



新 编

小学生健身活动

毛振明 主编



人民体育出版社

“小学生健身研究”课题研究组成果

新编·小学生健身活动

主 编：毛振明

副主编：白荣正 马 凌 王文生

编 者：王皋华 骆秉全 李 捷 张庆新

叶 玲 盖清华 丁天翠 李忠诚

梁凤波 温君慧

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编小学生健身活动 / 毛振明主编. —北京: 人民
体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3043-7

I. 新… II. 毛… 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(2006)第 090084 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 8.25 印张 130 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000 册

*

ISBN 7-5009-3043-7/G·2942

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

针对当前城市青少年身体发展和运动能力发展中的种种问题，特别是针对学生身体发展中的“硬”（韧带关节僵硬）、“软”（肌肉柔软）、“笨”（身体动作不协调）、“晕”（前庭器官发育有问题）等问题，从2000年起北京市开始推进了旨在发展学生身体活动能力、促进学生身体健康的“小学生健身工程”，并进行了大量的研究。作为第一批研究成果，“小学生健身研究”课题研究组于2002年选编了150多个既有趣又安全的身體练习项目，经过北京通州区和宣武区的18所学校实验后向北京市各学校推广，并由高等教育出版社出版了《小学生健身活动——教师指导用书》。该书出版以后受到了北京市乃至全国中小学教学第一线的体育教师的热烈欢迎，随后电化教育音像出版社又将这批活动内容拍摄成录像，为全国提供了一个锻炼小学生身体的新思路，也丰富了小学生健身的内容。

为了进一步推动北京市乃至全国的小学生健身活动，为了应答广大体育教师对进一步编写健身内容的要求，现又继续编选了一批小学生健身活动内容。这些内容仍然是在趣味性、安全性、健身性和可行性四个基本原则下编写的。此次的内容与上一批健身内容一脉相承，是对第一批内容的补充和完善。

各学校的体育教师可将本书中的练习内容用在体育课中和课外锻炼学生身体活动中，也可编成游戏为体育教学服务，但一定要注意根据学生身心特点来选择使用这些内容，并使这些练习与学校的体育设施和器材相结合。练习中要充分注意安全，并循序渐进地锻炼学生身体，把这些练习作为教学内容资源开发的一部分，很好地为当前的体育课程与教学改革服务。

本书的练习内容还有待于在学生的课内外实践中进行检验，在内容的具体实施过程中也难免会遇到一些新的问题，请各校的体育教师在实际使用中予以灵活应用，并充分发挥自己的创造性。如果有好的建议，请提供给我们，如果有不妥之处，请予以批评指正。让我们继续努力，使学生健身动作内容体系更加丰富、充实和有效。

毛振明

目 录

一、移动类练习	(1)
二、跳跃类练习	(15)
三、悬垂类练习	(31)
四、翻滚类练习	(44)
五、钻越类练习	(58)
六、搬运类练习	(74)
七、负重类练习	(86)
八、支撑类练习	(100)
九、平衡类练习	(112)

一、移动类练习

初级练习

① 走圆木

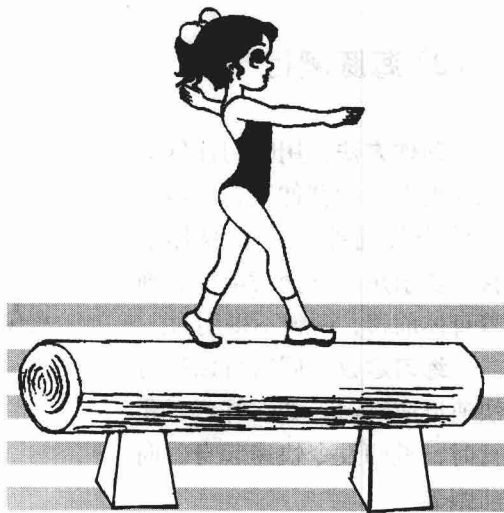
动作方法：练习者双脚前后开立、双臂侧平举站立在圆木上，用最快的速度从圆木的一端走到另一端，测出所用时间，共测 10 次，并找出所用的最短时间和最长时间。

