

九年义务教育六年制小学

体育

(教师教学用书)

第六册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

九年义务教育六年制小学

体 育

(教师教学用书)

第 六 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

(京)新登字 113 号

经河北省教育
委员会推荐使用

九年义务教育六年制小学体育第六册

教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著

*

人 民 教 育 出 版 社 出 版
河 北 省 出 版 公 司 重 印
河 北 省 新 华 书 店 发 行
武 强 县 画 厂 印 装

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 120,000

1997 年 11 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

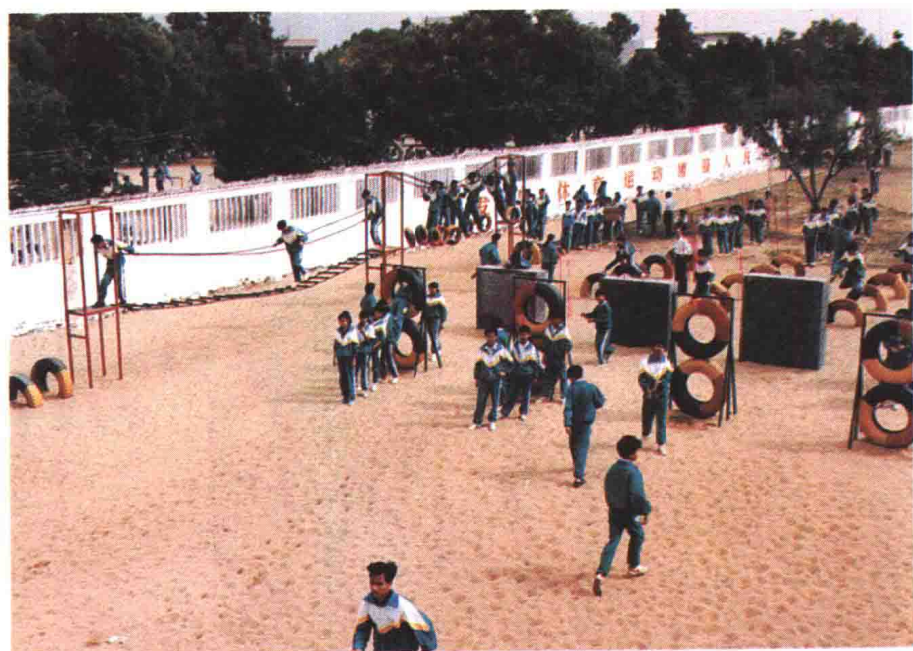
印数:00,001—7,500 (秋季)

ISBN7-107-12292-4/G·5402(课) 定价:3.90 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究。

如有印装质量问题,请与省出版公司课本服务中心调换。

中心地址:石市石岗大街 5 号 电话:7046394 邮编:050000









主 编	王占春				
副 主 编	耿培新				
编 者	王占春	耿培新	吴庆茂	王良田	
	韩化南	王仲生	陈珂琦		
责任编辑	吴庆茂				
插图绘制	李 鹏	倪晓雁			
彩插摄影	徐永春				
封面设计	林荣恒				

编辑大意

本册教材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)编写的系列教材之一,供六年制小学六年级体育教师上课使用。

本书依据九年义务教育小学体育教学大纲规定的总目标,突出小学体育教学的“三项基本任务”,即改善学生健康状况,促进学生身体的正常生长发育,增强学生体质;向学生传授体育、卫生保健基础常识、基本技术和基本技能,发展学生的学科能力,培养对体育的兴趣和爱好;对学生进行爱国主义、社会主义和集体主义教育,培养学生优良品德和勇敢、顽强、生动活泼的作风。为提高全民族的素质,促进学生德、智、体等方面的全面发展奠定基础。

小学体育目的任务的教育,必须在各年级经常进行。帮助学生树立体育的意识,明确本年级体育教学目标的重点,以及本年级的体育教学目标与整个小学体育目的任务的关系。因此,在本年级的体育基础知识的教材内容中,仍将第五册教材中的有关小学体育目的任务的内容编入其中。

教材内容分为理论知识和实践两大部分:

体育、卫生保健基础常识:这部分教材内容,简明

扼要，具有科学性、知识性和教育性。为了帮助体育教师上课方便，本册教材内容除大纲中规定的讲授题目外，还精选少部分相关的资料，供教学时参考。为帮助学生加深对教材内容的理解，启迪学生思考和主动地学习，每篇教材内容中，都列有学习思考题。

