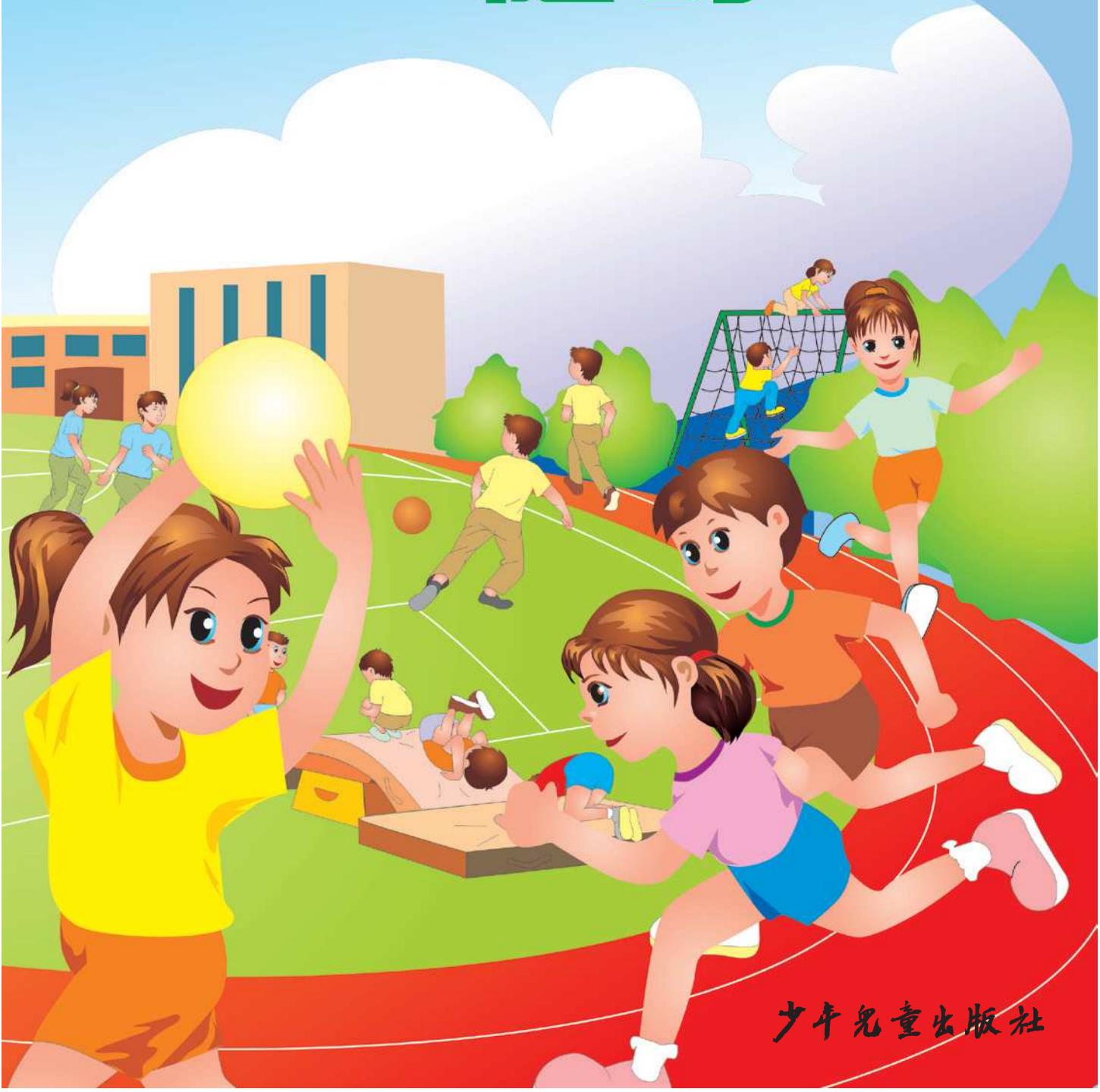




九年义务教育课本

体育与健身

五年级（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	6
投掷	8
攀登与爬越	9
支撑与悬垂	10
跑、跳、投综合练习	12
●游戏天地	13
跑的游戏	13
跳的游戏	14
投掷游戏	16
跑、跳、投综合游戏	17
攀爬综合游戏	18
支撑与悬垂综合游戏	19
●创意活动	20
■身体表现	22
●健身乐园	23
滚翻与支撑跳跃	23
踏板操	25
形体柔韧操	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、踢毽子和跳橡筋 36

踩高跷和抖空竹 38

●球类活动

超级FOOTBALL 39

小小CBA 41

网上小飞人 43

小球堂 44

●趣味体育

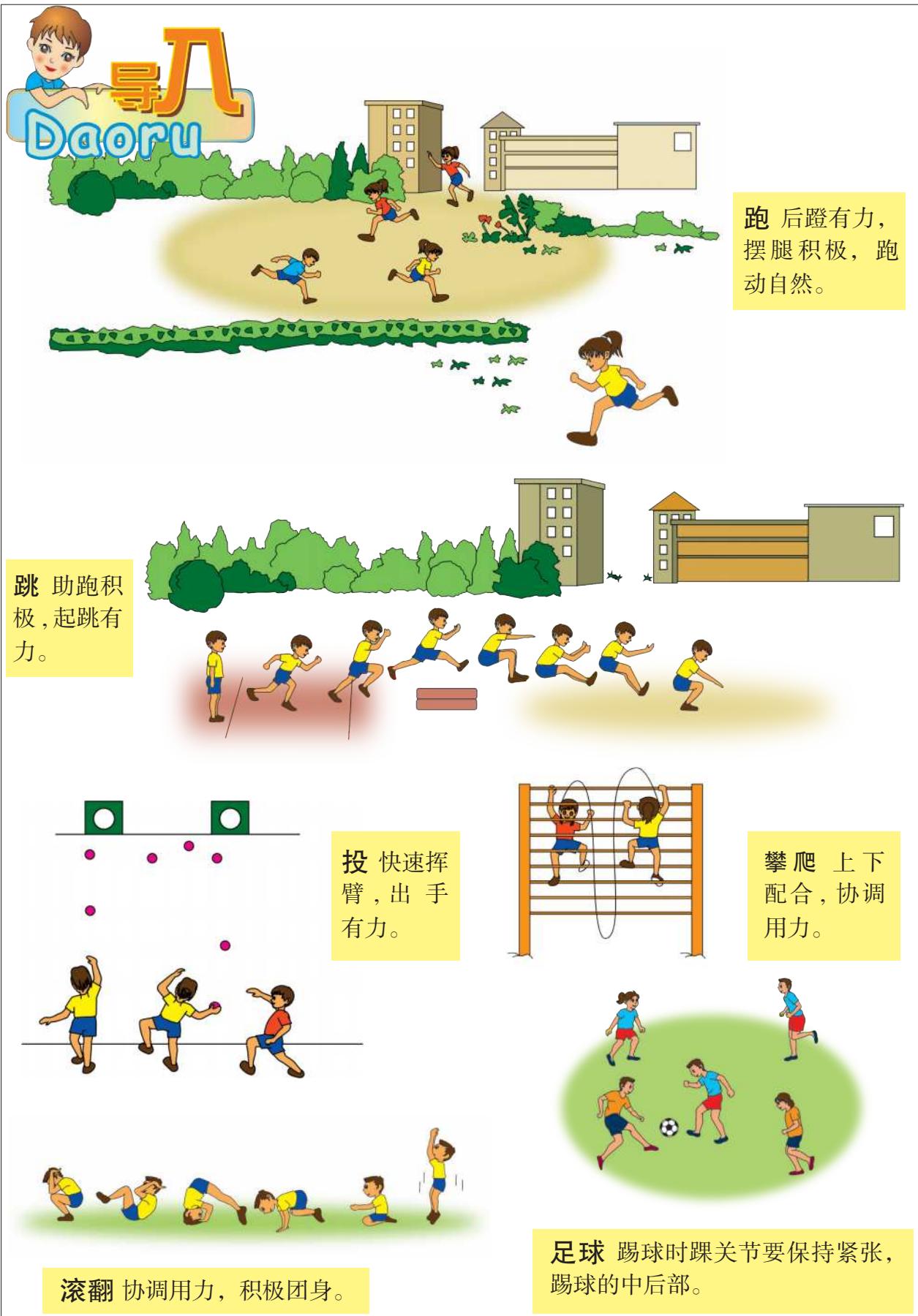
七彩毽球 45

滑板活动 46

●创意活动

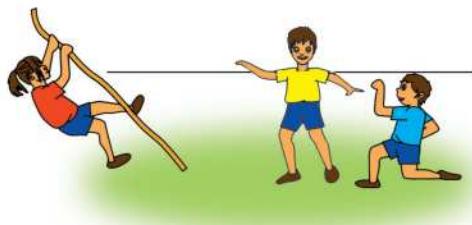
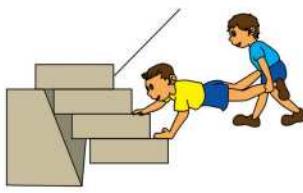
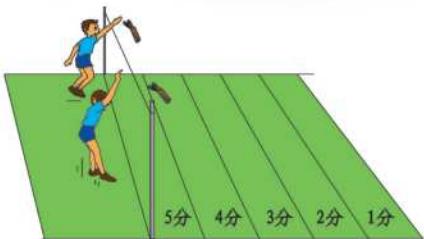
■展望





身体活动

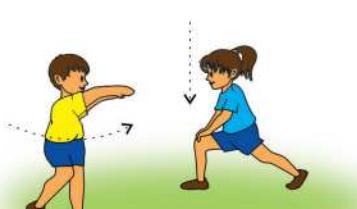
这些是我们今年
将要学习的内容。



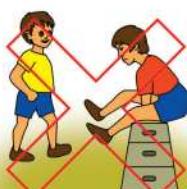
1. 穿好运动衫、运动裤和运动鞋。口袋中不能放剪刀、钥匙、三角尺等硬物。



3. 运动中要保持合理的间距。



2. 运动前要充分活动肢体。
不做准备活动就马上投入运动，容易受伤。



4. 活动中要重视
安全保护措施。

健身乐园



选择“车道”
要量力而行哦！



各行其道

将跑道分为“快车道”(快速跑)、“慢车道”(慢速跑)和“人行道”(行走)。每道布置一至二人向相反方向跑，称“中转站”。任选其中一道开始起跑。当中途遭遇“中转站”时，和他(她)击掌示意，同时改变跑道和跑速。



