



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





# 目 录



■ 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 ..... 35

    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

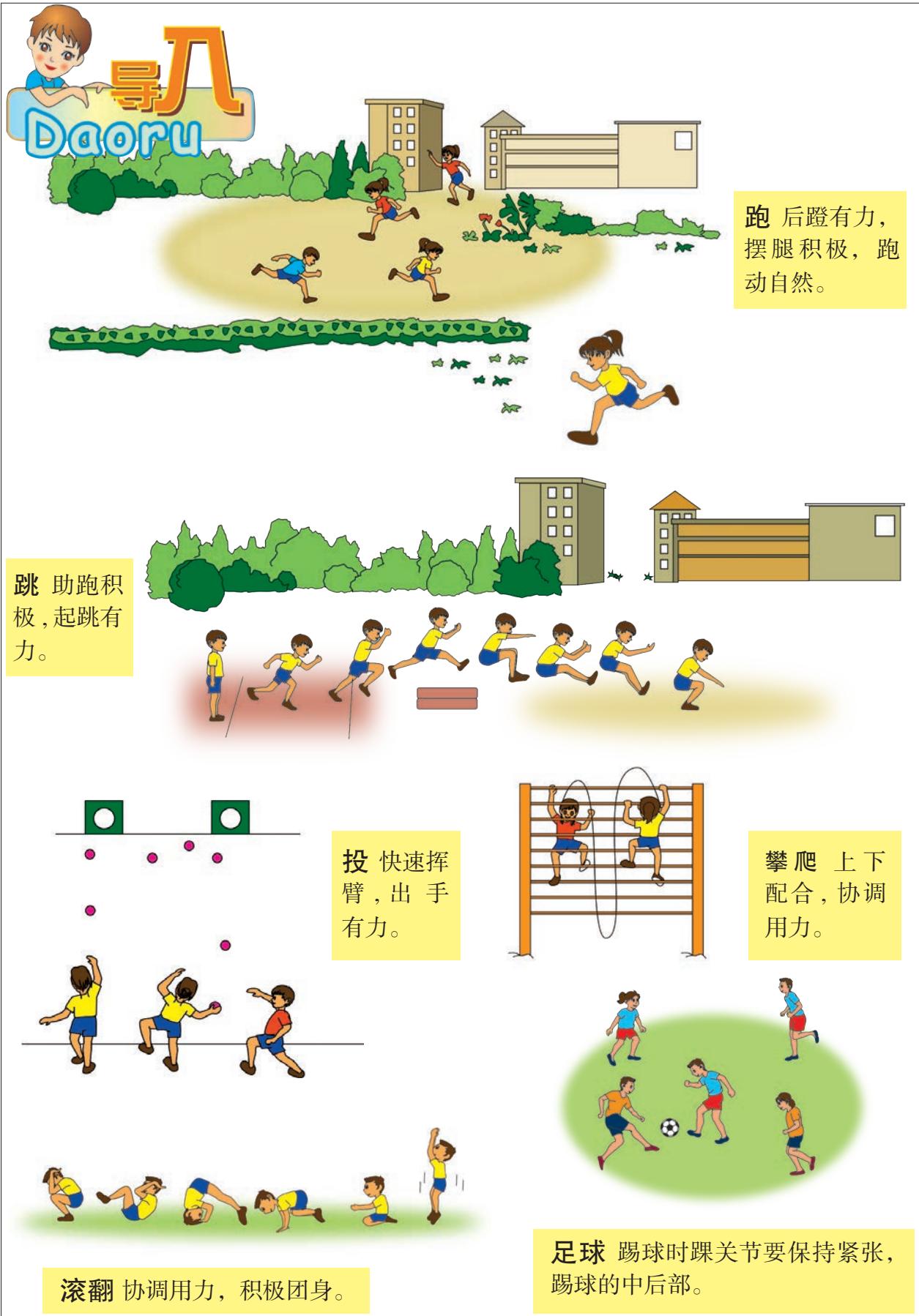
    滑板活动 ..... 46

## ● 创意活动

### ■ 展望

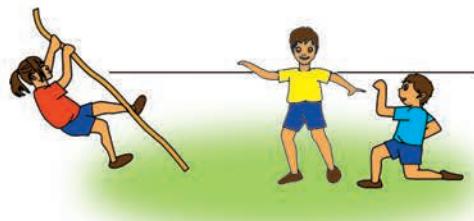
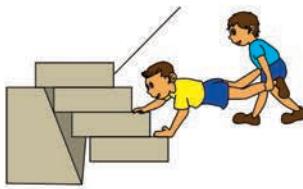
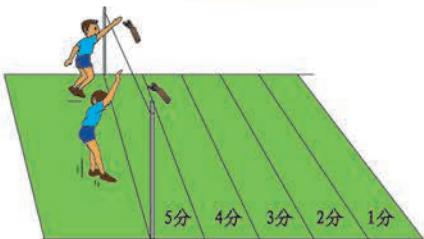
49



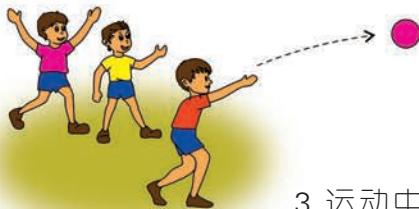


# 身体活动

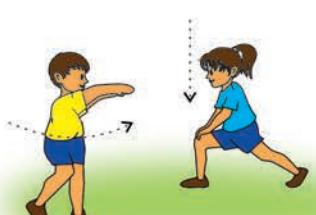
这些是我们今年  
将要学习的内容。



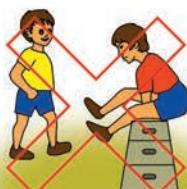
1. 穿好运动衫、运动裤和运动鞋。口袋中不能放剪刀、钥匙、三角尺等硬物。



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！



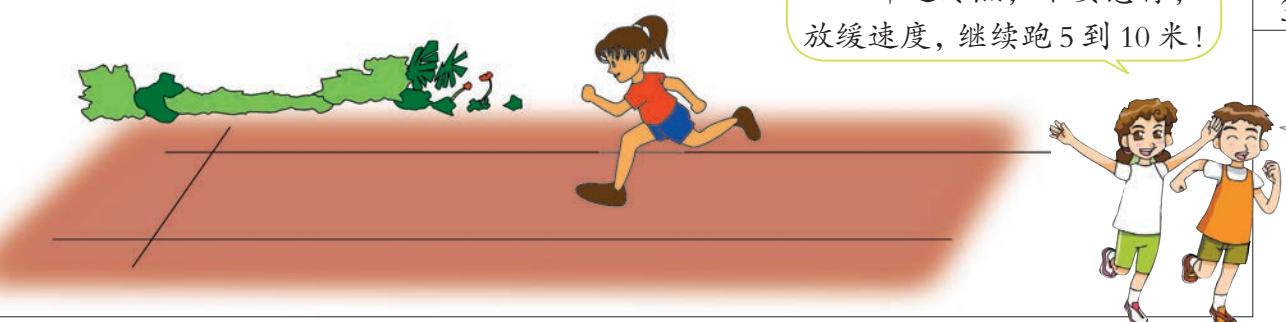
各行其道

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）

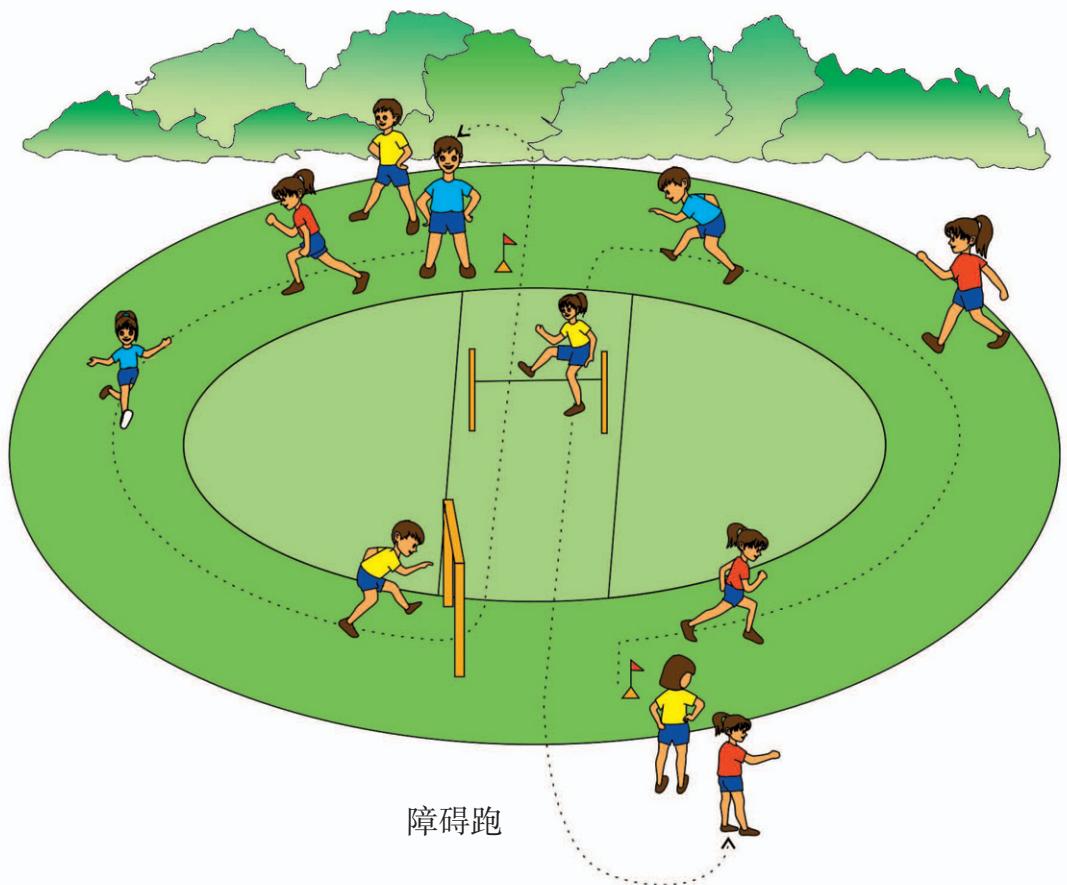
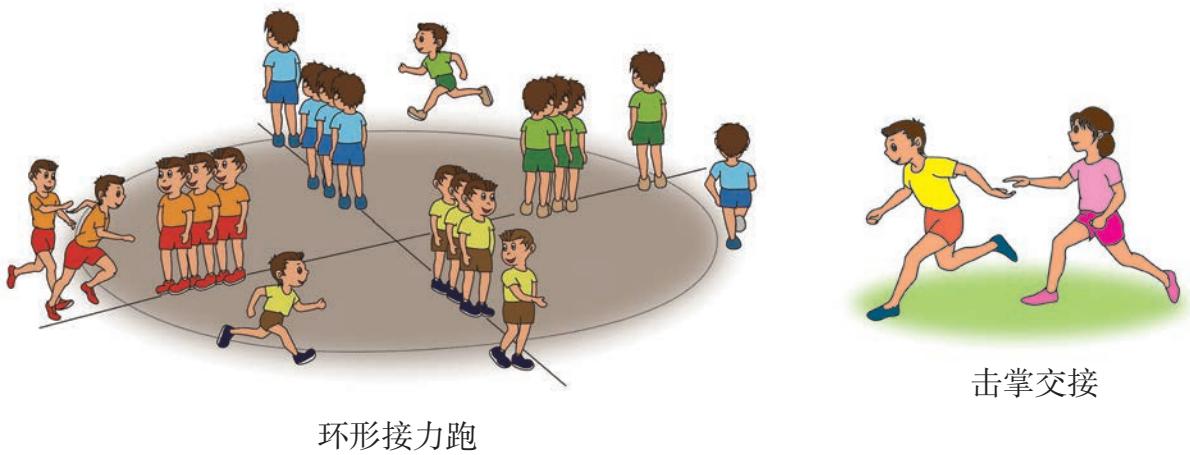
排成纵队，  
慢跑。教师每发  
令一次，排尾的  
学生迅速跑至排  
头担任“龙头”，  
并减速慢跑，直  
至全队每人都担  
任过“龙头”。

