

高級小学体育 教学参考材料

河北省教育厅 編



河北人民出版社

高級小学体育教学参考材料

河北省教育厅 編



河北人民出版社出版（保定市裕华东路）

河北省书刊营业许可证第三号

河北人民印刷厂印刷

河北省新华书店发行



1958年9月第一版 1958年9月第一次印刷

787×1092耗 $1\frac{1}{32}$ ·9字印張·202,000字

印数：1—2,000册 定价 (5)0.60元

統一书号：7086·147

目 錄

五年級第一學期體育教學課目

第一課.....	4	第十八課.....	42
第二課.....	5	第十九課.....	45
第三課.....	7	第二十課.....	48
第四課.....	11	第二十一課.....	51
第五課.....	13	第二十二課.....	53
第六課.....	16	第二十三課.....	57
第七課.....	19	第二十四課.....	58
第八課.....	21	第二十五課.....	61
第九課.....	23	第二十六課.....	65
第十課.....	25	第二十七課.....	68
第十一課.....	27	第二十八課.....	71
第十二課.....	31	第二十九課.....	73
第十三課.....	33	第三十課.....	76
第十四課.....	35	第三十一課.....	78
第十五課.....	37	第三十二課.....	80
第十六課.....	39	第三十三課.....	82
第十七課.....	41	第三十四課.....	84

五年級第二學期體育教學課目

第一課.....	90	第三課.....	94
第二課.....	90	第四課.....	95

第五課.....	98	第二十課.....	129
第六課.....	100	第二十一課.....	132
第七課.....	103	第二十二課.....	134
第八課.....	106	第二十三課.....	136
第九課.....	108	第二十四課.....	139
第十課.....	110	第二十五課.....	141
第十一課.....	112	第二十六課.....	144
第十二課.....	114	第二十七課.....	146
第十三課.....	116	第二十八課.....	149
第十四課.....	118	第二十九課.....	151
第十五課.....	119	第三十課.....	153
第十六課.....	121	第三十一課.....	155
第十七課.....	123	第三十二課.....	157
第十八課.....	124	第三十三課.....	159
第十九課.....	129	第三十四課.....	161

六年級第一學期體育教學課目

第一課.....	166	第十一課.....	188
第二課.....	168	第十二課.....	190
第三課.....	171	第十三課.....	192
第四課.....	172	第十四課.....	195
第五課.....	175	第十五課.....	197
第六課.....	177	第十六課.....	198
第七課.....	179	第十七課.....	199
第八課.....	181	第十八課.....	201
第九課.....	184	第十九課.....	203
第十課.....	186	第二十課.....	204

第二十一課.....	206	第二十七課.....	217
第二十二課.....	208	第二十八課.....	219
第二十三課.....	210	第二十九課.....	221
第二十四課.....	212	第三十課.....	222
第二十五課.....	214	第三十一課.....	223
第二十六課.....	215	第三十二課.....	225

六年級第二学期体育教学課目

第一課.....	230	第十七課.....	262
第二課.....	230	第十八課.....	263
第三課.....	233	第十九課.....	265
第四課.....	235	第二十課.....	266
第五課.....	237	第二十一課.....	268
第六課.....	239	第二十二課.....	269
第七課.....	241	第二十三課.....	271
第八課.....	243	第二十四課.....	273
第九課.....	244	第二十五課.....	275
第十課.....	247	第二十六課.....	276
第十一課.....	249	第二十七課.....	278
第十二課.....	251	第二十八課.....	279
第十三課.....	253	第二十九課.....	281
第十四課.....	255	第三十課.....	282
第十五課.....	258	第三十一課.....	284
第十六課.....	260	第三十二課.....	286

五年級第一學期體育教學計劃 (1——34課)

