

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

027751

体 育

小学第十一册



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、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

目 录

1	小学体育的目的和任务	1
2	拍掌操:第 1~4 节	
	纵跳摸高	3
3	拍掌操:第 5~7 节	
	小步跑 后蹬跑	6
4	跳上成正撑和后摆下	
	途中跑	9
5	复 习:跳上成正撑和后摆下	
	小篮球:变向跑	11
6	武术操:第一套	
	蹲踞式跳远:助跑与踏跳	13
7	小篮球:原地双手反弹传、接球	
	游 戏:跑乌龟	16
8	武术基本功:正踢、侧踢、外踢、里合	
	蹲踞式跳远:腾空与落地	18
9	武术基本功:蹬腿冲拳、弓步冲拳、仆步穿掌	
	单或双手向前、后推(抛)实心球	21

10	小篮球:行进间单手肩上投篮 推小车	24
11	小篮球:复习行进间单手肩上投篮 复 习:助跑投掷垒球	27
12	25 米往返跑 手脚并用爬垂直绳或杆	29
13	测 验:助跑投掷垒球 游 戏:闯五关	31
14	蹲踞式跳远:完整技术 单、双手前、后推(抛)实心球	33
15	测 验:蹲踞式跳远 游 戏:兔子钻洞	35
16	合理饮食与身体发育	37
17	少年拳:复习第一套第 1~8 节 跳短绳:“一跳双摇”	40
18	小足球:脚背外侧传球 游 戏:躲避球	42
19	小足球:脚背内侧射门 游 戏:连珠炮	44
20	30 米~40 米内通过三个障碍物 小篮球:简单攻防战术	47

21	低单杠:一脚蹬地翻身上 复 习:25 米往返跑	50
22	低单杠:一脚蹬地翻身上 小篮球:简单攻防战术	52
23	身体素质练习	55
24	推、抛实心球 小篮球:教学比赛(半场)	57
25	1000 米~1200 米自然地形跑 游 戏:钓鱼	59
26	低单杠:复习一脚蹬地翻身上 游 戏:端线篮球	61
27	复 习:少年拳第一套第 1~8 节 跳长绳	64
28	测 验:低单杠:一脚蹬地翻身上 游 戏:网上手球	66
29	定时跑 游 戏:扫堂腿	68
30	测 验:50 米或 25 米往返跑 游 戏:抢实心球	70
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		72

1

小学体育的目的和任务

学校体育是社会主义教育的组成部分,是全面贯彻党的教育方针、培养学生成为全面发展人才的一个重要方面,是我国体育运动的战略重点,是增强中华民族体质的一项战略措施,是我国国民体育的基础。它对建设社会主义精神文明有着十分积极的作用。

少年儿童是祖国的希望和未来,是四化建设的接班人,学生体质的好坏,不是一件小事,而是关系到整个中华民族体质康强和培养接班人的大问题。积极自觉地参加体育锻炼,是我们每个同学的本分和职责。

小学体育的目的

小学体育的目的是增强学生的体质,促进学生身心的健康成长,使同学们在校能更好地完成学习任务,适应学校教育的要求,并在将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。

小学体育教学的基本任务

小学体育教学的基本任务是:

(1)增进学生身心健康,增强学生体质。

少年儿童正处在迅速生长发育时期,必须根据他们不同

的年龄、性别所具有的生理和心理特点,有计划、有组织地进行体育课教学和开展课外体育活动,锻炼学生的身体,达到体型健美、姿势端正、发育良好;同时要全面发展学生的身体素质和基本活动能力,提高他们对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,使他们精力充沛、意志坚强、具有良好的精神状态。

(2)使学生掌握体育基础知识,培养学生的体育运动能力和经常锻炼身体的习惯。

为了全面锻炼学生的身体,增强学生的体质,必须指导学生系统地学习体育的基础知识和提高学生的体育运动能力,使学生初步懂得用科学的方法锻炼身体,养成经常锻炼身体的习惯。

(3)提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才。

对于部分身体素质较好、具有一定专项运动才能的学生,要因材施教,并通过课余体育训练等途径,进行专门的训练,为学校培养体育骨干,推动学校体育运动的普及和提高,为各级体育队伍培养后备力量。