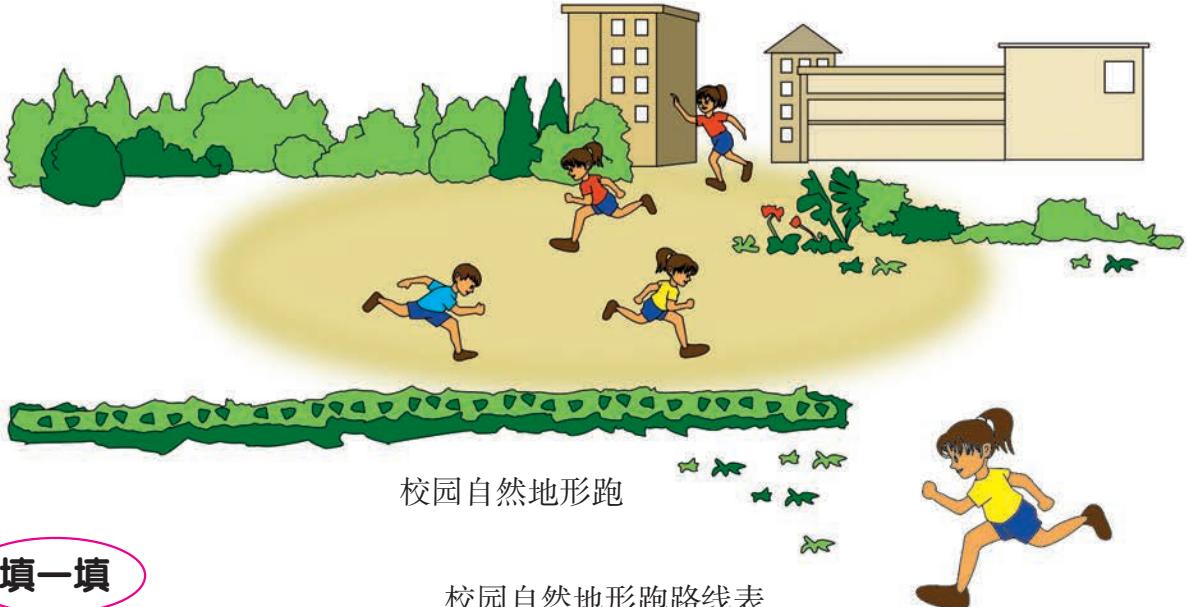


## 成长足迹

### 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





### 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

___'定时跑成绩	5'定时跑成绩	___'定时跑成绩

### 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\_\_\_\_\_。

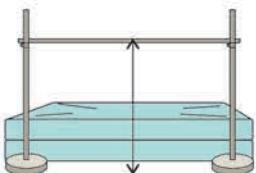
我最喜欢的耐久跑的练习内容是\_\_\_\_\_，我的最好成绩是\_\_\_\_\_。

# 跳跃

## 跳高



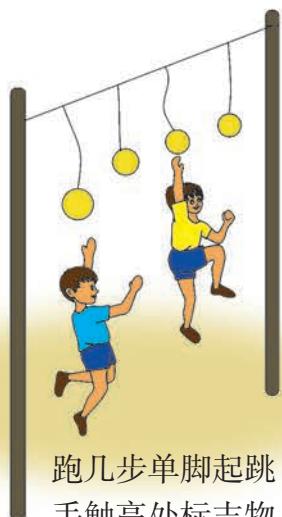
跨越式跳高



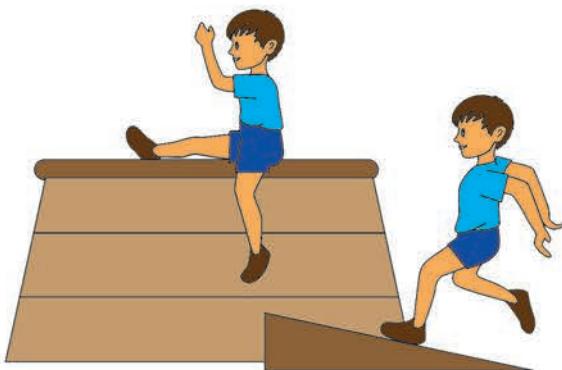
跳高成绩的丈量



连续跨越式障碍



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

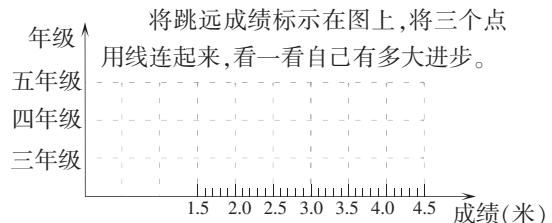


蹲踞式跳远

我的跳远成绩

## 小记录

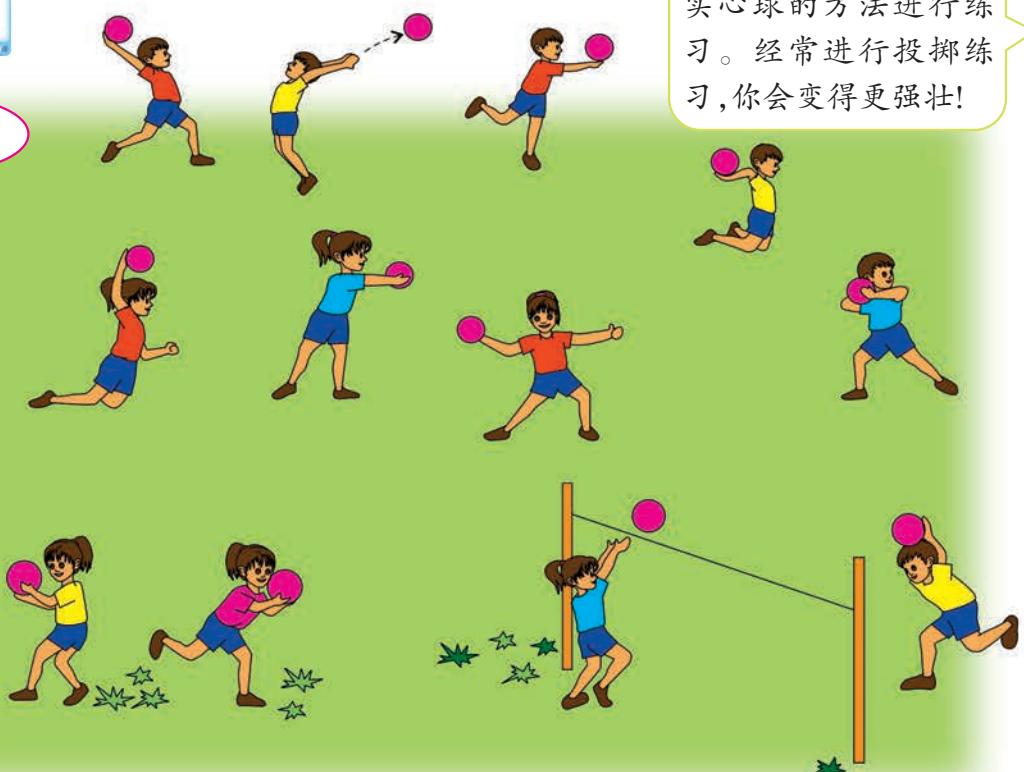
	跳得最远的同学	进步最大的同学
成绩		



三种基本跳远姿势

# 投掷

## 实心球

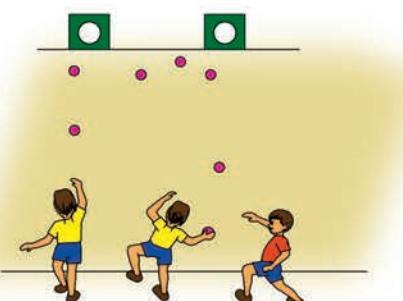
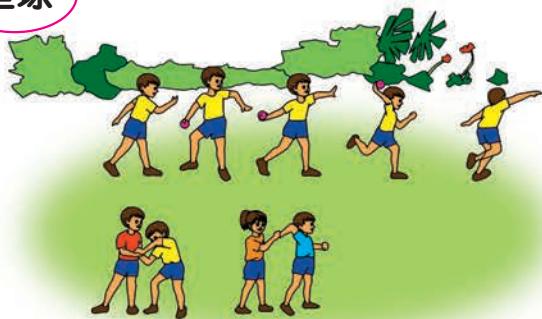


选择适合自己投实心球的方法进行练习。经常进行投掷练习,你会变得更强壮!

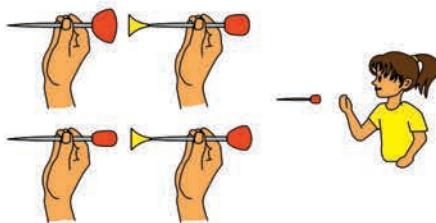


各种姿势抛掷

## 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

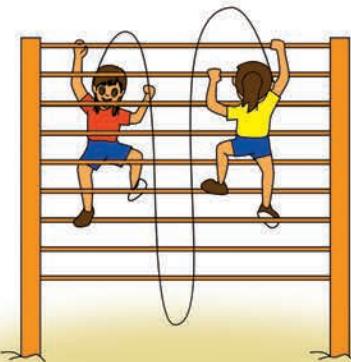
完成这些练习既要  
有技巧，又要有力量。你  
遇到的困难是哪些？

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

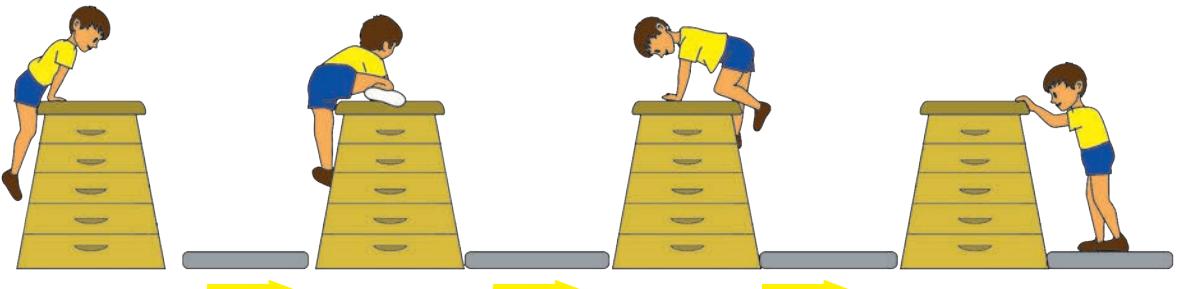


花样爬竿

连续爬竿



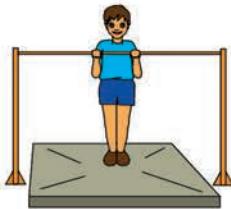
连续翻越肋木架



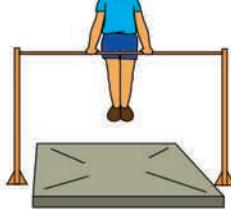
爬越跳箱

# 支撑与悬垂

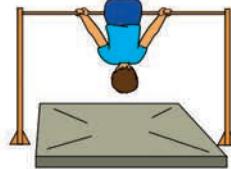
## 跳上成支撑—前翻下



预备姿势



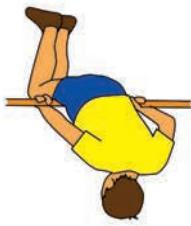
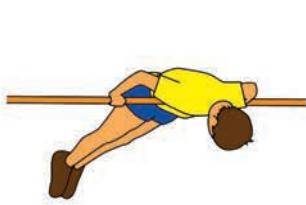
跳上成支撑



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！

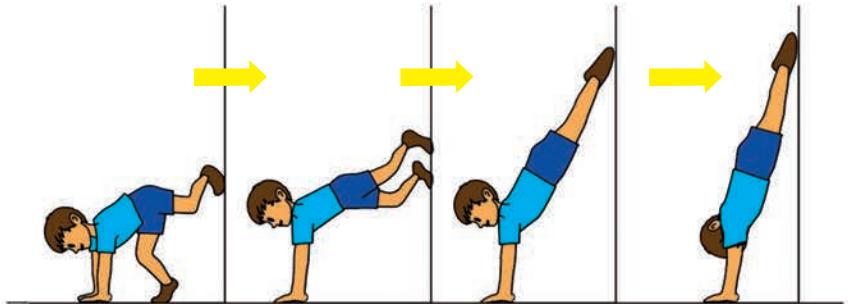
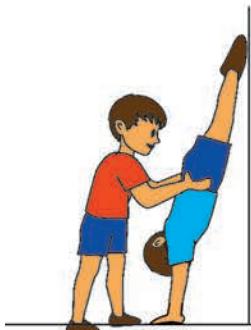


跳上成支撑辅助练习

保护与帮助

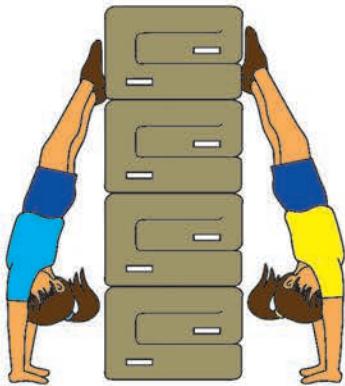
保护者站练习者左前方，右手翻握练习者左手腕，防止脱手；左手扶练习者肩，练习者前倒时帮助拨其肩后方；练习者翻转时，保护者换成托其腿，控制其翻转速度。

## 手倒立



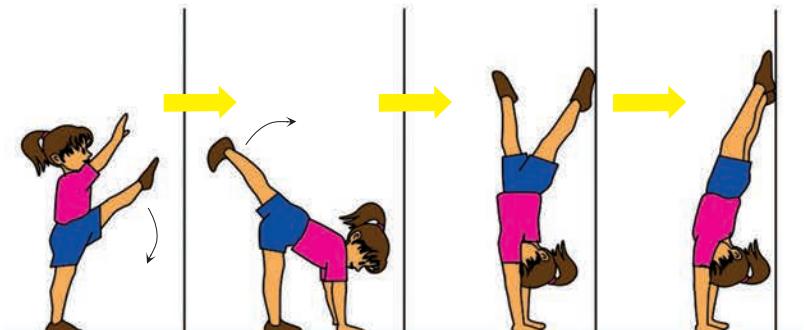
爬墙手倒立

你会保护  
帮助他吗？两手  
扶腰往上提。

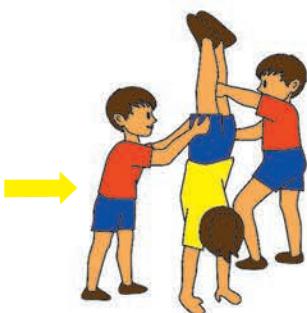
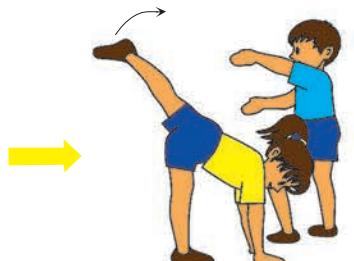
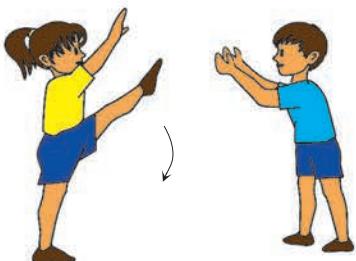


