

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

027756

体 育

小学第六册



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、胡信钊、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

果主要内容

- ① 田径和体操对锻炼身体好处
- ② 左(右)转弯——走
徒手操 1~4 节
- ③ 跑步走,立定
徒手操 5~7 节
- ④ 复习徒手操 1~7 节
模仿动物走
- ⑤ 600~800 米跑走交替
游戏:投球进筐
- ⑥ 幸福舞(一)
向前、向后投抛实心球
- ⑦ 由背对墙蹲撑开始脚蹬墙的
“手倒立”
600~800 米自然地形跑
- ⑧ 幸福舞(二)
游戏:青蛙跳接力赛
- ⑨ 五禽戏(一)
50~60 米快速跑
- ⑩ 幸福舞(三)
游戏:投活动篮
- ⑪ 五禽戏(二)
用头或手触悬挂物
- ⑫ 幸福舞(四) 攀登、悬垂
- ⑬ 五禽戏(三) 游戏:夺旗比赛
- ⑭ 五禽戏(四) 游戏:拉绳角力
- ⑮ 做眼保健操要注意些什么?
长跑的安全与卫生
- ⑯ 五禽戏(五)
原地双脚连续跳上跳下
- ⑰ 跨越式跳高(一)
游戏:小足球运球比赛
- ⑱ 手脚并用爬垂直杆(绳)
游戏:传递实心球比赛
- ⑲ 跨越式跳高(二)
游戏:推赶实心球
- ⑳ 手脚并用爬垂直杆(绳)
游戏:夺球战
- ㉑ 测验:跨越式跳高
游戏:老鹰抓小鸡
- ㉒ 测验:手脚并用爬垂直杆(绳)
游戏:划龙船
变蹲撑垂两脚交换上举
- ㉓ 跳长绳
仰体悬垂摆动
- ㉔ 游戏:钻套圈比赛
- ㉕ 跳上成跪撑,变蹲撑,起立,
向前跳下
基本舞步
- ㉖ 仰卧起坐(一)
游戏:障碍跑接力赛
- ㉗ 投掷垒球(一)
游戏:跳绳接力赛
- ㉘ 仰卧起坐(二)
投掷垒球(二)
- ㉙ 测验:一分钟仰卧起坐
游戏:打龙尾
- ㉚ 测验:投掷垒球 游戏:斗鸡

附录

体育基本知识:田径和体操对锻炼身体的好处

田径是以跑、跳、投掷为主要内容的体育运动项目,是各项体育运动的基础,对生产劳动、保卫祖国、日常生活都有重要的实用意义。

体操是通过器械和徒手进行锻炼的体育运动项目。对身体四肢和躯干的发育,以及对身体素质和机能的改善、提高都有重要的意义。

田径和体操对锻炼身体的好处,主要有以下几个方面:

第一,能有效地促进身体全面良好的发育,使上肢、下肢、躯干得到全面锻炼,获得健美的体形。

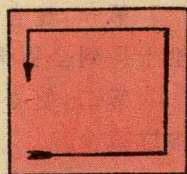
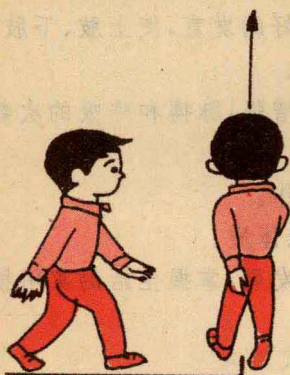
第二,使心肺等内脏器官的机能增强,脉搏和呼吸的次数相应减少。

第三,养成正确的身体姿势和动作。

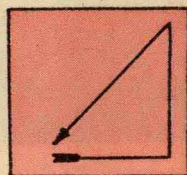
第四,使身体素质全面发展,增强体质。

第五,促进人体基本活动能力的发展,掌握生活的实用技能,跑得快,跳得远,跳得高,投得远。

一、左(右)转弯——走



练习 1: 绕场行进——走!



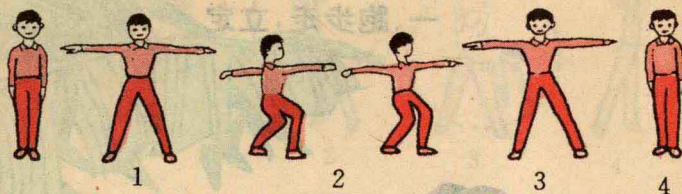
练习 2: 沿对角线——走!