“龙尾”追“龙头”（加速跑和放松跑）

排成纵队，
慢跑。教师每发
令一次，排尾的
学生迅速跑至排
头担任“龙头”，
并减速慢跑，直
至全队每人都担
任过“龙头”。



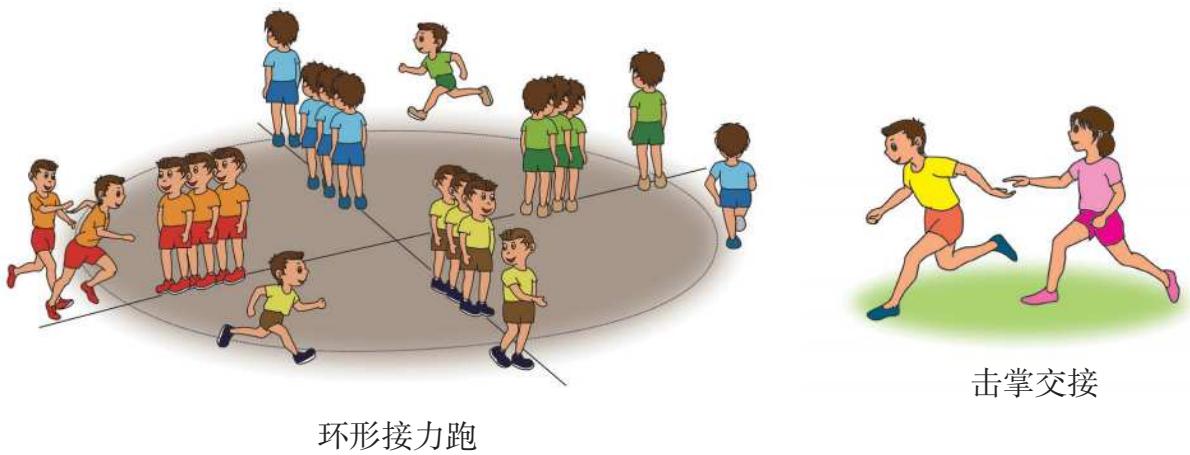
冲过终点，不要急停，
放缓速度，继续跑5到10米！



成长足迹

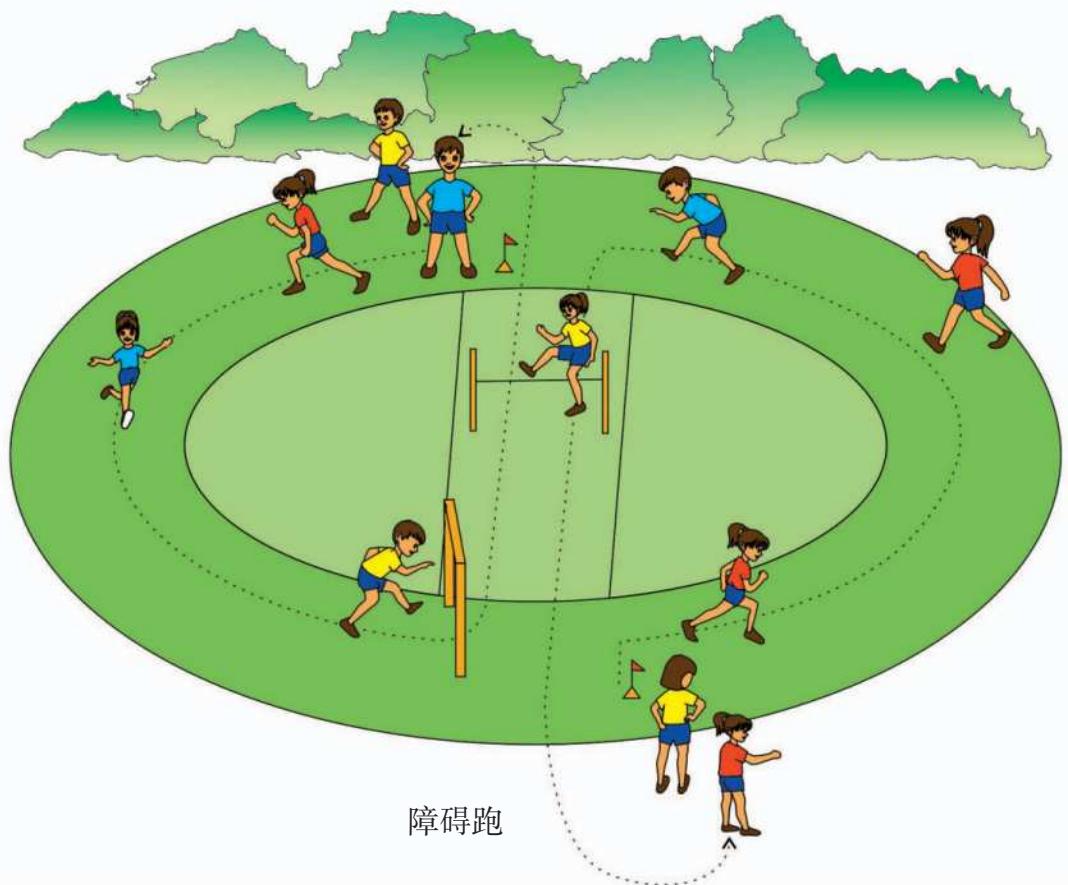
我的 50 米跑成绩

三年级	四年级	五年级			
		第一次	第二次	第三次	第四次

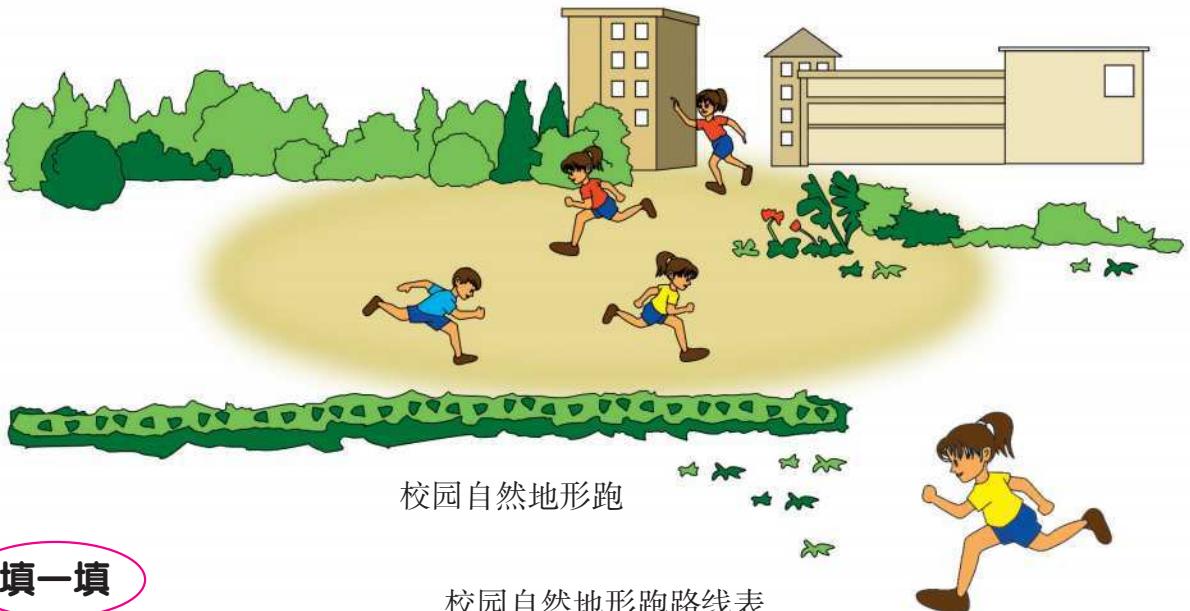


环形接力跑

击掌交接



障碍跑



填一填

校园自然地形跑路线表

	出发点	第一站	第二站	第三站	终点	用时
路线一	操场	学校大门	沙坑	旗杆	领操台	3'52"
路线二						



小记录

我的定时跑成绩

___'定时跑成绩	5'定时跑成绩	___'定时跑成绩

5

想想、练练、评评

本学期，耐久跑练习的内容有_____、_____，还有_____。

班级中成绩最好的同学是_____，练习最刻苦的同学是_____。

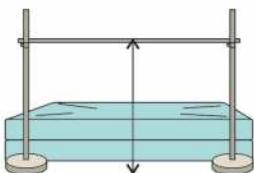
我最喜欢的耐久跑的练习内容是_____，我的最好成绩是_____。

跳跃

跳高



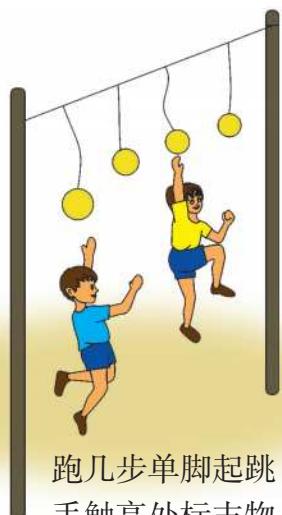
跨越式跳高



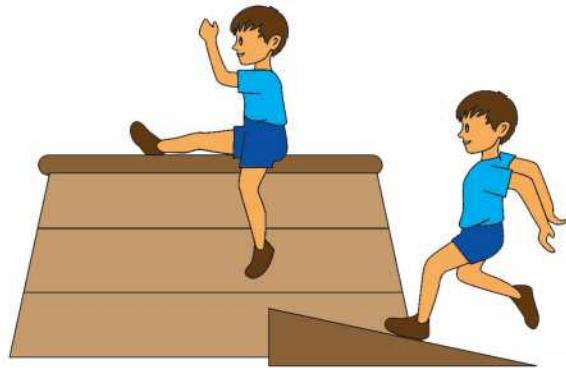
跳高成绩的丈量



连续跨越障碍



跑几步单脚起跳
手触高处标志物



单脚起跳, 坐上跳箱



你知道以下
几种跳高姿势吗?
连连看。

跨越式跳高

俯卧式跳高

跨越式跳高



跳远

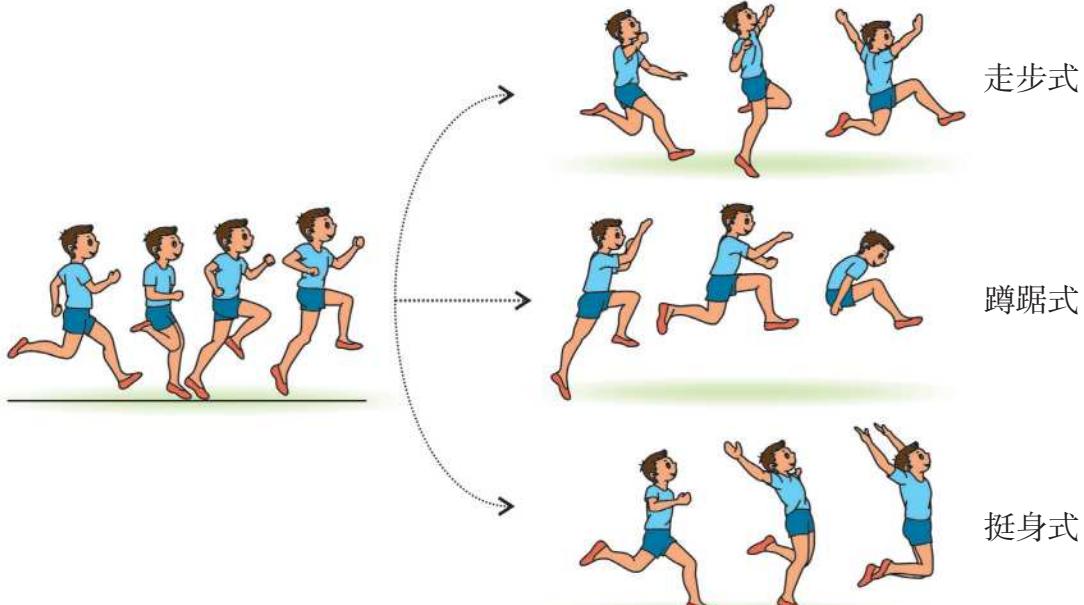
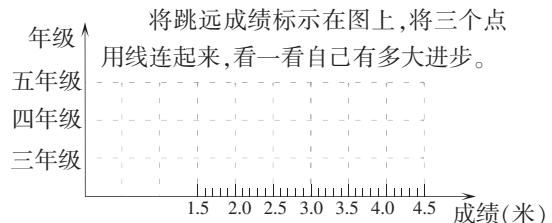


蹲踞式跳远

我的跳远成绩

小记录

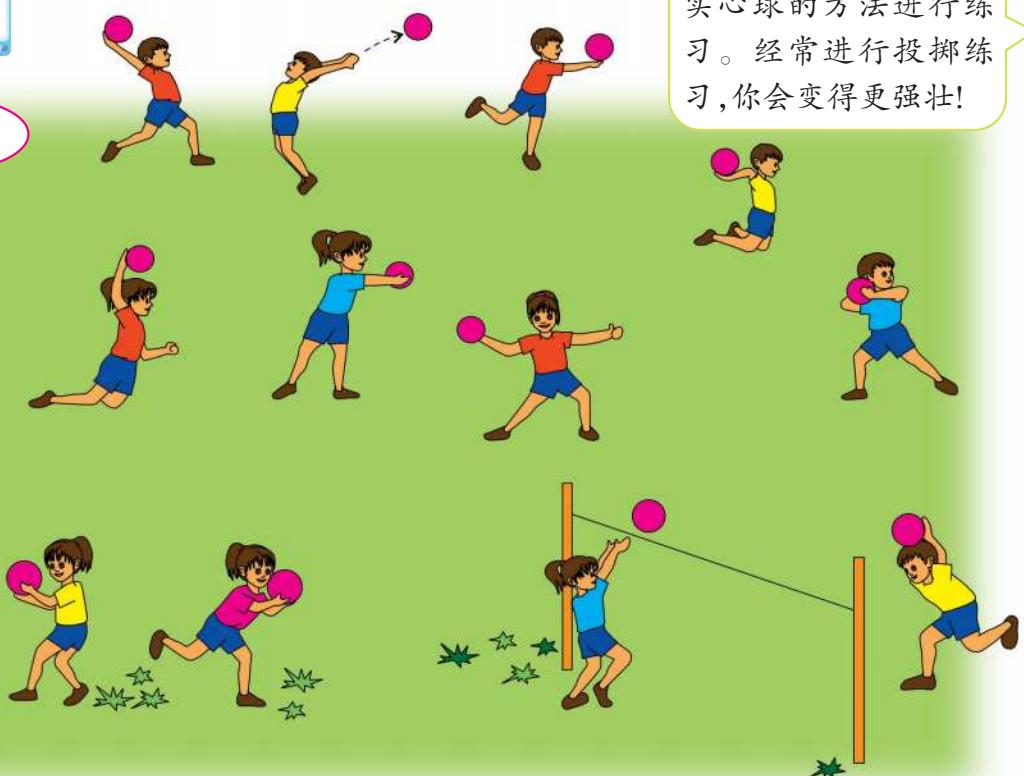
	跳得最远的同学	进步最大的同学
成绩		



三种基本跳远姿势

投掷

实心球

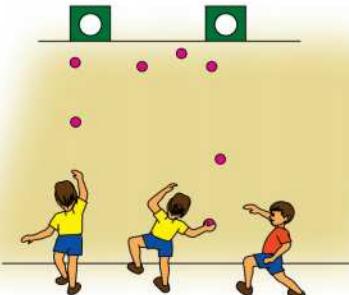
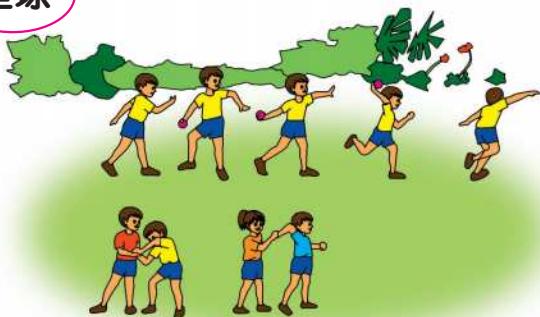


选择适合自己投实心球的方法进行练习。经常进行投掷练习,你会变得更强壮!

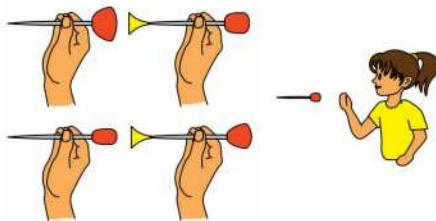


各种姿势抛掷

垒球



玩一玩



持各种轻器械的投掷练习

小记录

我的投掷成绩

	项目	最好成绩
三年级		
四年级		
五年级		

攀登与爬越

完成这些练习既要
有技巧，又要有力气。你
遇到的困难是哪些？

- 1. 缺少力量
- 2. 心里害怕
- 3. 缺乏技巧
- 4. 其他 _____



花样爬竿

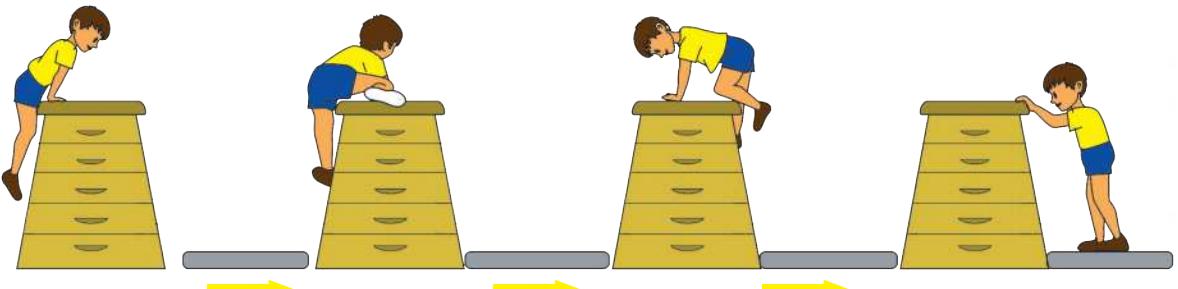
连续爬竿



爬斜绳



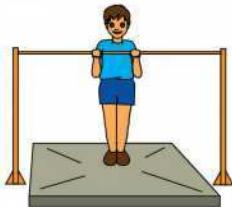
连续翻越肋木架



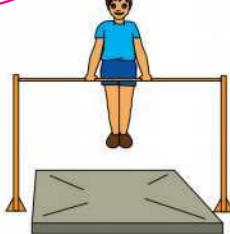
爬越跳箱

支撑与悬垂

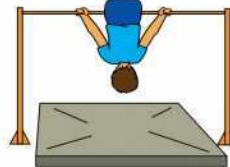
跳上成支撑—前翻下



预备姿势



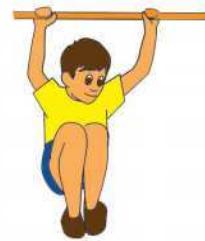
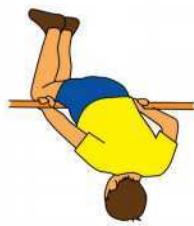
跳上成支撑



