

义务教育小学

体育与保健 教学参考书

五六年级

浙江教育出版社

义务教育小学
体育与保健五六年级
教学参考书

浙江省义务教育教材编委会

浙江教育出版社出版
浙江省出版总社重印
浙江省新华书店发行
绍兴新华印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 175 000

1995 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 13 次印刷

ISBN 978-7-5338-2048-0

定 价：5.10 元

如发现印、装质量问题，请与本厂联系。

电话：0575-88902530

ISBN 978-7-5338-2048-0



9 787533 820480 >

说 明

《体育与保健教学参考书》是遵照《浙江省九年义务教育计划》的整体设计,按国家教委中小学教材审定委员会审定的课程指导纲要和浙江省教委义务教育课程教材审定委员会审定的教科书编写的。

本书以发展全体学生身体基本活动能力和身体素质为出发点,按年级分课次编写,每课均分教学要点、教法建议和参考资料或注意事项三部分。全套分一二年级、三四年级,五六年级三册。作为教师贯彻和落实课本的教学参考书,在教学实践中可根据各地实际予以拓宽和延伸,以谋求深化教改,不断提高教学质量。编写过程中我们还汲取了各地市县教研员、实验区教师和部分教师的经验和意见。

编写面向农村小学为主的《体育与保健教学参考书》,是一项全新的系统工程,又是一项超前性的工作。鉴于经验不足,时间仓促,书中的不足和疏漏之处,诚请广大教师提出宝贵意见,以求修改后日臻完善。

浙江省教育委员会义务教育教材编委会

1995年2月

目 录

五上年级

体育与保健常识

- | | |
|------------------|----|
| 1. 亚运会简介 | 1 |
| 2. 田径运动的由来 | 3 |
| 3. 人体的心血管系统 | 5 |
| 4. 体育锻炼对心血管系统的好处 | 7 |
| 5. 脉搏和血压的测量 | 10 |
| 6. 身体有病时不要剧烈运动 | 12 |
| 7. 肌肉痉挛的处理 | 13 |
| 8. 运动中腹痛的处理 | 15 |

体育与保健实践

- | | |
|------------|----|
| 1. 曲线运球 | 16 |
| 2. 负重走 | 18 |
| 3. 连续跳 | 19 |
| 4. 看“图纸”施工 | 20 |
| 5. 投篮 | 22 |
| 6. 越过障碍 | 23 |
| 7. 后踢腿跑 | 25 |
| 8. 武术操 | 26 |
| 9. 钻过绳 | 27 |
| 10. 三人四足 | 29 |

11. 斗鸡	30
12. 跳高	32
13. 跳过竿	34
14. 蛇形跑	36
15. 比谁起动快	37
16. “8”字运球	38
17. 庆祝“六一”儿童节	40
18. 互射	44
19. 抛接	45
20. 考核	46
21. 投准	48
22. 看谁方向跳得对	49
23. 抛接实心球	51
24. 谁跳得高	52
25. 耐力跑	53
26. 截住空中球	55
27. 争取胜利	57
28. 跳山羊	59
29. 跳背	61
30. 配合比赛	63
31. 及时应变	65
32. 考核	67
33. 十字接力	68
34. 接力跑	70
35. 考核	72
36. 争第一	73

37. 滚得准	74
38. 拔河	75

五下年级

体育与保健常识

1. 爬山郊游好处多	77
2. 起跑的演进	78
3. 铅球运动是怎样产生的	80
4. 运动损伤的预防	81
5. 低血糖症的预防	83
6. 关节扭伤的处理	85
7. 身体柔韧性的测定	87
8. 锻炼与保养	89

体育与保健实践

1. 两人携绳跑	91
2. 抛球	92
3. 运球过障碍	93
4. 对抗	95
5. 支撑	96
6. 投“人篮”	98
7. 蹲跳	99
8. 谁的耐力好	100
9. 摸线比快	101
10. 看谁起得快	103
11. 横渡“铁索桥”	104
12. 跳远	106