二、徒手操 1~4 节

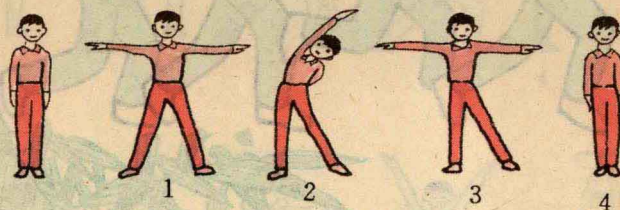
伸展运动



下蹲运动



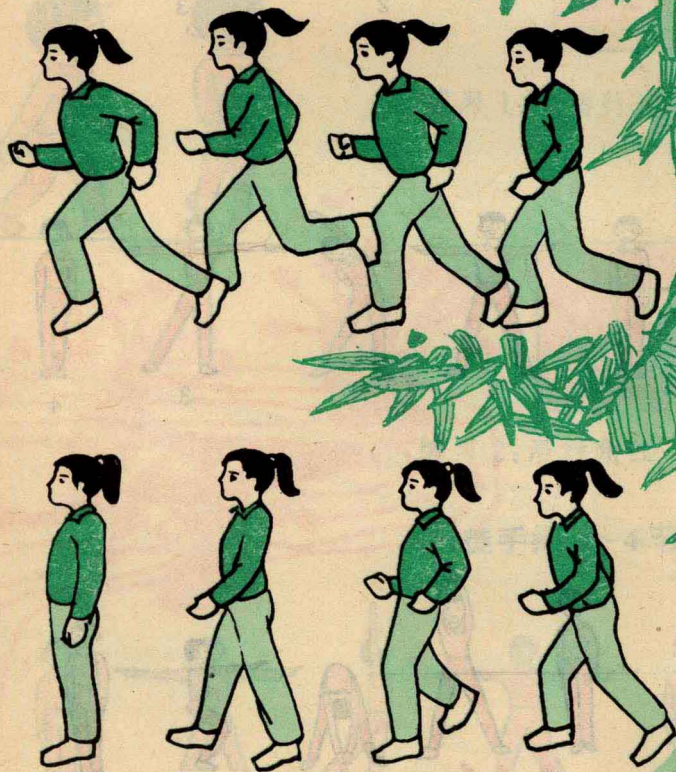
体侧屈运动



体前屈运动



一、跑步走，立定

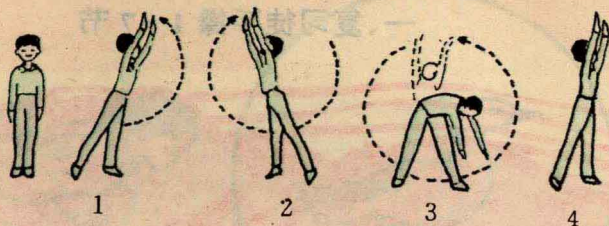


看谁学得快！

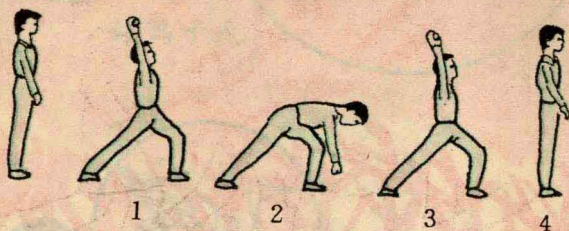
老师喊“立——定！”学生立即做好动作。

二、徒手操 5~7 节

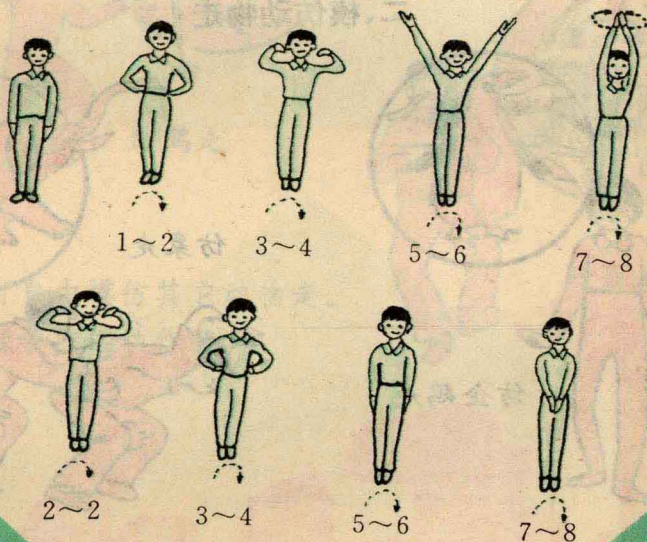
体绕环运动



全身运动

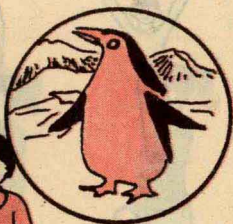


跳跃运动

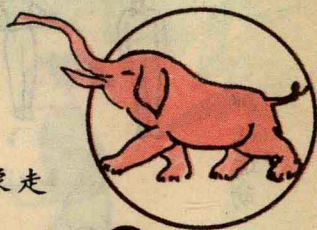


一、复习徒手操 1~7 节

