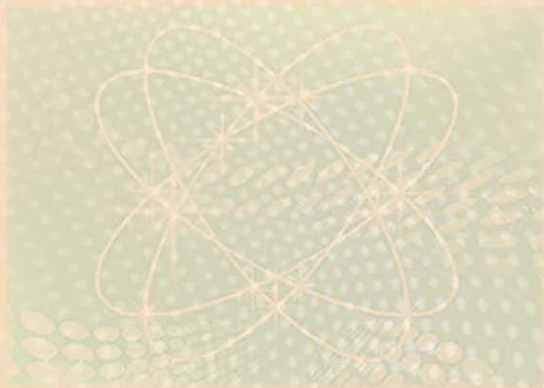


中小學生綜合實踐活動 (14)

日常體育學習指導

肖平 秦遜玉 / 編



遠方出版社

中 小 学 生 综 合 实 践 活 动 14

日常体育学习指导

肖 平 秦逊玉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常体育学习指导/肖平,秦逊玉编. —2 版. —呼和浩特:远方出版社, 2007. 7

(中小学生综合实践活动)

ISBN 978-7-80595-869-9

I. 日… II. ①肖…②秦… III. 体育—青少年读物 IV. G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105695 号

中小学生综合实践活动

日常体育学习指导

-
- 编 者 肖 平 秦逊玉
责任编辑 任力伟 奇铁英
封面设计 朱志辉
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471-4919981 邮编 010010)
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 140
字 数 2800 千
版 次 2007 年 7 月第 2 版
印 次 2009 年 3 月第 2 次印刷
印 数 3000
书 号 ISBN 978-7-80595-869-9
总 定 价 700.00 元(共 30 册)
-

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来,得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐,我们借鉴了最新的学术成果,对该丛书进行了修订完善,并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上,添加了许多清晰直观的图片,使其达到图文并茂的效果。此外,对书的内容也做了合理的修改,使书的内容更适合读者的需要。例如,在《生活小实验》一书中,删掉了一些操作性不强的内容;在《挫折分析及应对》一书中,增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略;在《超越自我》一书中,对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子,其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外,该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯,进行了适当修改,希望能给读者更大的帮助。

限于水平,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

编 者

前 言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端,帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容,注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为主的传统学习方式构成了巨大的冲击,也影响着学生的生活方式,对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此,探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响,影响程度如何,怎样正确引导、兴利除弊,逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式,是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小學生综合实践活动》针对当前学校教育实际情况,参考大量资料编写而成,本书以爱党、爱国、爱民为出发点,结合实践活动,为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅,须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时,能积极参与社会实践活动,以逐步增强自己的能力,发挥自己的才干,为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共 30 本,内容丰富,知识面广,适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限,不足之处,望请斧正。

编 者



一	体育健康小知识 快找伙伴·····	1
二	短跑冲刺知识 支撑跳跃(1) ·····	5
三	支撑跳跃(2) 打活动目标 ·····	8
四	短跑起跑知识 拽包 ·····	11
五	短跑摆臂动作 队列练习 ·····	14
六	短跑技术要领 打靶比赛 ·····	17
七	短跑素质提高 篮球传接球 ·····	20
八	分腿腾越起跳指导 砂包掷准 ·····	23
九	接力跑 爬杆动作要领 ·····	26
十	蹲踞式跳远 爬杆巩固操作 ·····	29
十一	跳远助跑 体育卫生常识 ·····	32
十二	跳远身体协调知识 武术小知识 ·····	36
十三	蹲踞式起跑 武术小知识 ·····	40

