

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

广东省小学教师教学用书

体 育

小学三、四年级



广东省教学教材研究室编 广东教育出版社

经广东省中小学教材审查委员会审查批准
广东省小学教师教学用书

体 育

小学三、四年级

广东省教学教材研究室编

广东教育出版社

经广东省中小学教材审查委员会审查批准
广东省小学教师教学用书

体 育

小学三、四年级

广东省教学教材研究室 编

*

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>

广东省教育书店发行

广东海印印刷厂印刷

(广州市滨江东路500号)

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 17.125 印张 350 000 字

1994 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 15 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5406 - 3004 - 1

定价: 13.47 元

质量监督电话: 020 - 87613102 购书咨询电话: 020 - 34120440

前 言

小学体育如何更好地与德育、智育结合，这是教育改革的课题之一。本书就小学体育的教学任务，教材教法等方面作了初步的探索，为广大体育教师在深入开展体育教学改革过程中提供参考。

本书是以中华人民共和国国家教育部颁发的《全日制小学体育教学大纲》为依据，结合广东的实际进行编写的。教师参考使用时，注意下列几个问题：

一、本书以年级、单元结合课次为体例，便于教师使用。春、夏两季多雨，各年级均安排了雨天教材，作为基本教材的一部分。书中的机动课为选用教材。

二、由于各校的师资、场地、器材等条件不同，在制订教学计划时，课次和选用教材可从本校的实际出发，进行调整。

三、发展身体素质的教材，绝大多数都与各项运动的基本教材结合在一起。这一方面作为发展身体素质的练习，另一方面又是各项运动教材的教学手段。

四、小学体育教学大纲的教学目标、教学任务、教学要求、教材安排等有鲜明的系统性，教师要认真学习“大纲”的全部内容，对整个小学阶段的体育教学内容，要求应有全局性的了解，把年级的教学置于整体的系统中。

五、新时期对人才的培养提出了更高的要求，体育对现代化人才的培养具有特殊的作用。在教学过程中，要抓住时代的特点，充分发挥教材的教育因素，对学生进行思想教育，培养学生热爱党，热爱社会主义祖国，具有集体主义、团结互助、遵守纪律、平等竞争和顽强拼搏的精神。

本书是在广东省教学教材研究室领导下，由饶纪乐、庄弼、张广智等同志组成编写组进行编写的。庄弼任主编，饶纪乐任副主编。

鉴于学校体育正处在深化改革时期，许多问题有待在实践中探索，加之编写组成员的知识、经验有限，因此，书中难免出现纰漏。祈请各地体育老师在使用本书时多提宝贵意见，多提供改革实践中的宝贵成果，以丰富、充实本书内容。

广东省小学体育教材编写组

2008年2月

目 录

三年级第一学期

第一课	第七套儿童广播（韵律）体操（一） 站立式起跑·····	(1)
第二课	40—50 米途中跑 游戏：抢截空中球·····	(6)
第三课	第七套儿童广播（韵律）体操（一） 耐久跑：400—800 米跑走交替·····	(10)
第四课	第七套儿童广播（韵律）体操（一） 耐久跑：400—600 米自然地跑·····	(14)
第五课	400 米耐久跑（摸查） 游戏：《打龙尾》·····	(18)
第六课	第七套儿童广播（韵律）体操（一） 20—30 米内通过 2—3 个障碍物跑·····	(22)
第七课	第七套儿童广播（韵律）体操（一） 投掷垒球或沙包·····	(26)
第八课	原地投掷垒球或沙包 小足球：颠球比多·····	(32)
第九课	原地投掷垒球或沙包 小足球：运球·····	(35)
第十、十一课	原地投掷垒球或沙包（考核） 游戏：跳长绳比赛·····	(40)
第十二课	武术基本功	

