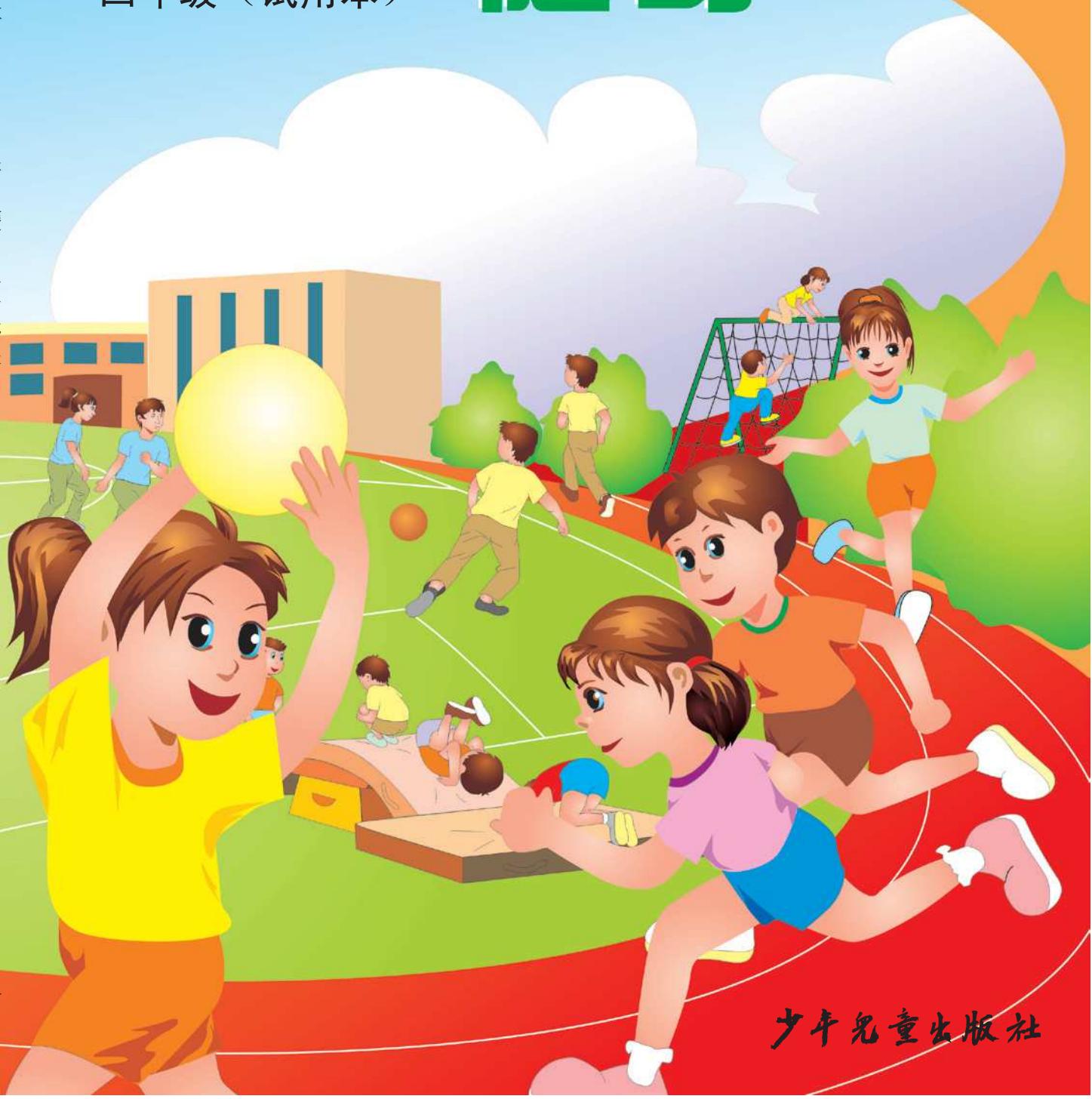




九年义务教育课本

体育与健身

四年级（试用本）



少年儿童出版社



三



| | |
|-----------|----|
| ■导入 | 1 |
| ■身体活动 | 2 |
| ●健身乐园 | 3 |
| 跑 | 3 |
| 跳跃 | 7 |
| 投掷 | 9 |
| 攀登与爬越 | 11 |
| 支撑与悬垂 | 13 |
| 跑、跳、投综合练习 | 15 |
| ●游戏天地 | 16 |
| 跑的游戏 | 16 |
| 跳的游戏 | 17 |
| 投掷游戏 | 18 |
| 跑、跳、投综合游戏 | 19 |
| 攀爬综合游戏 | 20 |
| 支撑与悬垂综合游戏 | 20 |
| ●创意活动 | 21 |
| ■身体表现 | 22 |
| ●健身乐园 | 23 |
| 滚翻与支撑跳跃 | 23 |
| 垫上操 | 26 |
| 少儿拳击操 | 27 |



集体舞 28

武术 29

●游戏天地

滚翻游戏 31

韵律游戏 32

●创意活动

■身体娱乐

●民间体育

跳绳和跳橡筋 38

毽子 39

●球类活动

小小FOOTBALL 40

篮球小超人 42

羽毛球小天地 44

花样板羽球 45

简易手球赛 46

高手闯关 47

●趣味体育

多彩的呼啦圈 48

简易高尔夫球 52

趣味轮滑 54

●创意活动

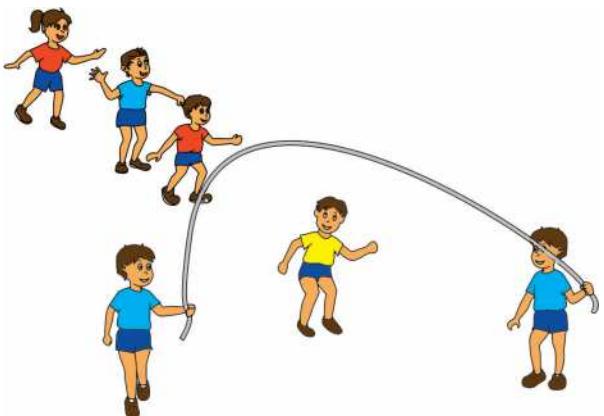
■展望



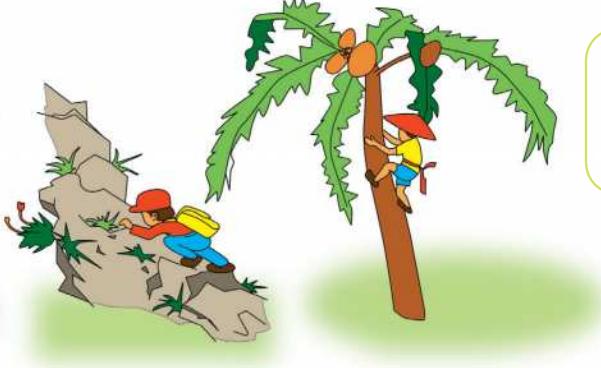


导八 Daoru

开动脑筋，
互相合作，
锻炼效果更好！



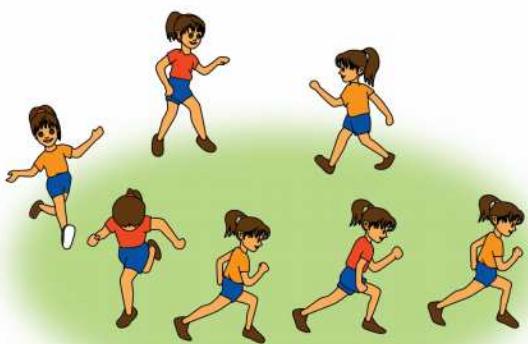
每天参加锻炼，
身体更健康！



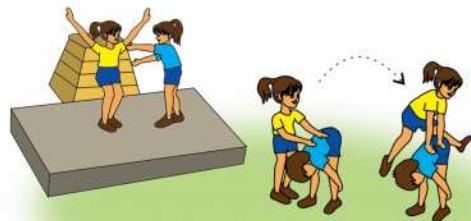
克服困难，
勇于实践，
意志更坚强！



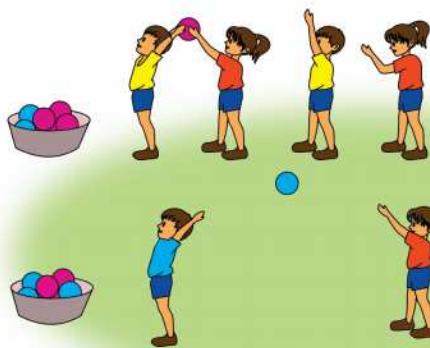
身体活动



活动的时候，要注意互相保护与帮助！



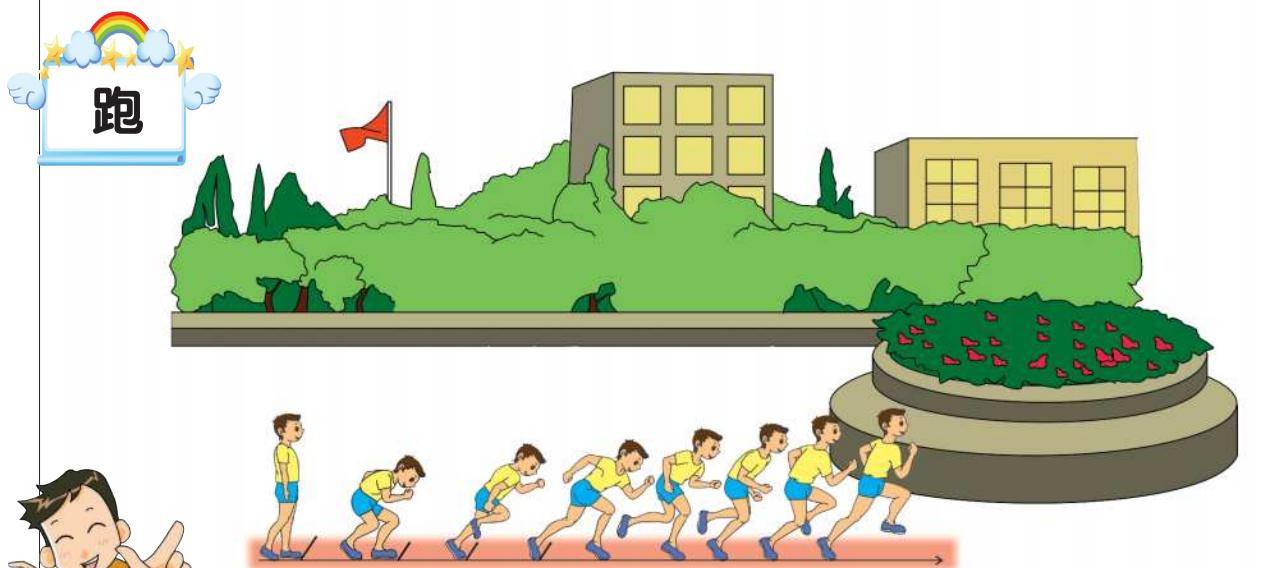
只要认真学习，
你就会有进步。



克服困难、应对
危险的能力，在体育
与健身课中也能得
到锻炼和培养。



健身乐园



站立式起跑接加速跑



进行合作性活动，相互信赖和帮助很重要哦！



驾马车

进行这些活动时，要保持距离，注意安全！



击掌追逐跑

这些活动能有效提高快速奔跑能力。



50米快速跑

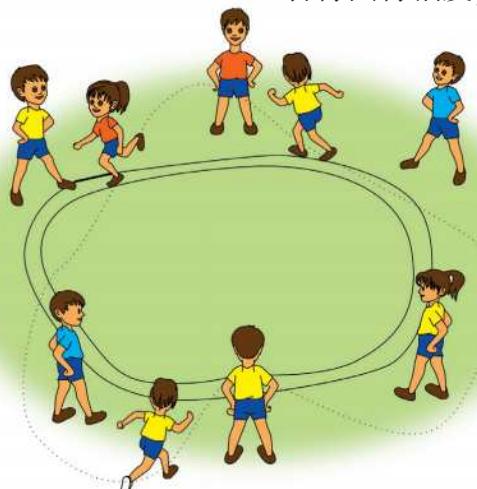
小测试

我的快速跑成绩

| 日期 | 项目 | 成绩 |
|----|----|----|
| | | |
| | | |
| | | |

想一想,填一填

弯道跑时,身体要向跑道____(内、外)倾;
左臂摆臂幅度____(增大、减小);
右臂摆臂幅度____(增大、减小)。



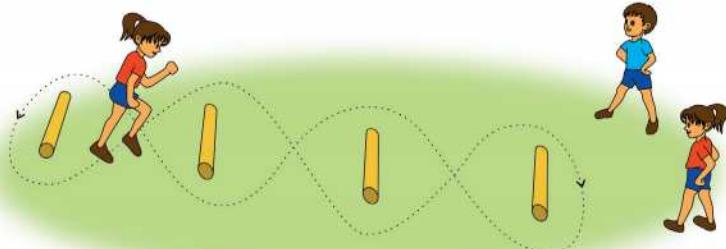
各种非直线跑练习(弯道跑练习)



胸前放手帕或报纸的迎风跑和顺风跑



迎面接力跑



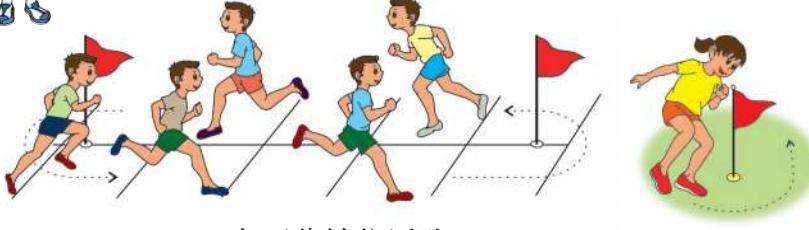
很多体育器材都可以用来做障碍物。你来试一试。



曲线跑



往返跑既要有一定的速度,又要在绕行时灵活自如!



