

中小幼儿教育系列丛书

小学体育卫生常识



湖南人民出版社

《中小幼教育系列丛书》目录

- (1) 中学生安全常识
- (2) 小学生安全常识
- (3) 中学生日常行为规范讲话
- (4) 小学生日常行为规范讲话
- (5) 中学体育卫生常识
- (6) 小学体育卫生常识
- (7) 小学体育教学法
- (8) 中学生劳动技术教育教材
- (9) 小学生劳动技术教育教材
- (10) 美苑漫步——中学生美育谈
- (11) 幼儿音乐指导
- (12) 中小学生学习青春期教育

中小幼教育系列丛书编委会 编

注 本丛书原名《中小学教育系列丛书》，现名为《中小幼教育系列丛书》

ISBN 7-5030-0383-9/Q·41

定 价： 1.40 元

155 27

中小幼教育系列丛书

小学体育卫生常识

北京市海淀区小学体育教研组 编

测绘出版社

小学体育卫生常识

中小幼教育系列丛书

北京市海淀区小学体育教研组 编

•
测绘出版社出版

北京顺义牛栏山一中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•
开本 787×1092 1/32 • 印张 4.5 • 字数 86千字

1989年12月第一版 • 1989年12月第一次印刷

印数00,001-65,100册 • 定价1.40元

ISBN 7-5030-0383-9/G • 41

内 容 提 要

本书共分八章,第一章“体育理论知识”,包括体育的目的、任务、内容、……,少儿身体发展规律和生理、心理特点等内容;第二章“体育课”,包括课的特点、常规、准备活动、整理活动、着装等内容;第三章“田径运动知识”,包括田径运动和跑、跳、投等知识;第四章“课外体育活动”,包括武术、游泳、早操、有关身体锻炼的时间、好处、方法、组织、分组、评价和介绍几种易于开展的体育活动等内容;第五章“体育卫生与保健”,包括身体姿势、预防近视、脊柱弯曲、龋齿、肥胖、感冒、预测身高、饮食要求、睡眠、锻炼注意事项、疲劳和过度疲劳、肌肉酸痛、创伤与急救等内容;第六章“体育项目简介”,包括足、篮、排、乒乓、田径、体操等内容;第七章“趣闻、谚语、谜语。第八章“名词术语注释”,并附“人体图例”。

这本体育卫生常识是根据体育教学大纲的要求,补充了适宜的内容,增强了教材的知识性,使大纲中理论教材部分进一步具体化。此书切合学生实际,是一本通俗、有益的读物,适于小学生学习体育知识和体育教师教学参考,为同学们锻炼过程中提供了知识和方法。

前 言

本书是根据国家教委1987年颁布的《小学体育教学大纲》中理论教材部分的要求，结合小学教育的特点和学生实际编写的。其中补充了一些《大纲》以外的内容，增加了教材的知识性，是一本通俗、有益的读物。适合小学生学习和阅读，同时也可供体育教师教学参考。

本书由北京市海淀区小学体育教研组韩化南、鲍恩宠、邓昭芹、孙迎春、梁嘉林、林鹏、李国瑾、王菊龙编写。

赖取成、洪金龙、卜筑成、刘清玉审定。

责任编辑达诚。

本书在编写过程中，参阅了有关课本、报刊和资料。限于编者水平，加之时间紧促，不足之处定所难免，恳请广大读者指正。

编者

1989年8月

北京市教育局陶西平局长题词

教育工作者要善于

探索和遵循教育的

规律

祝《中小学教育系列丛书》
出版

陶西平 88.6.

《中小幼教育系列丛书》

指导委员会成员

刘忠干	严怀儒	王家骏
包天臻	崔泉	王振一

《中小幼教育系列丛书》

编委会成员

主编	严小成		
编委	赵延龄	张万友	王若叶
	唐永森	赖取成	戚庆珍

目 录

第一章 体育理论知识	(1)
一、小学体育的目的.....	(1)
二、小学体育的任务.....	(2)
三、小学体育的内容.....	(4)
四、卫生保健工作.....	(5)
五、少年儿童身体生长发育的规律.....	(6)
六、少年儿童的生理、心理特点与体育锻炼.....	(8)
第二章 体育课	(11)
一、课的特点.....	(11)
二、课的类型.....	(12)
三、课堂常规.....	(14)
四、体育锻炼的着装.....	(16)
五、准备活动.....	(17)
六、整理活动.....	(18)
七、运动负荷.....	(19)
八、练习密度.....	(22)
第三章 田径运动知识	(24)
一、田径运动的意义.....	(24)
二、田径运动项目.....	(25)
三、怎样跑得快.....	(28)
四、怎样跳得高.....	(30)