13. 单挂膝悬垂	107
14. 翻腕	109
15. 考核	110
16. 追赶跑	111
17. 障碍接力	112
18. 摆动	114
19. 投篮比赛	115
20. 龙舟	117
21. 跳高	118
22. 越过障碍	119
23. 配合作战	121
24. 考核	122
25. 火车挂钩	123
26. 抢先一步	125
27. 图形运球	126
28. 投中目标	128
29. 收发电报	129
30. 考核	130
31. 保卫阵地	131
32. 抛球击掌	133
33. 倒悬垂	134
34. 抓尾巴	136
35. 迎面接力跑	137
36. 听信号变动作	138
37. 滚球接力	140
38. 看谁反应快	141

六上年级

体育与保健常识

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 风靡全球的世界第一运动——足球 | 143 |
| 2. 漫谈篮球运动 | 145 |
| 3. 人体的神经系统 | 147 |
| 4. 体育锻炼对神经系统的好处 | 149 |
| 5. 青春期的体育卫生 | 151 |
| 6. 长跑卫生 | 153 |
| 7. 运动创伤的预防 | 155 |
| 8. 预防运动性昏厥 | 157 |

体育与保健实践

- | | |
|----------|-----|
| 1. 少年拳 | 159 |
| 2. 打水漂 | 160 |
| 3. 双龙抢球 | 162 |
| 4. 隔人追逐 | 163 |
| 5. 分腿跳 | 164 |
| 6. 悬垂 | 166 |
| 7. 抽陀螺 | 167 |
| 8. 三球同边 | 169 |
| 9. 冲过火力网 | 170 |
| 10. 高矮胖瘦 | 171 |
| 11. 绕杆跑 | 173 |
| 12. 抢运伤员 | 174 |
| 13. 跳与钻 | 176 |
| 14. 跑五角星 | 177 |

15. 后退跑	178
16. 侧向抛	179
17. 脚变智胜	181
18. 旋转抛物体	182
19. 圆圈接力跑	183
20. 考核	184
21. 往返跑	185
22. 摸得快	186
23. 交通站	188
24. 十六步舞	189
25. 投篮	190
26. 领先跑	191
27. 小手球	192
28. 射门	194
29. 夺球战	195
30. 比赛	197
31. 击掌变化	198
32. 比试	199
33. 智取	200
34. 万水千山	201
35. 考核	203
36. 跳绳	204
37. 蛇形跑	205
38. 抛接球	206

六下年级

体育与保健常识

1. 奥运会简介	208
2. 话说排球运动	210
3. 人体的感觉器官	212
4. 身体灵敏性的测量	214
5. 女生例假的体育卫生	217
6. 心理卫生	218
7. 运动后恶心、呕吐的处理	220
8. 9. 养生保健自我按摩(一)、(二)	222
体育与保健实践	
1. 保卫红旗	225
2. 障碍跑	226
3. 端线篮球	227
4. 推小车	229
5. 模仿走	230
6. 渗透作战	231
7. 连续跳	233
8. 同心协力	234
9. 叠罗汉	236
10. 追逐跑	237
11. 格子追逐	238
12. 角篮球	240
13. 抛得远	241
14. 十字接力	242
15. 传递实心球	243
16. 考核	245
17. 互相救护	246

18. 前、后、左、右	247
19. 巡回锻炼	248
20. 十字运球	250
21. 蹲姿迈步	251
22. 抢运战友	252
23. 水中捞月	254
24. 比试	255
25. 拱桥爬行	256
26. 双人滚翻	257
27. 抛球接力	258
28. 巡回接力	259
29. 争人	261
30. 考核	262
31. 看谁先跑到	263
32. 抢球	264
33. 急中生智	265
34. 钻地道	267
35. 响铃筒	268
36. 顶风送信	269
37. 吊挂绳子	270
38. 鱼网捕鱼	271

五上年级

体育与保健常识

1 亚运会简介

教学要点

1. 了解亚运会的概况及有关知识。
2. 发扬亚运精神。

教法建议

1. 在介绍亚运会一般概况的基础上,重点讲述我国成功地举办第十一届北京亚运会的情况,以激发学生的爱国热情。
2. 讲述近年来我国运动员在参加亚运会训练和比赛中的拼搏精神、优秀事迹和所取得的体育成就,增强学生的民族自豪感和进取精神。

