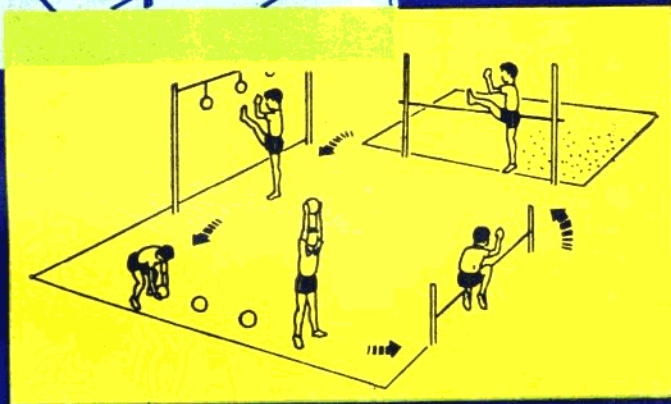
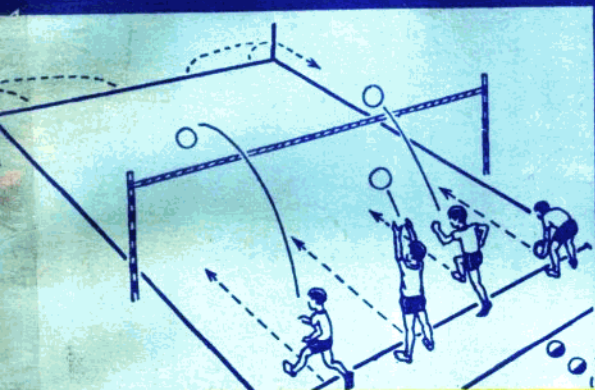


王耀秀 钱爱斌 主编

小学体育备课手册



XIAOXUE

ETIYU BEIKE SHOUC

江苏教育出版社

小学体育备课手册

程濯秀 主编
钱爱玫

江苏教育出版社

小学体育备课手册

程濯秀 钱爱玫

江苏教育出版社出版

江苏省新华书店发行 江苏新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 12.125 插页 3 字数 258,000

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数 1—40,250 册

ISBN 7-5343-01343 /G·122

统一书号: 7351·519 定价: 2.10 元

责任编辑 南疆珠

编写说明

本书是根据《小学体育教学大纲》，应广大小学体育教师的要求，在总结小学各类体育教材教学经验的基础上编写的，供小学体育教师使用。

为了有利于体育教师了解小学各类教材的系统性，处理好教材的纵横关系，本书以单项教学形式编写，供教师制订教学进度、单项计划和备课、上课时参考。

本书根据大纲的基本要求和儿童生理、心理特征，从增强体质出发，注重能力的培养，拟定了各单项教材的教学任务，在分析各类教材的技术动作的基础上，选用了一定的教学手段和教学方法，力求使小学体育教学儿童化，形象化，多样化。

书中的各类教材分年级按课次编写。为了便于教师编排使用，附录了各年级各类教材时数分配表，还以一年级、四年级为例拟订了学期教学进度表。全学期共安排34个课时，各校在教学中可适当增加传统项目与选用教材。基本体操、单杠和游戏只给予时数分配而未作教法介绍，教学时可根据各校具体情况灵活使用。队列和体操队形未编入课时，可适当安排在各课时教学之中灵活掌握。

课次标题后写的“3—2”等数字，前一数字说明该项教材在这一年级共出现三次，后一数字表示是第二次教学。如写“5—5”说明这项教材共出现五次，这是最后一次。

在教法建议方面,一年级有组织教育和常规教育两项,其他各年级不再列出。有些教学手段与教学方法低年级讲过了,高年级就从略。有些课次中的教法建议只写了辅助性练习,实际教学时应增加准备活动,准备活动的具体内容可以灵活采用其他课时的练习手段。由于篇幅有限,教学中的技术评定未写入教学建议,老师们在教学过程中可根据教学大纲的基本要求,随时记载。

本书由程濯秀、钱爱玫主编。张克君、杨正国、樊新国、马学军、陈国广等五位同志参加了部分编写工作。徐新伟同志为本书绘了图。另外我们还得到南京市玄武区许多小学体育老师的支持和协助。特此表示感谢。

