

九年义务教育六年制小学

(教师教学用书)

第三册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

为全面实施素质教育、深化课程改革

《课程标准》

第二册

《课程标准》



《课程标准》

九年义务教育六年制小学

# 体 育

(教师教学用书)

## 第 三 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第三册

**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  
北京未来实业股份有限公司

租型、经销

内蒙古教育出版社重印

内蒙古新华书店发行

兴和县印刷厂印装

\*

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 插页2 字数:103 000

1994年11月第1版 1996年5月第2次印刷

印数:00,001-7 300

ISBN7-107-02273-3

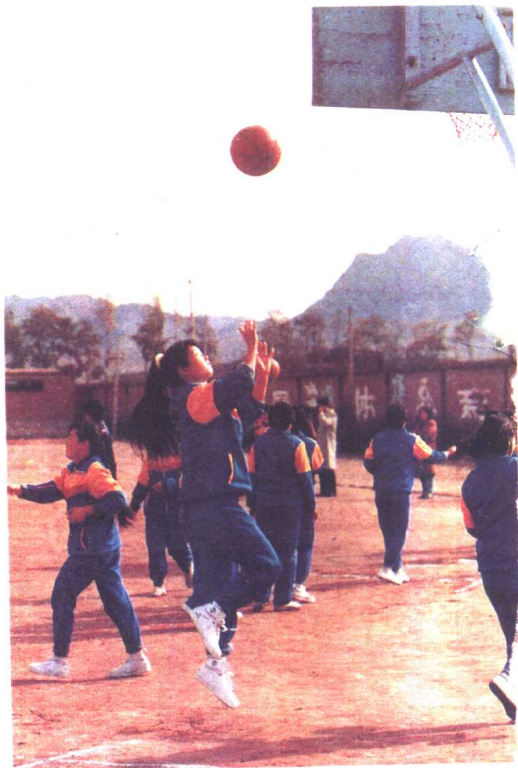
G.4109(课) 定价:3.95

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。











顾 问：李晋裕

主 编：王占春

副 主 编：耿培新

编 著 者：耿培新、胡永宽、吴庆茂、王占春。

林 娜、李 军、朱雪平等

参加了部分内容的编写工作。

责任编辑：胡永宽

插图绘制：邵金宝 倪晓燕

封面设计：林荣桓

# 目 录

编辑大意 .....	1
小学体育的目的与任务 .....	4
1. 小学体育的目的 .....	5
2. 小学体育的基本任务 .....	9
三年级学生的体育 .....	18
1. 三年级教学目标 .....	18
2. 全年教材内容及授课时数比重表 .....	18
<b>理论部分</b> .....	<b>20</b>
体育、卫生保健基础常识 .....	21
教学目标 .....	21
教学内容 .....	22
1. 推行《国家体育锻炼标准》的意义和要求 .....	22
2. 运动前后的饮食卫生 .....	25
3. 游泳和长跑的安全与卫生 .....	27
4. 高与矮、健与力（身体形态与健康的简单常识） .....	31
5. 田径运动小常识 .....	35
<b>实践部分</b> .....	<b>37</b>
田径 .....	37
跑 .....	39
跳跃 .....	48
投掷 .....	55

体操.....	60
基本体操.....	62
技巧.....	82
支撑跳跃.....	89
低单杠.....	93
游戏.....	98
1. 报数比赛.....	100
2. 长江、黄河.....	101
3. 大鱼网.....	102
4. 跳进去拍人.....	103
5. 打靶比赛.....	105
6. 体操凳上比武.....	106
7. 夺球战.....	107
8. 造型比赛.....	108
9. 打龙尾.....	109
10. 猜猜谁是领头人.....	111
小球类.....	113
小足球.....	114
韵律活动和舞蹈.....	118
1. 韵律活动基本部位和转动练习.....	119
2. 儿童基本舞步.....	128
3. 儿童集体舞.....	130
4. 设置情境的舞蹈活动.....	137
民族传统体育.....	139
五禽戏.....	140
武术基本功和基本动作.....	146
武术组合动作.....	152
发展身体素质练习.....	156

