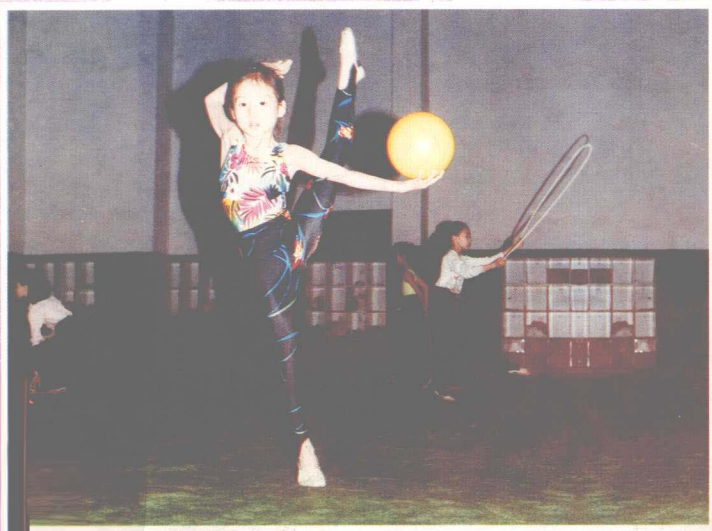


广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

027759

体 育

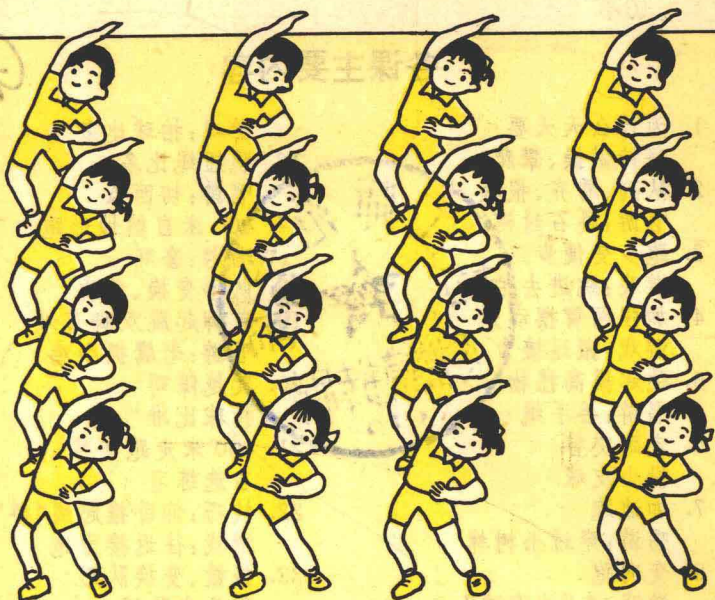
小学第三册



广西师范大学出版社

各课主要内容

1. 为什么天天要坚持做操、攀登
2. 队列:看齐、报数
唱游:跳石过河
3. 跑步变便步
游戏:跳进去拍人
4. 加强两臂摆动走
游戏:搬运接力
5. 跳起摸高挂物
唱游:丢手绢
6. 走跑交替
投小皮球
7. 加速跑
唱游:穿过小树林
8. 变向跑
游戏:击“地滚球”
9. 队列:向后转,齐步走——立定
唱游:放鞭炮
10. 棍棒操 1~4 节
30 米快速炮(追逐跑)
11. 棍棒操 5~7 节
原地跳起摸高
12. 沿直线跑
游戏:开火车走直线
13. 按图形走
唱游:看谁传球快又好
14. 按图形走
游戏:单脚跳接力
15. 立定跳远测验
游戏:拍球比多
16. 跳短绳比多
唱游:切西瓜
17. 400 米自然地形跑
唱游:套环
18. 队长变换、免跳
19. 单脚起跳双脚落地
唱游:老鹰抓小鸡
20. 爬越障碍
投球比准
21. 400 米走跑交替
自选练习
22. 技巧:仰卧推起成“桥”
游戏:往返接力跑
23. 报数、变换队形
跑几步跳远
24. 跳短绳
通过封锁线
25. 韵律活动(一)
唱游:穿“山洞”
26. 韵律活动(二)
游戏:打龙尾
27. 跳过横绳
游戏:看谁滚钻快
28. 400~600 米自然地形跑
持轻物投掷
29. 把球投过横绳
游戏:黄旗白旗
30. 测验:投小沙包
投篮比赛