前翻下



成蹲立



注意：

1. 在杠上支撑时要抬头挺胸、直臂顶肩。
2. 前翻下过程不要太快，腹部要紧贴杠。

保护与帮助的方法比
较难，但是非常重要。同学
们，大家都来试一试！

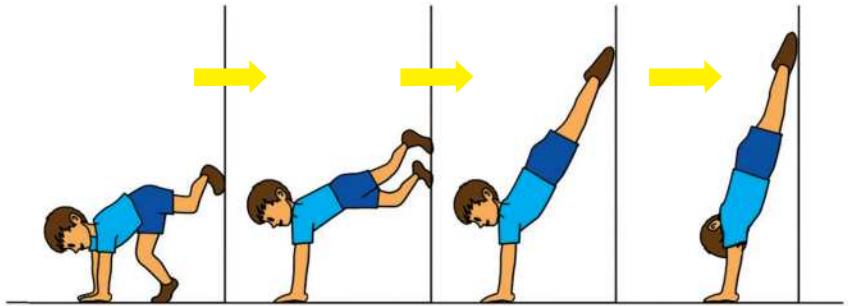


跳上成支撑辅助练习

保护与帮助

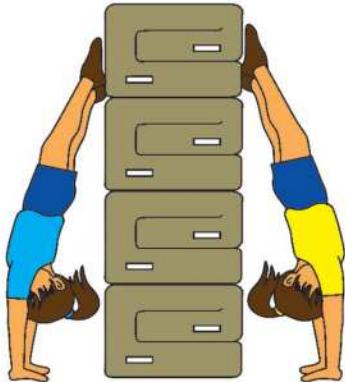
保护者站练习者左前方，右手翻握练习者左手腕，防止脱手；左手扶练习者肩，练习者前倒时帮助拨其肩后方；练习者翻转时，保护者换成托其腿，控制其翻转速度。

手倒立



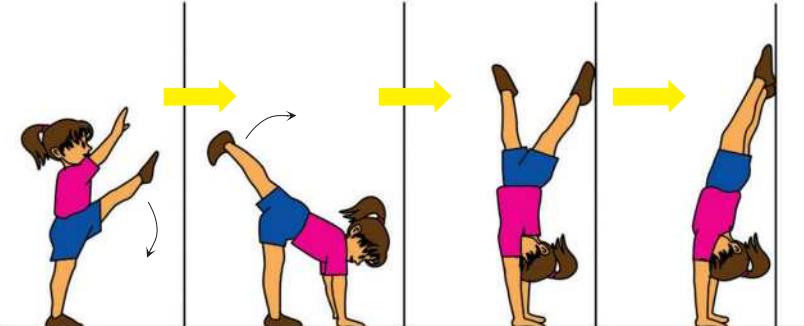
爬墙手倒立

你会保护
帮助他吗？两手
扶腰往上提。

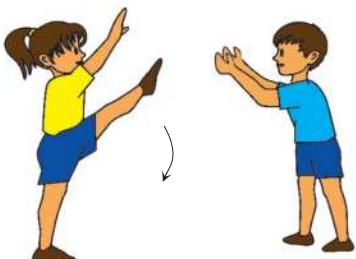


试了好多次都失败
了，怎么办呢？

俗话说得好：失败是
成功之母。就当磨练一下
自己的意志，再尝试一次
吧！



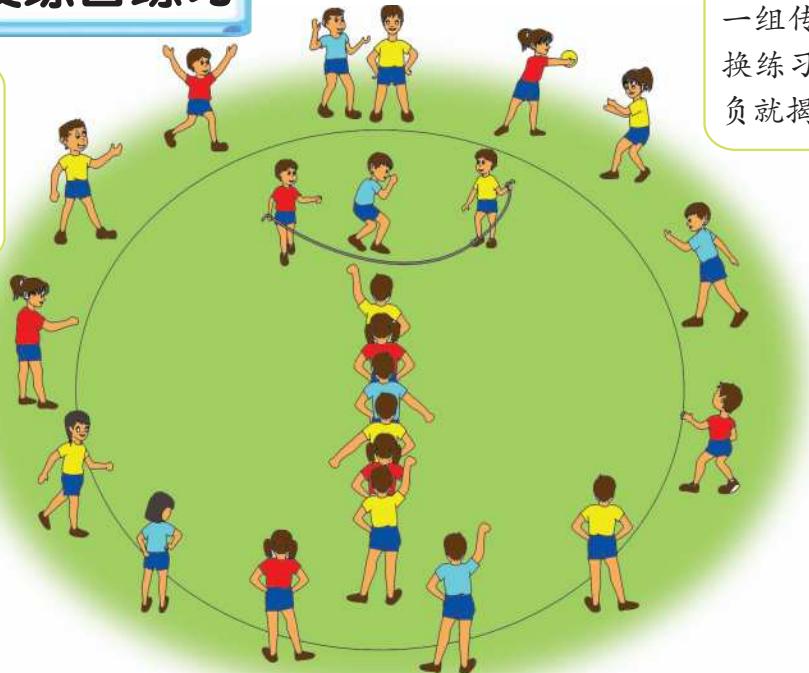
靠墙手倒立



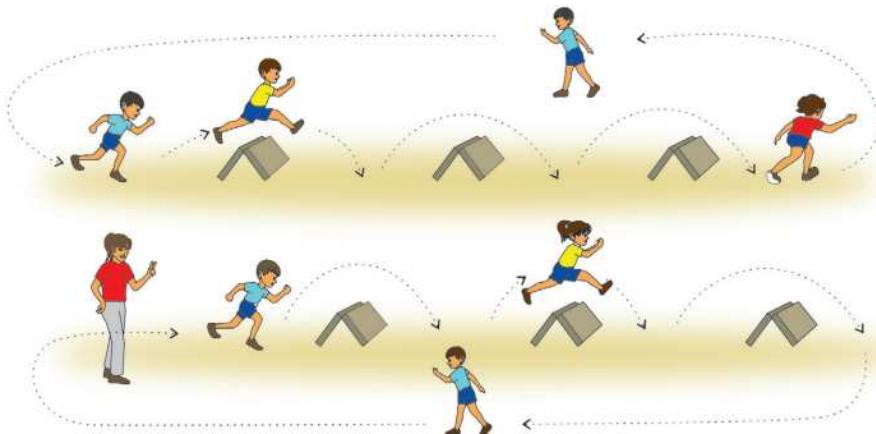
有人扶持手倒立

跑、跳、投综合练习

两个不同的内容同时练习?真有趣!