限于编者水平,书中可能有错误或不妥之处,我们恳切希望广大体育教师给予批评指正。

编者

一九八六年四月

目 录

一年级

走和跑.....	4	投 掷.....	31
跳 跃.....	16	技 巧.....	43

二年级

走和跑.....	60	投 掷.....	87
跳 跃.....	71	技 巧.....	97

三年级

走和跑.....	118	技 巧.....	159
跳 跃.....	134	支撑跳跃.....	172
投 掷.....	147	武术.....	179

四年级

跑.....	194	技 巧.....	228
跳 跃.....	205	支撑跳跃.....	239
投 掷.....	217	武 术.....	247

五年级

跑.....	258	技 巧.....	293
跳 跃.....	270	支撑跳跃.....	304
投 掷.....	282	武 术.....	309

六年级

跑.....	322	技 巧.....	356
跳 跃.....	335	支撑跳跃.....	365
投 掷.....	345	武 术.....	370

附 录

一年级体育教学进度表示 例	376
四年级体育教学进度表示 例	379

一 年 级

一、走和跑

(一)走 (共七课次)

- 第1课次 用各种方式做正确姿势的走步5-1
- 第2课次 用各种方式做正确姿势的走步5-2
- 第3课次 用各种方式做正确姿势的走步5-3
- 第4课次 两臂放在不同部位用前脚掌走2-1
- 第5课次 两臂放在不同部位用前脚掌走2-2
- 第6课次 用各种方式做正确姿势的走步5-4
- 第7课次 用各种方式做正确姿势的走步5-5

(二)跑 (共十一课次)

- 第1课次 沿着地上画的30米直线跑2-1
- 第2课次 沿着地上画的30米直线跑2-2
- 第3课次 原地摆臂练习1-1
- 第4课次 30米快速跑5-1
- 第5课次 30米快速跑(考查)5-2
- 第6课次 300—500米跑走交替1-1
- 第7课次 原地高抬腿跑1-1
- 第8课次 原地摆臂练习、30米快速跑5-3
- 第9课次 原地高抬腿跑、30米快速跑5-4

第10课次 自然站立式起跑1-1

第11课次 30米快速跑(考查)5-5

二、跳 跃 (共十七课次)

第1课次 立定跳远8-1

第2课次 立定跳远8-2

第3课次 单脚交换向前跳1-1

第4课次 立定跳远8-3

第5课次 立定跳远8-4

第6课次 立定跳远(考查)8-5

第7课次 立定跳远8-6

第8课次 立定跳远8-7

第9课次 立定跳远(考查)8-8

第10课次 跳单、双圈2-1

第11课次 跳单、双圈2-2

第12课次 正面助跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿跳过
30—40厘米高的横绳4-1

第13课次 正面助跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿跳过
30—40厘米高的横绳4-2

第14课次 正面助跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿跳过
30—40厘米高的横绳4-3

第15课次 正面助跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿跳过
30—40厘米高的横绳4-4

第16课次 跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 2-1

第17课次 跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 2-2

三、投 掷 (共十二课次)

- 第1课次 持轻物掷准6-1
- 第2课次 持轻物掷准6-2
- 第3课次 持轻物向有标志的方向掷远6-1
- 第4课次 持轻物向有标志的方向掷远6-2
- 第5课次 持轻物掷准6-3
- 第6课次 持轻物掷准(考查)6-4
- 第7课次 持轻物掷准6-5
- 第8课次 持轻物掷准6-6
- 第9课次 持轻物向有标志的方向掷远6-3
- 第10课次 持轻物向有标志的方向掷远6-4
- 第11课次 持轻物向有标志的方向掷远6-5
- 第12课次 持轻物向有标志的方向掷远(考查)6-6

四、技 巧 (共十三课次)

- 第1课次 手脚并用的爬行(象行)1-1
- 第2课次 前后、左右滚动2-1
- 第3课次 前后、左右滚动2-2
- 第4课次 前滚翻5-1
- 第5课次 前滚翻5-2
- 第6课次 前滚翻5-3
- 第7课次 前滚翻5-4
- 第8课次 前滚翻(考查)5-5

- 第9课次 纵叉4-1
第10课次 纵叉4-2
第11课次 纵叉4-3
第12课次 纵叉4-4
第13课次 俯卧挺身1-1

走 和 跑

走(共七课次)

