

TIYU YU JIANKANG TIYU YU JIANKANG

体育与健康

小学三年级(上册)

本书编写组 编



河南科学技术出版社

体育与健康

小学三年级（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

李 华 吴幼平 陈 逊

体育与健康

小学三年级(上册)

本书编写组 编

责任编辑 李 伟

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:2.875 字数:60千字

2002年7月第1版 2006年8月第4次印刷

ISBN 7-5349-0189-8/G·190 定价:3.00元

目 录

体育与健康基础常识

第一课	推行《国家体育锻炼标准》的意义和要求	(1)
第二课	游泳时的安全与卫生	(2)
第三课	长跑时的安全与卫生	(4)
第四课	运动前的饮食卫生	(5)
第五课	运动后的饮食卫生	(6)

实 践 内 容

第一课	队列、徒手操	(8)
第二课	跑、游戏	(10)
第三课	跳跃、游戏	(13)
第四课	技巧、跑	(15)
第五课	跑、技巧	(18)
第六课	投掷、跳跃	(20)
第七课	跑、游戏	(24)
第八课	单杠、跑	(27)
第九课	跑、游戏	(29)

第十课	跑、单杠	(31)
第十一课	技巧、投掷	(33)
第十二课	攀爬、跑	(35)
第十三课	足球、技巧	(37)
第十四课	攀爬、韵律	(39)
第十五课	素质、武术	(42)
第十六课	投掷、游戏	(45)
第十七课	武术、游戏	(48)
第十八课	跑、游戏	(50)
第十九课	投掷、游戏	(52)
第二十课	投掷、韵律	(55)
第二十一课	跑、足球	(58)
第二十二课	武术、投掷	(60)
第二十三课	支跳、韵律	(63)
第二十四课	武术、游戏	(65)
第二十五课	支跳、韵律	(67)
第二十六课	跑、素质	(70)
第二十七课	武术、游戏	(72)
第二十八课	足球、游戏	(75)
第二十九课	跳长绳、游戏	(77)
第三十课	跳短绳、游戏	(79)
第三十一课	跳短绳、游戏	(81)
附表 1	小学三年级女生体育课成绩评分表	(84)
附表 2	小学三年级男生体育课成绩评分表	(86)

体育与健康基础常识

第一课 推行《国家体育锻炼标准》的意义和要求

从三年级开始，同学们就要参加《国家体育锻炼标准》的测验了，它是我国的一项重要体育制度。进行“达标”锻炼，可使同学们的身体各方面能更好地生长发育，并使同学们在思想品德和意志方面得到锻炼，提高对自然环境的适应能力。所以同学们要积极参加体育锻炼，增强体质，提高运动技术水平，培养共产主义道德品质，将来才能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国做贡献。

《国家体育锻炼标准》儿童组的项目分五类：

第一类：50 米跑，10 米×4 往返跑，10 秒往返跑。

第二类：1 分钟跳绳，50 米×8 往返跑（9～12 岁），400 米跑，2 分钟 25 米往返跑，100 米游泳，500 米滑冰。

第三类：跳远，跳高，立定跳远。

第四类：掷垒球，掷沙包（0.25 千克），掷实心球（1 千克）。

第五类：1 分钟仰卧起坐，20 秒立卧撑，斜身引体。《国家体育锻炼标准》规定，评定成绩分为及格，良好，优秀三个等级。及格标准是 250～345 分；良好标准是 350～415 分；优秀标准是 420～500 分。

填一填：

1. 《国家体育锻炼标准》的测验项目分为_____类，包括：_____、_____、_____、_____、_____。

2. 评定成绩分_____个等级，包括_____、_____、_____。

第二课 游泳时的安全与卫生

游泳是一项很好的运动，是适合夏季进行的体育活动。它能有效地增强体质，锻炼同学们的坚强意志。如果没有好的游泳技术，不懂游泳安全卫生常识，在游泳时就有可能发生危险，所以必须了解游泳的安全与卫生常识。

1. 游泳前要检查身体。

游泳是一项比较剧烈的体育运动，体力消耗很大。因而患有心脏病、高血压、肾脏病、肝炎、中耳炎、沙眼、传染性疾病等的人不能游泳，以免加重病情发生危险或传染给别人。为了保障安全和预防疾病，游泳前必须检查身体。

2. 选择好游泳场所。

去天然游泳场游泳时，应注意是否有淤泥、暗礁、漩涡、枯叶和杂草丛生的地方，最好跟家长或老师一起去。去游泳池里游泳，要了解游泳池的情况，选择好适合自己游泳的区域，千万不要莽撞跳下去。有吸血虫的水域和有污染的水域都不能作为游泳场所。

