

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

体 育

027757

小学第五册



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、五年级编写组由李英任组长,三年级编写组由李天诚任组长,六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、胡信昌、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 4 月

合课主要内容

1. 运动前后的饮食卫生
2. 复习儿童广播(韵律)体操
游戏:大鱼网
3. 复习儿童广播(韵律)体操
游戏:打龙尾
4. 队列队形
改变速度走
5. 武术:基本手型
武术操 1~2 节
游戏:邕江、漓江
6. 韵律活动:基本动作(一)
原地单双脚跳
7. 双脚连续跳上跳下
游戏:传递实心球比赛
8. 后滚翻
游戏:快找同伴
9. 韵律活动:基本动作(二)
游戏:单脚跳接力赛
10. 武术:基本步型
武术操 3~4 节
游戏:顶棒接力赛
11. 前滚翻两腿交叉转体
180°
游戏:迎面接力赛
12. 高抬腿跑
游戏:看谁投得远
13. 韵律活动:基本舞步
立定跳远
14. 武术:基本步型
武术操 5~6 节
游戏:推小车
15. 《国家体育锻炼标准》
16. 30~50 米放松跑支撑
- 跳跃(一)
17. 蹲踞式跳远
游戏:推赶实心球
- 测验:18. 测验:后滚翻
向前摇并脚跳短绳
19. 韵律活动:舞步组合
(一)
游戏:看谁投得准
20. 武术:复习武术操 1~3
节
支撑跳跃(二)
21. 手扶墙下“桥”
复习向前摇并脚跳短绳
22. 测验 1 分钟并脚跳短绳
游戏:套环
23. 30~40 米加速跑
游戏:滚球过关
24. 韵律活动:舞步组合
(二)
立卧撑
25. 双手前后投抛实心球
复习武术操 4~6 节
26. 复习蹲踞式跳远
复习武术操 1~6 节
27. 测验:蹲踞式跳远
游戏:击“地滚球”
28. 50 米快速跑
手脚并用爬垂直竿或绳
29. 测验:20 秒钟立卧撑
韵律活动:舞步组合
(三)
30. 测验:50 米跑
游戏:拍球比多