培养学生走的正确姿势。要求走时上体正直,自然挺胸,眼看前方,两臂轻松自然前后摆动,或放在不同部位,两脚交换向前迈步。以脚跟先着地,然后迅速过渡到前脚掌着地。发展学生走的能力,培养学生组织纪律性以及集体主义精神。

第1课次 用各种方式做正确姿势的走步5-1

教学任务:

- ① 学习走时上体正直,自然挺胸,眼看前方走的方法。
- ② 发展学生走的能力。
- ③ 培养学生服从命令听指挥的优良品质。

教学重点: 自然挺胸,眼看前方。

教法建议:

- ① 场地布置: 在相距15米处画两条横线,横线上各打四个标志点,标志点前1米处各插一根标竿(图1-1)。
- ② 老师示范: 眼看前方标竿,用正确姿势走步。走到标志点,绕线回来。

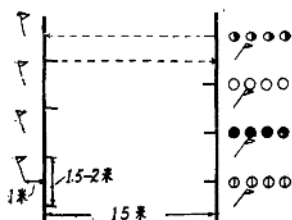


图 1-1

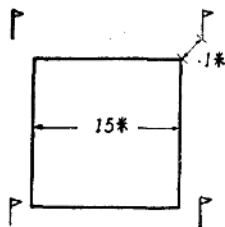


图 1-2

③ 学生分成四组,各组同时进行。眼看前方标竿的自然走步训练。

学生走时,老师用拍手表示节拍,并说:“看哪一队走得好!”“我们走得好,谁也不乱跑。”“看哪一队走得齐!”“我们走得齐,谁也不乱挤。”按节拍有节奏的走步。(来回练习三次)

第 2 课次 用各种方式做正确姿势的走步5-2

教学任务:

① 学习走时两脚交换向前迈步,以脚跟先着地,然后迅速过渡到前脚掌着地。

② 发展走的能力。

③ 培养学生克服困难的优良品质。

教学重点:走时自然放松。

教法建议:

① 场地布置:画一方阵,方阵外 1 米处每角插一标竿(图1—2)。

② 老师讲解时,强调向前迈步以脚跟先着地的动作,边

讲解边示范。眼看标竿沿方阵外走一圈,让每个学生看清楚。

③ 学生走时,老师拍手或敲铃鼓也可以互唱(同上一教时)走一圈,一队队进行比赛,看哪一队走得好。再选每队最好的几个人到方阵里边来表演,最后集体再走一圈。

第3课次 用各种方式做正确姿势的走步5-3

教学任务:

- ① 学习走时两臂自然前后摆动。
- ② 发展走的能力。
- ③ 培养服从命令听指挥的优良品质。

教学重点: 正确摆臂,自然放松。

教法建议:

① 在巩固上两课时要求的基础上,老师再提出摆臂的要求,并示范。要求手指并拢自然微屈,两臂前后自然摆动,向前摆时,小臂稍向里合,手约与第五衣扣同高。

② 场地布置同第2课次。学生按老师的铃鼓节拍进行练习。再指导性的按节拍讲:“眼看前方,两臂摆动,挺起胸来,向前迈步。”走一圈,然后老师讲上句,学生讲下句,按节拍边讲边走一圈。

③ 以后教学中再结合齐步走进行教学,随时指导学生要用正确的姿势走步。

第4课次 两臂放在不同部位用前脚掌走2-1

教学任务:

