

广西壮族自治区九年义务教育小学试用课本

# 体 育

小学第十册



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、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、胡信铝、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9月

# 目 录

- 1 体育基础知识:体育锻炼与人体健康的关系 ..... 1
- 2 小足球:脚背内侧踢球  
游 戏:星球大战 ..... 3
- 3 2分钟25米往返跑  
游 戏:投弹打靶 ..... 5
- 4 小足球:脚背正面接空中球  
游 戏:冲过封锁线 ..... 7
- 5 单脚跳  
身体素质训练:俯卧撑 ..... 9
- 6 单手和双手向前推、抛实心球  
小足球:复习脚背传、接球 ..... 11
- 7 小足球:脚背正面踢球  
游 戏:打移动目标 ..... 13
- 8 1000米~1500米走、跑交替  
游 戏:踢球射门墙 ..... 15
- 9 跳起用手或头触悬挂物  
臂交叉跳短绳 ..... 17

<b>10</b>	弯道跑 原地投掷垒球或沙包 .....	19
<b>11</b>	复 习:跳短绳 向前推、抛实心球 .....	21
<b>12</b>	测 验:1分30秒跳短绳 五人制小足球比赛 .....	23
<b>13</b>	韵律活动:双人舞(一) 跨越式跳高的助跑与起跳 .....	25
<b>14</b>	跨越式跳高的过杆与落地 助跑投掷垒球或沙包 .....	28
<b>15</b>	跨越式跳高完整技术练习 游 戏:小手球 .....	30
<b>16</b>	测 验:跨越式跳高 小篮球:分组比赛 .....	32
<b>17</b>	体育基本知识:脉搏测定法 游 戏:大象拔河 .....	34
<b>18</b>	韵律活动:双人舞(二) 1000米~1500米自然地地形跑 .....	36
<b>19</b>	复 习:双人舞 体育基本知识:体育锻炼中的自我检查 ...	38
<b>20</b>	跳 箱:跳上成分腿立撑,向前挺身跳下 游 戏:线线踩 .....	40

<b>21</b>	分腿腾越山羊(一) 4×30米接力跑 .....	42
<b>22</b>	测 验:掷垒球或沙包 游 戏:圈内抢截球 .....	44
<b>23</b>	分腿腾越山羊(二) 游 戏:8×50米接力赛 .....	46
<b>24</b>	俯卧撑 测 验:分腿腾越山羊 .....	48
<b>25</b>	复 习:五人制小足球比赛 游 戏:迎面推、滚实心球 .....	50
<b>26</b>	400米跑 复 习:双人舞 .....	52
<b>27</b>	身体素质练习 游 戏:看谁做得对 .....	54
<b>28</b>	测 验:400米跑 活动或游戏 .....	58
<b>29</b>	少年儿童的运动卫生 游 戏:托球接力赛 .....	60
<b>30</b>	室内活动 游 戏:抓鼻子摸耳朵 .....	62

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 .....	65
《国家体育锻炼标准》11岁女子 (小学五年级)评分表 .....	66
《国家体育锻炼标准》11岁男子 (小学五年级)评分表 .....	67

# 1

## 体育基础知识： 体育锻炼与人体健康的关系

人的健康,体质的强弱,虽有先天的成分,但成长过程中的各种因素起着决定作用。

### 1) 体育锻炼能增进骨骼的生长发育

人体身高的增长,主要是由于四肢长骨不断增加的缘故。在四肢长骨的骨干与骨骺(长骨两端膨大的部分)之间,少年儿童时期有一层软骨,这层软骨不断形成硬骨,又不断生成新的软骨,这样的骨头不断加长,一般到 20~25 岁,骺软骨骨化形成一条骨骺线,这时骨就不再加长。合理的体育锻炼能促进血液循环,增加对骨的血液供应,加速造血过程;跑、跳等活动给骨承受一定的压力,也是促进骨生长的一种机械刺激;经常在室外锻炼,充足的阳光照射能促进人体内维生素 D 的生成,有利于钙质的吸收,对骨骼的生长也十分有益。

### 2) 体育锻炼能使肌肉发达结实

肌肉内有丰富的毛细血管,剧烈的体育活动,使肌肉毛细血管大量开放,达到安静时的 20~30 倍之多,这样,肌肉可获得比平时更多的氧气及养料,大大促使肌肉发达结实。

### 3) 合理的体育锻炼能增强少年儿童的**心脏功能**

在幼儿期的头五年，心肌增长较快；进入儿童期后，心脏的容积才急剧增大，弹力纤维逐渐扩散到心肌层；到青春发育期，心脏的发育进入第二次高峰。经常进行体育锻炼可使心壁增厚，收缩力量加大，心脏容量也增大。同时，心脏收缩有力，心脏每搏输出量也增大，安静时心跳次数相应减少，就可以满足身体的需要。

