

广东省中小学教学指导用书

体育

(小学全一册)

广东省教学教材研究室 编



广东教育出版社

广东省中小学教学指导用书

体育

(小学全一册)

广东省教学教材研究室 编



广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东省中小学教学指导用书体育：小学全一册/广东省
省教学教材研究室编. —广州：广东教育出版社，
2003. 7

ISBN 7 - 5406 - 4957 - 7

I. 广… II. 广… III. 体育课 - 小学 - 教学参考
资料 IV. G623. 83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057611 号

广东教育出版社出版
(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)
邮政编码：510075

网址：http://www.gjs.cn
广东省教材出版中心重印
广东省新华书店发行
江门新华印刷厂有限公司印刷
(江门市华园中路 27 号)

787 毫米×1092 毫米 16 开本 23.75 印张 455 000 字

2003 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 4 次印刷

ISBN 7 - 5406 - 4957 - 7/G · 4477

定价：18.89 元

如有印、装质量问题影响阅读，请与本中心（电话：020 - 37606563）联系调换。

前 言

我国已进入全面建设小康社会，向基本实现社会主义现代化迈进的新的历史时期，面对全球激烈竞争，对人才的培养提出了新的规格、新的要求，学校体育作为教育的组成部分，要适应新的形势进行改革。建国以来，按体育教学大纲上课，对学校体育的发展起了很大的推进作用。在新形势下，体育教学大纲已经完成了它的历史任务，需要按照新的理念来建构小学体育教学的内容、组织和方法。

全国第三届教育工作会议确立了“健康第一”的指导思想。新编的这本小学体育教师用书就是遵照党的教育方针，“健康第一”的思想来构建它的结构和体例的。“健康”不仅是身体没有疾病，它更丰富的内涵是指一个人的身体、心理、社会三个方面的完善，小学体育教学要牢牢掌握“健康”的精神，贯彻于教学过程的始终，把“健康第一”落到实处。

本书分知识篇、方法篇、计划与评价篇，根据“健康”的定义，结合体育学科的特点，融入了体育、生理、卫生、心理、社会、营养、国防、环境、美育的相关学科的知识，形成了技能、认知、情感、行为并进的结构，使新编的教学用书力图体现“健康第一”的思想。

小学不编写学生体育课本，这本教师用书是供小学体育教师教学使用的，书中提供的知识、练习手段和练习方法在一定程度上可以起到课本的作用，便于小学体育教学中教师灵活使用。

小学体育课程教师用书是在广东省中小学教材编写委员会领导下组成由学校体育专家、教学研究人员、小学体育教师三结合的编写组进行编写的，编写人员反复学习了素质教育和“健康第一”的理念，努力反映建国以来，特别是改革开放以来学校体育教学的成果，历时一年半的时间编撰而成。由于编写组成员的水平有限，尽管经过艰苦努力，书中仍欠许多不足之处，我们衷心祈望各地体育教师在使用这本书的过程中，提出改进意见，使它更趋完善。

编 者

广东省中小学体育与健康实验教材编委会

主 编：邓树勋 庄弼

副主编：饶纪乐 何镜芳 李广泉 杨锡齐

小学体育教学指导用书主编：饶纪乐

小学体育教学指导用书副主编：招乐辉 高仲明

编写人员：

庄 弼	饶纪乐	招乐辉	高仲明
伍 华	杜永来	张广智	梁 兆
潘建明	苏文玲	李竞成	章海琼
罗清华	郑洁英	陈庆新	林 鸣
尹丽嫦			

目 录

知 识 篇

我们的身体	3
身体结构.....	3
生长和发育.....	4
健康检查.....	5
身高和体重.....	5
体温和脉搏.....	8
立、行、坐、卧.....	9
课间休息.....	10
睡眠卫生.....	11
营养与健康	13
人体需要的营养素.....	13
科学饮食.....	15
儿童过度肥胖.....	17
说说你的身体特征.....	18
青春前期的运动与卫生	19
青春期的生理变化.....	19
遗精和月经.....	20
经期保健和运动卫生.....	20
做一个健康的小学生	22
什么是健康.....	22
正确认识自己.....	22
理想与健康.....	23
情绪与健康.....	22
兴趣与健康.....	24
从小树立自尊和自信.....	24