传球接力——快快跳起



跨垫接力

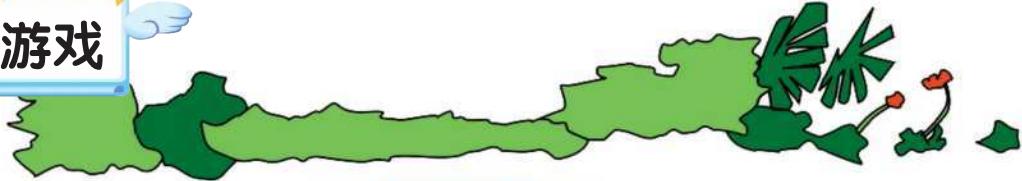


闯关

游戏天地

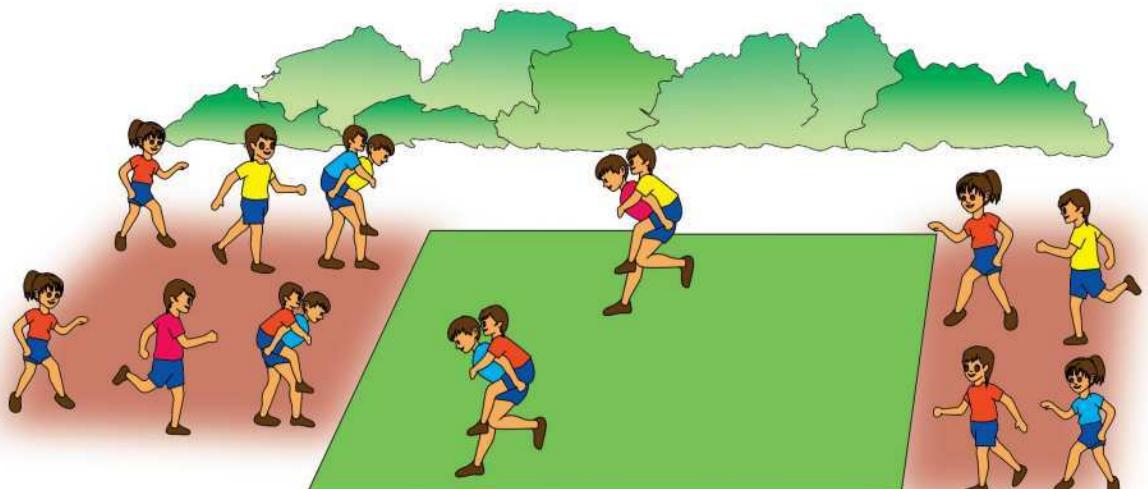


跑的游戏



双龙会

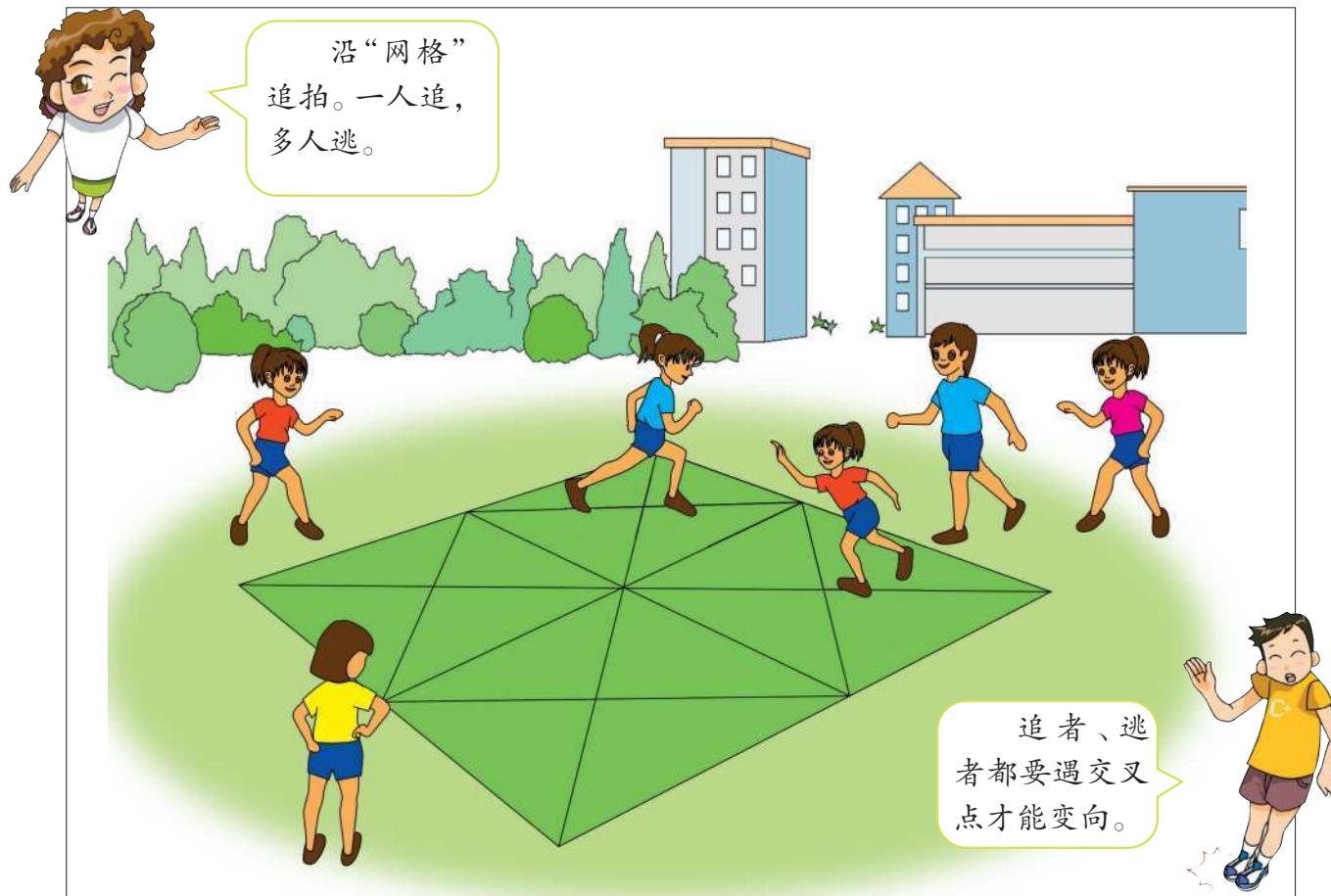
两队各自为“龙”，每队“龙头”抓对方“龙尾”。



急起直追



进行负重游戏时，可要量力而行噢！胖瘦、高矮搭配要合理。



追者、逃者都要遇交叉点才能变向。

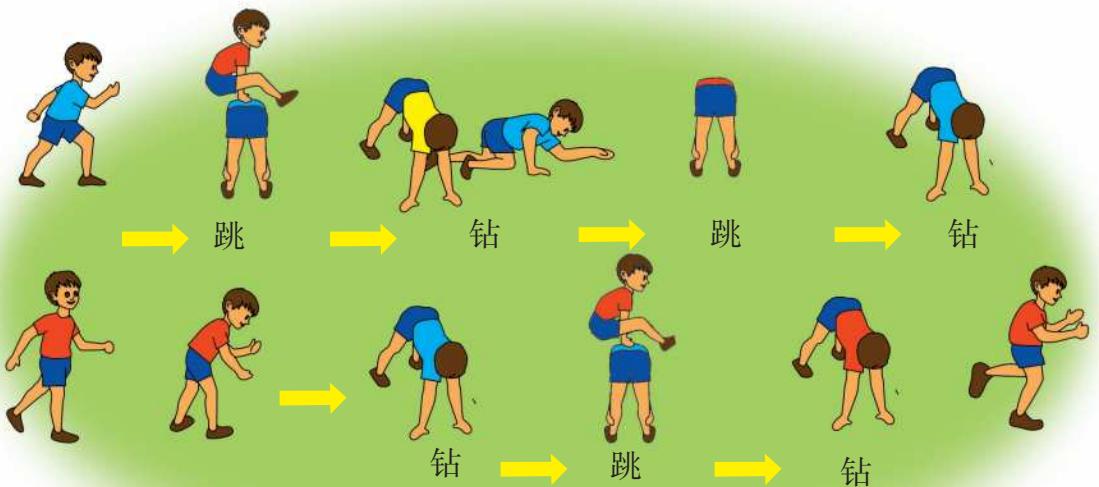


网络追踪

跳的游戏



齐心协力



地铁与轻轨

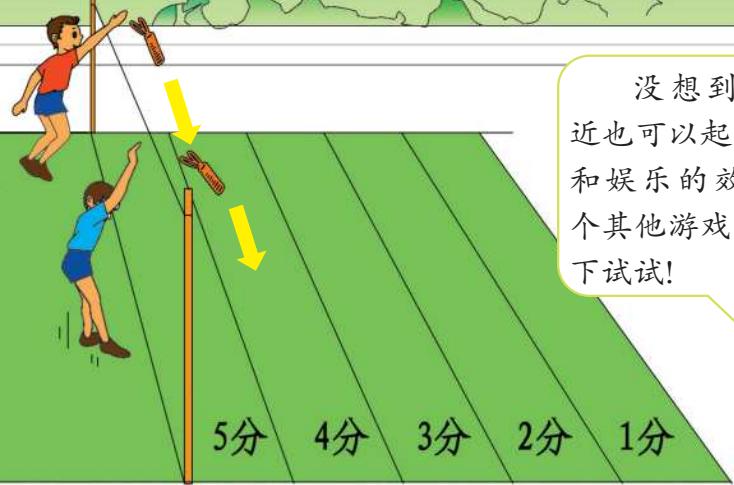


跳格追拍



场地内四个人，一追三逃。追的人在格内单脚跳，逃的人顺直线跳，遇交叉点时可改变方向。规定时间内每拍到一人得一分。

投掷游戏



没想到吧？比
近也可以起到锻
炼和娱乐的效果！找
个其他游戏改编一
下试试！



跳投绳弹



试试用其他的
活动器材来玩“采茶
扑蝶”的游戏。

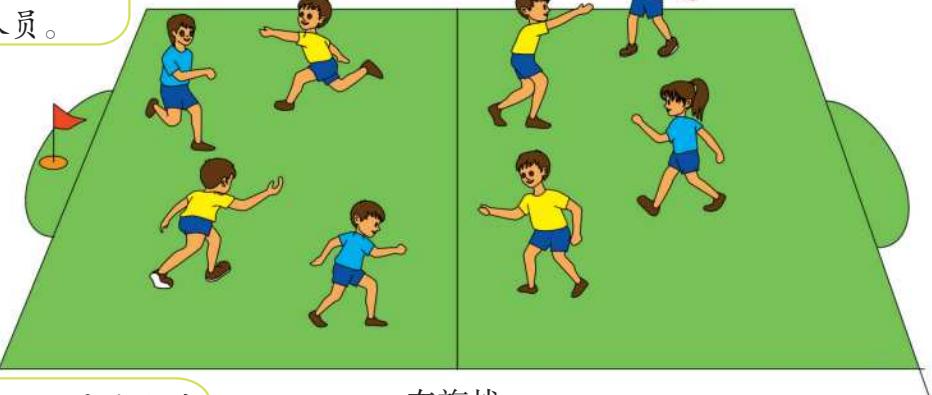
采茶扑蝶



跑、跳、投综合游戏

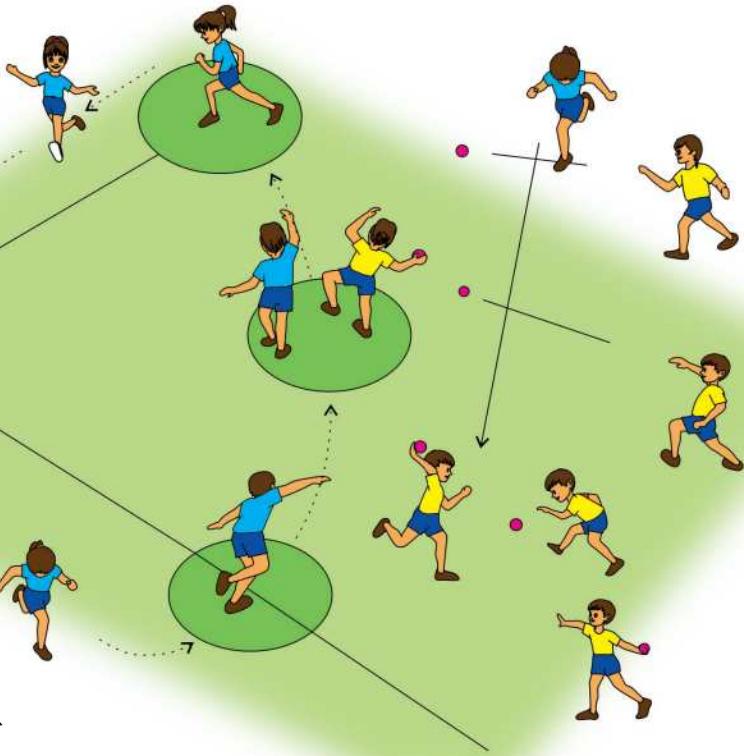
进入对方场地，被追拍后只能原地站立，等同伴来“救”。将对方旗帜夺回本方就赢了！

在本方场地，可自由活动并阻止对方队员进出，但不能进入放旗区域防守对方队员。



夺旗战

进攻队员将海绵球投出后立即跑向一垒，并在其他队员投球时依序跑完二、三垒及本垒即得分。



击球跑垒

防守队员互相配合，接球后在进攻队员未上垒时将其击中，即为“截杀”成功。



攀爬综合游戏

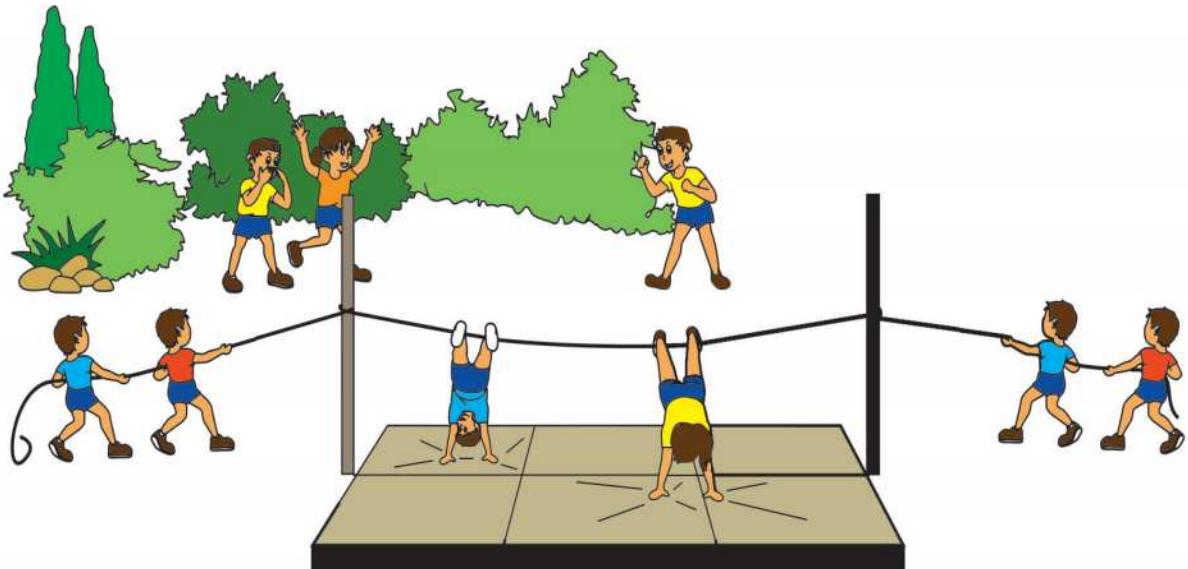
请根据自己的能力
选择合适的路线行进！



缺乏力量撑不住怎么办?
多练“推小车”、俯卧撑等，可以增加上肢的支撑力量。



支撑与悬垂综合游戏

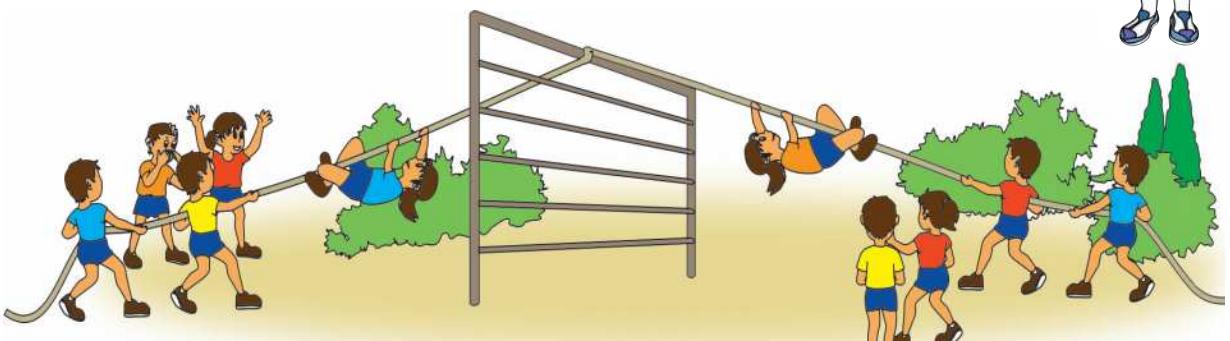


蜘蛛人接力1

游戏方法与规则：

1. 将队员分成人数相等的两个组，依次用悬垂(或者支撑)的方法通过拔河绳，其他组员合力保持拔河绳的稳定。
2. 记录各组每次尝试完成练习所需时间，以进步较大的组为胜利。
3. 若有队员练习中没有顺利通过，则回到起点重新开始，计时累计。
4. 练习中每次只能有一个练习队员。

这些游戏的方法规则还不够完善，让我们一起来制定符合实际的游戏规则。



蜘蛛人接力2

创意活动

智取圈中球



要将小圆圈
中的球全部取出来,
但在圈内只能以手接触地
面,怎样取?



我们的大风车

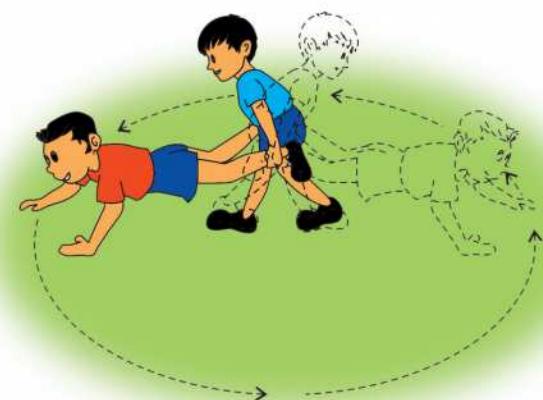
试试看,最多能
有几个人一起来合
作完成?