25米两分钟往返跑

我的成绩

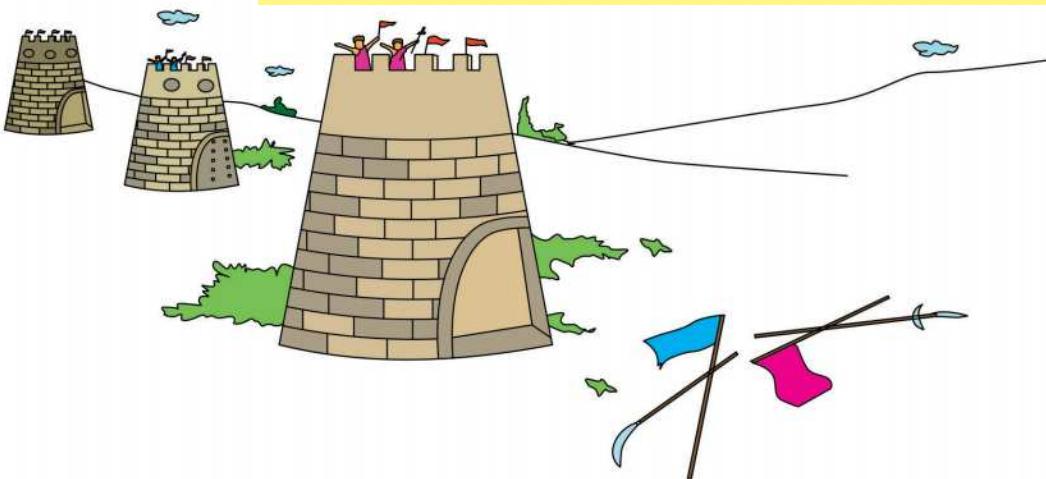
| 次数 | 成绩(米) |
|--------|------------|
| 第一次 | 8圈+40(440) |
| 第二次 | |
| 第三次 | |
| 班级最高成绩 | |

耐久跑是一项挑战你能力和意志的奔跑项目。了解一下耐久跑项目中的“王者”——“马拉松”，再看看你自己和周围朋友的耐久跑成绩。给自己定一个合理的目标，并通过锻炼，达到它！



马拉松的由来

1. 公元前490年，希腊军队在马拉松河谷与波斯军队展开了激烈的战斗。希腊军队团结一心，以少胜多，打败了波斯侵略军，取得了胜利。

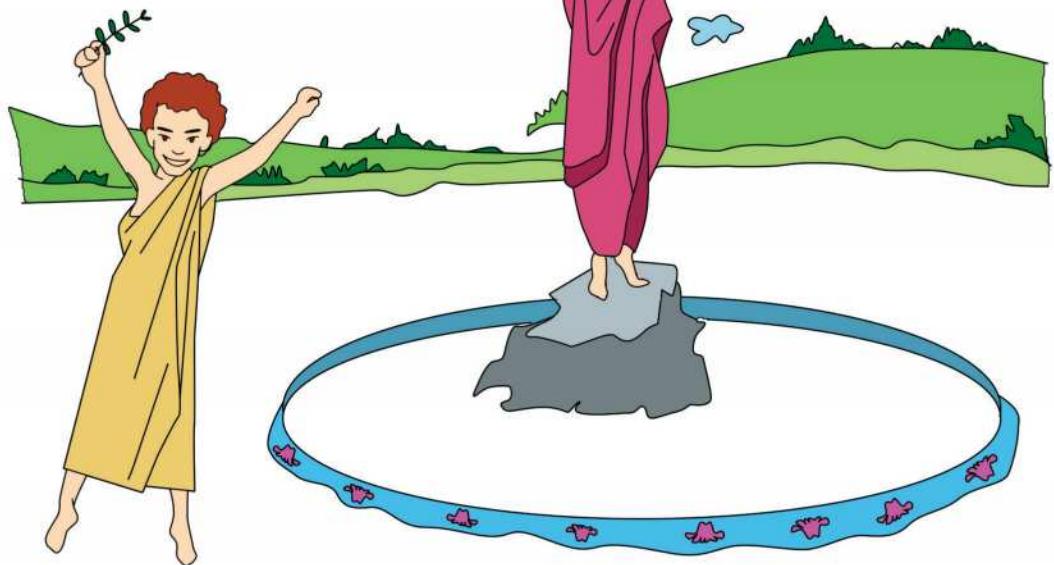


2. 当时担任传令兵的菲迪皮得斯奉命将这一喜讯尽快告诉雅典居民。

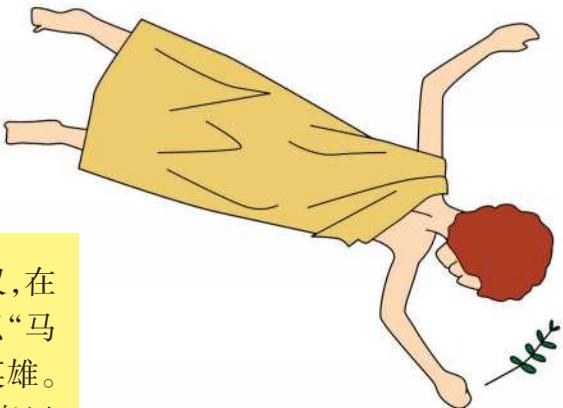
3. 从马拉松河谷到雅典的中央广场有25英里(40千米)的路程。为了让同胞们早点知道胜利的消息，他拼命地奔跑。



4. 跑到雅典城的中央广场时,他已累得精疲力竭。他激动地喊道:“欢……乐吧,雅典人,我们……胜利啦!”



5. 喊声刚落,他便一头栽倒在地上,再也没有醒来。



6. 法国语言学家米歇尔·布里尔建议,在1896年第一届奥运会上增设一项以“马拉松”命名的长跑赛,以纪念这位英雄。从此,马拉松比赛便风行于世,成为奥运会的传统比赛项目。

6
7. 在第一至第三届奥运会上,马拉松跑的距离为40千米。在1908年第四届伦敦奥运会召开时,英国的王室成员也慕名观看马拉松比赛。从起点温莎宫的草坪到终点白城运动场的距离为26英里,但到王室成员所在的看台还有385码。为示尊重,运动员从王室看台处跑到终点,总共为26英里385码(42.195千米)。

*这个距离在1924年第八届奥运会时被确认为马拉松跑的正式比赛距离。

*马拉松是田径比赛中唯一一项以地名命名的比赛。

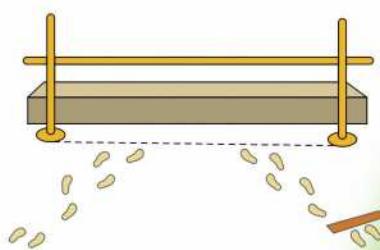


跳跃

跳高

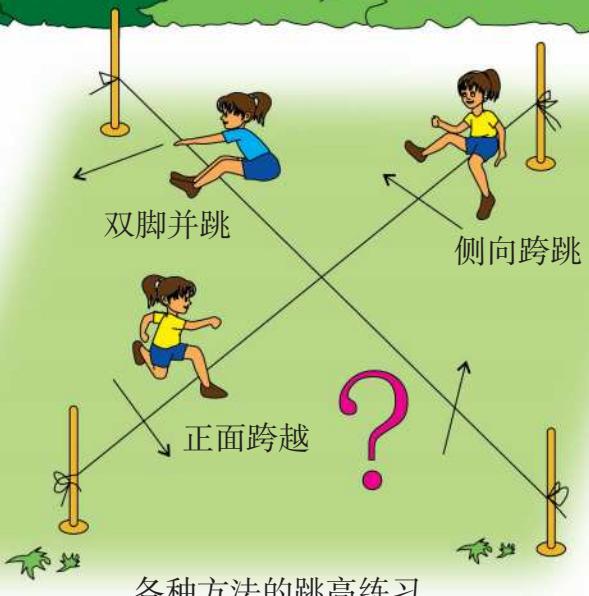
我国跳高运动员朱建华曾三次打破跳高世界纪录，你知道他的最好成绩是多少吗？

左右脚都试试！

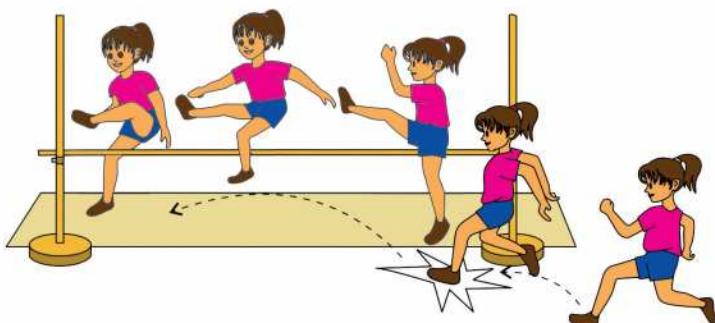


跳高助跑方向

选择适合自己的助跑方向和助跑距离、速度，并与起跳衔接好，是跳得高的重要因素。



各种方法的跳高练习



跨越式跳高

小记录

我现在跳高的最好成绩是_____米，与我班跳得最高的同学相比，还少_____厘米。

跳远



助跑

起跳

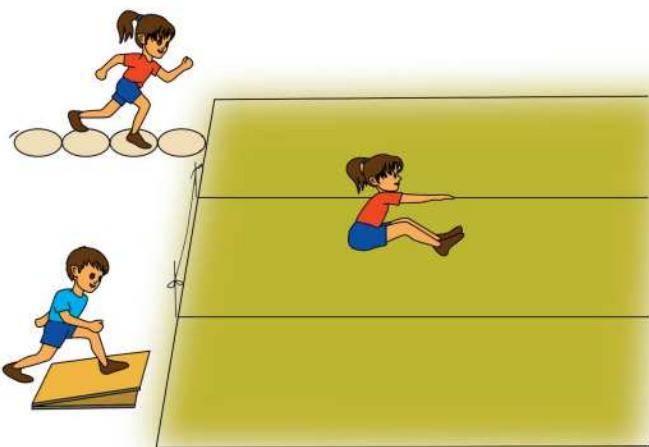
腾空

落地

蹲踞式跳远

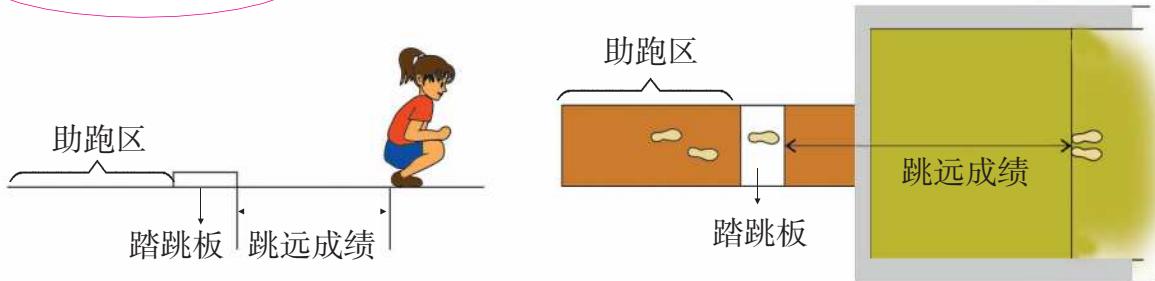
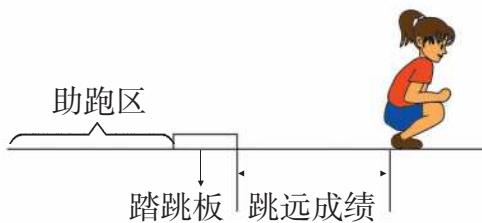


调整助跑的距离和速度，看看有什么变化？



助跑起跳练习

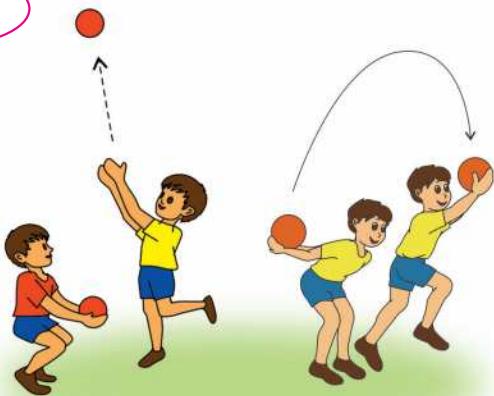
学一学、做一做



你会这样帮助同学
测量跳远成绩吗？

投掷

实心球



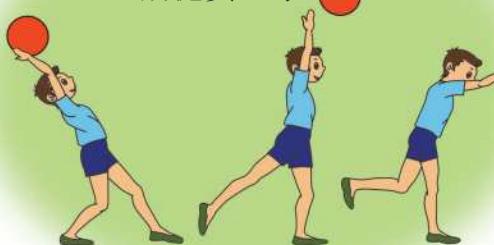
注意，练习前要充分活动身体，练习中要和同学保持距离，注意安全！



各种方向抛掷



后抛实心球



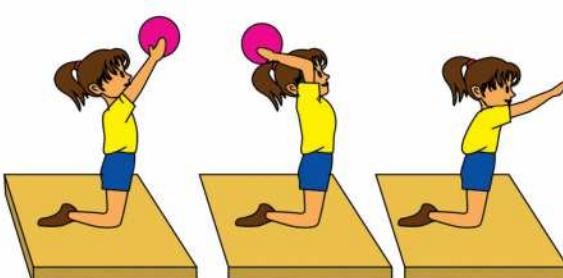
前掷实心球

站立和跪地前掷，哪种姿势掷得远？和同学、老师谈谈你练习时的感受。



小记录

用双手头上前掷动作，我能掷_____米。



跪地前掷

掷垒球



向后



向前



向左

低手投掷

向右



投掷除了能发展上肢力量,提高爆发力和柔韧性、协调性以外,在生活中也很实用。



别光用
右手,也用
用左手吧!



