

中华人民共和国教育部、国家体育总局2002年联合颁布

《学生体质健康标准（试行方案）》 中小学体育活动指导丛书

小学生体育活动 指导手册

（小学1~3年级用书）



丛书主编 周登嵩（中小学体育活动指导专家）



中国轻工业出版社

中华人民共和国教育部、国家体育总局 2002 年联合颁布

《学生体质健康标准（试行方案）》 中小学体育活动指导丛书

丛书主编 周登嵩（中小学体育活动指导专家）

小学生体育活动指导手册

（小学 1~3 年级用书）

本册主编 陆作生

副主编 张镜宇 李秀芹

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生体育活动指导手册 / 陆作生主编. 北京: 中国轻工业出版社, 2003.4

(中小学体育活动指导丛书 / 周登嵩主编)

小学 1~3 年级用书

ISBN 7-5019-3893-8

I . 小... II . 陆... III . 体育课—小学—教学参考资料 IV . G624.83

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第002821号

策 划: 田晓昕

责任编辑: 朱 玲 田晓昕 责任终审: 滕炎福 插图: 王 晨

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: bjwqtw@sina.com

电 话: (010) 65262933

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 9.75

字 数: 160千字

书 号: ISBN 7-5019-3893-8/G · 373

定 价: 18.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65121390



为了祖国的未来与希望 (代序)

青少年学生的体质健康问题历来是人们非常关注的一个话题。然而令人担忧的是,近年来我国青少年学生的体质健康状况却不尽如人意,特别是身体素质水平呈现持续下降的趋势,而“小胖墩儿”、“小麻杆儿”、“小近视眼”则在逐年增多。造成这种现状的原因固然是多方面的,但是青少年学生普遍缺乏体育锻炼不能不说是其中一个重要的原因。另外一个值得注意的现象是,学生在参加课外体育活动中缺乏必要的指导,很多学生不能按照科学合理的方法来进行锻炼,而适合不同年龄阶段学生阅读的课外体育读物更是少之又少。《中小学体育活动指导丛书》的出版,宛若一缕清风,令人耳目一新。在这样的背景下出版此书无疑是非常及时而有现实意义的。

《中小学体育活动指导丛书》共分五册,分别以小学低年级、小学高年级、初中一二年级、初中三年级以及高中学生为对象,从不同年龄阶段学生的生理、心理特点出发,结合2001年教育部新颁布的《体育与健康课程标准》,以及2002年教育部和国家体育总局新颁布的《学生体质健康标准》,系统、完整地介绍了青少年科学锻炼身体、提高身体素质和运动技能的方法。特别是,它针对当前青少年常见的身体发育中存在的主要问题,介绍了一些具体、可行、有效、新颖的矫正措施和方法,这是极其难得的。

这套丛书的另外一个特色是,语言洗炼、生动流畅且图文并茂。全套丛书有大量的插图图解,除了具备高度参照性外,还极富趣味性和美感,堪称近年来出版的青少年体育课外读物中的佼佼者。相信它一定会满足孩子、家长和老师们需求,成为广大读者的良师益友。

值得一提的是,这套丛书的编写人员都是具有较高职称和学历的中青年体育工作者,他们既有较丰富的实践经验,也有非常扎实的理论功底,特别是他们勇于探索和创新的精神更是值得称道的。

孩子是祖国的未来与希望,他们的体质健康直接关系到国家和民族的兴衰,是一项长期而系统的工程,我们希望更多的有识之士把目光投向这一领域,关注我们后代的身体健康。

为了孩子们,让我们共同努力吧!