要点：调整好心态，双目平视，注意身体重心稳定。初级练习者可以先走平衡木，然后再走圆木，可以先低头看着圆木走，以免掉下圆木。

练习建议：注意行走路线及身体的平衡；注意心理素质的培养。

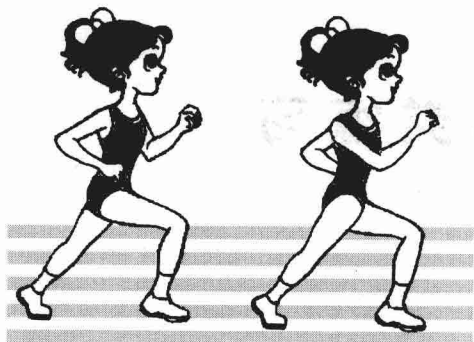
练习量：走 10 次为 1 小组。初级：连续做 2 小组为 1 大组，共 3 大组，其目的是巩固学生的动作。中级：连续做 3 小组为 1 大组，共 3 大组。高级：连续做 4 组为 1 大组，共做 3 大组。

安全提示：初级练习者应有人在旁保护，以免发生事故，可在圆木下铺上垫子；要使练习者保持平常心态，注意心理素质的培养。



② 弓箭步走

动作方法：弓箭步走是发展大腿前后肌肉群柔韧性及髋关节灵活性的较好



的练习。进行练习时，前腿弯曲，后腿伸直，同时挺胸、塌腰，身体重心尽量下降，两腿充分分开。两腿交换时，后腿屈膝前摆，注意送髋，前脚用力蹬地。

练习建议：可以在每次弓箭步走结束后再跑 50 米，或者与高抬腿跑、小步跑结合起来练习。

练习量：走 50 米左右为 1 组，每次练习 2~3 组，每周练习 1~2 次。

安全提示：练习前应活动好髋关节、膝关节。

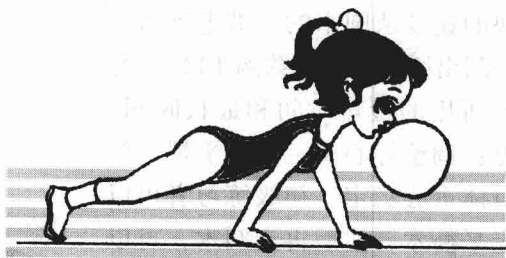
③ 海豚爬行

动作方法：用嘴叼住气球，趴在地上，两臂伸直，练习者两臂交替前撑，拖着身体前移。要求用两臂交替前撑，拖着身体前移，两腿不得用力。

练习建议：同时可以进行快速反应练习，如在练习者爬行时，教师发令快速起身、向前跑等。

练习量：以 15 米为基数，每练习 1 次后加量。

安全提示：在平整光滑的场地上练习。



④ 跨楼梯

动作方法：跨楼梯与跑楼梯的区别是：“跑”的用力方



向是后蹬，主要是后支撑腿的股四头肌和小腿肌群产生动力；而“跨”在于向前上跨的腿尽量多跨几级台阶，在大腿基本抬平的情况下，强调下压台阶，使身体向前、向上，用力点在股后肌。

