

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

体 育

小学第一册

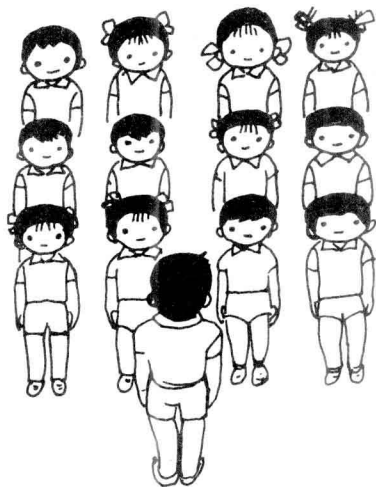


广西师范大学出版社

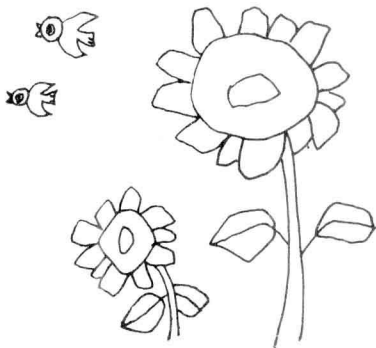
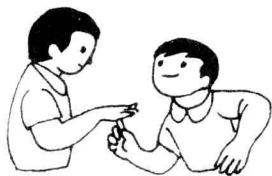
各课主要内容

1. 体育课常规要求
2. 集合 解散 看齐
游戏:快快排队
3. 立正 稍息 向左、右转
第七套儿童广播(韵律)体操
4. 第七套儿童广播(韵律)体操
游戏:滚动球
5. 第七套儿童广播(韵律)体操
游戏:丢手绢
6. 第七套儿童广播(韵律)体操
游戏:拍球比多
7. 走的练习
游戏:套圈
8. 踏步走,立定
游戏:抛抛接接
9. 沿直线走
游戏:拉过线来
10. 纵叉
游戏:老鹰抓小鸡
11. 原地摆臂
游戏:抛球过网
12. 测验:第七套儿童广播
(韵律)体操
游戏:跳进去拍人
13. 直线跑
游戏:击木柱
14. 排成一路(列)和二路
(列)纵(横)队
游戏:迎面接力
15. 持轻物掷远
跳短绳
16. 测验:纵叉
游戏:蓝旗白旗
17. 下手持轻物掷准
游戏:换物赛跑
18. 模仿性走
游戏:传球接力
19. 舞蹈:儿童基本舞步
游戏:护旗
20. 舞蹈:儿童基本舞步
游戏:打沙包
21. 单脚连续跳
游戏:钻山洞
22. 儿童集体舞:小火车舞
游戏:拉过线来
23. 儿童集体舞:小火车舞
游戏:击木柱
24. 双脚连续跳
游戏:打得准
25. 儿童律动组合:划船
游戏:老鹰抓小鸡
26. 儿童律动组合:划船
游戏:跳进去拍人
27. 立定跳远
游戏:复习打沙包
28. 爬越物体(60~80厘米)
游戏:美化校园
29. 测验:立定跳远
即兴活动
30. 做早操的好处

kè táng cháng guī
课 堂 常 规



yóu xì
小 游 戏
zhuā zhǐ
抓 手 指



kǎo

考考你

duì cuò

对(✓)错(×)



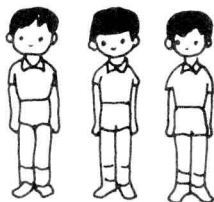
()



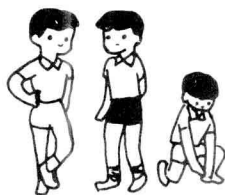
()



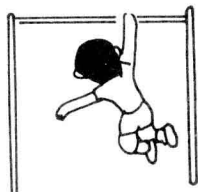
()



