

◆经广东省中小学教材审定委员会2010年批准试验教材

广东省义务教育专题教育教科书

运动技能

小学

广东省教育厅教研室 编

广东出版集团
广东人民出版社

◆经广东省中小学教材审定委员会2010年批准试验教

广东省义务教育专题教育教科书

运动技能

小学

广东省教育厅教研室 编

策 划

莫宝光 吴惟粤

主 编

庄 弼

副主编

钟卫东 李志辉

主 审

许舒翔 李文郁 黄春青

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

运动技能（小学） 广东省教育厅教研室 编

 版权所有 翻印必究

出 版 人：金炳亮

责任编辑：邱仲军

整体设计：张竹媛 陈小丹

责任技编：周 杰 黎碧霞

出版发行：广东人民出版社

地 址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电 话：（020）83798714（总编室）

传 真：（020）83780199

网 址：<http://www.gdpph.com>

印 刷：广东新华印刷有限公司

书 号：ISBN 978-7-218-06809-1

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：4

字 数：80 千字

版 次：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定 价：4.16 元

批准文号：粤价【2010】180号 举报电话：12358

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。

编写说明

为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）提出的“注重发展学生的体育运动兴趣和特长，使每个学生都能掌握两项以上体育运动技能”和《中共广东省委、省人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（粤发〔2008〕22号）提出的“实现‘校校有特色，人人掌握两项体育技能和一项艺术特长’的目标”，我们根据青少年的特点和广东的实际编写了本书。

我们选择了具有广东特色的，深受广大学生喜欢，在学校中广泛开展的田径、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、体操、南拳和游泳等项目作为学生学习和锻炼的内容，在其中穿插了跳绳、踢毽子、郊游的知识。本教科书的编写旨在激发学生们的兴趣，提高锻炼积极性，逐步掌握两项运动技能。

在编写中，我们力求贴近学生的生活实践，除介绍各项目的基本知识、技能外，还设置了《名人、明星》、《安全大检查》、《知识卷轴》、《小精灵提示》、《天使守护》、《感受体验》、《成长记录》和《亲情大参与》等小栏目，帮助学生拓展知识，激发学生参加体育活动的兴趣，培养学生参与体育活动的的能力。

学校和体育老师可以根据自己的条件、当地体育传统及学生兴趣，选择其中1~2个项目作为学校体育特色项目，编写校本教材，并在每周的体育课中安排一节课教学。把特色体育项目教学与阳光体育活动、大课间体育活动和课外体育活动结合在一起，使学生较好地掌握该项目的知识、技术和技能。

家长可根据自己的兴趣和条件，选择和小孩一起锻炼的运动项目，鼓励和督促学生完成课本的锻炼要求，增进家庭的亲和力，共同提高身体抵抗疾病的能力和体质健康水平。

本教科书的编写得到了饶纪乐教授的指导，广州体育学院李斌及其同事、广东教育学会体育卫生专业委员会叶美伶及其同事等参与了本书的编写。广州市天河区华景小学、广州市白云区明日之星艺术小学的学生为本书提供了教学图片。在此一并表示感谢。

目录

新学期的话 / 1

健康档案 / 2

田径 / 4

乒乓球 / 11

羽毛球 / 16

跳绳 / 22

足球 / 25

篮球 / 32

踢毽子 / 40

体操 / 42

南拳 / 48

游泳 / 53

郊游 / 59

新学期的话

同学们，当你打开这本《运动技能》课本的时候，你会发现，哦，我长大了。是的，我们已经升上五年级了。五年级的学生，已经可以独立完成许多事情了。以前许多事情都是在老师和爸爸妈妈的带领下完成的，随着年龄的增长，我们对事物有了一定的判断力，已经可以尝试去做自己喜欢的事了。从这个学期开始，有了《运动技能》课本，你可以从中找到你喜欢的运动项目进行锻炼，你还可以在掌握了锻炼的方法之后带动你的亲人和周围的人一起锻炼。

每一个人都喜欢体育活动，然而，要真正活动好、锻炼好，就要掌握一些体育活动最基本的原则。记住！无论参加什么体育活动，下面几项事情一定要做到：

★ 重要的热身运动

在进行任何一项体育活动前都要进行充分的热身运动。这是因为人体从静止状态进入运动状态，需要一定的时间去适应。热身运动不但能预防运动损伤，还可以挖掘身体的潜能，增进运动表现力。

