

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

体 育

027750

小学第十二册



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,编写组由甘幼坪任组长,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

目 录

1	体育运动对锻炼身体的作用和 科学锻炼身体的方法	1
2	队列队形:错肩行进、穿梭(交叉)行进 沙袋操:第 1~2 节	3
3	队列队形:向后转——走 沙袋操:第 3~4 节	6
4	有扶持手倒立 沙袋操:第 5~6 节	8
5	少年拳:复习第一套 小足球:前额正面顶球	11
6	跳竹杠(京族舞) 游 戏:螃蟹追逐	13
7	复 习:侧手翻、肩肘倒立 跳短绳	16
8	4×50 米接力跑(上挑式) 沙袋操:复习第 1~6 节	19
9	技 巧:联合动作 复 习:跳竹杠(京族舞)	21

10	技 巧:复习联合动作 小足球:复习前额正面顶球	23
11	复 习:有扶持手倒立 1500 米走跑交替	26
12	复 习:技巧联合动作 4×50 米接力跑	28
13	跨越式跳高——助跑与踏跳 小足球:二过一配合	30
14	测 验:1 分钟仰卧起坐 游 戏:运球投篮比赛	33
15	测 验:技巧联合动作 小篮球:运球绕过障碍	35
16	卫生保健:运动中为什么有时会腹痛 运动后自我按摩好处多	38
17	跨越式跳高——过杆、落地 复 习:俯卧撑	40
18	小篮球:复习行进间单手肩上投篮 游 戏:第三者是多余的	42
19	原地侧向推铅球 复 习:行进间单手肩上投篮	44
20	复 习:原地侧向推铅球 游 戏:障碍赛跑	46

21	跳 绳:双绳“十”字交叉跳	
	400 米跑	49
22	跨越式跳高完整技术	
	小篮球:教学比赛	51
23	斜向助跑直角腾越(一)	
	游 戏:推小车接力	53
24	弯道跑	
	游 戏:互拉互推	55
25	斜向助跑直角腾越(二)	
	复 习:400 米跑	57
26	测 验:跨越式跳高	
	游 戏:抢实心球	59
27	斜向助跑直角腾越(三)	
	复 习:弯道跑	61
28	测 验:斜向助跑直角腾越	
	游 戏:互射	63
29	测 验:400 米跑	
	游 戏:头排球	65
30	课外体育活动	67

附录:	广西小学六年级学生身体素质和	
	运动能力考核项目评分标准	69

《国家体育锻炼标准》12 岁女子 (小学六年级)评分表	70
《国家体育锻炼标准》12 岁男子 (小学六年级)评分表	71

1

体育运动对锻炼身体的作用 和科学锻炼身体方法

1) 体育运动对锻炼身体的作用

俗话说：“流水不腐，户枢不蠹。”人的身体也一样，经常运动就会增强体力，提高身体的抗病能力，促进身体各器官、系统的新陈代谢，达到增强体质、提高健康水平的目的。由此看来，运动对维持生命过程是非常重要的。尤其是儿童、少年正处生长发育的时期，更需要运动。运动对学生来说，上好每一节体育课是非常重要的。在体育课上要学习有关的体育知识，掌握一定的运动技能和技术，进行各种体育项目的身体练习。而体育运动究竟对身体会产生哪些影响呢？

(1)能够提高运动系统的功能，促进生长发育。

①体育运动对骨骼的影响。

体育运动可使骨骼变得粗实、坚固；可促进身高迅速增长；有利于脊柱、胸廓、骨盆、足弓等骨骼的正常发育。

②体育运动对关节的影响。

体育运动能使关节囊、韧带和肌腱增厚，伸展性加大，关节周围的肌肉力量和弹性增加，也就是使关节活动范围加大，使关节灵活而又牢固。

③体育运动对肌肉的影响。

体育运动可使肌肉变得粗壮、结实、有力；可使肌肉中的物质和能量代谢过程加强；可提高神经系统对肌肉的控制能力；可减少肌肉的脂肪堆积，使儿童、少年肌肉发育均衡，体态

端正,防止肥胖症。

(2)能够提高内脏器官的功能,促进体格健壮。

体育运动不仅对运动系统有重要影响,对心血管系统和呼吸系统也产生良好的影响。

(3)能够培养良好的心理品质。

体育运动能促进情感的发展,培养意志品质,发展个性,还可以促进兴趣的发展,提高儿童的基本活动能力。

(4)能够消除大脑疲劳,提高学习效率。

体育运动能促进人体的新陈代谢,使血液循环加快,供给大脑的氧气和营养物质增多,使废物排出体外,改善脑的工作条件,使大脑更加高效地工作。

2)怎样科学地锻炼身体

(1)要注意进行身体全面锻炼。

身体全面锻炼是使身体均衡发展的基础,如果只凭单纯兴趣,觉得什么项目好玩就练什么,是不能收到好效果的。我们的体育教材安排这么丰富的锻炼内容,目的就是使同学们全面地锻炼,使身体均衡发展。