预备造型



完成后的造型



发展上肢力
量,提高支撑能力、
协调能力以及肢体
在空间完成动作时
的控制能力。



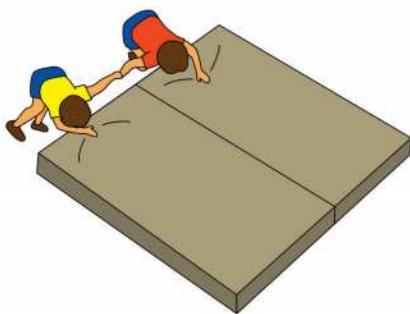
身体表现



滚翻,能使你灵巧、机敏。当你快要摔倒时,请赶快降低重心顺势团身倒地,用所学的滚翻技能进行自我保护。



参加韵律与游戏活动既能增加与同伴交往的机会,又能愉悦心情。



武术是我国人民在长期的生产、生活实践中积累起来的养生和健身的方法。它具有强健身心、防病祛病和防身等多种作用。

健身乐园

滚翻与支撑跳跃



跪跳起
时注意两臂
配合向上摆。

滚翻



后滚翻接跪跳起

请你尝试这套组合。



滚翻组合练习

自我评价

1. 我能把学过的滚翻动作组合起来。



2. 我能和同伴共同来设计完成一套滚翻组合。

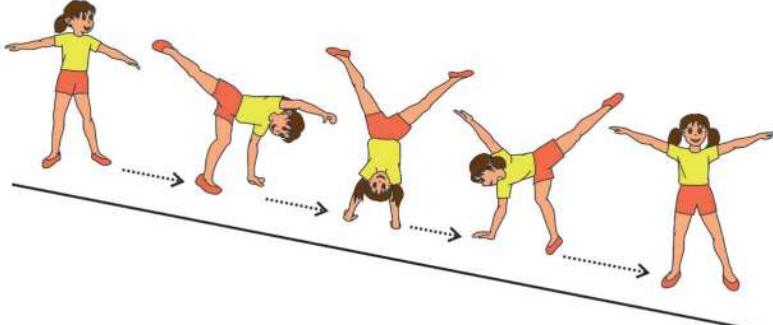


我得了  (自己涂)。

侧手翻



侧手翻



利用斜坡的侧手翻



利用墙面的侧撑侧摆腿

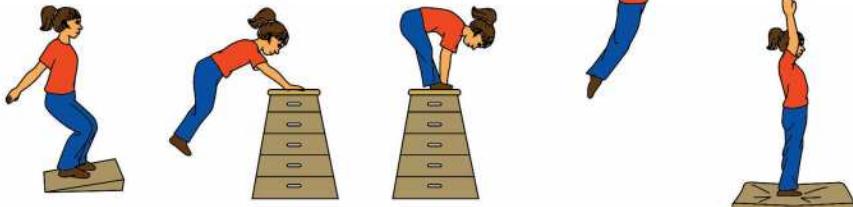


有帮助的手倒立分腿侧翻下



有帮助的侧手翻

支撑跳跃



助跑，双脚起跳，支撑跳上90厘米高的横箱，
成分腿立撑，起立向前(或转体)跳下。



进行支撑
跳跃练习能够
培养勇敢、果
断的精神。



山羊分腿腾越

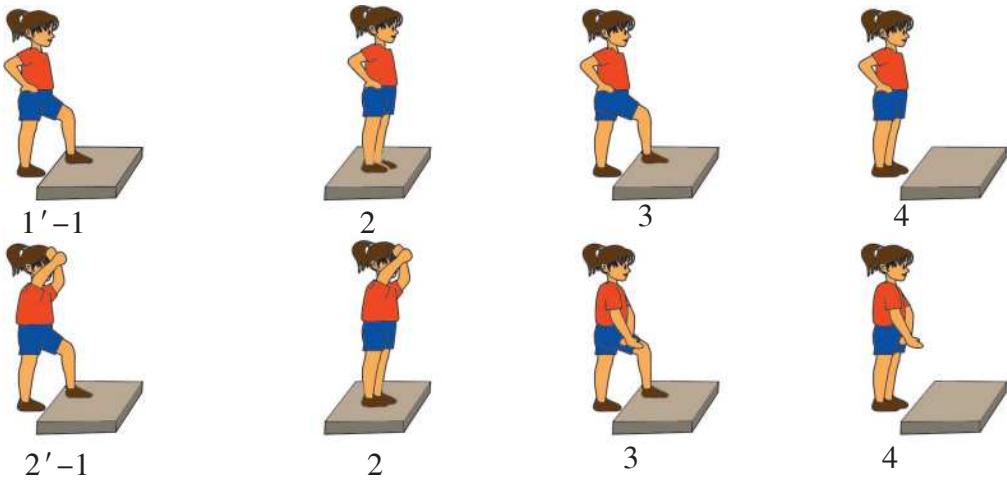
踏板操

韵律

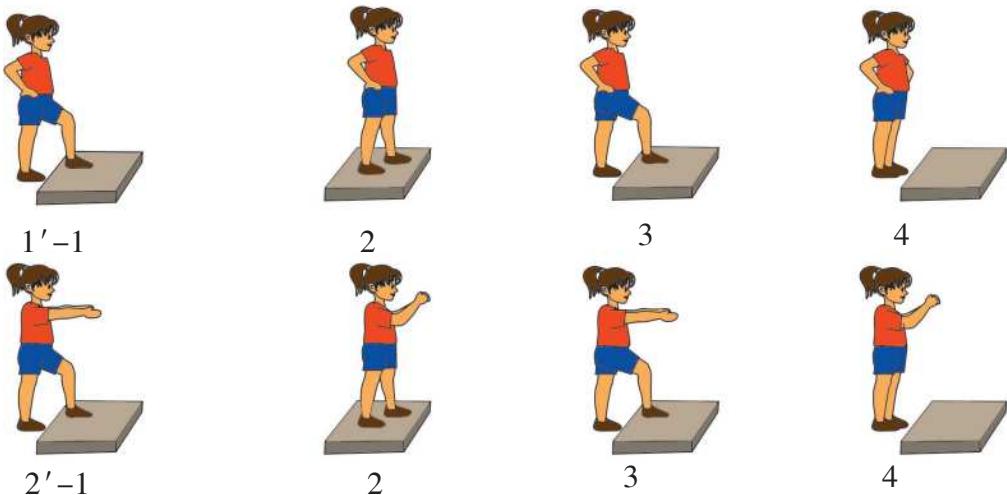


踏板操是一项时尚的有氧运动,能增强心肺功能,培养节奏感和协调性。

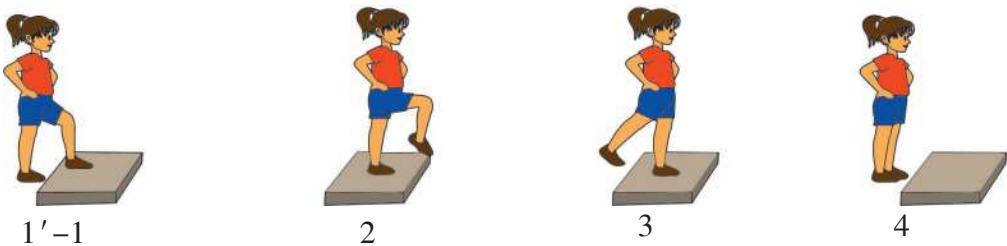
第一节：
基本步

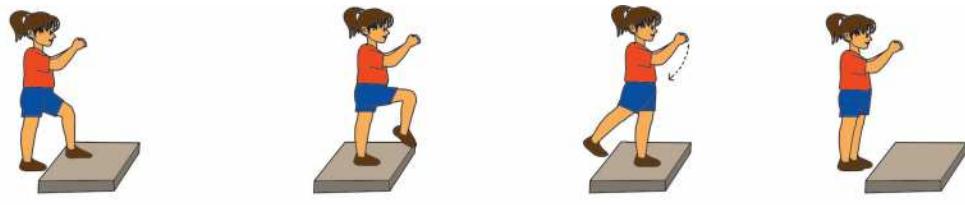


第二节：
V字步



第三节：
上步提膝





2'-1

2

3

4

第四节： 侧踢

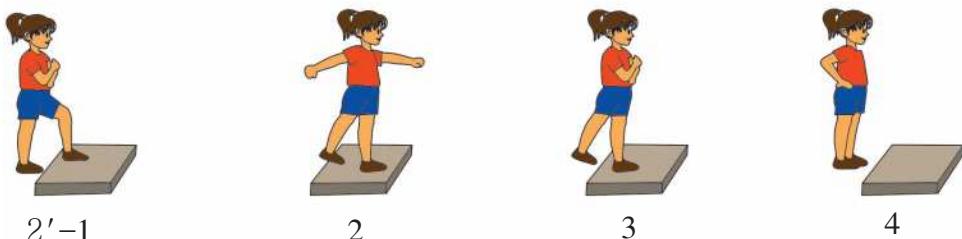


1'-1

2

3

4



2'-1

2

3

4

第五节： 后踢

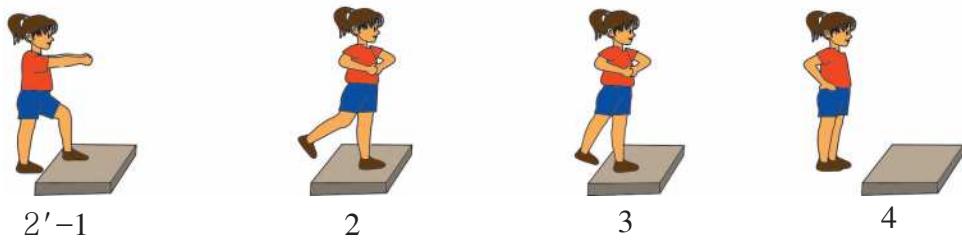


1'-1

2

3

4



2'-1

2

3

4

第六节： 组合(把一至五节组合起来,全部加上手的动作,每节做两个八拍。)



安全提示：
脚踩踏板时要
注意平衡,踏在板中
心,以防重心偏移。

形体柔韧操

单人组合I



请充分伸展你的身体，
保持良好的姿态，协调柔和
地完成组合动作。



预备姿势



1'-4



5-8



2'-8



3'-4



5-8



4'-4



5-8

单人组合II



预备姿势



1'-4



5-8



2'-8



3'-4



5-8



4'-4



5-8

双人组合



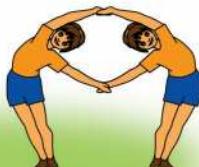
预备姿势



双人压肩



预备姿势



双人侧拉



预备姿势



互背拉伸



预备姿势



分腿互压

集体舞

欢乐的晚会

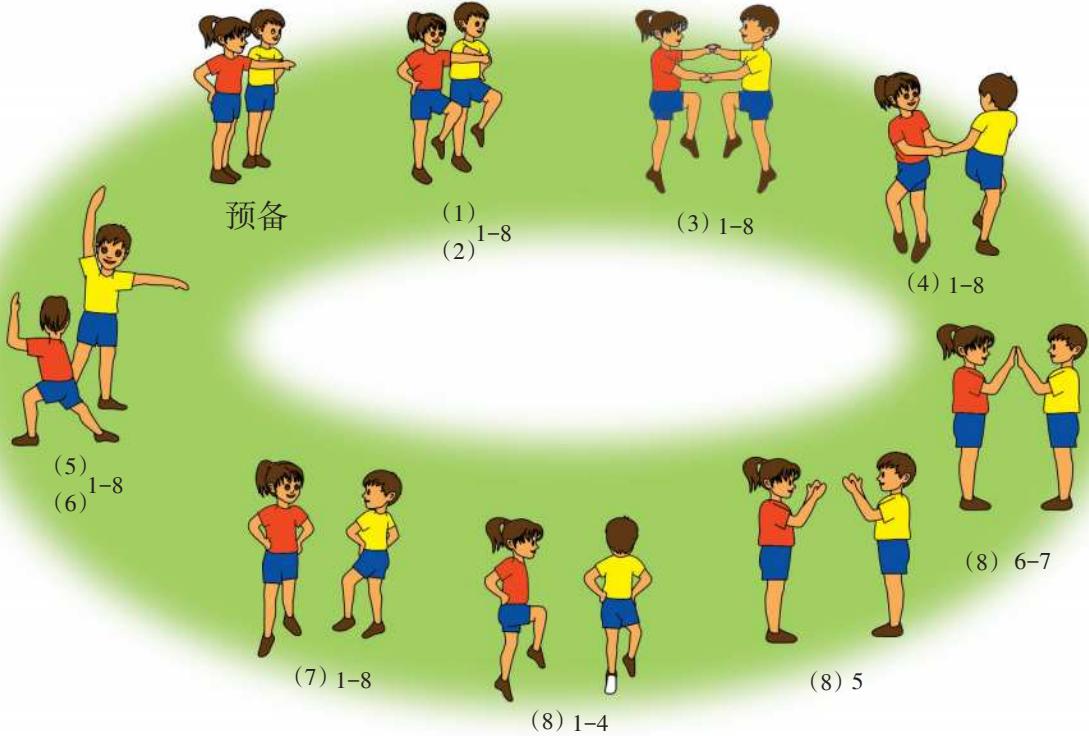
同学们，你知道吗？学习集体舞，既可以使人身体挺拔、优美，陶冶情操，又能增进同学间的友谊，促进身心全面和谐地发展。赶快行动吧！



你能和同伴一起用优美、自然的动作表现欢乐的节日气氛吗？



基本舞步：踏跳、踏踢步



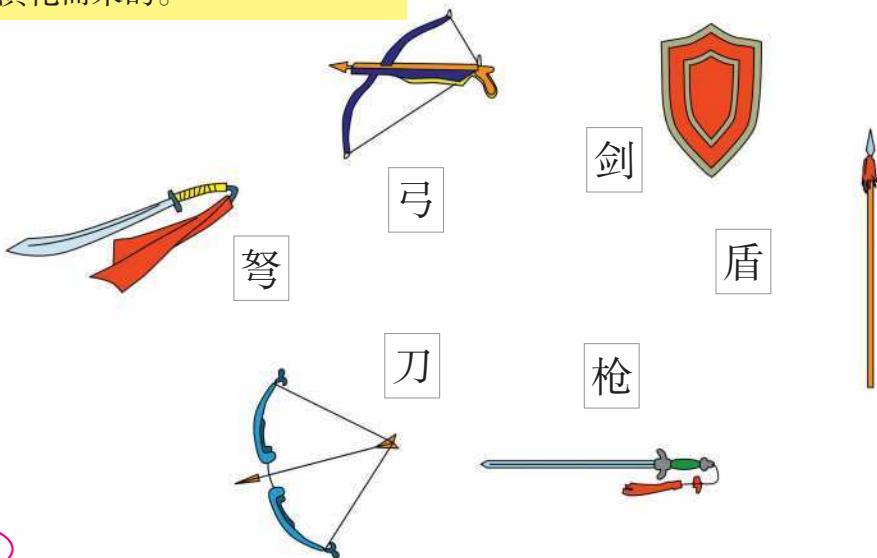
武术

小知识

武术器械

武术是中华民族的瑰宝,源远流长,具有悠久的历史,而武术器械就是这瑰宝中的重要组成部分。武术器械有弓、剑、弩、盾、刀、枪等,它们都是由古代兵器演化而来的。

你知道下面这些器械的名称吗?将图片和器械名称连起来。



武术基本功



正踢腿



俯腰



纵叉



侧踢腿



甩腰



横叉

五步拳

我来露一手！



1. 并步抱拳



2. 弓步冲拳



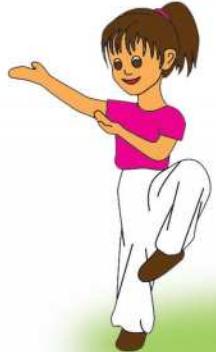
3. 弹腿冲拳



4. 马步架打



5. 歇步盖打



6. 提膝穿掌



7. 仆步穿掌



8. 虚步挑掌



9. 并步抱拳

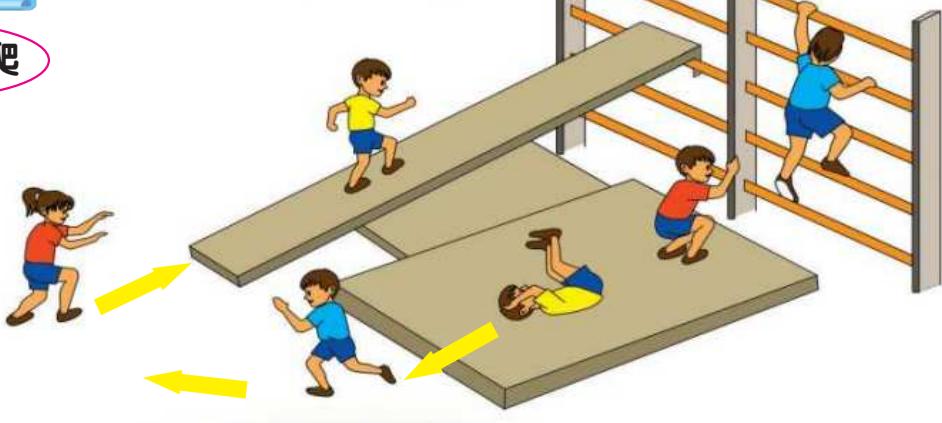


五步拳是最基础的武术套路。你能记住这些动作的名称吗？

游戏天地



滚翻与攀爬

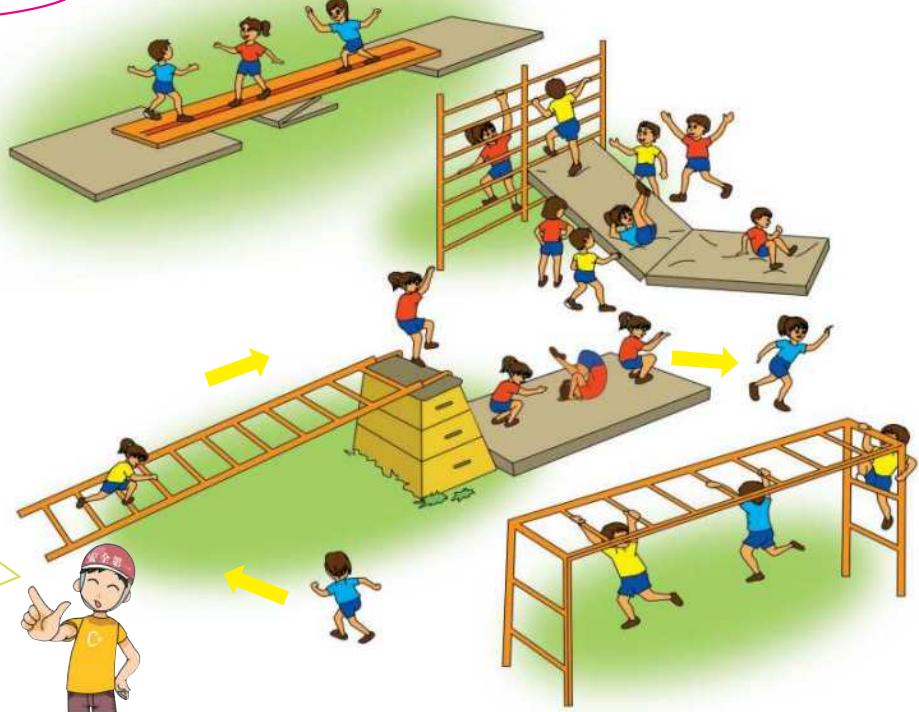


方法：沿着长凳慢慢往上走，爬上肋木架再横向移动，在最下一格处跳下接滚或翻。

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。它既是在克服困难的过程中表现出来，又是在克服困难的过程中培养起来的。

这两组游戏是对你意志品质的挑战。请相信自己，一定能战胜胆怯的心理，克服动作的难度，胜利完成任务。

滚翻、平衡与攀爬



这组活动很有锻炼价值，但一定要注意安全。练习前要检查器械设备是否牢固稳定，落地点是否平整。另外，练习时要有秩序，并主动相互帮助。

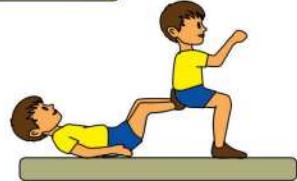
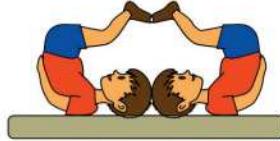
韵律游戏

人体造型Ⅲ

你能与伙伴一起合作完成以下各造型吗?