练习建议：练习时节奏要慢些。

练习量：每组累计跨 50 次台阶，每次练习 2~3 组。

安全提示：注意避免肌肉拉伤。



⑤ 划 船

动作方法：两人一组，面对面相互坐在对方伸出的脚面上，两手互相抱住对方的两臂，形成小船状，交替移动两人的双脚，让小船向前行进。

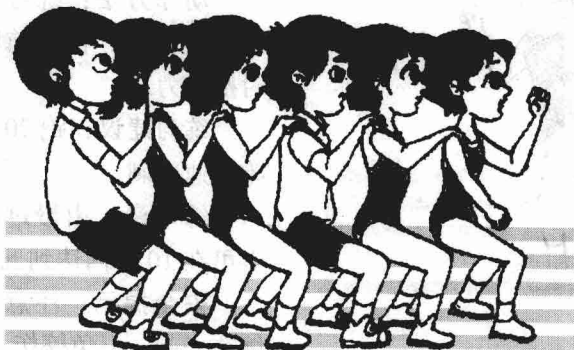
练习建议：小船划行中两人的臀部不得离开对方的双脚面。

练习量：每组向前后各划行 30 米，每次 2~3 组。

安全提示：注意相互配合，上下肢协调用力。

⑥ 坐膝走

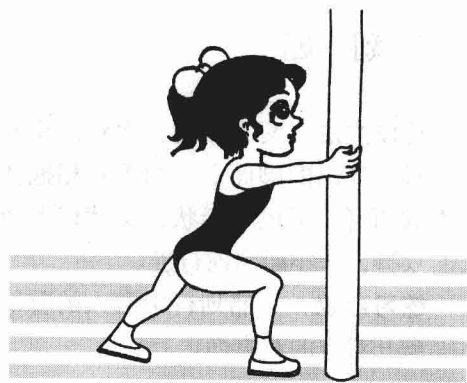
动作方法：前面人坐在后面人的左膝上，后面人双手搭在前面人的肩上。各队在口令或喊号的指挥下相互配合，左右脚交替向前移动前进。



练习建议：可采取分队比赛，也可采取不分队比赛。不分队比赛可利用足、篮、排球场的线、点、圈进行。发展下肢力量，培养学生集体主义精神。

练习量：共同前进 6~8 分钟。

安全提示：练习前，活动膝关节；活动结束后，注意放松。



⑦ 后扒划跑

动作方法：原地练习时，双人合作搭肩（或单人扶墙扶栏）进行。要求身体向前倾斜，抬单腿轮换连续做前脚掌后扒划地面动作。行进练习时，要求练习者由走过渡到跑。两脚交替做后扒划地面行进动作。感觉上要送髋，后伸小腿。

练习建议：在此技术练习基础上还可增加牵引阻力的后扒划跑练习。

练习量：跑 50 米左右为 1 组，每次练习 2~3 组，每周练习 1~2 次。

安全提示：练习前，活动好髋关节，以免肌肉拉伤。

⑧ 后踢腿跑

动作方法：练习者逐渐做到脚后跟踢到臀部，使股前肌群放松，减小对抗阻力。

练习建议：跑 20 米后，可做加速跑迅速冲刺。

练习量：由慢过渡到快，快踢节奏可在 10 秒内达到五六十个单步。

安全提示：注意双脚不要互相纠缠在一起，以免摔伤。



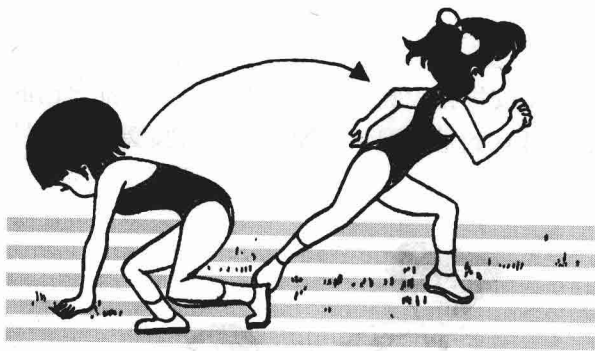
中级练习

① 快速反应练习

动作方法：快速反应练习是提高快速跑能力的一个重要内容，听信号做起跑动作。

练习建议：训练快速反应的方法有多种多样，听不同信号（击掌、哨音、枪声和口令等）做各种姿势的起跑（站立式、蹲踞式、背向前和坐、趴、躺在地上等），或采用培养快速反应能力的游戏和其他练习等。练习节奏可由慢到快至加速跑。