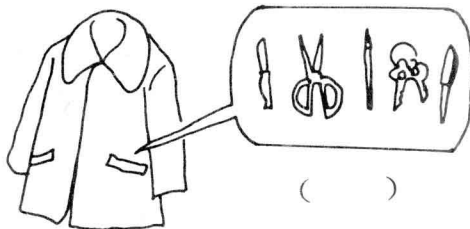
()



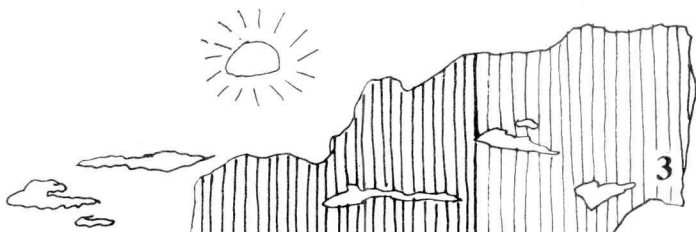
()



()



()

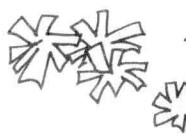
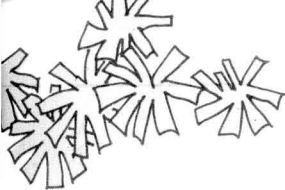


集 jí
合 hé

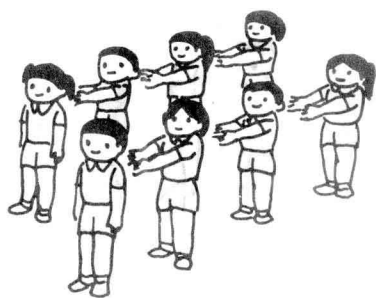


jiě sǎn
解 散

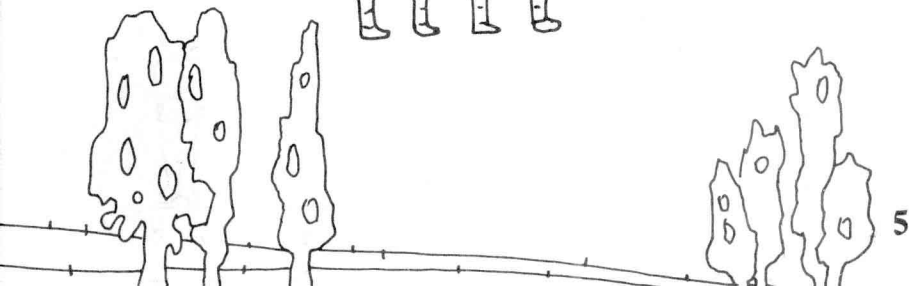
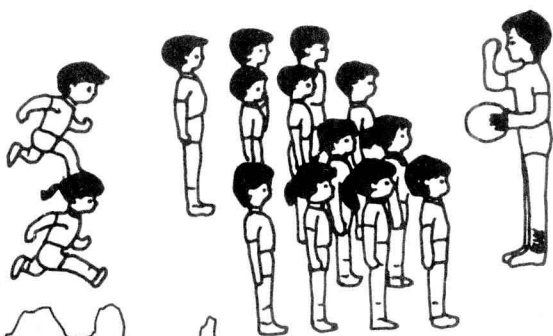