试了好多次都失败  
了，怎么办呢？

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！



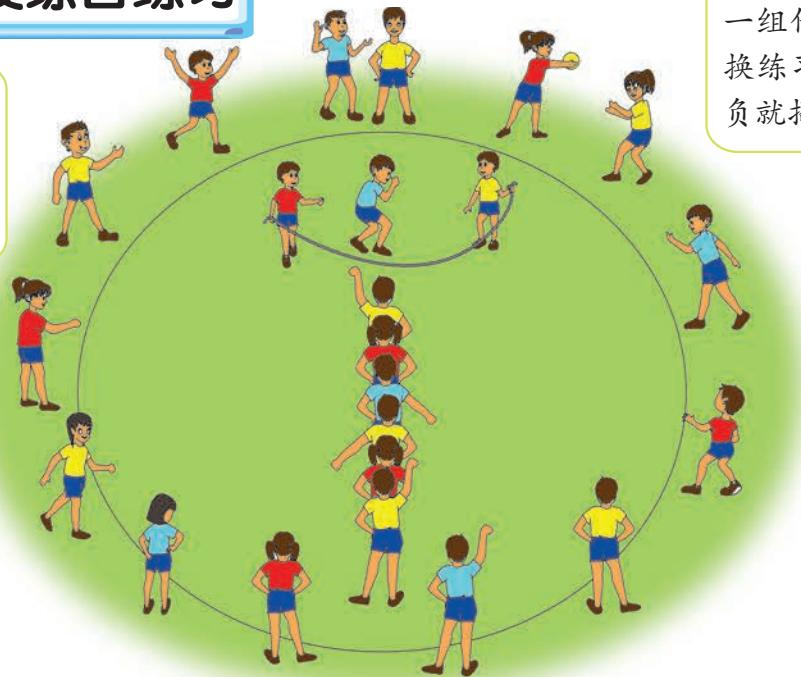
靠墙手倒立



有人扶持手倒立

# 跑、跳、投综合练习

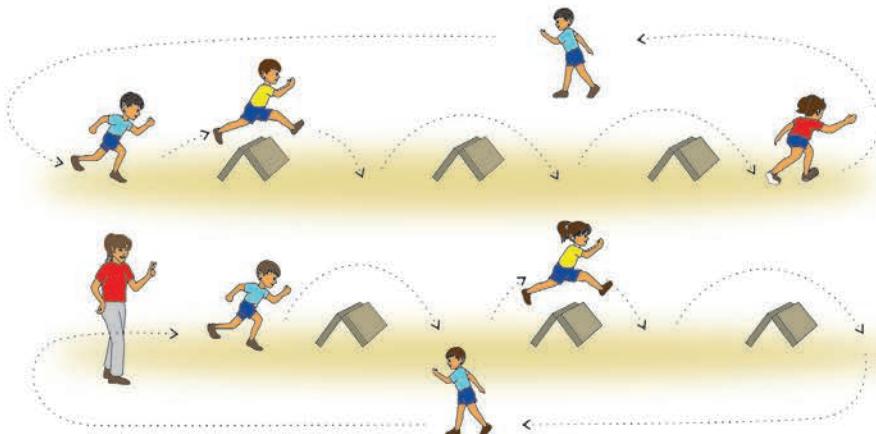
两个不同的内容同时练习?真有趣!



比一比:当一组快快跳起结束时,另一组传了几次球?交换练习内容,比赛胜负就揭晓了!



传球接力——快快跳起

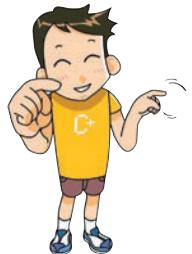
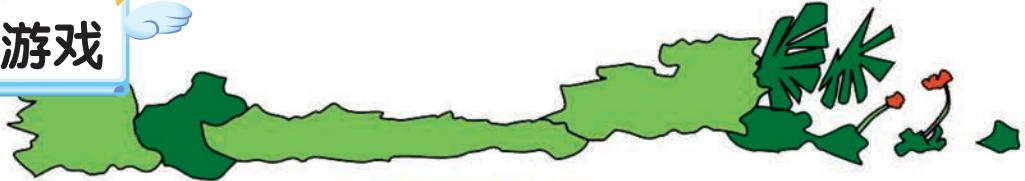


