



九年义务教育课本

# 体育与 健身

三年级（试用本）



少年儿童出版社



# 三



■导入	1	武术	22
■身体活动	2	●游戏天地	24
●健身乐园	3	滚翻游戏	24
跑	3	韵律游戏	25
跳跃	4	●创意活动	28
投掷	5	■身体娱乐	29
攀登与爬越	6	●民间体育	30
支撑与悬垂	8	跳绳	30
跑、跳、投综合练习	10	踢毽子	30
●游戏天地	11	滚铁环和拍毽子	31
跑的游戏	11	●球类活动	32
跳的游戏	12	快乐小球童	32
投掷游戏	13	篮球小达人	34
跑、跳、投综合游戏	14	乒乓小世界	36
攀爬乐园	15	小小垒球手	37
支撑与悬垂综合游戏	15	快乐的棒击球	38
●创意活动	16	我能行	39
试一试	16	●趣味体育	40
练一练	16	趣味滑板车	40
■身体表现	17	快乐飞盘	41
●健身乐园	18	●创意活动	42
滚翻与支撑跳跃	18	■展望	43
韵律	20		







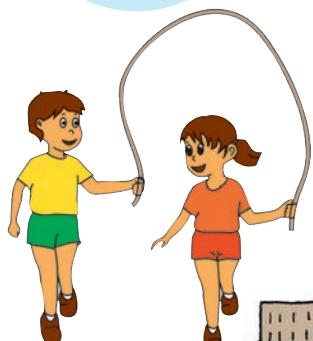
# 导儿 Daoru



运动使我  
身体更强壮。



运动使  
我学到本领。



运动使我更快乐。



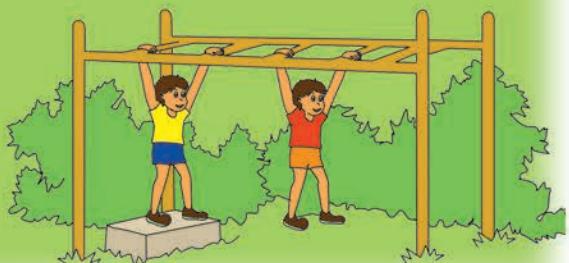
# 身体活动



你在日常生活中遇到过这些活动吗？



你能积极参加这些活动吗？



将来你想参加这些活动吗？



# 健身乐园

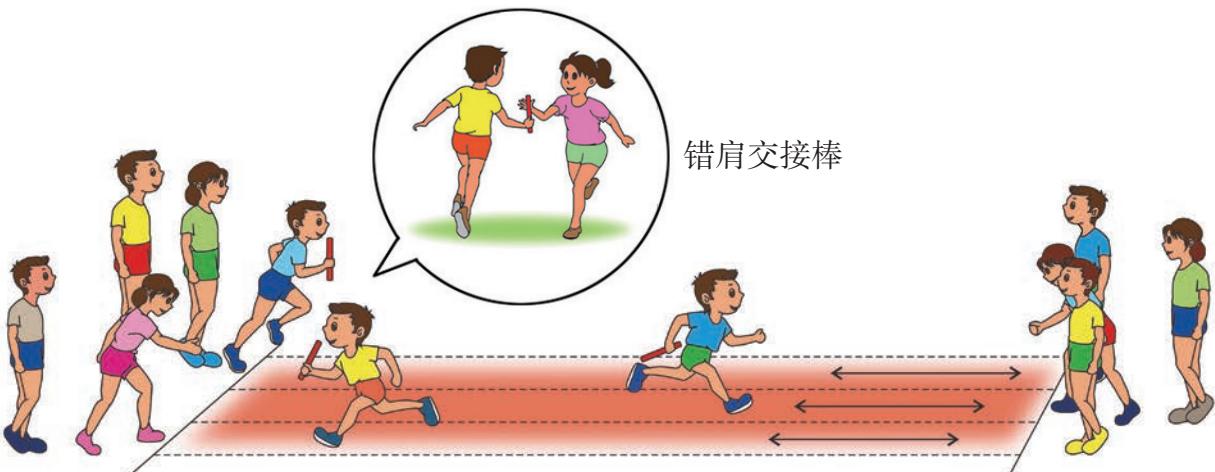


站立式起跑与加速跑

在自然地形跑时要注意安全。