学会与别人共处.....	25
怎样结交朋友.....	26
尊重他人.....	26
培养独立的生活能力.....	27

方 法 篇

基本活动	30
队列和体操队形.....	30
走和跑.....	38
跳跃.....	64
投掷.....	82
攀爬.....	96
技巧.....	109
游泳.....	122
武术.....	140
基本体操.....	165
舞蹈.....	177
韵律活动.....	194
跳绳.....	220
球类	226
篮球.....	226
排球.....	243
足球.....	255
乒乓球.....	271
羽毛球.....	288
网球.....	302
快乐体育	312
车类.....	312
跳类.....	322

计划与评价篇

教学计划	332
2002~2003 学年度课程标准实施方案 (示例)	332
水平一 (一年级) 2002~2003 学年度教学计划 (示例)	334
水平一 (一年级) 2002~2003 学年度第一学期教学计划 (示例)	335
体育课设计方案.....	343
评价	345
小学生体育学习评价.....	345
学生体质健康标准.....	349
《学生体质健康标准》测试的操作方法	363

知识篇

小学体育教学在促进学生积极参与体育活动的基础上,还应引导学生学习科学锻炼身体的知识和方法,从小培养良好的生活习惯。

按照“健康第一”的思想和儿童身心发展的需要,知识篇的内容有小学生初步了解自己的身体,懂得坐、立、行的正确姿势,懂得测量和记录自己的身高、体重的变化,能够描述自己的身体特征,青春期男女生体能的变化,女生的乳房卫生、经期卫生、营养不足或营养过剩对健康的影响,肥胖的原因;知道主要食物(如蔬菜、瓜果)的营养价值;知道体育活动后如何补充营养,进行体育活动时的营养卫生常识;体育活动对增强自尊、自信的作用,了解不良情绪对体育活动的影响,了解体育活动对增强意志力和产生良好情绪的作用;在体育活动中培养和谐的人际关系、合作精神,互相关爱、责任感等优良品德。上述小学生要学习的内容,归纳为我们的身体、营养与健康、青春前期的运动与卫生、做一个健康小学生等四个题目。教师在使用体育认知教材时,可根据需要,把体育知识融入技能教学中,小学体育的认知教学,一般不在课室内作专题进行。

我们的身体

身体结构

我们的身体从外表上看，有头、颈、躯干和四肢。

身体的表面是皮肤。

躯干的前面分为胸部和腹部，后面分为背部和腰部。

每个人都有三个体腔：

头部有颅腔，颅腔内是脑。

躯干有胸腔和腹腔。胸腔里有心、肺；腹腔里有胃、肠、胰、肝、脾、肾、膀胱、肠等内脏。

脑是人体的司令部，指挥我们的一切活动。

头部有眼睛、耳朵、鼻和嘴。

眼睛的作用是“看”东西，帮助我们了解万事万物。黑眼珠含色素较多，比其他颜色眼珠的人更能适应较强的光线。黑眼睛的人反应更灵敏，东方人多为黑眼睛，视野较广，色盲较少。

耳朵是用来听的。在脊椎动物中，鱼首先获得听觉器官，人的耳朵是由鱼的听觉器官进化而来的。有了耳朵，才能听到声音，判断周围的情况。

鼻用来闻气味和呼吸，一共有30多种功能。鼻子是清洁器官，它分泌黏液过滤空气里的尘埃，润湿加热。鼻子分泌大量溶菌酶，保护身体不受病毒侵犯。

嘴是用来吃东西和说话的。

四肢包括上肢和下肢。上肢分为上臂、前臂和手三部分。通常说的手臂是指上臂和前臂的合称。上臂和前臂相连处的后面凸起部分称“肘”。前臂与手相连的部分称腕。上肢与躯干相连部分称“肩”。下肢分为大腿、小腿和足三部分。大腿与小腿相连部分的前面叫膝，后面叫腓。小腿和足相连部分叫“踝”。