二、模仿动物走

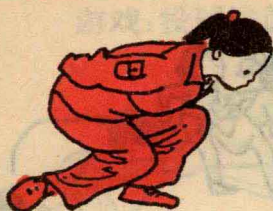


仿企鵝走

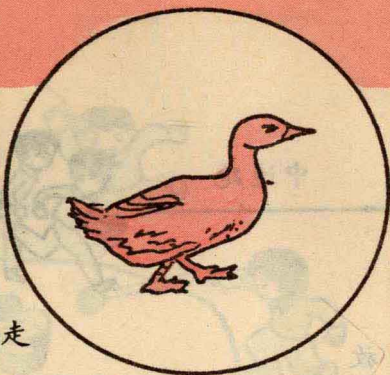


仿象走

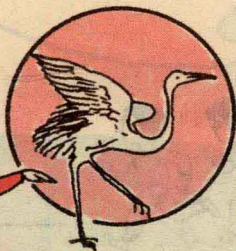




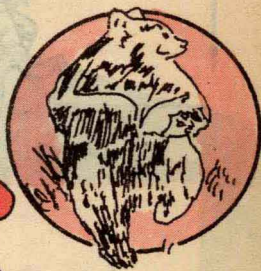
仿鸭子走



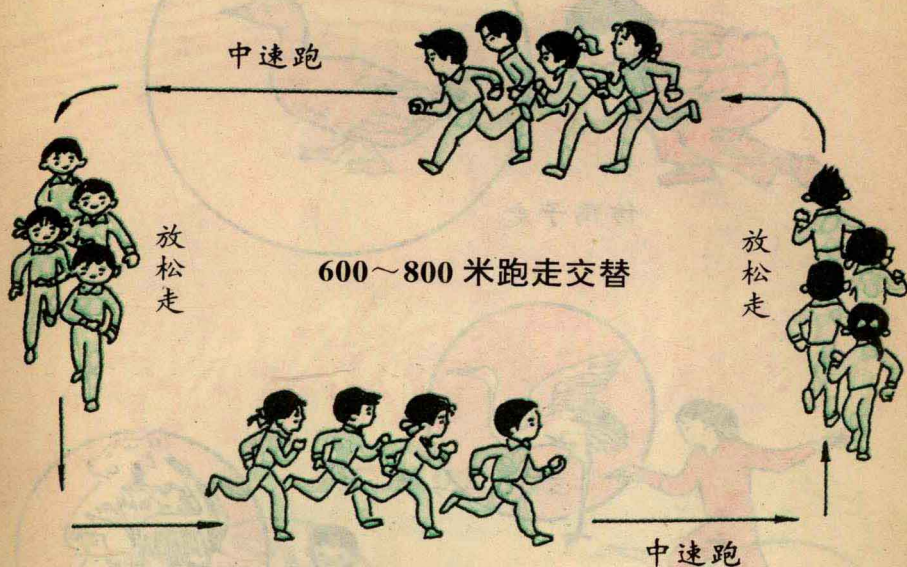
仿鹤走



仿熊走

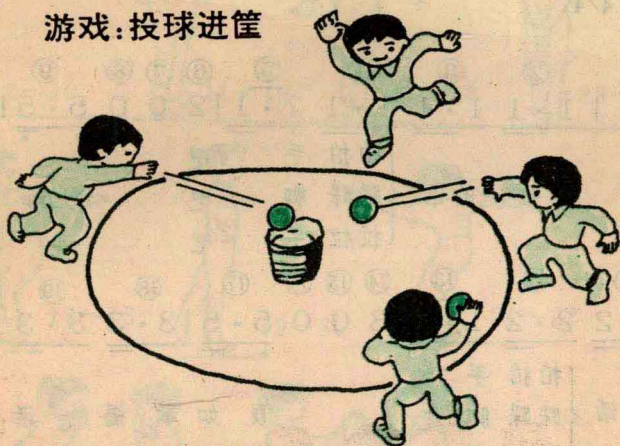


也可自由模仿其它动物走。
看谁模仿的动作像。



跑和走时，
呼吸要自然，
动作要协调。

游戏：投球进筐



手持小皮球，对准筐儿投，
投进得一分，人人争上游。

健康谚语

水停百日生毒，人停百日生病。
太阳是个宝，常晒太阳身体好。

幸福舞(一)