自然地形跑

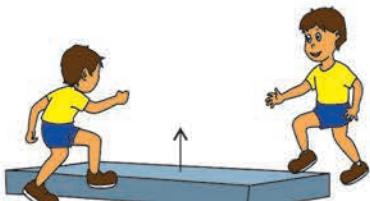


错肩交接棒

迎面接力跑

# 跳跃

## 单脚跳和双脚跳



台阶跳



单脚向上跳 单脚向前跳 单脚向侧跳

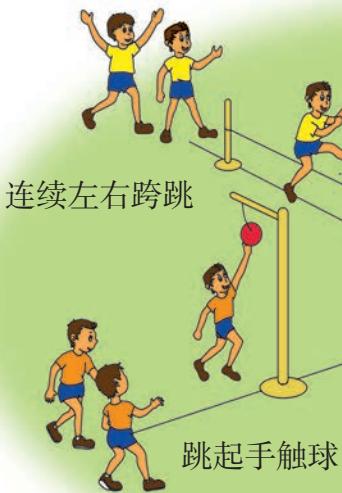


并脚跳

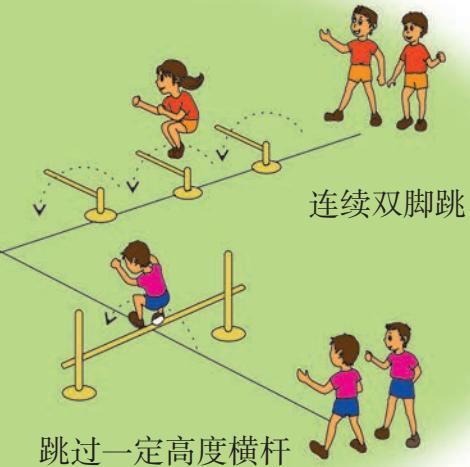
从高处跳下落地时，应采用屈膝下蹲、前脚掌着地的动作，这样能有效缓冲，减轻脊柱和下肢受到的冲击。



## 跳高和跳远



连续左右跨跳



连续双脚跳



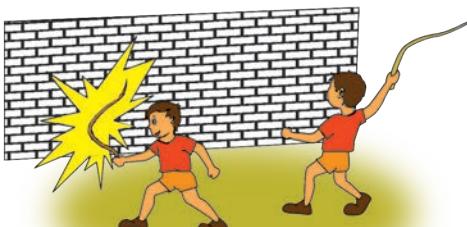
跳起手触球



跳过一定高度横杆

# 投掷

这些动作，都可以作为投掷动作的辅助练习！



抽绳鞭



你知道投掷的健身作用吗？它可以发展上肢力量，提高爆发力、柔韧性和协调性。



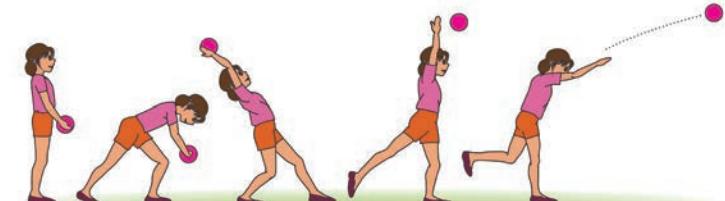
反弹球



前抛实心球



小皮球掷远



前掷实心球



后抛实心球

除了图示方法，你还能用哪些方法将实心球抛过线？



投掷时，千万要注意，不能将各种物品投向他人。

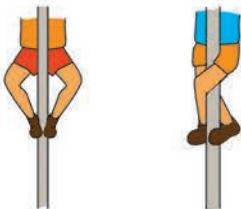


/ / / /

# 攀登与爬越

你还有什  
么好方法吗?

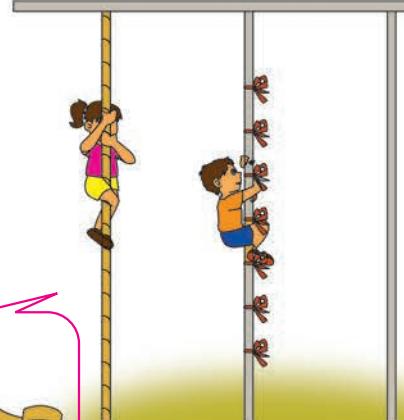
## 爬竿



并脚夹竿爬 两腿交叉夹竿爬



你喜欢  
哪种方法?