在进行运动前，可做一些颈、腕、踝、膝、髋、肩、腰等部位的活动，使全身各关节活动开。同时要结合慢跑、轻跳收腿、助跑腾空步等动作练习热身。

热身运动要根据天气、活动内容来决定。天气冷些，热身运动的时间就要长一些。

★ 注意身体疲劳的信号

进行体育运动时，如果发现自己或同学有呼吸越来越急促、觉得没有力气、肌肉酸痛、注意力不集中等情形，可能是身体发出了“疲劳”的信息，这时身体不容易保持平稳，个人的注意力也会下降。因此，要立即停止运动，适时休息和补充水分，以避免不必要的运动伤害。如感到身体不适，要及时告诉老师或身边的大人。

★ 放松活动

激烈运动结束后，如果马上静止休息就会使人产生疲倦、腿沉、胸闷等感觉。通过放松活动，可保持身心情绪平衡，增加肌肉吸氧量，有助于减轻肌肉酸痛和疲劳感。

放松活动可以通过慢跑、四肢活动、深呼吸及轻松的游戏来完成。

★ 体育的作用

坚持体育锻炼可以提高身体素质，增进健康，增强机体对周围环境各种变化的耐受能力以及对疾病的抵抗能力，有利于增强各器官系统的功能，促进生长发育。坚持体育锻炼还可以使同学们的学习和生活劳逸结合，促进智力发展，使智力水平得到充分的发挥，有助于培养良好的个性品质。

让我们一起走进体育的世界，激发身体的潜能，享受运动的快乐吧！

衷心地祝愿同学们通过《运动技能》的学习，掌握两项好技能，拥有一个好身体。

健康档案

同学们，《国家学生体质健康标准》是国家对学生的体质健康要求，是一个监测标准；《广东省中小学生体能素质评价标准》是广东省学生的体能素质要求，是根据学生不同阶段的生长发育特征和我省学生的体能状况制定的促进指标，它是一个锻炼标准。通过这些成绩可以了解自己的体质健康水平，清楚自己运动能力不足的方面，并在老师和家长的帮助下进行锻炼，使自己的体能素质得到提高。

《广东省中小学生〈国家学生体质健康标准〉测试报告书》是专门为同学们设计的身体健康状况报告书，它能够对每个学生的体质健康标准测试结果进行分析，并根据身体的薄弱环节提出锻炼的建议。同学们可以根据建议在老师和家长的指导下进行锻炼，使自己身体各个方面得到均衡的发展。

同学们可以登陆广东学生体质健康网www.gdsfs.com，查看自己从小学一年级到六年级的“健康成长档案”，掌握身体健康知识，学会锻炼身体的方法，形成科学锻炼的习惯，不断提高体质健康水平。

《国家学生体质健康标准》成绩登记表

五年级				六年级			
指标（项目）	成绩	得分	等级	指标（项目）	成绩	得分	等级
身高标准体重				身高标准体重			
肺活量体重指数				肺活量体重指数			
奖励得分				奖励得分			
学年总分				学年总分			
等级评定				等级评定			

（每年9月份开学后进行测试）

《广东省中小学生体能素质评价标准》成绩登记表

五年级				六年级			
指标（项目）	成绩	得分	等级	指标（项目）	成绩	得分	等级
等级评定				等级评定			

（每年6月份学期末进行测试）

广东省中小学生《国家学生体质健康标准》测试报告书

市

区/县/镇

学校

学生ID号				年级班级				入学时间			
姓 名				性 别				出生日期			
测试项目	身高	体重	肺活量	项目	项目	项目	总体评价/总分				
测试结果							—				
等级评价											
项目评分											
权重比例							—				
学生体质健康分析与建议											
身体形态						身体机能					
体能素质及运动能力											
耐力项目											
柔韧、力量项目											
速度、灵巧项目											
报 告 日 期		年 月 日				广东省学生体质健康数据管理中心					

要进一步了解体质健康情况，请登陆广东学生体质健康网www.gdsfs.com，并获取详细的个性化健康指导。



广东学生体质健康网 www.gdsfs.com
——学校、学生、家长的健康互动平台

田径



名人、明星★

钟南山

钟南山，中国工程院院士，中华医学会会长，中国治疗呼吸系统疾病的领军人物。

钟南山年轻时曾是一位体育健将。1959年在第一届全运会上打破400米栏全国纪录，1961年获北京市运动会男子十项全能亚军。时至今日，北京大学医学部还有几项由他创下的运动纪录无人能破。钟南山数年如一日地坚持锻炼，70多岁仍有强健的身体。