ri chang ti yu xue xi zhi

dao

十四	跳远落地知识	冲过火力网	44
十五	武术组合练习	钓鱼钩	47
十六	体操知识	跳短绳(1).....	50
十七	体操知识	跳短绳(2).....	54
十八	分腿腾越举臂指导	身体素质基础练习	58
十九	分腿腾越专项指导	身体素质提高知识	61
二十	分腿腾越协调指导	砂包互射	64
二十一	学会内侧踢足球	长跑交替练习指导	66
二十二	学会外侧踢足球	长跑弯道跑技术指导	69
二十三	韵律操指导	长跑途中跑	72
二十四	韵律操指导	长跑巩固指导	75
二十五	韵律操指导	击掌传球	78
二十六	立定跳远起跳技术指导	打“龙尾”.....	81
二十七	立定跳远跳跃技术指导	体育卫生常识	84
二十八	体育知识与健康常识		87
二十九	体育健康小知识	“雪耻”追拍游戏	93
三十	体育健康小知识	400 米耐久跑(1)	96
三十一	体育健康小知识	400 米耐久跑(2)	99
三十二	体育健康小知识	室内负重蹲起.....	102
三十三	跨越式跳高基础指导	蒙眼转身踢球.....	104
三十四	跨越式跳高提高练习	足球保龄.....	107

三十五	跨越式跳高巩固指导 截获空中球·····	109
三十六	肩肘倒立 大小西瓜游戏·····	112
三十七	棍棒操 快快跳起来·····	115

一 体育健康小知识 快找伙伴

体育健康小知识

养成正确的身体姿态

人的身体主要是由骨骼支撑起来的,骨骼保护着我们的内脏器官,使这些器官正常发育,功能健全。良好的营养和适当的体育活动能促进骨骼的生长发育,但是儿童时期骨骼细小,生长很快,弹性也较大,平时保持什么姿势,骨骼就会长成什么样子。所以平时就要养成正确的行、走、卧姿势。

正确的坐姿是躯干挺直,两肩平衡,稍挺胸收腹,两臂自然下垂,两脚分开或脚跟并拢。

走路时要保持站立的躯干姿势,两臂自然前后摆动,步子大小适当,脚尖向前。要特别防止脚尖向内或向外的“八字脚”。背书包不要图简便,把重量都压在单肩上,最好使用双肩背的书包。