3. 配合游戏教学。

参考资料

亚运会是由亚洲奥林匹克理事会(前九届称亚洲运动会联合会)主办的大型综合性运动会。亚运会的前身是远东运动会和西亚运动会。远东运动会从1913年开始,共举办10届。1934年远东运动会停办,同年在印度新德里举行第一届西亚运动会,第二届西亚运动会原定在1938年举行,当时正是第二次世界大战前夕,因局势紧张而取消。第一届亚运会原定1949年2月在印度新德里举行,后因故延至1951年。至今共举办12届。

我国从第七届开始正式参加亚运会。1982 年在新德里举行第九届亚运会,我国获得金牌 61 枚,名列榜首。1986 年在汉城举行的第十届亚运会上,我国金牌数增加到 93 枚,比东道主韩国多 1 枚,继续保持首位。1990 年第十一届亚运会在北京举行,这是我国举办的第一次洲际综合性运动会,共设 310 枚金牌,我国获得金牌最多,共 183 枚。1994 年参加第 12 届亚运会的中国体育代表团有 783 人,其中运动员 568 人。中国体育健儿一共夺得 137 枚金牌,92 枚银牌和 60 枚铜牌。共有 10 人 37 次创 21 项世界纪录、1 人 1 次平 1 项世界纪录、29 人 3 队 63 次创 40 项亚洲纪录。中国体育代表团实现了金牌总数第一、奖牌总数第一、团体总分第一和打破纪录数第一的目标,获得了精神文明和运动成绩双丰收。这是中国连续第四次名列亚运会金牌榜首。

历届亚运会的概况见下表:

历届亚运会概况一览表

届次	举办时间	地 点	参加国家和地区	运动员人数	项目数
1	1951	新德里	11	489	6
2	1954	马尼拉	18	967	8
3	1958	东 京	20	1422	13
4	1962	雅加达	17	1545	13
5	1966	曼 谷	18	1945	14
6	1970	曼 谷	18	1752	13
7	1974	德黑兰	25	2357	16

届次	举办时间	地 点	参加国家和地区	运动员人数	项目数
8	1978	曼 谷	25	2879	19
9	1982	新德里	33	3411	21
10	1986	汉 城	27	3345	25
11	1990	北 京	37	4655	27
12	1994	广 岛	42	7300	34

2 田径运动的由来

教学要点

1. 了解田径运动产生的一般概况。
2. 懂得参加田径项目锻炼对促进身体健康、增强体质的作用。

教法建议

1. 结合学校运动会所设置的项目讲述田径运动产生的概况。
2. 介绍我国优秀田径运动员(结合本地区、本单位)的事迹。
3. 进行座位操教学,使学生肢体得到一定程度的锻炼。

参考资料

1. 田径是体育运动的基础,在学校中开展最为广泛。除每年一度的学校田径运动会外,体育与保健课、《国家体育锻炼标准》、课余体育活动中,田径都占有较大的比例。田径运动一直被称为“体育运动之母”。远在上古时代,人类为了生存,每天都要走或跑很长的路程,跳越沟壑等各种自然障碍,追捕动

物,采集果实,用石块、树枝同野兽搏斗。天长日久,人们不断重复这些动作,便形成和提高了走、跑、跳、投各种动作技能——田径运动的雏型。

随着人类社会的进一步发展,战争的规模越来越大。为了培养勇于作战、体魄强健的士兵,走、跑、跳、投等便成了训练军队的主要手段,逐渐形成了这些项目的比赛。以后,又相应地出现了各种田径场地、设备、器材和规则。如此演变发展,到1896年第一届现代奥林匹克运动会上,田径被列为正式比赛项目。

田径运动的项目分为田赛和径赛两大类:用高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称为田赛;用时间计算成绩的赛跑、竞走项目称为径赛。此外,还有跑、跳、投项目组成的全能运动。目前有世界纪录的室外田径项目80多项,列入奥运会正式比赛的项目有41项。最主要的世界大赛有:奥运会、自1977年开始的世界杯田径赛和自1983年开始的世界田径锦标赛。目前的田径强国主要集中在欧美地区。

