

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

体

育

027760

小学第二册



广西师范大学出版社

各课主要内容

- ① 正确的坐、立、行姿势
- ② 齐步走、立定
游戏：赶小猪
- ③ 拍手操 1~3 节
游戏：结鱼网
- ④ 拍手操 4~6 节
游戏：青蛙过河
- ⑤ 复习拍手操 1~6 节
游戏：叫号赛跑
- ⑥ 原地跑步变踏步
游戏：拍球比多
- ⑦ 在“独木桥”或体操凳上前进、后退、转体、合位
游戏：击木柱
- ⑧ 左(右)转弯走
儿童律动组合：小鸭的舞(一)
- ⑨ 儿童律动组合：小鸭的舞(二)
游戏：小猴摘桃
- ⑩ 复习小鸭的舞
游戏：老鹰抓小鸡
- ⑪ 手持轻物掷准、远
游戏：单脚跳接力
- ⑫ 走成圆形队 游戏：护旗
- ⑬ 单脚连续跳 游戏：击木柱
- ⑭ 小沙包或轻物体(150 克)掷远
游戏：钻洞
- ⑮ 儿童集体舞：伦敦桥(一)
- ⑯ 儿童集体舞：伦敦桥(二)
- ⑰ 看谁掷得远
游戏：踏石过河
- ⑱ 前后、左右滚动
单脚起跳落入垫上或沙坑
- ⑲ 追逐跑、换球跑
游戏：投球进筐、投中目标
- ⑳ 一脚踏跳双脚落入垫上或沙坑
游戏：传球接力
- ㉑ 前滚翻(一)
听各种突发信号起跑
- ㉒ 前滚翻(二) 跳短绳
- ㉓ 测验：小沙包或轻物体(150 克)掷远
自选活动
- ㉔ 30 米快速跑(一)
游戏：投乒乓球
- ㉕ 跳长绳 游戏：推出圈
- ㉖ 300~500 米跑走交替
游戏：套圈
- ㉗ 测验：前滚翻
游戏：穿过小树林
- ㉘ 30 米快速跑(二)
游戏：滚球过地洞
- ㉙ 行路安全
室内游戏：看谁反应快
- ㉚ 测验：30 米跑 自选活动

附录

主要内容

正确的坐、立、行姿势



坐如钟



立如松



行如风

考考你



坐、立、行

对(√) 错(×)



()



()



()



()



()



()



()



()



()



()

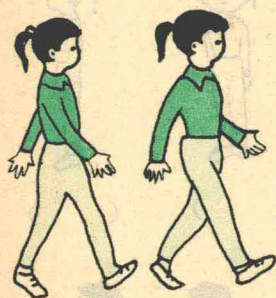
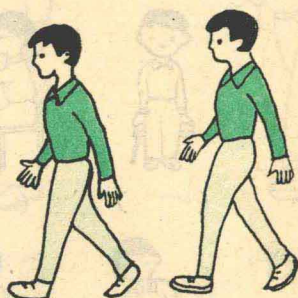
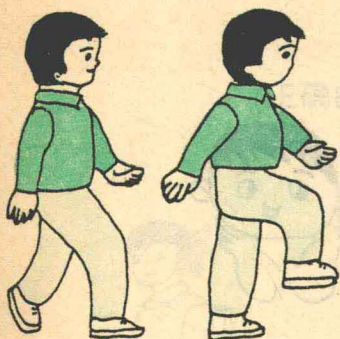


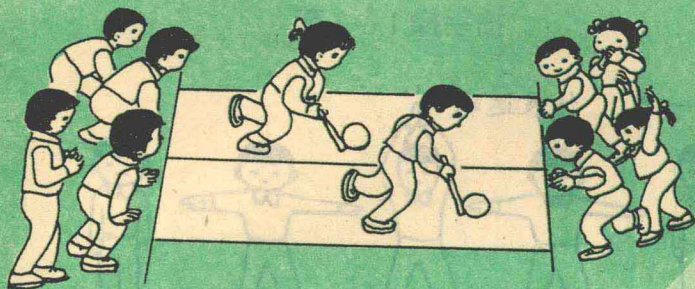
()



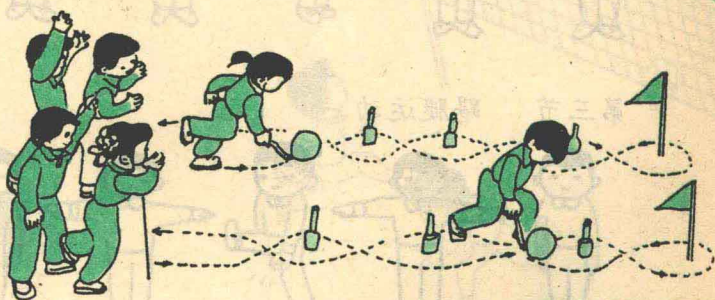
()

