

TIYU YU JIANKANG TIYU YU JIANKANG

体育与健康

小学四年级(上册)

本书编写组 编



河南科学技术出版社

体育与健康

小学四年级（上册）

本书编写组

河南科学技术出版社

《体育与健康》编写人员名单

吴幼平 陈 逊 李 华 黄 璐
杨 舸 熊小燕 张朝晖

本册作者

陈 逊 李 华 吴幼平

体育与健康

小学四年级(上册)

本书编写组 编

责任编辑 韩家显 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版

(郑州市经五路66号)

邮政编码:450002 电话:(0371)65746406 65737028

河南东方制图印刷有限公司印刷

河南省新华书店发行

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:3 字数:56千字

2002年8月第1版 2006年8月第4次印刷

ISBN 7-5349-0190-1/G·191 定价:3.00元

目 录

体育与健康基础常识

第一课	准备活动及作用	(1)
第二课	运动后做好整理活动	(2)
第三课	自然力也能锻炼身体 (上)	(3)
第四课	自然力也能锻炼身体 (下)	(6)
第五课	气体交换站 (肺脏功能与健康小常识)	(8)

实 践 内 容

第一课	队列、徒手操	(11)
第二课	队列、游戏	(13)
第三课	跑、游戏	(16)
第四课	跳跃、小足球	(18)
第五课	技巧、小足球	(20)
第六课	跑、游戏	(23)
第七课	跑、小篮球	(24)
第八课	投掷、跑	(27)
第九课	武术、技巧	(30)

第十课	武术、技巧	(32)
第十一课	跑、素质练习	(36)
第十二课	检测跪跳起、游戏	(38)
第十三课	跳跃、单杠	(40)
第十四课	跳跃、小篮球	(42)
第十五课	投掷、游戏	(44)
第十六课	支跳、游戏	(47)
第十七课	技巧、小篮球	(48)
第十八课	投掷、游戏	(50)
第十九课	检测垒球掷远、韵律	(52)
第二十课	素质练习、韵律	(57)
第二十一课	素质练习、跑	(60)
第二十二课	检测支跳、游戏	(62)
第二十三课	基本体操、游戏	(63)
第二十四课	跑、武术	(70)
第二十五课	素质练习、游戏	(73)
第二十六课	技巧、游戏	(76)
第二十七课	跳长绳、游戏	(77)
第二十八课	检测 400 米跑、游戏	(80)
第二十九课	跳短绳、游戏	(82)
第三十课	检测 1 分钟跳绳、游戏	(84)
第三十一课	体育与健康常识检测与总结	(86)
附表 1	小学四年级男生体育课成绩评分表	(88)
附表 2	小学四年级女生体育课成绩评分表	(90)

体育与健康基础常识

第一课 准备活动及作用

体育比赛或体育锻炼前，运动的人都要做好准备活动。

准备活动，就是在比赛或体育锻炼前进行的各种练习活动。目的是为了促使人体从相对的安静状态逐渐过渡到紧张的运动状态，做好充分的准备。

准备活动具有如下作用：

提高神经的兴奋性。人在剧烈的运动前，身体处于相对安静状态，神经细胞的兴奋性比较低，肌肉、骨骼、内脏器官的运动也没有动员起来，不能适应剧烈的运动。通过准备活动，可使神经系统的兴奋性提高到适宜的程度，使运动的人尽快地进入紧张的运动状态并达到最高的水平。

克服内脏器官的惰性。由于内脏器官的惰性，人体从安静状态过渡到运动状态需要一定的时间。不然的话，由于运动后人体对氧气及其他物质的需要突然增加，心肺功能就无法满足这种需要。只有通过准备活动，使内脏器官先进入工作状态，才能满足运动消耗的需要，使内脏器官与运动器官

的工作协调起来。

避免运动性损伤。做好准备活动可以提高体温，增强神经的灵活性，预防肌肉、关节、韧带拉伤和扭伤。尤其是冬季锻炼，人体的肌肉、关节、韧带的弹性、灵活性、协调性降低，再加上衣服穿得比较厚，身体活动更显得不灵活。所以更应该做好准备活动。