力量素质 .....	158
速度素质 .....	166
灵敏素质 .....	167
柔韧素质 .....	169
耐力素质 .....	171
<b>附：小学三年级女生体育课成绩评分表 .....</b>	<b>172</b>
小学三年级男生体育课成绩评分表 .....	174

## 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“六·三”学制小学三年级体育课教学使用。

在编写本书的过程中,本着全面、准确地体现九年义务教育体育教学大纲精神,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,使教材成为更好地完成育人总目标和贯彻体育教学目的、任务的媒介和桥梁。小学体育教学,强调从小培养学生对体育的兴趣和爱好,打好体育基础知识、基本技术和基本技能的基础,发展学生的学科能力,提高学生的总体素质,促进学生身心发展。

因为教小学体育的教师变动性较大,本册教材仍将小学体育教学的目的任务列入教材,使教师可以在全面了解小学体育教学总目标的基础上,明确本年级的目标体系,以及各项教材内容与授课时数分配;各项具体教材的动作方法、教学要点和考核与评价的指标。

小学三年级处在中年级阶段,教材的理论知识部分有所加强,并且开始对体育卫生基础知识进行考核。在

这部分内容中,除简明扼要地讲述了初浅的理论知识外,还编写了相应的思考题的课外作业,其目的是帮助教师在课堂教学中有重点的引导和启发学生学习与思考。

实践部分的教材内容,其中主要的教材按类或项提出了考核与评价的要点,它是与教学目标紧密相联的。认真考核与评价学生的学习成绩,是体育教学中重要的管理和激励机制,也是对学生教育的手段。教师要了解自己学生的学习状况,并帮助和教育每个学生都要关心自己的成绩。考核与评价的内容,包括技评、身体素质和运动能力的评价标准。

小学体育的系列教材包括文字教材、视听教材、教学指导与参考书等。文字教材,编写大纲规定的具体教学内容,力求精炼、重点突出,为方便教学还配有插图。教学指导与参考书则是对各项教学内容的功能、特点、教学方法,以及学生在学习过程中的问题与解决的办法等,做详尽的说明。此外,还介绍一些特级教师和优秀教师在教各项教材时的经验与体会,帮助教师全面、系统地理解教材、教法。最后,教学指导与参考书还详细地列举了本年级的全年、学期、单元教学计划,选编了部分优秀教案。因此,教师在使用本册教材时,还应与本年级的教学指导与参考书相配合,才能更好地理解教材,使之成为促进学生身心发展的有机媒体,以便更好地提高体育教学质量。

由于分册编写体育教材有一定的难度,在编写本书

的过程中虽然采取了整体设计与年级分段相结合等办法，也难免有不足之处，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。

## 小学体育的目的与任务

小学教育是基础教育，小学生是祖国的未来。《中华人民共和国义务教育法》规定，每个适龄的儿童、少年都要接受九年义务教育，小学教育的任务是为人民服务祖国培养新生的一代，为将来接受中等教育和培养建设社会主义人才打下良好的基础。

义务教育小学《体育教学大纲》(以下简称大纲)，明确指出：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。体育是学校教育的重要组成部分”。这里既阐明了对教育的要求，为祖国四个现代化培养人才，以使我国走向世界，跻身于世界为目标，看到未来发展的需要，又指明了体育在教育中的地位与意义，办教育就必须把体育摆到应有的地位。

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，更重要的是后天培育的作用。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生长发育具有



重要的意义。

## 一、小学体育的目的

在《大纲》中，明确的规定了小学体育的目的：“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。”

### 1. 小学体育要为提高民族素质奠定基础

一个民族、国家的繁衍和兴旺发达，受历史的、社会的、自然的等多种条件的影响，但是，很重要的因素是一个民族的文化科学、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，不断的提高全民族的文化科学、思想道德和身体的素质。我国的每位公民，都将经过小学的教育过程，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，而且能够促进德、智、体的全面发展。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。

### 2. 小学体育促进学生德、智、体的全面发展