líng

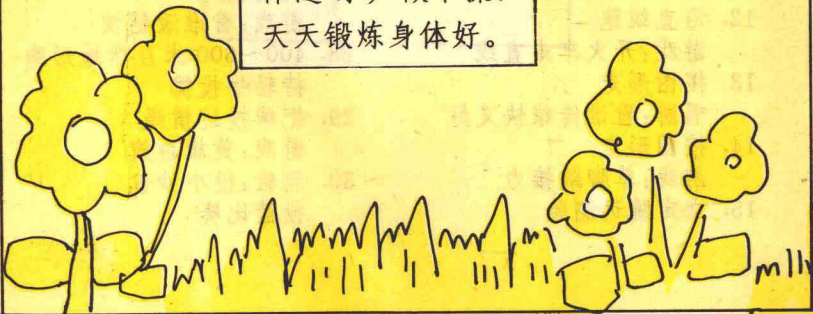
铃丁当，铃丁当，

小朋友排队到操场，

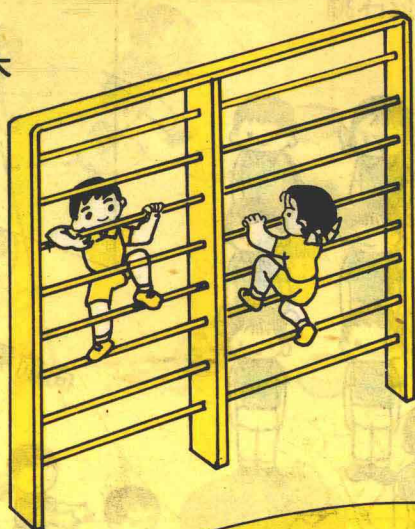
suí

伴随乐声做早操，

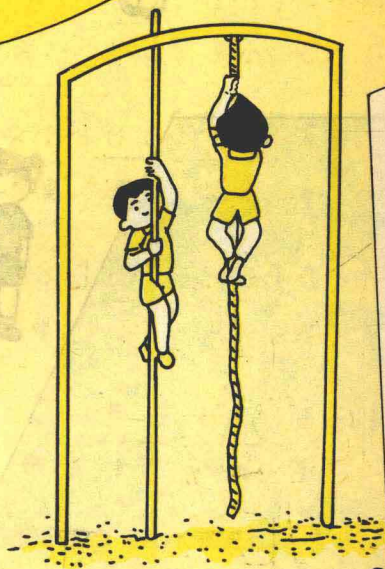
天天锻炼身体好。



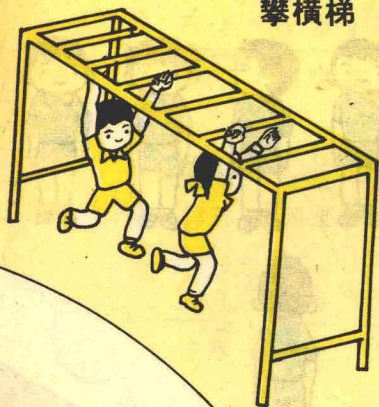
爬肋木

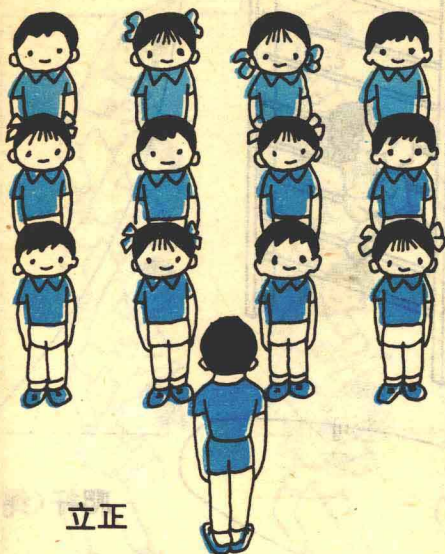


爬杆(绳)