运动前后要注意饮食卫生，保障身体健康

1. 运动前后要 讲究饮水卫生

运动前，少喝水。



运动时，不喝水。



运动后，可少量
多次喝水。



饭前饭后
不宜剧烈运动。



不暴饮暴食，
不喝用开水泡的
饮料。



2. 运动前后进食
卫生更要注意

运动后，要洗手。出了
汗要擦身或洗澡。经过一段
时间的休息后，再吃饭。

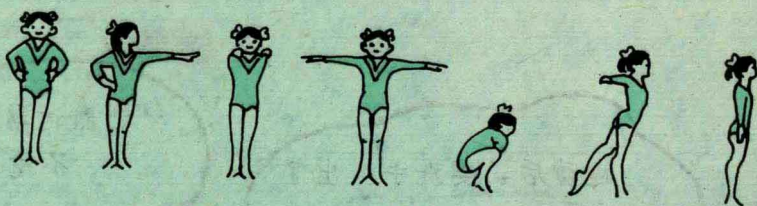


剧烈运动后
不吃冷食。

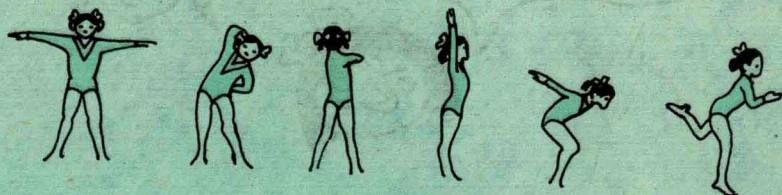


体育课堂守则

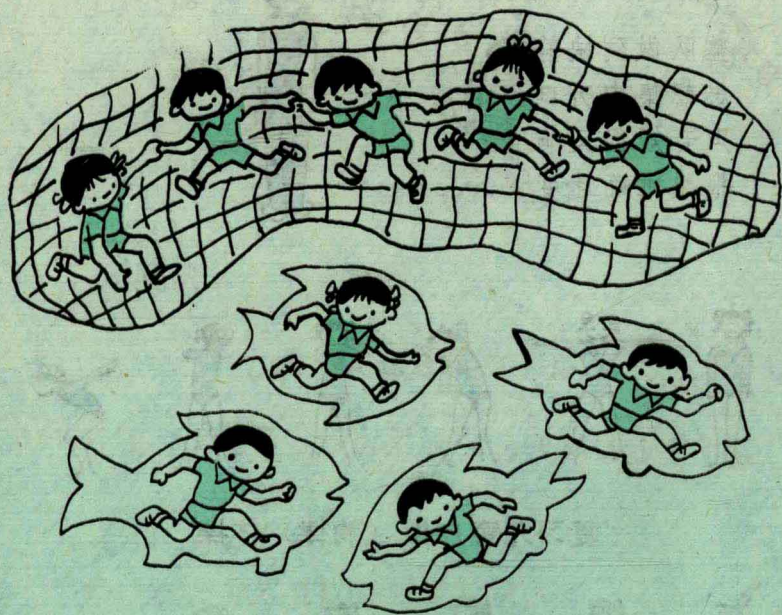
1. 课前要预习课文。
2. 不迟到，不早退，因病因事不能上课时，要向任课教师请假。
3. 上课铃响，迅速到指定场地集合。
4. 上课要穿便于运动的服装和鞋子，不能带小刀等危险物品，做好准备活动和整理活动。
5. 听从指挥，认真上课，刻苦锻炼。
6. 尊敬老师，同学间要互相帮助，爱护场地器材。