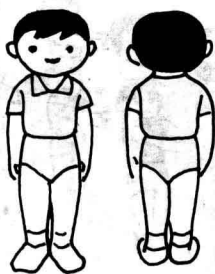


xiàng qián kàn qí
向前看齐

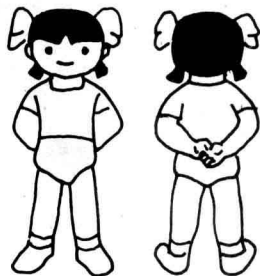


kuài
快快排队



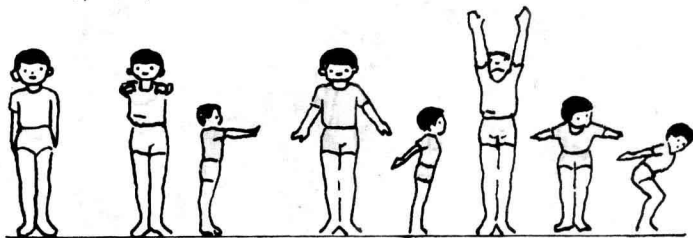


立正

shāo xī
稍息

shēn zhǎn yùn dòng

第一节 伸展运动

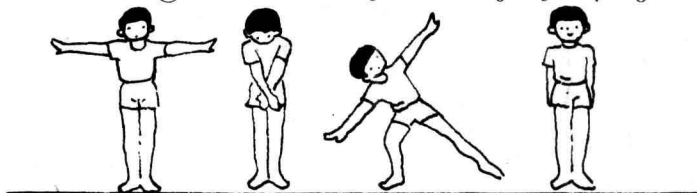


①~2

3~4

5~6

7~8

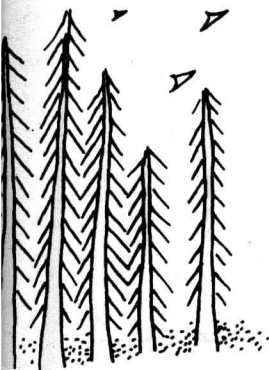


③~2

3~4

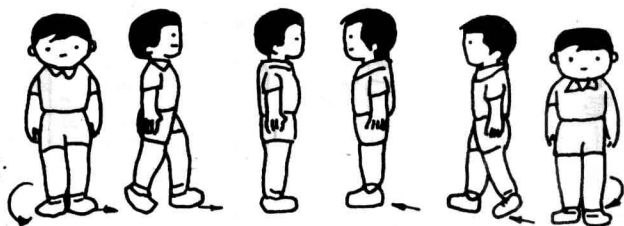
5~6

7~8

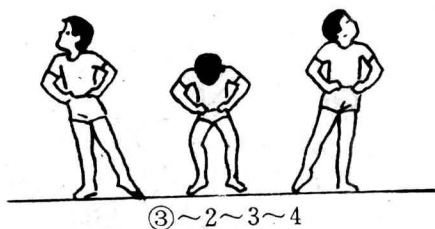
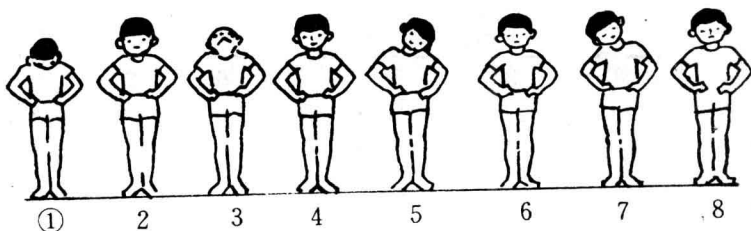


zuǒ zhuǎn
向左转

yòu
向右转



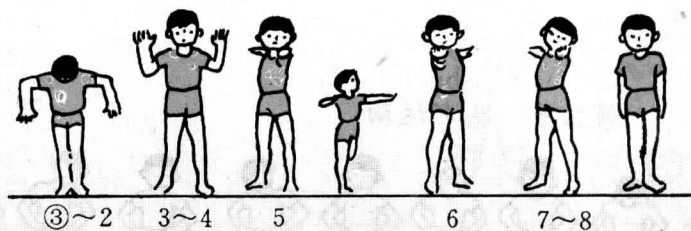
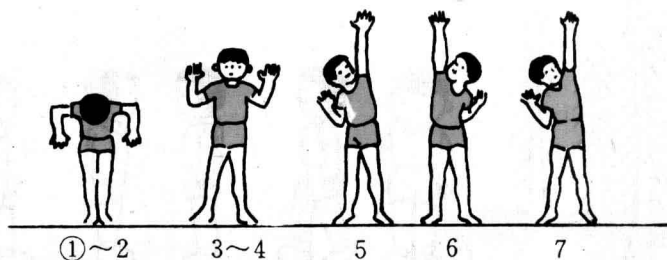
bù
第二节 头部运动