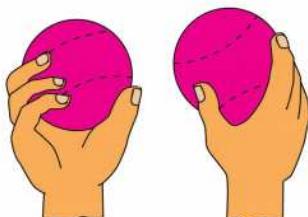
垒球掷远

15 18 21 24

我的进步:
(在线的相应部位填写自己的成绩。)



原地或向前走几步
投垒球,投掷时出手的速度
和适宜的角度是关键。



10

攀登与爬越

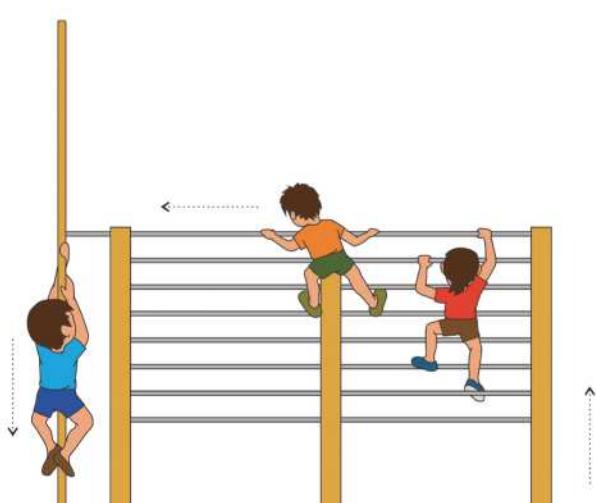
爬竿



及时提供保护与帮助



从不同的高度滑下爬竿



爬上肋木架,沿爬竿(或绳)滑下

注意练习场地的安全

迎挑战得“勋章”：

组建一支3~6人的小组,共同完成累计爬竿20米的高度。

规则:

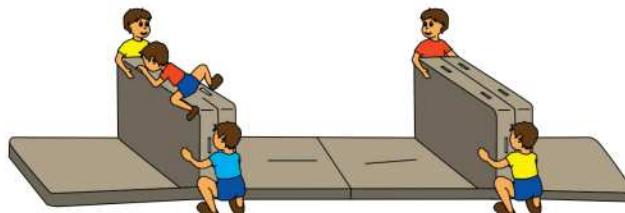
1. 在规定时间完成的小组可获得10枚勋章。勋章由组长根据组员表现分发。
2. 严格按照安全要求进行练习的队可获得1枚额外的勋章。
3. 有安全隐患的小组将被扣去1枚勋章。



看看这些练习,有的需要互相配合才能完成得更好,有的需要分工合作才能够进行练习,你看懂了吗?



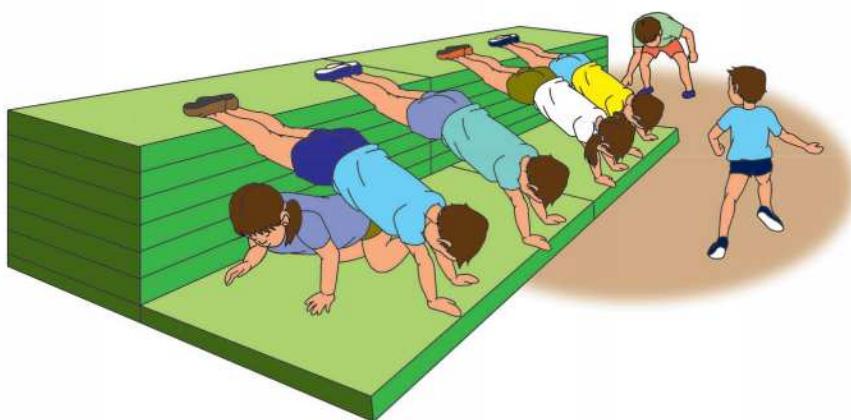
爬越跳箱



翻越垫子
时不要踢到扶
垫子的同学。



爬越体操垫



钻山洞

支撑与悬垂

小知识

人体重心在支点以下的动作称为悬垂，重心在支点以上的动作称为支撑。



拍“手”欢迎

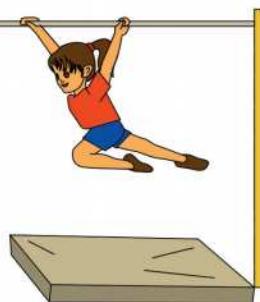
钟摆的摆动



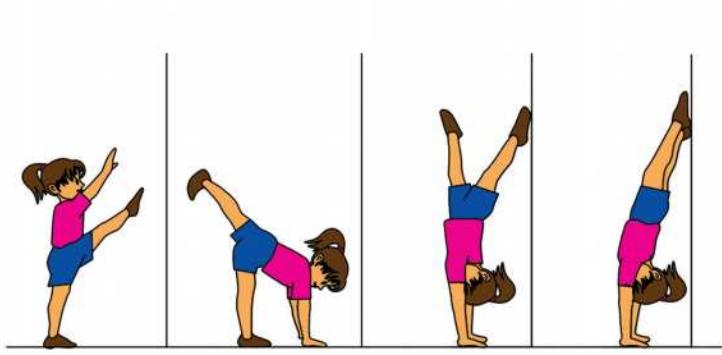
倒挂“金钟”



空中弓箭步



空中芭蕾舞



靠墙手倒立



靠墙手倒立的下法有两种，一种是正面下，一种是侧面下。体验一下，并选择合适的方法进行练习。



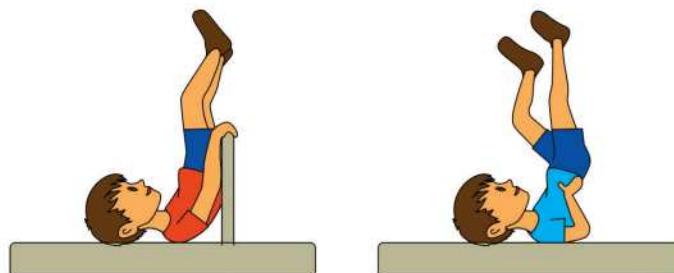
有危险，必须在教师指导下进行练习。



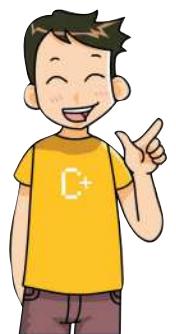
靠墙手倒立的正面和侧面下法



当学习遇到困难时不能退缩，思考一下有哪些可行的解决方案。



可以从以下几方面考虑解决：1.降低练习的难度。2.进行一些有帮助的练习(辅助练习)。3.寻求帮助,反复练习(熟能生巧)。

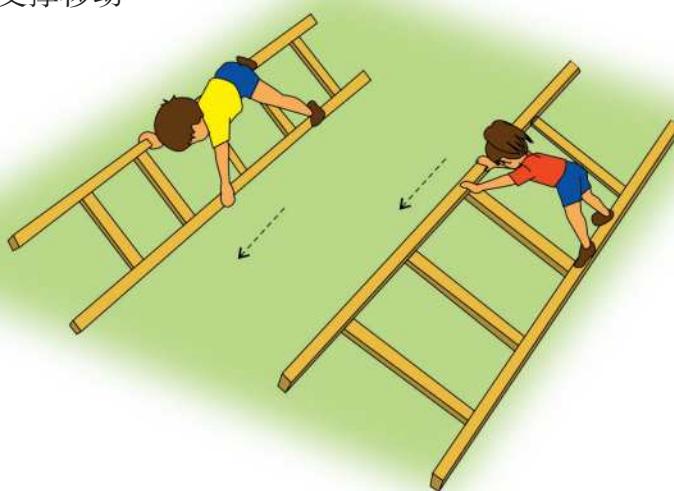


小提示

假如图中练习者是你,你能够预计是谁在帮助你吗?填上他们的名字,说出理由:

1. _____
2. _____
3. _____

支撑移动



根据提示尝试走或爬过双杠(绳或直线),必须同时碰触两边。

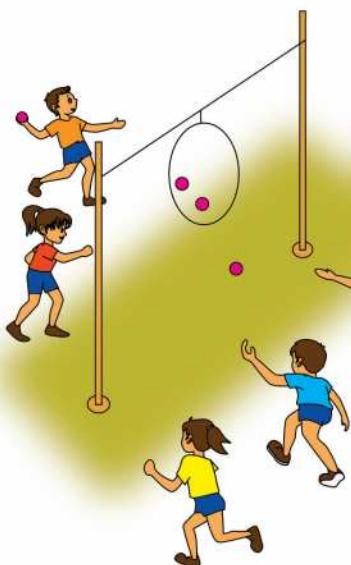


跑、跳、投综合练习



较多同学同时进行投掷练习时,为防意外,应选用海绵球等软性投掷物进行活动。

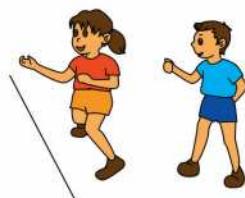
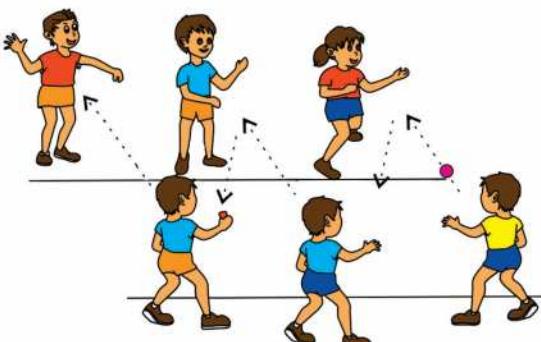
尝试站在不同距离,对正面或侧向目标投掷,体验不同的用力感觉。



比比试试:当一组接力跑结束时,另一组传了几次球?交换练习内容,就比出胜负喽!



接力跑和传接球互动练习,真是与众不同的组合练习噢!



游戏天地

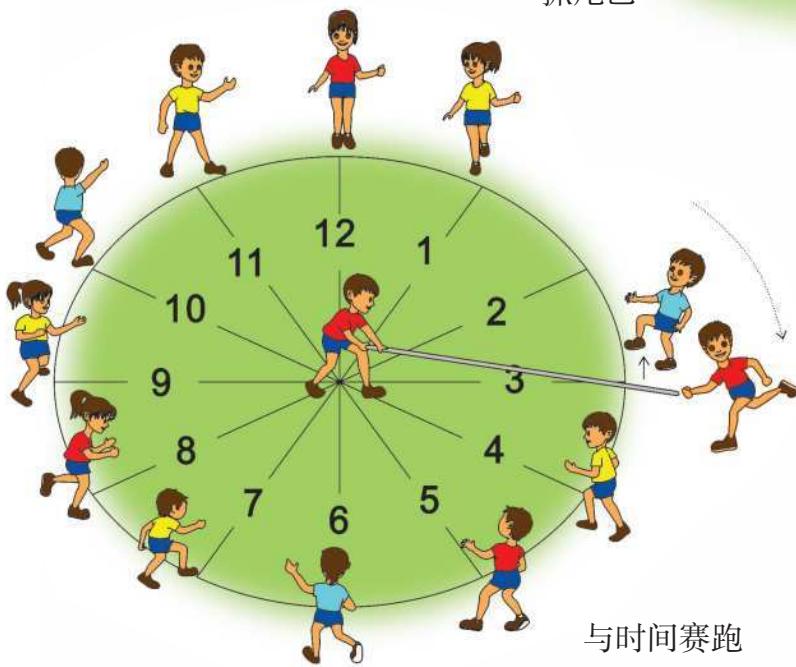
跑的游戏



也可以试试
换手或用双手抓
“长尾巴”。



抓尾巴



竿子（“秒针”）
经过时，跳起并报出自
己所站位置的数字
(跳得比“秒针”慢者
与挥竿者交换角色)。



与时间赛跑

还可以用垫
子设计哪些障碍
呢？试一试！



钻山越岭

跳的游戏



“骆驼”的高度可以根据撑越同学跳的水平和要求而调整哦！

撑骆驼(连续跳背接力)

跳竹竿，
节奏很重要，
嗒、嗒、嗒……



跳竹竿



试试用各种“跳”的动作，跃过不同高度、形状的“龙门”。你们能创编几种“跳龙门”的游戏吗？

跳竹竿是
我国哪些民族
的特色活动？



跳龙门

投掷游戏

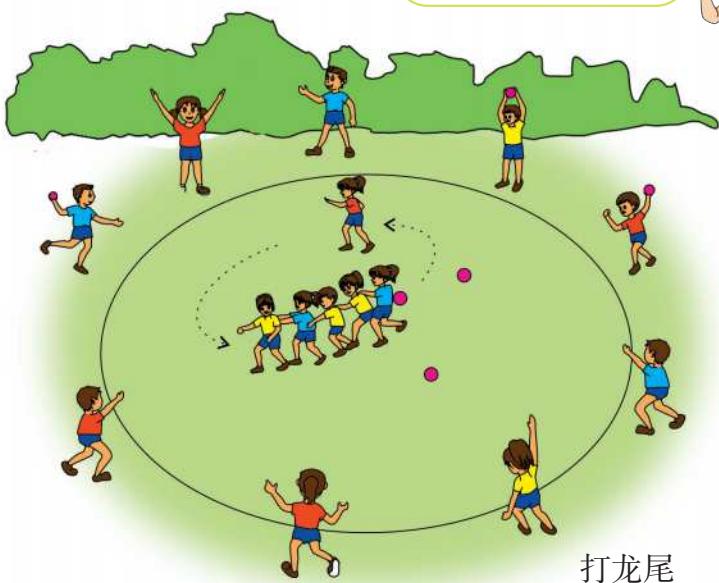
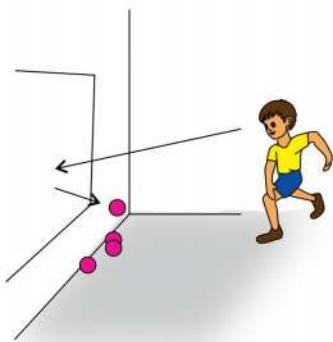
方法 1: 在规定的时间内击倒“堡垒”多者胜。