安全提示：要求学生注意力集中，动作迅速但不可过于猛烈。



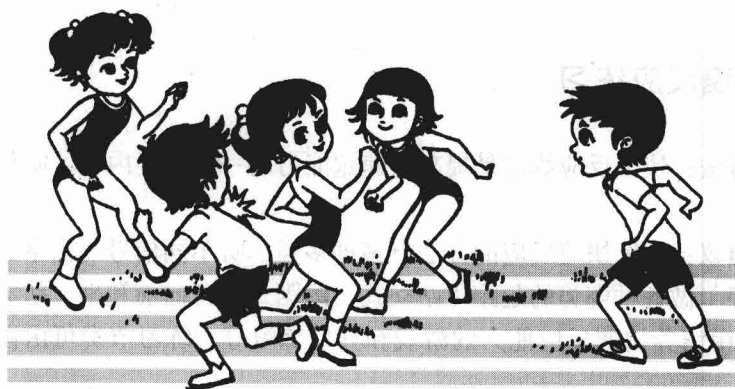
② 碰碰人

动作方法：在直径 10~15 米的场地内分散站好，学生在此场地内任意慢跑，像碰碰车一样伺机与场地内的其他人挤、碰；碰的人越多越好。

练习建议：热身，活跃课堂气氛，发展学生的灵敏、力量素质和身体协调性；培养学生与人共处、团结友爱的品质和主动乐观的生活态度。

练习量：每次进行 8~10 分钟，以学生感到身体稍微出汗为好。

安全提示：在规定的场地内慢跑，不许出界；抱肘，正面或侧面挤、碰；不许摔、绊、猛烈冲撞或背后冲撞。



③ 跑 位

动作方法：将学生安排在大圆圈上，依次报号并记准自己的号数。教师喊号（每次喊两个号数），被喊到号的同学立即启动，沿圆圈外逆时针方向跑一周，先



到自己位置者获胜，后到者受罚。

练习建议：听到喊号后，必须立即转体，从圈外绕跑，此练习主要是练习学生的反应及奔跑速度，可在每节课中作为准备部分引进。

练习量：可在平整场地上绕一直径为 20 米的圆跑。

安全提示：在圈外绕跑时，不能推、挤站在圈外的人。

④ 跑 圈

动作方法：将自行车外胎按一定的距离放成一路或几路，学生在进行跑的练习时每只脚必须落在圈内。

练习建议：此练习可提高学生的步幅和步频。

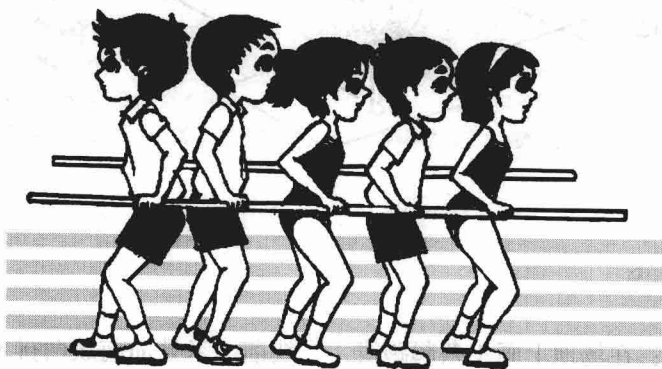
练习量：根据学生实际情况安排距离。

安全提示：可根据学生的不同素质而确定。



⑤ 赛龙舟