第七套儿童广播（韵律）体操

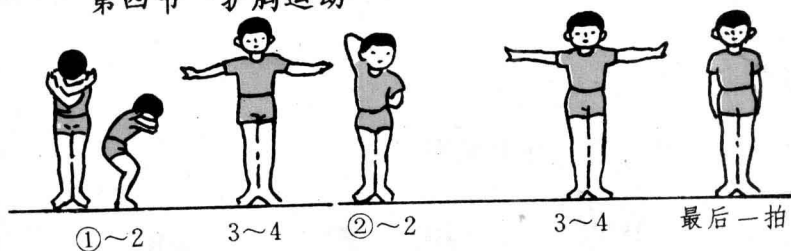


zhī
第三节 上肢运动



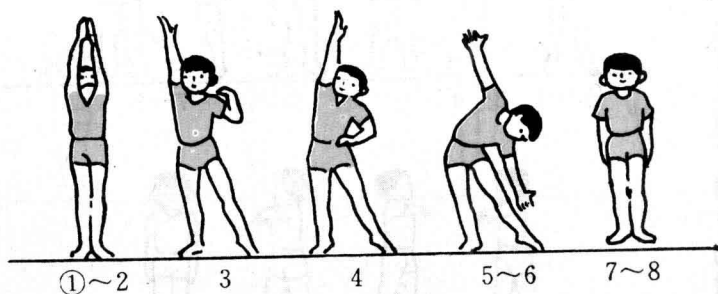
kuòxiōng

第四节 扩胸运动

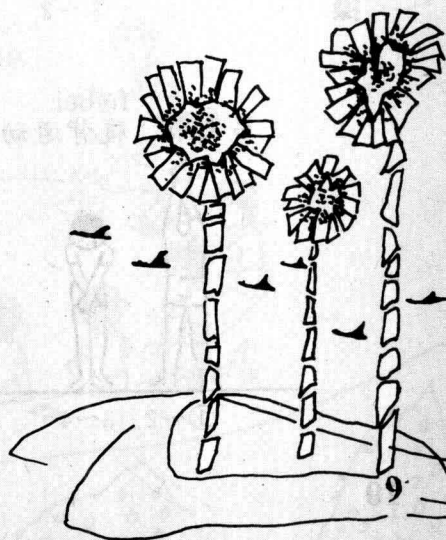
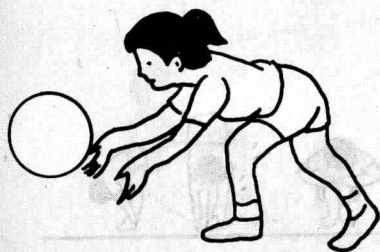


cè

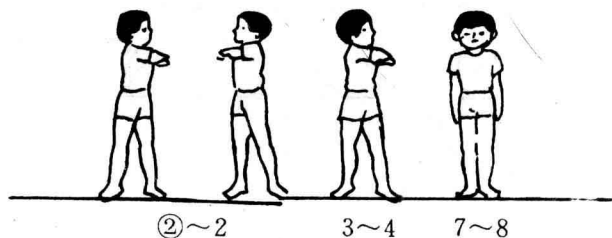
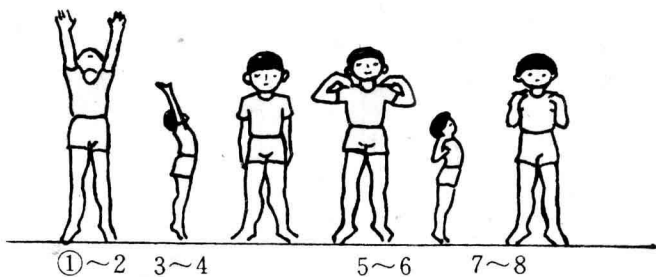
第五节 体侧运动