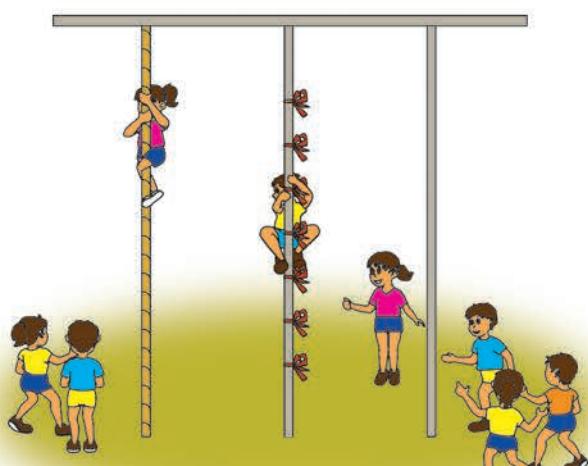


爬绳结

借助辅助工具攀爬

## 小趣闻

在海南岛的旅游景区，常有一些老太太在椰树下卖椰果。她们现摘现卖，游客付钱后，她们就立刻身手敏捷地爬上树，摘下椰果。老太太上树这么快，是因为双脚套上了一个绳套。

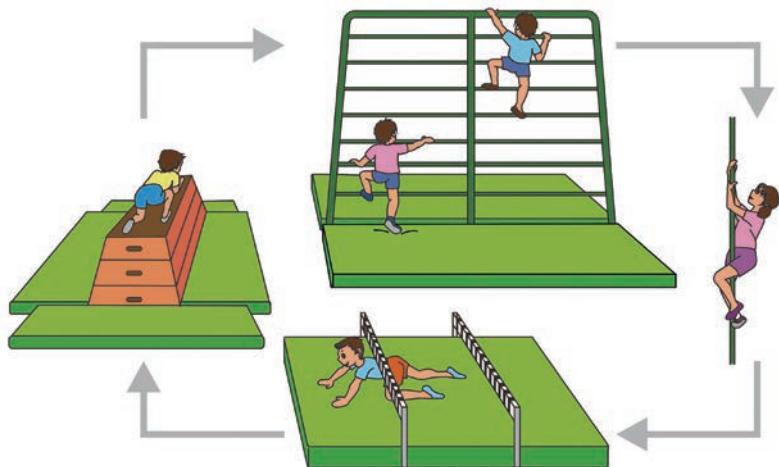


争章活动

## 刻苦锻炼争奖章

获得奖章的条件	奖章数☆
在伙伴前演示两种爬竿的方法	☆
能在不同条件的场地进行练习	☆
累计爬竿5米	☆

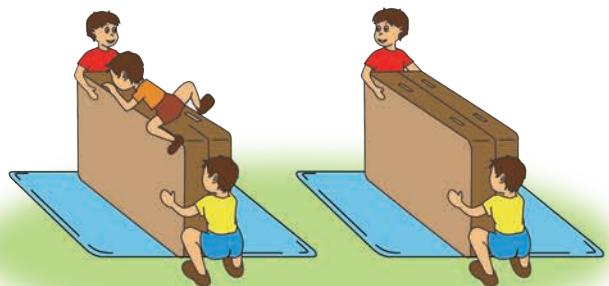
累计在爬竿课中所获得的奖章，对自己的表现进行小结。☆☆☆



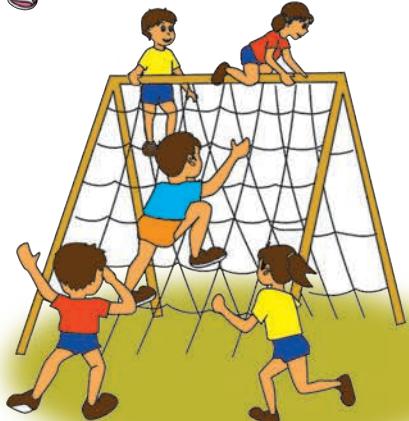
攀爬组合练习



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？

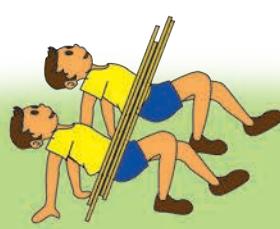


爬越体操垫



爬越跳箱

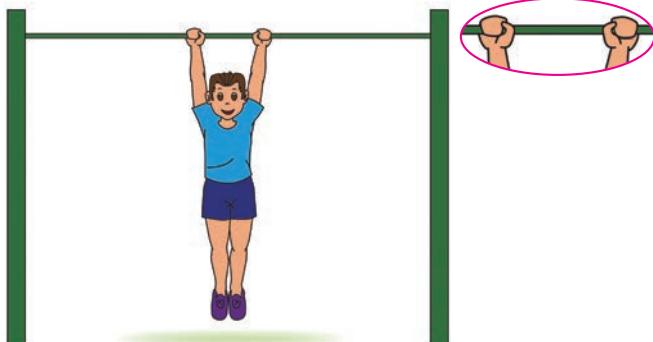
攀登绳架



“蚂蚁”搬木头

# 支撑与悬垂

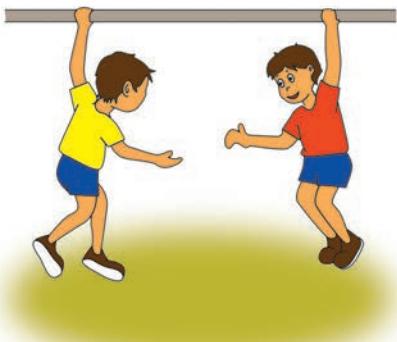