內 容 課次	部 分	基 本 部 分		
		開始部分	準備部分	基 本 體 操 游 戲
1		簡要報告 學期工作 計劃和簡 要總結。	建立體育課堂制度，排隊分組選 隊長和組長。	
2	立正、稍 息	第三套少 年廣播操	(1) 跑 一用站立，背立，單膝 跪，屈膝坐下姿勢起 跑。 (2) 投擲一原地站立擲遠。	投跑跳
3	"	徒 手 操	(1) 平衡一在平衡木上向前走轉 體變側走和向后退着走由另 一端跳下。 (2) 跑一站立，背立，單膝跪， 屈膝坐下姿勢起跑。	隔人傳 球比賽
4	看齐、報 數	小皮球四 年級。	(1) 走一加大兩臂擺動的走。 (2) 平衡一在平衡木上向前走， 轉體向側走和向后退着走由 另一端跳下。	同 上
5	疏散和密 集隊形	跳 長 繩 小 皮 球	(1) 跳躍一屈腿式跳高。 (2) 投擲一單膝跪擲遠。	種 馬 鈴 薯
6	集合解散	少 年 廣 播 跳 長 繩	(1) 走 一加大兩臂擺動的走。 (2) 跳躍一踏跳60公分高的障 碍物。	少 先 隊 球
7	"	舞 步 四 年 級 廣 播 操	(1) 跳躍一跳高過繩時用頭觸懸 球。 (2) 平衡一兩臂側平舉向前走到 中間單膝跪下起立從另一端 跳下。	同 上
8	原地轉法	徒 手 操 小 皮 球	(1) 平衡一兩臂側平舉，向前走 到中間單膝跪下起立，從另 一端跳下。 (2) 投擲一單膝跪投遠。	搶桌子
9	齊 步 走	跳 長 繩 徒 手 操 前 三 節	(1) 跳躍一跨越式跳高。 (2) 平衡一在平衡木上向前走， 轉體變側走，再轉體向右90 度向后退着走從另一端跳下。	同(3)

部分 内容 課次	开始部分	准备部分	基 本 部 分	
			基 本 体 操	游 戏
10	"	少年广播操	(1) 跳跃—跨越式跳高。 (2) 平衡—跨过三个实心球鑽过80公分高的繩子。	同(6)
11	原地踏步立定	小皮球舞步	(1) 投擲—原地站立向远处投擲。 (2) 跳跃—屈腿式跳高。	冲过火力网
12	"	小皮球跳长繩	(1) 跑—以膝盖触手的跑。 (2) 投擲—单膝跪向远处投擲。	同上
13	复 习	徒手操舞步	(1) 急行跳高。 (2) 投擲—单膝跪向远处投擲。	同(8)
14	"	少年广播操	(1) 平衡—在平衡木上圈套行进。 (2) 跑—以膝盖触手的跑。	少先队球
15	"	舞步—踏步跳长繩	(1) 平衡—在平衡木上圈套行进。 (2) 跳跃—踏跳过60公尺高的障碍物。	隔人传球比赛
16	"	小皮球	(1) 投擲—原地站立向远处投擲。 (2) 平衡—套圈行进。	搶空位子
17	"	徒手操	(1) 平衡—平衡和急行跳高。 (2) 投擲—单膝跪向远处投擲。	冲过火力网
18	原地踏步立定	徒手操实心球	(1) 改变速度的走。 (2) 投擲—助走的投擲。	冲过火力网
19	齐步走	徒手操	(1) 投擲—助走的投擲。 (2) 跳跃—高跳下向后轉体180度。	进军式追捉