方法 2: 击倒所有“堡垒”用时短者胜。

攻防堡垒

应击打腰部
以下的部位哦！

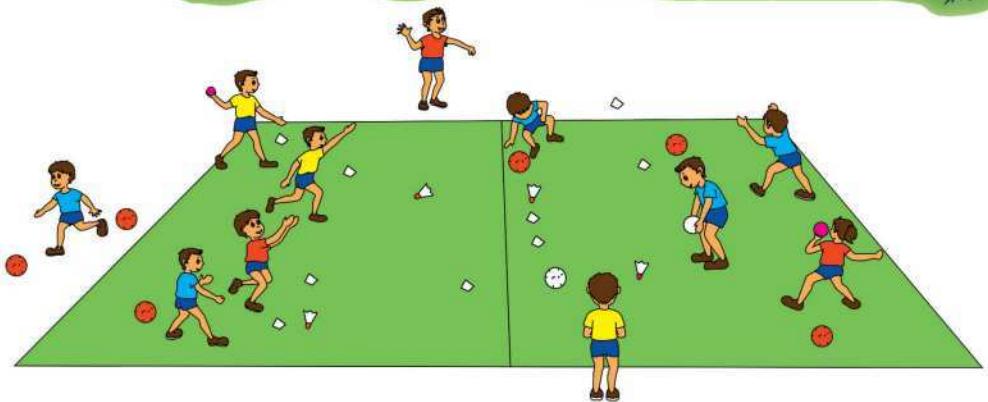


跑、跳、投综合游戏

左右手都可以试试。规定的时间一到，哪一方的场地内器材多就算输啦！



各种适宜投掷的物品都可以拿来试试。



星球大战

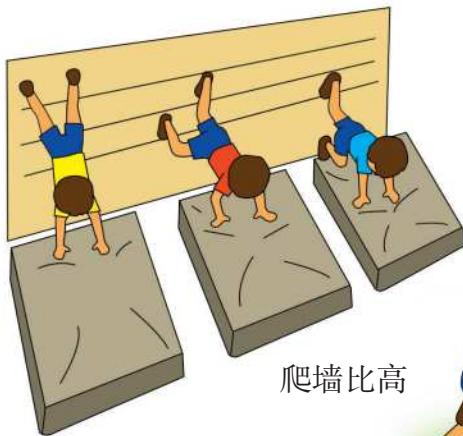


除了“篮圈”是可以动的，其他规则都和打篮球差不多嘛！

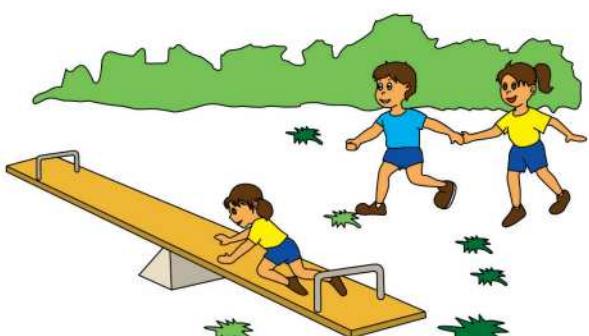


夺球战

攀爬综合游戏



爬墙比高



爬过跷跷板



推车换物

支撑与悬垂综合游戏

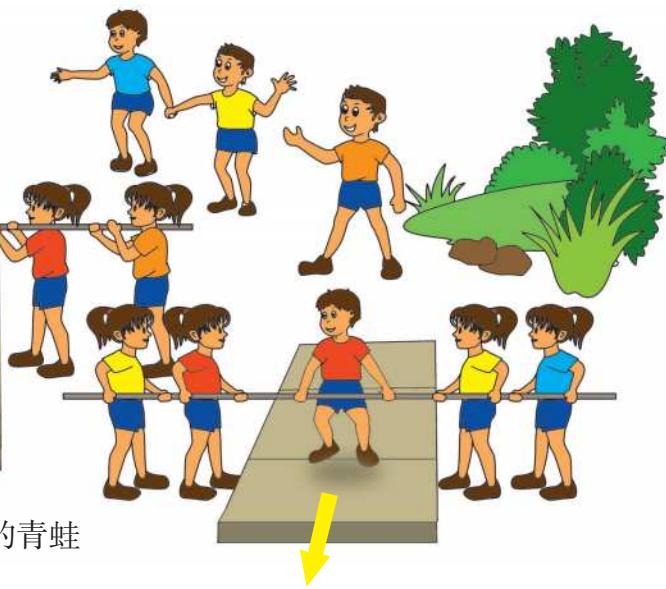


听说过青蛙和大雁的故事吗？想一想，试一试，看哪一组齐心合力让小青蛙飞过垫子的总时间最少。注意：一定要每只青蛙都完成才行。

将游戏者分成两组，用推小车的方法对抗，将球放入对方的小圈内，在规定时间过后互换角色。



会飞的青蛙



创意活动

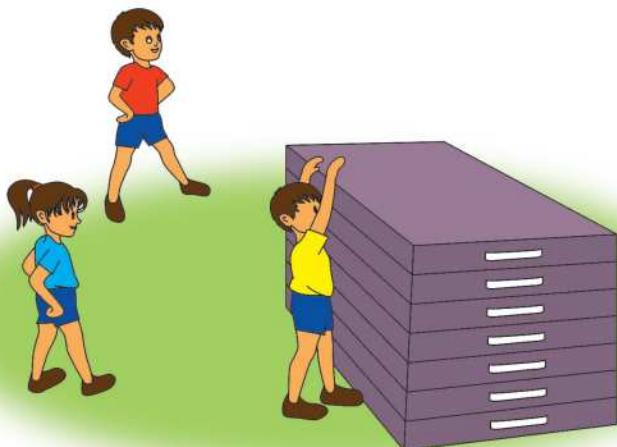
注重环保，
利用“废物”做
游戏的器材。



我们利用饮料瓶子，还进行了_____（写出名称及方法）活动。

动脑筋

你能想出几种办法来翻越“高山”，
到达胜利的彼岸？



翻越高山



搭人梯方法1



搭人梯方法2



搭人梯方法3



我的设计

身体表现



滚翻和韵律活动，能很好地锻炼协调能力、判断能力和应变能力，并逐步使我们掌握在活动中进行自我保护的方法。



武术在我国有悠久的历史，它起源于远古时期的生产劳动和军事斗争。到了近代，武术逐步成为人们强身健体的锻炼项目之一。

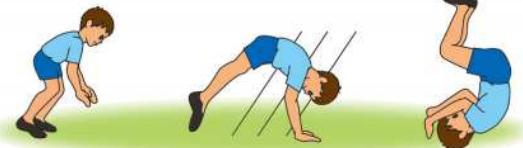
造型游戏是展现丰富想象力的好机会，练习时通过和同伴间的相互交流和启发，能让你得到更多的创造灵感。



健身乐园

滚翻与支撑跳跃

滚翻



手撑不同远度前滚翻



用力蹬地越过低障碍的前滚翻



高到低的前滚翻



远撑前滚翻练习时要注意两臂往远处伸,及时蹬地,屈臂,收腹。



当你被障碍物绊倒,身体失去平衡时,可团身并做滚翻,使身体缓冲着地,达到保护自己的目的。

远撑前滚翻



前滚翻接抛球

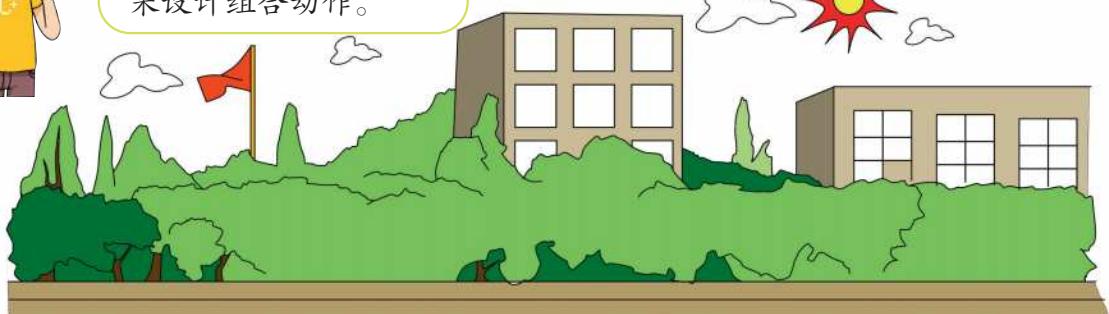
后滚翻接燕式平衡



保持身体平衡。



请你以各种滚翻来设计组合动作。



在跳箱盖上做前后滚翻要注意安全,加强相互间的保护与帮助。



跳箱盖上做前后滚翻



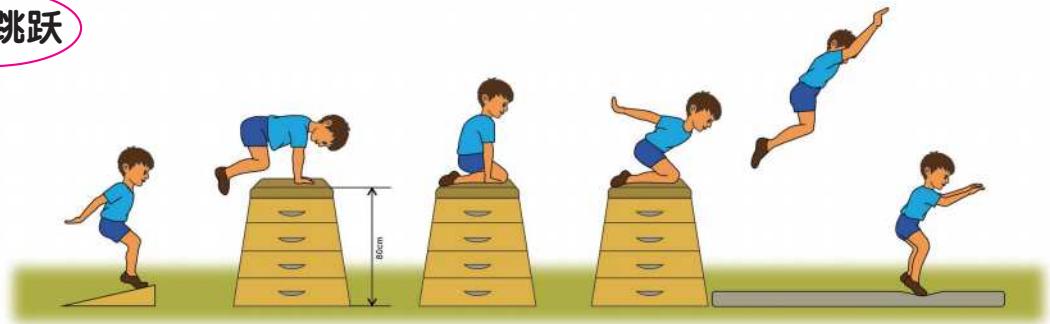
自我评价

- 我会做三种以上的滚翻动作或组合动作。
- 我与同伴共同练习,并能帮助有困难的同学完成动作。
- 我喜欢这些活动,锻炼时不怕苦、不怕累。



我得了  (自己涂)。

支撑跳跃

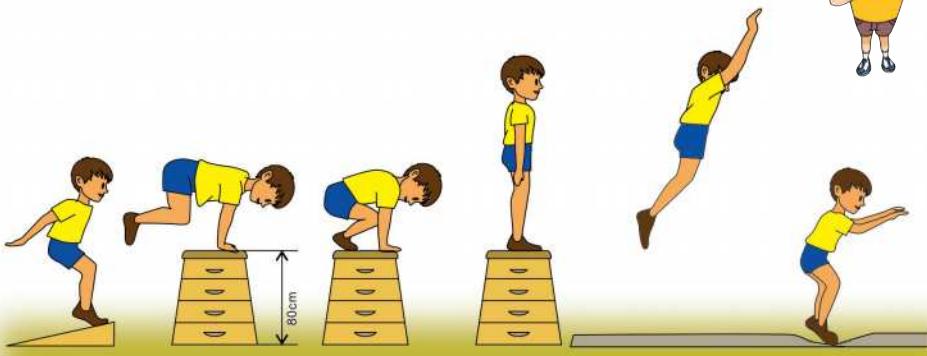


跳上成跪撑，跪跳下

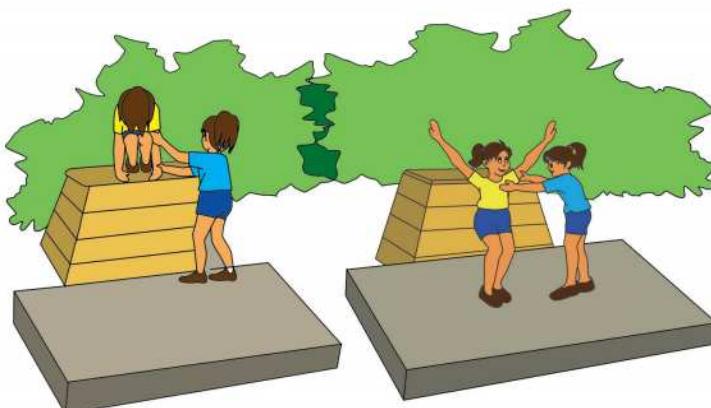


看清楚了，这些动作都是双脚同时起跳和落地的。

轻巧的落地动作不仅看起来优美，同时也能保护下肢关节不受损伤。



跳上成蹲撑，起立，前跳下



你会在同学落地时这样保护他吗？



支撑跳跃的保护与帮助

自我评价

我能够在伙伴的保护与帮助下完成动作；

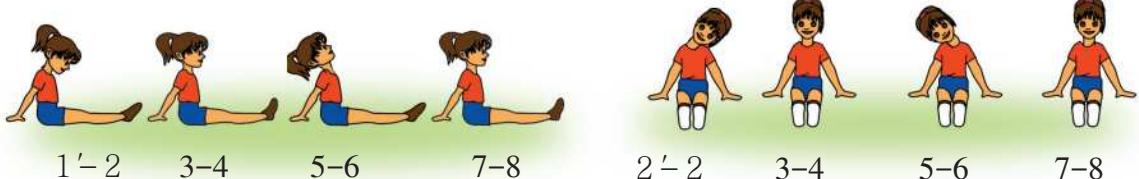
我能够不依靠他人的帮助独立完成动作；

我能够完成动作并在老师的指导下帮助他人完成动作。

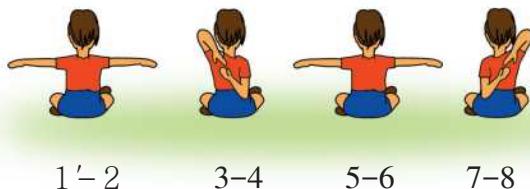
我可以得到 (自己涂)。

垫上操

第一节：头部运动

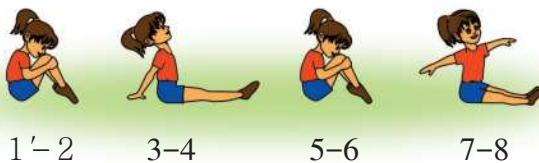


第二节：上肢运动

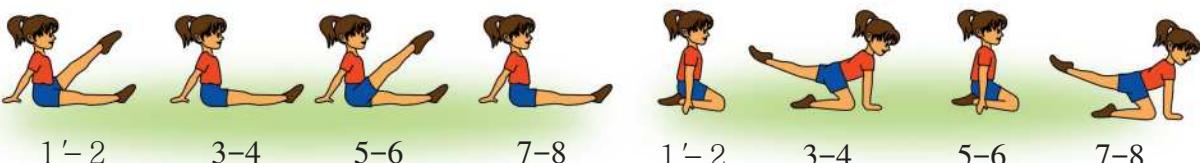


同学们，当你学会垫上操后，能不能运用到日常的生活中，与家人一起进行锻炼呢？

第三节：扩胸运动



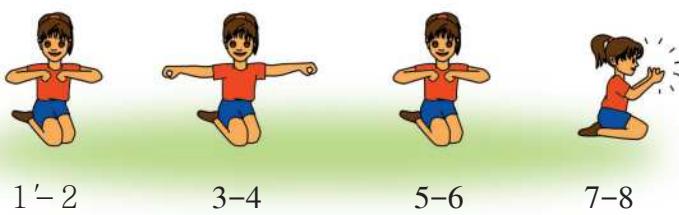
第四节：前踢腿运动



第五节：后踢腿运动

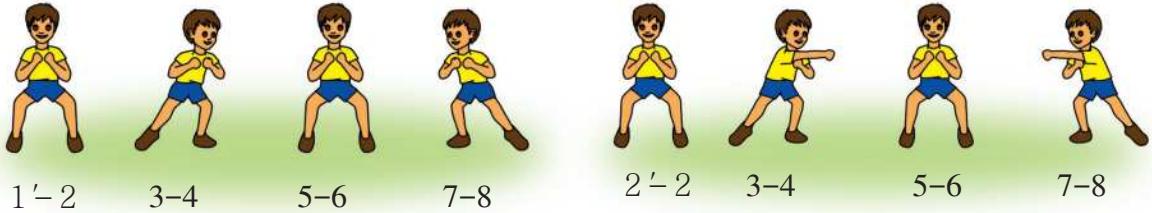
在柔美的乐曲声中，请尽量舒展你的肢体，它会让你的形体变得更优美。

第六节：整理运动



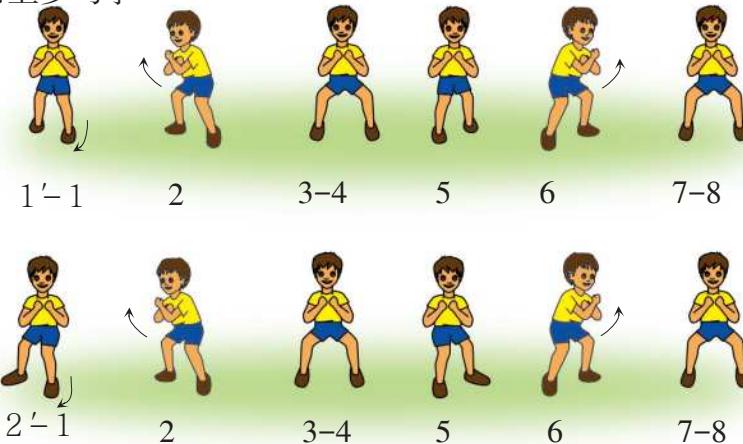
少儿拳击操

第一节：左右移动



(第二个八拍：勾拳改为直拳)