(2)要坚持经常性的锻炼,养成良好的锻炼习惯。

体育运动效果的好坏,还取决于是否经常参加锻炼。因为几次运动对人体的作用不是永恒的,不锻炼很快就会消退。因此,要养成经常锻炼身体的良好习惯。

(3)要循序渐进,逐步提高。

做任何事情都是一种渐进的过程,不可一蹴而就。体育运动也一样,要从易到难,运动量要从小到大,身体才能适应。

2

队列队形：错肩行进、穿梭(交叉)行进

沙袋操：第1~2节

1) 队列队形：

错肩行进、穿梭(交叉)行进

动作

(1) 错肩行进。

口令：“从右(左)边错肩——走！”两个二路纵队迎面相遇，靠右(左)边错肩走过，两队间隔约一步。如图1。

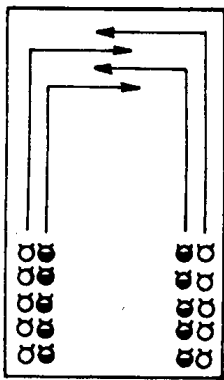


图1

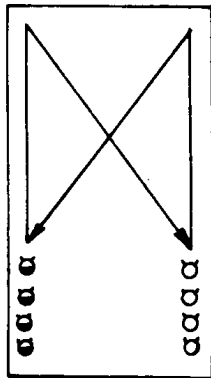


图2

(2) 穿梭(交叉)行进。

口令：“穿梭(交叉)行进——走！”两个一路纵队相遇，从

同一地点交叉穿过，向不同方向前进。如图 2。

2) 沙袋操：第 1~2 节

动作

第 1 节 上肢运动(两个八拍)。如图 3。

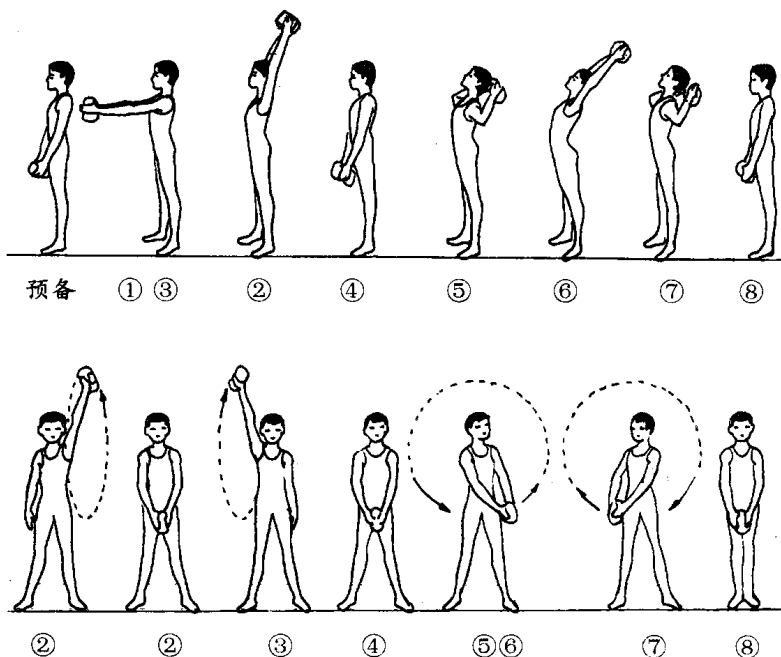


图 3

第 2 节 下蹲运动(两个八拍)。如图 4。