跨垫接力



闯关

# 游戏天地



双龙会

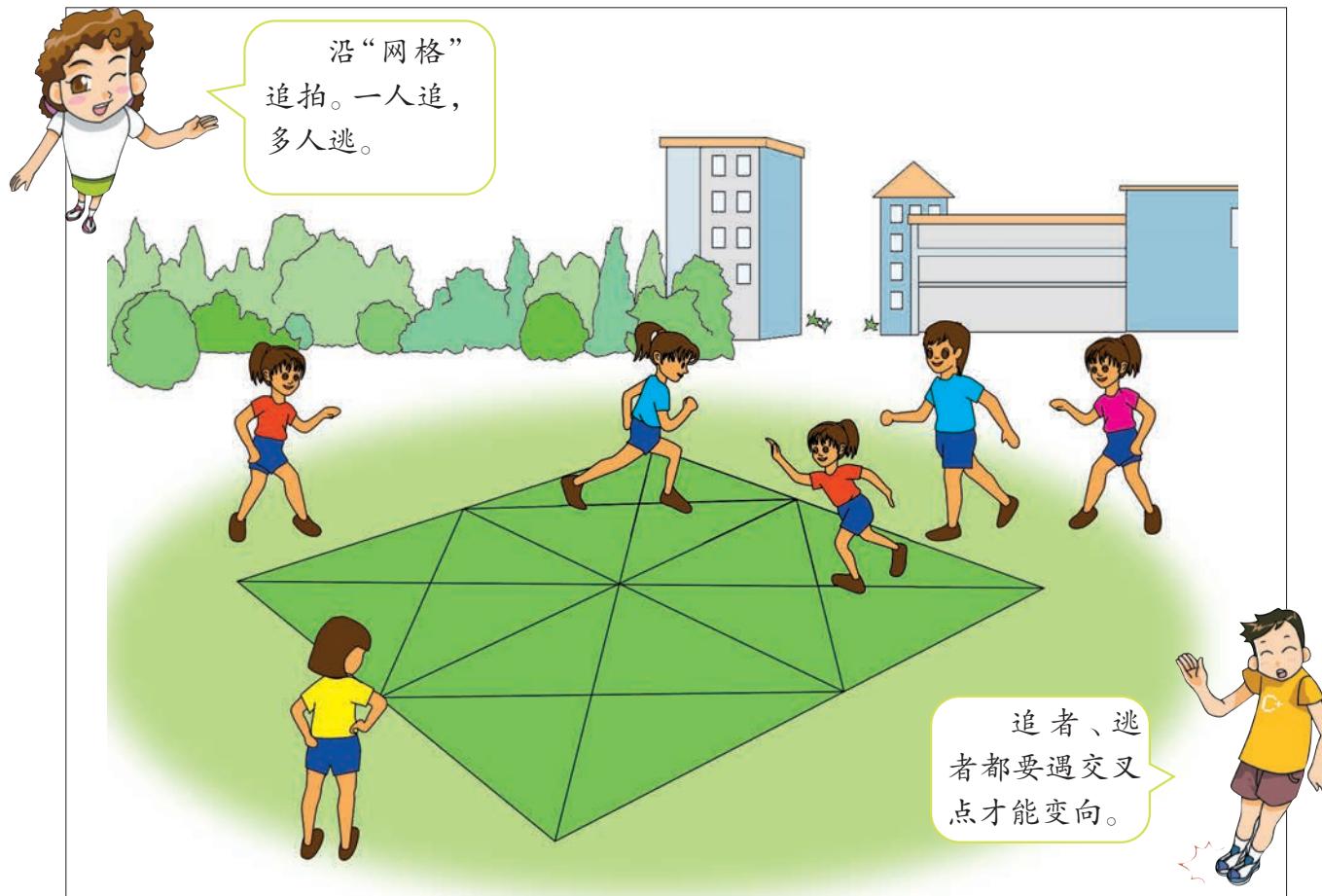
两队各自为“龙”，每队“龙头”抓对方“龙尾”。



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。

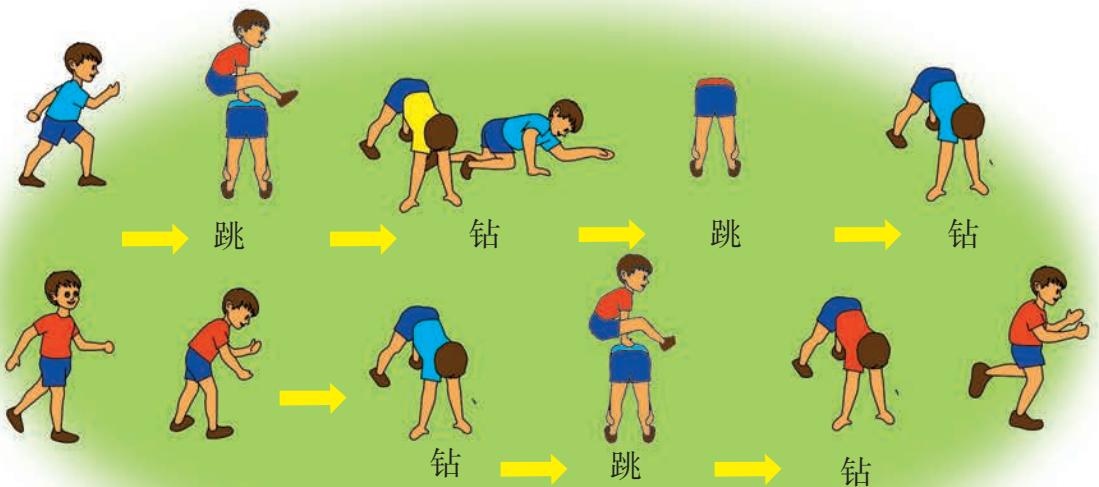


网络追踪

## 跳的游戏



齐心协力



地铁与轻轨

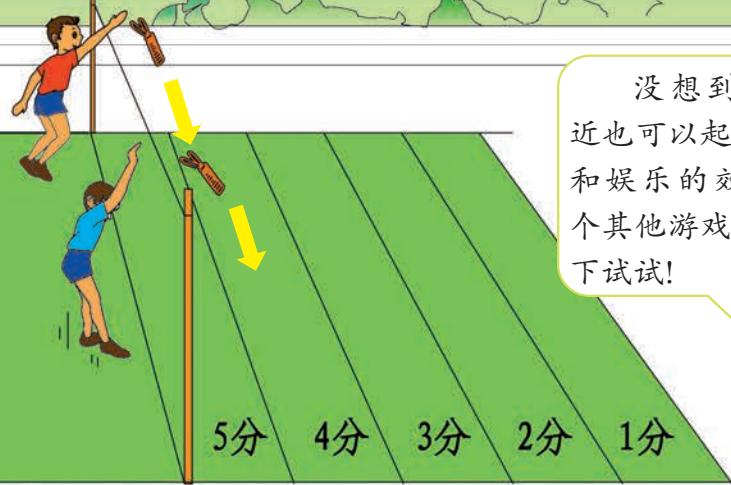


跳格追拍



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。

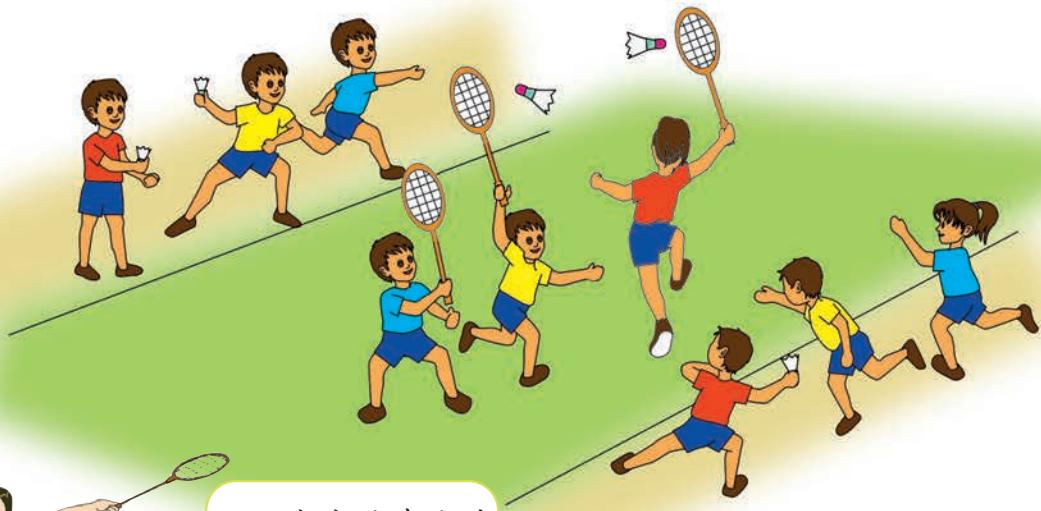
# 投掷游戏



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



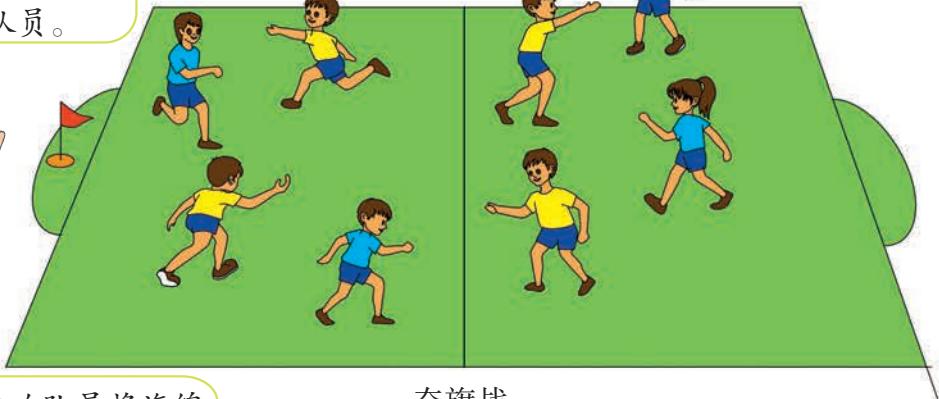
试试用其他的  
活动器材来玩“采茶  
扑蝶”的游戏。

采茶扑蝶

# 跑、跳、投综合游戏

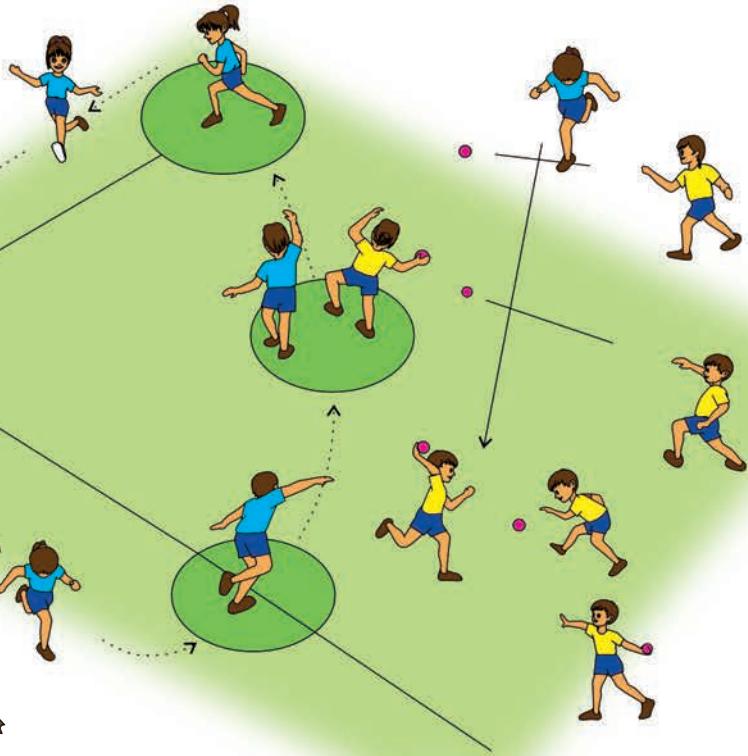
进入对方场地，被追拍后只能原地站立，等同伴来“救”。将对方旗帜夺回本方就赢了！

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！



攀过云梯

钻过藤圈

翻越体操垫

支撑移动

爬越跳箱

爬过体操凳

跨过障碍

横向滚动

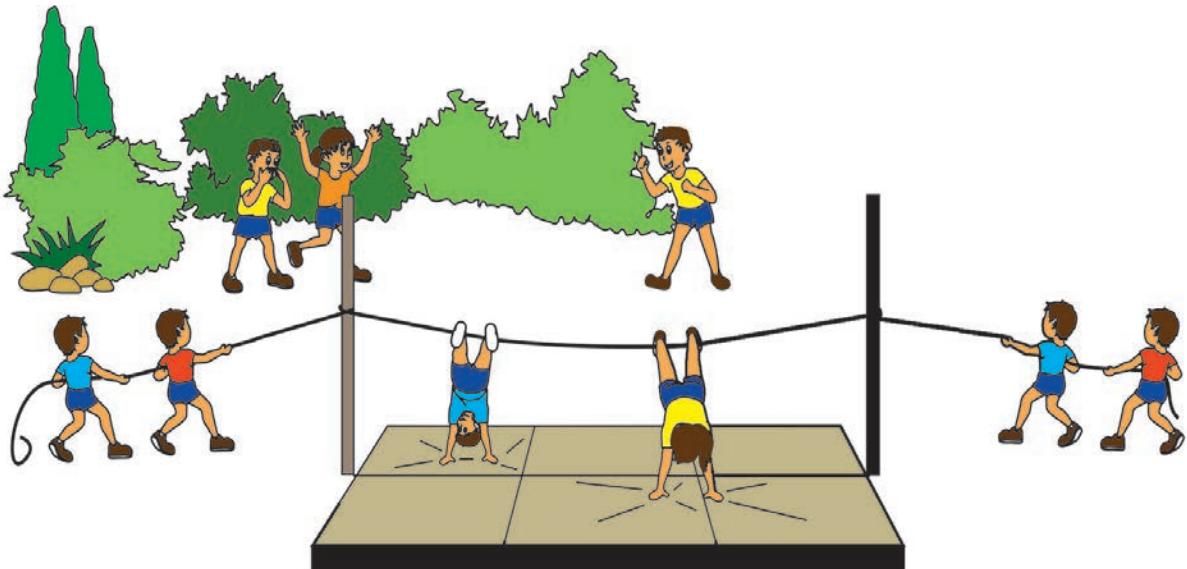
攀爬乐园

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

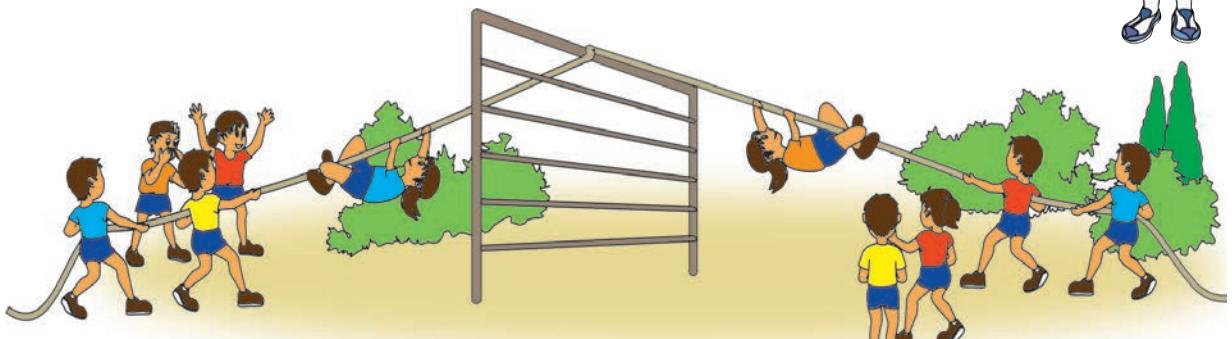


蜘蛛人接力1

## 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

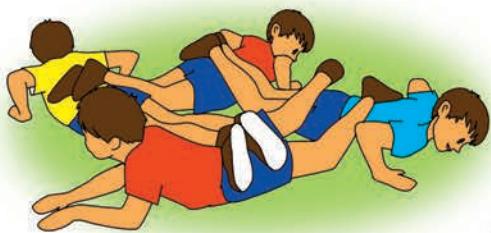


要将小圆圈  
中的球全部取出来,  
但在圈内只能以手接触地  
面,怎样取?



## 我们的大风车

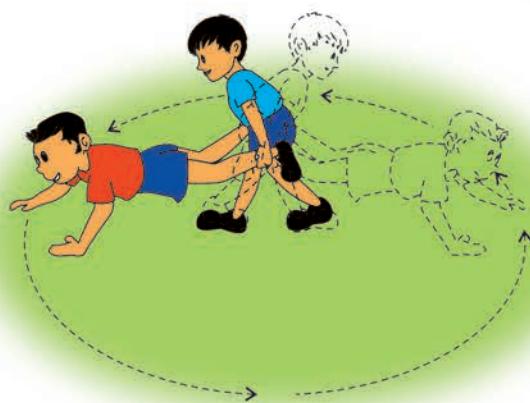
试试看,最多能  
有几个人一起来合  
作完成?



预备造型



完成后的造型



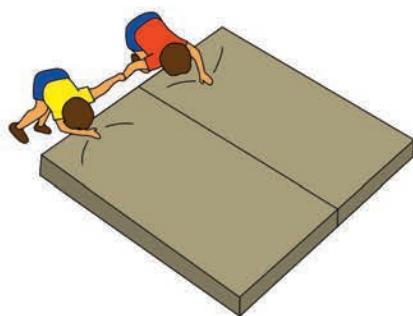
发展上肢力  
量,提高支撑能力、  
协调能力以及肢体  
在空间完成动作时  
的控制能力。