猿猴是人类的祖先，我们的双手是直接从猿手进化来的。人的四肢用来运动。人的生活、学习、劳动哪一样都离不开四肢，更离不开手。

生长和发育

小学生正处在生长发育两次高峰期中间的缓慢阶段，生长发育不是直线上升的，是波浪形发展的，儿童时期正处在波浪期的低潮。

儿童的生长发育，有明显的年龄特征。小学阶段，身体的各器官发育不成熟，这个时期，大脑的重量已接近成人（表1），随着大脑的发育，神经系统蓬勃生长，儿童行为的独立意识、分析能力、思维能力都在明显提高，兴奋性很强，但耐久性较弱，容易转为抑制。儿童的兴奋性是多方面的，热衷于户外游戏活动，但兴趣多变，注意力不够集中，随着年龄的增长和知识的增加，儿童会逐渐增强内抑制过程，逐渐增强自制和管理自己的能力。

表1 儿童脑量增长(克)

年 龄	脑 重
新生儿	350
6岁	1200
7~8岁	1300
9岁	1350
12岁	1400
20岁	1427

儿童的骨骼里软骨成分较多，富于弹性但坚固性不足，骨的硬度小，韧性大，因而不易发生完全性骨折，但易于弯曲和变形。

儿童的肌肉水分多，蛋白质、脂肪等类物质少，肌肉细嫩，收缩机能较弱，耐力差，易疲劳。肌肉的发育不平衡，大块肌肉先于小块肌肉，躯干肌先于四肢肌，下肢肌先于上肢肌。8~9岁以后，肌肉的发育加快，力量逐渐增加。

心脏重量和容积，儿童小于成人，心脏重量随年龄增长逐渐增加（表2）。儿童心率快，但心缩力弱，心脏泵血量小，每搏和每分输出量比成人小。

表2 儿童心脏重量的年龄增长值

年 龄	重 量 (克)
新生儿	20~25
1岁	70
5岁	新生儿的4倍
9岁	新生儿的9倍
青春期	新生儿的12~14倍

儿童的胸廓狭小，呼吸肌力较弱，呼吸表浅，肺活量小，但呼吸频率快，保证儿童代谢旺盛对氧的需求供给。

儿童的生长发育，受环境、营养、生活制度、体育锻炼等多因素的影响，经常参加体育锻炼，有利于促进儿童生长发育，健康成长。

■学生思考：

人体各主要部位有哪些主要功能

健康检查

人的体质是国民素质的重要组成部分，国民素质关系我国社会主义现代化建设的全局，体质是思想道德素质、科学文化素质、心理素质的载体，“无体则无德智也”。国民体质是国家文明、富强的标志，儿童是国家未来的希望，关心儿童的健康，为增强中华民族素质打下良好的基础，其意义是何等深远！

定期给儿童进行健康检查，是维护儿童身心健康的主要措施。对儿童的体质进行测定和评价，可以了解儿童的生长发育状况和体能水平，为国家制定儿童的保健措施提供决策依据，为学校、社区、家庭制定儿童体育锻炼计划提供科学数据。

儿童健康检查的项目，主要是测量身高、体重、胸围、血压、脉搏、视力、听力、检查眼、耳、鼻、牙齿等器官的健康状况，了解心、肺、肝等器官的发育水平，及时预防和治疗常见病以及传染疾病，保证儿童茁壮健康成长。