支撑与悬垂练习对上肢力量要求较高，在练习中，双手手掌与器材的摩擦，容易造成手掌的疼痛，在这时最需要同伴的鼓励，一起战胜这些困难。



直体悬垂



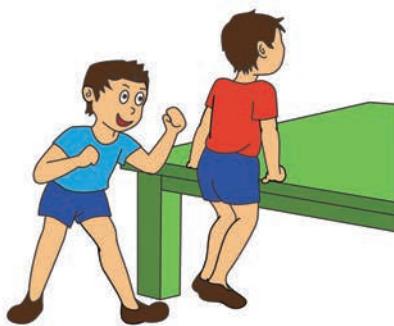
屈体悬垂



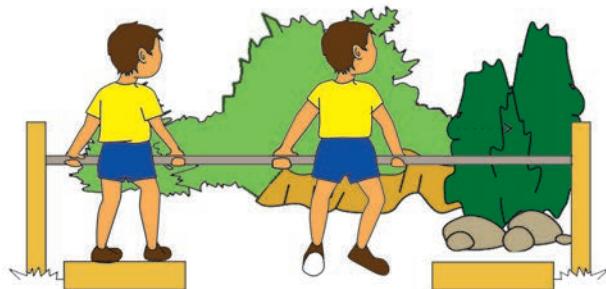
单臂悬垂



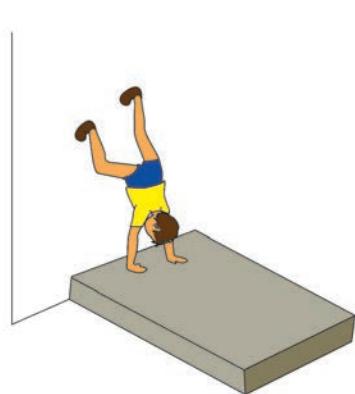
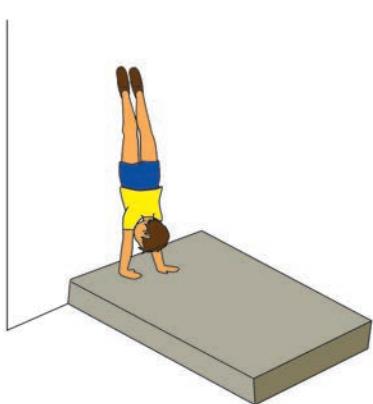
手脚并用悬垂



支撑辅助练习



支撑平移



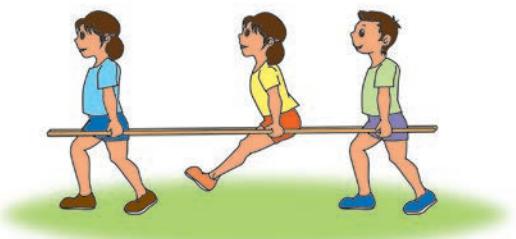
爬墙手倒立

### 小提示

爬墙手倒立的下法：

1. 手脚依次交替移动下墙。
2. 低头的同时脚蹬墙，接前滚翻下。
3. 侧翻下。

### 综合练习



支撑与悬垂综合练习

游戏方法与规则：

1. 将队员分成人数相同的两个组，队员依次用脚搁在高处、两手支撑移动的方法通过长体操凳。
2. 记录各组每次完成练习所需时间，以进步较大的组为胜。
3. 若有队员在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，体操凳上一边只能有一个练习队员。