思考与练习

1. 什么叫准备活动？你会做哪些准备活动？
2. 在参加学校运动会时，比赛前你是怎么做准备活动的？

填空

准备活动的主要作用_____、_____
_____、_____。

第二课 运动后做好整理活动

体育运动后，为了使身体和精神恢复到安静状态，一定要做整理活动。

整理活动可以促进人体血液循环，使心跳、呼吸稳定，肌肉放松，尽快恢复到正常状态。

整理活动的方法很多，可以慢跑一段、走一段、边走边伸伸腿、弯弯腿、挥挥双臂并做深呼吸等。

同学间可以相互按摩或自我按摩，还可意念放松，闭目休息，这些方法都可帮助你消除疲劳，效果很好。整理活动的时间一般需要 3~5 分钟，或再长一些。

注意事项

冬季做完准备活动应及时穿好衣服，预防感冒。

思考与练习

1. 整理活动的好处有哪些？
2. 早晨锻炼后你是如何整理放松的？

第三课 自然力也能锻炼身体（上）

人们把有意识地在日光、空气、水等大自然的环境中锻炼身体的方法，叫做日光浴、空气浴、水浴，简称“三浴”。

日光浴

人们把有意识地在日光、空气中等大自然中锻炼身体的方法，叫日光浴和空气浴。

科学地进行日光浴、空气浴，对于增进身体健康有着良好的作用，尤其是对于正在长身体的小学生来说，更具有促进生长发育的积极意义。

人的皮肤直接在太阳光下照射，就是日光浴。

日光浴对人体的作用

1. 对皮肤具有增温作用：在太阳光中红外线的照射下，

血管扩张，流速加快，对于促进皮肤、肌肉营养的改善和生长有着良好的作用。

2. 增强皮肤的适应能力：

①在太阳光中紫外线的照射下，能使皮肤增厚、黝黑，这样增强了皮肤对不同温度刺激的适应力。

②紫外线还具有杀菌的作用，一般来讲，在日光下 20 分钟，能够杀死很多的病菌。

③紫外线还有助于身体产生维生素 D，而维生素 D 促使身体对钙、磷的吸收，儿童身体缺少钙、磷就会得软骨病和佝偻病。

如何进行日光浴呢？

①一年四季都可以进行日光浴，春、秋、冬三季上午在 9~11 时。夏季上午在 10 时左右，下午 4 时左右进行。每次进行日光浴的时间，应根据季节和每个人的身体状况而定，开始阶段的时间可定为 10 分钟左右，以后逐渐增加到 30 分钟左右。

②如果时间过长，皮肤会被紫外线损伤，或引起头痛、恶心或中暑等不良反应。

③平时在学校应积极参加课外活动，特别是要上好体育与健康课，积极参加课外体育活动。

注意事项

1. 要保护好头部与眼睛。日光浴时可戴上太阳镜和遮阳帽，阳光太强或气温过高、过低都不宜进行。

2. 患心脏病、高血压病等，都不宜进行日光浴。

空气浴

脱去长衣裤，置身在空气新鲜的大自然中，这就是空气浴。

①如果在气温很低的环境中，包围身体的冷空气会被人体加热。由于热空气流动快，身体周围被加热的空气便很快离开人体，新鲜的冷空气又流向身体周围，这样就不断带走身体所产生的热量，促进身体产热、散热过程加快，使体温调节机能增强。

②如果经常进行空气浴，特别是冬天坚持这样的锻炼，就会增强身体的耐寒能力。一旦遇到恶劣的气候，身体就能适应而不至于生病或被冻伤。

③新鲜空气里有一种被称为“空气维生素”的负离子，吸入人体后，对增强大脑记忆及呼吸、循环系统都有良好的作用。

怎么进行空气浴？

一年四季都可以进行空气浴，一般应从温暖的季节开始，除特殊情况外，应天天坚持。每天的最好时间是上午10时至下午5时，大风大雾天气不易进行。如气温过低，应注意增加衣服，逐渐适应。

