

TIYU YU JIANKANG TIYU YU JIANKANG

体育与健康

小学六年级(上册)

本书编写组 编

河南科学技术出版社



体育与健康

小学六年级(上册)

本书编写组 编



河南科学技术出版社

小学《体育与健康》编写人员名单

吴幼平 陈 逊 黄 璐 李 华
杨 舸 熊小燕 张朝晖

本册作者

吴幼平 陈 逊 李 华 朱登奎

体育与健康

小学六年级(上册)

本书编写组 编

责任编辑 赵中胜

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:62千字

2004年8月第1版 2006年8月第3次印刷

ISBN 7-5349-0192-8/G·193 定价:3.00元

目录

理论部分

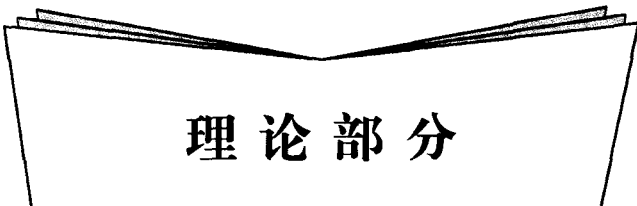
- 第一课 青春期男女生的身体特征 (1)
第二课 青春期卫生 (2)
第三课 青春期的体育锻炼 (3)
第四课 体育锻炼的科学自我监督 (4)

实践部分

- 第一课 队列 游戏 (6)
第二课 广播体操 (一) 游戏 (9)
第三课 广播体操 (二) 游戏 (13)
第四课 广播体操 (三) 游戏 (16)
第五课 广播体操 (四) 游戏 (20)
第六课 投掷 (一) 障碍跑 (23)
第七课 投掷 (二) 障碍跑 (26)
第八课 支撑跳跃 (一) 投掷 (28)

第九课	支撑跳跃 (二)	跑		(30)
第十课	分腿腾越考核			(32)
第十一课	跳短绳 (一)	舞蹈 (一)		(33)
第十二课	跳短绳 (二)	舞蹈 (二)		(34)
第十三课	考核跳短绳			(36)
第十四课	投掷 (一)	游戏 (一)		(37)
第十五课	投掷 (二)	游戏 (二)		(40)
第十六课	考核投掷			(40)
第十七课	单杠	游戏		(41)
第十八课	武术 (一)	游戏		(44)
第十九课	武术 (二)	游戏		(46)
第二十课	武术 (三)	跳跃		(48)
第二十一课	跑	单杠		(52)
第二十二课	跑	单杠		(53)
第二十三课	考核单杠			(54)
第二十四课	小足球 (一)	游戏		(55)
第二十五课	小足球 (二)	游戏		(58)
第二十六课	小足球比赛 (一)			(60)
第二十七课	小足球比赛 (二)			(61)
第二十八课	跑	小足球练习		(63)
第二十九课	跑	游戏		(64)
第三十课	跳长绳 (一)	投掷		(65)
第三十一课	跳长绳 (二)	50 米跑		(67)
第三十二课	投掷	游戏		(68)
第三十三课	400 米跑 (一)	舞蹈		(70)
第三十四课	400 米跑 (二)	游戏		(71)

第三十五课	测试 50 米 × 8 往返跑	(72)
第三十六课	跑 游戏	(74)
第三十七课	跑走交替 (一) 游戏	(75)
第三十八课	跑走交替 (二) 游戏	(77)
第三十九课	跑走交替 (三) 小足球	(79)
第四十课	跳长绳 游戏	(80)
第四十一课	耐久跑的技术评定	(82)
第四十二课	考核 400 米跑	(82)
第四十三课	小足球比赛	(83)
附 1	小学五、六年级男生身高标准体重	(84)
附 2	小学五、六年级女生身高标准体重	(87)
附 3	小学五、六年级男生评分标准	(90)
附 4	小学五、六年级女生评分标准	(90)



理论部分

第一课 青春期男女生的身体特征

青春期是从童年到成年的过渡时期，是人一生中身体生长发育的第二个高峰期。男孩和女孩在童年期（一般在10岁以前）生长发育情况基本相似，女孩稍低于男孩。但进入青春期后，由于女孩比男孩早发育1~2年，所以，女孩身体各项指标的增长率较男孩提前出现高峰。以1995年《中国学生体质与健康调研报告》城市男女生为例，12岁以前女孩身高超过男孩，但13岁以后，男孩身高又明显超过女孩。进入青春期后，体重每年可增加5千克左右，多者可达8~10千克。男女两性生殖器官的差异为第一性征。除此之外，进入青春期后还出现性别上的其他差异，称为第二性征。如男生喉结开始突出，声音变粗；嘴上开始长胡须，并先后长出阴毛和腋毛；肌肉增长，皮下脂肪少。女生乳房开始隆起，乳晕下有硬块；音调高而尖细，长出阴毛和腋毛，骨盆变宽，皮下脂肪增厚。