北京体育大学教授、博士生导师
中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员
中国国民体质研究专家

邢文华

2003年春



主 编 的 话

您想拥有强健的体魄吗？拥有此书，您就站在了一个获求健康与力量的新起点上！

本套丛书提醒您：学习不是惟一重要的；“生命在于运动”；运动可以促进您的健康。

世界卫生组织提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应良好的总称”。谁都想拥有健康的身体，可人们却常常感到增进健康也并非易事。本套丛书将给予您可行、有效的体育锻炼和增进健康的建议，并因人制宜地告诉您如何有效地通过体育活动获得身心健康发展。

如果您是中小學生，本套丛书会成为您课外健身、休闲娱乐的好帮手，随时准备帮助您将自己的课余生活变得更加丰富多彩，让体育走进您原本单调的生活，让您一天比一天更健康更快乐！如果说它有妙手回春之誉有些夸大，但您想参与增进健康时，它会解您燃眉之急，让您笑逐颜开，就如同把一名优秀的体育教练请到家里来。

如果您是家长，当您拥有此书时，您就不必再担忧孩子身体的虚弱，您会情不自禁地带着孩子、全家奔向运动场，一起流汗，享受亲情，感受快乐。

如果您是班主任，当您了解此书后，您更会成为学生们喜欢的好老师，成为学生的健康之友，您不但希望您的学生去课外感受运动的乐趣、消除伏案学习的疲劳，甚至您也会与他们一起投入到运动健身行列。

如果您是一位负责的体育教师，您打开此书，您会广开视野，激发思维，上起课来更会游刃有余，组织的课余体育活动就会更加生机盎然。此书是一本不可缺少的体育教育宝典。

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。因此，为了贯彻“健康第一”思想，为了把学生的健康落到实处，为了全体学生各方面的素质全面发展，《中小学体育活动指导丛书》紧紧围绕学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高进行构思和编写。

本套丛书是由多名富有经验的体育理论专家和优秀体育教师通力合作，采用“移情”方法编写而成。编写过程中深入调查了学生的实际需要，把自己想像成学生，采用对话方式，循序渐进地把体育活动内容跃然纸上。书中内容自始至终贯穿着一条主线：为提高学生的生活、学习质量，为其身心健全发展而选择创编体育活动内容。书中的每一部分内容都力求尊重科学性，体现人文性，突出实用性，强调学生、学校、家庭的结合性。



· 主编的话 ·



本套丛书图文并茂，情境交融；语言生动活泼，通俗易懂；体育活动内容喜闻乐见，一看就懂，一练就会。您需要的体育活动在这里都能找到，您在体育活动中的困惑将会在这里消解，你对健康的渴望在这里能得到满足。虽然书有所值，但我们还是要真诚地提醒您：光看书是“看”不出健康身体的，在拥有此套丛书，掌握了有关体育知识的同时，更重要的还是要投入锻炼实践，理论知识的价值在实践中才能体现。

尊敬的读者，不要踌躇，快放下书本，放下杂务，抛开烦恼，换好服装，忘情地投入到运动中去吧——那里有难忘的快乐与无价的健康！

周登嵩

2003 年春

丛书主编简介

周登嵩，1949年生，陕西镇巴人，北京体育大学研究生部主任、教授，体育人文社会学博士生导师，多年来从事学校体育理论方面的研究，原国家教委中小学体育改革指导组成员，现任中国体育科学学会理事，学校体育专业委员会副主任兼秘书长，有多部学校体育方面的专著与论文发表。



本 册 前 言

为促进小学生正常生长发育和发展,使其茁壮成长,本书以增进健康为指导思想,选择了丰富多彩的体育活动内容,并针对学生健康的各方面进行科学合理的组织与安排,有的放矢地加工改造体育运动内容,力图达到健康目的与运动内容的最佳融合,使运动内容促进健康的有效性增强。

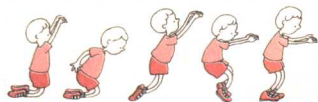
编写本书的原则主要有二:一是科学适用性——各项练习活动的方法符合人体运动规律和小学生身体发育特点,各项练习活动内容的安排及版面设计图文并茂、生动直观、情境交融,符合小学生的心理结构特点,各项活动内容喜闻乐见、简单易学、难易程度与小学生技能与体能发展水平相适应;二是人文主体性——全书尊重学生的需要,突出学生的主体性,强化了人与人之间的关怀与帮助,对学生的自我表现和成长给予极大的鼓励。