选好空气浴的环境。一般在空气新鲜、清洁的操场、公园、海滨或晾台上进行。

要循序渐进。开始进行空气浴时，可在18~20℃的温度中持续5~8分钟，经过半个月后可增至10~15分钟，并且在15~17℃的空气中进行。

注意事项

身体弱或患有各种疾病的人，不宜在冷空气中进行空气浴。

思考与练习

1. 什么是日光浴、空气浴？
2. 你进行过日光浴、空气浴吗？

填空

1. 一般病菌在日光照射下_____分钟就可死亡，这是因为_____的作用。
2. 日光浴时可戴上_____和_____。患_____和_____的人不宜进行空气浴。

第四课 自然力也能锻炼身体（下）

水浴

利用冷水刺激锻炼身体就是“水浴”，包括冷水擦身、淋浴、浸浴、冬泳等。

也有人把水浴称为“血管体操”。这是因为皮肤在受到冷水刺激时，立刻引起皮肤血管收缩，使血液流向心脏和肌肉深厚组织；而在神经系统调节下，皮肤血管又从收缩转为扩张，使血液由心脏流向皮肤。就这样，全身的血管受到一收一张的锻炼，从而可以增加血管弹性，促进血液循环，同

时也增强了调节体温的功能，使全身能够适应寒冷的天气。

经常进行水浴，还可以预防感冒、气管炎和肺炎等，使皮肤润滑、富有弹性，增加肌肤的美感。

怎样进行水浴呢？

一年四季都可以进行水浴，最好是从夏季开始。可以采用擦身、冲淋和游泳结合的方法，即先擦头颈，再擦四肢、胸、腹、腰、背等部位，每处至少 1 分钟，使皮肤发热、发红，然后再冲淋或游泳。冲淋一般先淋四肢，再淋胸、腹、腰、背，不要用强水流冲头部。

水温宜从 25℃ 左右开始，直到逐渐降低至 5℃ 左右。年龄小者，开始时的水温高些，擦洗和冲淋的时间短些。冲淋时要不断用手和毛巾搓身，然后用干毛巾擦干身上水迹，立即穿好衣服。

饭前 30 分钟和饭后 1 小时不宜进行水浴，剧烈运动后不应立刻进行水浴，患感冒或其他疾病也不能进行冷水浴。

只有按照科学的方法和要求进行锻炼，并且坚持进行，才能获得良好的健身效果。

小常识

暑假期间，应到熟悉的游泳馆去，在家长的带领下或在工作人员的指导下进行游泳，逐渐养成良好的“水浴”习惯。如能结合日光浴进行科学的锻炼则更好。

千万要记住：不要到不熟悉的地方去游泳，或者单独外出游泳，这样很危险！

思考与练习

1. 什么是“三浴”？
2. “三浴”对于正在长身体的少年儿童有什么作用？

填空

1. 水浴包括_____、_____、_____、_____等。
2. 水浴能使皮肤_____、有_____，增强肌肤的_____。

第五课 气体交换站（肺脏功能与健康小常识）

人体吸入空气（空气中有供人体所必需的氧气），呼出人体内的二氧化碳气体，这样的呼吸活动，叫做气体交换。

参与呼吸活动的器官有鼻、咽、喉、气管、支气管和肺，这些都叫呼吸器官。呼吸器官中最小组织单位是肺泡，它们密密麻麻地交织在一起，组成了肺泡囊，许多肺泡囊与肺泡管连接在一起，组成了肺脏。