3. 游泳前做好准备活动。

下水前要做3~5分钟的准备活动，使全身肌肉、关节、韧带得到充分的活动，加快血液循环，防止下水后由于冷水刺激引起肌肉痉挛（抽筋）现象。

4. 游泳时间的选择。

在饭前和饭后不要进行游泳活动，这样容易引起肚子痛或其他肠胃疾病。游泳时间的长短，要根据自己的身体状况来定，以免发生意外事故。

5. 游泳后的卫生保健。

游泳池的水中常配有化学消毒药物，游泳后要用清水冲洗身体，否则会刺激皮肤，感觉很不舒服。上岸后要做整理活动，让全身的肌肉放松。如果耳朵进水了，用单脚跳可将水震出，若左耳进水，右腿抬起，头向左偏，原地单脚跳几次，水就能出来。眼睛里还要滴消炎的眼药水，可预防结膜炎或沙眼发生。

想一想：

1. 哪些地方不能去游泳？
2. 游泳前要做什么？

3. 游泳后要注意哪些事项？

第三课 长跑时的安全与卫生

长跑是一项距离较长、速度较慢的体育运动。它可以增强心脏功能和增加肺活量，能够锻炼意志、增强体质，提高奔跑的能力，有利于学习和工作，是大家喜爱的体育项目之一。

参加长跑时要注意的卫生有哪些？

1. 长跑时，要选择宽敞而车辆、行人较少的马路练习，不要在十字路口和交通要道等地方练习。如果有雾或者行人、车辆太多的时候，要注意安全，防止碰撞和轧伤等意外的伤害事故。

2. 长跑前要充分做好准备活动。使身体的各个关节、肌肉和内脏器官逐渐适应运动的需要。例如做几节徒手操、慢跑等，以避免发生运动性损伤事故。

3. 在冬季练长跑，衣服不要穿得太薄，先慢跑一会儿，使身体发热，然后再脱掉棉衣，防止感冒。

4. 在夏季练长跑，要在早晨或晚上气温低时进行锻炼，注意防暑。

5. 长跑前要喝少量的糖水，来补充水分能量；运动后由于大量出汗，可以适当喝一些盐水来补充。

6. 长跑着装要适宜。应穿运动鞋、袜，防止脚上磨泡或脚崴伤。

7. 初练长跑时，会出现两腿酸痛的感觉，可以在睡觉前用热水洗洗脚，来减轻腿的酸痛感。

8. 长跑的距离和速度要适当。要根据自己的身体情况，决定跑的距离。刚开始练习长跑时速度不宜过快，距离不宜过长，要循序渐进。

说一说：

参加长跑时要注意的卫生有哪些？

第四课 运动前的饮食卫生

参加体育运动，特别是参加比较剧烈的运动或比赛，身体要消耗大量的水分和营养物质，需要适时地得到适量的补充，才不致影响身体健康。

运动前能饮水吗？

有的同学运动前爱喝好多的水，以免运动中口渴，这是不好的。运动前大量喝水，能把胃液冲淡，影响身体的新陈代谢。水喝的多了，胃里鼓囊囊的，像个大水袋装在肚子里，影响呼吸和跑步，所以运动前不宜大量饮水。

运动前能吃饭吗？

有人说运动前吃饭能把食物掉进阑尾里，引起阑尾炎，

这种说法是没有科学根据的。有些人饭后进行剧烈的运动易发生右下腹痛的现象，这可能是由于胃里装满了食物，肚子饱胀，在重力的作用下运动时剧烈震荡，使人感到不适，甚至发生恶心、呕吐、腹痛的症状。牵扯了肠系膜，不要误认为发生了阑尾炎。但饭后也不要马上进行剧烈运动，应该在饭后一个小时再运动。

想一想：

饭后多长时间才能进行体育锻炼？为什么？

第五课 运动后的饮食卫生

有的同学由于运动中大量出汗，体内缺水，唾液黏稠，感觉口干舌燥。运动下来就想喝个痛快或大量吃冷饮。

运动中和运动后能大量吃冷饮吗？

因为人在运动中和运动后，身体的温度是比较高的。这时如果吃进大量冷饮，对消化道是一个很强的冷刺激，会出现肚子痛、消化不良等现象，还会引起嗓子疼、哑，甚至发生感冒和咳嗽。所以，运动中和运动后不要贪图一时痛快，大量吃冷饮。由于随汗排出的盐分较多，应该多次少量地喝一些温开水或者淡盐水。

运动后能马上吃饭吗？

运动后，由于运动时神经高度兴奋，全身血液也比较集

中地供应运动器官的需要，腹腔内各器官的血液供应相对减少，胃肠道蠕动和消化腺的分泌都暂时减弱，所以感到口干舌燥，不想吃饭。运动停止后体内的一系列变化不能马上转变过来，需要一定的时间才能恢复。如果这样立即吃饭，不但不想吃，就是吃下去，也不好消化。所以运动结束后，要做一些整理活动，来加速各种机能的恢复。然后再休息半个小时，用淡盐水漱口或喝点温开水再吃饭是比较合乎卫生的。

想一想：

1. 为什么在运动中和运动后大量吃冷饮不好？
2. 运动后多长时间才能吃饭？

实践内容

第一课 队列、徒手操

本课任务

通过练习，培养同学们身体的正确姿势，使同学们在集体行动中的动作迅速整齐，听指挥，守纪律，动作到位，节奏感强。

队列：学习队列基本动作

立正

两脚跟靠拢并齐，脚尖分开约一脚之长，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸，上体正直；两肩要平，两臂自然下垂，手指自然并拢，中指贴于裤缝；头正、颈直、口闭、颚微收、两眼平视。