2. 中国第一个田径世界冠军黄志红。1989年9月,在西班牙巴塞罗那,黄志红以20.73米的优异成绩获得了世界杯田径赛的女子铅球金牌。这是中国,也是亚洲第一个田径世界冠军。

黄志红系浙江兰溪人,从小长得结实,力气比一般女孩子要大得多。但进国家队的开始几年,由于教练更换频繁,加上脚伤手术,进步不大。直到1983年以后,她的成绩几乎每年提高1米。1985年,她突破18米大关,首次登上冠军的领奖台。1986年的全国冠军赛中,她又以18.89米的成绩再度夺魁。同年的汉城亚运会上,黄志红又拿了金牌。这以后她连续突破20米、21米大关,最好成绩达到21.28米。1989年,黄志红在

世界室内锦标赛、世界大学生运动会和世界杯这三大赛上，接连拿了2块金牌、一块银牌。

3 人体的心血管系统

教学要点

1. 了解人体的心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。心脏是推动血液循环的动力器官，血管是输送血液的管道。

2. 初步掌握大循环和小循环的概念，动脉血和静脉血的区别。

教法建议

1. 运用挂图，说明心血管系统的组成。

2. 运用心脏模型或挂图，说明心脏外形及内部的四个心腔，并由学生自己摸到心脏跳动的部位，教师扼要指出心脏的位置。

3. 运用血液循环模式图，讲解大循环与小循环。

4. 座位操5——8节练习。

参考资料

1. 心血管系统的组成。心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管在人体内形成一个复杂的封闭的管道系统，血液在这个管道系统内运行。心脏是血液循环的动力器官，它在神经系统和内分泌腺的调节下，有节律地收缩，不断地推动血液在血管内循环流动。血液由心脏流向身体各部所经过的血管叫动脉，血液由身体各部流回心脏所经过的血管叫静脉，位于各组织器官内、连接动脉与静脉的血管叫毛细血管。血液自心脏经动脉、毛细血管和静脉再返回心脏的过程称为血液循环。血

液循环通过毛细血管,将氧、营养物质和激素运送到全身各个器官,同时又把各组织的代谢产物(包括无用的物质和二氧化碳等)带到肺、肾和皮肤等器官排出体外。

2. 心脏。心脏位于胸腔内,在左、右两肺之间,呈斜位,约与自己的拳头同大。心脏的三分之二在体正中线左侧,三分之一在右侧。心脏的外形像倒置的圆锥体,其宽大的基底部称为心底。在右上方有出入心脏的大血管通过,锥顶向左下方,叫做心尖,心的内部被纵行的心中隔分为互不相通的左右两半,每半又各分为上部的心房和下部的心室,心房与心室之间有房室口相通。房室口的边缘有瓣膜,保证血液的定向流动。因此,心的内部分为左右心房和左右心室四个腔。

3. 大循环和小循环。大循环(体循环)是心脏与头、颈、躯干、上肢、下肢及各器官(除肺外)间的血液循环。颜色鲜红、含有丰富的氧和营养物质的动脉血,自心脏的左心室经主动脉及其分支流到全身各器官的毛细血管。血液在毛细血管中流动缓慢,在毛细血管和组织间进行气体交换与物质交换使血液变成颜色暗红的静脉血。静脉血由小静脉经各级静脉汇入大静脉流回心脏的右心房。

小循环(肺循环)是心脏与肺之间的血液循环。颜色暗红、含有代谢产物和二氧化碳的静脉血,自右心房进入右心室,再由右心室经肺动脉及其分支流到肺泡周围的毛细血管,在肺泡和肺泡周围毛细血管中进行气体交换。呼气时,二氧化碳离开毛细血管进入肺泡而呼出体外;吸气时,空气中的氧气通过肺泡进入毛细血管。因此血液由静脉血变成含氧气丰富的动脉血,最后经肺静脉流回到左心房。动脉血由左心房流入左心室,再进入大循环。

4. 外出血的鉴别。血液自损伤的血管经皮肤或粘膜的创