肺是主要的呼吸器官，是内脏器官之一。那些供气体进出的管道称为呼吸道。

人体是怎样进行气体交换的呢？

人体是在大脑呼吸中枢的调节下，使胸廓扩大和缩小来

进行呼吸的。引起胸廓扩大与缩小产生呼吸运动的肌肉叫呼吸肌，呼吸肌主要有肋间肌和膈肌。

吸气时，肋肌收缩，使肋骨和胸骨向上、向外移动，同时膈肌也收缩，结果使胸廓扩大，肺也随着扩张，空气进入肺脏。呼气时，肋间肌和膈肌放松，结果使胸廓缩小，空气排出肺脏。这种不停的呼吸过程就是气体的交换过程。

体育锻炼对肺脏功能有良好的作用：

1. 可以增大肺活量：体育锻炼时，呼吸动作便增大，使大部分的肺泡扩张起来，这时肺容量增大。所以经常锻炼的人，肺脏的弹性好，肺泡数量增加，肺活量比不爱锻炼的人大。一般少年儿童肺活量是 2800 毫升，而少年运动员可以达到 3400 毫升。

肺活量大，血液含氧量增加，就能保证身体活动的需要。

2. 可以使呼吸深而缓慢：体育锻炼时，身体需要大量的氧气。为了满足身体对氧气的需要，一方面要增加呼吸深度，一方面又要增加呼吸次数。

经常锻炼的人，由于肺脏的弹性增加，所以呼吸深度要比不经常锻炼的人深而且缓慢。一般的少年儿童每次呼吸的空气为 360 毫升，而经常锻炼的少年儿童每次呼吸的空气为 450 毫升。一般的少年儿童每分钟呼吸 19 次左右，而经常锻炼的少年儿童每分钟是 16 次左右。

一般人肺活量小、换气量少，锻炼时容易喘气和疲劳；而经常锻炼的人却能用加深呼吸的方法提高换气量，从而使

肺脏得到一定的休息，不易疲劳。

思考与练习

1. 呼吸系统由哪些器官组成？
2. 在每年进行身体检查时，你的肺活量各是多少？今年你的肺活量比去年增加了没有？
3. 你班上参加锻炼的同学，他们的肺活量是多少？

实践内容

第一课 队列、徒手操

本课任务

1. 复习队列和徒手操，培养学生身体的正确姿势。
2. 使学生在集体活动中的动作迅速整齐。

队列：立正、稍息、向左（右）看齐、向前看

立正

动作方法

口令：“立正！”

两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约一脚长；两腿挺直夹紧，紧臀收腹，自然挺直；上体正直、稍有前倾，两肩要平、稍向后张；两臂自然下垂，四指并拢，大拇指微屈置于食指关节处，中指贴于裤

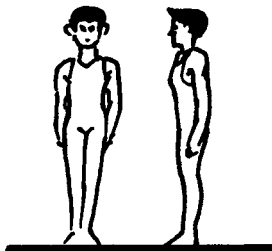


图 1.1

缝；头要正，头要直，口要闭，下颏微收，两眼有神，向前平视（图 1.1）。

动作要点

身体要往上挺，姿态端正、大方、舒展，眼睛有神。

稍息

动作方法

口令：“稍息！”

左脚沿脚尖方向伸出大半脚的距离，两腿自然伸直，上体保持立正姿势（图 1.2）。

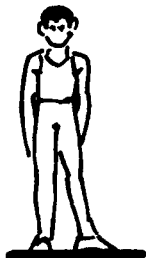


图 1.2

动作要点

稍息时，精神仍不能分散，除左脚向前伸出大半脚外，其余动作与立正要求一样；稍息时间长了，可自行换脚，但应先恢复立正姿势。

向左（右）看齐

动作方法

口令：“向左（右）看齐！”

基准学生（排头或排尾）不动，其余学生向左（右）转头，身体其他部位保持立正姿势。眼看左（右）侧同学的腮部，并通视全线；后列学生对正、看齐（图 1.3）。

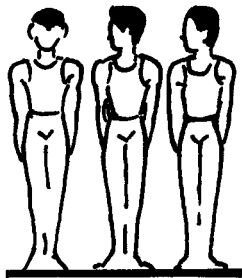


图 1.3