齐步走、立定





gǎn zhū
赶小猪



qiǎo
用力巧，赶球快。

拍手操 1~3 节

第一节 伸展运动



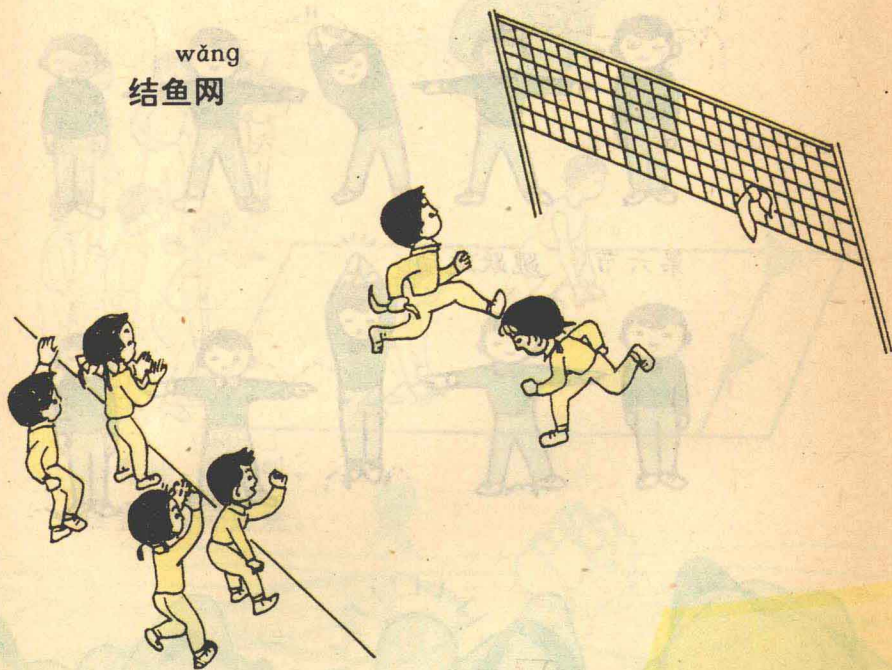
第二节 下蹲运动



第三节 踢腿运动



wǎng
结鱼网



拍手操 4~6 节

第四节 体转运动



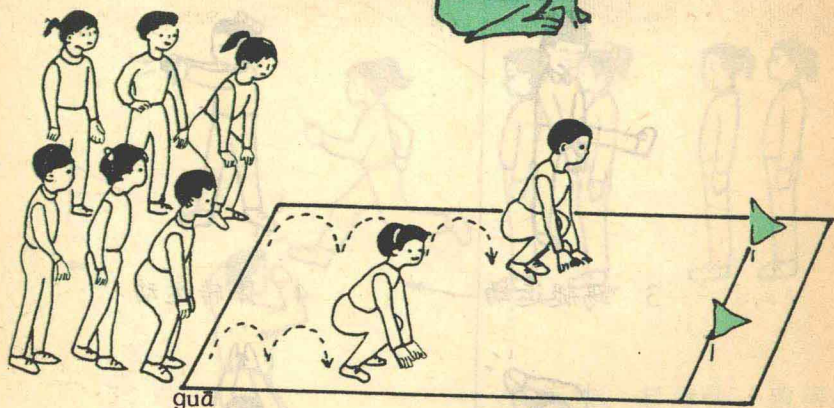
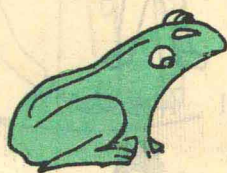
第五节 体侧运动



