

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

体

育

027753

小学第九册



广西师范大学出版社

说明

为了贯彻党的教育方针，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、六年级编写组由李英任组长，三年级编写组由李天诚任组长，五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、胡信钊、侯胜廉、吕国桓、朱建农、朱新安、李元禄、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、陈绍基负责审稿。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	体育基本常识:心脏功能与健康的简单常识	1
2	棍棒操:第1~3节 游 戏:8字接力跑	3
3	棍棒操:第4~6节 游 戏:骑兵赛跑	6
4	少年拳:第一套第1~3节 游 戏:截获空中球	9
5	少年拳:第一套第4~6节 游 戏:跳背接力	12
6	少年拳:复习第一套第1~6节 游 戏:钓鱼 推人出圈	14
7	儿童仿生韵律操:第1~2节 小篮球:移动	16
8	儿童仿生韵律操:第3~4节 有扶持的手倒立	18
9	儿童仿生韵律操:复习第1~4节 手脚并用爬垂直绳或杆	21

10	后蹬跑	
	游 戏:推小车	23
11	蹲踞式起跑	
	游 戏:踩石过河	25
12	少年拳:第一套第 7~8 节	
	游 戏:网鱼	27
13	蹲踞式跳远:助跑与踏跳	
	立卧撑	30
14	测 验:手脚并用爬垂直绳或杆	
	游 戏:躲避球	32
15	蹲踞式跳远:腾空与落地	
	少年拳:复习第一套第 1~8 节	35
16	小篮球:原地单手肩上传接球	
	蹲踞式跳远:完整技术	37
17	儿童仿生韵律操:第 5~6 节	
	30 米~40 米内通过 2~3 个障碍物	39
18	武 术:复习基本动作和组合动作	
	技 巧:肩肘倒立	41
19	测 验:蹲踞式跳远	
	跳长绳	43
20	体育基本知识:	
	爬山、游泳有益于身心健康	45

21	双人操	
	复 习:肩肘倒立	47
22	40 米~60 米放松跑	
	小篮球:原地单手肩上投篮	49
23	双人操	
	低单杠:单挂膝悬垂摆动	51
24	测 验:肩肘倒立	
	小篮球活动或游戏	54
25	侧手翻	
	游 戏:运球追逐	56
26	小篮球:行进间曲线运球	
	复 习:侧手翻	58
27	技 巧:联合动作	
	40 米~60 米加速跑	60
28	测 验:50 米跑	
	球类游戏或活动	62
29	室内课:身体素质练习	
	游 戏:大家跟我这样做	64
30	室内课:课间体育活动的作用与方法	
	游 戏:投准得分	66
附录:广西小学五年级身体素质和运动能力		
	考核项目评分标准	68

《国家体育锻炼标准》11 岁女子	
(小学五年级)评分表	69
《国家体育锻炼标准》11 岁男子	
(小学五年级)评分表	70

1

体育基本常识： 心脏功能与健康的简单常识

心脏功能

心脏是血液循环的动力器官，位于胸腔两肺之间。心脏近似前后略扁的圆锥体，尖向左前下方，底向右后上方。心脏和血管组合起来称为“心血管系统”。血管包括动脉、静脉和毛细血管。血液在心脏的搏动下，经动脉及其分支流至全身，再经毛细血管和各级静脉返回心脏，周而复始，形成血液循环。根据循环路径不同，分为大循环和小循环。人体通过血液循环，将肠道吸收的营养物质和肺吸入的氧运往全身各组织；同时将全身各组织新陈代谢产生的二氧化碳和废物运往肺、肾和皮肤排出体外；此外，还能把内分泌腺所分泌的激素送到各器官，调节机体的新陈代谢和各种生理功能，以保证机体新陈代谢的正常进行。