除了身体特征的明显变化外，青春期男女生的生理机能也会发生很大的变化。

脑和神经的发育 脑的重量 10 岁时已达成人的 95%，12 岁时已达到成人水平。脑的容量也接近成人水平。思维、理解、判断、反应、记忆等能力都有所发展。

心脏的发育 心脏重量比出生后增加 10 倍，心肌的收缩力和心肌容量均加大，供血能力加强；肺活量显著增加；淋巴系统的机能和免疫力都大大提高。

男生出现遗精 由于生殖器官和性腺的发育，不断产生精子和精液，有时精子和精液在夜间梦中排出体外，这叫遗精，也叫梦遗。若发生在白天叫滑精。

女生出现月经 在性激素调节下，子宫内膜发生周期性的坏死、脱落、出血和修复的生理过程称为月经。第一次月经称为初潮，每次月经间隔时间称为月经周期，一般为 28 ~ 30 天，也有的为 25 ~ 35 天。每次月经出现的时间称为经期，为 3 ~ 7 天。

说一说，男女生青春期身体都发生了哪些变化？

第二课 青春期卫生

一、男生青春期卫生

1. 要保护好嗓子。“变声期”不要长时间朗诵、唱歌；不要大喊大叫；少吃或不吃辛辣刺激性食物；不吸烟、不喝酒；保持充足的睡眠时间；要注意劳逸结合。

2. 要保持外生殖器卫生。要坚持每天清洗外生殖器；养成良好的睡眠习惯；不看黄色书刊、影像；内裤要宽大，

不玩弄生殖器；要加强营养并注意劳逸结合。

二、女生青春期卫生

1. 乳房的卫生。注意挺胸收腹，保持健美体态；不束胸，当乳房发育至上下边缘达 15 厘米以上时应戴乳罩，以使乳房血液循环畅通，防止乳房下垂，但乳罩不宜过紧；不俯卧睡觉；经常擦洗乳房，保持清洁卫生。

2. 外阴卫生。每天清洗外阴，从前向后擦洗，最好一人一盆一巾，且与洗脚盆分开；内裤勤换勤洗；不洗盆浴；不在不洁水域中游泳。

3. 经期卫生。卫生纸（巾）要勤换；月经带和内裤要勤洗；保持外阴清洁；不吃生冷和不易消化的食物；不洗冷水澡，不游泳；不进行剧烈运动；注意调节情绪；加强营养。

第三课 青春期的体育锻炼

由于生长发育高峰的出现，进入青春期后，多项身体指标增长速度较快。在这个年龄阶段有针对性地加强体育锻炼，对于提高运动水平和运动能力都会起到积极的促进作用。

应该怎样进行科学锻炼呢？科学锻炼要遵循下列原则：

一、全面锻炼

体育运动项目很多，如跑、跳、投、攀爬等，不要单从个人爱好、兴趣出发，应该全面锻炼身体。这对于促进身体正常生长发育和全面均衡发展十分重要。

二、坚持经常锻炼



锻炼身体，同时也锻炼意志，不能一曝十寒。要想掌握基本技术，提高运动技能，发展各项身体素质以达到锻炼身体的实际效果，就必须持之以恒，要有毅力，要有坚韧不拔的精神，这样才能收到好的效果。

三、循序渐进

锻炼身体提高身体素质要防止急躁情绪，更不能蛮干。无论是锻炼身体还是学习动作技术，都要从易到难，逐步提高，要逐渐加大运动负荷，不能“一锹挖一个井”。

四、做好准备活动和整理活动

运动前的准备活动非常重要，它可以克服身体各器官机能的生理惰性，使人体从相对安静状态过渡到运动状态，发挥肌肉、心血管和呼吸系统的最大工作能力，避免发生运动伤害事故。运动后的整理活动或者放松活动，可以促进消除疲劳，使身体平稳地过渡到安静状态。所以，同学们千万不要忽视准备活动和整理活动。