活动一 安全大检查

项目		是否安全	是	否	解决办法
跑步	跑道是否平整				
	地面是否有积水和湿滑				
	跑道是否有足够的缓冲区				
跳高	海绵垫是否足够				
	地面是否有积水和湿滑				
跳远	沙池的沙是否松软				
	沙池的沙是否有杂物				
	地面是否有积水和湿滑				
投掷垒球	垒球投掷区是否有人				
	是否有序投球与拾球				



活动二 短跑

短跑由起跑、加速跑、途中跑、终点跑等四个阶段组成。

1. 起跑

起跑的任务是获得向前冲力，使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后加速创造有利的条件。

起跑技术包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”（或“跑”）三个阶段。



2. 加速跑

起跑后的加速跑是从后腿蹬离起跑器，到途中跑之间的一个跑段。其任务是充分利用向前的冲力，在较短距离内尽快地获得高速度。



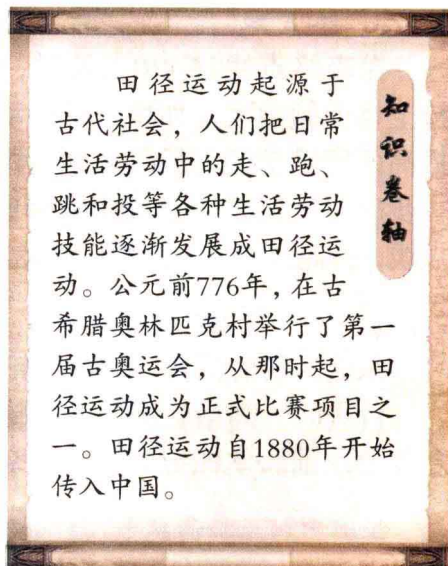
3. 途中跑

途中跑时，头部正直，上体稍有前倾。两臂前后摆动要轻快有力。



小精灵提示

后腿蹬离地后，尽量抬高腿部折叠和前摆时大腿的高度，这样能有效提高成绩。



知识卷轴

田径运动起源于古代社会，人们把日常生活劳动中的走、跑、跳和投等各种生活劳动技能逐渐发展成田径运动。公元前776年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，从那时起，田径运动成为正式比赛项目之一。田径运动自1880年开始传入中国。

4. 终点跑

在离终点线15~20米处时，要尽量保持上体前倾角度，加快两臂摆动的速度和提高两臂摆动的力量。在跑到距离终点线一步时，上体急速前倾用胸部或肩部撞终点线，并跑过终点，然后逐渐减慢跑速。



5. 练习方法

原地：屈肘摆臂、仰卧车轮跑练习。

行进间：高抬腿跑、后踢腿跑（要求脚跟快速向臀部靠拢）、小步跑练习（要求前脚掌抓地）、快频率下坡跑练习、高抬步上坡跑练习等。



活动三 中、长跑

中、长距离跑是发展耐久力的项目。要求跑得轻松协调，重心移动平稳，直线性强，有良好的节奏。要尽量提高肌肉用力和放松交替的能力，既讲究动作效果，又注重节省体力。

中、长跑的呼吸节奏一般有“三步一呼三步一吸”法、“两步一呼两步一吸”法、“一步一呼一步一吸”法。



活动四 跨越式跳高

跨越式跳高由助跑、起跳、腾空过竿、落地等紧密衔接的四个部分组成。

1. 动作要领

助跑采用侧面直线助跑，右侧助跑者左腿为起跳腿，右腿为摆动腿。助跑逐渐加速，起跳时全脚掌着地用力踏跳，摆动腿向前上方摆起先过竿，起跳腿提膝高抬后过竿，身体侧对横竿落地。



小精灵提示

借助踢高悬物体练习摆腿，提高身体柔韧性。刚开始练习时，可以用橡皮筋代替，用铃铛充当裁判的方式或用跳斜竿等方式循序渐进地提高运动水平。

2. 练习方法

- (1) 低竿尝试体会练习。
- (2) 做上一步起跳练习。
- (3) 做上三步起跳练习。
- (4) 做高低斜跳练习。
- (5) 做完整跨越式跳高练习。



活动五 蹲踞式跳远

蹲踞式跳远是腾空越过水平障碍的一种技能。其动作结构是助跑、起跳、腾空（成蹲踞式）、落地。蹲踞式跳远通过快速的助跑和迅速有力的起跳，并把助跑获得的水平速度和踏跳获得的垂直速度很好地结合起来，使人体腾越一定的远度。