攀横梯





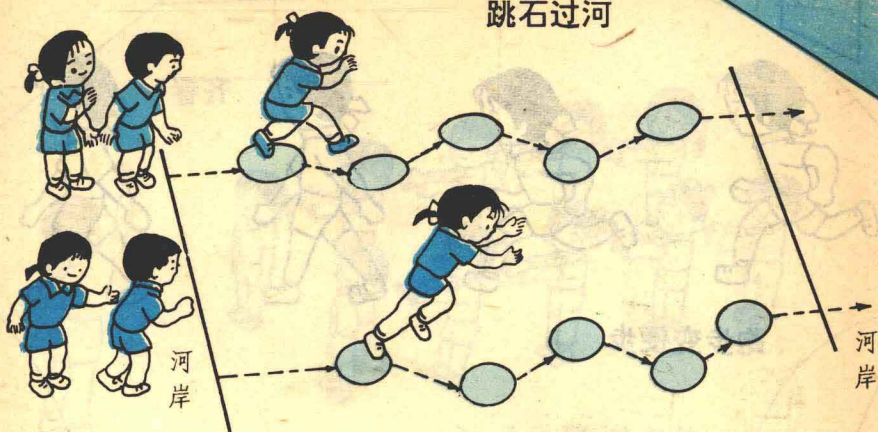
向前看齐



报数



跳石过河



跳石过河

2/4

||: $\underline{5 \cdot 5}$ $\underline{6 \ 5}$ | $\underline{3 \ 6}$ 5 | $\underline{3 \ 5}$ $\underline{6 \ 3}$ | $5 -$ |
 踩着 石块 过 河， 小心 要小 心，

$\underline{5 \cdot 5}$ $\underline{6 \ 5}$ | $\underline{3 \ 3}$ $\underline{2 \ 3}$ | $\underline{6 \ 5}$ $\underline{3 \ 2}$ | $1 -$ |
 一个 踉跄 掉到 河里， 浑身 湿淋 淋。

$\underline{3 \cdot 2}$ $\underline{1 \ 2}$ | $\underline{3 \ 5}$ 3 | $\underline{6 \cdot 5}$ $\underline{3 \ 5}$ | $6 -$ |
 掉到 河里 爬上 岸， 还要 从头 跑，

$\underline{\dot{1} \cdot \dot{1}}$ $\underline{\dot{1} \ 6}$ | $\underline{5 \ 6}$ 3 | $\underline{5 \ 5}$ $\underline{6 \ 5}$ | $\dot{1} - :||$
 注意 安全 加快 跑， 争取 夺冠 军。

(注：唱一遍，按谱节奏念一遍，轮换进行。)