	小足球：迎面传接球	(43)
第十三课	武术基本功	
	游戏：滚球接力	(48)
第十四课	武术基本功	
	小足球：曲线运球	(51)
第十五课	武术基本功	
	游戏：《黄河，长江》	(55)
第十六课	武术“五禽戏”	
	游戏：《跳进去拍人》	(58)
第十七课	支撑跳跃：站在跳箱上向前跳下	
	游戏：单腿跳接力	(63)
第十八课	支撑跳跃：跳上成蹲撑， 起立，向前（挺身）跳下	
	小足球：三人三角形传球	(67)
第十九课	支撑跳跃：跳上成蹲撑，起立， 向前（屈腿）跳下	
	舞步：柔软步	(71)
第二十课	跳上成蹲撑，起立，向前分腿跳下	
	舞步：足尖步	(75)
第二十一课	跳上成蹲撑，起立，向前转体跳下	
	爬竿	(78)
第二十二课	跳上成蹲撑，起立，向前挺身跳下（考核）	
	游戏：《夺球战》	(82)
第二十三课	表情歌舞《小鸭子》	
	爬垂直竿（绳）	(85)
第二十四课	舞蹈：《小鸭子》	

	爬竿（考核）	（90）
第二十五课	舞蹈：《小鸭子》	
	游戏：立定跳远接力	（93）

机动课

第一课	蹲踞式跳远	
	小排球	（96）
第二课	蹲踞式跳远	
	跳短绳	（103）
第三课	蹲踞式跳远	
	踢毽子：单腿内侧连续踢	（107）
第四课	蹲踞式跳远	
	跳短绳	（110）
第五课	排球：双手下手垫球	
	跳短绳	（112）
第六课	排球：下手发球	
	一分钟跳短绳（考核）	（117）
第七课	乒乓球：持球、握拍法	
	小足球：运球比赛	（119）
第八课	乒乓球：正、反手发上旋球与接发球	
	小足球：迎面传球游戏	（123）
第九课	乒乓球：平挡与推挡	
	跳橡皮筋	（126）
第十课	跳橡皮筋	
	小足球：射门	（129）
第十一课	小排球	

踢毽子：双脚内侧交替踢·····	(132)
------------------	-------

三年级第二学期

第一课	第七套儿童广播（韵律）体操（一）	
	快速跑：途中跑·····	(135)
第二课	50 米快速跑	
	小足球：正面拦截球·····	(139)
第三课	棍棒操和绳操	
	50 米加速跑 ·····	(142)
第四课	接力跑：30 米迎面接力游戏	
	小足球：射门·····	(148)
第五课	50 米快速跑（考核）	
	游戏：投活动篮·····	(152)
第六课	前滚翻	
	跨越式跳高·····	(155)
第七课	后滚翻	
	跨越式跳高·····	(160)
第八课	跨越式跳高	
	武术基本动作·····	(163)
第九、十课	跨越式跳高（考核）	
	游戏：《钓鱼钩》 ·····	(167)
第十一课	单杠：屈腿悬垂摆动	
	技巧：后滚翻·····	(170)
第十二课	武术组合动作：蹬腿冲拳	
	技巧：后滚翻（考核） ·····	(173)
第十三课	武术组合动作：蹬腿冲拳类	

	单杠：单挂膝悬垂·····	(176)
第十四课	武术组合动作：弹腿推掌类	
	单杠：穿臂前后翻·····	(179)
第十五课	武术组合动作：弹腿推掌类	
	单杠：穿臂前后翻·····	(182)
第十六课	单杠：穿臂前后翻（考核）	
	小足球：控球·····	(185)

雨天室内课

第一课	劈叉：纵叉和横叉	
	游戏：报数比赛·····	(189)
第二课	仰卧起坐	
	游戏：迎面接力走·····	(193)
第三课	立卧撑（20"）	
	游戏：套圈比准·····	(196)
第四课	仰卧起坐（1'）	
	游戏：《斗鸡》·····	(199)
第五课	仰卧起坐（1'）（考核）	
	韵律体操·····	(202)
第六课	蹲跳起	
	游戏：《高人，矮人》·····	(205)
第七课	韵律体操	
	游戏：颠球接力·····	(207)
第八课	仰卧推起成“桥”	
	韵律体操·····	(211)
第九课	韵律体操	