本书主要是采用移情方法选择和编定的。作者在深入调查1~3年级小学生实际需要的情况下,把自己想像成1~3年级小学生,采用对话方式,循序渐进地把生动活泼的内容展现给学生。本书的编制自始至终都体贴着学生的身体、心理方面的健康,关注小学生的社会适应能力的提高。

本书总体内容框架体系、版面设计、最后统稿是在丛书主编周登嵩教授的指导下,由本册主编陆作生组织完成。本书各章节内容分工如下:陆作生,第一、二、九章及第三章的第一节;李秀芹,第四、五章及第三章的第二、三、四节;张镜宇,第六、七、八章。

陆作生

2003 年春

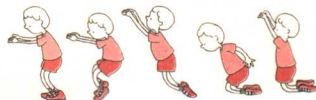


目 录

第一章 人的奥秘	1
一、我从哪里来	1
二、我怎样一天一天在长大	2
三、丰富多彩的人生	5
四、你的朋友真多	9
第二章 运动后会得到惊喜的礼物	13
一、真高兴，我身体好了，强壮了	13
二、都说我变得更可爱了，更聪明了	14
三、小朋友一起玩，我们成了好朋友	15
第三章 运动吧，快乐健康伴你左右	17
一、学会保护自己	17
二、试一试能否顺利完成	29
三、不要害怕，你能行	35
四、找朋友一起玩	40
第四章 请爸爸和妈妈来，你会做得更好	45
一、当你走路时，如果脚尖向内或向外，那就请做下列练习	45
二、两条腿像O形或X形，不好看，改掉它	46
三、让你站得更直	47
四、我再也不会坐歪了	49
五、我长得比别人快	50
六、胖了不可怕，多多活动就减肥了	53
七、小白牙喜欢清洁和运动	53
八、眼睛很重要，经常做眼保健操	54
第五章 让爸爸、妈妈陪练，全家身体都康健	57
一、上肢练习	57
二、下肢练习	61
三、腹背练习	66



第六章 比一比,看看谁最棒	69
一、谁跑得快	69
二、谁的身体柔	72
三、谁的力量大	74
四、谁最灵活	77
第七章 快来看,好玩的运动真多啊	81
一、神奇的独轮车	81
二、爱不释手的轮滑	84
三、令人羡慕的滑板车	88
四、可爱的自行车	90
五、吸引人的少儿武术	92
六、优美的少儿健美操	97
七、使人更聪明的棋类	103
第八章 贴上强身健体的小计划	109
一、明确小学生体质健康标准	109
二、三年级小学生体育锻炼测验评分量表	117
三、请爸爸或妈妈帮助测验一下自己的运动成绩	119
四、一天一练计划	120
五、制定学习一项运动技能的计划	125
六、与伙伴一起制定体育锻炼计划	126
第九章 每周一游戏	129
第一周 拨球绕圈比赛	129
第二周 组单词游戏	130
第三周 蒙眼罚点球	131
第四周 活动篮筐	132
第五周 隔网套圈	133
第六周 抢物过独木桥	134
第七周 投乒乓球	135
第八周 踩布袋运球接力	136
第九周 绕障碍接力	137
附件1 《学生体质健康标准(试行方案)》	139
附件2 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法	141
附表 《学生体质健康标准(试行方案)》的评价指标和得分	143
参考书目	145



第一章 人的奥秘

一、我从哪里来

1. 爸爸和妈妈

我们都有爸爸和妈妈。爸爸体内携带着大量精子，妈妈体内有卵子。爸爸和妈妈非常相爱，我们的生命就是爸爸和妈妈给的。一开始，我们只是一个细胞，这个细胞经过在妈妈的子宫中发育成长，长到十个月左右时就能出生，这个过程就叫妊娠(rèn shēn)。所以，有了爸爸和妈妈之后，才会有孩子。我们爱妈妈和爸爸，因为他们给了我们生命。