■学生查一查：

报告自己体格检查的结果。

身高和体重

儿童生长发育状况可以敏感地反映一个国家政治、经济和社会等因素对儿童生长发育的影响。

身高、体重和胸围3项形态指标，是衡量生长发育的主要指标。我国政府十分关怀儿童的成长，儿童的身高、体重、胸围都有大幅度提高，身体形态发生了很大的变化。

表3 1979~2000年我国汉族男生身高增长情况

单位: cm

年龄(岁)	城 市			乡 村		
	1979年	1995年	2000年	1979年	1995年	2000年
7	121.2	123.91	125.6	117.3	120.67	122.0
8	125.7	128.60	130.8	121.2	125.07	127.2
9	130.6	133.80	136.0	125.5	130.09	132.2
10	135.3	138.78	141.3	129.9	134.90	136.8
11	139.9	144.49	146.3	133.8	140.11	141.5
12	145.2	150.37	153.2	138.9	146.05	147.8
13	151.8	158.70	160.9	144.1	153.79	155.3

表4 1979~2000年我国汉族女生身高增长情况

单位: cm

年龄(岁)	城 市			乡 村		
	1979年	1995年	2000年	1979年	1995年	2000年
7	120.4	122.72	124.4	116.3	119.76	121.0
8	125.0	127.78	130.2	120.1	124.58	126.1
9	130.1	133.45	135.6	124.5	129.64	131.9
10	135.6	139.52	141.6	129.5	135.52	137.5
11	141.2	146.15	147.8	134.1	141.16	143.6
12	147.1	151.67	152.8	140.1	147.53	149.5
13	151.6	155.65	157.1	145.6	152.53	153.1

表5 1979~2000年我国汉族男生体重增长情况

单位: kg

年龄(岁)	城 市			乡 村		
	1979年	1995年	2000年	1979年	1995年	2000年
7	21.3	23.35	25.7	20.3	21.51	22.4
8	23.2	25.73	28.3	21.9	23.48	24.9
9	25.5	28.66	31.7	23.9	25.92	27.5
10	28.0	31.88	35.7	25.9	28.49	30.3
11	30.5	35.69	39.1	28.0	31.73	33.3
12	34.0	39.74	44.1	31.0	35.46	37.6
13	38.6	45.96	49.9	34.4	41.53	42.5

表6 1979~2000年我国汉族女生体重增长情况

单位: kg

年龄(岁)	城 市			乡 村		
	1979年	1995年	2000年	1979年	1995年	2000年
7	20.6	22.32	24.0	19.6	20.78	21.7
8	22.5	24.58	26.8	21.2	22.80	23.7
9	24.9	27.45	30.0	23.1	25.19	26.5
10	27.8	31.11	33.7	25.4	28.38	29.7
11	31.0	35.76	37.9	27.9	32.28	33.6
12	35.4	40.18	42.6	31.8	36.72	38.2
13	39.8	44.45	46.0	36.1	41.87	41.6

定时测量身体、体重,可以了解自己的身体形态变化。调整营养结构、饮食习惯和身体锻炼。

表7 中国6~12岁正常儿童身高、体重标准

年龄(岁)	身高(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女
6~7	106~120	104~124	15~23	15~23
7~8	110~131	109~130	16~26	16~25
8~9	114~136	114~136	17~29	17~28
9~10	120~141	119~140	19~31	19~31
10~11	124~145	122~148	20~34	20~34
11~12	127~151	127~154	22~38	21~40

■学生看一看:(图1、图2)

这些小朋友在做什么?



图1

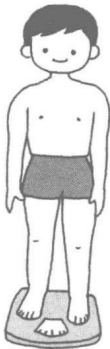


图2

■ 学生比一比：

1. 开学和期末都测量一次身高和体重，并把它记录下来，看看是否达到正常标准。
2. 比较一下，自己在这学期身高和体重各增加了多少。

日 期	身高 (cm)	体重 (kg)
开 学 月 日		
期 末 月 日		

■ 学生说说：

影响我们生长发育的因素有哪些？

体温 and 脉搏

体温

体温是指身体内部的温度。人的正常体温（腋窝温度）平均为 36.8°C ，人的体温保持相对恒定才能维持正常的生命活动，在安静状态下，如果升高或降低 1°C 以上，就会感到不舒服，身体就有可能患病了。