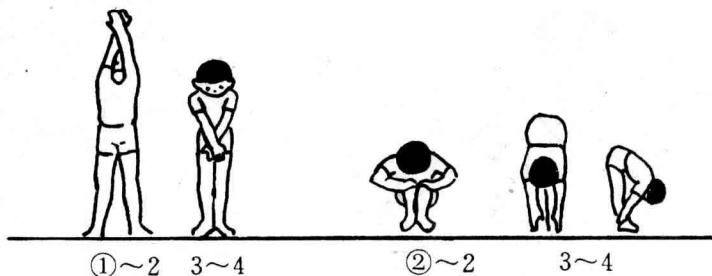
第七套儿童广播（韵律）体操



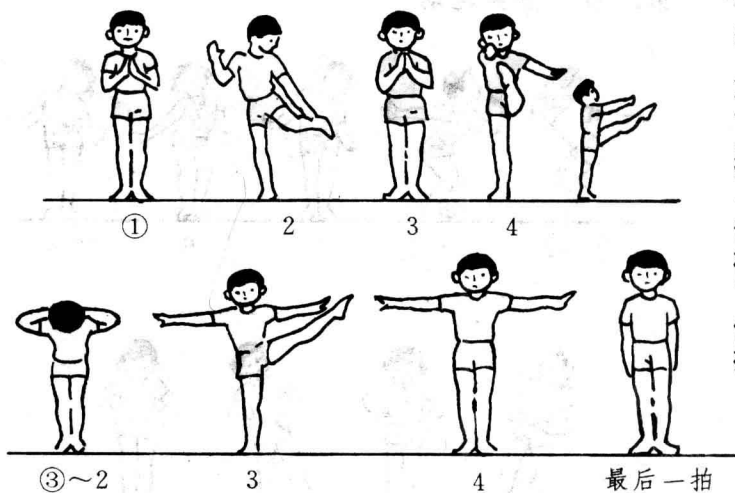
第六节 体转运动



第七节 fù bèi 腹背运动



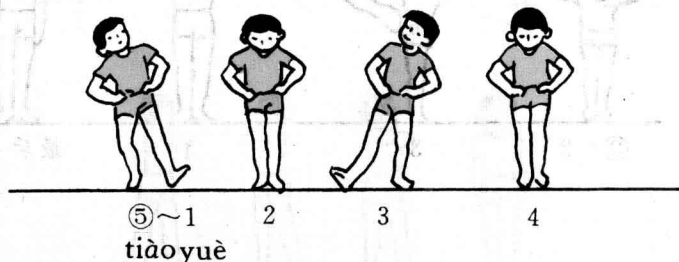
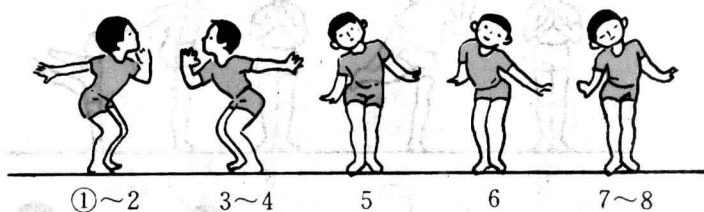
第八节 tituǐ 踢腿运动



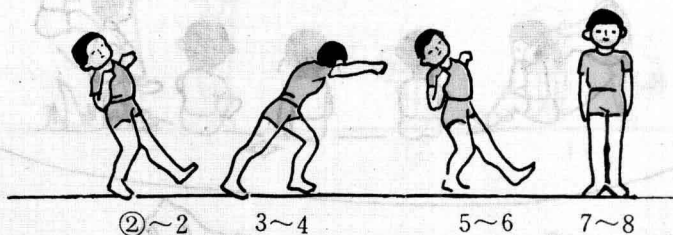
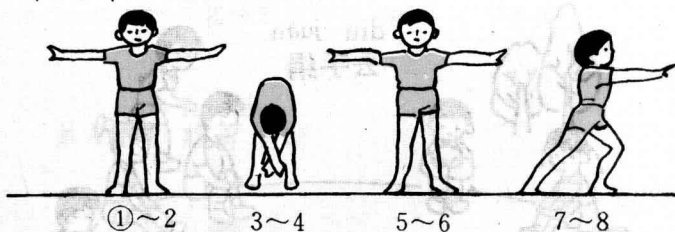
diū juàn 丢手绢