实践部分：主要为体育教师提供完整的教材内容和明确、具体的要求，因此只将各项教材的动作方法、教材的要点和要求，简明扼要地加以说明，有关教学手段与方法，均在与教材相配套的体育教学参考书中做详细介绍。为了加深对动作的理解，形象化地表现动作的结构和完整的动作过程，对较难的动作都配有单个的或整套的图解。其中主要的教材内容，根据大纲确定的考核项目及其精神，提出了考核、检查与评价成绩的内容和标准。这是加强体育教学过程中评价管理机制，以便激励学生努力学习和刻苦锻炼的手段。考核与评价的办法，实行结构考核，由技评、身体素质和运动能力等构成。考核不是卡学生，而是配合学生对体育的态度、心理素质和基础知识的考评、考试，鼓励学生努力学习，全面评价学生的体育成绩和教育效果。

小学体育的系列教材，包括文字教材（教师用的教材和教学参考书）、视听教材（录音磁带、录像带和教学挂图等），这套系列教材有的已经出版发行，有的将陆续配齐。有条件的学校应充分利用现代的电化教育手段，提高教育、教学效果。

体育教师参考书应与教材配套使用，它除了详尽地

介绍了体育教学手段、教学方法、教学的重点与难点以及如何解决教学中所遇到的困难外，还特别聘请了我国著名特级教师编写了教材分析、如何教好重点教材以及编订了全年、学期和单元教学工作计划范例，并选入了他们的典型教案。这些好的经验对教好本年级的体育课很有裨益。

六年制六年级是小学的毕业班，小学作为一个教育阶段，要为学生升入初中继续完成义务教育的学习任务奠定基础，应当在各项体育教材内容中，给他们相对完整的知识。特别是六年级的教材内容由于毕业班的特殊要求和授课时数的相对减少，加大了上课的难度，教学中应加强概括性、完整性和总结性，使学生获得阶段性的、较为完整的体育知识技能。并在思想上、学习上和身体等方面，为即将升入初中打好基础。

系列教材的结构也在发展，现在人民教育出版社已为九年义务教育初中编了学生用的体育教材，小学体育教材目前还只有供教师使用的。如何编好体育教师用的教材，还要在不断总结经验中使之完善。由于经验的不足和教育事业的发展，这套教材难免有不足之处，希望广大教师在使用过程中提出宝贵意见。

编者

1997 年 12 月

目 录

编辑大意	1
小学体育的目的与任务	1
一、小学体育的目的	1
二、小学体育的任务	5
六年级学生的体育	14
一、六年级教学目标	14
二、全年教学内容及授课时数比重表	15
理论部分	16
体育、卫生保健基础常识	16
学校体育的意义和作用	17
人体的“司令部”	22
体育运动对锻炼身体的作用和科学锻炼身体的方法	26
着装要“轻、便、美”	32
青春期的营养、运动和休息	34
球类运动小常识	37
烟酒的危害	41
实践部分	48
田径	48
一、跑	50

二、跳跃	60
三、投掷	65
体操	69
一、基本体操	71
二、技巧	94
三、支撑跳跃	97
四、低单杠	99
游戏	101
小球类	114
一、小篮球	116
二、小排球	122
三、小足球	129
民族传统体育	133
韵律活动和舞蹈	153
发展身体素质练习	173
附表 1 小学六年级女生体育课成绩评分表	192
附表 2 小学六年级男生体育课成绩评分表	194

小学体育的目的与任务

小学教育是基础教育。《中华人民共和国义务教育法》规定，每个适龄儿童、少年都要接受九年义务教育。小学教育的任务是社会主义祖国培养各项事业的建设人才打下良好的基础。

体育是义务教育的重要组成部分，体育课是义务教育各年级的必修课程。

儿童少年正处在长身体的时期，他们的生长发育水平和体质的强弱，不仅受到遗传因素的影响，而且后天培育的作用十分重要。因此，学校教育必须全面关心和保护他们的身体，采取综合的养护和锻炼措施，把身体锻炼、卫生保健、饮食营养、减轻课业负担，以及合理安排生活、学习制度等密切结合起来。在这些措施当中，科学的体育锻炼，对于促进儿童少年的健康成长具有重要的意义。