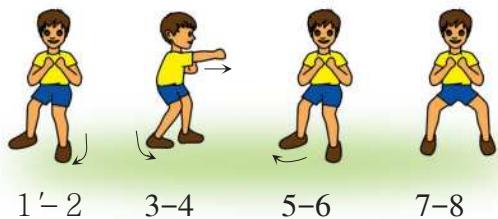
第二节：上步勾拳



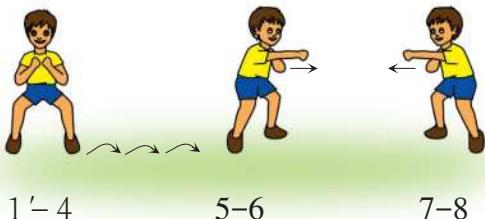
如果能配以刚劲有力的呼号或富有节奏感的音乐，做操的效果一定会更好。



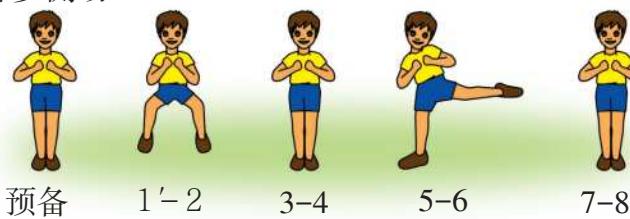
第三节：侧步直拳



第四节：滑步冲拳



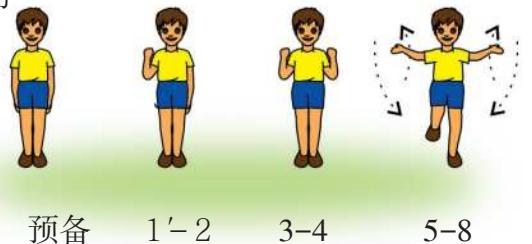
第五节：并步侧踢



击拳时出拳有力，肩要前送，肘关节不要用力过猛。

侧踢时要注意与同伴保持一定的距离。

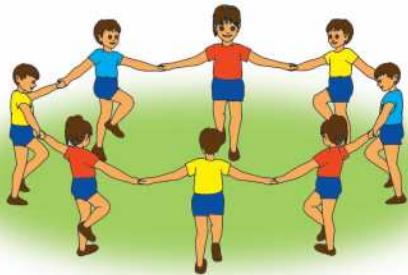
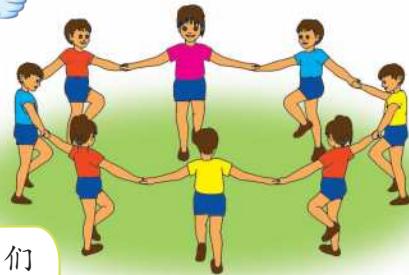
第六节：整理运动



集体舞



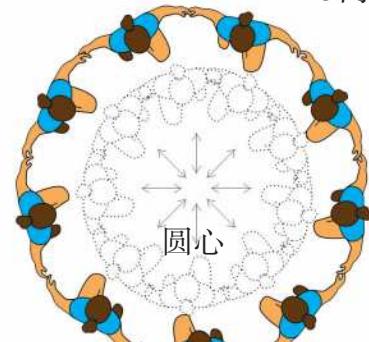
让我们
来跳舞吧！



图一

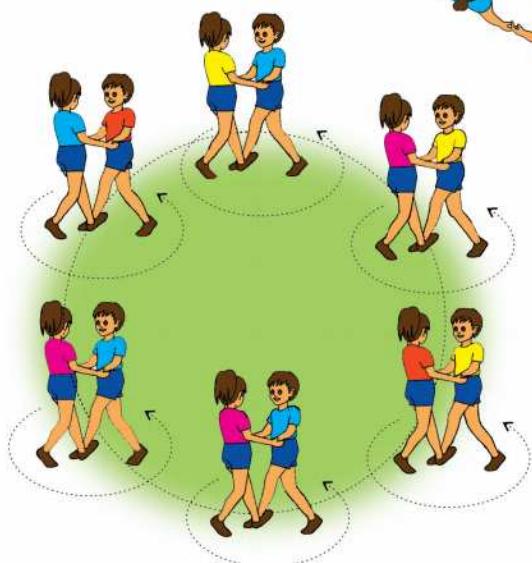
1' 1-3 顺时针方向做三次跑跳步，
4 向右跳转，

5-7 逆时针方向做三次跑跳步，
8 向左跳转；

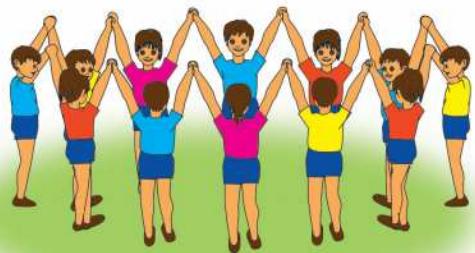


2' 1-4 向圆心做跑跳步，两臂斜上举，

5-8 向后做跑跳步，
两臂斜下举；



图二



图四

4' 1-8 全体手拉手，移重心。

图三

3' 1-4 左右两人手拉手跑跳步转半圈，
5-8 相反方向；

你在集体、双人动作配合
中一定表现得很棒，请随着美
妙的音乐翩翩起舞吧！



集体舞的学习不仅
需要大家有礼貌，与同伴
相互尊重，更需要依靠团
队合作的力量。

武术

远古时期，人们在狩猎中，逐步积累了劈、砍、刺等技能。这些原始形态的攻防动作是形成武术技术的基础。

明清时期是武术大发展时期，流派林立，拳种众多。拳术有长拳、猴拳、少林拳、内家拳等几十种，同时形成了太极拳、形意拳、八卦拳等主要的拳种体系。

到了近代，武术适应时代的变化，逐步成为人们强身健体的锻炼项目之一。学练武术，能使人变得更加自信自强，同时也是对中华优秀传统文化的继承。

基本步法



弓步



马步



虚步



歇步



仆步

基本功



正踢腿



俯腰



甩腰



纵叉



侧踢腿



横叉

我来露一手！



这个动
作常看到，是
什么意思啊？





练习武术要讲究武术礼节，这个动作叫抱拳礼，表示互相恭敬。



动作组合和创编



并步抱拳



弓步冲拳



弹腿冲拳



虚步挑掌



马步架打



弓步推掌

你会模仿着做这些动作吗？
如果你已经掌握了这些单个动作，尝试着组合起来，和伙伴交流自己的组合成果。



虚步勾手



提膝穿掌



仆步穿掌



游戏天地



做带有滚翻的综合游戏能改善我们的快速反应、观察、集中注意等能力，对提高自我保护能力也起着重要的作用。

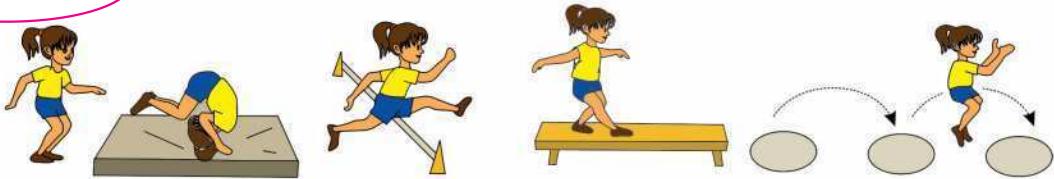


综合游戏 I



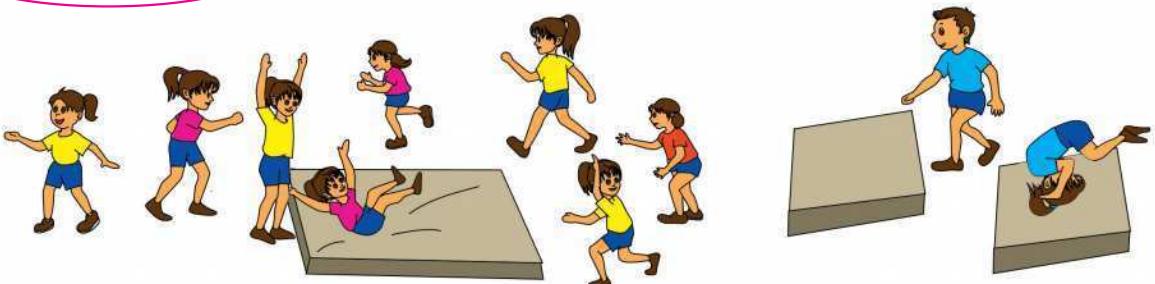
综合游戏 I :象行+前滚翻+支撑腾空屈腿+单腿站立+后滚翻

综合游戏 II



综合游戏 II :前滚翻+跳过障碍+走平衡木+跳圈

魔术师与救星



安排部分学生为“魔法师”，通过触摸其他同伴施加“魔法”。被施加“魔法”的学生双手上举站立在垫子旁，其他同学可以以任何形式的滚翻方法将他解救出来。

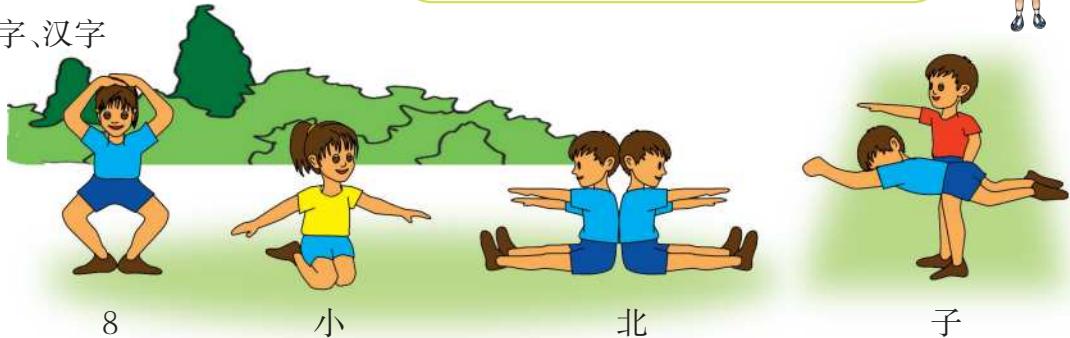
韵律游戏

人体造型Ⅱ

造型游戏既能培养我们的观察力、记忆力和想象力，又能帮助我们在学习创作中与伙伴友好地交往与合作。
记住：一定要主动与伙伴合作！



数字、汉字



交通工具



景物畅想



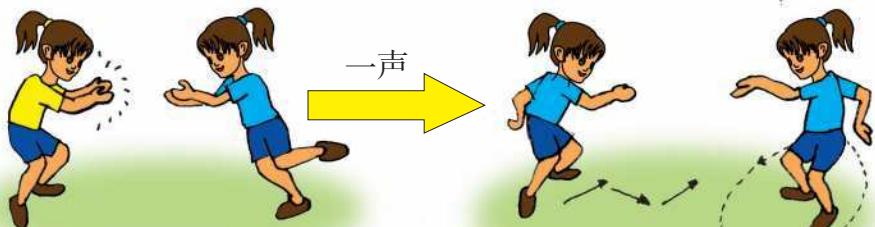
看图形用肢体律动来表现出线条的流动及美感



跑跑跳跳真快乐

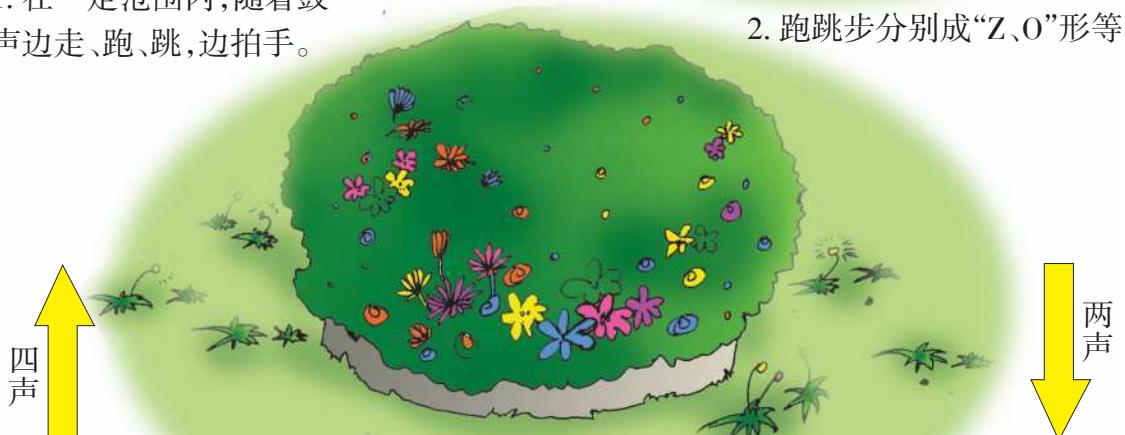
请准备一只铃或鼓,选用2/4拍、4/4拍节奏感较强的乐曲进行练习。各内容的变化,以重击不同次数的铃鼓声为信号。

要求活动的节奏与韵律、鼓声相一致。



1. 在一定范围内,随着鼓声边走、跑、跳,边拍手。

2. 跑跳步分别成“Z、O”形等。



在我们的生活和学习中,
节奏无处不在、无时不有,你
能用肢体表现出节奏吗?