总之，心脏的主要功能是经过有节律的收缩和舒张，从而推动和维持血液不断地循环，保证机体各部组织和器官的血液供给。所以我们把心脏称为“生命的马达”。

体育锻炼对心血管系统的影响

经常参加体育锻炼，可以促进心脏肌肉的发育，使心肌收缩力量加大，每搏输出量增多。经常参加运动的少年儿童，安静时心率比不常运动的少年儿童慢，血液供应十分充足。

为了保证体育锻炼对少年儿童心血管系统产生良好的影响,根据身体发育特点,应注意以下几方面的体育卫生要求:

- (1)要注意合理安排运动量、运动强度和运动密度。
- (2)要注意合理安排练习的内容。
- (3)少年儿童应避免做过多的憋气动作。

思考与练习

在横线上填写正确答案:

(1)心脏是血液循环的_____ ;心脏和血管组合起来称为_____。

(2)血管包括_____、_____、_____。

(3)血液在_____的搏动下,经_____及其分支流至全身,再经毛细血管和各级_____返回心脏,周而复始,形成血液循环。

(4)人体通过血液循环,将肠道吸收的_____和肺吸收的_____运往全身各组织。

(5)经常参加体育锻炼,可以促进心脏肌肉的发育,对少年儿童心血管系统产生_____的影响。

(6)心脏的主要功能是_____。

(7)为了保证体育锻炼对少年儿童心血管系统产生良好的影响,应注意_____,_____,
_____等体育卫生要求。

2

棍棒操:第1~3节 游 戏:8字接力跑

1) 棍棒操:第1~3节

动作

第1节 上肢运动(图1)

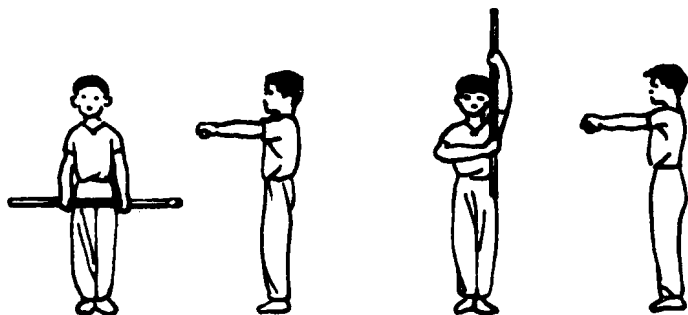


图 1

第2节 体侧运动(图2)

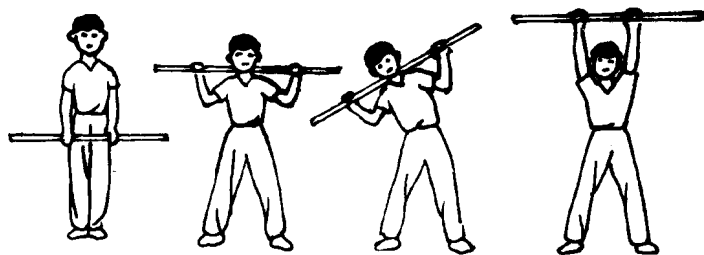


图 2

第3节 转体运动(图3)