(4)对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生勇敢、顽强、进取的精神。

结合体育教学特点,教育学生热爱党,热爱社会主义祖国,不断提高为“四化”建设锻炼身体的积极性和自觉性,逐渐养成锻炼身体的良好习惯,培养服从组织、遵守纪律、热爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、机智果断、团结互助、勇于拼搏和进取的革命精神,努力把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有体力、守纪律的人。

2

拍掌操:第1~4节 纵跳摸高

1) 拍掌操:第1~4节

第1节 伸展运动(图1)

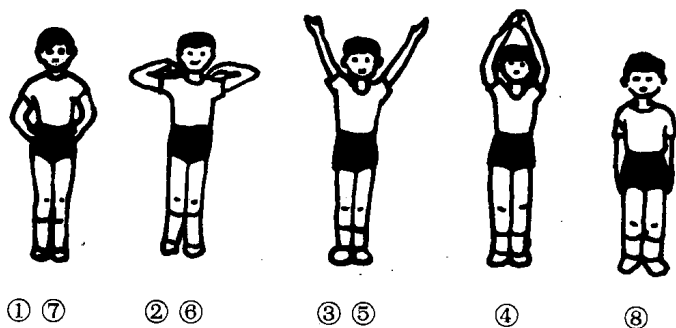


图1

①~⑦如图,⑧复原。

第2节 踢腿运动(图2)

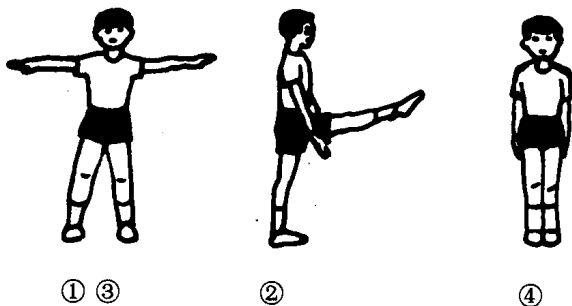


图2

①~③如图,④复原。⑤~⑧同①~④,但换右腿做。

第3节 转体运动(图3)

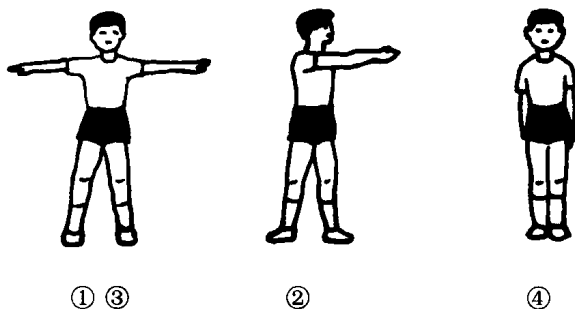


图3

①~④如图,⑤~⑧同①~④,但换转体方向。

第4节 屈体运动(图4)

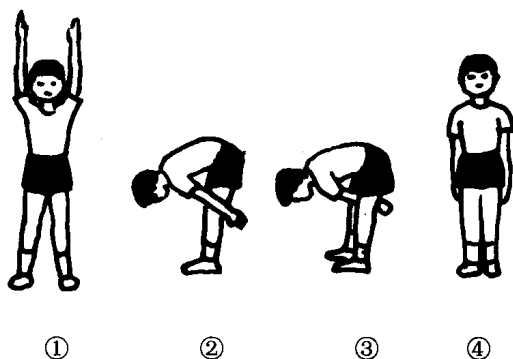


图4

⑤~⑧同①~④。

2) 纵跳摸高

动作 由两脚自然开立的半蹲姿势开始,两腿用力蹬伸向上跳起,同时用一手或两手摸高。

要求 快速、用力蹬伸向上跳起。

练习 悬挂几个高度不同的球或其他物体,纵跳先摸低的,再摸高的(图 5)。



图 5

小游戏

连续单脚跳,用肩互相撞,逼对方双脚着地,才算获胜(图 6)。



图 6

3

拍掌操:第5~7节 小步跑 后蹬跑

1)拍掌操:第5~7节

第5节 全身运动(图7)