第六节 跳跃运动



wā
青蛙过河



guā
小青蛙，呱呱叫，
蹬直腿，向前跳。

复习拍手操1~6节



1 伸展运动



2 下蹲运动



3 踢腿运动



4 体转运动



5 体侧运动



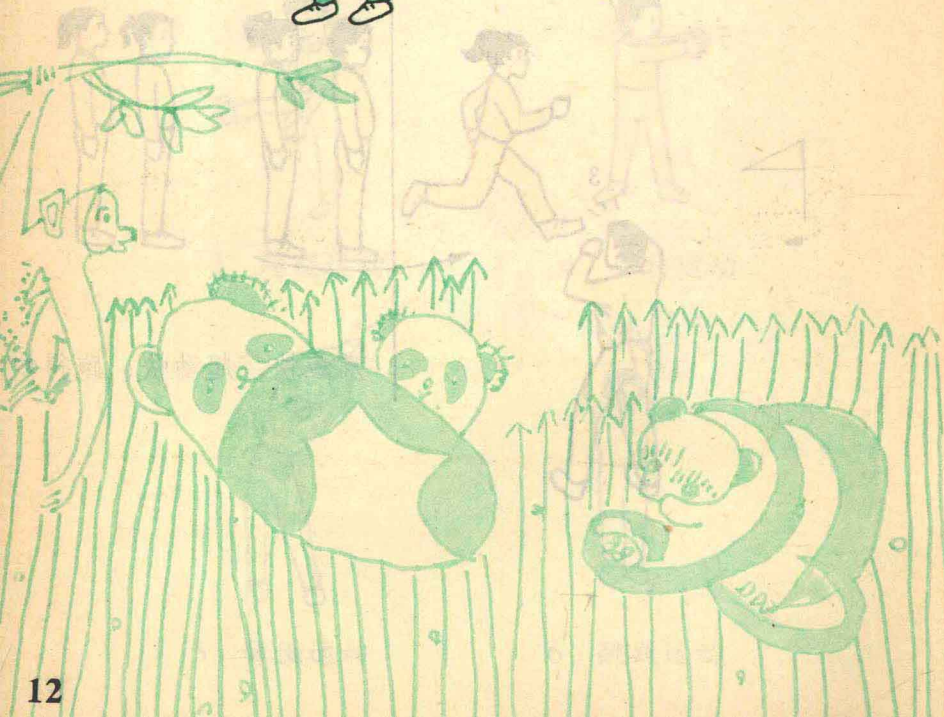
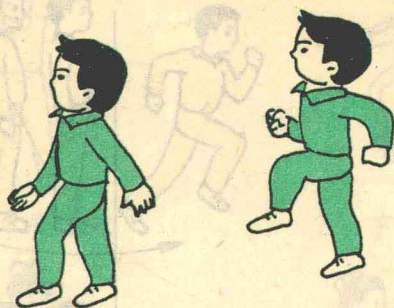
6 跳跃运动

叫号赛跑

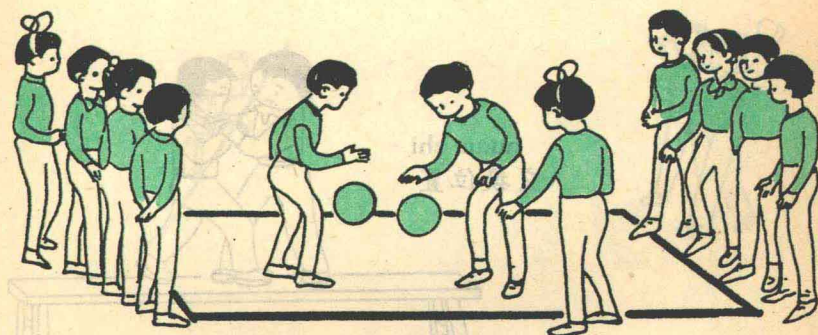
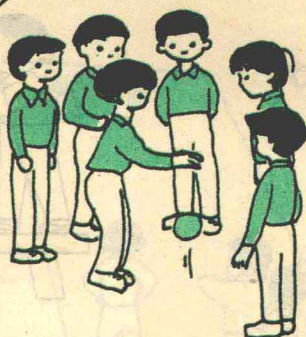


反应快，起动快，跑得快。

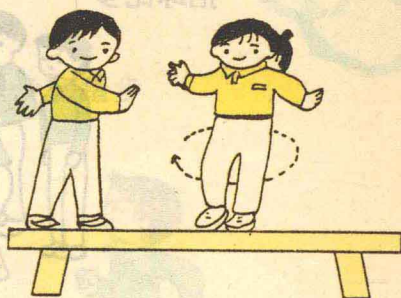
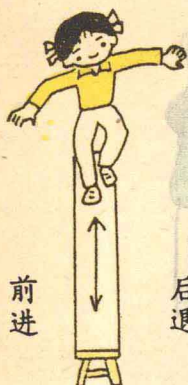
原地跑步变踏步



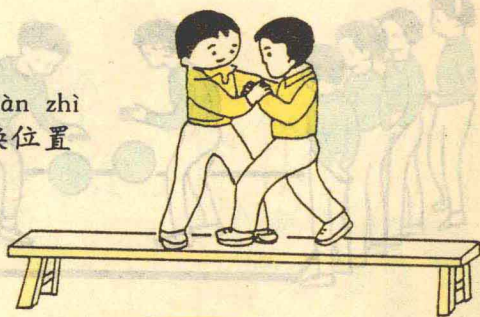
拍球比多

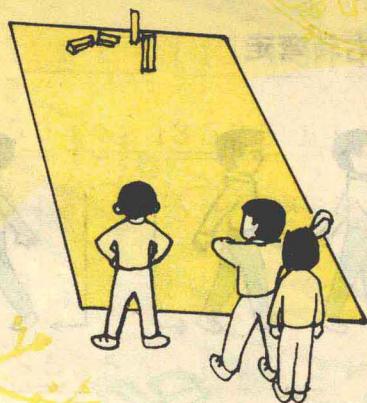


dú dèng
在“独木桥”或体操凳上玩

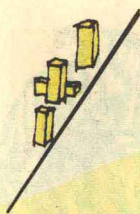


huàn zhì
交换位置





击木柱



右转弯走

左转弯走