游戏：向上抛接球·····	(215)
---------------	-------

机动课

第一课	乒乓球：平挡与推挡	
	小篮球：投活动篮·····	(219)
第二课	乒乓球：正手攻球	
	小篮球：拍球比多·····	(222)
第三课	乒乓球：颠球接力	
	小篮球：三角形传、接球·····	(226)
第四课	小篮球：小手球游戏	
	小足球：抢截球游戏·····	(229)
第五课	小篮球：迎面传接球	
	小足球：运球·····	(232)
第六课	小足球：绕杆射门	
	小篮球：运球、传球·····	(236)
第七课	游泳：熟悉水性和呼吸练习·····	(239)
第八课	浮体练习	
	游戏：《鲤鱼跳龙门》·····	(243)
第九课	蛙泳：腿部动作·····	(245)
第十课	踩水·····	(249)
第十一课	滑行	
	扶板蹬蛙腿接力赛·····	(252)
附表	常见的错误动作其产生原因	
	与纠正方法·····	(256)
	国家体育锻炼标准 9 岁男子评分表·····	(257)
	国家体育锻炼标准 9 岁女子评分表·····	(259)

小学三年级男生测量参考量表	(261)
小学三年级女生测量参考量表	(263)
三年级体育教材时数分配表	(265)

四年级第一学期

第一课	游戏：《快快集合》	
	跑：自然快速跑接力	(266)
第二课	武术：“五步拳”（1、2）	
	跑：高抬腿跑、后蹬跑	(269)
第三课	武术：“五步拳”（3、4）	
	跑：40—50米放松跑	(273)
第四课	武术：“五步拳”（5、6）	
	跑：40—50米加速跑	(277)
第五课	武术：“五步拳”组合动作	
	跑：50米快速跑	(282)
第六课	武术：“五步拳”组合练习	
	跑：50米跑（考核）	(286)
第七课	游戏：《黄河，长江》	
	跳：蹲踞式跳远	(288)
第八课	游戏：《大鱼网》	
	跳：蹲踞式跳远	(293)
第九课	游戏：《十字接力跑》	
	跳：蹲踞式跳远	(297)
第十课	小足球：曲线运球	
	跳：蹲踞式跳远	(302)
第十一课	掷：原地投掷垒球	

	跳：蹲踞式跳远·····	(305)
第十二课	掷：投掷垒球	
	技巧：侧手翻·····	(309)
第十三课	掷：投掷垒球	
	技巧：侧手翻·····	(315)
第十四课	技巧：侧手翻	
	掷：投掷小沙包·····	(318)
第十五课	掷：原地投掷垒球（考核）	
	游戏：《打龙尾》·····	(321)
第十六课	技巧：侧手翻	
	小足球：曲线运球射门·····	(325)
第十七课	支撑跳跃：跳上成跪撑、跪跳下	
	游戏：《跳进去拍人》·····	(327)
第十八课	基本体操：队列和基本队形——	
	跑步走换齐步走·····	(331)
	支撑跳跃：跳上成蹲撑、向前跳下	
	·····	(331)
第十九课	基本体操：棒操	
	支撑跳跃：跳上成跪撑、跪跳下·····	(335)
第二十课	基本体操：向后转走	
	支撑跳跃：跳上成蹲撑、向前跳下	
	接前滚翻·····	(343)
第二十一课	支撑跳跃：跳上成蹲撑、跪跳下（考核）	
	游戏：《快快跳起》·····	(346)
第二十二课	技巧：立卧撑	
	小足球：两人传球射门·····	(349)

第二十三课	跳绳：跳短绳	
	游戏《跳绳接力赛》	(351)
第二十四课	跳绳：跳长绳	
	游戏：《攻关》	(354)
第二十五课	技巧：立卧撑（20 秒）	
	跳橡皮筋	(358)

机动课

第一课	小篮球：持球方法	
	游戏：《截住空中球》	
	毽球	(362)
第二课	小篮球：起动	
	毽球	(367)
第三课	小篮球：急停	
	跳绳：双人跳绳	(370)
第四课	小足球：脚背正面运球	
	小篮球：双手低手胸前传、接球	(374)
第五课	小足球：脚内侧传球	
	小篮球：双手低于胸前投篮	(378)
第六课	小篮球：原地运球和行进间直线运球	
	小足球：脚内侧传球	(383)
第七课	小足球：脚内侧传球	
	小排球：传球不落地	(387)
第八课：	小足球：脚内侧接球	
	小排球：圆圈垫球	(391)
第九课：	小足球：脚内侧接球	