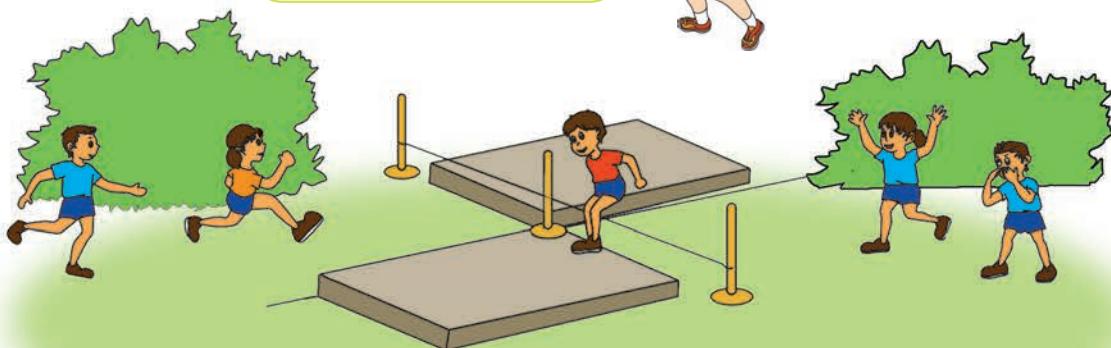


支撑平移接力

# 跑、跳、投综合练习



改变一下你的助跑距离和速度，这对跳跃的高度有影响吗？



## 小测试

立定跳远+小皮球掷远+8秒快速跑，你的总距离能到达几米？



我的成绩

我班同学的最好成绩

	立定跳远	小皮球掷远	8秒快速跑	总距离(米)
第一次				
第二次				
第三次				

	立定跳远	小皮球掷远	8秒快速跑	总距离(米)
男生				
女生				

# 游戏天地



## 跑的游戏



这些游戏有好几种玩法，尝试一下改变游戏方法，相信你可以享受到更多的乐趣。



看背后号



大渔网



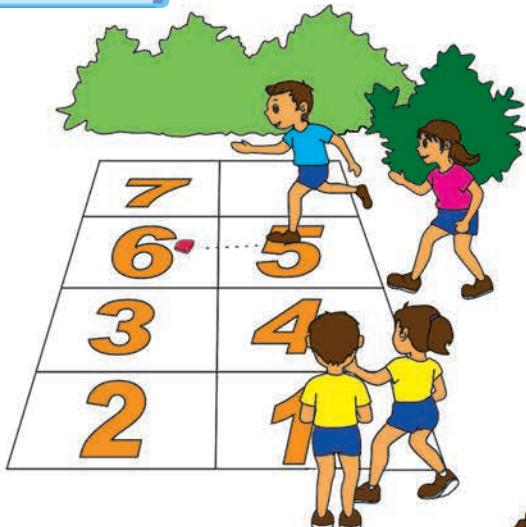
改换追击目标



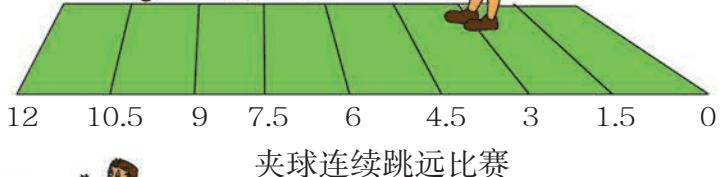
游戏中要注意安全，不要推推拉拉。

# 跳的游戏

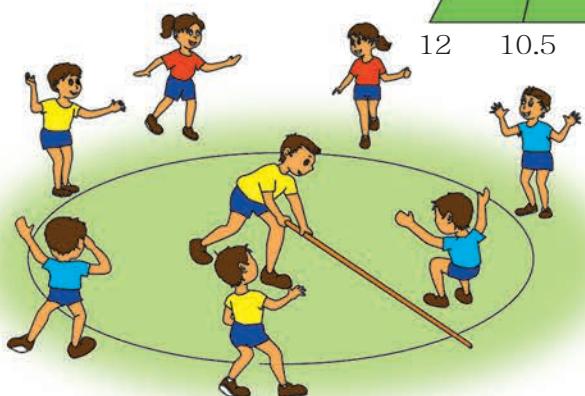
按单、双数跳，会更有趣噢！



造房子



夹球连续跳远比赛



使对手出  
圈或双脚落地，  
你就赢了。



快快跳起

失去平衡时，  
双脚迅速落地，以  
免摔倒受伤。



单腿相扑

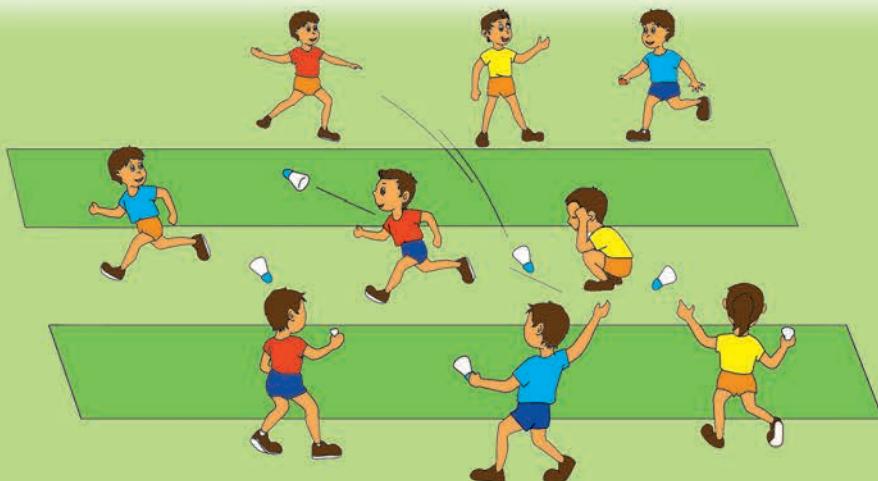
# 投掷游戏



甩响炮



掷飞碟



保持适当的投掷距离和游戏范围，可以有效避免伤害事故的发生！



冲过火力网



投准套圈

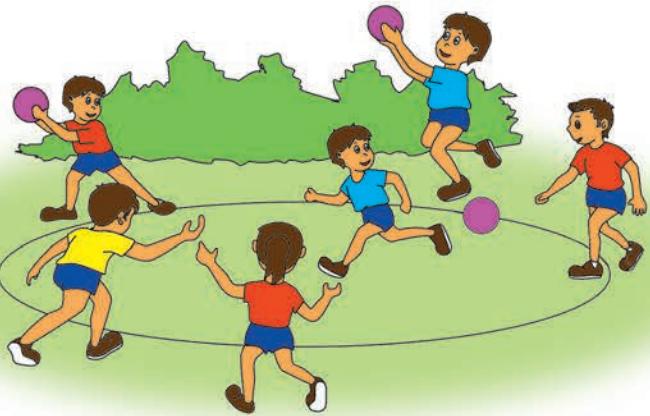
