

九年义务教育六年制小学

体育

(教师教学用书)

第一册

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教材

体 育
(教师教学用书)

第 一 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

顾 问：苏竟存 李晋裕

主 编：王占春

副 主 编：王德深

编 著 者：耿培新、吴庆茂、王德深、王占春

责任编辑：耿培新

插图绘制：倪晓燕 张 蓓

封面设计：王 雕

义务教育六年制小学教材

体育第一册

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

内 蒙 古 蒙 文 印 刷 厂 印 装

开本：850×1168 1/32 印张：4.25 插页 3 字数：87 000

1992 年 11 月第 1 版 1996 年 5 月第 3 次印刷

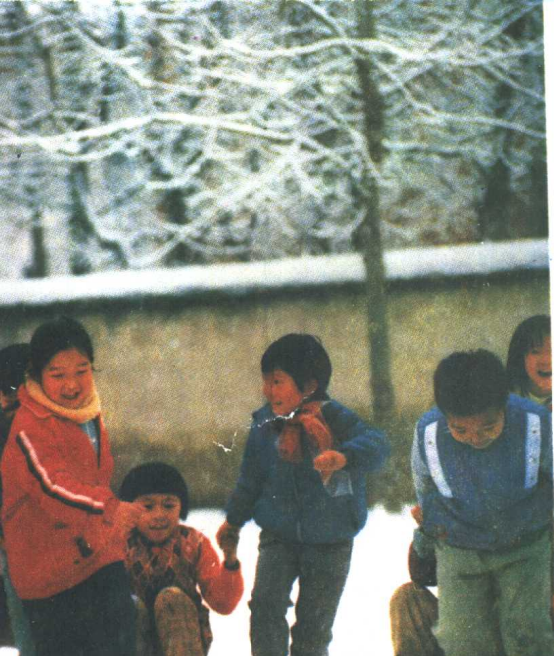
印数：1—7 160

ISBN 7-107-01581-8

G·3056(课)定价：3.15 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究。
如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本厂联系调换。

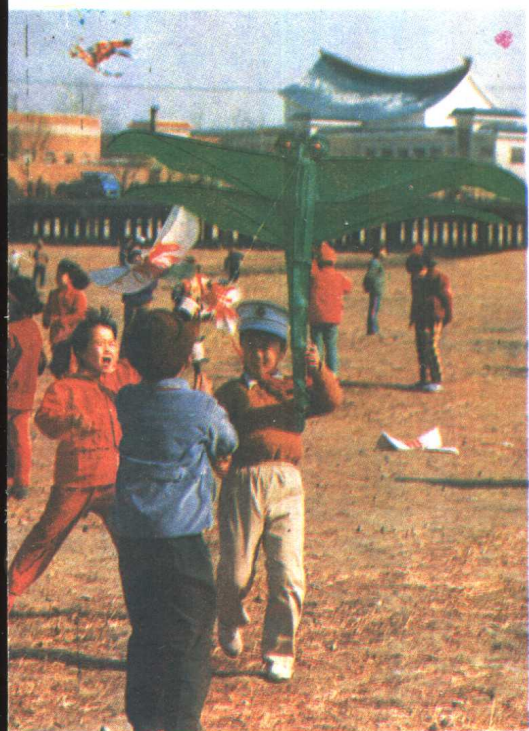




摄影：徐永春 李晓佳











目 录

I	编辑大意	1
II	小学体育的目的与任务	3
	II—1. 小学体育的目的	4
	II—2. 小学体育的基本任务	8
III	一年级学生的体育	17
	III—1. 一年级教学目标	17
	III—2. 全年教材内容及授课时数比重表	18

理论部分

IV	体育、卫生保健基础常识	20
	□教学目标	20
	□教学内容	20
	1 做早操的好处	21
	2 正确的坐、立、行姿势	23
	3 体育课的常规要求	24
	4 路上安全	26

实践部分

V	基本运动	30
	□教学内容	30
	1 走和跑	31
	2 跳跃	38

3	投掷	41
4	队列和体操队形	45
5	徒手操	56
6	跳绳	66
7	攀登、爬越、平衡	68
8	技巧	72
	□基本运动考核与评价	75
VI	游戏	78
	□游戏的意义与特点	78
	□教学内容	80
1	快快排队	81
2	挑战应战	83
3	老鹰捉小鸡	84
4	单脚跳接力	85
5	击木柱	87
6	插红旗	88
7	支援前线	90
8	美化校园	91
9	队长球	92
10	拍球比多	95
11	大灯笼、小灯笼	97
12	汉语拼音比赛	99
	□游戏考核与评价	100
VII	韵律活动和舞蹈	102
	□韵律活动和舞蹈教材的意义和特点	102
	□教学内容	103
1	在音乐或其它音响伴奏下,做头、手、脚的 基本部位练习	103
2	在音乐或其它音响伴奏下,做行进间活动	111

3 儿童律动组合	116
4 儿童集体舞	119
☐ 韵律活动和舞蹈的考核与评价	126
附：一年级女生体育课成绩评分表	127
一年级男生体育课成绩评分表	129

I 编辑大意

1. 本册教材是根据中华人民共和国国家教育委员会审定颁发的《九年义务教育小学体育教学大纲》编写的系列教材之一，是“五·四”学制小学一年级体育教材。

2. 编写本书的指导思想是：坚定社会主义的政治方向，贯彻理论与实际相结合的原则，全面、准确地体现体育教学大纲的精神和育人的总目标，以及“三项基本任务”。强调打好体育基础知识和基本技术的基础，提高学生的总体素质，促进学生的身心发展。

3. 小学系列体育教材包括：各年级的文字教材、视听教材、教学挂图和体育教学参考书。为了突出教材重点，准确地体现教学大纲的精神，保持教材的科学性、系统性，本书只编写了教材内容。关于对教材的分析、辅助教材、教法手段、教学方法、如何纠正学生操作中的错误以及保护与帮助等教学理论与方法，都详细、具体地编在体育教学参考书中。因此，在体育教学时，应将系列教材配套使用，以有利于全面地理解和贯彻体育教学大纲，提高体育教学质量。

4. 体育教材分册编写，有一定的难度，主要是容易分割教材的系统性。为了较好地处理这一问题，本册教材

采取整体结构与年级分段相结合的办法编写,书中包括:小学体育教学的目的任务,全年教学目标体系,各项教材内容的构成与授课时数分配,以及各项教材的动作方法、教学要点和考核评价,以便教师明确本年级教材在整个小学体育教材中的位置。

5. 本书紧密结合小学一年级儿童的身心发展特点,教材内容力求精炼,重点突出,并尽可能做到通俗易懂、图文并茂,方便教学。

6. 体育课与其它课程不同,对学生身体素质和运动能力的定量要求,必须与身体发育相适应,不宜超前发展。因此,小学一年级的教材内容“六·三制”和“五·四制”的起点大体相同。但在体育卫生保健常识方面,整个小学阶段两种学制应大体接近或一致。

II 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，小学教育的任务是社会主义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。

II—1. 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，不断地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

(1) 体育的直接目的是增强学生体质

什么是体质？它是特指人的有机体的质量，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，这对体质的好坏虽然有重大的影响，但这只能是对体质的影响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。小学体育的基本目的是有计划、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) 体育能促进智育的发展

体育可以增强体质，这既反映了体育的特点和要求，