部 分 内 容 課 文	开始部分	准备部分	基 本 部 分	
			基 本 体 操	游 戏
20	向左右轉 及半面轉	少年广播操 跳长繩	(1) 滾翻—团与向后滾动。 (2) 跳跃—高跳下向右轉体180度。	进军式 追 捉
21	"	徒手操	(1) 滾翻—一向后滾动。 (2) 投擲—助走的投擲。	釣魚釣
22	向左右 后轉走	跳长繩 实心球	(1) 跳跃—跳上跪撑向后跳下。 (2) 投擲—助跑的投擲。	"
23	"	少年广播操	(1) 跳跃—跳上跪撑, 向后跳下。 (2) 滾翻—挺身仰臥, 胸前屈肘 向側滾翻。	隔人傳 球比賽
24	跑步走	舞步—踏 点步少年 广播操	(1) 投擲—助跑的投擲。 (2) 滾翻—挺身仰臥, 两臂胸前 平屈向側滾动。	跳 棒
25	"	徒手操	(1) 两人手拉手跑。 (2) 滾翻—蹲撑向前滾翻。	"
26	跑步换 步 法	跳长繩少 年广播操	(1) 跳跃—跳上跪撑变蹲撑向后 跳下。 (2) 滾翻—蹲撑向前滾动。	进军式 追 捉
27	"	实心球 徒手操	(1) 投擲—助跑的投擲。 (2) 跑—繞小旗跑。	跳 繩 接 力
28	复 习	舞步—一 踏点步 徒手操	(1) 投远。 (2) 走跑交替。	"
29	复 习	实心球	(1) 搬运—三人一組抬人。 (2) 跳跃—跳上跪撑变蹲撑向后 跳下。	进军式 追 捉

部分 內容 課次	开始部分	准备部分	基 本 部 分	
			基 本 体 操	游 戏
30	复 习	少年广播操	(1) 搬运—三人一組抬人。 (2) 跑 一定时跑。	跳 棒
31	"	徒手操	(1) 投擲—长木棒击短木柱。 (2) 滾翻—蹲撑向前滾翻。	跳 繩 接 力
32	"	实 心 球 跳 长 繩	(1) 搬运—三人一組抬人。 (2) 跑 一障碍跑。	釣魚釣
33	"	舞 步 一 踏 点 步 徒 手 操	(1) 跑走交替。 (2) 投擲—长木棒击短木柱。	跳 棒
34	"	跳 长 繩	(1) 定时跑。 (2) 滾翻—蹲撑向前滾动。	同 (27)

第 一 課

(引导課)

I 簡要总结上学期的优缺点，对好的給以表揚，以鼓励全体同学，并指出今后努力方向。

II 簡要向学生报告本学期体育課的教学計劃。

III 建立体育課堂制度。

IV 編組編队，改选組长队长（一般分为四組）。

第 二 課

I 教材

新授：用站立、背立、单膝跪、屈膝坐等姿势练习起跑。

复习：一、投远。

二、投跑跳的游戏。

II 課的任务

一、使学生初步学会各种姿势起跑的技能。

二、进一步提高投远的技能。

三、通过游戏的复习，培养兒童集体主义精神。

III 教具

垒球 4 至 8 个，短跳绳 4 条，小沙袋 4 个，小旗 4 面。

IV 教学内容、方法及注意事项

一、开始部分：（4 至 5 分钟）

（一）课堂常规：

1、值日生整队，2、报告人数，3、师生问好，4、宣布本课内容，5、检查服装处理病号。

（二）新授：立正、稍息的口令。

1、讲解立正、稍息并作两次示范（正面作一次，侧面作一次）。

2、要领：“立正”直立，两足跟靠拢，脚尖分开（两脚尖间相距约为 60 度），两膝挺伸，上体正直微向前倾。体重平均放于两脚，两肩要平，稍向后张，两臂自然下垂。五指并拢微屈，中指与裤缝相接触，胸部自然挺出，小腹微向后收，头要正，口要闭，下颏微向后收，两眼向前平视。