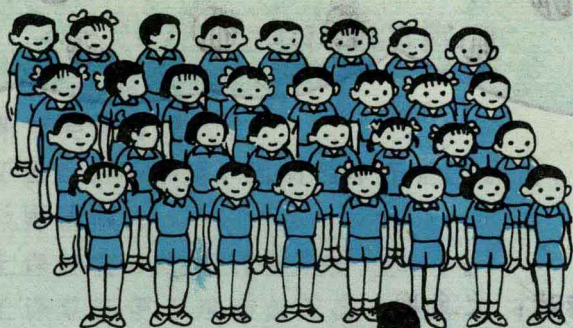
复习儿童广播（韵律）体操



游戏：大鱼网



“鱼”不能离开“鱼塘”，“渔夫”
必须手拉手围“鱼”。

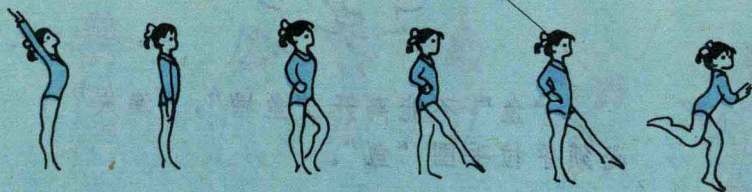


报数比赛

整队做到快静齐，
思想集中听口令，
声音短促又响亮，
报数准确速度快。

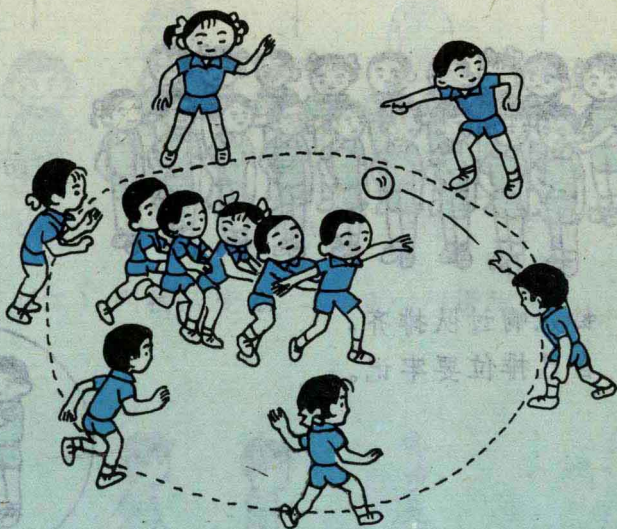


复习儿童广播（韵律）体操



欢快，活泼，动作准确，姿态优美。

游戏：
打龙尾



小知识

队列和体操队形术语

队形——学生共同动作时，排成的队伍的形式叫队形。

列——左右并列成排叫列。

路——前后重叠成行叫路。

间隔——学生之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离——学生之间前后相距的间隙叫距离。

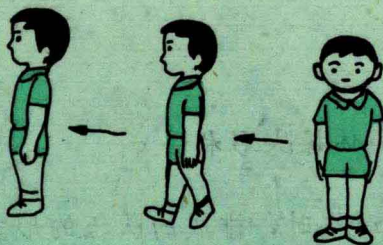


向右看齐

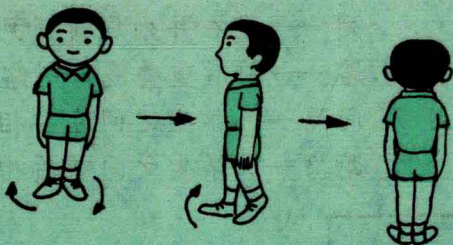
铃儿响过队排齐，
自己排位要牢记。



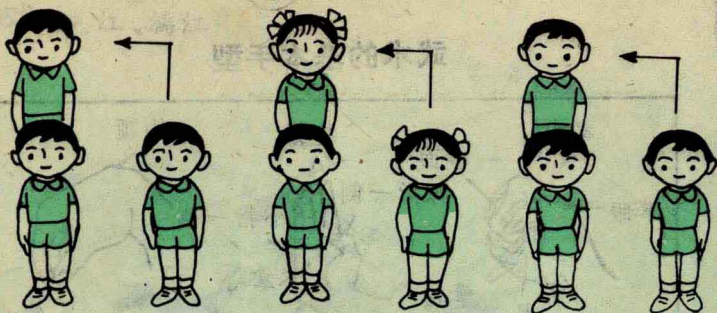
向前看齐



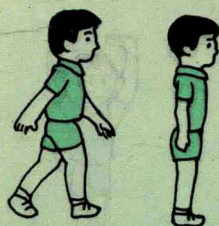
向右（左）转



向后转

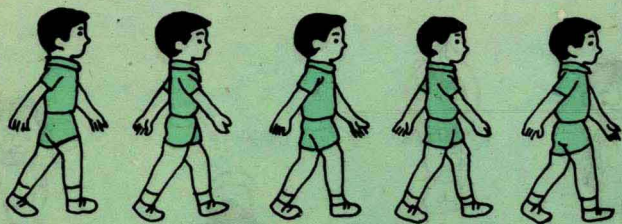


原地一（二）列横队变成二（四）列横队



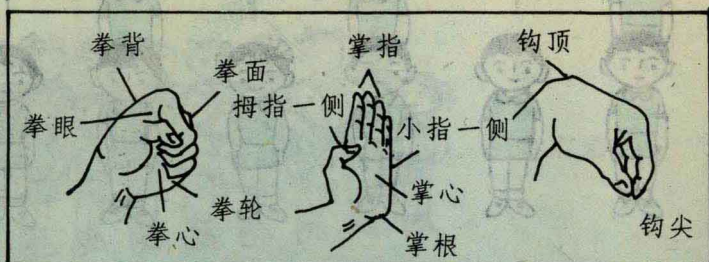
齐步走，立定

改变速度走



自然走 10~15 米，快速走 10~15 米，反复进行。

武术的基本手型



拳

掌

钩

武术操 (第一套)