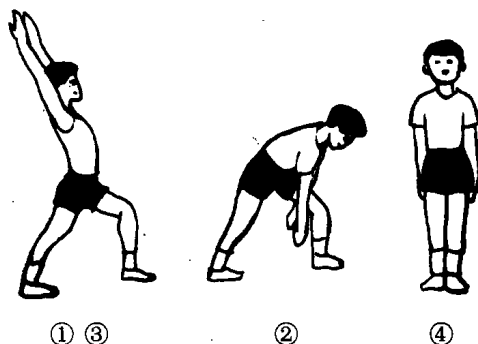


图7

⑤~⑧同①~④,但换右腿做。

第6节 下蹲运动(图8)

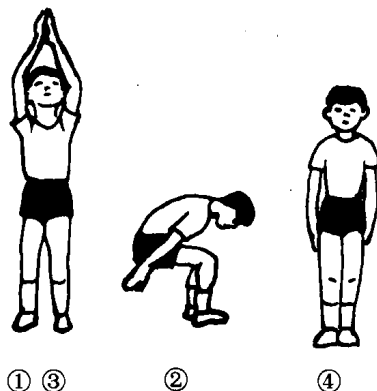


图8

⑤~⑧同①~④。

第7节 跳跃运动(图9)

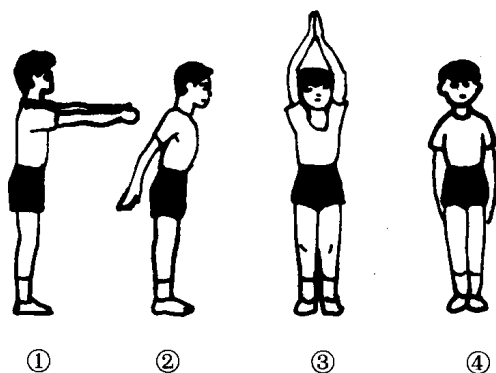


图9

⑤~⑧同①~④。

2) 小步跑 后蹬跑

(1) 小步跑(图10)。

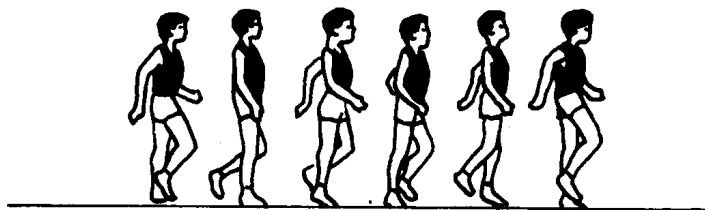


图10

要求 膝关节放松,大腿积极下压,脚掌积极“扒地”,脚尖缓冲着地,两臂放松前后摆动,步幅小而频率快。

(2)后蹬跑(图 11)。

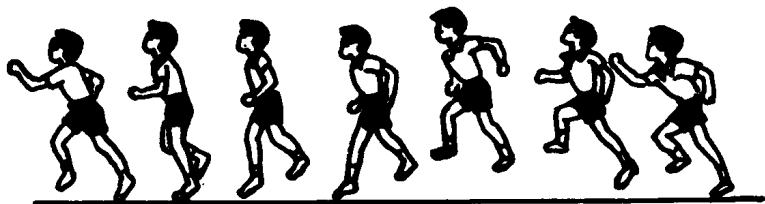


图 11

要求 支撑腿快速有力蹬伸,摆动腿屈膝领先向前摆出,大腿积极下压,用前脚掌着地,两臂配合动作前后摆动。

练习 你能填写下面两个动作的名称吗(图 12)?



()



()

图 12

4

跳上成正撑和后摆下 途中跑

1) 跳上成正撑和后摆下

动作 杠后正立，双手正握杠，两臂伸直与肩同宽，两腿下蹲接着用力蹬地跳起，两臂用力压杠，使大腿上部贴于杠上，臂撑直，挺身略前倾，头正直挺胸，腿并拢伸直，脚面绷直（图 13）。从支撑开始，肩稍前倾，两腿经前用力后摆，小腹弹离杠；当两腿后摆快终了时，推杠放手，使身体腾起，空中展体，然后屈膝缓冲落地，两臂斜上举（图 14）。