“稍息”左脚順着脚尖方向自然伸出大半脚（約为一脚长的三分之二），两膝自然但不要弯屈，上体保持立正的姿勢。稍息時間过久可自行換脚休息，但不可隨便說話。

3、練習：（組織措施及次數）

學生共練習3至4次。第一、二次練習時教師細致觀察，發現普遍存在的缺點，給予指正。第三、四次練習時嚴格要求學生。

4、轉入準備部分：

學生練習完最後一次，齊步走變成四列橫隊，然後變成體操隊形。轉入準備部分。

二、準備部分：（7分鐘）

（一）復習第三套少年廣播體操。

（二）練習（組織措施及次數）。

第一次作分節，從第一節作到第五節。第二次一至八節連續作。在作前教師先提醒兒童易犯錯的地方，必要時教師作次示範。

三、基本部分：（29分鐘）

（一）組織方法：

採用分組輪換，集體作遊戲的方法。

（二）教學步驟：

新授：各種姿勢的起跑：（男生先作10分鐘後與女生換）。

1、站立起跑：

（1）教師講解跑的方法並作次示範。

（2）動作要領：（教師根據兒童的實際情況，簡單的講解一下起跑的方法）。

（3）注意事項：

教师发出信号后再跑；跑到終点排着队有順序的回来排在其他組的后面。

(4) 学生練習：从起点至終点相距10公尺。

2、用以上的方法步骤，分別講解練習背立、单膝跪、坐屈膝起跑的姿势（每种姿势叫兒童作两次就成了）。

复习：向远处投擲（女生先作10分鐘后交換）。

1、要求和注意事項：

(1) 重点改进背后过肩的投擲方法。

(2) 教师根据兒童学习的情况，針對存在的問題，簡要提示一下要点和所注意的地方。必要时作一次示范。

(3) 严格要求学生一齐投；固定由投出者把投出去的球滾回来。

2、練習：

練習三、四次后进行比賽，看誰投时姿势正确，同时能投过所規定的距离。

男：20、25、30公尺。

女：15、20、25公尺。

游戏：复习投跑跳游戏：（集体进行9分鐘）游戏前教师根据上次課所犯的錯誤，提出簡單的要求，再把規則說一遍。

四、結束部分：从略。

第 三 課

I 教材

新授：

一、平衡：在平衡木上向前走，轉体变側走，再向后退

着走，另一端跳下。

二、游戏：隔人傳球比賽。

复习：各种姿势的起跑（上課所學的）。

II 課的任务

一、使兒童初步掌握在平衡木上向前走、側走、后退走，由另一端跳下的技能。

二、进一步提高各种姿势起跑的技能。

三、通过游戏培养兒童自觉紀律及自制能力。

III 教具

平衡木 2 个，一公斤重的实心球 2 至 4 个。

IV 教学內容、方法及注意事項

一、开始部分：（4 分鐘）

（一）課堂常規从略。

（二）練習立正、稍息。

1、練習时教师提出要求：

（1）严格要求学生听口令，把姿势作对。

（2）作时一定要齐。

2、練習：

第一、二次同学互相糾正：一排作另一排看着，作完时給指出錯誤。

第三、四次全体都作，动作要一致。

（三）轉入准备部分：

变成四列横队用并步法散成体操队形。

二、准备部分：（10分鐘）

（一）新授：1 至 6 节徒手体操。

（二）1 至 6 节徒手体操的动作要领。

第一节：伸展。

预备姿势：直立。

①两臂前平举，掌心向下，②两臂斜上举，掌心相对。同时左腿向后伸，以脚尖点地，挺胸抬头后屈，③同①，④放下。换右脚同样作。

第二节：体前屈。

预备姿势：开立。

①两臂上举，两手半握拳，②上体前屈同时两臂下垂，以手指触地，③同①，④放下。

第三节：体侧屈。

预备姿势：直立。

①左脚侧出一步，两臂侧平举，掌心向下，②上体向左前下方转，同时用右手去触左脚尖，左臂向后振，③同①，④放下。向反方向同样作。