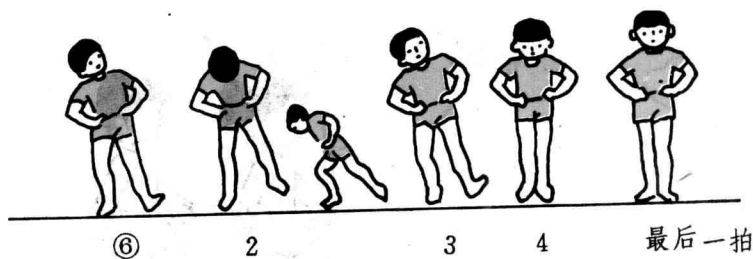


第九节 全身运动



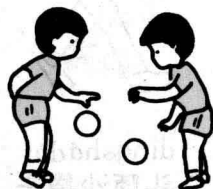
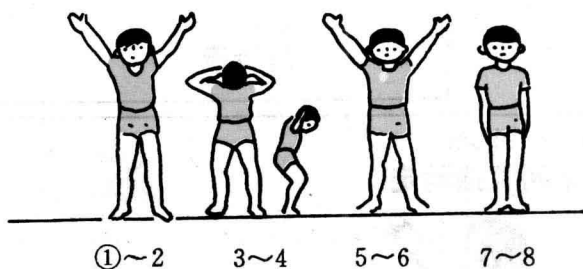
第十节 跳跃运动



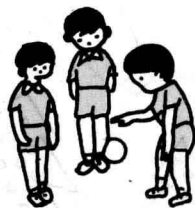


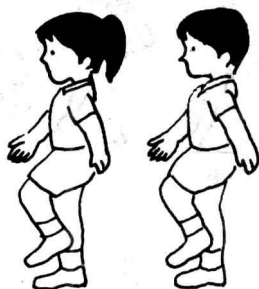
zhěng

第十一节 整理运动



pāi bǐ
拍球比多





tà bù
踏步走

qiáng bì bǎi
加强两臂摆动走



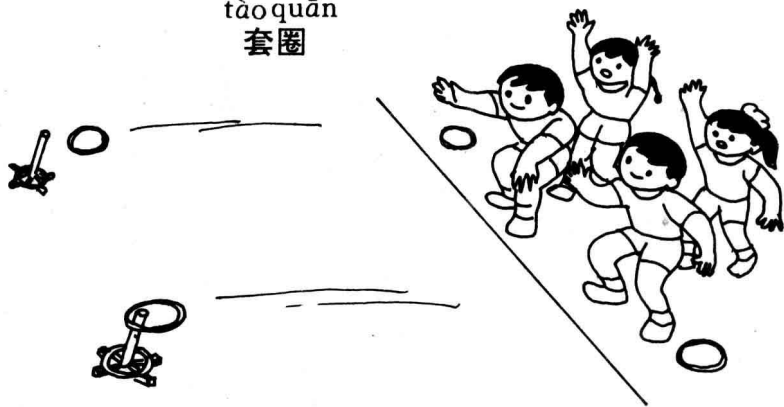
dǐng shā dài
头顶沙袋走

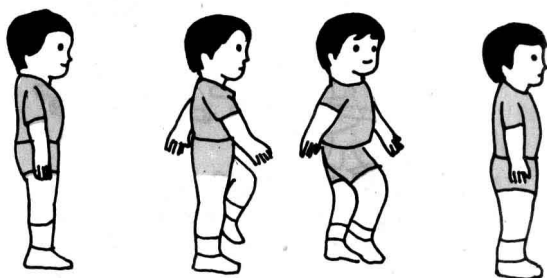




qū zhǒu jiā bàng
背后屈肘夹棒走

tào quān
套圈





dìng
踏步走, 立定

