

九年义务教育六年制小学

体育

(教师教学用书)

第五册

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 五 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

九年义务教育六年制小学体育

(教师教学用书)

第五册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版

(100009 北京沙滩后街 55 号)

北 京 出 版 社 重 印

北京市新华书店发行

华云电子数据中心照排

北京印刷一厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 117 000

1996 年 11 月第 1 版 1998 年 6 月第 2 次印刷

印数 1—8 420

ISBN7-107-11945-1

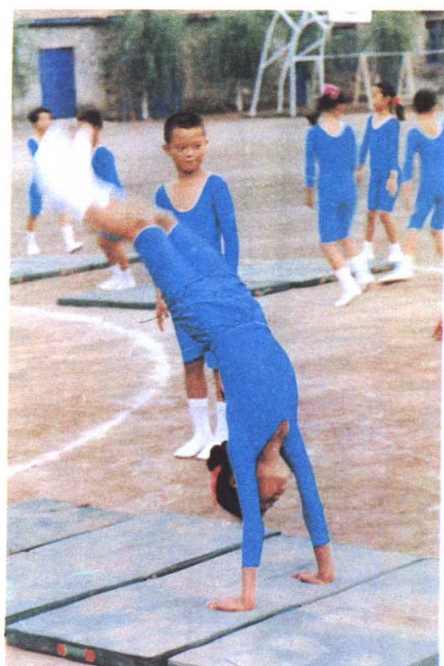
G·5055 (课) 定价 6.00 元

如发现印装质量问题影响阅读请与印厂联系

电话: 63011876









顾 问：李晋裕

主 编：王占春

副 主 编：耿培新

编 著 者：王占春、耿培新、陈珂琦、胡永宽、
吴庆茂。李 军、朱雪平等参加了部
分内容的编写工作。

责任编辑：陈珂琦

插图绘制：邵金宝、李树林、倪晓燕

彩插摄影：徐永春

封面设计：王 晔

编辑大意

本册教材是依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,供六年制小学五年级体育教师上体育课使用。

九年义务教育小学体育教学大纲所确定的小学体育教学的基本任务是改善学生健康状况,促进学生身体的正常发育,增强学生体质;向学生传授体育、卫生基础常识、基本技术和基本技能,发展学生学科能力,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,培养学生优良思想品德和勇敢、顽强的意志,生动活泼的作风。为提高学生总体素质,促进学生德、智、体等方面的全面发展奠定基础。

向学生进行体育目的任务的教育,树立体育的意识,是各年级体育教学经常性的教育工作。本册教材,在理论部分中仍将小学体育目的任务的教材内容作为教学的重点,同时要向学生讲明本年级的教学目标、具体要求与小学体育教学总目标的关系。

教材内容分为理论和实践两大部分:

体育、卫生保健基础理论常识: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题目外,还精选少部分与教材内容相关的资料,供教学参考。为使
学生加深对教材内容的理解,启迪学生思考和主动地学习,在每篇教材内容中都列有学习思考题。

实践部分的教材内容:只将各项教材的要求、动作方法、教材要点简明地加以说明,有关教学手段与方法均在体育教学参考书中做详细介绍。文字较难表述的动作,有重点地配上了动作图解。各项重点教材,都提出了考核与评价学生学习成绩的标准与要求,这是体育教学的管理机制和激励学生努力学习的手段,使师生都能关心学习成绩,并努力达到要求。教师应尽力帮助学生提高学习的积极性,完成学习任务,达到考核标准。考核与评价的内容,包括技评、身体素质和运动能力的考评标准,以及对学生心理素质的评价参考意见,以便教师全面评价教育效果。

小学体育的系列教材,包括文字教材(教师教学用书、教学参考书)、视听教材。教师应将教师教学用书与体育教学参考书配套使用,有条件的学校可充分利用电化教育手段,使用视听教材,帮助教师熟悉教材。特别是录音磁带可以免于教师自己去选韵律操和舞蹈的乐曲。体育教学录音磁带是紧密结合有关教材录制的。

体育教学参考书除了详细地介绍了体育教学手段与方法、教学的重点与难点以及如何解决教学中教师和学生遇到的困难外,还邀请了部分特级教师对重点教材进行分析,介绍了本年级的全年、学期和单元教学工作计

划示例，并选编了典型的教案。

由于分册编写教材有一定的难度，教师教学用书与教学参考书分开编写也是一种尝试，书中难免有不足之处，希望广大教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修改。

编者

1996.10

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、小学体育的基本任务	5
五年级学生的体育	14
一、五年级教学目标	14
二、全年教材内容及授课时数比重表	14
理论部分	16
体育、卫生保健基础常识	16
教学目标	17
教学要求	17
教学内容	18
一、郊游、爬山有益身心健康	18
二、课间体育活动的作用与方法	21
三、生命的马达（心脏功能与健康的简单常识）	25
四、脉搏自我监测法和在体育活动中“自我保护” 的方法	28
五、体育教学的目的和三项基本任务	33
六、民族传统体育养生、健身基础常识	38

实践部分	43
田 径	43
跑	45
跳跃	55
投掷	61
体 操	66
基本体操	68
技巧	94
支撑跳跃	97
低单杠	99
游 戏	102
一、快找同伴	103
二、钓鱼钩	105
三、冲过火力网	106
四、打擂	107
五、拔河	108
六、绿化祖国	110
七、截获空中球	111
八、钻城门	112
九、接龙造句	113
小球类	115
小篮球	117
小排球	124
小足球	132
民族传统体育	138
少年拳第一套	139

基本功串联	144
步型拳	151
韵律活动和舞蹈	155
韵律活动	156
一、基本跳步	156
二、组合动作范例	158
三、卡通韵律操	160
舞 蹈	171
一、朝鲜族儿童集体舞	171
二、幸福拍手歌	174
发展身体素质练习	177
一、力量素质	178
二、速度素质	186
三、灵敏素质	187
四、柔韧素质	190
五、耐力素质	191
附表 1 小学五年级女生体育课成绩评分表	192
附表 2 小学五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。小学教育的任务是为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，小学的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