# 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

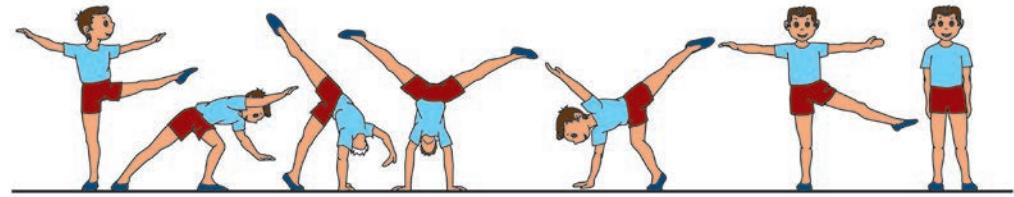
### 自我评价

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。

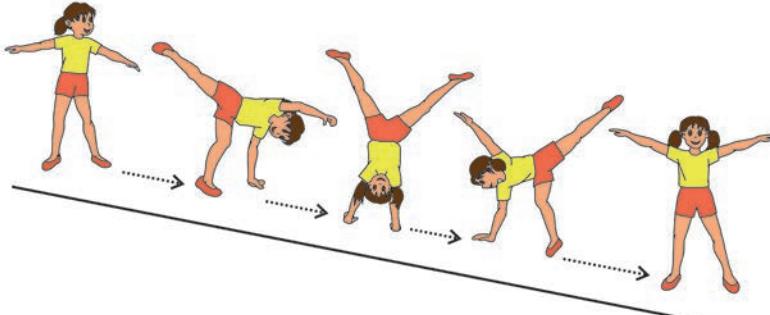


我得了  (自己涂)。

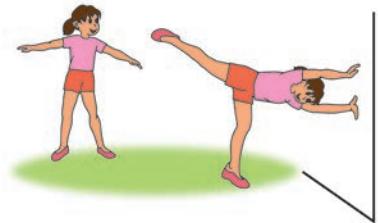
## 侧手翻



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

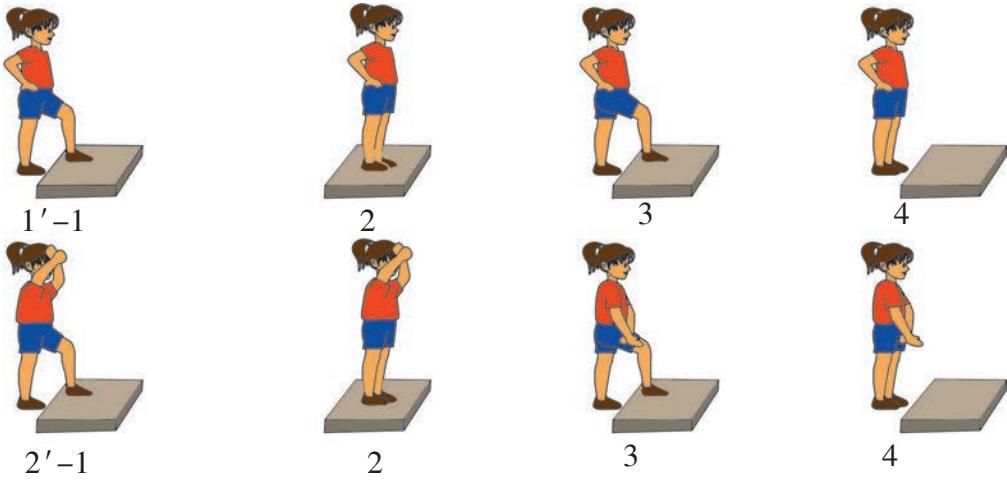
# 踏板操

韵律

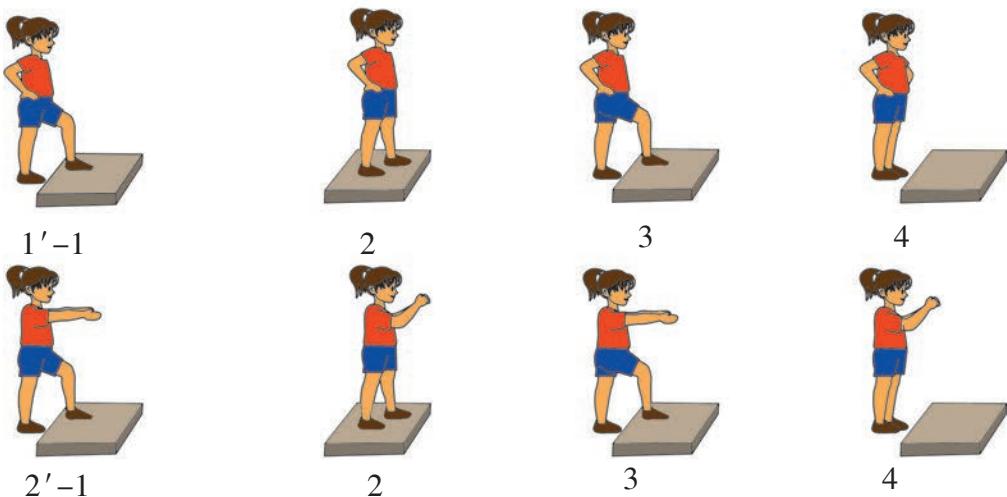


踏板操是一项时尚的有氧运动,能增强心肺功能,培养节奏感和协调性。

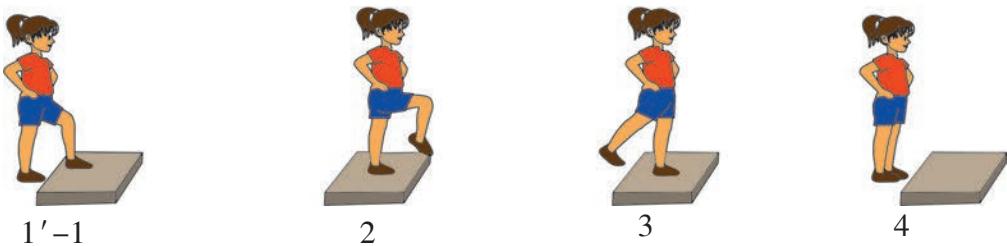
第一节：  
基本步

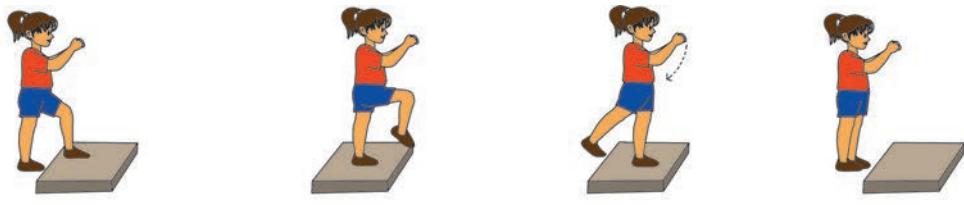


第二节：  
V字步

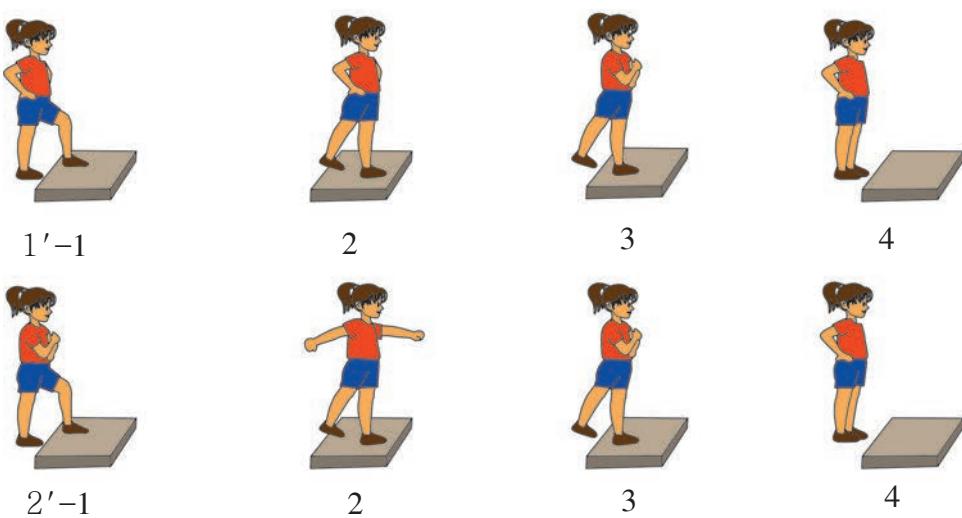


第三节：  
上步提膝

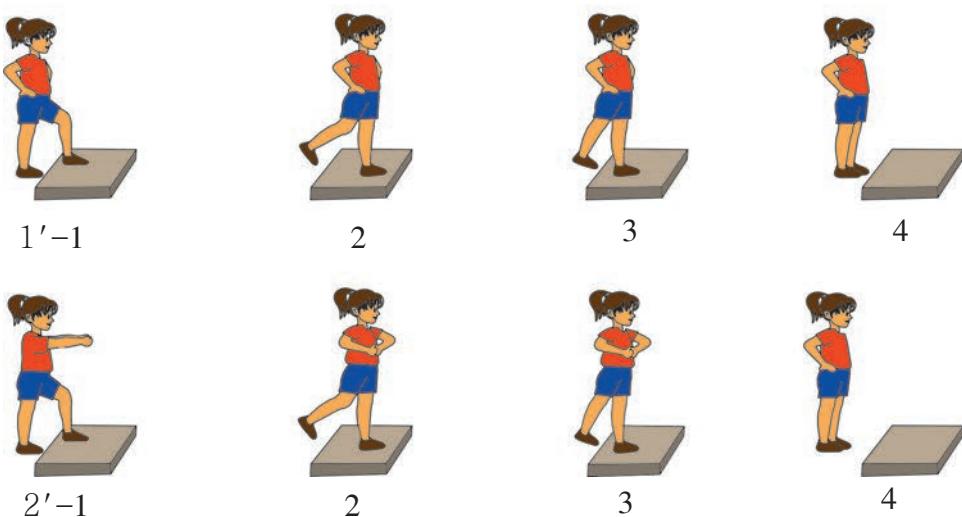




#### 第四节：侧踢



#### 第五节：后踢



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



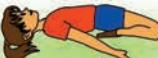
2'-8



3'-4



5-8



4'-4

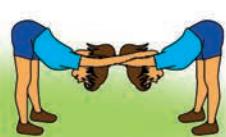


5-8

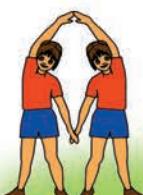
## 双人组合



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

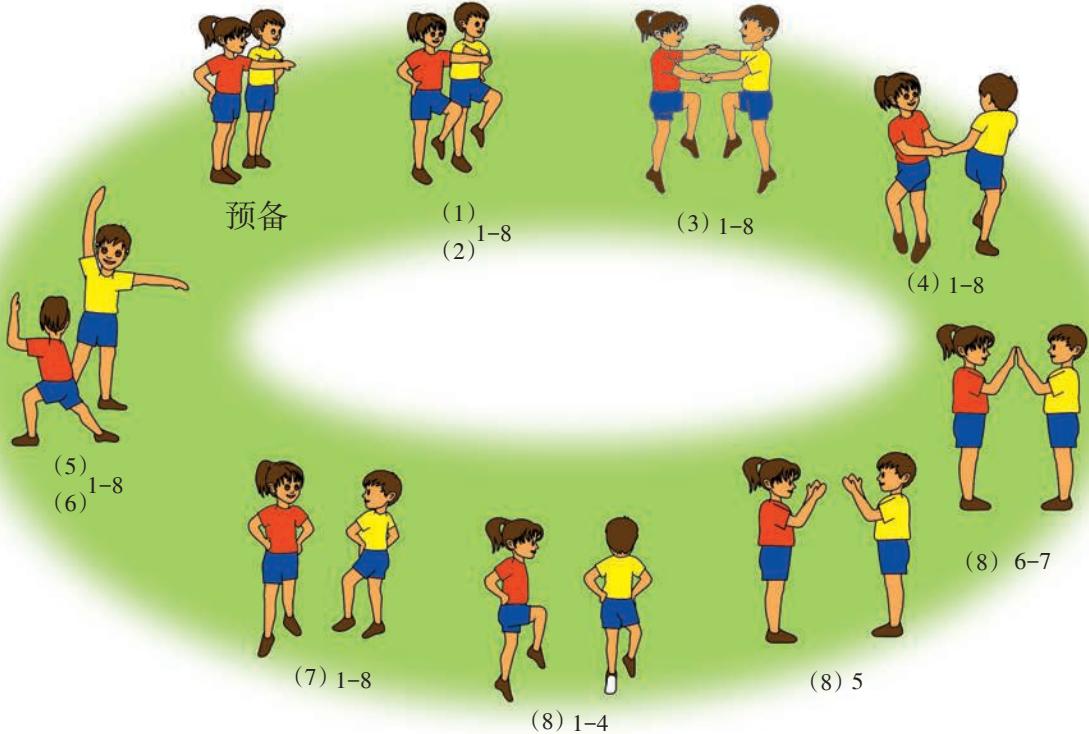
同学们，你知道吗？学习集体舞，既可以使身体挺拔、优美，陶冶情操，又能增进同学间的友谊，促进身心全面和谐地发展。赶快行动吧！