	小排球：游戏《发球得分》	(395)
第十课	小足球：游戏《颠球比多》	
	小排球：游戏《触高悬的球》	(399)
第十一课	游戏：立定跳远接力	
	跳橡皮筋	(402)

四年级第二学期

第一课	跑：40 米迎面穿梭接力跑	
	小足球：《拦截球游戏》	(405)
第二课	游戏：《骑马赛跑》	
	单杠：跳上支撑后摆下	(409)
第三课	单杠：跳上支撑后摆下	
	游戏：《换物接力跑》	(413)
第四课	单杠：跳上支撑前翻下	
	游戏：《十字接力跑》	(417)
第五课	跑：1000—1200 米跑走交替	
	单杠：跳上支撑前翻下	(419)
第六课	跑：800—1000 米自然地跑	
	单杠：跳上支撑前翻下（考核）	(423)
第七课	武术：组合动作“跳步推掌”	
	跑：400 米耐力跑	(426)
第八课	武术：组合动作“弓步架打”	
	跑：400 米或 25 米往返跑（考核）	(429)
第九课	武术：组合动作“高虚步架打”	
	跑：障碍跑	(432)
第十课	武术：组合动作“弓步撩拳”	

	跑：障碍跑·····	(436)
第十一课	跑：障碍跑	
	游戏：《打活动目标》·····	(439)
第十二课	基本体操：一分钟跳绳	
	游戏：《救护战友》·····	(442)
第十三课	技巧：跪跳起	
	小篮球：游戏《迎面传球》·····	(445)
第十四课	技巧：快速前滚翻起立	
	小篮球：游戏《抢截空中球》·····	(449)
第十五课	基本体操：一分钟跳绳（考核）	
	爬竿（或绳）（手足并用三拍法）·····	(452)
第十六课	基本体操：队列——交叉行进和错肩行进	
	素质练习：斜身引体·····	(455)

雨天室内课

第一课	韵律舞蹈：汉族舞步	
	技巧：一分钟仰卧起坐·····	(458)
第二课	韵律舞蹈：维吾尔族舞步	
	技巧：一分钟仰卧起坐（考核）·····	(462)
第三课	韵律舞蹈：蒙古族舞步	
	跳绳：跳短绳·····	(465)
第四课	韵律舞蹈：藏族舞步	
	跳绳：跳长绳·····	(468)
第五课	韵律舞蹈：民族舞步组合	
	小篮球：游戏《快传球》·····	(472)
第六课	韵律活动：武术操（第一套 1—2 节）	

	小篮球：游戏《运球接力》·····	(475)
第七课	韵律活动：武术操（第一套 3—4 节）	
	游戏：立定跳远接力·····	(479)
第八课	韵律活动：武术操（第一套 5—6 节）	
	游戏：《小篮球运球接力》·····	(483)
第九课	韵律活动：武术操（第一套）	
	游戏：《跳背接力》·····	(487)

机动课

第一课	游泳：浮体练习	
	蹬池壁滑行·····	(489)
第二课	游泳：蛙泳腿部动作	
	游戏：《摸石子》·····	(493)
第三课	游泳：蛙泳划臂动作	
	游戏：《水中划臂行走接力》·····	(497)
第四课	游泳：蛙泳腿、臂动作	
	游戏：《蹬腿滑行比赛》·····	(501)
第五课	游泳：蛙泳的手臂与腿的配合动作	
	游戏：《摸石子》·····	(504)
第六课	游泳：蛙泳臂、腿与呼吸的配合练习	
	游戏：《手持浮板蹬蛙腿接力》·····	(506)
第七课	跳：跨越式跳高	
	乒乓球：推挡球·····	(509)
第八课	跳：跨越式跳高	
	乒乓球：正手攻球·····	(513)
第九课	跳：跨越式跳高	