第四节：屈膝。

直立，左（右）腿屈膝高抬，同时两手抱腿使膝盖触及额部。

第五节：体转。

①直立，左脚侧出一步，两臂侧平举，掌心向下，②上体向左前下转，同时用右手去触左脚尖，左臂向后振，③同①，④放下。向反方向同样作。

第六节：跳跃。

开立，两手叉腰跳4次，再两脚并拢跳4次，同时两手在头上拍4次。

三、基本部分：（27分钟）

（一）组织方法：

采用分组轮换，最后集体作游戏的方法。

（二）教学步骤：

新授：平衡。（10分鐘，与起跑組輪換）

1、教師示范一次整套動作，然後講解。

2、進行方法：

教師講解後，找兩個同學試作，師生糾正。學生第一、二次作時，教師觀察指出缺點，好的給予表揚，第三次練習改正動作。

3、注意事項：

（1）加強保護。

（2）作動作時慢些。

4、場地看圖。

復習：起跑。（男生先作10分鐘後與女生互換）

要求及注意事項：

（1）嚴格要求按着上節所學的姿勢去練習。

（2）重點改進聽信號後迅速起跑，絕不能搶跑。

（3）跑時注意姿勢。

遊戲：新授隔人傳球遊戲。

1、教師講解遊戲的方法：

參加者圍成一個圈，一二報數，一數為一隊，二數為一隊，各隊持一公斤實心球一個，聽到信號後數一的給數一的傳，數二的給數二的傳。先傳完一圈的隊為勝。

2、遊戲規則：

（1）不准故意擋住對方的球。

（2）如果在傳的中途球落了地，由掉球的人拿回原位再傳。

3、作的方法看圖。

（三）結束部分：（3分鐘）從略。

第 四 課

I 教材

新授：走动加大两臂摆动的走。

复习：

一、平衡：在平衡木上向前走和向后退着走，由另一端跳下。

二、游戏：隔人传球比赛。

II 課的任务

一、初步掌握加大两臂摆动走的技术。

二、进一步掌握在平衡木上向前走、轉側走和向后退着走，由另一端跳下的技术。

三、培养兒童自覺的鍛炼、互相合作的精神，和投接球的技能。

III 教具

平衡木 2 个，实心球 4 个（約一公斤重），小皮球（或小沙袋）60 个。

IV 教学內容、方法及注意事項

一、开始部分：（5 分鐘）

（一）边講边示范一次，然后再示范一次。

（二）同学練習四次，第一、二次老师喊口令大家齐作；第三次前后两列对面站立練習一次互相糾正，第四次再集体練一次。在做前教师重点指出不正确的地方。

（三）由每組組长发給球一个，轉入准备部分。

二、准备部分：（9 分鐘）

（一）教师先示范一次。

(二) 学生練習开始，第一、二、三次練習向上拋接球，第四、五、六次对面投接球的附加动作。待二、五次完了，教师糾正不正确的姿势。

(三) 把队伍整好后帶到場地上，轉入基本部分。

三、基本部分：(26分鐘)

(一) 組織教法：分兩組練習，男、女生各一組。男生先學走，女生先作平衡木，最后集体作游戏。

(二) 教学步骤：

新授：走。

1、講解走的要領方法，边講边示范。要領：上体正直，眼平視，兩臂放松摆动，上下肢配合協調一致，臂彎屈前后摆动。

2、注意事項，兩臂充分放松自然摆动。

3、教师边講边示范一次(男生作完9分鐘后与女生互換)。

4、找两个学生試作一次，师生給予糾正。

5、学生开始練習四、五次。第一、二次試練，小組长指导。

教师糾正作錯的地方，表揚作的姿势优美的同学。

方法：从略。

注意事項：兩臂充分放松，認真練習，走过綫立定，再走回向左(右)轉，繞到后行后边。

复习：(一) 平衡。(女生先作9分鐘后互換)

要求和注意事項：

①退走身体要直，同时退脚尖触前脚跟，換脚退走，要穩当有保护。

②教师指示作时要大胆稍慢，并注意跳下时的姿势，側