

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

027754

体 育

小学第八册



广西师范大学出版社

说明

为了促进我区小学全面贯彻党的教育方针,深化体育教学改革,提高体育教学质量,根据《九年义务教育小学体育教学大纲》,结合我区学校的实际,我们重新编写了广西壮族自治区九年义务教育小学《体育》试用课本,供全区小学使用。

本套课本改进了1993年版存在的问题,更准确地反映了新教学大纲的基本要求,并针对我区学生体质调查中发现的问题,高年级适当增加了耐久力和柔韧性的教学内容和时数,注意结合各年级学生的理解能力和生理、心理特点,增加了技术动作的教学图示。小学低年级以图为主,配以简单的文字说明,着力引导师生认真阅读和使用课本。一至四年级均配彩图,起到直观、生动、形象的作用。本套教材共十二册,每册只安排30课时,不足部分由各校结合当地实际,增加地方传统体育、民族传统体育或体育理论的内容。

本书的编写工作是在广西壮族自治区教育委员会领导下进行的,编写组由甘幼珩任组长,陈先乐任主编,黄小鹏、李大春任副主编。一、四年级编写组由李大春任组长,二、六年级编写组由李英任组长,三年级编写组由李天诚任组长,五年级编写组由苏祝捷任组长,插图由李翔宇负责。参加编写和讨论修改的人员有陈先乐、黄小鹏、林利川、陈绍基、李大春、胡信铝、侯胜廉、吕国桓、朱建农、朱新安、李元标、孙家镛、潘必杰、俸华、段章原、李继龙、黄精锐、陈锦新、李庆杰、邓绍球、骆征宇等。由陈先乐、黄小鹏、陈绍基负责审核。最后经广西中小学教材审查委员会审定。

由于水平有限,书中错漏难免,敬请同志们批评指正。

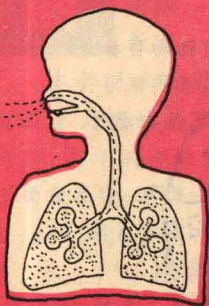
编者

1997年9月

各课主要内容

- ① 气体交换站
——肺脏功能与健康的简单常识
- ② 棍棒操 1~3 节
游戏:跳绳追逐跑
- ③ 棍棒操 4~6 节
小足球基本技术(一)
- ④ 向后转走 错肩行进
游戏:冲过火力网跳
- ⑤ 交叉行进
单手或双手推抛实心
- ⑥ 分腿腾越(一)
游戏:跳进去拍人
- ⑦ 分腿腾越(二)
小足球基本技术(二)
- ⑧ 分腿腾越(三)
游戏:大鱼网
- ⑨ 儿童集体舞:秧歌集体舞(一)
游戏:跳背接力
- ⑩ 儿童集体舞:秧歌集体舞(二)
- ⑪ 复习秧歌集体舞
手脚并用爬杆(绳)
- ⑫ 测验:分腿腾越
自选活动
- ⑬ 高抬腿跑
小足球基本技术(三)
- ⑭ 后蹬跑
掷垒球或沙包
- ⑮ 放松跑 40~60 米
游戏:滚球击棒出圈
- ⑯ 快速跑
游戏:打活动目标
- ⑰ 室内课:素质练习
- ⑱ 复习武术基本动作
单脚跳
- ⑲ 测验:50 米跑 自选活动
- ⑳ 复习第一套武术操
蹲踞式跳叉(一)
- ㉑ 前滚翻腿交叉转体 180°(男)
前滚翻起立,单腿前滑成纵叉(女)
游戏:邕江、漓江
- ㉒ 前、后滚翻联合动作
蹲踞式跳远(二)
- ㉓ 小足球基本技术(四)
- ㉔ 蹲踞式跳远(三)
游戏:打龙尾
- ㉕ 测验:蹲踞式跳动
自选活动
- ㉖ 室内课:素质练习
- ㉗ 测验:一分钟跳短绳
复习前、后滚翻联合动作
- ㉘ 准备活动和整理活动的作用
- ㉙ 游泳:踩水练习 浮体练习
- ㉚ 游泳:蛙泳