一点平衡

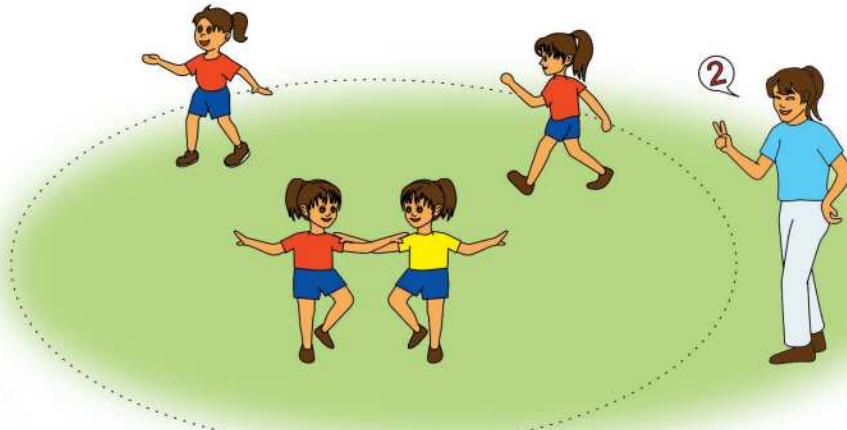


两点平衡



三点平衡

多点平衡



你可以请老师一起参与游戏,请老师或同学做发令员。在一定范围内跳或跑,当听到“1”的数字时,做一个支撑点的平衡,以此类推。

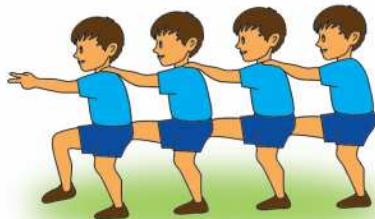


在与同伴做造型游戏时,请把你认为完成游戏最重要的因素和做游戏的心情及时与同伴交流。

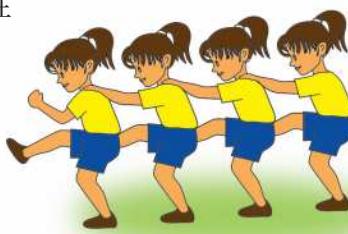
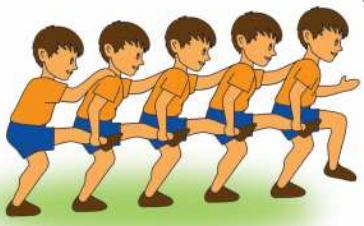
韵律与平衡

方法：各组按动作要求并和着节拍边跳边行进。当两组会面时，排头做“石头、剪刀、布”的猜拳。输的小组接在赢的小组后面，直至最后全班成一大组。

规则：在边跳边行进的过程中，如有前后同学出现断链，作为失败处理。



猜拳比胜



你一定很想在“猜拳比胜”的游戏中获胜吧？让我告诉你获胜的秘诀：与同伴合作，共同承担相应的责任。

韵律与造型



1. 三人手拉手向左、右小跑各8拍。



2. 左边学生开始钻山洞8拍
(手拉手上举成一排)。



3. 右边学生开始钻山洞8拍
(手拉手上举成一排)。



4. 三人手拉手成圈，
并向逆、顺时针方向
跑跳各8拍，然后每人
做一个造型(保持
8拍)。

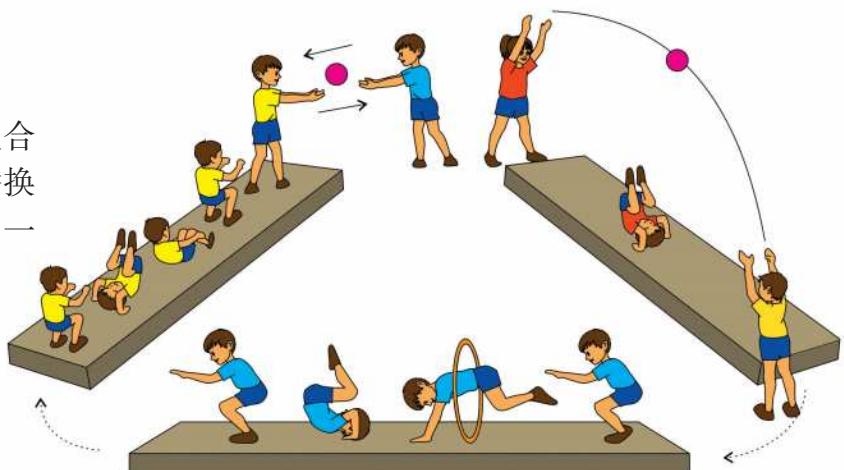
5. 另找新的伙
伴，重新开始。

创意活动

滚翻组合设计

想一想：

这是一组带有前滚翻的组合活动。你能否用后滚翻替换其中的一个前滚翻，变成一组新的组合活动。

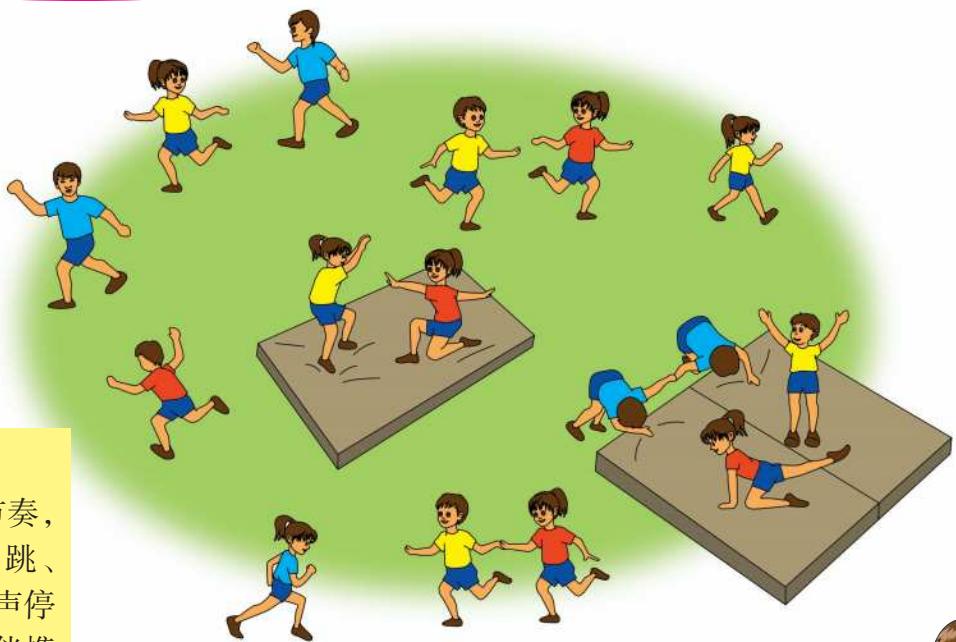


试一试：

请你与同伴一起设计利用球的各种滚翻活动。



韵律、滚翻与人体造型组合创编



方法：

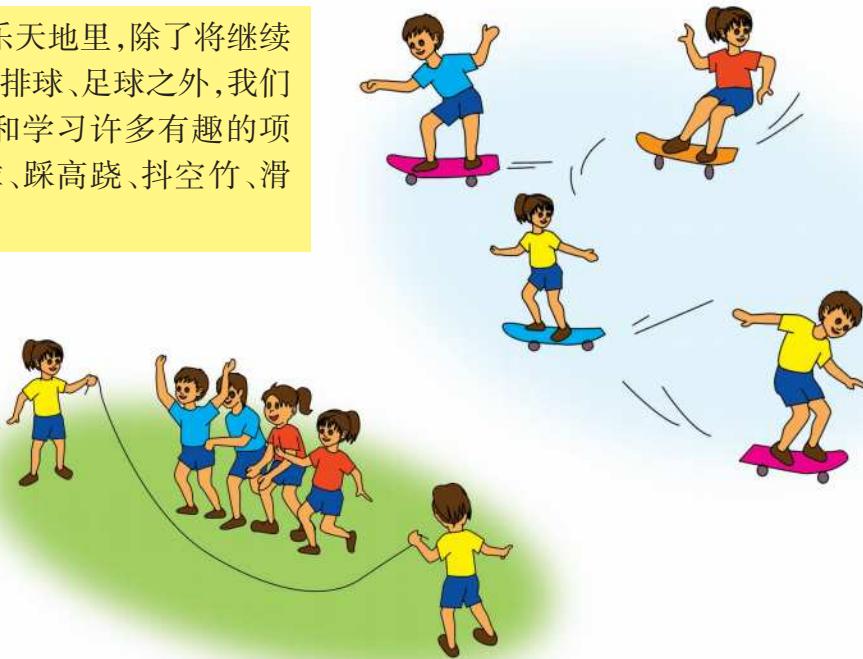
踏着欢快的节奏，在垫子间跑、跳、穿梭，当音乐声停止时，快找同伴携手合作完成滚或翻的动作，并摆出一个造型。

在体育活动中，你要学会“宽容、理解、合作”。这样，伙伴们一定会乐意与你交往，并喜欢你。

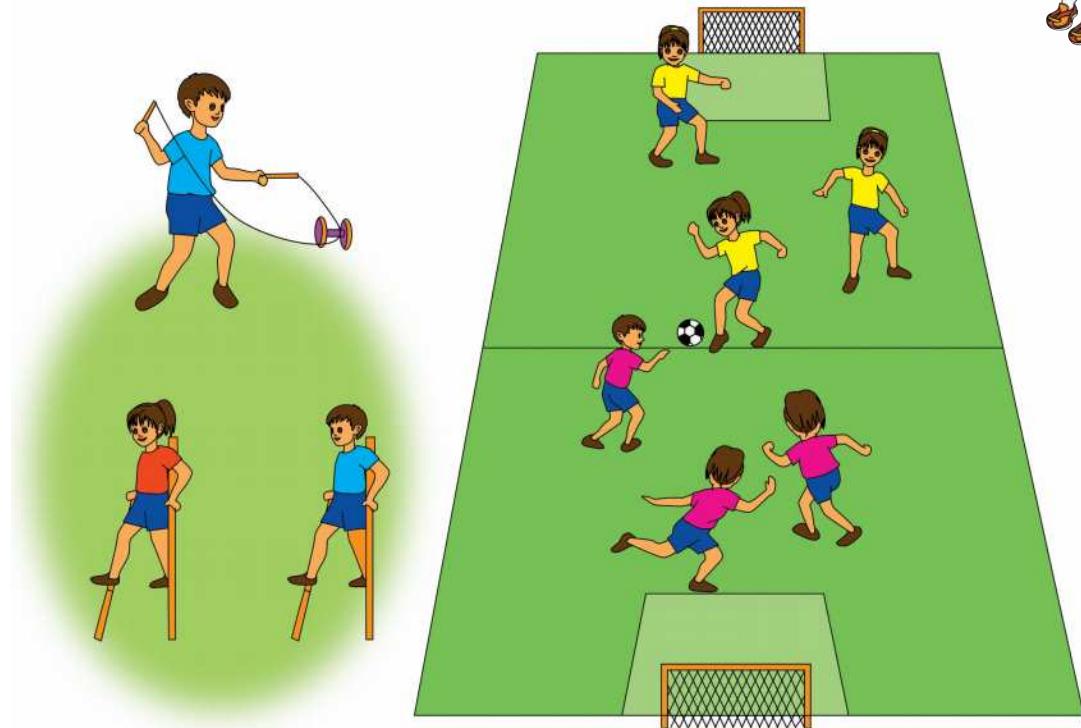


身体娱乐

在娱乐天地里，除了将继续学习篮球、排球、足球之外，我们还将认识和学习许多有趣的项目，如毽球、踩高跷、抖空竹、滑板等。



这些活动能锻炼我们的身体素质,同时可以提高我们的手眼协调和平衡能力,此外,我们还将掌握一些球类比赛的规则,使我们的游戏活动更公平也更具挑战性,提高团队配合的能力。



跳绳、踢毽子和跳橡筋

跳绳

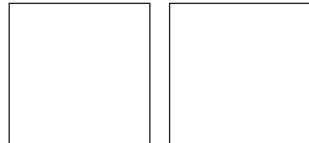


一分钟快速跳短绳



跳绳是一项
上下肢协调配合
的全身运动。

健身加动脑，创
编一套属于你自己的
跳绳组合吧。



我的设计

并脚跳

并脚交叉摇绳跳



单脚跳



单脚交叉摇绳跳



“8”字跳长绳



集体跳长绳



在集体活动中，每个人的能力不同，分工也不同，关键是发挥各自的作用。对照右面的表格，看看你能做到哪些？

自我评价

在跳长绳活动中

1. 我能组织伙伴们进行练习。
2. 我能很好地摇绳。
3. 我能很好地跳绳。
4. 我能帮助跳得不熟练的伙伴。
5. 我能接受伙伴们提出的建议。



我得了



健身活动中有很多器材可以自己设计和制作。试一试，自己来做一个毽子。

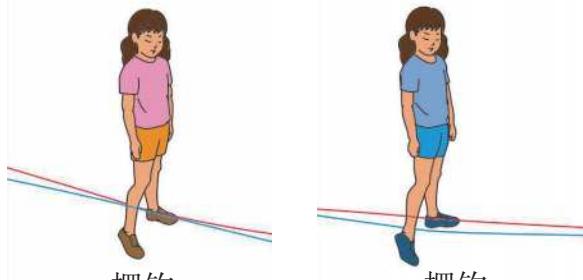


所需材料：纸条或绳条，吸管，瓶盖，橡皮泥

跳橡筋

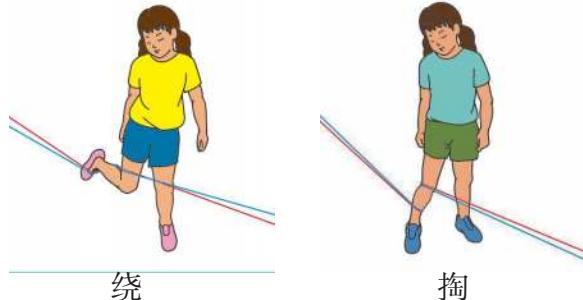


踢



摆钩

摆钩



绕

掏



请你和同伴一起，将这些动作组合起来。

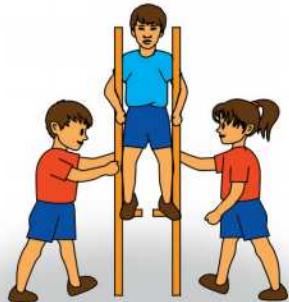
踩高跷和抖空竹

踩高跷



踩高跷

春节是我们中华民族的传统节日。节日里有很多有趣的民俗活动，踩高跷就是其中之一。

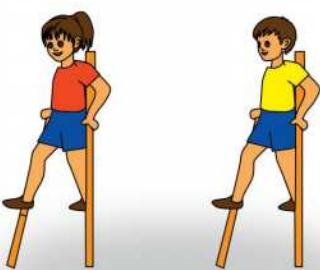
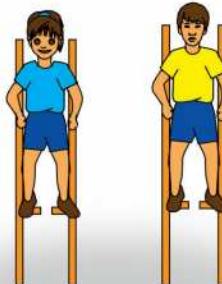