① 初步学习两手叉腰用前脚掌走,要求走时上体正直自然挺胸,眼看前方,迈步时膝关节要伸直。

- ② 发展前脚掌蹬地的力量。
- ③ 培养学生克服困难的优良品质。

教学重点：上体正直，迈步时膝关节伸直。

教法建议：

① 可用圆队形进行练习，学生面向圆心站立，老师站在圆内。

- ② 先练习正确姿势的自然走步。
- ③ 两手叉腰，原地练习起踵 2×8 拍。
- ④ 老师示范，两手叉腰用前脚掌走。

⑤ 开始练习时，不要走得快，距离也不要走得太长，走5米左右即用踏步来调节。老师进行指导，然后继续进行练习。

第5课次 两臂放在不同部位用前脚掌走2-2

教学任务：

① 学习两臂前平举，上举、侧平举和自然摆动的前脚掌走。

- ② 发展前脚掌蹬地的力量。
- ③ 培养学生集体主义精神。

教学重点：上体正直，迈步时膝关节伸直。

教法建议：

① 原地起踵练习 2×8 拍，或老师数数20—30，要求学生保持原来姿势不动，以增加兴趣。

② 老师示范后，学生分散练习。

③ 集体绕方阵。用两臂前平举（4拍）、上举（4拍）、侧平举（4拍）、自然摆动（4拍）的部位做前脚掌走。

- ④ 分队比赛,看哪一队走得好。
- ⑤ 以后在跑和跳的教学中可作为辅助练习,经常出现。

第6课次 用各种方式做正确姿势的走步5-4

教学任务:

- ① 学习有韵律的走,在胸前拍着手向前走步。
- ② 发展动作的协调性。
- ③ 培养学生韵律感和克服困难、热爱集体的优良品质。

教学重点:走步时自然轻松。

教法建议:

- ① 老师带领学生走成单行圆形队进行练习。
- ② 复习两手叉腰前脚掌走。
- ③ 老师示范后,请一组学生在圈内试做,在胸前拍着手向前走。
- ④ 全体学生跟随老师“一二、一二”的口令,大家一齐拍着手,按节拍地走。
- ⑤ 听铃鼓或碰铃按节拍走。
- ⑥ 每次练习时间不要过长,在停止练习时,老师可纠正个别学生的动作。

第7课次 用各种方式做正确姿势的走步5-5

教学任务:

- ① 学习按着节拍,做有韵律、有节奏的自然走步。
- ② 发展学生动作的协调性。
- ③ 加强学生的组织性、纪律性,培养集体主义精神。

教学重点:走步时走得从容、自然、有韵律。

教法建议:

- ① 排成单行圆阵,复习两臂放在不同部位的前脚掌走。
- ② 复习听铃鼓按节拍走。
- ③ 可叫学生唱平时熟悉的歌曲,按着节拍走,如有条件,教师可用手风琴伴奏。有条件的学校用录音机进行音乐伴奏。
- ④ 练习时,第一次老师带五、六个学生边唱边走示范一次,第二次全体学生边唱边走一次。第三次全体学生随着老师喊的一二、一二的节拍拍着手走,第四次全体学生随着老师一二、一二的口令,两臂自然前后摆动的走。
- ⑤ 分组比赛,看哪一组走得自然、有韵律。

跑(共十一课次)

培养跑的正确姿势,初步学会用前脚掌着地(脚尖向前),自然地迈开步子,两臂屈肘(大约成直角)自然前后摆动向前快跑。发展自然奔跑的能力,促进下肢力量的发展,培养勇往直前的精神和集体主义等优良品质。

第1课次 沿着地上画的30米直线跑2~1

教学任务:

- ① 初步学习用前脚掌着地的自然快跑。
- ② 培养跑的正确姿势。
- ③ 要求学生服从命令听指挥。

教学重点:用前脚掌着地沿着直线跑。

教法建议:

① 在地上画15—20米长的四条平行直线(可用线、绳等代替)

② 集体练习用前脚掌走。

③ 学生练习时,老师边做边说顺口溜提示动作要点:“两臂弯屈,前后摆动,踮起脚来,向前直跑。”

④ 学生集体沿着地上画的直线跑。老师不断提醒学生,注意用前脚掌着地。

⑤ 四人一组,比谁跑得好。

第2课次 沿地上画的30米直线跑2-2

教学任务:

① 学习眼看标志物,用前脚掌着地的自然快跑。

② 培养跑的正确姿势,促进下肢力量的发展。

③ 培养勇往直前的精神和进取心。

教学重点:用前脚掌着地,眼看标志物直跑。

教法建议:

① 在20米终点外3米处插4根标竿。

② 老师提示动作,集体原地边做边唱跑的顺口溜。

③ 老师先指定一组对着前面标竿直跑。进行指导后,各组依次轮流练习几次。

④ 做对着标竿直跑的比赛。四人一组比谁跑得好,再比谁跑得快。

第3课次 原地摆臂练习1-1

教学任务:

① 学习两臂弯屈约成直角,前后自然摆动的正确摆臂动