跑步变便步

蹦蹦跳



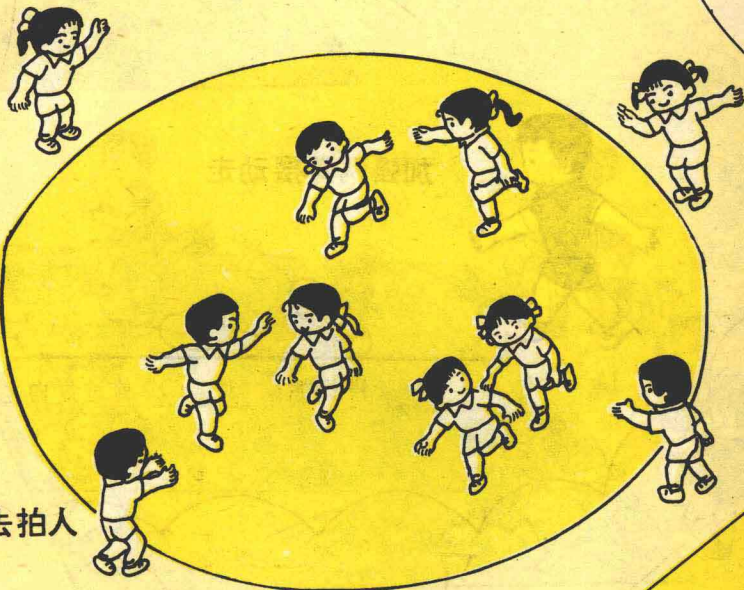
蹦蹦跳，跳呀跳，
两人配合很重要，
蹦蹦跳跳身体好。



看齐



小手臂，往前伸，
排队队，快静齐。



跳进去拍人



走



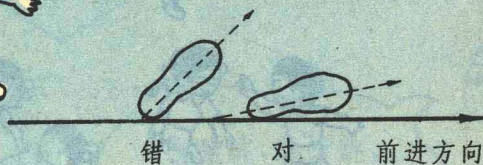
快速走



自然走



加强两臂摆动走

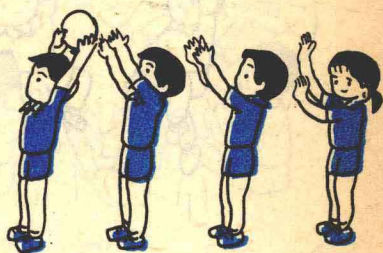
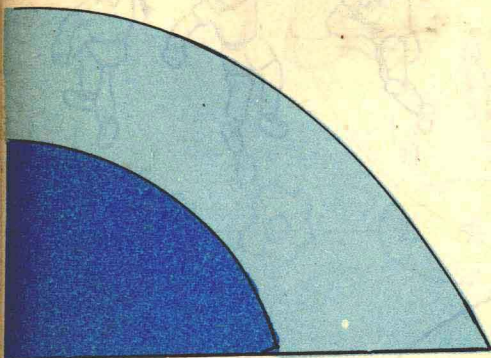


错

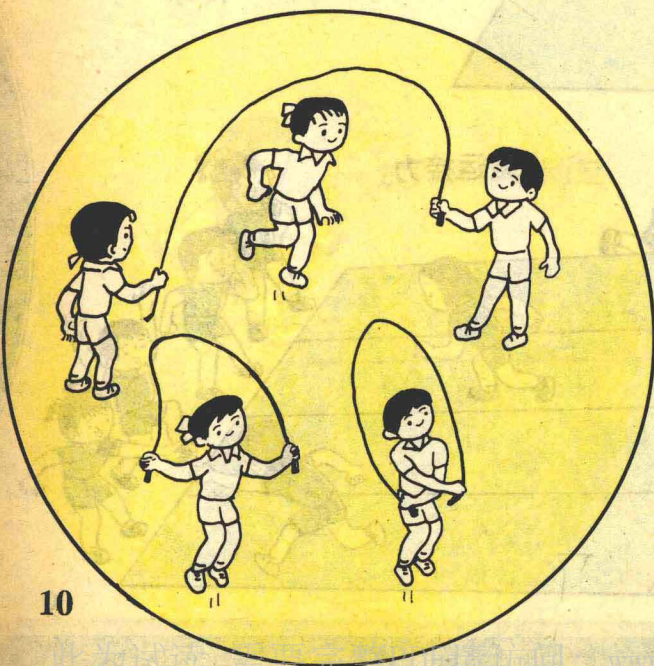
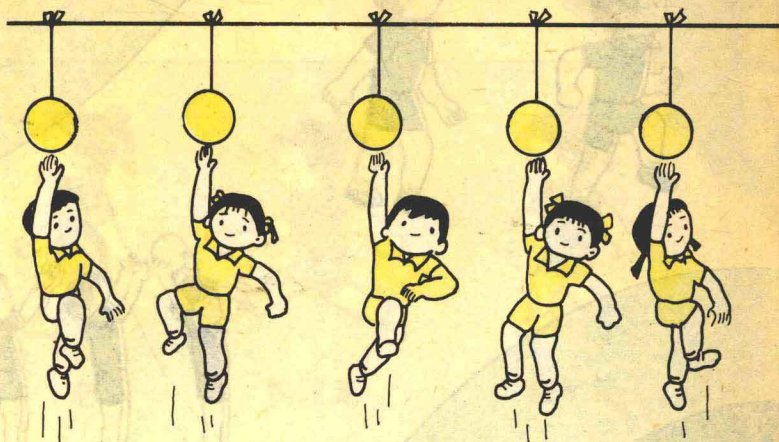
对