爸爸和妈妈
相亲相爱

2. 精子和卵子的结合

爸爸有精子，妈妈有卵子。精子和卵子结合，形成未来婴儿的第一个细胞，这个细胞叫受精卵。受精卵会不断地分裂，从一个到两个，又从两个到四个，接着四变八，八变十六，无休止地分裂下去。分裂的许多细胞将会变成人体的各个部分（见图1-1）。

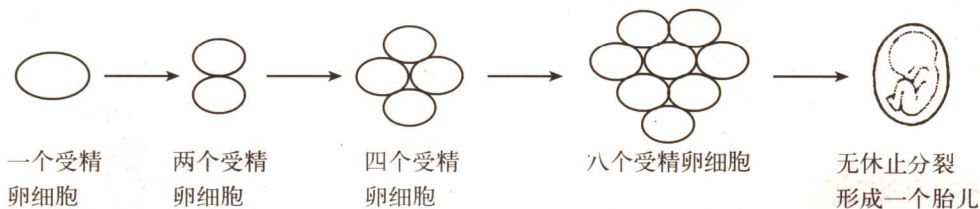


图1-1 卵细胞分裂图

3. 艰难而幸福的十月历程

受精卵经过无数次分裂，变成许多细胞，这些细胞组成了身体的各个部分，于是胎儿就形成了，胎儿经过十个月就会降临人间。胎儿从第三周起有心跳；在第二个月里，胎儿的胳膊和双腿成形，接下来有了手脚，五官也开始形成了；三个半月的时候，身体各部位都长成形了；第五个月，胎儿已经能听见母亲腹中和外面传来的声音了，妈妈能感



觉到孩子在腹中的动弹；八个月，胎儿掉了个个儿，头向下，屁股向上；九个月末，胎儿做好了出生的准备；第十个月，胎儿已经成熟，可以到外面生存了，于是胎儿就来到了人间（图1-2）。

二、我怎样一天一天在长大

我就像一棵小树在长大，可为什么我会长大呢？别急，今天就告诉你。



图 1-2

1. 食物之中有能量

小朋友，如果没有汽油，汽车能跑吗？不能，回答对了。人就像汽车一样，每天也需要像汽油一样的能量，才能活动。这些能量都在我们平时吃的食物中，食物中含有大量的营养，有脂肪、蛋白质、糖，还有各种维生素和矿物质，不同的食物中所含的营养成分的多少是不一样的，猪肉里蛋白质多，水果里糖和维生素多，青菜里维生素多，蛋类、鱼类里含的矿物质比较多。这些营养都是人所不可缺少的，如果偏食，只吃喜欢的糖果，那么身体的营养就会不全，就是缺少其中的一种啊，身体也会不舒服，严重的话还会得病呢。



不要偏食哟！

食物之中有营养，
各种饭菜尝一尝，
活动需要很多能量，
不能缺少任何一样。

2. 体内有个加工厂

吃进去的食物怎么变成了能量？问得好。这是因为我们体内有个消化系统，它就像一个加工厂一样，进加工厂的原料与生产出来的产品不一样，我们吃进的食物通过牙齿的切断、磨碎，然后经过咽部和食道到胃和小肠（见图1-3）中，食物在这一过程中，经过与各种消化液的接触，被分解成了各种小的物质，它们看上去像糊酱，这些像糊