### 4) 体育锻炼能促进肺泡的**生长发育和保持弹性**

少年儿童时期是肺泡渐趋成熟及迅速发展的时期。经常参加体育锻炼的13岁男孩，肺活量约为2500毫升，女孩约为2200毫升；而少参加体育锻炼的同龄男孩约为2000毫升，女孩约为1800毫升。

体育锻炼还能改善神经系统的机能，提高大脑的新陈代谢，增强神经细胞的机能和灵活性，保持身体内部和外界环境的平衡。

总之，体育锻炼，对不断提高人体机能，增进健康，增强体质，提高人体活动能力，促进少年儿童的正常发育，改善人类的体质状况有十分重要的意义。



# 2

## 小足球：脚背内侧踢球 游 戏：星球大战

### 1) 小足球：脚背内侧踢球

**动作** 斜线助跑与球约成  $45^\circ$  角，最后一步要大。支撑脚落在球的侧后方 20 厘米左右，膝微屈。踢球腿先自然后摆，以大腿带动小腿成弧形迅速前摆，踝关节稍向外转，脚面绷直，脚尖向下，用脚背内侧踢球的后中下部。如图 1。

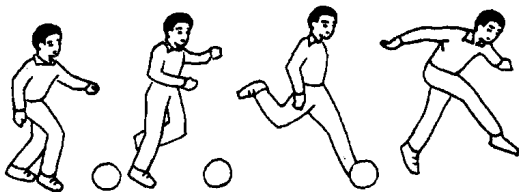


图 1

### 练习

- (1) 原地踢定位球。
- (2) 运球与射门的综合练习。

## 2) 游戏：星球大战

**方法** 利用篮球场或排球场地，中线挂起 1 米左右高的网。比赛分成两队，每队 5~10 人，每人一个小足球（或每队 3~5 个球）。鸣笛开始后，双方尽力把来往的球从网上踢到对方半场去（也可用头顶）。比赛时间为 3 分钟，以终场结束时场内球少的队为胜队。如图 2。

### 规则

(1) 球触网（或绳），穿过网下或球踢出界外均判违例，违例一方场上球数增加一个。

(2) 双方可以运球，但不得越过中线。

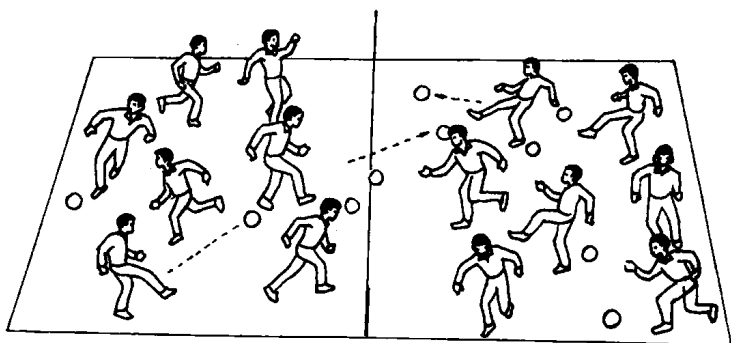


图 2

# 3

## 2 分钟 25 米往返跑 游 戏：投弹打靶

### 1) 2 分钟 25 米往返跑

**要求** 用中等速度跑，体会与掌握跑的技术。

**练习** 在篮球场或跑道上画一条起跑线，在起跑线前 25 米处画一条终点线。参加练习的人分成四路纵队，面向终点线在起跑线后站好，听到信号快速往前跑至终点线，用脚触及终点线后转身往回跑触及起跑线，再转身往前跑。如此反复进行。如图 3。2 分钟内累计跑的距离为往返跑的成绩。