前进方向

10

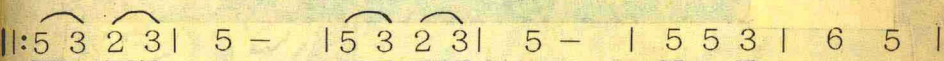


跳起摸高挂物

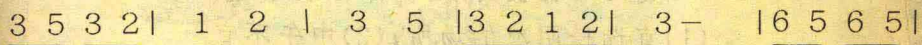




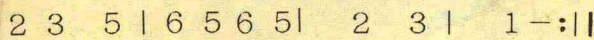
2/4



丢 手 绢， 丢 手 绢， 轻轻地 放 在

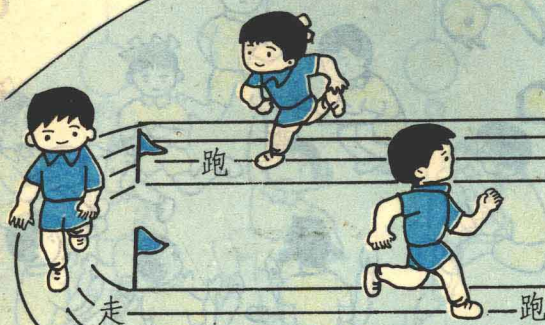


小 朋 友 的 后 面， 大 家 不 要 告 诉 他， 快 点 快 点



抓 住 他， 快 点 快 点 抓 住 他。

走跑交替

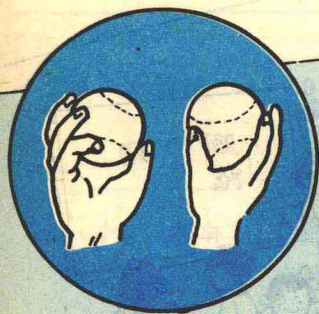


小知识

夏天锻炼要注意什么？

夏天气温较高，进行体育锻炼时，
 (1)宜选择阴凉的场所；(2)中午不宜
 在太阳下锻炼；(3)运动后喝些冷盐
 开水，以补充体内的盐分。

小朋友上体育课，
铃儿响过队排好，
自己的位置要记牢。

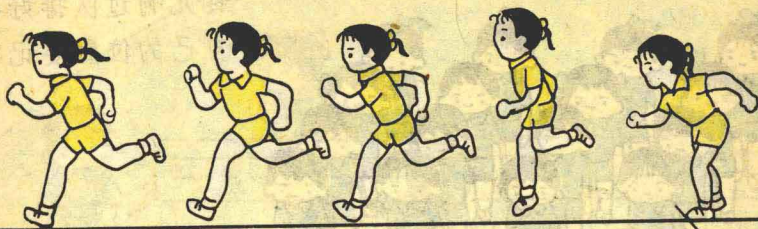