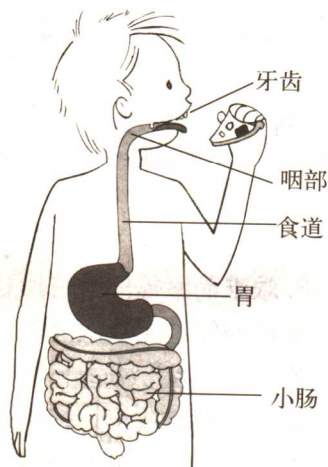


图 1-3



酱的物质大部分最终会进入血液，剩下的部分会通过大肠和肛门排出体外。

人体是个加工厂，
食物经过口腔、咽部和胃肠，
咀嚼、消化成糊酱，
小肠吸收开始忙。

3. 血液运输很繁忙

人体各部分是怎样获得营养的呢？提出这样的问题，说明你很聪明。人体内有一个系统叫血液循环系统，这个系统主要是由血管、血液和心脏组成。血管就像四通八达的路，粗血管是大公路，细血管就是羊肠小道，而血液就像是交通运输工具。心脏收缩可以使类似交通工具的血液得到动力，所以把心脏也比喻成泵（bèng）站。血液在心脏那里得到了动力，在全身的血管里流动，把经由口、鼻、气管和肺进来的氧气运送到身体中的各个部位，同时，也把各部位产生的二氧化碳运到肺部，由口、鼻呼出去。血液还把消化系统中吸收的营养运到身体各部位变成能量供身体利用，同时也把身体中产生的液体废物运到膀胱（páng guāng）变成尿液排出去（见图 1-4）。

心脏收缩节奏强，
推着血液流欢畅，
流到各地卸下氧气和营养，
小肠肺部再装上，
流回心脏待流淌。

4. 大脑是身体的指挥部

人体各部分不停地做多种多样的活动，都是通过大脑指挥完成的。大脑就像是指挥部，可以了解到身体各部分的要求，也能判断外部变化的情况，然后发出各种命令，让身体各部分活动。大脑除了控制人体各部分活动之外，还能控制人的想法和说话，所以你可以和小朋友谈话和交流。

大脑是人体的指挥部，
四通八达有线路，
发号施令到各处，
身体协调人舒服。

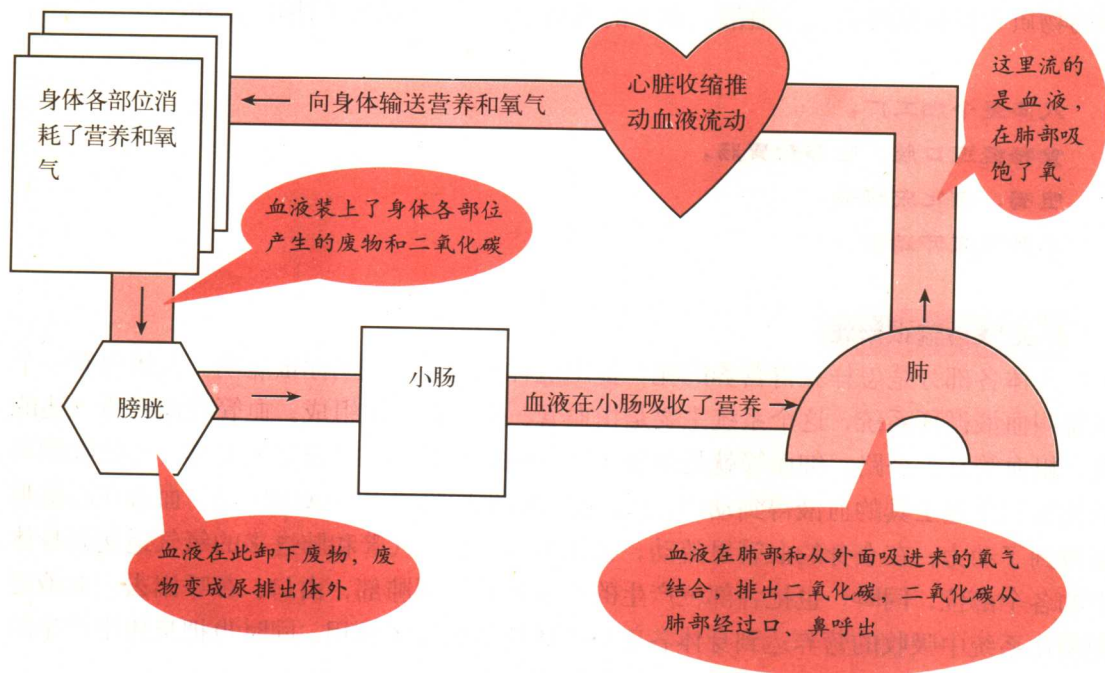


图 1-4



大脑了解到自己的身体饿了后, 于是决定应该吃饭, 可大脑想让你有个想法, 想与它一起吃, 于是大脑决定问: 你也吃吗?