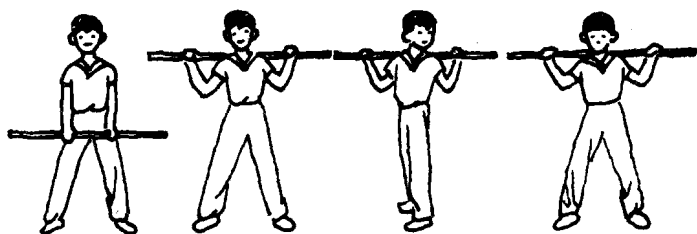


图 3

2) 游戏: 8 字接力跑

方法 把参加游戏的同学分成两路人数相等的纵队, 站在起跑线后, 各队第一人手持接力棒。发令后, 各队排头的

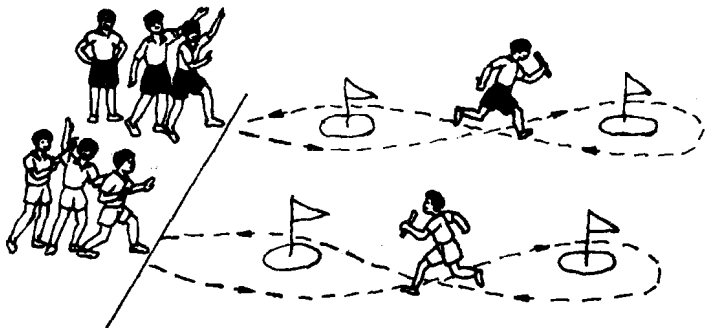


图 4

同学立即按规定路线绕过圈内小旗,跑一个 8 字形回来交棒给本队第二位同学。依次进行,先跑完的队为胜。(图 4)

规则

(1)起跑前不得踏着起跑线。发令后或接到接力棒后才能起跑。

(2)必须按规定的路线跑,不得进入圆圈或跨过圆圈。棒掉在地上,拾起来再接着跑。

3

棍棒操：第 4~6 节 游 戏：骑兵赛跑

1) 棍棒操：第 4~6 节

动作

第 4 节 下蹲运动(图 5)

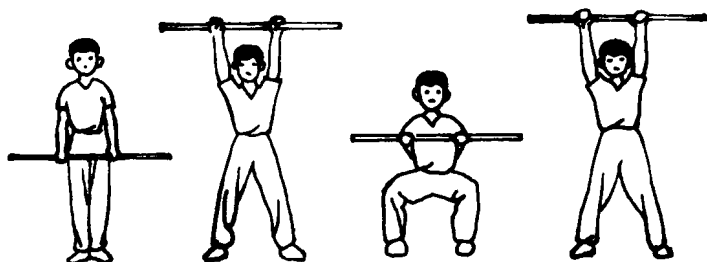


图 5

第 5 节 体前屈运动(图 6)

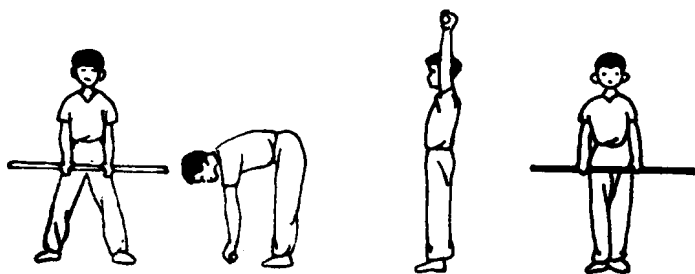


图 6

第6节 跳跃运动(图7)

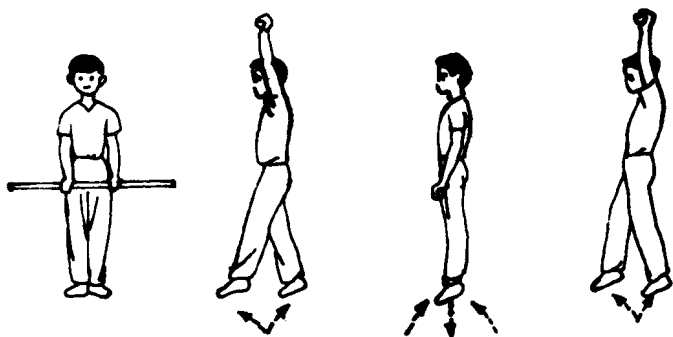


图7

2) 游戏: 骑兵赛跑

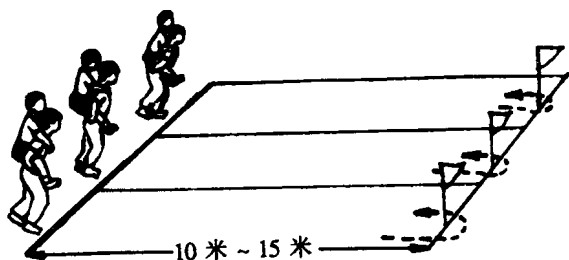


图8

方法 预备令发出后,各队排头兵(第二人)上“马”。出发令一下,各队骑兵齐向小旗跑去。到小旗后,“兵”与“马”互换,再跑回来。第二个骑兵接着出发。依次进行,直到本队队员跑完。先跑完的队为胜队。(图8)