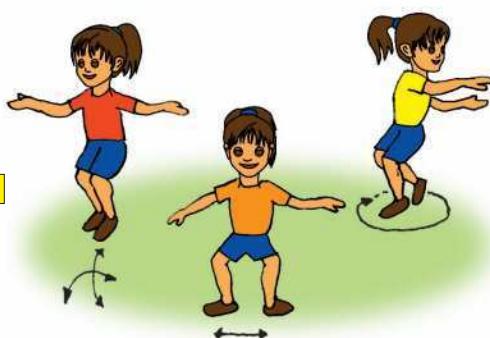


4. 跑跑跳跳,每四次换脚。



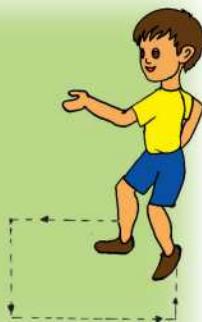
三声

3. 前后左右分并跳各
8次,跳转两次。



创意活动

我们来设计



1. 和着节拍由原地、前后跳，跳出曲线、圆形、长方形等图形。

2. 保持韵律节奏跑跳，每跳8次换方向和起始脚。



3. 创意跳，如：前跳8步、后跳8步、圆形跑16步（每4步换另一脚）、左跨8步、右跨8步等。让我们和着音乐节拍跳个舞吧！

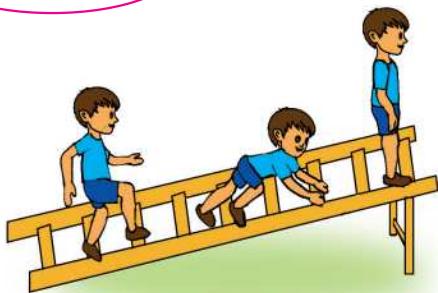


5. 同伴合作一起跳：三声铃鼓肩并肩跳、四声铃鼓手拉手成圆形跳（每四步换另一脚）。

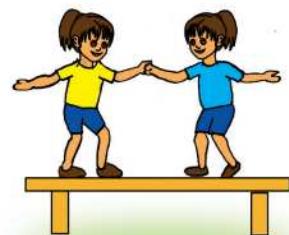


6. 一声铃鼓，大家分开。

游戏七巧板



爬上山坡高跳下



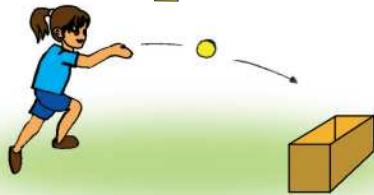
走独木桥



往返跑

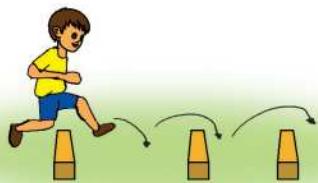


前滚翻

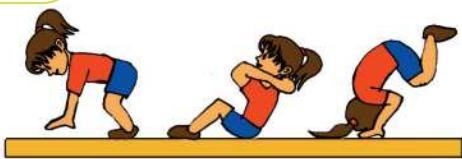


抛球入筐

试一试，以任何一项活动内容为起点，按箭头的方向选择三个不同的内容为一组，共有几种选法？请分别写出，并进行练习。



连续跨跳



后滚翻



爬过障碍

分组的方法：

如：以“走独木桥”为出发点。

1. 走独木桥 前滚翻、爬上山坡高跳下。
2. 爬上山坡高跳下、前滚翻、连续跨跳。
3. 前滚翻、连续跨跳、后滚翻。

请与同伴合作开展小专题研究。如：滚翻的好处有哪些？提高柔韧素质有哪些方法？

少年儿童正处在生长发育的旺盛时期，经常参加体育活动能使身体长得更快、更强壮。但是，不同的体育活动对人体的影响各有侧重，所以锻炼的内容要多样，使身体各器官系统得到全面改善。



滚翻、韵律与武术学习评价

| 内 容 | | 自己评 | | | 同伴评 | | | 教师评 | | |
|---------|----|------|---|----|-----|---|------|-----|---|----|
| | | 😊 | 😐 | ☹️ | 😊 | 😐 | ☹️ | 😊 | 😐 | ☹️ |
| 方法与能力 | 滚翻 | | | | | | | | | |
| | 韵律 | | | | | | | | | |
| | 武术 | | | | | | | | | |
| 学习态度与行为 | | | | | | | | | | |
| 主动与同伴合作 | | | | | | | | | | |
| 学习进步幅度 | | | | | | | | | | |
| 我对自己的评价 | | 第一学期 | | | | | 第二学期 | | | |
| | | | | | | | | | | |

身体娱乐

这学期我们将要继续学习跳绳、踢毽子和拍毽子。还有一些新的项目，如呼啦圈、羽毛球、手球、轮滑等活动。



民间体育

跳绳和跳橡筋



跳橡筋

跳绳和跳橡筋活动既有趣，又能使我们的身体得到锻炼。



来！带上活动器材，叫上小伙伴，一起跳绳吧！



双人跳绳



“8”字跳长绳



向后摇跳绳



两臂交叉跳绳



双人跳绳

小记录

开学初我的一分钟跳短绳成绩是____次；练习一段时间后成绩是____次；最好的成绩是____次。

毽子



我最苦恼的事是：
踢毽子或拍毽子时常会
受到风的影响，你有什
么好办法吗？



两人对踢毽子

踢毽子比高、比远



脚内侧踢毽子

这些方法你都掌握了吗？
你能把这些方法组合起来吗？
如果行的话，找些伙伴一起来
表演自己的拿手绝活吧！同时
也学一学其他同学的组合方法。



想一想、练一练

1. 刚开始练习时，我感觉_____。
2. 接着，我通过_____的方法能更好地进行练习了。
3. 在活动中我帮助过_____同学，我得到过_____的帮助。
4. 我练习的下一个打算或目标是_____。

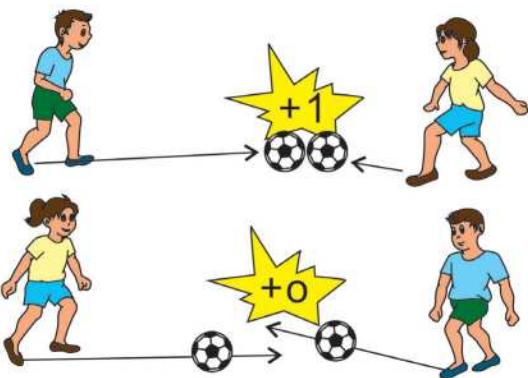
球类活动



脚内侧踢球时，支撑脚立于球侧，脚尖朝向出球方向。踢球脚在触球时脚外转，并使脚内侧对准出球方向。触球时，踝关节要保持紧张，眼睛看球，踢球的后中部。完成动作后，保持踢球脚跟随动作与传球方向一致。



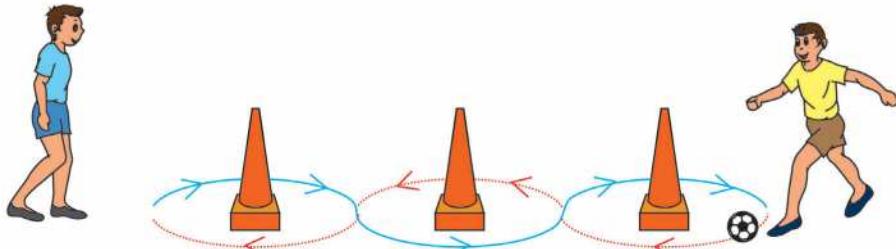
三人传球



对对碰



脚内侧传球



8字绕标志运球



抢球乐

游戏方法：两人相距3~5米，面对面站立，球置于中间。听到哨音后，快速起动上前抢球，抢到球者为胜。练习时注意避让，防止冲撞受伤。



运球急停



脚背内侧踢球

游戏方法：直线向前运球，听到哨音后，立即将球停住。



穿梭达人

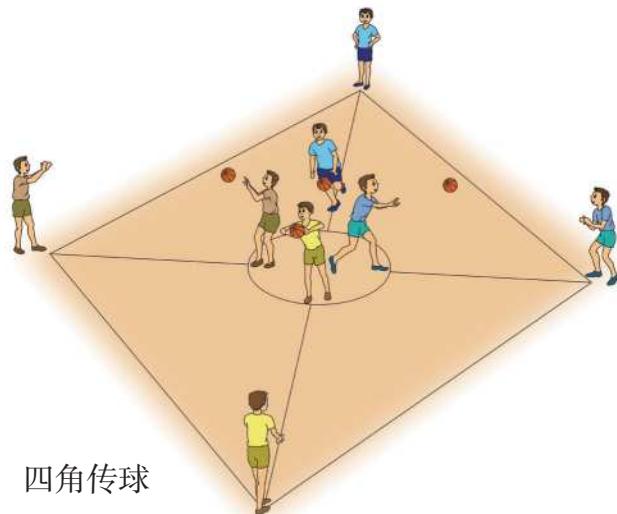
游戏方法：学生每人一个足球，听老师统一口令开始带球绕杆。过最后一个标志桶后，在射门线前将球射出。射进球得1分，得分多的学生为胜。

篮球小超人



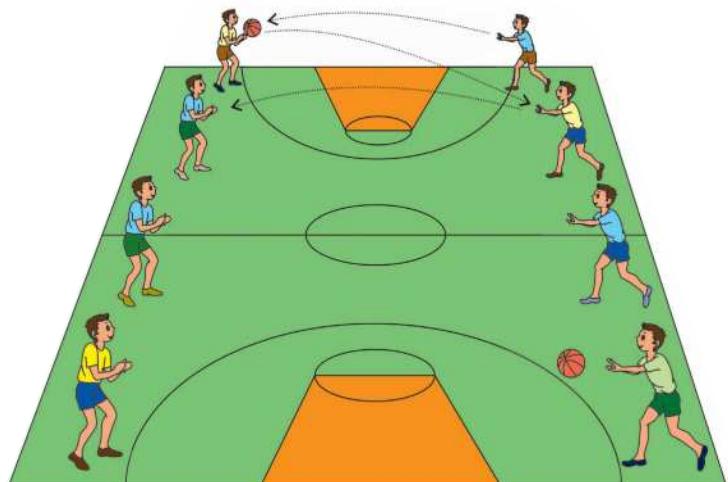
双手胸前传球

双手胸前传球时，五指自然分开，拇指相对成八字形。

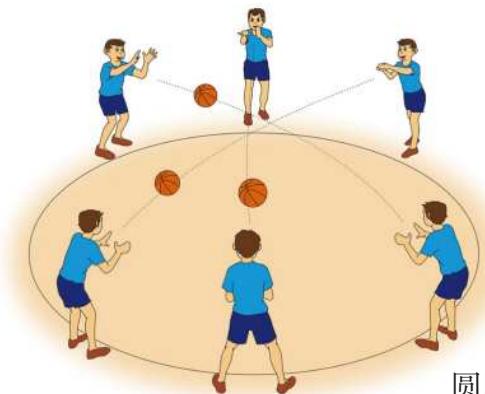


四角传球

游戏方法：学生分成四组，分别位列场地四角。游戏开始后，每排第一名学生持球，运球至球场中间后传递给对面球员后跑至队尾。



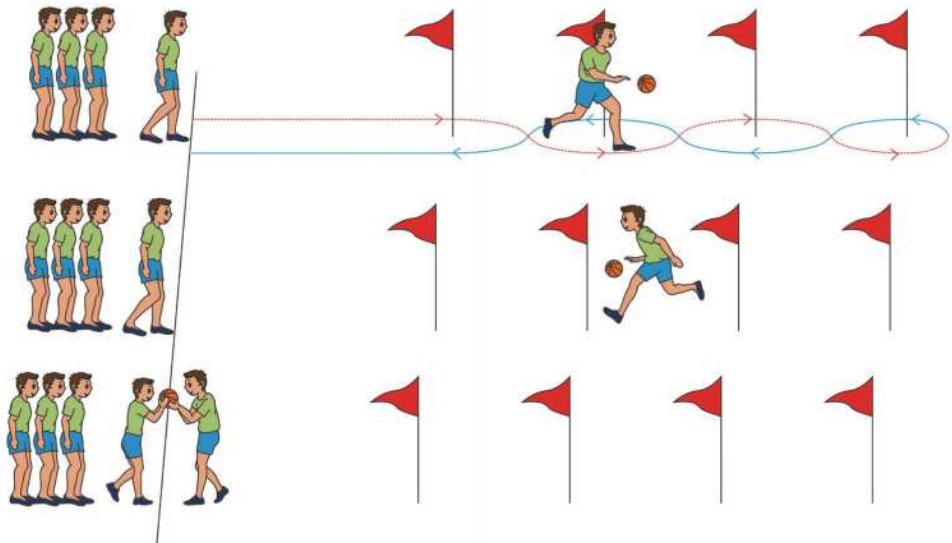
双手胸前传球接力



圆圈传球

游戏方法：六人围成圆圈站立，面对面两人为一组，一人持球，采用击地传球、胸前传球等方式将球传给对面的同伴；同伴接球后再以同样方式回传。传球过程中，若球掉落或传球被其他球打飞，需捡回重新开始。一分钟计算传球次数，次数多的组获胜。

交接球时两个同学必须击掌，不得抢跑。



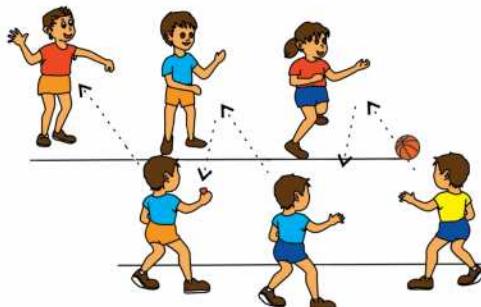
绕杆运球接力赛

游戏方法：学生分成人数相等的几组，排成纵队站立在起跑线后。每组前方摆放4、5个间距相等的标志杆。游戏开始后，每组排头学生运球以蛇行方式绕过标志杆，并跑回与下一个学生交接球，然后到排尾站立。以后的学生依次进行。