第四课 体育锻炼的科学自我监督

体育锻炼要进行自我监督，内容有以下几个方面：

一、自我感觉

主要看锻炼的精神、愿望、兴趣、体力等是否处于兴奋状态。如果打不起精神，没有锻炼欲望，体力明显不支，可能是运动负荷过大所致，要进行调整。

二、脉搏

小学生每分钟 80 ~ 90 次，安静时如果脉搏跳动仍加快，说明疲劳积累没有消除。如果脉搏缓慢说明训练水平有提

高。

三、食欲

经常运动的人食欲良好，若运动后关小时仍不想进食或者食欲减退，就要考虑运动负荷是否过大。

四、睡眠

看是否能很快入睡，起床后精神是否饱满。若出现失眠、多梦、精神不好，考虑是否因运动负荷过大引起。

五、体重

看体重在运动前后的变化情况。若体重屡屡下降，经休息一段时间后仍不能恢复到原来水平，就要及时查明原因。

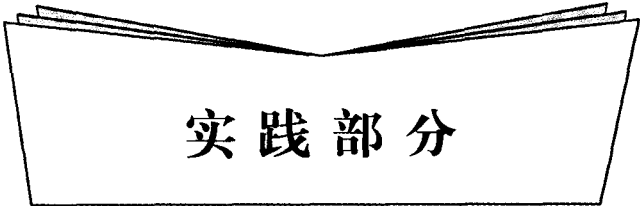
另外，女生在经期要注意运动卫生：

不进行剧烈运动或大强度的收腹及跳跃运动；

不做憋气或用力过猛的动作；

不从事游泳运动，不洗冷水浴；

可进行轻微的活动。如徒手操、韵律操、托软式排球、打乒乓球和打羽毛球等。



实践部分

第一课 队列 游戏

★学习目标

1. 培养良好的组织纪律性。
2. 提高集体动作的整齐一致性。

队列 各种步法和立定

1. 齐步走

口令：“齐步——走！”

动作方法：

听到口令，左脚迈出约 40 厘米处着地、体重前移、右脚照此法行进；上体正直、微向前倾；手指轻轻并拢；两臂前后自然摆动，向前摆时，小臂稍向里合，手约与第五个衣扣同高并不超过衣扣线；行走速度约每分钟 120 步。

2. 跑步走

口令：“跑步——走！”



动作方法：

听到预令，两手迅速握拳提到腰际，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微屈，同时左脚利用右脚掌弹力跃出约 60 厘米，前脚掌着地，身体重心前移，右脚照此法行进。两臂自然摆动，向前摆不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不超过衣扣线，向后摆不露手。行走速度每分钟约 180 步。

3. 向右（左）转走

口令：“向右（左）转——走！”

动作方法：

听到口令，左（右）脚向前半步，脚尖稍向右（左），身体向右（左）转 90 度，同时出右（左）脚，向新方向行进。

4. 向后转走

口令：“向后转——走！”（齐步、跑步）

动作方法：

听到口令，左脚向前半步（跑步时继续跑两步），脚尖稍向右，以两脚掌为轴，从右向后转 180 度，出左脚向新方向行进。向后转时，两臂自然摆动，不得外张。

5. 立定

口令：“立——定！”

动作方法：

听到口令，齐步和正步都是左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

学习要点：

1. 动作迅速、整齐、协调一致，做到“令行禁止”。

2. 注重完成动作的整齐性和熟练性。

学习建议：

1. 集体练习，多人示范。
2. 避免一些小动作，如笑、头动、身体晃动、东张西望，手抓头、弄衣服等。

★开心一刻

游戏：自由跑

游戏准备： 篮球场一个，在边线与底线中间各画一条平行线，将场地一分为四。

游戏方法： 把游戏者自由地分散在场地上。教师鸣笛，要求游戏者在规定的场地上自由地跑。在跑动中，谁也不能碰着谁，1~2分钟后暂停，检查有否碰着的。以后依次在半个篮球场、四分之一篮球场进行类似时间、方法的活动，最后教师规定“只能在罚球区跑”。在规定的场地上跑又不能碰着别人者为最灵活的人。