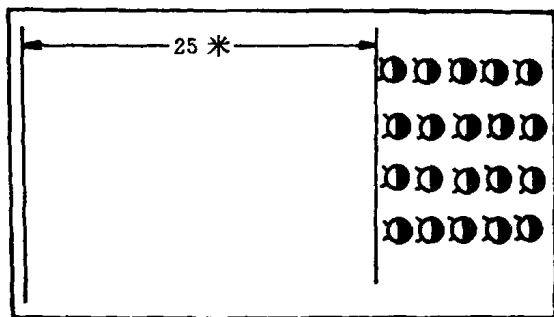


图 3

### 2) 游戏：投弹打靶

**方法** 各队成纵队站在预备线后，排头队员手持手榴

弹(或垒球)站在投掷线后。每队选一人做记分员。发令后,各队依次投弹,记分员按弹着地点记录成绩。最后以累计总分多的队为胜队。如图 4。

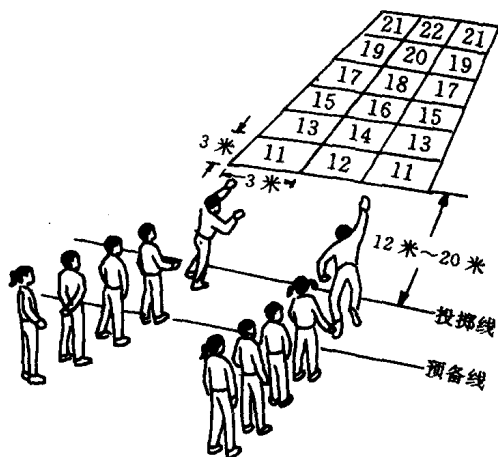


图 4

## 规则

- (1) 必须按统一口令投弹和拾弹。
- (2) 按规定的方法投在靶区内,任何一格均可得分(每格内的数码为所得分数),否则无效。
- (3) 如果手榴弹(或垒球)投在靶区交界线上,应按低分计算。

# 4

## 小足球：脚背正面接空中球 游 戏：冲过封锁线

### 1) 小足球：脚背正面接空中球

**动作** 支撑腿维持平衡，接球腿屈膝上抬，小腿稍前伸，以脚背部位做上迎动作。当脚即将触球的同时向下撤腿，膝、踝关节也随着放松。若球速较快，支撑腿的膝关节可配合接球腿的动作做相应的伸屈动作，以帮助缓冲球的力量。如图5。

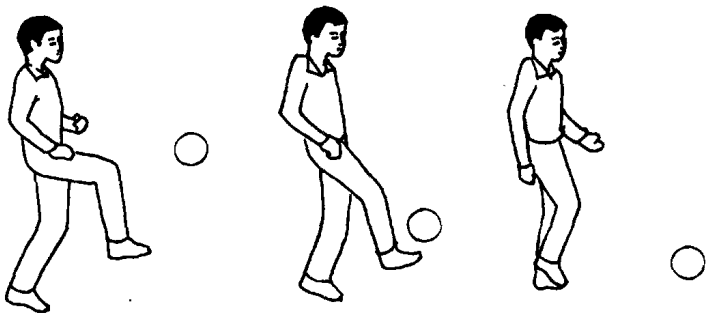


图 5

### 练习

- (1) 模仿做接球的动作。
- (2) 一人用手抛球，另一人做脚背正面接空中球练习。
- (3) 两人传、接球练习。（用脚背内侧踢球的技术动作）

## 2) 游戏：冲过封锁线

**方法** 分成人数相等的攻守两队，攻队成一队纵队站在起点线后，面对跑道。守队分成两个队，分别站在两条边线后，每人手持一个小沙包。如图 6。游戏开始，攻队一个跟着一个沿着跑道向前冲，守队用小沙包投击。被击中者暂时退出，不参加返回跑的游戏，能安全通过的得一分。攻队往返各跑一次后，统计成绩，然后轮换。最后以得分多的队为胜队。