反弹球入筐

# 跑、跳、投综合游戏



跳进去拍人

击打腰  
部以下部位。



打活动目标



激战前哨

## 攀爬乐园



蚂蚁搬家

游戏方法与规则：

1. 分组对抗，以在最短时间内先合作运送完器材的小组为胜。
2. 在两条端线之间，如果器材从身上滚落，必须捡起后回到起点重新开始。

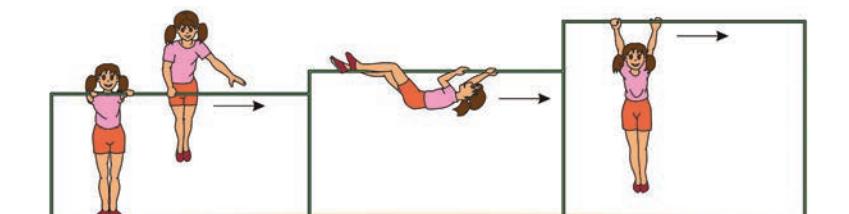


攀爬接力赛

游戏方法与规则：

1. 10~12人一组分组对抗，以先完成规定路线的小组为优胜方。
2. 比赛中，同组的两人结伴同时出发，先推小车5~6米后，爬过绳架，跑回起点，排在队末。

## 支撑与悬垂综合游戏

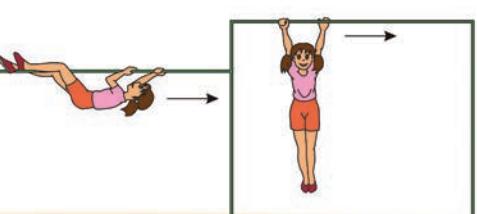


游戏方法与规则：

1. 将队员分成人数相同的若干组，用图示中的方法进行移动过器械与障碍。
2. 记录各组每次完成练习所需要时间，以进步较大的组为胜。
3. 若有队员在练习中没有顺利通过，则可以继续尝试挑战，计时累计。
4. 器械练习中，队员要避免碰撞，安全通过。



悬垂移动



悬垂移动



支撑移动



爬过障碍

支撑悬垂障碍接力

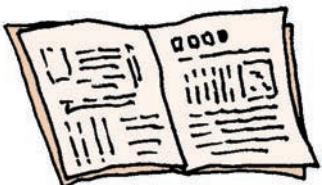
# 创意活动

## 试一试



顺风跑和逆风跑

胸前放块手帕,  
看看顺风跑和逆风跑  
有什么不同?



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

你能利用报  
纸做几个跑、跳、  
投的游戏?