附录



气体交换站

——肺脏功能与健康的简单常识

人体在不断吸进新鲜空气的同时,又不断排出二氧化碳气。这种吸取氧气和呼出二氧化碳气的过程叫做气体交换,就是平常说的呼吸。那些完成呼吸过程的器官,包括鼻、咽喉、气管、支气管和肺脏,就叫做呼吸器官。在这些器官中,除肺脏外,其它器官都是气体的通道,在通道内不能进行气体交换,只有肺才是交换气体的场所,所以把肺脏称做“气体交换站”。

人在安静时每次呼吸进出肺脏的气体量为 500 毫升,但运动时,由于身体需氧量增加,呼吸会加快加深,使肺的容量也会增加。譬如,运动时每次吸入空气达 2500 毫升,为安静



时的5倍;每分钟通气量(每分钟吸入或呼出的气量)可高达20~120升,从而使肺脏得到更好的锻炼;同时由于血液中含氧量增多,也促进了身体的新陈代谢。另外,体育锻炼还可以使呼吸肌肉活动幅度增大,使胸廓活动的范围扩大,从而提高胸廓扩张的能力,呼吸差(尽量吸气时与尽量呼气时胸围的差距)得到提高。如一般人呼吸差只有6~8厘米,而经常锻炼的人,特别是运动员呼吸差平均可达12~14厘米,肺活量(尽最大力吸气后所能呼出的最大气体总量)也有明显增加,一般人的肺活量平均3000~3500毫升,运动员的肺活量可平均增加到4000~4500毫升。儿童的肺活量较小,但体育锻炼能够促进胸廓和肺脏的生长发育,肺活量会不断增加。只要同学们有恒心,坚持不懈地参加体育锻炼,一定能提高肺脏的通气效率,增强肺脏功能。

思考与练习(正确的打√,错误的打×):

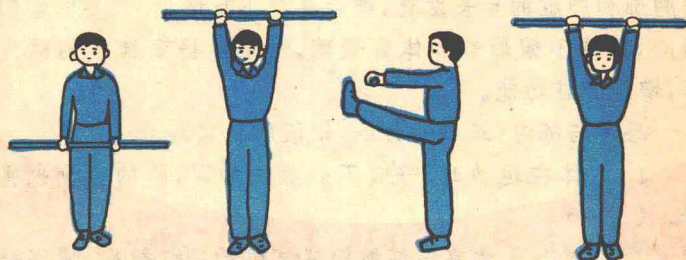
1. 人体在运动时,呼吸不会加快加深,肺的容量也将减少。()
2. 经常参加体育锻炼能提高肺脏的通气效率,增强肺脏功能。()
3. 经常锻炼的人,特别是运动员呼吸差平均可达12~14厘米。()
4. 鼻、咽喉、气管、支气管都是交换气体的场所,所以把它们称做“气体交换站”。()
5. 体育锻炼能促进身体的新陈代谢。()
6. 经常参加体育锻炼,对提高人体的每分钟通气量和肺活量都没有效果。()