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



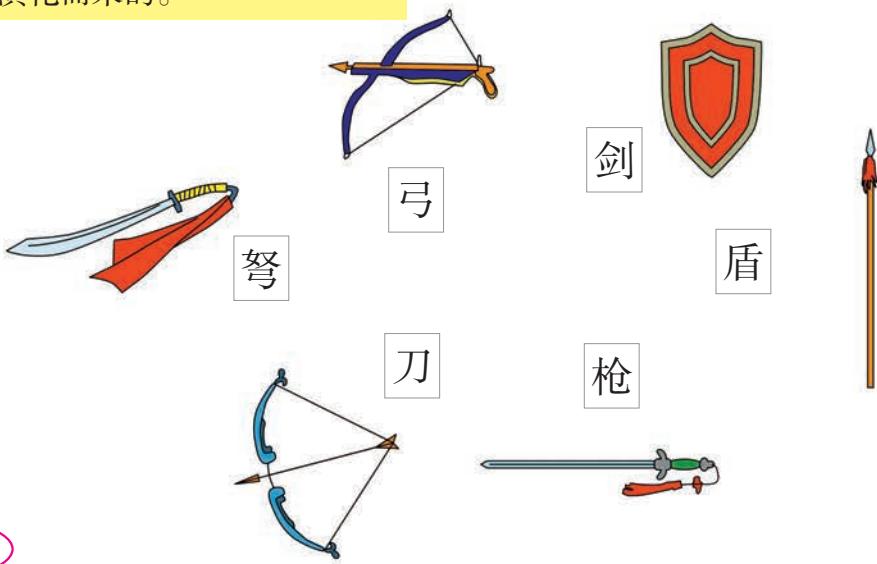
# 武术

## 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



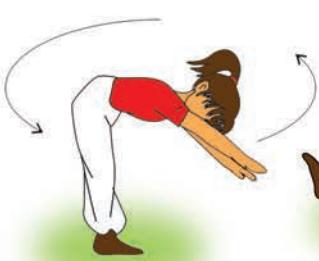
俯腰



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



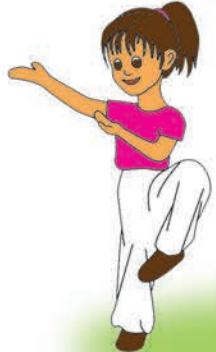
3. 弹腿冲拳



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



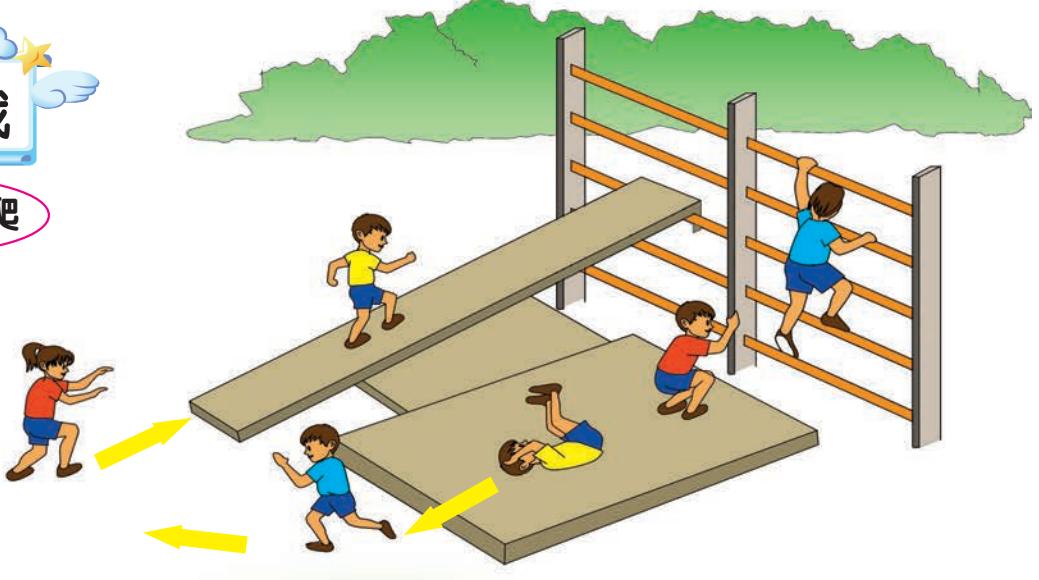
五步拳是最基础的武术套路。你能记住这些动作的名称吗？

# 游戏天地



## 滚翻游戏

### 滚翻与攀爬

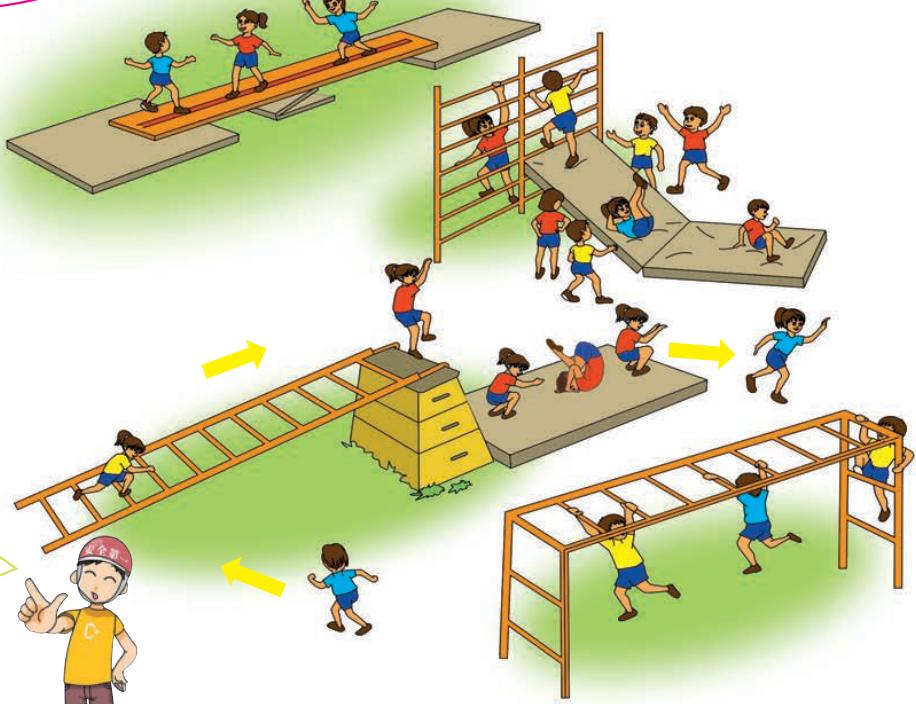


方法：沿着长凳慢慢往上走，爬上肋木架再横向移动，在最下一格处跳下接滚或翻。

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

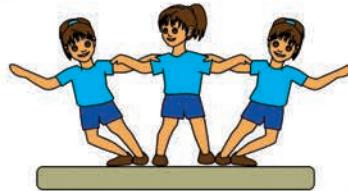
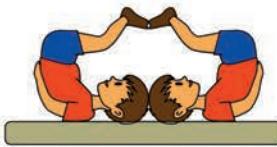
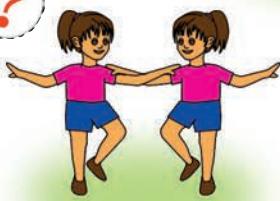
## 人体造型Ⅲ

你能与伙伴一起合作完成以下各造型吗?

没问题,我先把单人完成的造型学会,体验保持身体平衡的感觉。



一点平衡

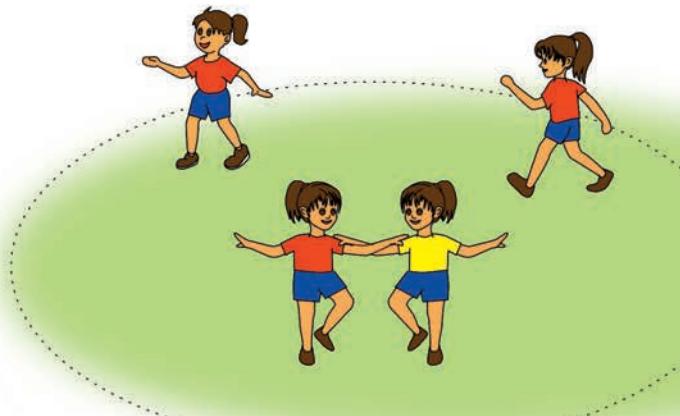


两点平衡



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。

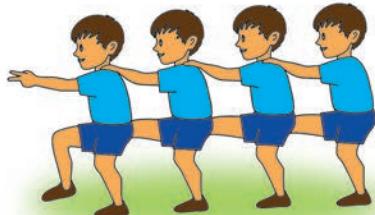
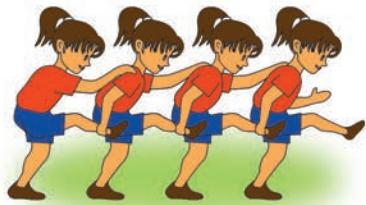


在与同伴做造型游戏时,请把你认为完成游戏最重要的因素和做游戏的心情及时与同伴交流。

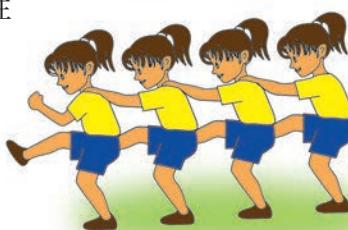
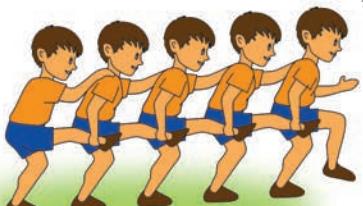
## 韵律与平衡

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)。

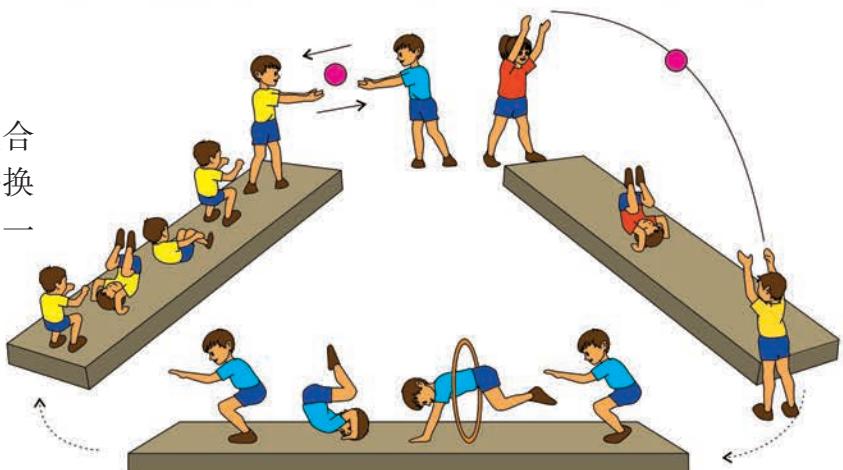
5. 另找新的伙  
伴，重新开始。

# 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。

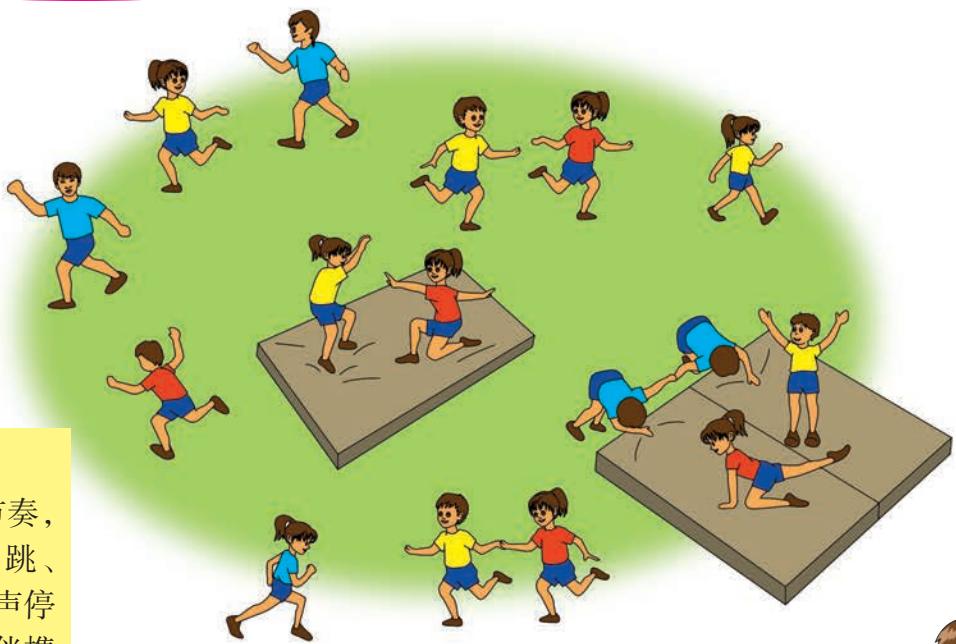


试一试：

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：

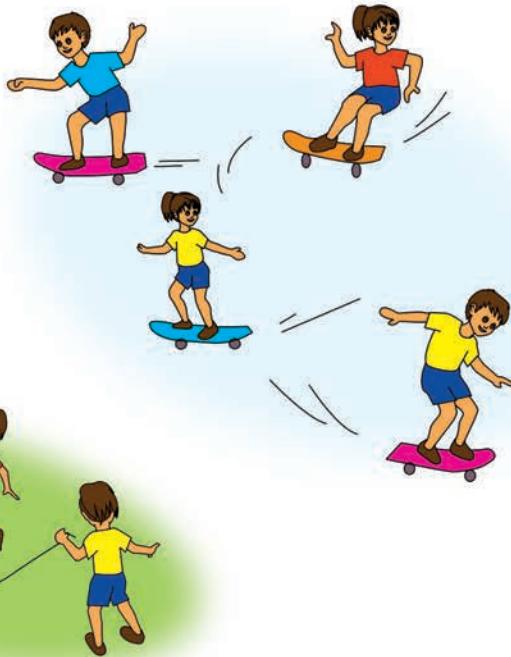
踏着欢快的节奏，在垫子间跑、跳、穿梭，当音乐声停止时，快找同伴携手合作完成滚或翻的动作，并摆出一个造型。