## 练一练

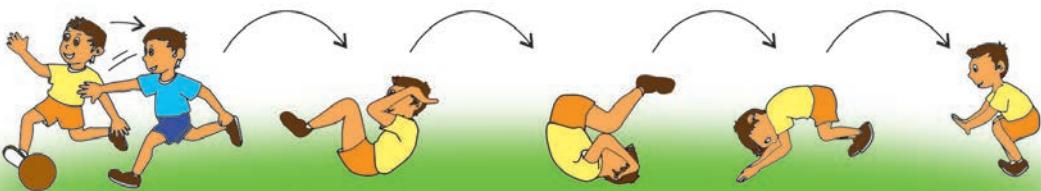


# 身体表现

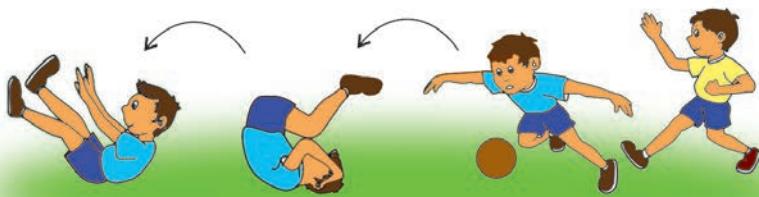
武术是中华体育的瑰宝，既能锻炼身体，又能防身自卫。



踏着欢快的节奏，  
和着优美的旋律，舞动  
你的身体，会给你带来  
形体和心灵的美。



学好滚翻能增强平衡能  
力，而且当身体失去平衡时还  
能起保护作用。

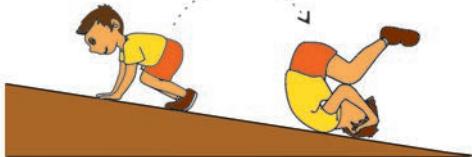


# 健身乐园

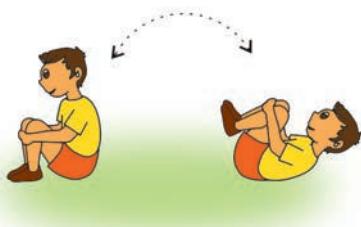


## 滚翻与支撑跳跃

### 后滚翻



利用斜坡后滚翻



团身前后滚动



后滚翻练习时要注意后倒迅速、团身紧、推手及时和翻成直线。

保护与帮助



后滚翻有利于平衡能力的提高,也是身体重心失去平衡后,自我保护的有效方法。

后倒迅速

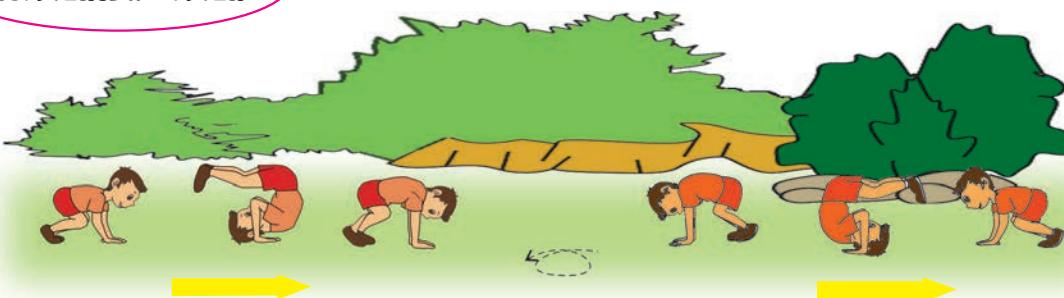
团身紧

推手及时



蹲立 → 团身后倒 → 臀背肩依 → 双手 次着垫 → 蹲撑 → 站立  
推垫

### 前滚翻接后滚翻



前滚翻转体 180°接后滚翻

## 前滚翻分腿起

你会做吗？

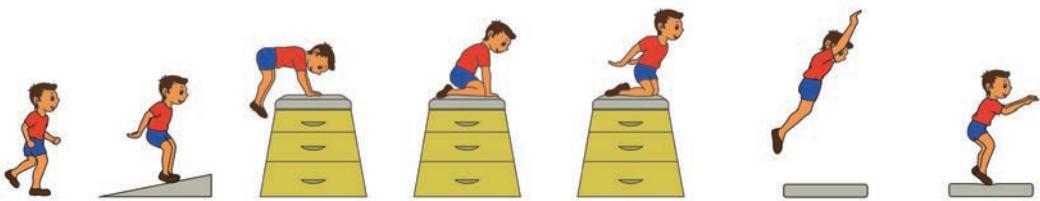


## 前滚翻分腿起



## 支撑跳跃

### 燕式平衡接前滚翻分腿起



### 跳上成跪撑，跪跳下



注意落地时屈膝缓冲，保护下肢关节不受损伤。



多潇洒的动作！  
但在练习时，要请老师和同学保护噢！

我的动作优美、大方。

我能组合这些动作。



### 跳起支撑



# 韵律



你能很好地利用喝完后的矿泉水瓶吗?

## 碰碰操

(1) 伸展运动



1'-4 5-8