有很多因素会引起体温的变化。白天和黑夜之间有差异，清晨 2~6 时体温最低，为基础体温。下午 4~6 时体温最高，波动范围一般不超过 1°C 。

体温有年龄差异，儿童体温略高于成年人，原因是儿童的基础代谢率高。

体温有性别差异，女子体温略高于男子。基础体温女子为 36.7°C ，男子为 36.4°C 。女子经期基础体温较低，排卵日最低，排卵后会逐渐回升。

运动会引起体温变化，剧烈运动时产生的热量超过当时所散发的热量，体温将超过正常的最高水平，经过短暂休息，便会恢复正常。

人的情绪、精神、进食、环境温度等因素也会引起体温的变化。

测量体温可以了解自己身体的健康状况。

人体各部位的体温是不同的，体温测量的部位一般有直肠、口腔和腋处，其中以直肠的温度较能代表体内的温度。直肠温度平均为 $37.47 \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，口腔温度一般比直肠温度低 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，腋窝温度又比口腔温度约低 $0.2 \sim 0.4^{\circ}\text{C}$ 。习惯上一般测定口腔或腋窝的温度，尤其是腋窝温度。

测量体温时，先把体温计用酒精消毒，然后向下甩动使管内水银降到最低位置，再放在腋下夹住（图 3），5 分钟左右取出观察，水银柱所显示的度数加上 0.5°C 就是被测的体温。

脉搏

脉搏是动脉管壁随心脏收缩和舒张所产生的搏动，脉搏跳动与心脏跳动是一致的。心脏每分钟搏动的次数称为心率，正常人安静状态下的心率在 $60 \sim 80$ 次/分左右。心率有明显的个体差异，并受其他因素的影响。儿童的基础脉搏（心率）约 80 次/分，初生儿可达 130 次/分以上，青春期少年的心率接近成人的心率。体育运动后或情绪紧张激动时，心率

会加快，体温升高或饮食后，心率也会加快。脉搏的测量如图4。



腋下测量



口腔测量

图3



图4

心率是了解心血管系统机能的一种简便易行且有效的指标之一。测量心率可以反映运动的强度，因此测量心率也可作为儿童进行自我监督的一种良好的方法。

经常参加体育锻炼，增强心脏肌肉的力量，提高心脏机能水平，心率次数会降低，这是体质增强的表现。

■学生思考题：

1. 正常的体温、脉搏是多少？
2. 体温、脉搏的测量方法是怎样的？

■学生试一试：

1. 看自己运动前后脉搏有什么变化。
2. 测一测自己的体温是多少度。

立、行、坐、卧

“立如松、行如风、坐如钟、卧如弓”，这是一个人身体姿势的最科学、最简洁形象的描述。

保持正确的身体姿势，对正在生长发育的儿童尤为重要。儿童时期，骨处在生长发育阶段，软骨成分多，骨组织内的水分和骨胶元等有机物质多，磷酸钙、碳酸钙等无机盐少，骨密质较差，儿童的骨富于弹性，然而坚固性却不足。硬度小，韧性大，不易完全骨折，但却容易发生弯曲和变形。正是因为儿童骨成分的这些特点，因而保持正确的身体姿势，防止脊柱变形，是一个增进儿童身心健康，塑造民族的良好形象，提高国民素质的重要课题。

骨骼系统是人体的支柱、运动的杠杆，又是心、肺等重要脏器的保护装置。儿童的骨在生长发育时期，由于软骨多、坚硬性不足的特点，坐立姿势端正，才能保证脊柱和胸廓发育正常，心脏才能正常跳动，肺器官才能自由地呼吸，体内各种内脏器官保持正常位置，才能提高机能水平。如果日常学习、生活的坐立姿势不正，前弯或向两侧倾斜时间长久，脊柱就会变形，形成驼背的畸形弯曲，引发腰背疼痛，妨碍呼吸和其他内脏器官活动，人体形态也极不美观，对身心健康都不利。

■学生看一看：

正确的读写姿势（图5）。