ri chang ti yu xue xi
zhi dao



同时,同学们还要积极地参加各种体育锻炼,加强食物的营养,这样才能养成正确的身体姿态。

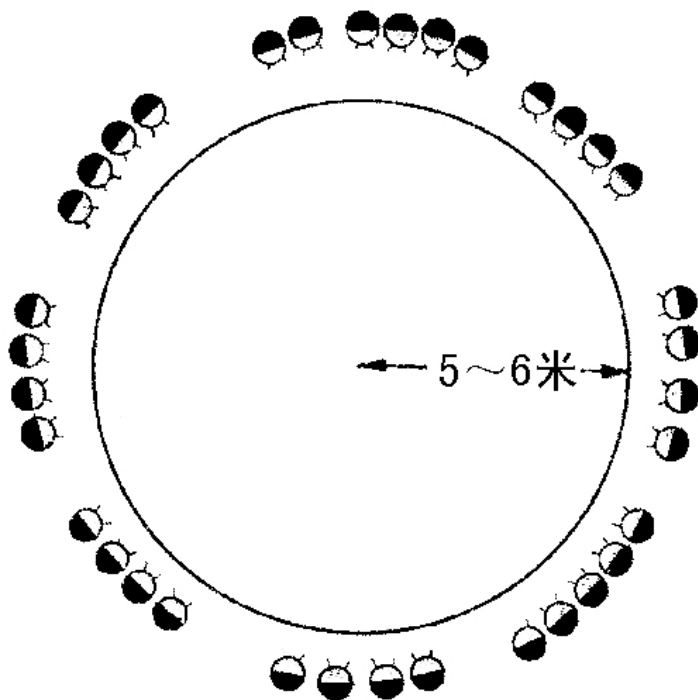
快找伙伴

(一)方法:学生成一路纵队沿圆形场地慢跑或走。在行进

中,老师突然喊出口令:“X 人一组!”学生迅速按要求结合,手拉手,没能成组的为失败。

(二)规则:①结合时不能推人、撞人。

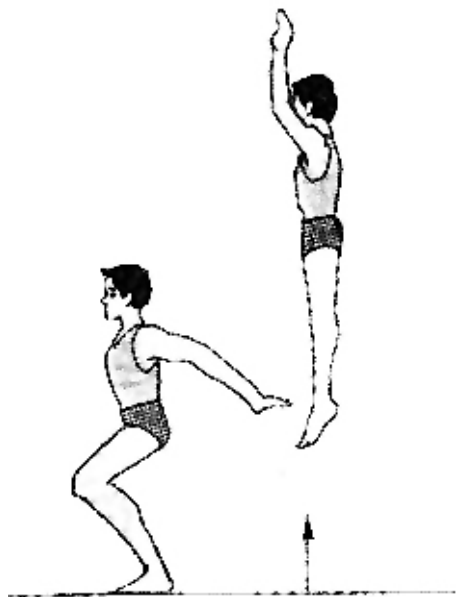
②必须按教师要求的人数结成组,否则视为失败。



ri chang ti yu xue xi
zhi dao

素质练习

蹲跳起(15 次×2 组)



二 短跑冲刺知识 支撑跳跃(1)

短跑冲刺知识

(一)要求:初步学会终点冲刺跑的基本技术。

(二)方法:终点冲刺跑是指跑到离终点 1.5 米左右时,用力后蹬,上体迅速前倾,用胸部撞线,全速冲过终点,自然跑出一段距离后逐渐减慢速度。

①集体练习原地摆臂,听到老师的口令做原地冲刺,体会撞线动作。

②中等速度跑,做冲刺动作。

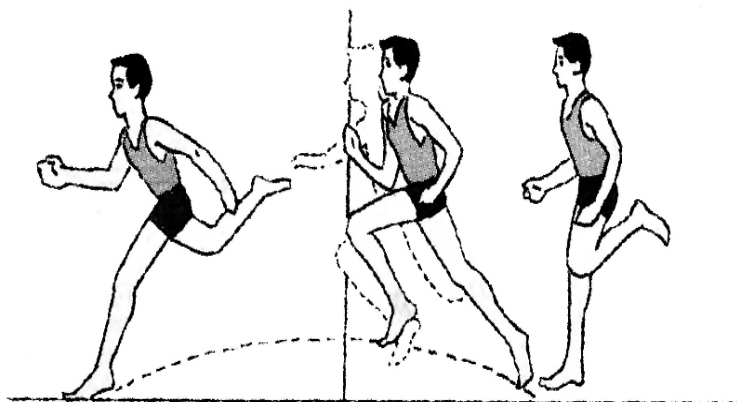
③找两位同学拉一条线,做冲刺动作。

④全速跑 50 米做冲刺动作。

支撑跳跃(1)

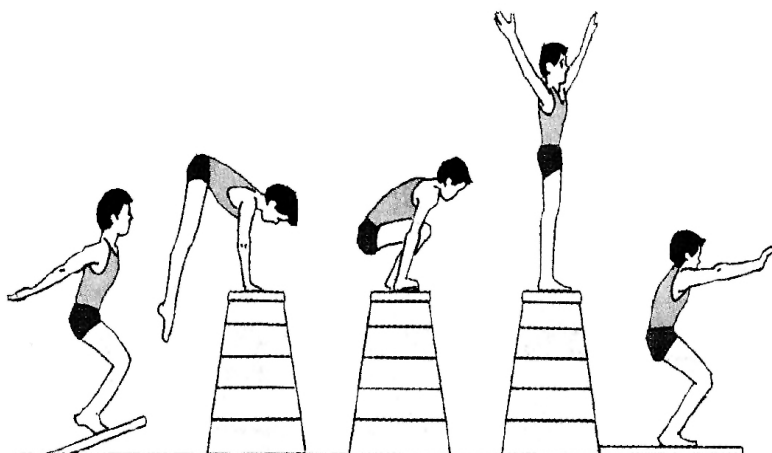
(一)要求:①初步学会跳上成蹲撑,向前跳下,屈膝落地动作。

ri chang ti yu xue xi zhi dao



②发展支撑跳跃的能力。

(二)方法:①练习助跑几步,两脚踏板起跳,做完这些动作之后回落。



②练习助跑几步,两脚踏板起跳,两手支撑器械,

提臀收腹,顶肩推手回落。

③练习助跑,起跳,跳上成蹲撑,起立,向前跳下。

素质练习

仰卧起坐(20次×3组)