5. 全身各处运行很正常, 你每天都会长呀长

人在生长发育时, 身体各部分合成物质的速度大于各部分物质消耗的速度, 就像水池里的水, 流进的多而淌出的少, 水池中的水就会慢慢变多, 于是身体逐渐就长大了、长高了。在大脑的指挥下, 通过消化系统和血液循环系统, 身体各部分都能得到大量的营养, 人体像小树苗一样, 给它“浇水”和“施肥”, 就会长得更快。



食物之中有能量，
体内有个加工厂，
血液运输很繁忙，
大脑是身体的指挥棒，
让全身各处运行很正常，
小朋友们每天都会长呀长。

浇点水，施点肥，
变成了参天大树，



三、丰富多彩的人生

1. 勇敢坚强，人见人爱

警察叔叔不怕坏蛋，经常把狡猾的坏人抓住，送到公安局去。小朋友们都很羡慕警察叔叔的勇敢坚强，都下决心做一个勇敢坚强的好孩子。

小朋友也知道黑猫警长的故事吧，也看过舒克和贝塔勇斗海盗的事情吧，也一定知道孙悟空西天取经闯过的八十一难吧，也许你还看过许多勇敢坚强、令人佩服的人物，那好，现在请小朋友讲一讲他们勇敢坚强的一小段故事吧，可以吗？请爸爸或妈妈把你说的写在下面：

1. 我记得有这样一段故事：

2. 我最喜欢的一个场面是：

3. 我很佩服他/她做过的一件事：

小朋友们一定也想做一个勇敢坚强的人吧，大家也都相信你一定能成为像他们那样优秀的人，可是不要着急，成为勇敢坚强的人需要一个过程。小朋友可以在日常生活中，自己不断地鼓励自己，不怕累，不怕苦，不怕黑，不但自己能做的事情自己做，还经常帮助爸爸和妈妈做事；也要主动地参加集体活动，在众人面前不害羞、不胆怯，善于表现自己，喜欢唱歌，就大声地唱，喜欢跳舞，就尽情地跳，不必要求自己做得最好，只要能与大家一起活动，就会全心欢畅。小朋友，请把你的勇敢行为记录下来让大家一起分享，可以吗？



1. 第一次勇敢坚强地完成了 _____
2. 第二次勇敢坚强地完成了 _____
3. 第三次勇敢坚强地完成了 _____
4. 第四次勇敢坚强地完成了 _____
5. 第五次勇敢坚强地完成了 _____
6. 第六次勇敢坚强地完成了 _____
7. 第七次勇敢坚强地完成了 _____

自己不怕困难，尝试去做，就是勇敢。不断地尝试去做，即使有一点困难也不叫苦，不动摇，不放弃，最后完成了任务，就是坚强。困难是可以克服的，但是小朋友们应该知道，坚强勇敢可不是冒险啊！



2. 诚实是人类的美德

小朋友都知道，放牛娃撒谎了，就被狼吃了；小木偶没有说真话，鼻子长长了。虽然这些故事是寓言和童话，但在现实生活中，如果我们不诚实，说的、做的与想的不一致，那么，不仅老师、同学们不喜欢你了，就连爸爸和妈妈可能也不会爱你了。假如有一天，有一位小朋友说话谁都不相信了，即使他哭着、喊着说的是真话，也没有人相信，谁都不理他，你说可怜不可怜呢。他想找朋友玩，朋友怕被他欺骗，跑了；他想在老师面前表现自己，可老师认为他很虚伪，你想这样一来，谁还愿意与他一起学习、生活呢。

小朋友，你一定是个诚实的孩子，如果你曾经撒谎，不要紧，只要不断改正，以后



就会是个诚实的好人了。小木偶知错就改后，长鼻子不是变短了，成为正常人了吗？

但是小朋友应该知道，不是所有的人都很诚实，有些坏人为了达到自己的目的，经常欺骗他人，你可不要轻易相信啊，即使他花言巧语或给你许多你喜欢的东西，你也不要相信啊，否则就很危险。在寓言故事里，狡猾的狐狸经常扮成好人来撒谎骗人，它骗过乌鸦，从乌鸦嘴里抢走了肉；恶狼装扮可怜相，骗得东郭先生的帮助后想吃了他，幸好有个猎人及时到来才救了东郭先生。