投小皮球

dēng
右脚蹬地，
jiǎn
背后过肩，
蹬、转、挺、投，
bì
自然挥臂。



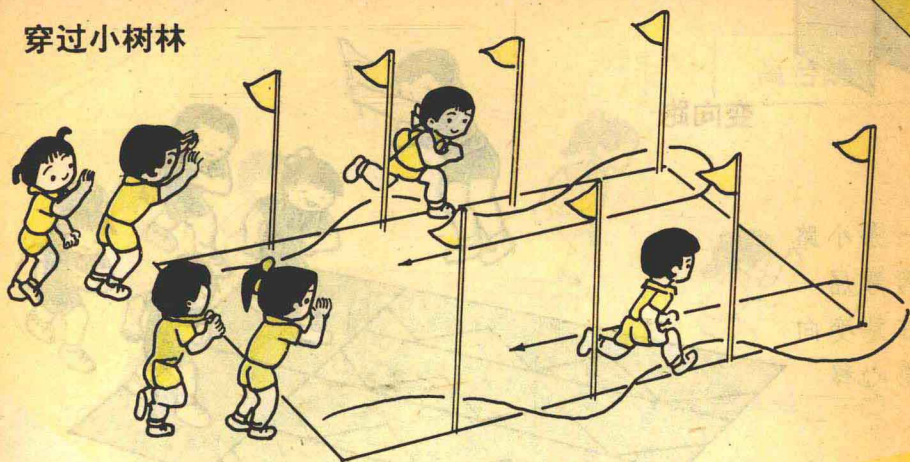
加速跑



逐渐加速,跑得轻松自然,两臂摆动积极



穿过小树林



穿过小树林

2/4 欢快地 1=60

11: 5 5 6 5 | 6 6 6 5 6[↘] | 6 1 6 5 | 3 3 3 2 3[↘] |

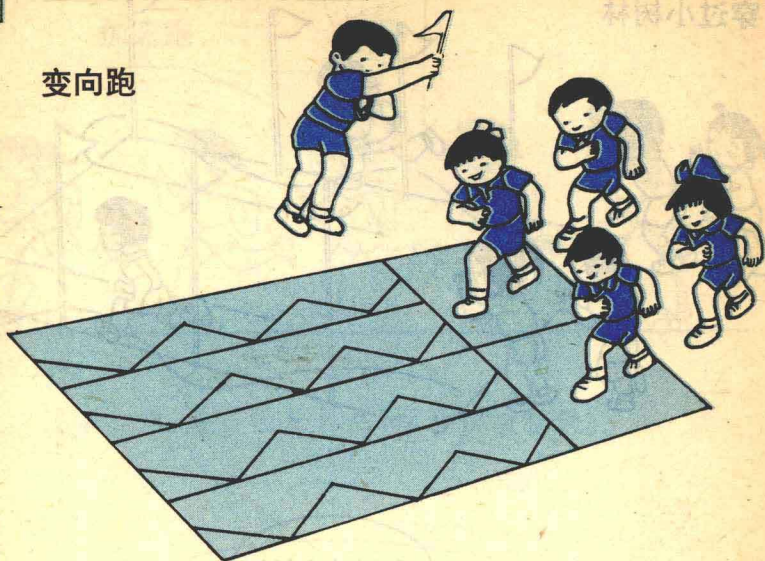
小小 树林 青个一个花， 风吹 树叶 沙个里个 啦，
小小 少年 志呀志气大， 练好 身体 人呀人人 夸，

3·3 5 3 | 2 3 2 1 2·3 | 5·5 3 5 | 6 6 5 6[↘] :||

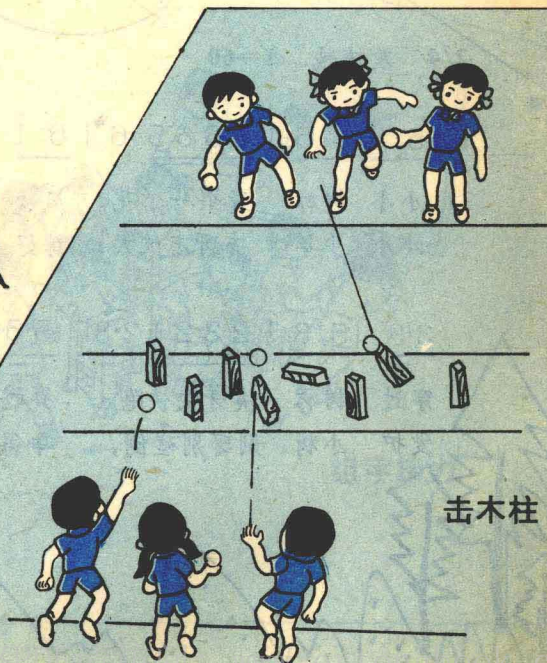
穿过 树林 快呀快快跑， 赛过 小鹿 跑回 家。
爱护 小树 别呀别碰倒， 争得 冠军 笑哈 哈。

变向跑

一条小路
弯弯屈
注意变向
重心移



林间小径



击木柱