棍棒操 1~3 节

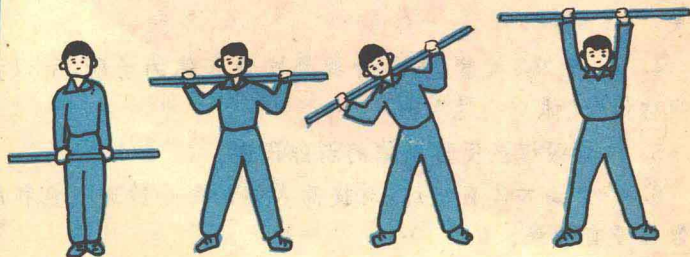
第一节 伸展运动



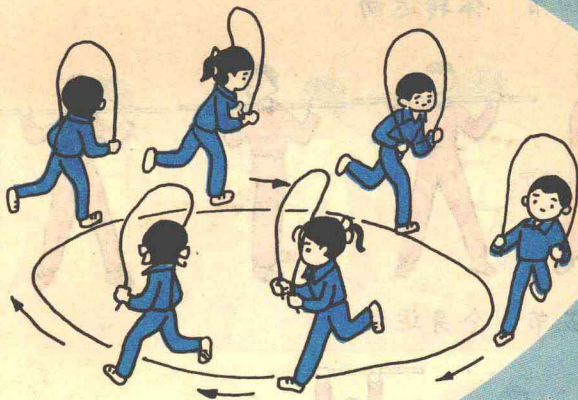
第二节 踢腿运动



第三节 体侧屈运动



游戏：跳绳追逐跑



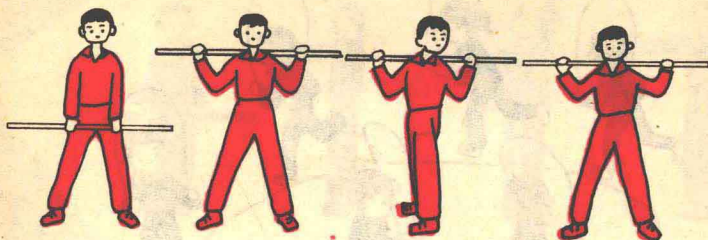
小知识

卫生常识

1. 少年儿童每餐进食的时间，应为15至30分钟。
2. 饭后要休息半小时到一小时左右，再开始学习或进行活动。
3. 晚饭后要有一二个小时的休息，然后再睡觉，以免胃部膨胀而影响睡眠的深度。

棍棒操 4~6 节

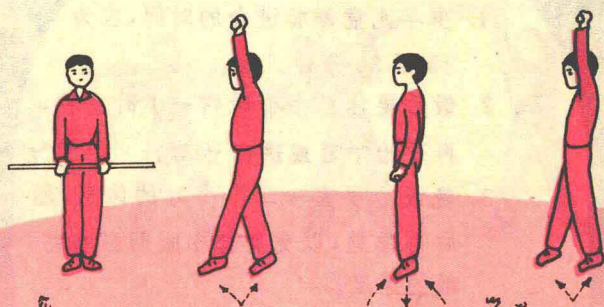
第四节 体转运动



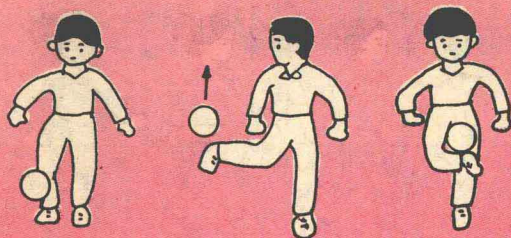
第五节 全身运动



第六节 跳跃运动

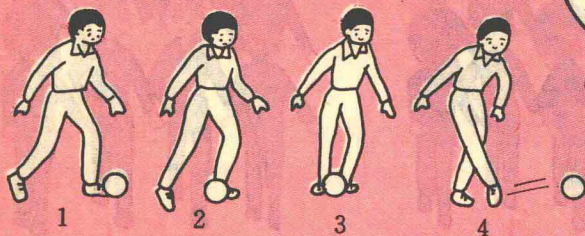


小足球基本技术(一)