游戏规则：

1. 必须在规定的场地上跑。
2. 跑时不准踩线。
3. 如两人相碰则通过“锤子、剪刀、布”的方法下去一人。

说一说

队列练习中应注意克服哪些“小毛病”？



第二课 广播体操（一） 游戏

★学习目标

1. 学习并掌握广播体操“初升的太阳”。
2. 通过广播体操的学习，在全面锻炼身体的基础上，有针对性地对个别同学身体的不良形态，培养良好的身体姿态。

广播体操（一）

初升的太阳

动作方法：

预备节（8拍×2）（图2.1）

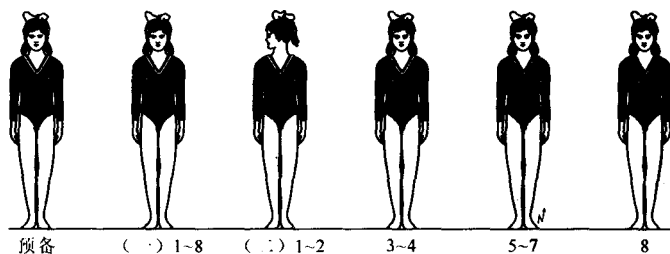


图 2.1

预备姿势：直立。

第一个八拍：保持直立。

第二个八拍：1~2 头向右转（一拍到位），3~4 还原（一拍到位），5~8 双脚起落弹动4次。

第一节：踏步运动（8拍×4）

预备姿势：直立（图2.2）。

第一个八拍：1~4 高抬腿踏步（大腿与地面平行，绷

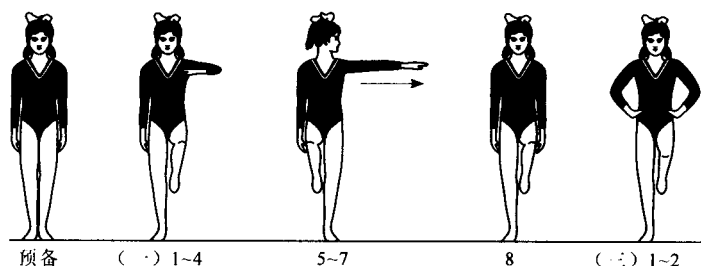


图 2.2

脚尖), 同时左臂胸前平屈 (一拍到位, 5~7 高抬腿踏步, 同时左臂伸至侧举 (一拍到位), 头向左转 (一拍到位)。

第二个八拍: 同第一个八拍, 但方向相反。

第三个八拍: 1~2 高抬腿踏步, 同时两手叉腰, 3~4 高抬腿踏步向左转, 同时两手胸前击掌两次, 5~6 同 1~2, 7~8 同 3~4 (图 2.3)。

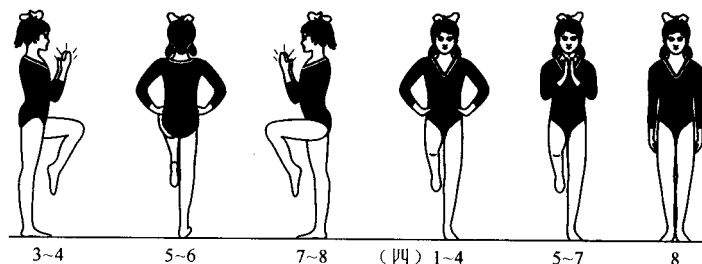


图 2.3

第四个八拍: 1~4 高抬腿踏步向左转 (一拍到位), 同时两手叉腰, 5~7 高抬腿踏步, 同时两手胸前击掌 3 次, 8 还原成直立 (图 2.3)。

第二节: 上肢运动 (8 拍×4)

预备姿势：直立（图 2.4）。

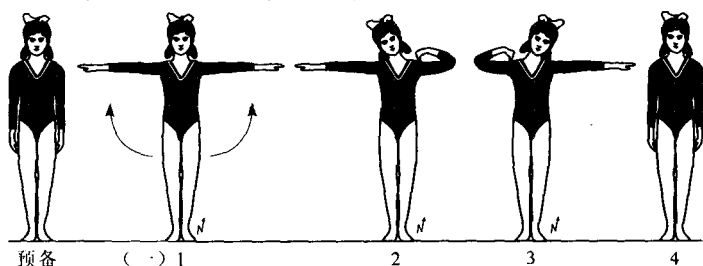


图 2.4

第一个八拍：1——双脚起落弹动 1 次，同时两臂侧举；2——双脚起落弹动 1 次，同时左侧臂肩侧上屈（手指触肩），头向右屈。3——双脚起落弹动一次，同时左臂伸至侧举右臂肩上侧屈（手指触肩），头向左屈。4——还原成直立。5——半蹲，同时两臂前举。6——起立，同时左臂外摆至侧举，右臂胸前平屈，头向左转。7——直立，同时左臂上举，右臂还原至体侧，头还原。8——起立，同时左臂经侧至体侧（图 2.5）。

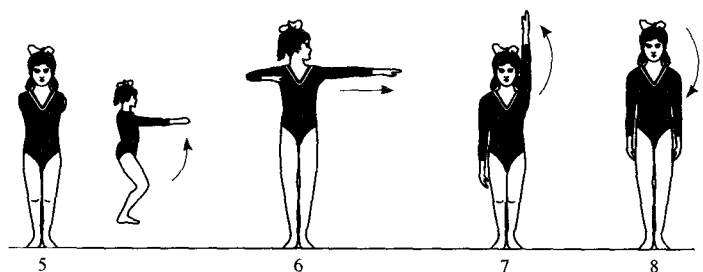


图 2.5