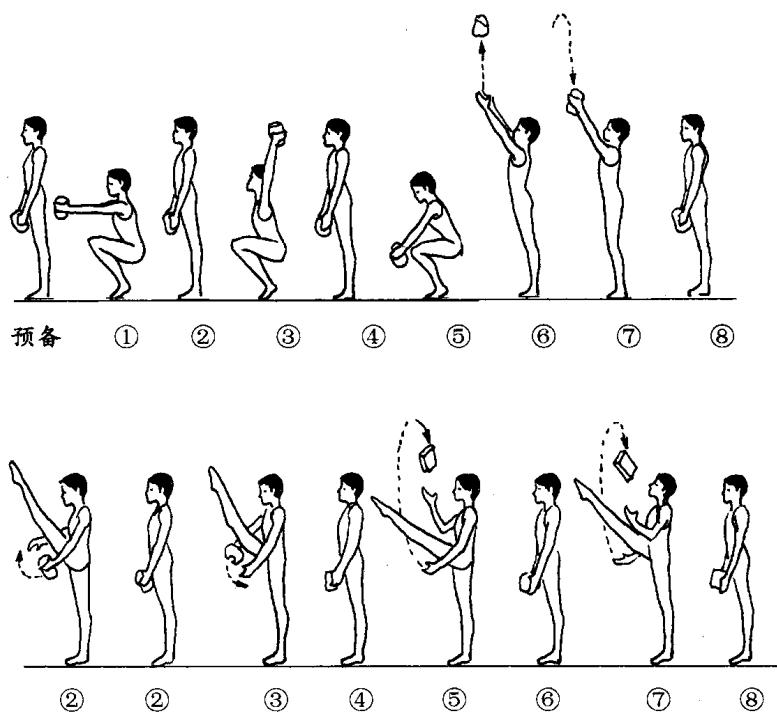


图 4

3

队列队形：向后转——走 沙袋操：第 3~4 节

1) 队列队形：向后转——走

动作

口令：“向后转——走！”动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为支点向右转体 180° ，出左脚向新方向行进。转体时，两臂自然摆动，不得外张。如图 5。

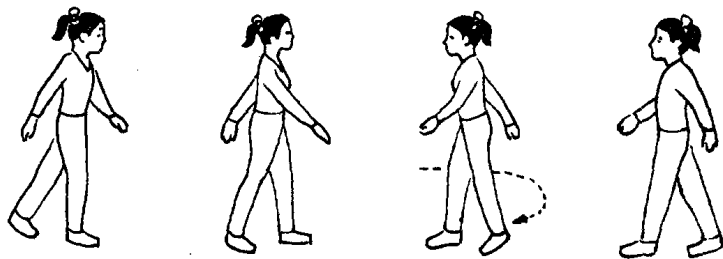


图 5

2) 沙袋操：第 3~4 节

动作

第 3 节 体侧屈、转体运动(两个八拍)。如图 6。

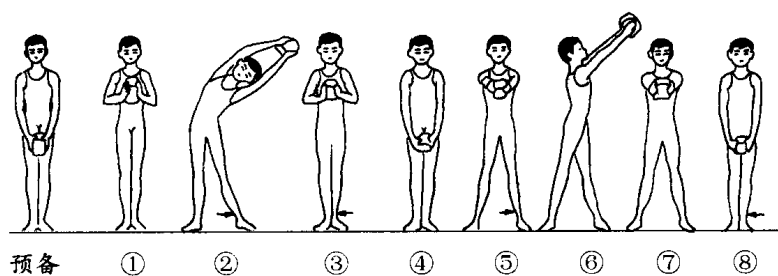


图 6

第 4 节 腹背运动(两个八拍)。如图 7。

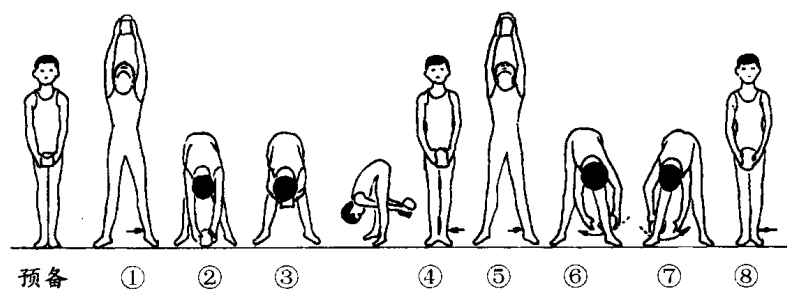


图 7

4

有扶持手倒立 沙袋操:第5~6节

1) 有扶持手倒立

动作 帮助者前后分腿站立,两臂前上举,掌心向前。练习者上体下压,两手在体前撑地与肩同宽,含胸,略提臀,同时一腿蹬地,另一腿向后上方摆起,当摆至垂直时制动,蹬地腿并拢上伸,顶肩,夹臀紧腰,绷直脚面成手倒立。如图8。