动作方法：每组 5 人，排成一路纵队，队尾 1 人背向而立当舵手，5 人两侧同握住一根 3 米长的竹竿组成一艘龙舟，齐心协力向前进。



练习建议：要求途中不散架，培养集体主义精神。

练习量：每组进行 15~20 米，做 2~3 组。

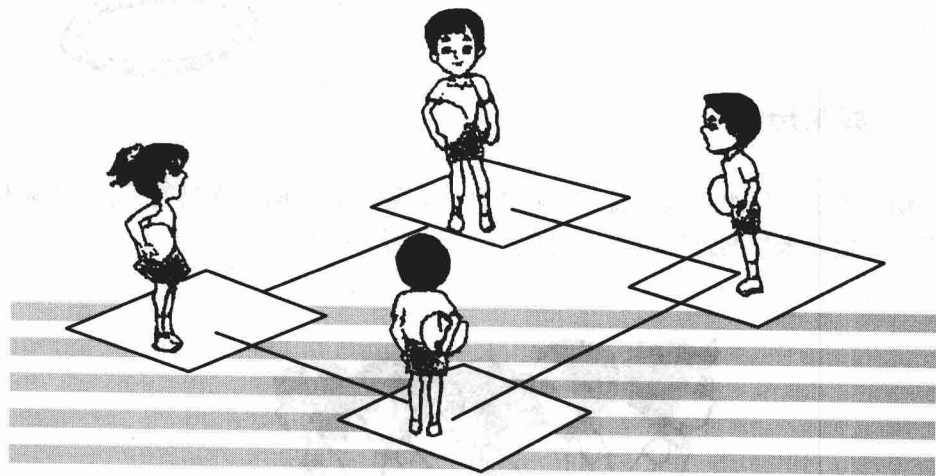
安全提示：注意相互配合，以免发生事故。

⑥ 跑垒接力赛

动作方法：在平整场地上画 4 个边长为 0.5 米的正方形，且 4 个正方形相距均为 10 米，排球 4 个。将学生分成人数相等的 4 个队，分别站在 4 个垒位的后面，各队的排头持一个排球站在垒上，做好起跑准备。发令后，各队都按逆时针方向跑完 4 个垒，回到原垒位把球交给第二个队员接力跑，直至全队跑完为止。

练习建议：跑垒时，脚要踏上所经过的垒位，不得遗漏。没有轮到接力的队员要站在垒线以外，不得妨碍比赛。传接球必须手递手，不得抛掷传递。中途掉球，允许捡起来继续比赛。

安全提示：绕垒时，可适当地放慢速度，身体适当地倾斜，控制好重心，以免摔伤。



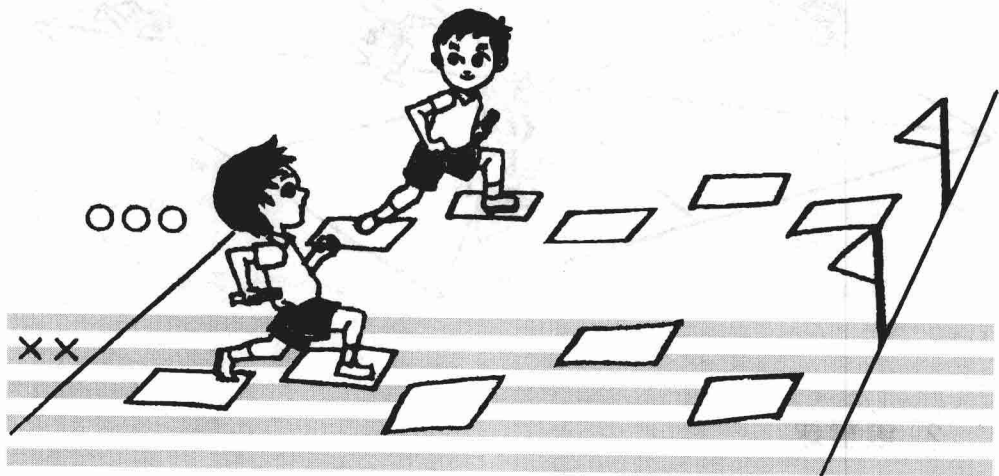
⑦ 草上飞

动作方法：在场地上画 1 条起跑线，在线前 1 米处向前放两排木块，左右相

距3米，前后间隔1.5米，最后1块木块后面3米处各插1面小红旗。接力棒2根，木块（长20厘米、宽10厘米、厚5厘米）30块。将学生分成人数相等的两个队，并成一路纵队分别站在起跑线后。发令后，各队第1个人手拿接力棒迅速两脚交替依次从木块上跑向小红旗，绕过小红旗后仍按原路两脚踏着木块跑回本队，把接力棒交给第2个人。先跑完的队为胜。

