 后蹬跑：

身体上部稍前倾，后蹬充分又有力，

前腿积极向上摆，后腿下压脚落地（图6）。

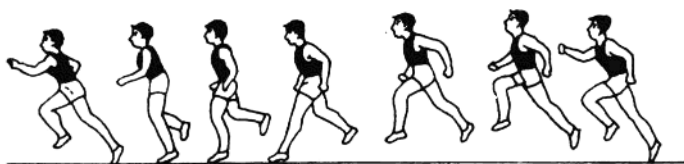


图 6

## 三 游戏：挤出圈（图7）



四人相互背靠背，站在圆圈中心处，两臂交叉抱胸前；吹哨开始向后挤，挤出圈外判失败。

图 7

## 第四课 跳上正撑后摆下

- 一 队列：集体向中看齐
- 二 跳上正撑后摆下（图8）

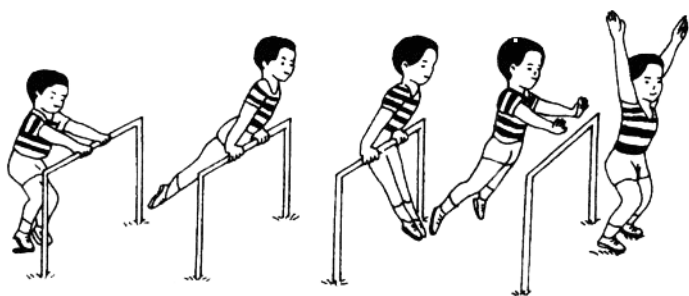


图 8

跳上大腿贴于杠，正撑两脚摆向前，  
身体后摆手放开，自然落下原位站。

### 三 游戏：贴膏药（图9）

贴膏药，贴膏药，  
两人一组贴起来。  
多余一人快速跑，  
找准时机互换位。

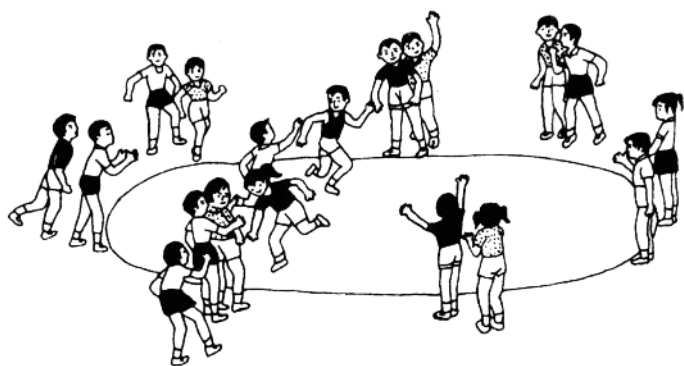


图 9

## 第五课 1500 米跑走交替

一 队列：二列横队变四列横队

二 1500 米跑走交替（图 10）：

1. 用中速跑一段，走一段，交替进行。
2. 按教师的信号或设置的标志进行跑走交替练习。

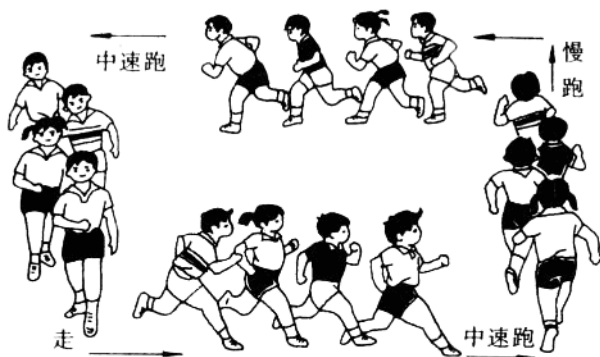


图 10

### 三 素质练习:

1. 仰卧悬垂引体 (男生) (图 11) 5 次 × 3 组
2. 元宝起 (女生) (图 12) 10 次 × 2 组

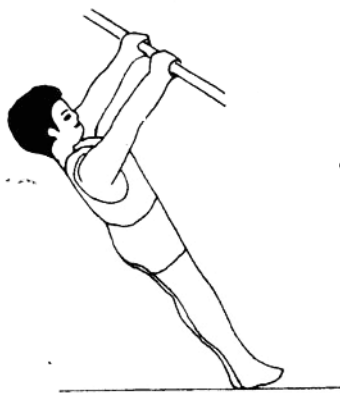


图 11

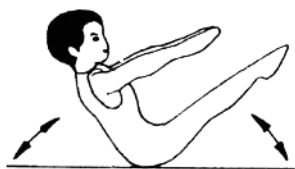


图 12



## 第六课 小排球（一）

一 队列：齐步走变跑步

二 正面双手传球（图 13）

1. 复习学过的准备姿势。
2. 听信号、看手势练习脚步移动。



3. 练习上手传球。

4. 原地做徒手传球动作（图 14）。

图 13

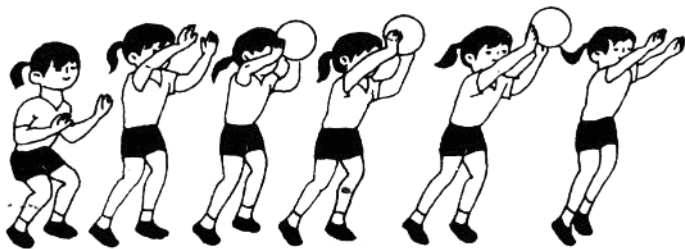


图 14

三 侧面下手发球（图 15）

1. 讲解示范侧面下手发球的方法。
2. 徒手模仿练习，体会抛、转击的要领。
3. 自抛自发球练习。
4. 分成两组（相距 10~12 米）做侧面下手发球。