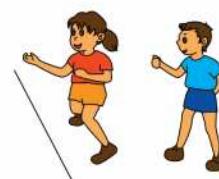
尽量不要碰撞到标志杆。



比比试试：当一组接力跑结束时，另一组传了几次球？交换练习内容，就比出胜负喽！



运球接力和传接球互动练习，真是与众不同的组合练习噢！



运球、传球互动赛

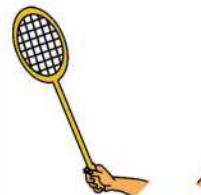
游戏方法：一组学生Z字形传接球，一组学生运球接力赛，哪一组先完成，哪一组获胜。



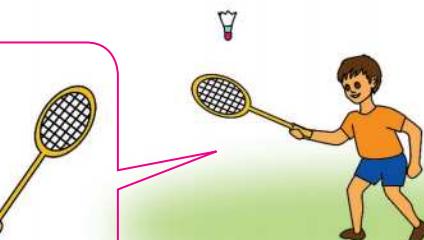
羽毛球小天地

安全提示：

在参加羽毛球活动时，尽可能找一块大的场所，活动者与观看者保持适当的间距，避免球拍击打到人，预防伤害事故的发生。



正手握拍法



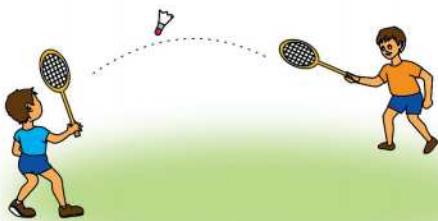
抛接练习



正手发球握球法



击球过圈



两人对打



多人传接



拦击来球



你知道吗？

1. 标准羽毛球拍的长度为 664 毫米，而加长羽毛球拍的长度一般为 674 毫米。
2. 羽毛球拍拍形：主要分为椭圆形和方头形两种，椭圆形球拍面积小但是空气的阻力也小，方头形球拍击球面积大但是空气阻力也大。
3. 每一个球拍都标出了它的重量，一般通用的标法为 U (95~99 克)、2U (90~94 克)、3U(85~89 克)。

花样板羽球

你学会
了几个板羽
球动作?



拐



拒



矮



杠



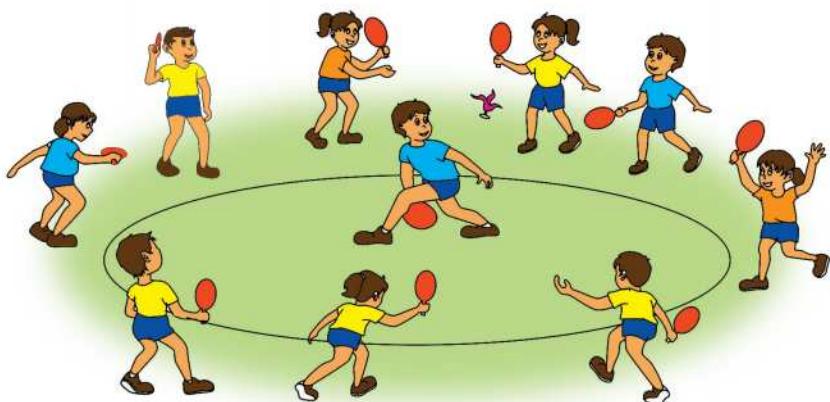
背



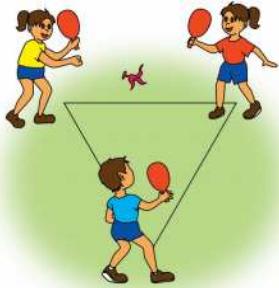
雀



圈中央的人表演一个板羽球动作后叫号,被叫到的同学迅速跑出,接住球后也表演一个板羽球动作,再叫一个号,依此类推。



叫号接球



传接板羽球



击球入筐



表现评价标准:身体与板羽球的配合协调。

金星标准——能连续完成4次或以上,衔接流畅。

银星标准——能连续完成3次或以上,衔接时有一次调整。

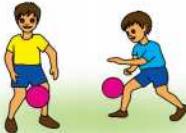
铜星标准——能连续完成3次或以上,衔接时有多次调整。

简易手球赛

通过这些练习可以提高打手球的水平哦！



传球练习



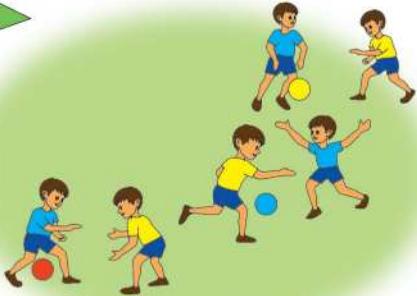
运球练习



攻防练习



小小手球赛



抢断球



射门



夺球战

手球比赛时，用手把球射进对方的球门就得分为。



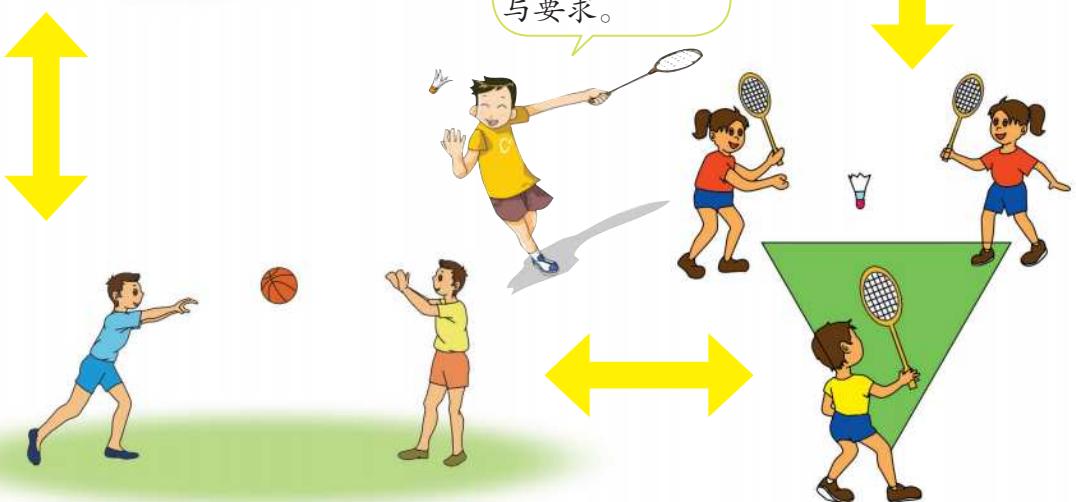
一起来学一学小小手球赛的方法。

比赛开始，裁判在中场让进攻方发球，双方进入攻防。进攻一方设法将球射入对方的球门中，射入得1分；射中后由失球方在中场发球并转入进攻。防守方拦截到球即转入进攻。在规定时间内得分多的队获胜。

高手闯关



可以根据
不同情况自行
组合闯关内容
与要求。



趣味体育



多彩的呼啦圈

上世纪 50 年代,美国、日本、澳大利亚等国的玩具制造商,用塑料制成了色彩各异的呼啦圈,套在身上做各种转动游戏。由于呼啦圈色彩鲜艳,活动内容丰富,简单易学,因此在世界各国得到开展,深受青少年的喜爱。

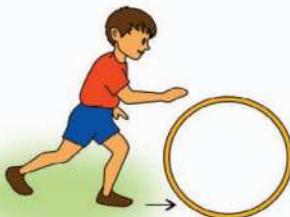


做腰部绕环练习时动作不要太猛,时间不宜太长,量力而行。



瞧,他们转得多棒!你还知道呼啦圈可以锻炼身体哪些部位,采用什么方法?

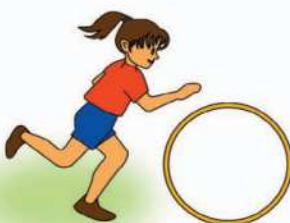
各种转圈提高协调性



单手滚圈

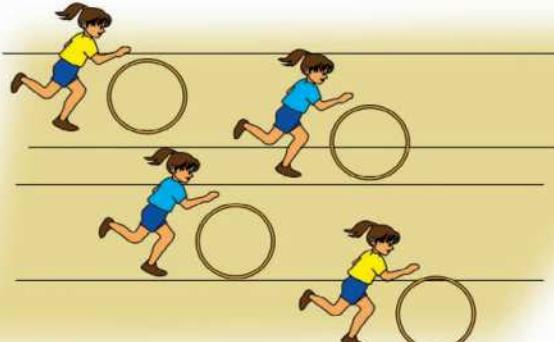


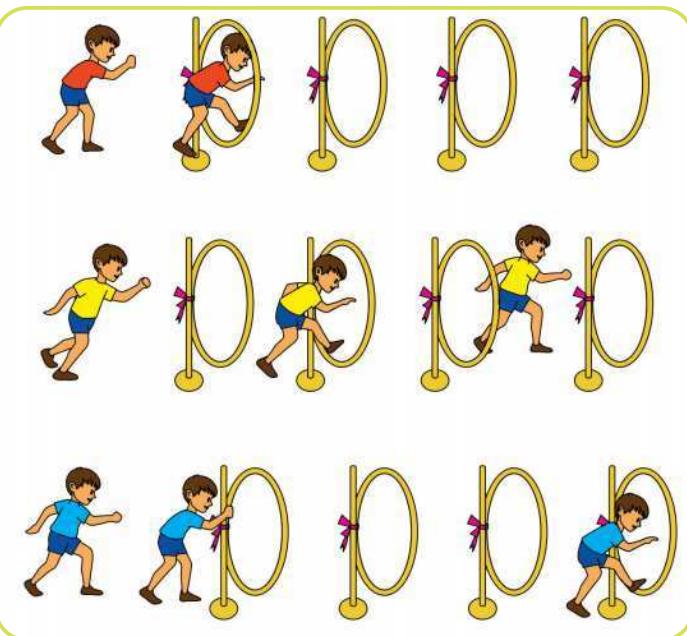
各种滚圈方法



各种滚圈能提高奔跑能力和灵敏性

滚圈比赛:请你设计比赛规则:





集体钻圈游戏



跳圈或跨圈的游戏规则可视学生情况而定。



连续钻圈比赛,看哪一组速度快。

二人或多人互相配合,体验快乐



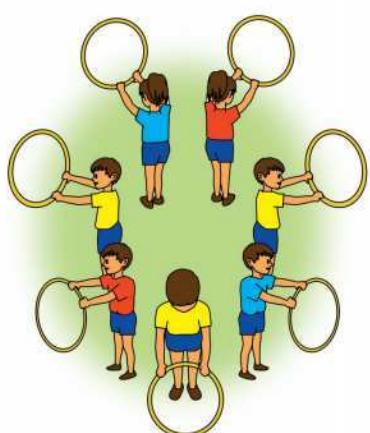
利用呼啦圈做操
(上举平举等)

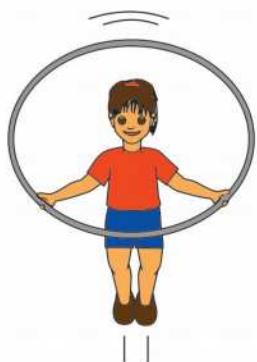


发挥集体的力量,创想出优美活泼的造型。你行吗?

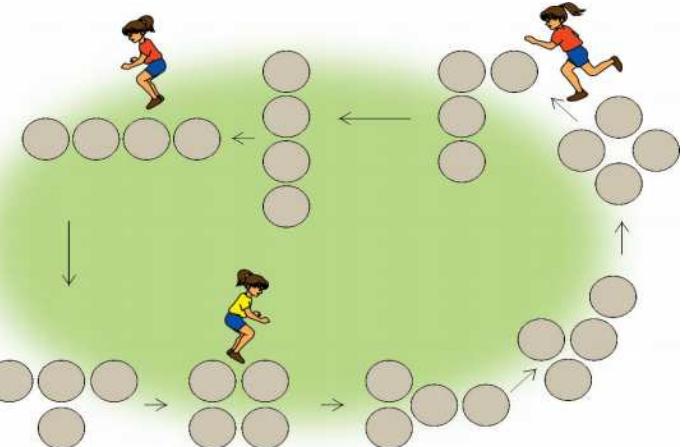


这些活动可以锻炼身体的柔韧性和灵活性。你知道吗?