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。

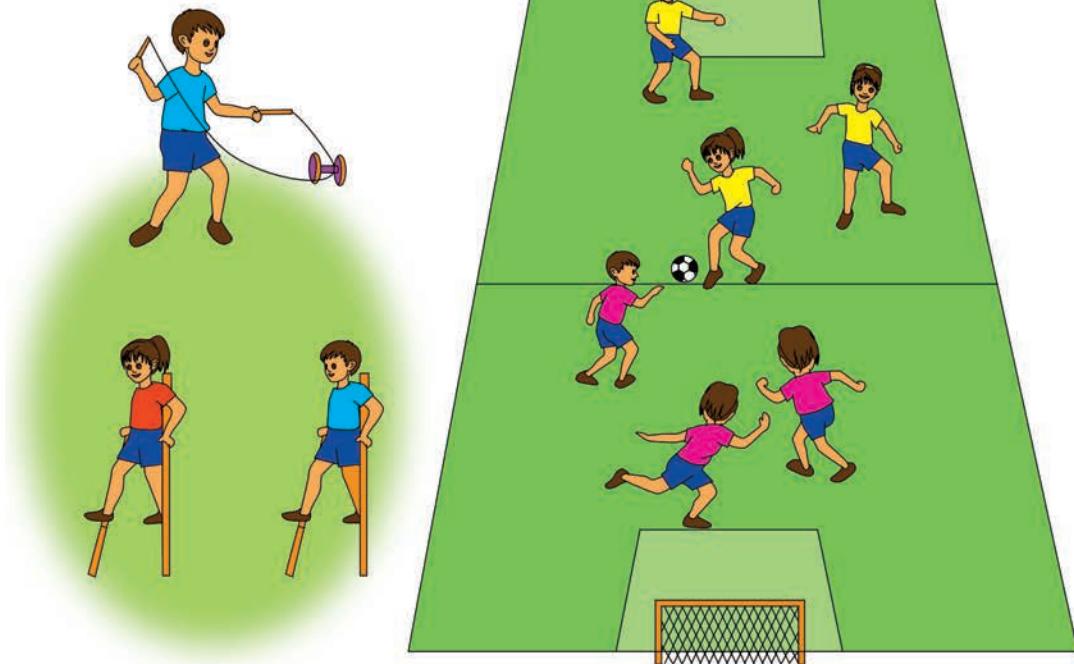


# 身体娱乐

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

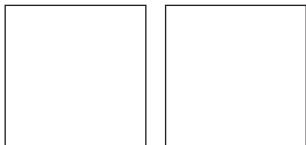


一分钟快速跳短绳



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？

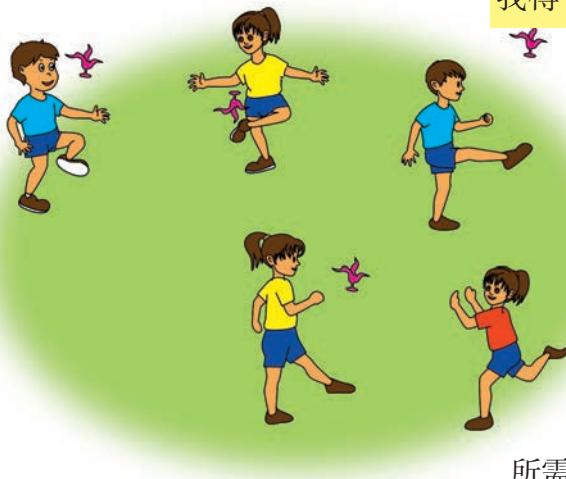
### 自我评价

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。

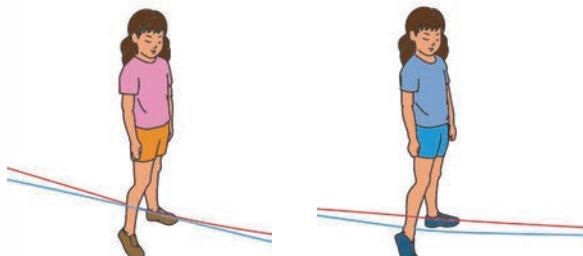


所需材料：纸条或绳条，吸管，瓶盖，橡皮泥

### 跳橡筋

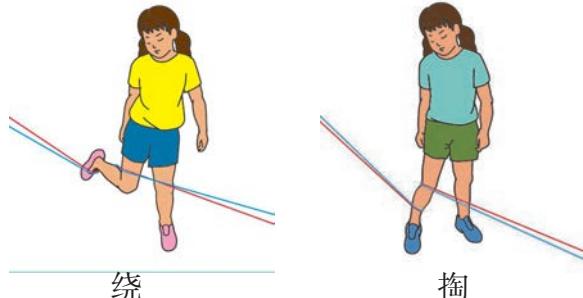


踢



摆钩

摆钩



绕

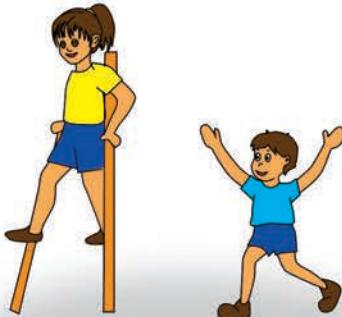
掏



请你和同伴一起，将这些动作组合起来。

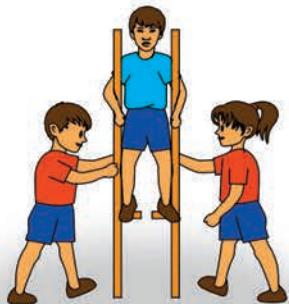
# 踩高跷和抖空竹

## 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

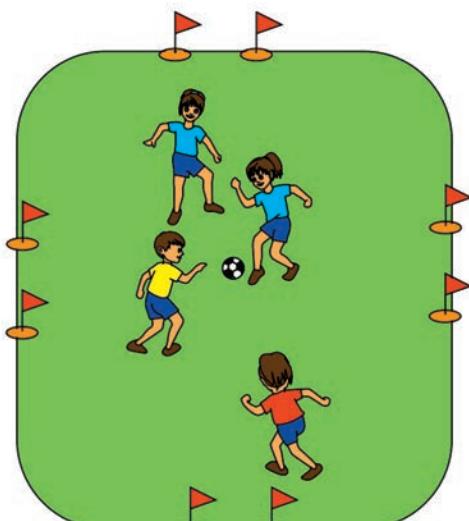
抖空竹有很多种练习方法。在抛接练习时，要注意与身边同学保持2~3米的距离。练习的难度也应合理，从易到难。

# 球类活动

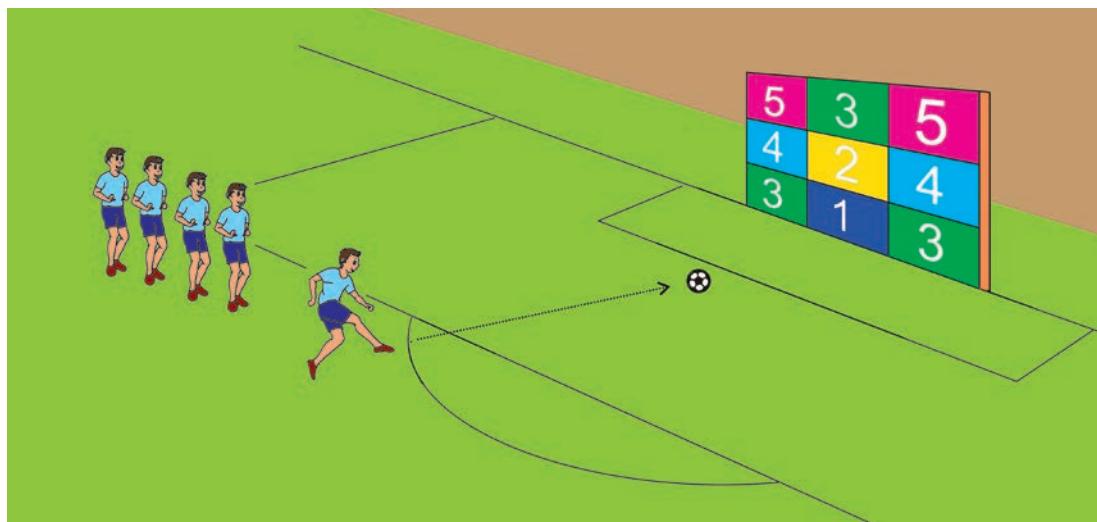


足球是一项美妙的运动，它能使你的耐力、速度以及反应能力都得到有效提高，能够让你的心理得到愉悦。

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

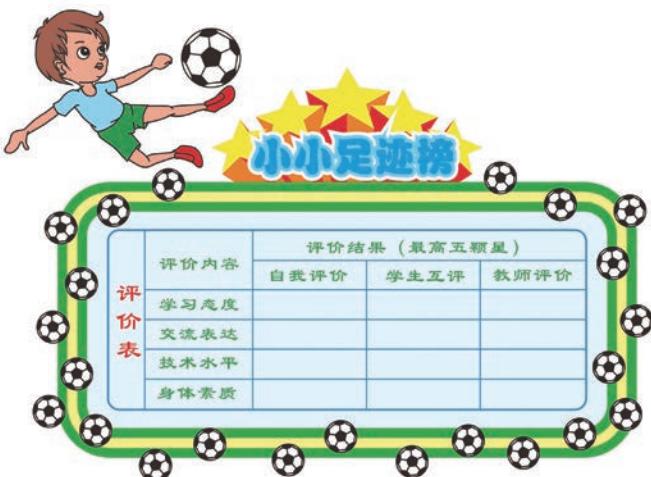


足球射准积分赛

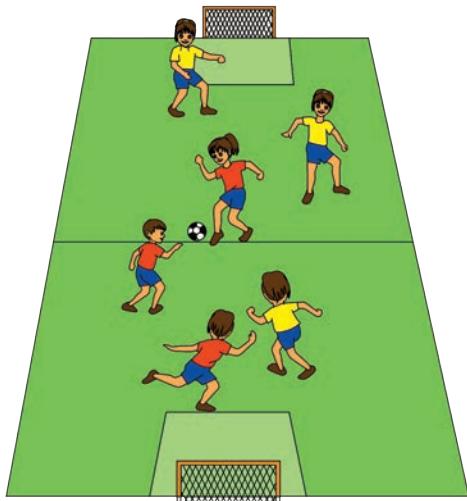
游戏方法：学生分成人数均等的两队，进攻的队每人持一球，用脚带球穿越场地内用标志物摆放的4个球门中的任意一个，即为得一分；防守队用脚拦截、破坏攻方，阻止对方带球穿过球门。一分钟时间后攻防互换，得分高的队获胜。



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！



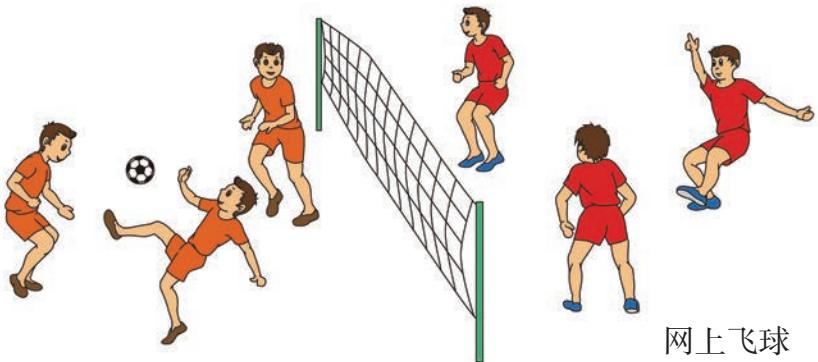
三人制足球

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！



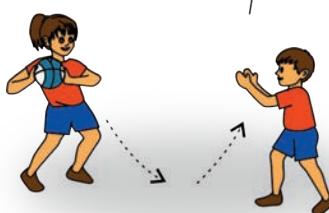
投中得 4 分！



投中得 5 分！



过关得 3 分！

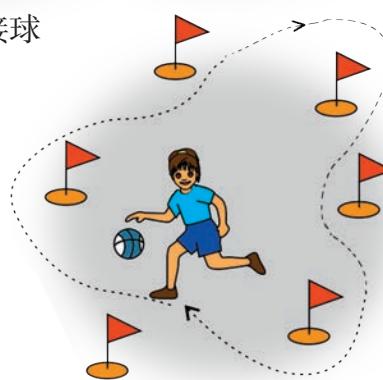


双手反弹传 / 接球

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



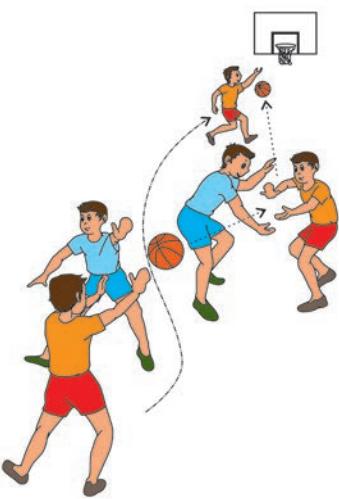
运球绕杆



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



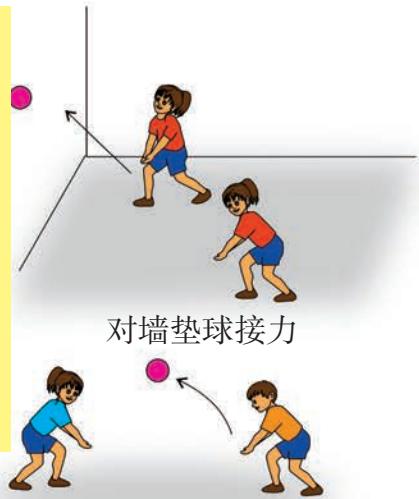
小小篮球对抗赛

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。

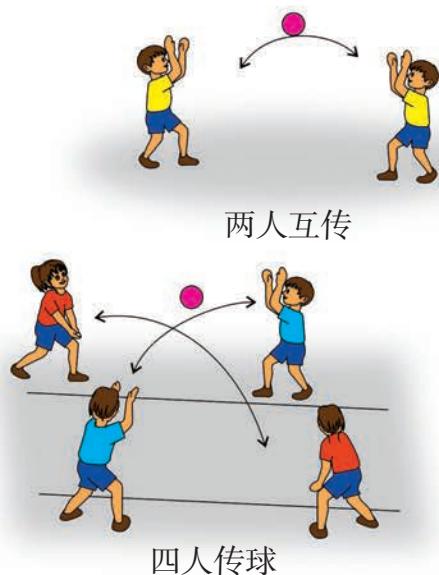
# 网上小飞人

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。

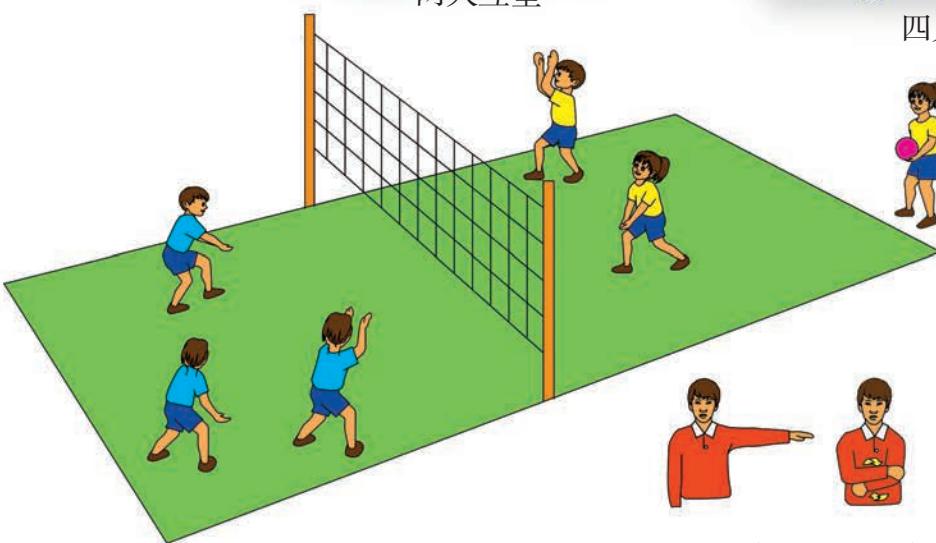
排球是一项讲究配合的集体项目,通过发球、垫球、传球、扣球等动作技术组织有效的进攻和防守,有助于提高灵敏、弹跳、协调等能力。



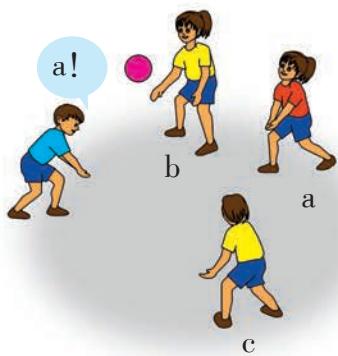
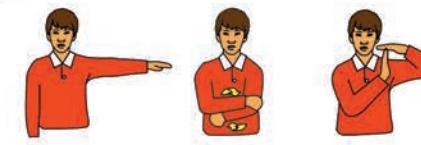
两人互垫



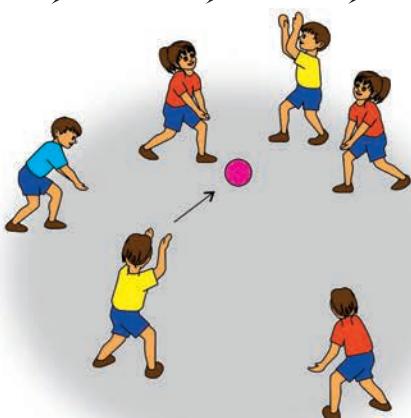
四人传球



裁判的  
这些手势是  
什么意思?