练习建议：两脚必须交替在木块上跑，如果掉下来，要从掉下处开始跑，不踏木块不能跑，只准走，接到接力棒后才能从起跑线后跑出。

安全提示：木板的距离要适中，注意安全。



高级练习

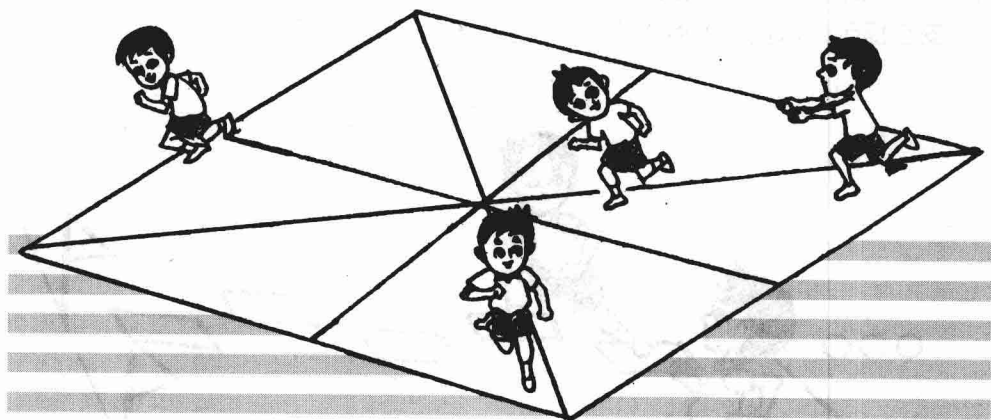
① 沿线追击

动作方法：将学生分成4人一组，每人分别站在一个角上，其中3人为逃者，1人为追者。发令后，追拍者可随意沿任何一线追拍其他3人，而逃者也可沿任何一线逃跑。但是，逃者和追者都不可以从一线中途返回，要改变跑的方向，必须在两线的交界处才能进行。追拍者在一条线上拍到逃者身体为胜，两人

交换后重新开始。

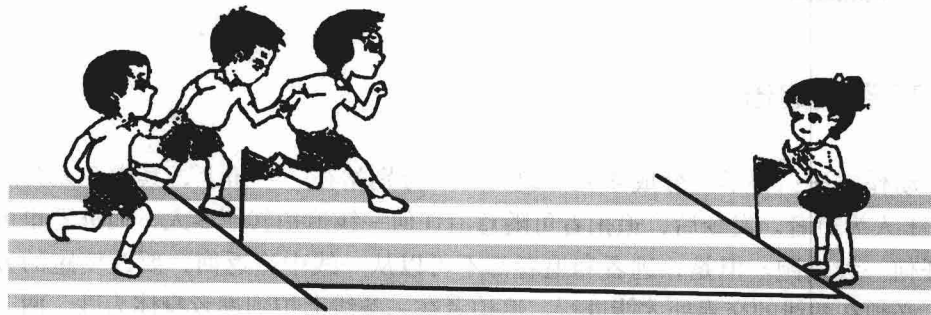
练习建议：在平整的场地上画一个边长为6米的正方形，并在各边中点和顶点分别连成数条线。注意对练习者变向跑能力的培养。

安全提示：听口令后才能开始，追者不得用力推打逃者，更不可用脚绊踢对方，违者取消游戏资格，逃者离开线后，判被捉住。



② 滚雪球

动作方法：画两条相距20米的平行线，一条为起点线，另一条为终点线。在起、终点均插上小红旗作为转折点。把学生分成人数相等的几个队，每队按



运动能力强在前、弱在后依次成纵队排在起点线上。发令后，各队排头迅速向前跑去，绕过小红旗跑回起点，与第2人手拉手再迅速跑向终点，绕过小红旗跑回起点，然后3人手拉手向前跑。以此类推，直到整个队伍都手拉手跑完为止。