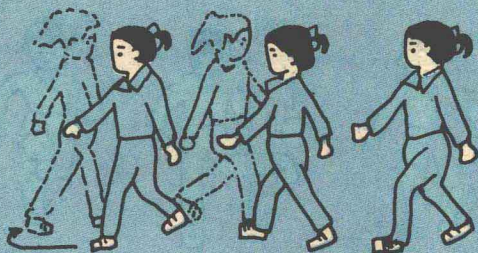
颠球

脚内侧传球



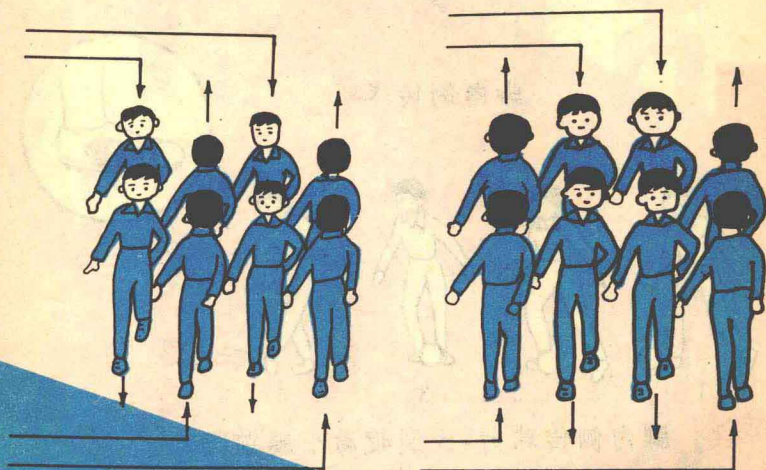
脚内侧传球时,大腿带动小腿前摆,用脚内侧敲击球的后中部。

队列队形

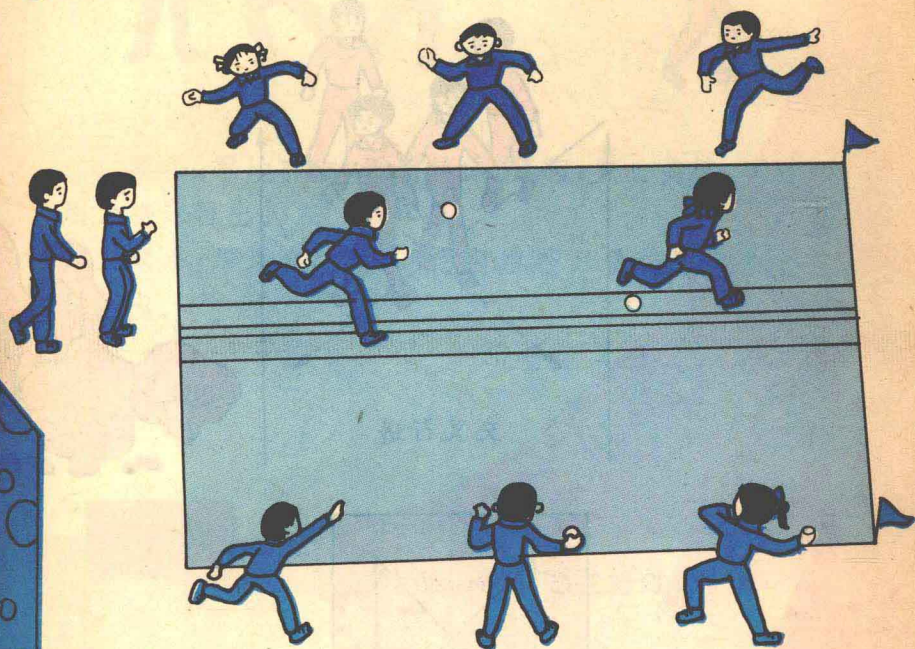


向后转走

错肩行进

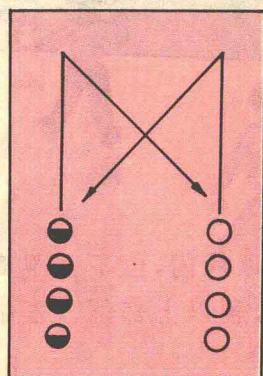
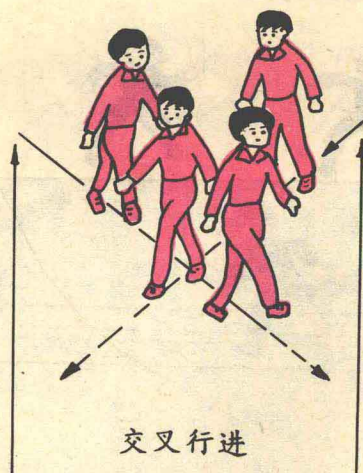