一、小学体育的目的

在《大纲》中，明确的规定了：“通过体育教学，向学生进行体育、卫生保健教育，增进学生健康，增强体

质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

（一）体育要为提高民族素质奠定基础

一个民族的繁衍和国家的兴旺发达，受历史、社会、自然等多种条件的影响。但是，很重要的因素是一个民族的科学文化、思想道德和身体素质（指综合素质，非体育术语中的素质）水平。我们中华民族有几千年的文明史，包括几十个兄弟民族融汇起来的勤劳、勇敢、智慧的光荣传统。我们这里所讲的提高民族素质，就是在继承和发扬我们中华民族优秀传统文化的基础上，不断地提高全民族的科学文化、思想道德和身体的素质。小学体育是教育的组成部分，体育课是小学的必修课程之一。根据体育学科的特点，小学体育不仅要为提高全民族的体质打下良好的基础，而且对于促进德育、智育的发展具有重要作用。因此，小学体育的最终目的必须把为提高全民族的素质打基础作为最高目标。

（二）体育能促进学生德育、智育的发展

1. 体育的主要目的是增强学生体质

什么是体质？它是特指人体的质量，是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理生化功能和心理因素的综和的相对稳定的特征。具体的内涵，主要反映在以下几个方面：

- （1）身体形态发育水平；
- （2）生理机能水平；
- （3）身体素质和人体基本活动能力水平；

- (4) 对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力；
- (5) 心理状态。

体质是人类生命活动和劳动工作能力的物质基础，也是身体好坏、强弱的标志。一般说，体质好就是身体好，体质不好，身体也就不好。过去有一种说法，认为身体没有病就是体质好，这既不全面也不科学。有没有病，只能是身体好坏的一个标志。一个人的体质好坏，并不完全取决于先天遗传，也不是固定不变的。遗传是人的体质变化的先天条件，对体质的好坏虽然有很大的影响，但这只能是对体质的状况提供了优劣的可能性，而体质强弱的现实性，则更多的依赖于生活环境、营养、卫生，特别是身体锻炼的因素。小学体育的目的之一是有计划、有针对性、科学地锻炼学生的身体，改善健康状况，增强体质。

2. 体育能促进智力的发展

体育可以增强体质，而体育对智力的影响，往往人们理解的并不十分清楚。

首先，智力的发展、知识的获得，依靠的是思维器官——脑。脑是人体的一部分，体质的强弱与脑的发育关系十分密切。因此，通过体育锻炼，增强了体质，实际上也就增强了脑的功能。

其次，在体育活动中要充分运用人的视觉、听觉、触觉和运动感知觉，这些都要通过脑来指挥跑、跳、投掷、攀登爬越、悬垂支撑等活动，体育的这些活动训练了思维的灵活性，从而促进智力的发展。

第三，体育活动中，需要观察和高度的“注意”，并且要记忆动作的顺序、连接和组合，熟悉和掌握器械，特别是集体的竞争与比赛，要在瞬息变化中采取应变措施，并经常发生人与物体的移动、空间和时间的变化、对抗与适应等等活动，这就能够使小学生认识客观事物，培养时空观念。小学生对许多自然概念，如上、中、下、前、后、左、右、高、低、大、小、各种形状、硬度、时间和距离等，往往是通过体育活动认识或加深的。

第四，体育课作为一个教学科目，有自己的理论与实践体系。体育既是小学教育的内容，又是进行教育的手段与方法。其中所包括的体育与卫生保健基础常识，是小学生应具有的文化素养，这些知识就是智育的一部分。必须改变一种观念，不能把体育只看成是一种自然的肢体活动，也不是只要有身体活动的特征就是体育。体育是以育人为目的的。以竞技为目的的体育更多的是属于文化范畴，它与前者既有联系又有区别，但是两者都有知识性和科学性，都是小学生应具有的文化素养，是现代文化生活的一部分。

3. 体育与德育

体育的特点之一是它的实践性。因此，体育中思想品德教育的特点，也具有实践性。要在体育活动中向学生进行体育目的性的教育，教育学生把自己身体的健康、体质的强壮、参加体育锻炼的实践，与社会主义祖国兴旺发达的责任感相联系。培养学生刻苦锻炼，勇敢顽强，团结合作，遵守组织纪律的优良品质。特别是学生在游