稍息

左脚向左侧出一步成开立，与肩同宽，重心落在两腿中间，两手放在体后，左手握右手腕，挺胸，小腹微收。

向右看齐

排头立正目视前方，其余的学生左手迅速叉腰，向右转头，眼看邻近学生的左腮，并通视全线。

向前——看

在向右看齐时，听到“向前——看”的口令后，迅速转头，手放下，恢复成立正姿势。

向左（右）——转

听到动令后，以左（右）脚跟为轴，与右（左）脚掌前部同时用力，向左（右）转体 90 度，重心落在左（右）脚，右（左）脚向左（右）脚靠拢。转动时，两腿挺直，两臂不要外张，上体保持正直。

原地由一（二）列横队变二（四）列横队

变队前先进行一至二报数。听到动令后，单数的同学不动，双数的同学左脚后退一步，右脚后撤不停顿并向右跨一步，左脚向右脚并拢，站在前一单数学生后面。

徒手操：儿童广播体操

☆健康小常识

运动前为什么要做准备活动？

突然做剧烈的运动，很容易发生关节扭伤、肌肉拉伤和意外伤害事故。在进行体育锻炼前，一定要充分做好准备活动，如先慢跑 500 米左右，然后做高抬腿跑、后蹬腿跑、压腿、摆臂、扭腰等练习，使身体由相对平静的状态逐渐过渡到活动的状态，为剧烈的体育运动做好准备，这样可防止运

动损伤的发生。

第二课 跑、游戏

本课任务

让同学们学会站立起跑的动作方法，初步学会掌握站立式起跑的技能，发展灵敏、速度素质。

跑：站立式起跑

动作方法

“预备”：站在起跑线后，两脚前后开立，前脚靠近起跑线，两腿稍弯曲，异侧臂在前，上体稍前倾。

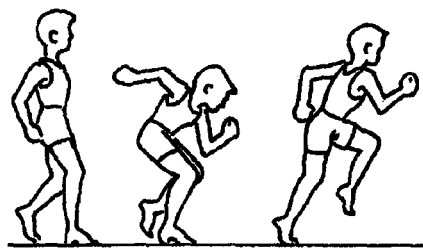


图 2.1

“跑”：迅速向前跑出（图 2.1）。

动作要点

前脚异侧臂在体前，反应迅速，起动要快。

练习方法

在地上画一条直线作为起跑线，同学们可以自己练习发

口令，站在离起跑线 1.5 米左右的地方。当听到“预备”时，轻松走向起跑线，将有力的脚放在起跑线后面，两脚前后开立相距约半步，但两脚之间距离不易过大，否则听到动令后起动较慢，前腿使不上劲。将有力的脚放在起跑线后面，上体前倾重心下移，异侧臂自然屈肘在体前，另一臂在体后，身体重心移在前脚，后脚脚掌轻轻撑地，但身体重心要稳定，当听到动令“跑”时，前脚用力蹬地，后脚要快速离地“前摆”。两臂要积极协调配合前后摆动。

站立式起跑口诀：

吸满一口气，放松走上前。

重心在前脚，后脚掌撑地。

两腿一弯曲，异侧臂领先。

注意事项

①反应要迅速，起动要快。

②“预备”时异侧臂在前。

③听到动令“跑”时，后腿不要用力蹬地，应快速前摆。

④前脚不准踩线。

⑤不抢跑。

游戏：长江、黄河（一）

游戏方法

在场地中央划两条平行的横线作为中线（两线相距 1 米左右）。中线两边 12 米左右分别划两条与中线平行的横线，

作为安全线。将同学们分成人数相等的两队，背对背站在中线后。一队为“长江”，另一队为“黄河”。游戏开始，裁判任意喊一队的队名，如喊“长江”时，“长江”队迅速向安全线奔跑，而“黄河”立即转身追赶“长江”。凡是在安全线前拍着对方就得1分。又如裁判喊“黄河”，则“黄河”跑向安全线，“长江”追赶。进行数次后，以得分多的队为胜。

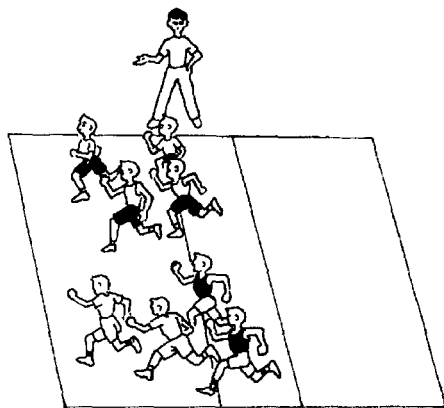


图 2.2

游戏规则

- ①被迫的队不许满场乱跑。
- ②追的队不许用力推人、拉人或打别人头部。
- ③未喊出某队名前，两队的人不得转身追拍或做逃跑的准备（图 2.2）。

游戏要点

全神贯注听信号，迅速、果断地做出正确反应。