小朋友们都很诚实，而且只要遇事多动脑筋，也能识破披着羊皮的狼，也能揭穿自相矛盾的谎言。

3. 能做的事情自己做

小朋友们，我们长大了，许多事情都能做了，如：穿衣服和系鞋带，整理书包和背包等一些小事情，你都能做得很好。可是有个别小朋友非常懒，做什么事情都靠大人，这样的话，他成长就慢，独立性就不强。小朋友们总有一天要离开爸爸妈妈，那时可怎么办呢，所以，小朋友一定要尽早独立起来，自己能做的事要争着去做，你一定会在做事中不断地快速成长。

小朋友，现在你能做下列事情吗？请在能做的事情上做个记号。

我经常做的事情是：

- | | | | | |
|---------|-----------|----------|----------|---------|
| 1. 穿衣服 | 2. 系鞋带 | 3. 整理书包 | 4. 背书包 | 5. 洗脸 |
| 6. 刷牙 | 7. 洗手帕 | 8. 洗袜子 | 9. 整理床铺 | 10. 削铅笔 |
| 11. 洗碗 | 12. 扫地或擦地 | 13. 给花浇水 | 14. 摆放书本 | |
| 15. 上厕所 | 16. 倒垃圾 | 17. 倒水 | | |

小朋友，你一定还能做许多事情，请写在下面，如果不会写就问爸爸或妈妈。

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 18. _____ | 19. _____ | 20. _____ | 21. _____ | 22. _____ |
| 23. _____ | 24. _____ | 25. _____ | 26. _____ | 27. _____ |

小朋友，你已经能做很多事情了，是个好孩子，那么，以后你打算学会做哪些事情呢？请告诉爸爸和妈妈，并写在下面。

第一件事情：_____

第二件事情：_____

第三件事情：_____

第四件事情：_____



勇于尝试，我们的成就会更多，学的也更多。

你的潜力深不可测。

你可以把自己塑造成完美的自我。

每个人必须走好自己的路，没有人能代替。



4. 告诉爸爸和妈妈，我需要鼓励和关注

爸爸妈妈，望子成龙是您们共同的心愿，但如何才能如愿以偿呢，我在这里告诉您一个有效的办法：鼓励和关注我们，欣赏我们，与我们同在，我们会更加努力，学有所成。讥讽、嘲笑、挖苦、冷落我们，就容易刺伤我们的弱小心灵，使我们产生自卑感，丧失自信，长大后难有作为。天下的爸爸妈妈没有不愿自己的孩子长大成人的，请尊重我们的想法，鼓励我们，倾听我们说话，给我们动力，激励我们吧，我们不会辜负您们心愿的！

鼓励和关注我们当然非常重要，但过分夸大和溺(nì)爱我们，也容易使我们变得自高自大，有时适当的、直截了当的肯定或否定也是必要的哟。

为了让我们快乐成长，请爸爸和妈妈经常运用下列话语鼓励和关注我们吧！

爸爸(妈妈)特别(真的、很、确实)喜欢(欣赏)你 _____

孩子你很勇敢(机智、坚强、聪明、自强、团结等)地 _____

孩子，你令爸爸(妈妈)高兴(骄傲)的是 _____

孩子，非常感谢你 _____

不奇怪，我也曾经不能(做错过) _____

孩子，爸爸(妈妈)了解你 _____

尽管很难，但坚持下来了，爸爸(妈妈)很佩服你 _____

有时爸爸(妈妈)也疑惑过(喜欢过、想过) _____

虽然小朋友们经常被爸爸和妈妈鼓励和关注，但可不能骄傲啊！因为谦虚使人进步，骄傲使人落后！

鼓励和关注能使人进步，可爸爸妈妈们不要不切合实际地过分夸大和溺爱啊！