1=G 4/4

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
5.5 | 1.1 1.1 1.1 7.1 | 2 0 0 5.5 |

假如 幸福 的话 { 拍拍手 吧
 踩踩脚 吧 假 如
 拉拉手 吧

⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱
2.2 2.2 2.2 1.2 | 3 0 0 5.5 | 3.3 3.3

幸福的话 { 拍拍手 吧
 踩踩脚 吧 假 如 幸 福 的 话
 拉拉手 吧

⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙
3.3 2.3 | 4 3.2 1 7.1 | 2 2.1 7.5 6.7 |

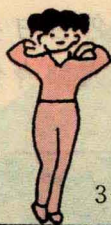
以 行 动 来 表 示 吧,那 么 大 家 来 { 拍拍手
 踩踩脚
 拉拉手

㉚ ㉛ ㉜

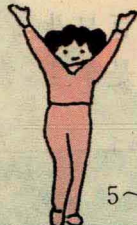
1 0 0 0 ||
 吧。
 吧。
 吧。



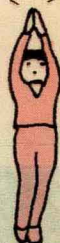
1~2



3~4



5~6



7~8

第一段动作



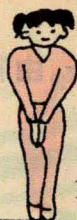
9~10



11~12



13~14



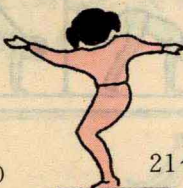
15~16



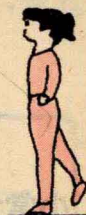
17~18



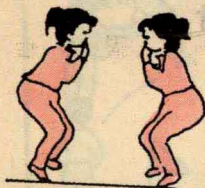
19~20



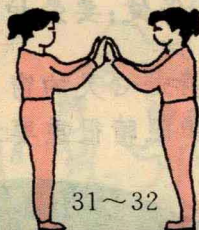
21~22



23~24



25~30

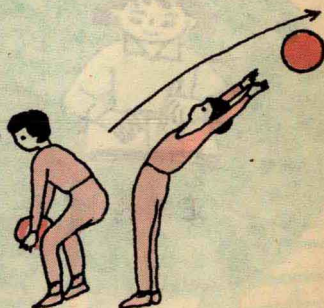


31~32



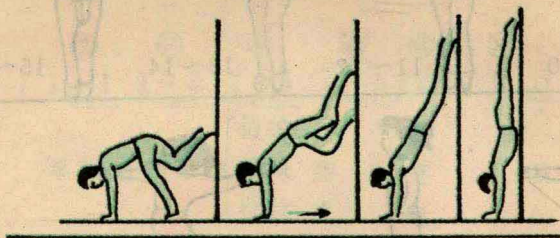
双手从头后向前投实心球

向前、向后投抛实心球



双手从前向后抛实心球

一、由背对墙蹲撑开始脚蹬墙的“手倒立”



小常识

卫生保健：要爱护眼睛

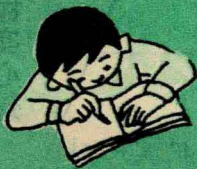
眼睛是心灵的窗户，
爱护眼睛很重要。



正确的



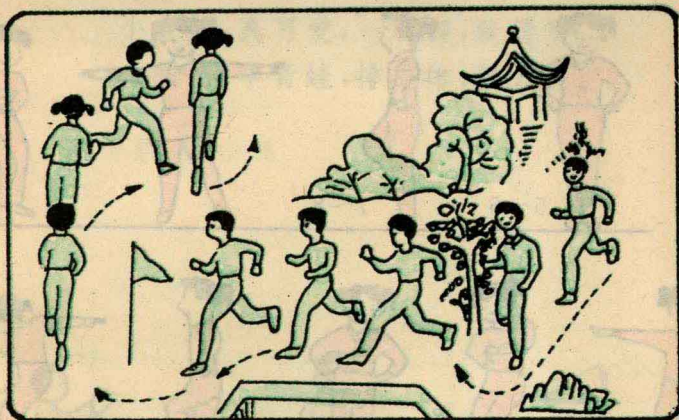
错误的



二、600~800 米自然地形跑

要求

灵活地用跑、走、跨、跳、爬等方法,通过各种自然地形,呼吸自然。



注意

- ①跑的速度不要太快。
- ②注意安全。