五、怎样跳得远·····	(31)
六、怎样投得远·····	(33)
七、怎样提高长跑成绩·····	(34)
八、怎样发展身体素质·····	(35)
第四章 课外体育活动·····	(39)
一、广播操的好处·····	(39)
二、早操(课间操)的内容·····	(41)
三、早操(课间操)的检查与评定·····	(41)
四、如何编排徒手操·····	(42)
五、课间休息·····	(44)
六、养成早晨锻炼的好习惯·····	(45)
七、科学锻炼身体·····	(46)
八、体育锻炼分组·····	(47)
九、参加《国家体育锻炼标准》活动的 好处·····	(48)
十、寒假体育锻炼注意事项·····	(49)
十一、暑假体育锻炼注意事项·····	(51)
十二、如何组织小型球类比赛·····	(52)
十三、怎样组织班级4×100米接力·····	(55)
十四、怎样学武术·····	(56)
十五、游泳先要熟悉水性·····	(58)
十六、初学蛙泳·····	(59)
十七、怎样学踩水·····	(61)
十八、游泳注意事项·····	(62)
十九、评价身高、体重、胸围、肺活量 的标准·····	(64)

二十、郊游·····	(69)
二十一、几种有意义的课外活动·····	(70)
(一) 跳绳·····	(70)
(二) 爬杆·····	(72)
(三) 踢毽子·····	(73)
(四) 跳房子·····	(74)
(五) 垫上模仿动作·····	(76)
(六) 拔河·····	(77)
(七) 抽陀螺·····	(78)
(八) 夹包·····	(80)
第五章 体育卫生与保健·····	(81)
一、怎样养成身体的正确姿势·····	(81)
二、怎样预防近视·····	(82)
三、怎样预防脊柱弯曲·····	(84)
四、怎样预防龋齿·····	(85)
五、怎样预防肥胖·····	(86)
六、体育锻炼与预防感冒·····	(88)
七、冬季防止手足皲裂·····	(89)
八、怎样预测身高·····	(90)
九、一日三餐的安排·····	(92)
十、吃饭要定时、定量,不吃零食·····	(93)
十一、饭前、饭后不要做剧烈运动·····	(94)
十二、运动后不能大量饮水·····	(95)
十三、体育运动中的自我保护·····	(96)
十四、体育运动中的自我监督·····	(96)
十五、睡眠是健身之宝·····	(99)

十六、经常洗澡好处多·····	(100)
十七、坚持做好眼保健操·····	(101)
十八、充分利用日光、空气和水锻炼身体·····	(102)
十九、疲劳与过度疲劳·····	(105)
二十、运动中的“极点”现象·····	(107)
二十一、超量恢复·····	(108)
二十二、肌肉酸痛·····	(109)
二十三、常见的运动创伤与急救·····	(110)
(一) 擦伤、拉伤、扭伤、关节脱位·····	(110)
(二) 重力休克·····	(111)
(三) 肌肉抽筋·····	(112)
(四) 鼻出血·····	(112)
第六章 体育项目简介·····	(114)
一、足球·····	(115)
二、篮球·····	(114)
三、排球·····	(117)
四、乒乓球·····	(119)
五、体操·····	(120)
六、游泳·····	(122)
七、武术·····	(123)
八、田径·····	(124)
(一) 短跑·····	(126)
(二) 中长跑·····	(127)
(三) 跳高·····	(128)
(四) 跳远·····	(129)
(五) 铅球·····	(131)

(六) 手榴弹	(132)
第七章 趣闻、谚语、谜语	(133)
一、趣闻	(133)
(一) 文天祥水中下棋	(133)
(二) 李苦禅街头练武	(133)
(三) 徒步一千公里参加马拉松	(133)
(四) 守门员一脚远射入门	(134)
(五) 横跨两国的足球场	(134)
二、谚语	(134)
三、谜语	(136)
第八章 名词术语注释	(140)
(1) 基本知识	(2) 基本技术
(3) 基本技能	(4) 技术环节
(5) 练习的节奏	(6) 体质
(7) 体格	(8) 体能
(9) 适应能力	(10) 身体练习
(11) 运动技术	(12) 身体姿势
(13) 开始姿势	(14) 结束姿势
(15) 体育锻炼	(16) 健美运动
(17) 竞技体育	(18) 针对性
(19) 实效性	(20) 全面性
(21) 季节性	(22) 重点
(23) 难点	(24) 细胞
(25) 组织	(26) 器官
(27) 系统	(28) 正中面
(29) 正中线	(30) 上