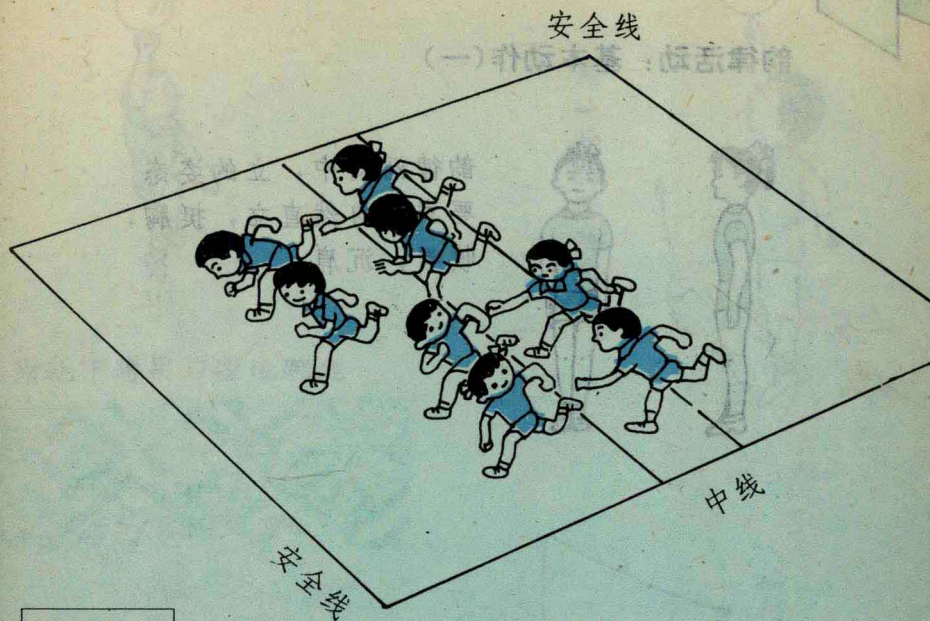


第一节：手型变换



第二节：击掌俯腰

游戏：邕江、漓江



小知识



我邕江，你漓江，
背对背，中线站，
听到“邕江”我追你，
安全线里决胜负。

韵律活动：基本动作(一)



韵律活动中，立的姿态
要求：自然直立，挺胸，
收腹，沉肩。

韵律活动中的几种站立



交叉立



双腿屈膝立



起踵立

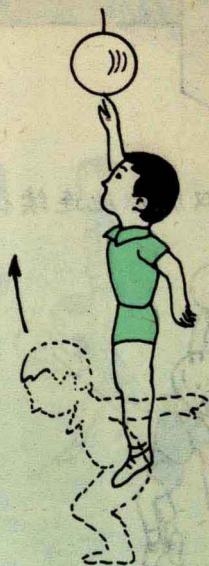


吸腿立



原地下蹲用力蹬地跳起

原地两脚蹬地跳起



摇船



课外活动:

蹦蹦跳



摇呀摇，跳呀跳，
两人配合很重要，
蹦蹦跳跳身体好。

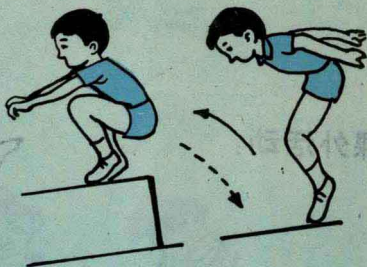


双脚连续跳上跳下

1. 双脚原地连续往上跳



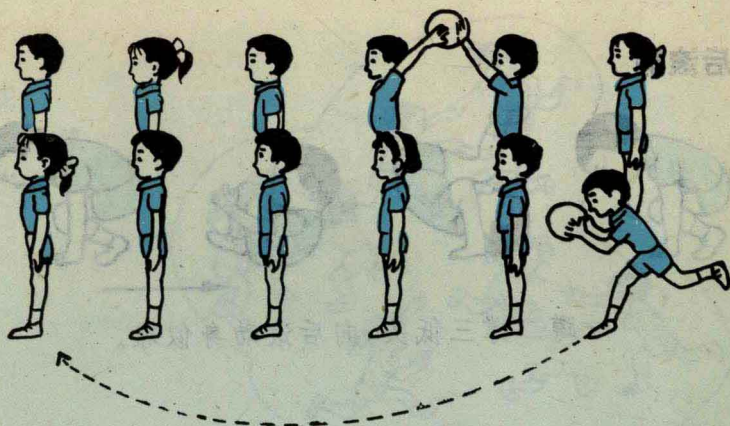
2. 双脚原地跳上跳箱盖或台阶，立即跳下，反复进行



3. 并脚跳过皮筋

游戏：

传递实心球比赛



猜谜语

有毛不是鸟，会跳没有脚，
升起又落下，全靠你的脚。