保护与帮助

安全提示

自我保护——练习时，尽量保持身体正直或稍前倾。

相互帮助——保护者应站在练习者的侧面，一手扶高跷，一手扶练习者背部，尽量避免站在练习者的前方或后方。



比比谁站的时间更长

比比谁走的路程更远

抖空竹

抖空竹看似简单，玩起来却需要掌握一些技巧：
一对正——自己的身体始终正对空竹的一个端面；
二对齐——双手握竿，竿头要对齐，竿头应在一条线上；
三单手用力——右(左)手用力抖动，左(右)手辅助。



安全提示

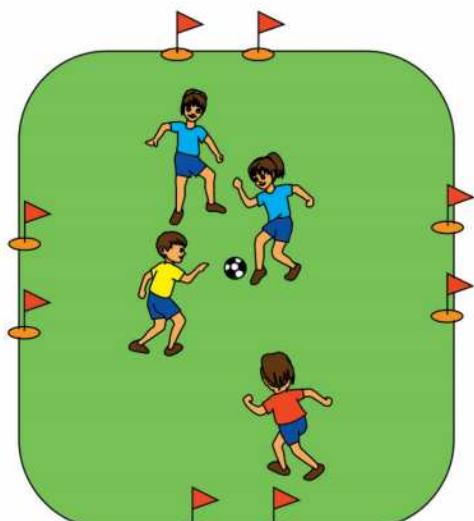
抖空竹有很多种练习方法。在抛接练习时，要注意与身边同学保持2~3米的距离。练习的难度也应合理，从易到难。

球类活动

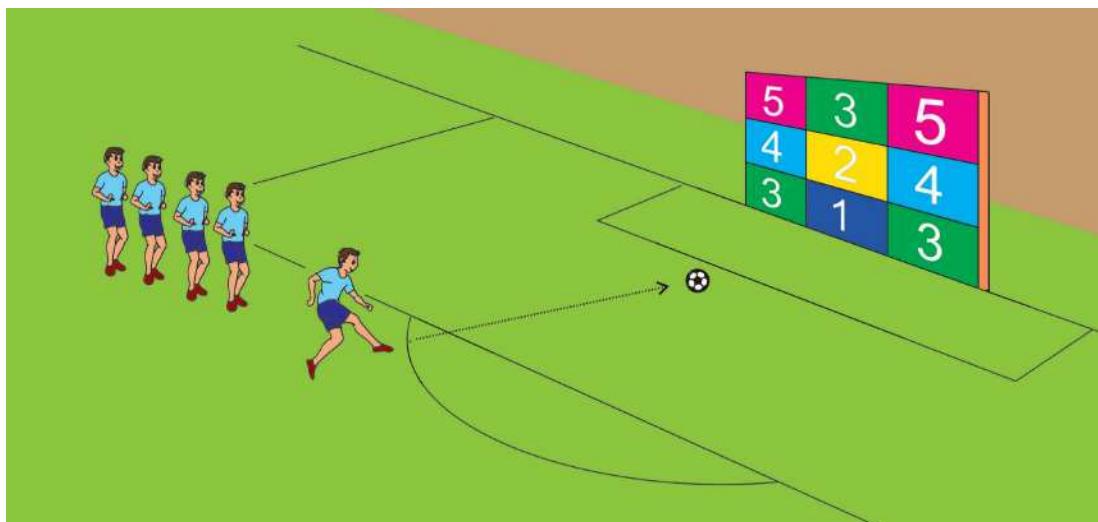


足球是一项美妙的运动，它能使你的耐力、速度以及反应能力都得到有效提高，能够让你的心理得到愉悦。

游戏方法：在球门前放置一块彩色记分牌，划定罚球区域，队员依次上前在罚球区域射门。球击中记分牌即获得相应积分。10 轮射门结束后，统计队员得分，分数最高的队员获胜。



射门对抗赛



足球射准积分赛

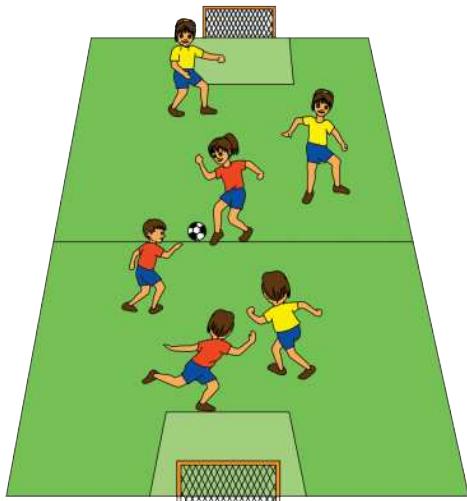
游戏方法：学生分成人数均等的两队，进攻的队每人持一球，用脚带球穿越场地内用标志物摆放的 4 个球门中的任意一个，即为得一分；防守队用脚拦截、破坏攻方，阻止对方带球穿过球门。一分钟时间后攻防互换，得分高的队获胜。



鲤鱼跳龙门

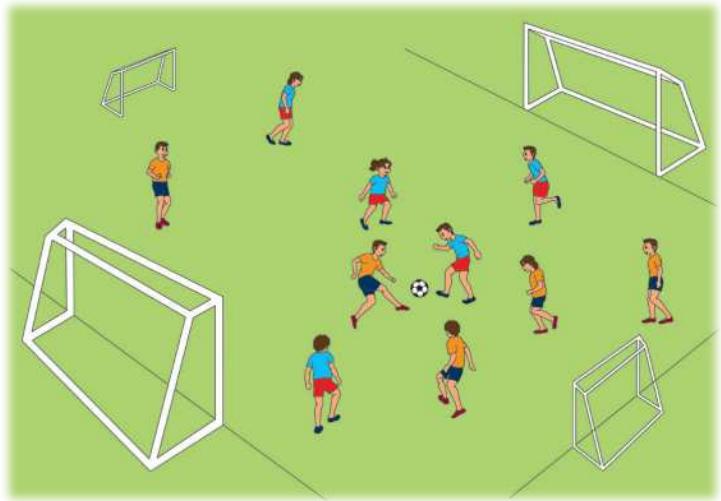


小足球运动中要注意保护自己。运动前要让踝关节、膝关节等部位充分活动开！



三人制足球

游戏方法：每队上场3人，不设守门员。比赛时间上下半场各8~10分钟，中场休息5分钟。双方任何球员不准在球门区内触球。边线球只许用脚踢，中场可直接射门得分。罚球点在距球门5米处。



四门足球

游戏方法：在球场边相对摆放2大2小四个球门。两队各5名队员，不设守门员，互相攻防。球踢进大门得1分，踢进小门得2分；5分钟后更换攻防角色，10分钟比赛结束。统计得分，得分高的组获胜。



游戏方法：分为两组，每组3~6人，分别站在网的两边。比赛时，设法用脚踢球将球踢过网，肩部以下的任何部位都可触球。球可以落地一次，踢球时允许连击。

小小 CBA



过关得 2 分！



投中得 4 分！



投中得 5 分！



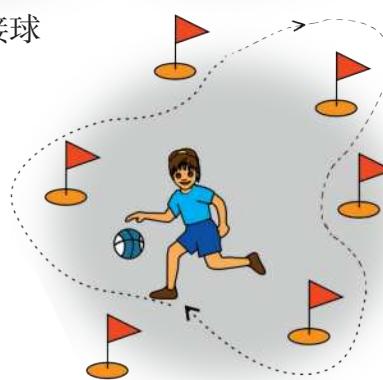
过关得 3 分！

双手反弹传 / 接球

篮球运动是一项集体对抗性活动，对提高灵活性、应变能力和分析判断能力都具有重要作用。同时，有利于培养团结合作的精神和顽强拼搏的意志品质。



多点运球



运球绕杆



双手胸前传接球

试试你的身手，你能闯过这些关吗？记录你的得分。_____



三人篮球传球线路示意



三对三篮球实战



参加三人篮球活动，是练习传球配合的好办法。



胜者为王



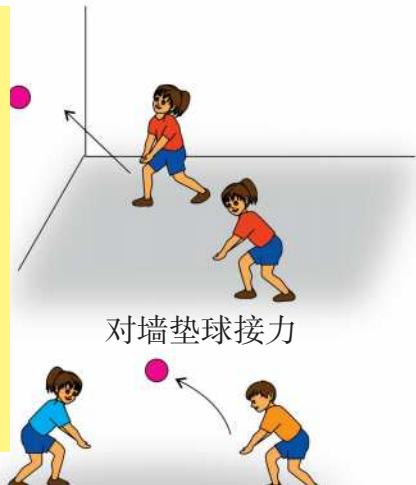
小小篮球对抗赛

游戏方法：分为人数相等的两组，每组3~5人，进行篮球攻防。进攻方通过跑动运球、传球、接球等方法将球传给处于对方篮下的同伴即得1分，随即攻防互换。以得分多的组为胜。

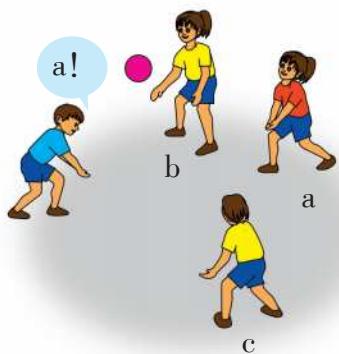
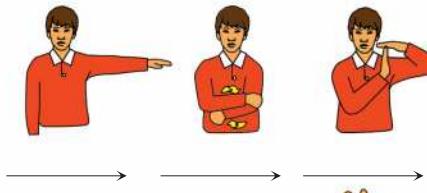
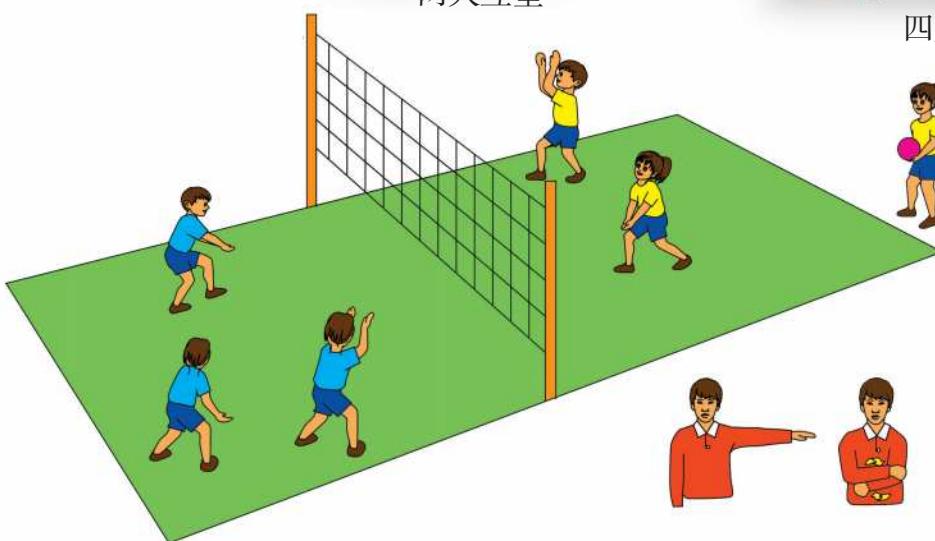
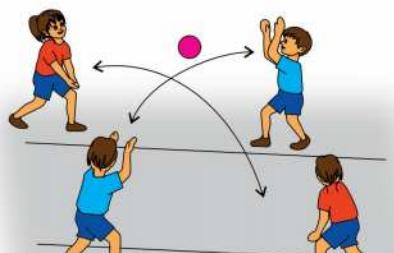
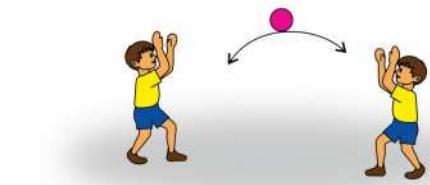
网上小飞人

排球虽然是隔网对抗项目,不像足球等项目会发生身体的直接冲撞,但它仍然存在意外受伤的危险。因此也要认真做好准备活动,多做一些上肢的准备活动。

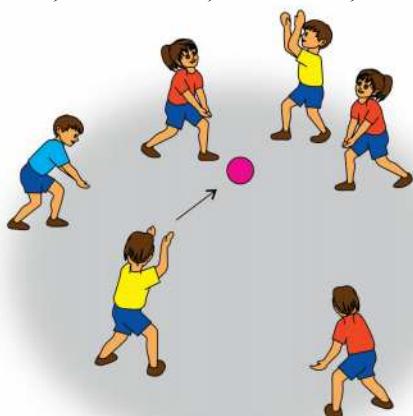
排球是一项讲究配合的集体项目,通过发球、垫球、传球、扣球等动作技术组织有效的进攻和防守,有助于提高灵敏、弹跳、协调等能力。



两人互垫

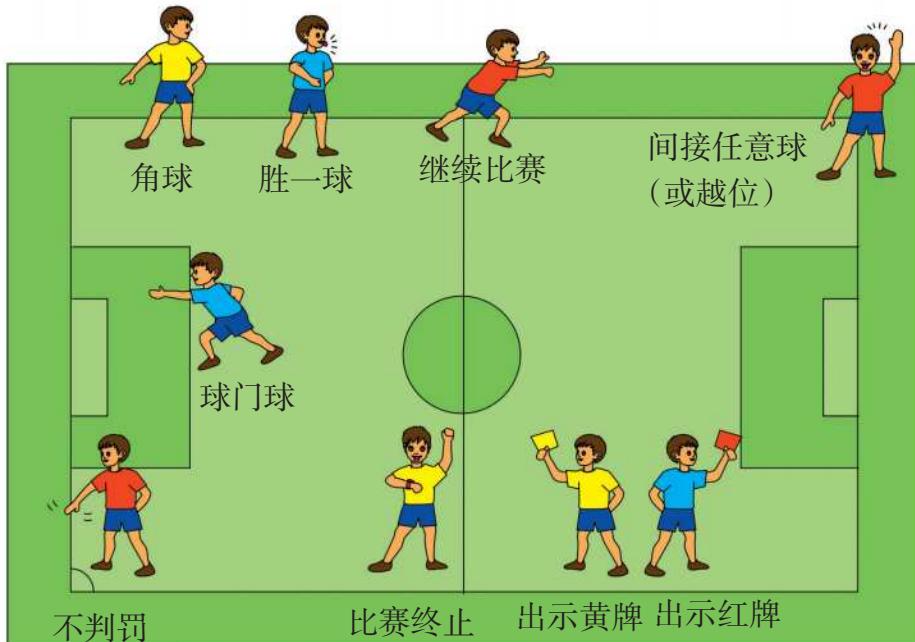


垫球叫号



小球堂

过把足球裁判瘾



5
3
3
5

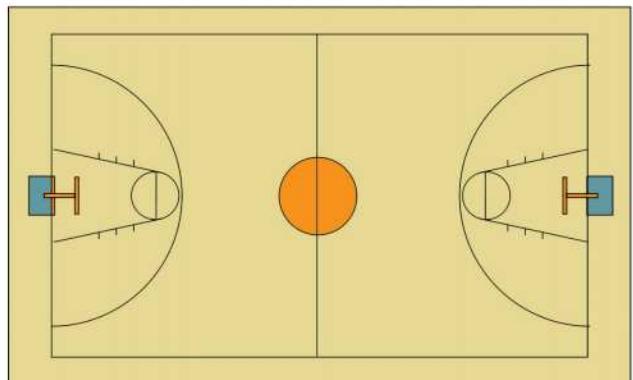


1. 排球的发源地是_____，排球比赛有_____、_____。
 2. 你知道排球队员的位置安排吗？请在左图的空白圈内填上队员所在位置的名称。

排球知多少

1. CBA 球赛中，需要____名队员，比赛分____节，每节____分钟，各位置名称是中锋、_____、_____、_____、_____。

2. 你能在右面的篮球场上排出一个五人制的比赛阵型吗？请将队员的名字直接写在上面。



趣味体育

七彩毽球

毽球游戏灵活性大。比赛场地可大可小，参加人数可多可少，比赛时间可长可短，比赛规则可改变。毽球携带方便，随时都可踢上几分钟，或与同学进行比赛，既可自娱自乐，又可调剂学习生活、健美体魄。