- | | |
|------------|-----------|
| (31) 下 | (32) 前 |
| (33) 后 | (34) 内侧 |
| (35) 外侧 | (36) 近端 |
| (37) 远端 | (38) 屈伸 |
| (39) 回旋 | (40) 呼吸系统 |
| (41) 神经系统 | (42) 兴奋 |
| (43) 抑制 | (44) 心率 |
| (45) 肺活量 | (46) 脉搏 |
| (47) 积极性休息 | (48) 步幅 |
| (49) 步频 | (50) 重心 |
| (51) 接力区 | (52) 起跳点 |
| (53) 出手角度 | (54) 出手速度 |
| (55) 列 | (56) 路 |
| (57) 队列 | (58) 队形 |
| (59) 间隔 | (60) 距离 |
| (61) 纵队 | (62) 横队 |
| (63) 基准学生 | (64) 翼 |
| (65) 伍 | |

附录 人体图例..... (146)

第一章 体育理论知识

一、小学体育的目的

小学是教育的基础，它的任务是为社会主义祖国培养新生一代，为将来接受中等乃至高等教育打下一个良好的基础。

根据我国“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针和学校教学要求，结合少年儿童生理和心理特点，在《教学大纲》中明确规定，小学体育的目的是：增进学生健康，增强学生体质，促进学生在德育、智育、体育、美育等诸方面都得到发展，为提高全民族素质奠定基础。

小学体育是教育的组成部分，不仅要为提高全民族的体质打下基础，而且还能促进德、智、体、美的全面发展。一个国家的富强、民族的兴旺，有历史、社会、自然等条件的影响，但更重要的因素是人民的文化科学、思想道德和身体等素质的水平。

体育的目的是增强体质，体质好就是身体好。体质的好坏，不完全取决于先天遗传，后天因素的影响更大，如生活环境、营养、卫生，特别是身体锻炼的因素。所以小学体育应该要有计划、有针对性、科学地锻炼身体，改善健康状况。通过体育锻炼，还可以培养爱国主义、集体主义、守纪律、讲礼貌、团结互

助等优良的思想作风和勇敢、顽强、坚韧不拔、勇往直前的优秀品质，有助于发展思维能力，促进智力的发展。身体好、精力充沛，才能为坚持不懈地刻苦学习、掌握各门科学知识提供可靠的保证。通过体育可以进行形体美、动作美、行为美的教育，养成端庄的体态、优美的动作和良好的行为。

因此，我们每一个人都应当把从小积极锻炼身体、增强体质、提高健康水平，看作是自己的神圣义务和职责。

思考题

小学体育的目的是什么？

二、小学体育的任务

（一）全面锻炼身体，增强体质。

小学阶段正是少年儿童身体增长较快的时期。身高的增长，体重的增加，胸围的扩大，内脏器官机能的不断加强等，都显示出身体增长的年龄阶段性。根据少年儿童生理和心理的特点，有计划、有组织地开展体育教学和课外身体活动，以促进身体的正常生长发育；养成身体的正确姿势；培养健美的体格；全面发展速度、灵敏、力量、耐力等身体素质和走、跑、跳、投、爬越、支撑、负重等基本活动能力；增强对自然环境的适应能力。使其姿态端庄，体型健美，体格健壮，以收到增强体质的实效。

（二）掌握体育的基本知识、技术和技能，学会

锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯。

在小学阶段除了要有计划、全面地锻炼身体，同时也要学习和掌握一些简单的体育基本知识、基本技术和基本技能。初步懂得科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的好习惯。通过体育锻炼，运用所学的知识、技术、技能，逐步提高走、跑、跳、投等基本活动能力，发展身体素质，养成身体的正确姿势。这不仅是少年儿童在学校期间锻炼身体所必需的，同时也是以后走向社会，用以锻炼身体的手段。因此，在小学阶段要把锻炼身体与学习浅易的体育知识、技术、技能结合起来。

（三）进行思想、品德教育，树立正确的体育作风。

体育是少年儿童非常喜爱的一项运动，是一个有目的、有计划的教育过程，同时也是进行思想教育和建设精神文明的重要手段。在体育活动中，应根据少年儿童参加体育活动的具体表现，结合体育教材的思想教育因素，进行生动活泼的思想教育工作，使广大少年儿童热爱党，热爱社会主义祖国；把积极参加体育锻炼，关心自己的健康看成是一种社会责任，养成锻炼身体的兴趣和习惯；促进个性的发展，培养少年儿童的组织纪律性和勇敢、顽强、吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质及勇于开拓、创造的能力；促进美育的发展，陶冶美的情操；树立“增进友谊、加强团结、互相学习、共同提高”的良好体育道德风尚，培养文明行为。