(1)“兵”与“马”的搭配一定要个子高矮、体重大小大致相等,自由组合。

(2)不能有意松手。若失误了,应重新上“马”前进。

4

少年拳：第一套第1~3节
游 戏：截获空中球

1) 少年拳：第一套第1~3节

动作

第1节 震脚架打

由直立抱拳的姿势开始[图9(1)]。右脚提起在原地下跺震脚，左脚随即向左跨一步，向左转体90°成左弓步；同时左臂内旋屈肘向上横架于头前左斜上方，拳心向上；右臂内旋向前冲出，拳心向下。眼向前平视。[图9(2)]

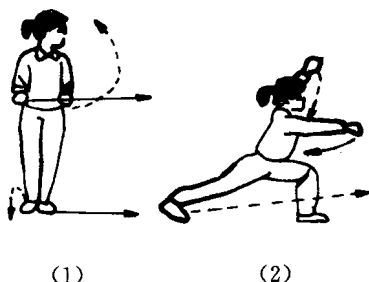


图9

第2节 蹬踢架打

(1)重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖上勾向前下方蹬踢，高不过膝；同时左臂外旋下压，拳心向上；右拳收抱于腰侧。眼向前看。

[图10(1)]

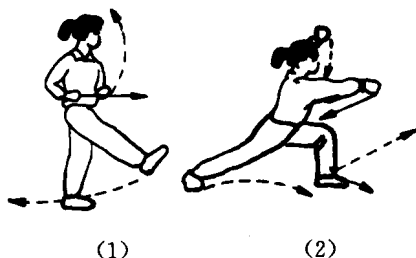


图10

(2)上动不停,右脚后退还原成左弓步架打姿势。[图 10 (2)]

第 3 节 垫步弹踢

左弓步架打姿势开始。左腿直立,右脚向前垫步至左脚旁落地,左脚前抬,同时两臂屈肘抱拳,左脚迅速向前落步,右腿向前弹踢,脚面绷平与膝盖同高。眼看前方。(图 11)

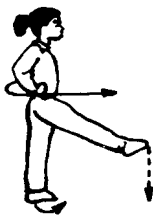


图 11

要求

(1)震脚时身体要直立下沉,左脚向前落地要轻。

(2)蹬踢下压要有力,与架打动作连贯、快速。

(3)垫步与弹踢要紧凑,上体要保持稳定。

2) 游戏:截获空中球

方法 每队同学散开围成一个约 5 米~6 米直径的圆,每队一个篮球。选出 1~2 名队员在圆内拦截其他队员传出的球。谁传出的球被截住便与拦截住球的队员交换位置。游戏继续进行。(图 12)

规则

(1)要诚实、团结协作,不得有意不接传来的球。

(2)先选出身体素质较好的 1~2 名队员做拦截者。

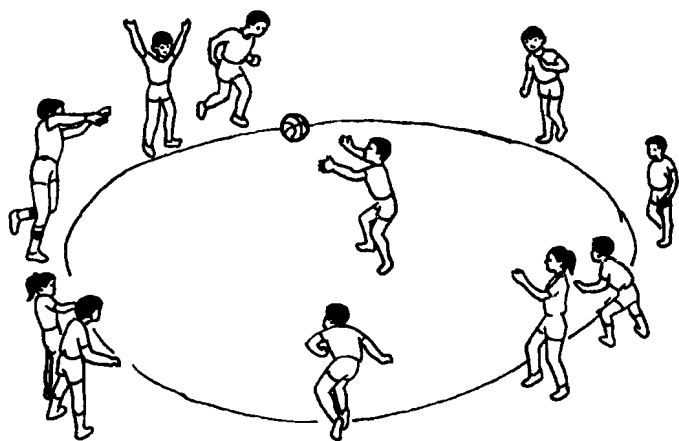


图 12