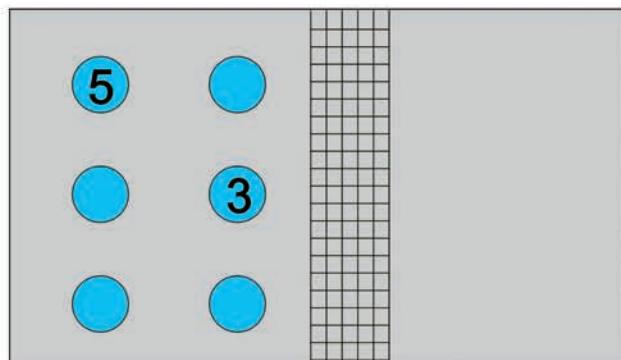
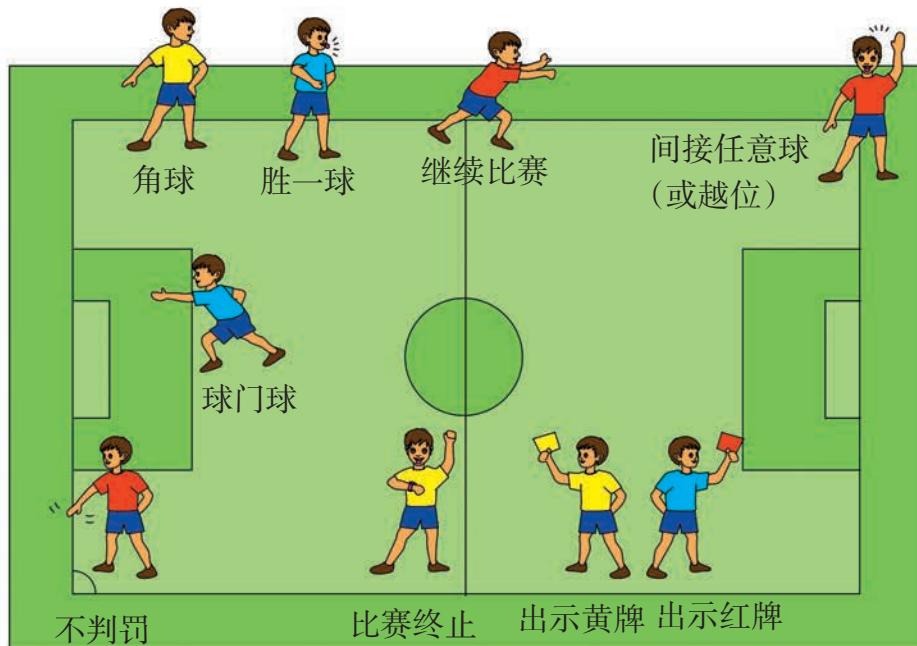
垫球叫号



多点传球、垫球

# 小球堂

过把足球裁判瘾

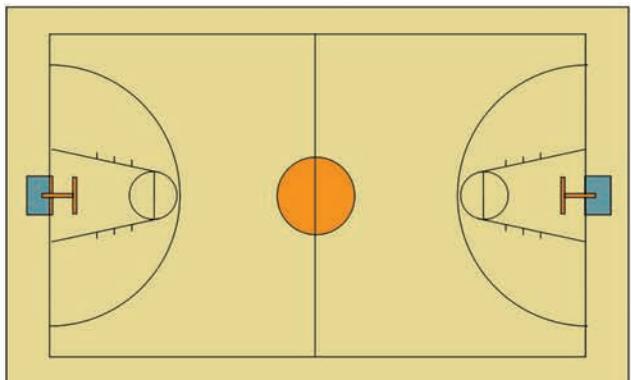


1. 排球的发源地是\_\_\_\_\_，排球比赛有\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。  
2. 你知道排球队员的位置安排吗？请在左图的空白圈内填上队员所在位置的名称。

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)

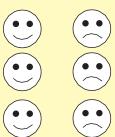
- 参赛队由6人组成(也可自定人数)，上场队员3人，其中1人为队长(应佩戴标志)。
- 比赛中，每队将球踢入对方场区，在本方场区最多只能有三人次共击球四次。每个队员可以连续踢球或触球两次。队员可用头顶球，但不得用手臂触球。
- 比赛中，队员身体任何部位触及两标志杆以内的球网，均为触网违例。

现在我们只学一些简  
单的技术，以后再进一步  
提高技巧。



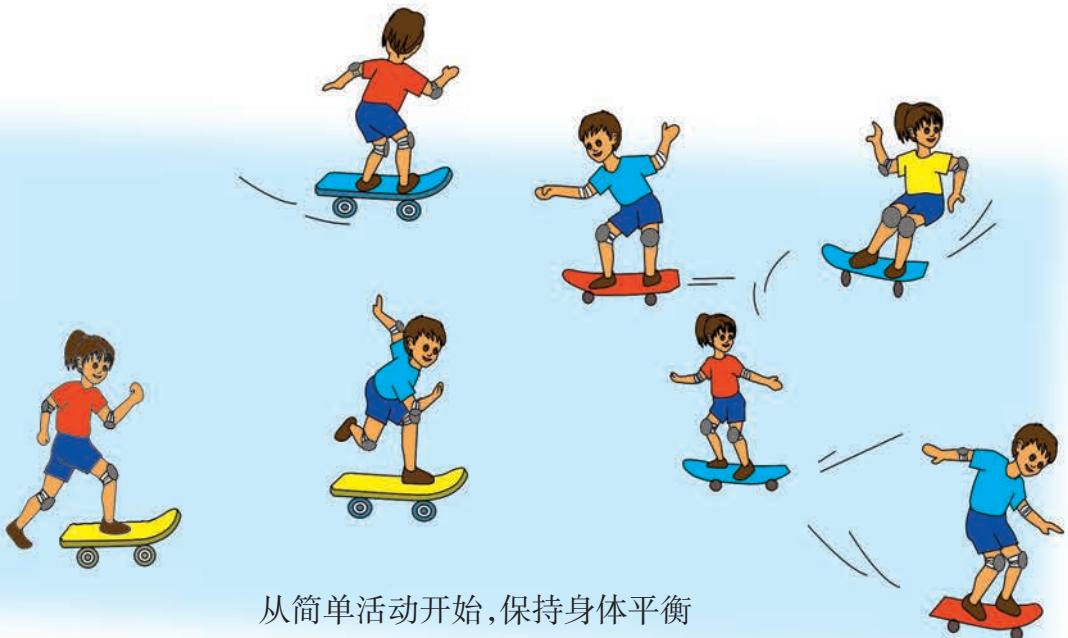
### 自我评价

- 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

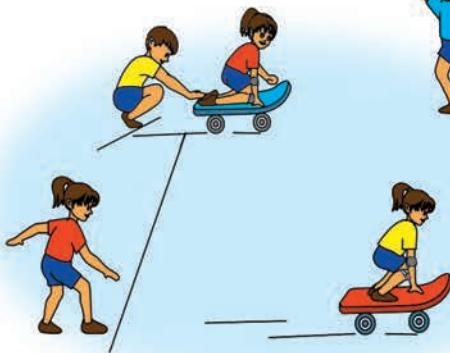


蹲在滑板上滑行一段距离

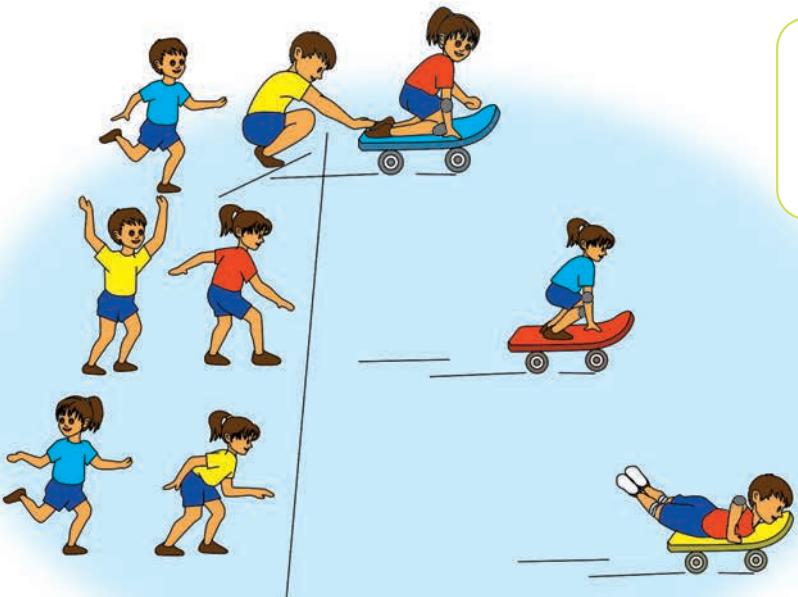
看! 滑板上的轮子在大地上驰骋! 满足你追求速度的快感!



平卧在滑板上滑行



推车比赛



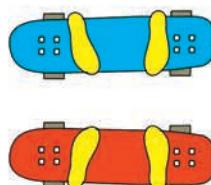
在练习的过程中要注意安全，不要操之过急。



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



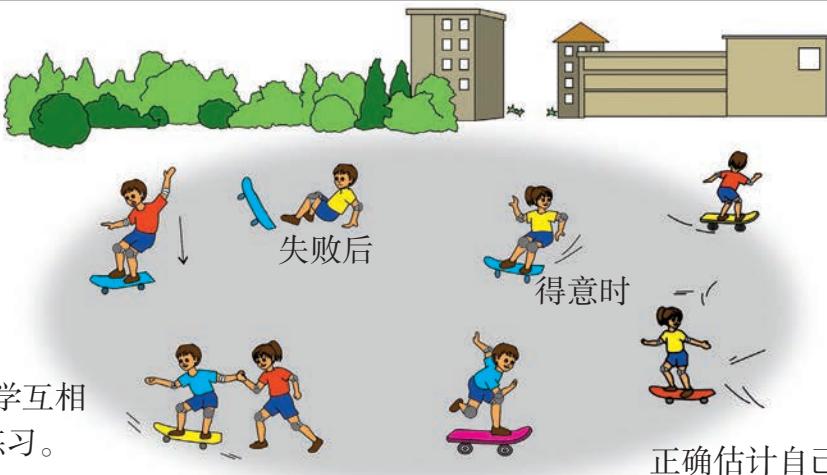
坡地滑行：用右脚蹬地，使板向前滑行，把右脚收上来踩在滑板尾部，保持站立平衡，滑行一段，重复练习。



反复练习，熟练以后再开始10米、20米、30米、40米的滑行。



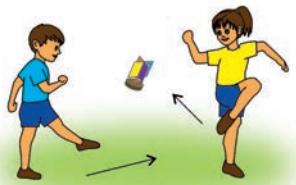
学习滑板时会出现各种情况,你将如何处理?



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

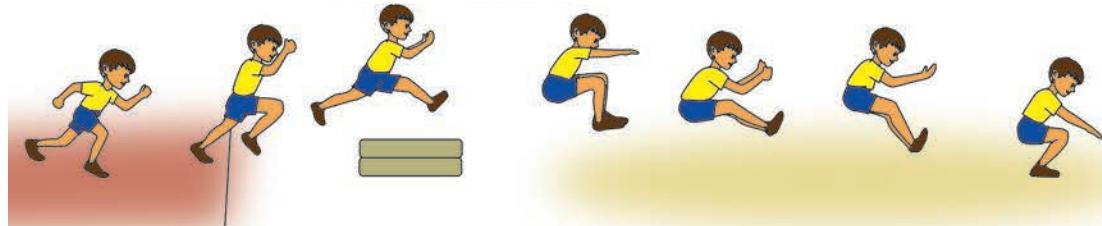
1. 在游戏与比赛中你和伙伴们的合作得几颗星? ★★☆☆☆
2. 通过学习与练习你的自信心得几颗星? ★☆☆☆☆
3. 你的创意设计能得几颗星? ★☆☆☆☆

# 展望

## Zhanwang



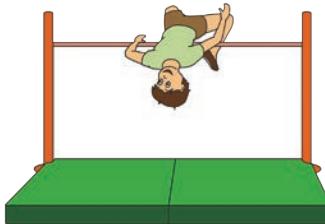
记住测验的最好成绩，看到进步，坚定信心，力争升入初中后有更大提高。



跑



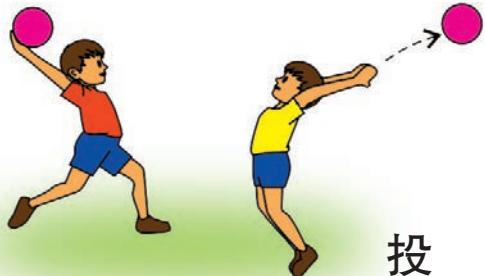
跳



### 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。

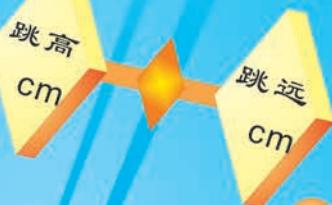
声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，  
我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事  
宜可及时与出版社联系。

# 我的成长足迹

学校 \_\_\_\_\_ 班级 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

测试项目 \_\_\_\_\_

成 绩 \_\_\_\_\_



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	151.0 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	152.3 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 2024年7月第6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