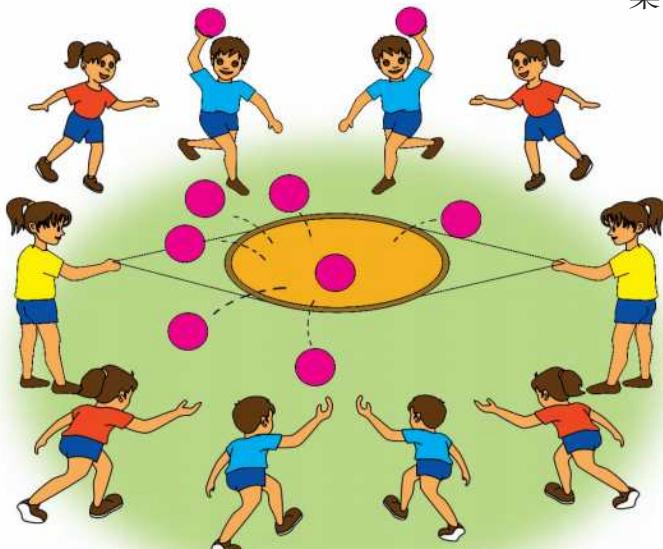




用呼啦圈像跳绳一样跳圈



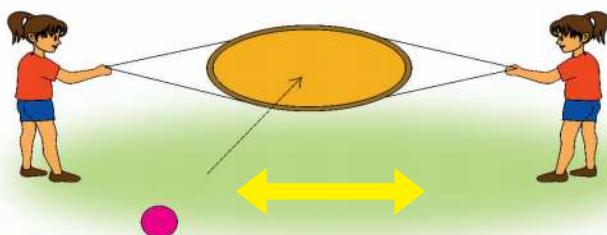
集体比赛(跑、跳、跨)



请设计跳圈比赛场，比一比谁是小小设计师。比一比集体比赛谁夺冠。

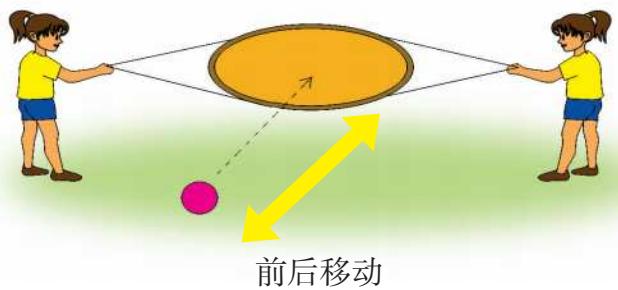


谁是快乐的小投手



左右移动

移动投掷：由两位同学拉着圈移动。



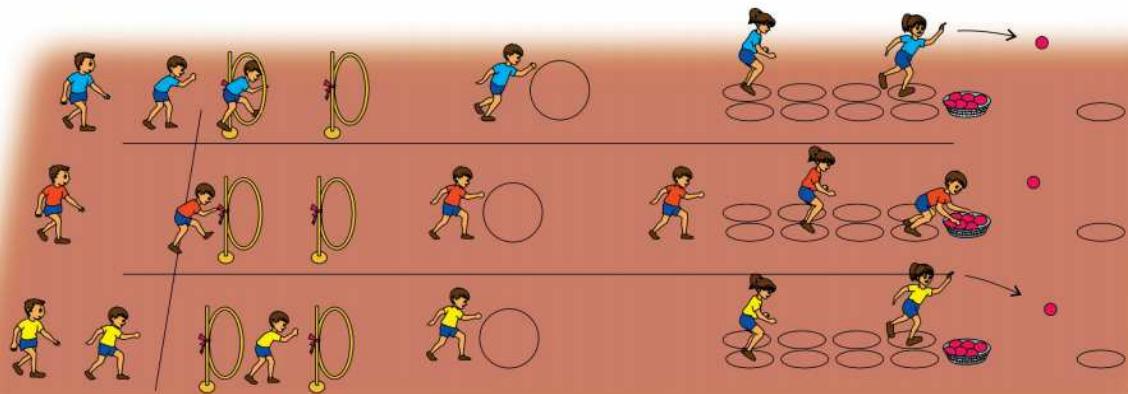
前后移动



利用呼啦圈进行身体各部位的活动,如转动、绕环、跳跃、套圈和钻圈等。

安全提示:

在玩呼啦圈之前,应做好准备活动,避免受伤。



综合游戏:场地布置见图。

准备:垫子、呼啦圈、球等

全体学生分成几组,比赛开始后,各组一个接一个,要求学生按顺序完成各项动作。往返1~2次,比一比在规定时间内,哪一组速度快,投得多,遵守纪律,就是胜队。

呼啦圈学习评价

团结协调



掌握动作



创设动作



总体评价

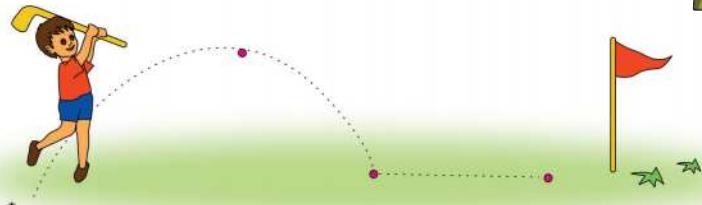


呼啦圈可做很多游戏,如抢圈、套圈、转圈(身体同时转圈几个或十几个)、集体游戏等。同学们,发挥你们的聪明才智,设计出更新、更有趣的游戏方法。

简易高尔夫球



你知道高尔夫球吗？想知道它的玩法吗？



不知道，我从没见过。你告诉我吧。



瞧，动作多潇洒

高尔夫球是以杆击球入洞的一种球类运动。由于受场地、经济条件限制，正规高尔夫球一般人较少有机会参与，这里介绍简易高尔夫球，它简单易行，因地制宜，趣味性强。

第一步

准备姿势

握杆时要放松，双手用力平衡，要恰到好处。

第二步

屈肘举杆

避免用力不均。

第三步

迅速挥杆

挥杆果断，保持圆滑节奏。

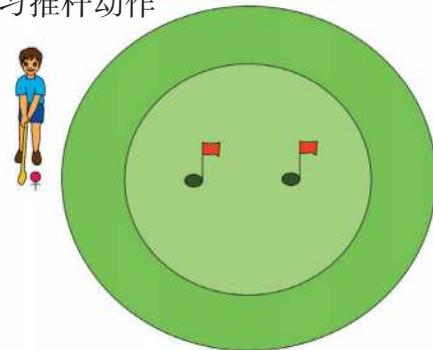


高尔夫球握杆时要放松，恰到好处；双手用力均匀、平衡，向前推杆。



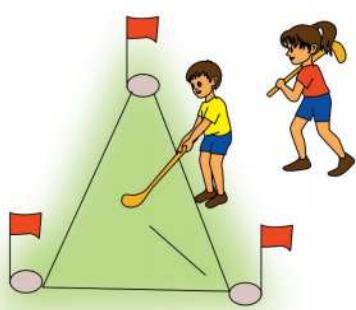
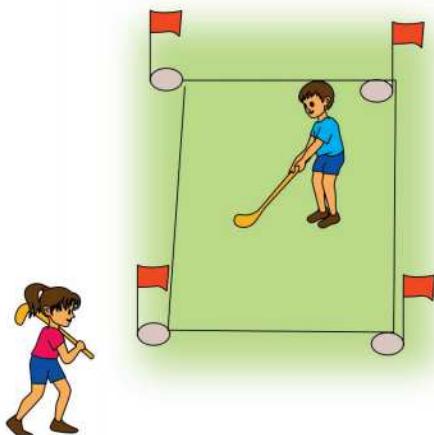
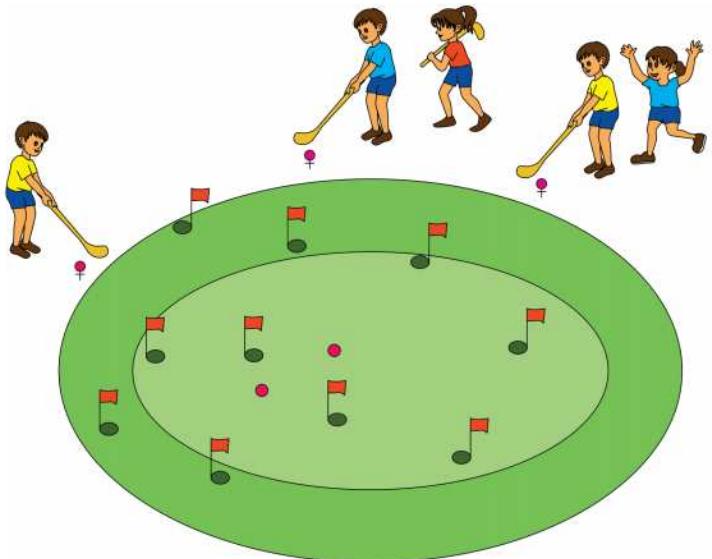
练习推杆动作

自主选择练习的距离，熟悉掌握推杆动作，向中心击球，练习推杆的准确性。比一比哪一组进洞球数多而杆数少。





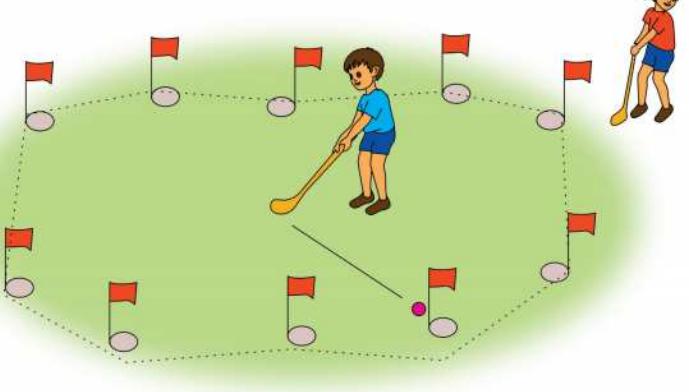
高尔夫球的练习方法很多，可以是二洞的、三洞的、四洞的及多洞的等。



简易高尔夫球有个人、双人、三人及多人的团体积分比赛形式，规则可自定。



请同学们设计一个5~7洞的简易高尔夫球活动场景，并制定比赛规则。



试一试

创设利用旧物品替代球、球杆



还有呢？

趣味轮滑

你知道轮滑吗？你观赏过轮滑运动吗？在我国把轮滑称为旱冰、溜冰。瞧，他们多棒！



我知道轮滑运动比赛项目，有速滑，还有花样轮滑。对吗？



花样滑冰

瞧，他们轮滑的姿势太美了！我也要学。

孩子们投身在大自然的怀抱中疾步如飞，似流星追月，轻歌曼舞，令人羡慕。



轮滑运动在我们的生活中已经逐渐开展起来，由于受条件限制，只作为介绍项目，同学们可根据具体情况选择活动。轮滑尤其适宜在小区内活动，这样比较安全。

轮滑的游戏和比赛方法



开展轮滑活动，可以锻炼身体，增强意志品质，培养集体主义精神，提高心理素质。

创意活动



你能使呼啦圈转起来吗?想一想:“转”有什么诀窍?它与动作的柔和连贯有关系吗?



做一做:如何解决“洞”的问题(不可能在水泥地或草地上挖洞)?可用什么替代?

想一想:利用旧材料可以制作哪些器材?

评一评:谁是小小设计师?



通过轮滑的学习你是否体验到了活动乐趣,对你健身有益吗?



自我评价

| | 😊😊😊 | 😊😊 | 😊 | 自评 |
|--------|-----------|----------|-------------|----|
| 学习态度 | 认真积极 | 积极 | 比较积极 | |
| 行为习惯 | 文明规范 | 遵守纪律 | 还须努力 | |
| 交往合作 | 主动与很多同伴交流 | 能与很多同伴交流 | 只能和少数几个同伴交流 | |
| 克服困难 | 敢于向困难挑战 | 不怕困难 | 自信心较强 | |
| 自锻能力 | 能自觉锻炼 | 比较能自觉锻炼 | 有时能自觉锻炼 | |
| 创想能力 | 想象力丰富 | 能经常创想 | 能创想 | |
| 总 评 | | | | |



上海市 10 岁学生平均值

| 项目 \ 性别 | 男生 | 女生 |
|----------|-------------|--------------|
| 身高 | 144.09 厘米 | 138.68 厘米 |
| 体重 | 39.04 千克 | 32.88 千克 |
| 胸围 | 70.42 厘米 | 63.39 厘米 |
| 肺活量 | 1973.60 毫升 | 1625.84 毫升 |
| 坐位体前屈 | 6.5 厘米 | 6.5 厘米 |
| 握力 | 15.85 千克 | 12.56 千克 |
| 立定跳远 | 152.24 厘米 | 136.87 厘米 |
| 仰卧起坐 | 34.0 次 / 分钟 | 33.97 次 / 分钟 |
| 50 米跑 | 9.45 秒 | 9.65 秒 |
| 50 米 × 8 | 119.30 秒 | 120.67 秒 |
| 备注 | | |



学生体质健康标准

| | | 优秀 | 良好 | 合格 | 有待提高 |
|----|----------|--------|---------|----------|----------|
| 男生 | 50 米跑(秒) | 8.9 以下 | 9.0~9.1 | 9.2~11.1 | 11.2 以上 |
| 女生 | 50 米跑(秒) | 8.9 以下 | 9.0~9.5 | 9.6~11.5 | 11.6 及以上 |

注：

- 除男生仰卧起坐数据，其余所有数据来自 2014 年全国学生体质健康调研上海地区数据
- 男生仰卧起坐数据来自上海市 2018 年《国家学生体质健康标准》测试上报数据

说 明

本册教材根据上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会制定的课程方案和《上海市中小学体育与健身课程标准（试行稿）》编写，供九年义务教育四年级试用。

本教材由上海师范大学主持编写，经上海市中小学教材审查委员会审查准予试用。

本册教材的编写人员有：

主编：李伟民 分册主编：薄全锋

特约撰稿人（按姓氏笔画排列）：朱永斌 余纯璐 陈志飞
陈 麟 季丽群 倪剑华 秦 苏 谢式南等。

修订人员：主编 薄全锋

（以下按姓氏笔画排列）王 忠 冯 敏 陈 麟 陆志英
张卫东 施利娟 秦 苏。

欢迎广大师生来电来函指出教材的差错和不足，提出宝贵意见。少年儿童出版社地址：上海市闵行区号景路159弄B座5-6层（邮政编码：201101），联系电话：021-62816052。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。

我的成长足迹

学校 _____ 班级 _____ 姓名 _____

测试项目 _____

成 绩 _____

跑：
50米
25米X2

跳：
立定跳远
跳绳

第一次
第二次
第三次

第一次
第二次
第三次

掷：
实心球
垒球原地投远

第一次

第二次

第三次

身高 体重

肺活量

坐位体前屈

上海市 10 岁学生部分体质指标平均值

| | 身高 | 体重 | 50米跑 | 肺活量 | 握力 | 仰卧起坐 |
|----|----------|---------|--------|--------|---------|-----------|
| 男生 | 144.1 厘米 | 39 千克 | 9.45 秒 | 1974ml | 15.9 千克 | 34 次 / 分钟 |
| 女生 | 145.6 厘米 | 37.6 千克 | 9.65 秒 | 1869ml | 14.9 千克 | 34 次 / 分钟 |



经上海市中小学教材审查委员会
审查准予试用，准用号II-XB-2019015

责任编辑：郝思军

九年义务教育课本

体育与健身

四年级

(试用本)

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

上海少年儿童出版社有限公司出版

(上海市闵行区号景路159弄B座5-6层 邮政编码 201101)

上海新华书店发行 上海中华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 3.75 插页 1

2019年7月第1版 2025年7月第7次印刷

ISBN 978-7-5589-0678-7 / G ·3549

定价：4.65 元



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5589-0678-7



9 787558 906787 >
此书如有印、装质量问题，请向本社调换
少年儿童出版社 电话：021-62816052