1. 动作要领

积极快速助跑，准确有力踏跳，身体向前腾空，收腹举腿落地。



小精灵提示

助跑和起跳是决定跳的远度的主要因素，其技术重点是助跑和起跳相结合，难点是空中成蹲踞式。

知识卷轴

跳高是体育运动中最古老的项目之一，有“运动之母”的美称。

郑凤荣是中国著名女子跳高选手，是第一个打破田径世界纪录的中国运动员。朱建华是第一个一年内三破世界男子跳高纪录的中国运动员。

知识卷轴

跳远源于人类猎取或逃避野兽时跨越河沟等活动，后成为军事训练的手段。

公元前708年，跳远就是古代奥运会五项全能项目之一。现代跳远运动始于英国。

2. 练习方法

原地：双脚收腿跳、摸高跳、背抓肋木吊立收腿练习、立定跳远。



行进间：连续并腿跳小栏架、快速跑练习、跑步踏板跳练习、跳台阶练习等。



活动六 投掷垒球

投掷运动对锻炼和发展人体上肢力量、爆发力、协调性等都有十分重要的作用。

1. 动作要领

一瞄：持球面向投掷区；二转：持球侧身转体；三挥臂：蹬转屈肘挥臂扣腕投球。



小精灵提示

投球出手角度在45度左右可以使球投得更远。增加手的摩擦，如沾些灰粉，可以提高投垒球的成绩。

知识卷轴

古时候，人类为了狩猎和战争需要投掷各种器械，这些最基本的动作经不断延续、发展，得以保存下来，流传至今，形成多项投掷运动传统项目。

垒球运动由美国芝加哥弗拉加特划船俱乐部的乔治·汉考克（George Hancock）和明尼苏达州明尼阿波利斯的消防队员莱维斯·罗伯特（Lewis Robert）于1887年和1895年先后提出。垒球比赛讲究投准，而我们体育教学中的投垒球主要侧重投远。

2. 练习方法

(1) 力量训练：采用拉胶带、抛投实心球、推轻杠铃等着重发展身体的快加速力量；采用仰卧起坐、仰卧两头起等训练发展腰腹力量。

(2) 爆发力训练：抓举杠铃、快速提拉杠铃、负杠铃快速蹲起、双腿跳跳箱（50~80厘米）、单腿跳、立定跳远等练习可以提高身体的爆发力。

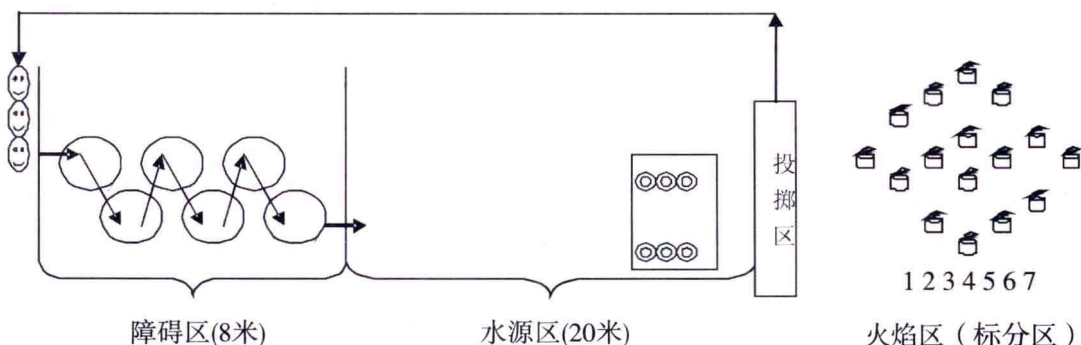
(3) 速度练习：加速跑30~60米、听信号声改变方向跑、持垒球助跑、投掷步、交叉步练习等。

(4) 技术练习：快速鞭打动作、上一步正面投掷垒球、侧面蹬地转体投掷垒球等。



活动七 跑跳投游戏：救火

把人数分成相等的两队，听到教师哨响，每组的同学按顺序双脚连续斜向跃过“障碍区”，跑到“水源区”拿起“水桶”，到达投掷区，利用“水桶”投掷“火焰”，“火焰”被砸倒即灭火成功，最后把砸倒的“火焰”分数相加，在规定的时间内得分多者为胜。