练习建议：返回起点的人（队）必须绕过终点、起点的小红旗，手拉手向前跑，跑动中任何人不得将手松开。

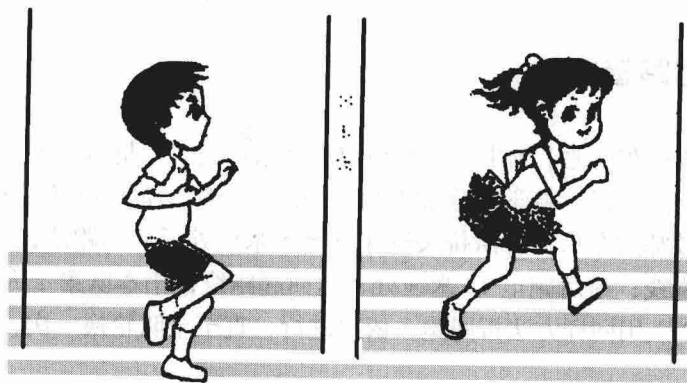
安全提示：注意相互配合。

③ 单脚跳追逐跑

动作方法：在平整的场地上，画4条平行线，即起跳线、10米线、起跑线、安全线。将学生分成人数相等的两个组，每组两个队，每队4~6人。游戏开始时，一队站在起跳线上，另一队站在起跑线上。听到“开始”口令，站在起跳线上的队员先向前做单脚跳，跳过10米线后，立即向前追逐站在起跑线上的人；站在起跑线上的队员做好逃跑准备，看准对方单脚跳过10米线之后，立即起跑。双方跑至安全线上，以追上对方为胜。两队交换角色。最后各队以成功次数多少决出胜负。

练习建议：追逐者必须跳过10米才能变跑，逃者不能提前跑出。单脚跳次数不限。

安全提示：此练习为跑跳结合的练习，可作为热身活动。



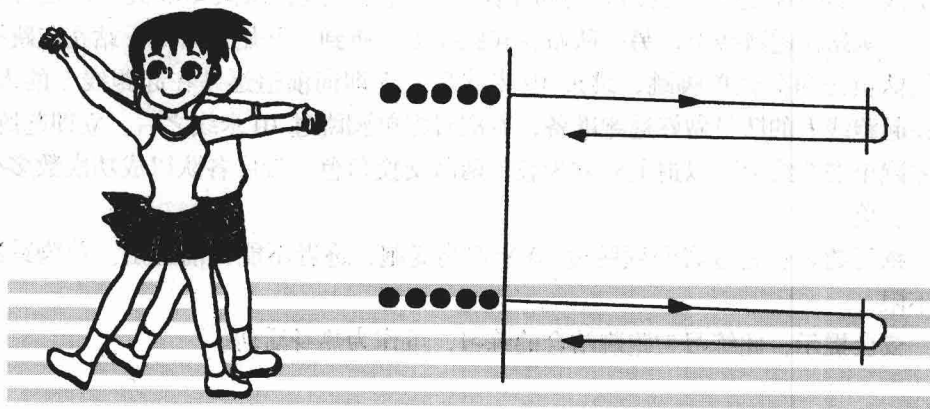
④ 连体接力跑

动作方法：每队两人一组配成对，成往返接力队形站在起跑线后。“预备”时，排头队员两人背靠背，双手背后交叉反握。听到“跑”时，两人同时向转折点跑进，途中不得松手。经转折点返回到起点线后，第2对队员出发。

练习建议：按身高相近原则分成两队，加强身体协调性练习，提高学生相互合作的精神。

练习量：每次 30~50 米往返跑，做 2~3 组。

安全提示：两人注意相互配合。



⑤ 折回跑接力

动作方法：在场地上画出 1 条起跑线和 3 条折返线，折返线到起跑线的距离分别为 5、10、15 米。将学生分成人数相等的 4 个队，各成纵队站在起跑线后。练习开始，教师发令后，各队排头迅速跑至 5 米线处返回起跑线；再跑至 10 米处，返回起跑线；最后跑至 15 米线处，返回起跑线，拍本队第 2 人的手后，站至队尾。第 2 人用同样方法折回跑，依次进行，直至全队轮换一次，先轮换完的队为胜。

练习建议：折回跑的距离和次数，可根据奔跑能力适当增减，此折回跑可采