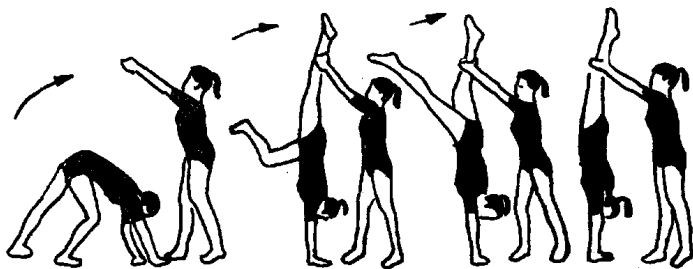


图 8

要求 顶肩支撑用力,两腿蹬摆协调,手倒立时不要塌腰。

保护与帮助 帮助者站在练习者前面,两手握小腿,用膝关节顶练习者的肩。

练习

(1)两人一组,一人扶腿,一人倒立,交换进行。如图9。

(2)自我控制的靠墙手倒立。如图 10。



图 9

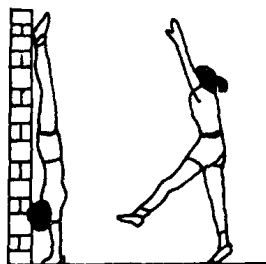


图 10

2) 沙袋操: 第 5~6 节

动作

第 5 节 全身运动(两个八拍)。如图 11。

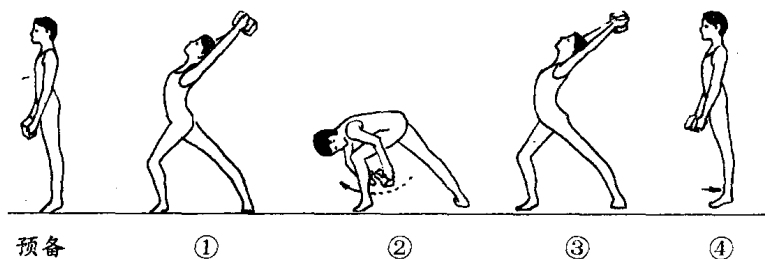


图 11-1

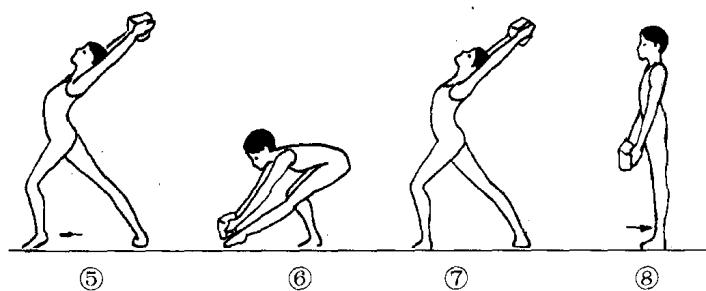


图 11-2

第 6 节 跳跃运动(两个八拍)。如图 12。

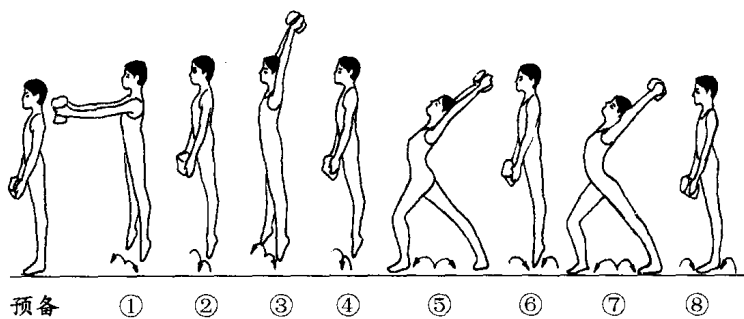


图 12

5

少年拳：复习第一套 小足球：前额正面顶球

1) 少年拳：复习第一套

动作

预备姿势：直立抱拳。

- | | |
|----------|----------|
| 第1节 震脚架打 | 第2节 蹬踢架打 |
| 第3节 垫步弹踢 | 第4节 马步横打 |
| 第5节 弓步撩掌 | 第6节 虚步架打 |
| 第7节 跳步推掌 | 第8节 撩拳收抱 |

还原姿势：直立。

要求

- (1)精神抖擞，动作熟练准确。
- (2)独立完成全套动作。

2) 小足球：前额正面顶球

动作

面对来球，两脚前后开立，膝微屈，上体略后仰，两臂自然张开，眼看来球。当球落到身体前上方时，后脚用力蹬地，两腿迅速伸直，上体前摆，收腹，用前额正面顶球。如图13。

要求

不要用头顶部位顶球；脚腿、腰腹、头颈用力要协调。