注：障碍区圆圈直径1米，斜向两圆圈距离0.5米；水桶、火焰均由废旧空矿泉水瓶装满沙子代替。

感受体验



1. 在跳高项目中，有许多动作可以越过横竿，你能想出更好的跳高动作吗？请将你想到的、其他地方学到的动作展示给老师或写下来，并与同学们一起分享你的精彩表演。

2. 除了蹲踞式跳远动作, 还有哪些动作可以跳得更远? 请将你想到的、见到的动作展示给老师或记下来, 并与同学们一起分享你的精彩表演。

3. 除了投垒球动作, 还有哪些投掷动作? 请将你想到的、见到的动作展示给老师或记下来, 并与同学们一起分享你的精彩表演。

成长记录



1. 通过较长时间的练习, 你的学习成果如何? 把它记录在下列表格内, 检查自己的进步情况。

项目 \ 成绩	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次
60米跑					
200米跑					
800米跑					
跨越式跳高					
蹲踞式跳远					
自选项目					



周末与家人一起登山或慢跑, 感受亲情动力, 将有助于形成顽强的意志。快快行动吧!

★ 给自己打个分吧!



学习表现



运动水平

同学们应注意在急跑后不能突然停止, 不然会造成心脏失去肌肉活动帮助血液回流的作用, 而发生心脏与脑缺血, 导致过度紧张状态及重力性休克, 严重的会导致运动中猝死。跑步中如感到头晕或身体不适时应减缓运动速度, 及时向老师报告, 情况严重时要通知校医或拨打120急救电话向医院求助。

天使守护



乒乓球

名人、明星



容国团

容国团，籍贯广东中山县南屏乡（今属广东省南屏镇）。1959年在第25届世界乒乓球锦标赛上，他先后战胜各国乒坛名将，为中国夺得了第一个乒乓球男子单打世界冠军。这也是中国第一个世界冠军。

1961年4月，在北京举行的第26届世界乒乓球锦标赛男子团体决赛上，他的一句“人生难得几回搏，此时不搏更待何时”尽现拼搏豪情，因而为人们广泛流传。



活动一 安全大检查

项目 \ 是否安全	是	否	解 决 办 法
球台是否稳固			
地面是否有积水和湿滑			



活动二 控球练习

控球是指手对球拍的掌握与控制的熟练程度，也是乒乓球运动的基本技术。手是控制球拍的重要部位，手腕与手指的灵活性、柔软性、对球的感觉及手眼的协调程度，会表现在发球、攻球、推挡及步法等动作上。

知识卷轴

乒乓球起源于19世纪末的英格兰，从网球运动演化而来，有“桌子上的网球”之称。“乒乓”（pang-pong）一词是会声而来的，因为打球时会发出乒乓的声音。乒乓球于1904年传入中国，如今已成为我国的国球。

1. 掂球

每人一球和一块球拍，用球拍掂球，待球下落时将球掂起30厘米，球不可落地。



小精灵提示



在练习掂球时，眼睛始终要注视着球，并判断球的落点。

用心感受手中球拍高低轻重的不同变化。

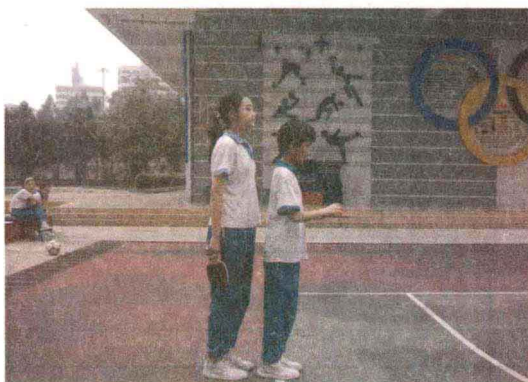
2. 托球

(1) 静止托球。



(2) 移动中托球。

移动中托球练习，目的是要让自己熟悉球感。



感受体验

1. 在控制球练习中，有许多变化，如绕身体各部位的掂球、坐在地上的各种托球练习等。你能想出哪些变化练习？请将你的变化练习告诉老师或写下来，并跟同学一起练习试试看。

2. 在进行球感练习的时候，眼睛和手或者是脚步的移动怎样才能配合好？