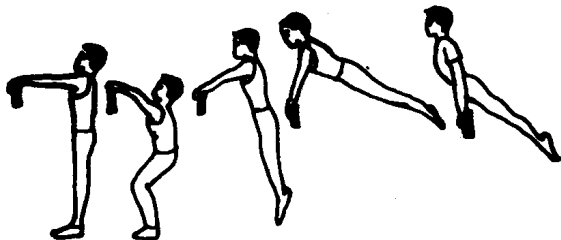


图 13 跳上成正撑

要求 保护者站在杠后练习者体侧，一手扶臂，一手托腿，帮助后摆，并及时发出“推手”信号。

练习

- (1) 在低杠上反复练习跳上成正撑动作。
- (2) 正撑两腿后摆，回落成正撑，连续练习。
- (3) 跳上成正撑和后摆下。

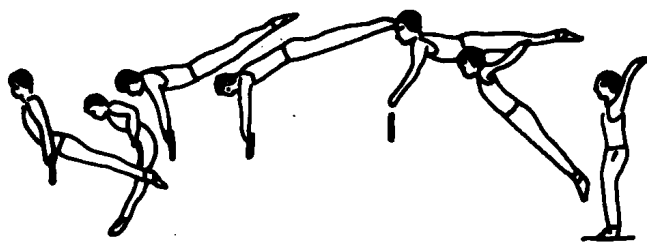


图 14 后摆下

2) 途中跑

要求 摆臂与腿的蹬、摆协调配合,跑成直线(图 15)。

练习

(1) 逐渐加快频率的原地摆臂;原地高抬腿跑;后蹬跑转入中速放松大步跑。

(2) 中速跑 60 米~80 米。

(3) 50 米~60 米让距跑或接力跑。

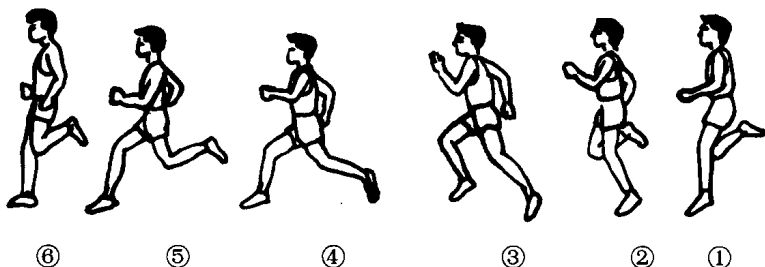


图 15

5

复 习:跳上成正撑和后摆下 小篮球:变向跑

1) 复 习:跳上成正撑和后摆下

要求

- (1)独立完成动作。
- (2)动作正确、连贯、幅度大,姿态美,落地稳。

练习

- (1)在低杠上反复练习跳上成正撑动作。
- (2)正撑两腿后摆,回落成正撑,连续练习。
- (3)跳上成正撑和后摆下。

2) 小 篮 球:变 向 跑

动作

向右(左)变方向时,最后一步是左(右)脚落地,脚尖右(左)转用力蹬地,上体右(左)转,同时左(右)脚向右(左)前方跨出(图 16)。

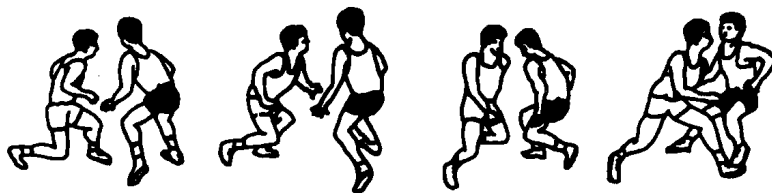
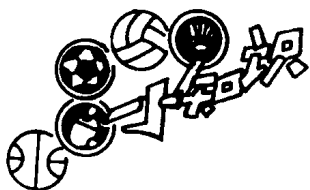


图 16



篮球场地图介绍

标准的篮球场长 28 米(边线)、宽 15 米(端线),都是从线的内沿量起,线宽(5 厘米)不包括在内。

中线是从两边线的中点画一条平行于端线的横线,并向两侧边线外各延长 15 厘米。

对方球篮后面的端线与中线近边之间的场区,是本队的前场,另一部分包括中线在内是本队的后场。对方划分前、后场时也是这样(中线是属于本队的后场)。

罚球线与端线平行,长 3.6 米。从罚球线两端画两条线至距离端线中点各 3 米的地方所构成的区域叫限制区,又叫 3 秒区。限制区的各线属于限制区的一部分。