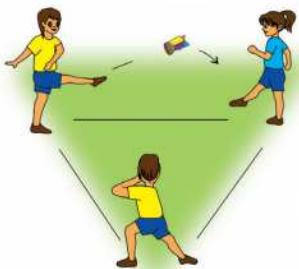
各种踢法



二人对踢练习



单独练习



三人对踢练习



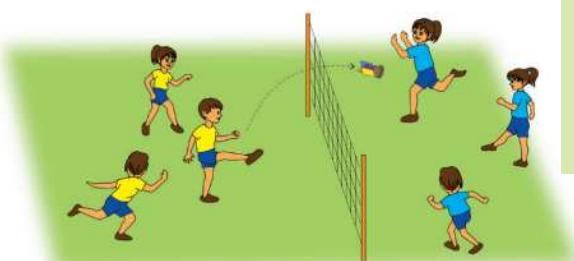
三至四人踢



毽球锻炼的好处，你知道吗？



开展有规则的竞赛，
可以提高技术水平，也
别有一番情趣。



用绳做网两队进行比赛

毽球比赛规则(可自行改变)

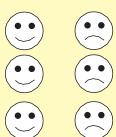
- 参赛队由6人组成(也可自定人数)，上场队员3人，其中1人为队长(应佩戴标志)。
- 比赛中，每队将球踢入对方场区，在本方场区最多只能有三人次共击球四次。每个队员可以连续踢球或触球两次。队员可用头顶球，但不得用手臂触球。
- 比赛中，队员身体任何部位触及两标志杆以内的球网，均为触网违例。

现在我们只学一些简
单的技术，以后再进一步
提高技巧。



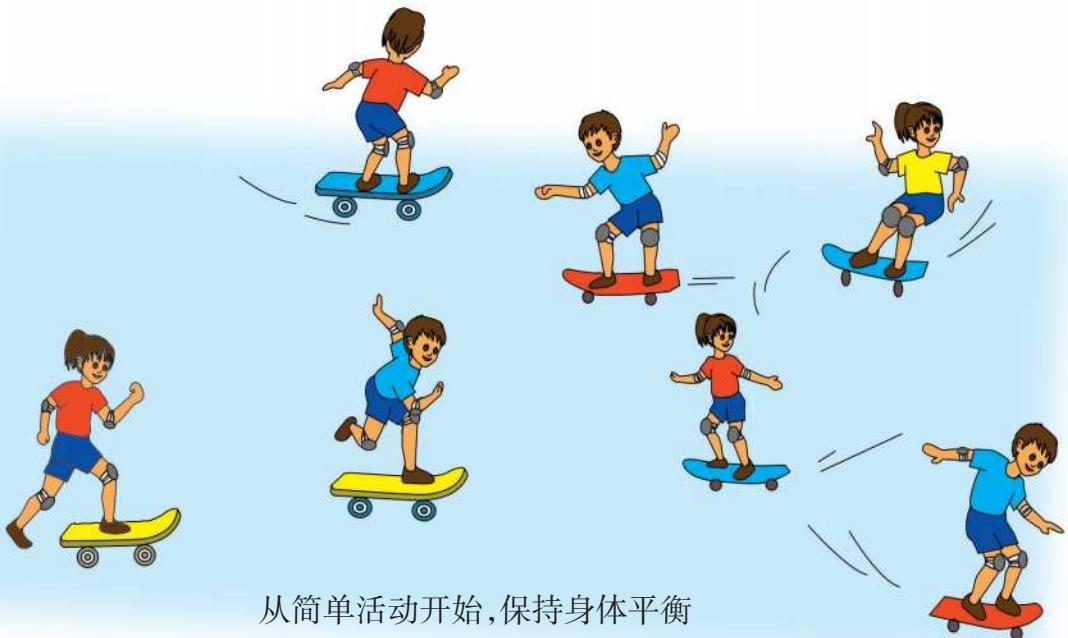
自我评价

- 参加毽球游戏时是否能较熟练地掌握技术动作？
- 参加毽球游戏后是否感到快乐？
- 与同伴一起活动时是否感受到集体的力量？



滑板活动

滑板运动起源于美国,是从水上滑板(冲浪板)演变而来的,有助于发展良好的速度、平衡、协调和想象力。



从简单活动开始,保持身体平衡



跪在滑板上用手滑行

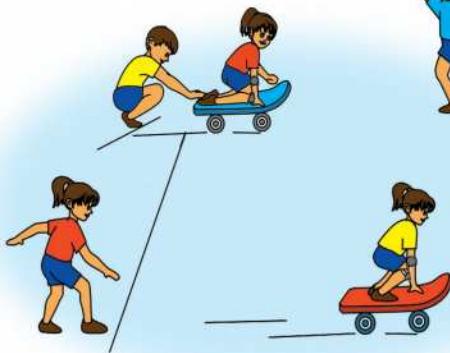


蹲在滑板上滑行一段距离

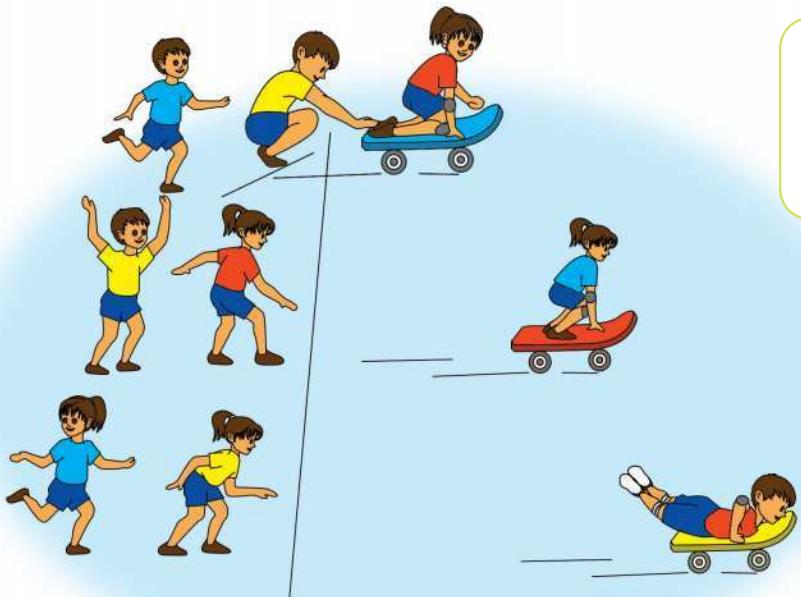
看! 滑板上的轮子在大地上驰骋! 满足你追求速度的快感!



平卧在滑板上滑行



推车比赛



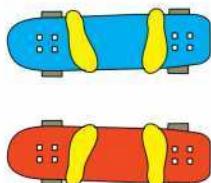
在练习的过程中要注意安全，不要操之过急。



跪滑、蹲滑、平卧滑等滑板比赛

滑板是一块长约75厘米、宽22~25厘米的鞋底状硬塑板，装了四个小轮。轴可以左右倾斜。运动时利用一脚蹬地的力量向前滑行，做出各种滑行动作。

滑板是一个不稳定的平面，初学上板时会感到脚下的滑板总在摇晃。



初学滑板练习方法

选择一块较宽的倾斜的平地(不用草地)。



第一步



第二步



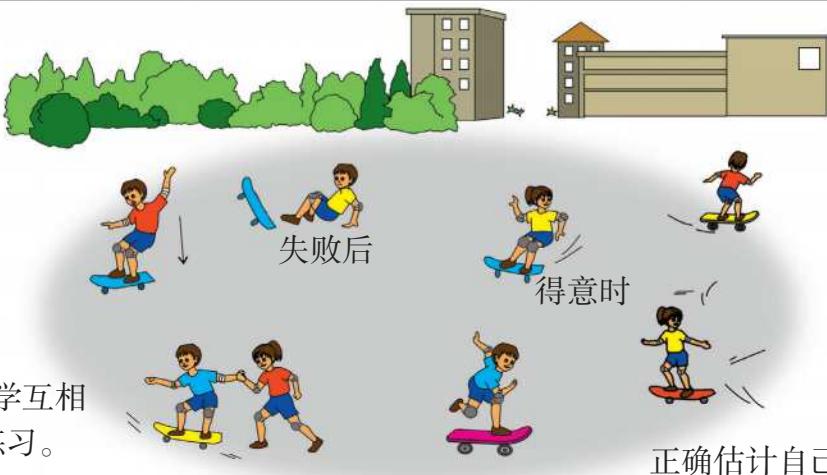
第三步



坡地滑行：用右脚蹬地，使板向前滑行，把右脚收上来踩在滑板尾部，保持站立平衡，滑行一段，重复练习。

反复练习，熟练以后再开始10米、20米、30米、40米的滑行。

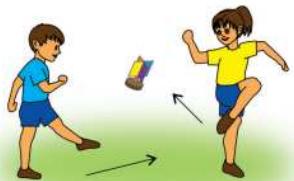
学习滑板时会出现各种情况,你将如何处理?



在练习时要注意安全,要循序渐进。

- (1)寻找合适的场地。在交通拥挤的街道上玩滑板是非常危险的。
- (2)加固滑板,拧紧螺丝。
- (3)做好准备活动。应先活动身体的各个关节,使身体进入活动状态。
- (4)着装合适,并穿戴好护具。滑板时膝、手、肘部容易受伤,因此要戴好头盔、护膝、护肘、护腕、手套等护具。穿合适的衣裤也可减少伤害事故。一般上身穿T恤衫,再套穿一件长袖衫。下身应尽量穿短些,以便调控滑板。脚穿高帮或平帮的网球鞋。

创意活动



想一想你掌握了几种踢毽球技术?

比一比哪一组配合默契,踢毽球次数多,有什么诀窍?

试一试通过游戏,体验到团结合作的快乐吗?



通过滑板练习,你是否克服了恐惧心理,能独立进行滑板活动?

你是否尝试到滑板活动的快乐以及对健身的好处?

创想设计:

创想用毽球或滑板设计游戏方法,利用现有的器材和场地,如单人或多人的毽球游戏或比赛,规则自定;设计滑板的活动方法(姿势),但是设计时要把安全放在第一位。

小测验

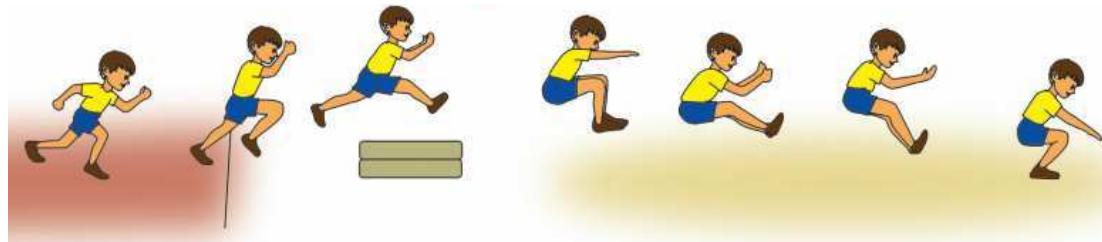
1. 在游戏中你和伙伴们的合作得几颗星? ★★☆☆☆
2. 通过学习与练习你的自信心得几颗星? ★☆☆☆☆
3. 你的创意设计能得几颗星? ★☆☆☆☆

展望

Zhanwang



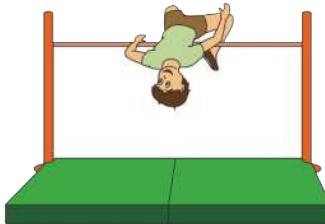
记住测验的最好成绩，看到进步，坚定信心，力争升入初中后有更大提高。



跑



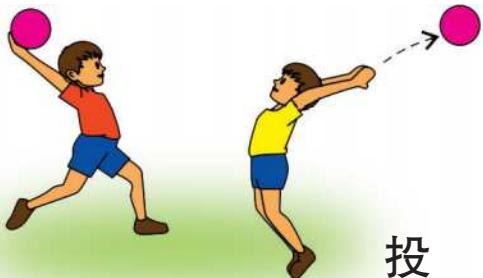
跳



自我比较 愉快成长

上海市 11 岁学生平均值

项目 \ 性别	男生	女生
身高	150.97 厘米	152.34 厘米
体重	45.66 千克	43.32 千克
胸围	74.07 厘米	70.92 厘米
肺活量	2263.34 毫升	2117.52 毫升
坐位体前屈	4.45 厘米	10.18 厘米
握力	18.62 千克	17.38 千克
立定跳远	156.70 厘米	148.53 厘米
仰卧起坐	36.0 次 / 分钟	32.22 次 / 分钟
50 米跑	9.36 秒	9.56 秒
50 米 × 8	118.66 秒	119.62 秒
备注		



投

学生体质健康标准

		优秀	良好	合格	有待提高
男生	50 米跑(秒)	8.6 以下	8.7~8.8	8.9~10.8	10.9 以上
女生	50 米跑(秒)	8.5 以下	8.6~9.1	9.2~11.1	11.2 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，供九年义务教育五年级试用。

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 邱 慧 季丽群 秦 苏 盛雪军 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 _____

50米跑 秒
50米X8 秒

跳高 cm
跳远 cm

上海市11岁学生部分体质指标平均值

身高	体重	肺活量	50米跑	50米X8	握力	仰卧起坐
男生 厘米	45.7 千克	2263 毫升	9.36 秒	118.6 秒	18.6 千克	36次 /分钟
女生 厘米	43.3 千克	2118 毫升	9.56 秒	119.6 秒	17.4 千克	32次 /分钟

学校测试：
项目：
成绩：

掷实心球 米
掷垒球 米

体育与健身
(五年级)





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-2019016

责任编辑：郝思军

九年义务教育课本

体育与健身

五年级

(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 3.25 插页 1

2019年7月第1版 2025年7月第7次印刷

ISBN 978-7-5589-0679-4 / G·3550

定价：4.15 元



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5589-0679-4



9 787558 906794 >

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