游戏：冲过火力网



被打击者可以躲闪，但不得跑离本道。打击者不得越线，不准打击腰以上部位。击中对方人数多者为胜。

队列队形



单手或双手推抛实心球(1.5 千克)



单手:蹬地有力,迅速转体,挺胸,重心前移,同时用力将球推出。

双手:蹬地、收腹和用手臂甩腕力量将球向前上方抛出。

小知识

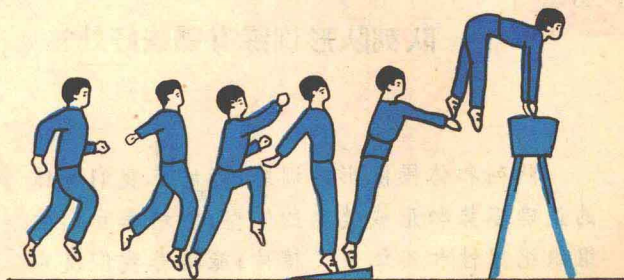
队列队形训练有哪些好处?

队列和体操队形的训练,能培养我们身体的正确姿势和形成健美的体型;能培养我们的组织纪律性和集体主义精神;能培养我们反应迅速、动作准确、整齐和协调一致的能力。

分腿腾越(山羊)(一)

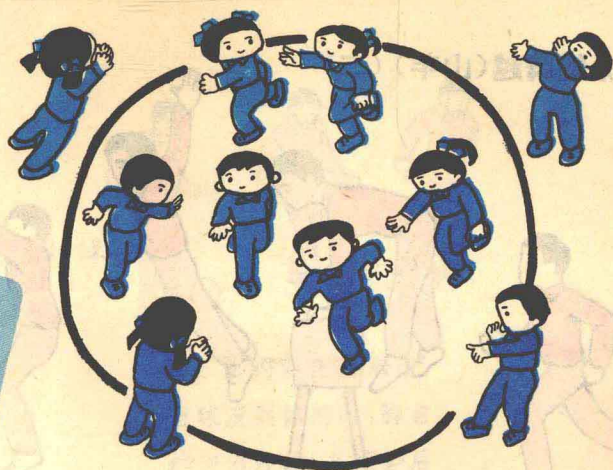


助跑——踏跳——腾空——落地



踏板准确、有力,两臂前伸触器械。

游戏：跳进去拍人



小知识

预防运动损伤要做到哪几点？

1. 克服麻痹思想，重视运动创伤的预防。
2. 在运动和比赛前必须做好准备活动。
3. 采取安全措施，有组织地进行锻炼。
4. 经常维修场地，检查器材。
5. 加强保护与帮助。

分腿腾越(山羊)(二)

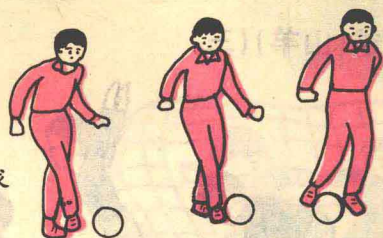


及时推手，展体上腾。

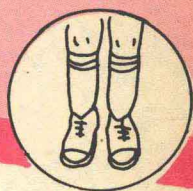
保护帮助：越过器械后，扶上臂；
落地后扶背、腹。

小足球基本技术(二)

脚内侧接球



脚内侧正对来球，
当球滚到体前时，脚自
然伸出迎球，并顺势后
撤，缓冲来球力量。



正脚背踢球

正脚背踢球时，腿放松后摆，大腿带动小腿积极前摆，脚
背绷紧，踝关节用力，用脚背正面击球的后中部。