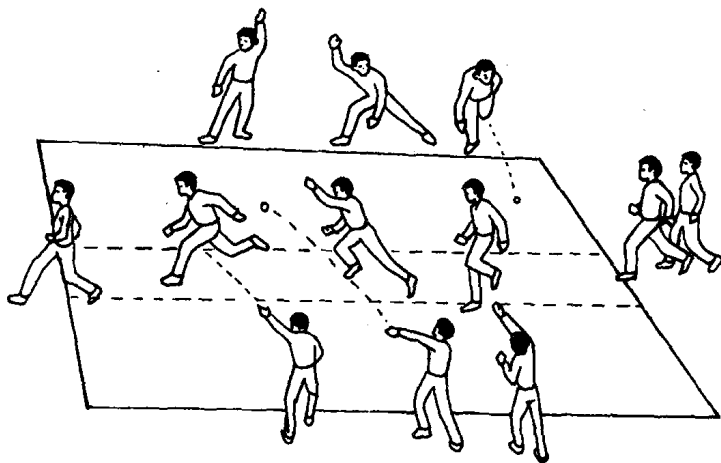


图 6

### 规则

- (1) 攻队要按次序跑，不得越出跑道。
- (2) 守队投击时不得走进线内。
- (3) 只能投击头部以下，不得向头部投掷。

# 5

## 单脚跳

### 身体素质训练: 俯卧撑

#### 1) 单脚跳

**动作** 一腿屈膝上提,另一腿以前脚掌蹬地跳起,连续进行。

**要求** 用前脚掌蹬地跳起和落地。

#### 练习

- (1)原地单脚跳(左、右脚交替进行)。
- (2)单脚跳上台阶(图7)或箱盖、土堆。
- (3)单脚跳接力比赛(图8)。

单脚跳接力比赛的规则和要求:

- ①发令后,各排第一人手持垒球用单脚向前跳。

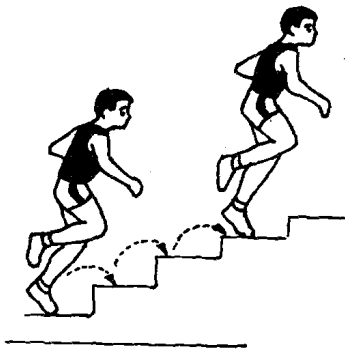


图7

②中途不得换脚,绕过标志杆后,必须换脚跳。

③跳回本队将垒球交给下一人,继续比赛。

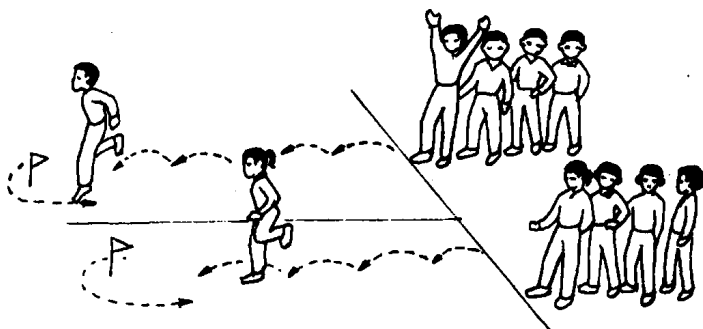


图 8

## 2) 身体素质训练: 俯卧撑

**动作** 两手撑地与肩同宽,身体保持挺直。屈臂时,肘稍外展,身体随之下沉。当胸低于肘关节时,两臂用力推地伸直,还原成俯撑。在两臂伸屈的整个过程中,身体要始终保持挺直。如图 9。

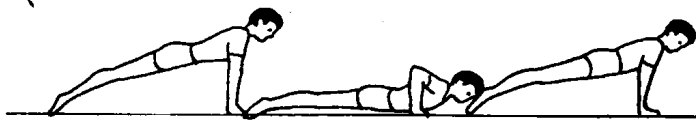


图 9

### **要求**

- (1) 强调正确的身体姿势。
- (2) 动作要有节奏,呼吸要有规律。



## 6

# 单手和双手向前推、抛实心球 小足球:复习脚背传、接球

## 1) 单手和双手向前推、抛实心球

### 动作

(1) 单手向前推实心球。单手推球时,身体左侧对着投掷方向,两脚左右开立比肩稍宽,右膝弯屈,上体向右侧倾斜稍扭转,身体重心落在右腿上。右手持球放在肩上,左手扶球。推球时,右腿用力蹬地,向前送髋,上体向左侧抬起,迅速转向投掷方向,右肩用力前送,右臂迅速伸直将球向前上方推出。如图 10。

(2) 双手从头后向前抛实心球。两脚前后开立,两臂屈肘两手持球于头后,上体稍后仰。然后蹬地、收腹和用手臂力量将球向前上方抛出。如图 11。

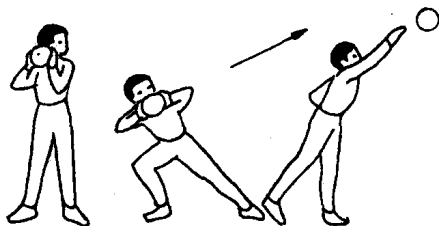


图 10

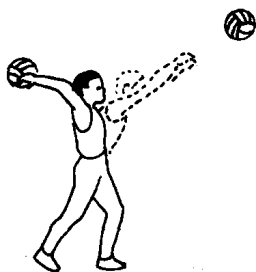


图 11



蹬地有力,动作协调。