(2) 下肢运动



2'-2 3-4 5-6 7-8

(3) 体转运动



3'-2 3-4 5-6 7-8

(4) 踢腿运动



4'-2 3-4

(5) 腹背运动



5-6 7-8

(6) 跳跃运动



6'-2 3-4 5-8

## 欢乐操

(1) 上肢运动



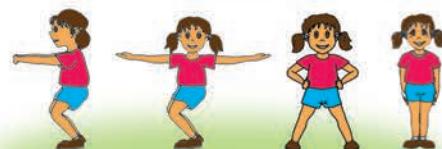
1'-2 3-4 5-6 7-8

(2) 体侧运动



2'-2 3-4 5-6

(3) 体转运动



3'-2 3-4 5-6 7-8

(4) 全身运动



4'-2 3-4 5-6 7-8

(5) 跳跃运动



5'-1 2 3 4  
5 6 7 8

(6) 整理运动



6'-2 3-4  
5-6 7-8

小小瓶儿是个宝，  
装入沙石来做操。  
我们用它来锻炼，  
强身健体灵活脑。



## 让我们来跳舞吧

来来来！



踏并踏并



好朋友



拍膝



拍手

来来来,一起来,  
踏并踏并踏踏踏。  
好朋友,快快来,  
拍膝拍手拍拍拍,  
双足分开跳跳跳。

踏踏踏



快快来



拍拍拍



双足分开



跳跳跳



试一试,自  
己编几个动作  
来跳舞。

和着音乐来跳舞,  
伙伴合作成默契。  
踏踏拍拍齐欢乐,  
形体优美满自信。



# 武术

## 基本手型



好棒的动作呀！让我们来比比，谁的动作最像！

## 基本步法



你还会其他动作吗？



等级	马步	提膝平衡	燕式平衡
合格	35	20	10
良好	45	30	20
优秀	55	40	30

单位：秒

## 基本功



涮腰



腰腿功



这些都是武术的基本功啊!



臂绕环

武术具有强身健体的功能,但在练习前要做好腰、腿、臂等部位的准备活动,以免拉伤肌肉和韧带。



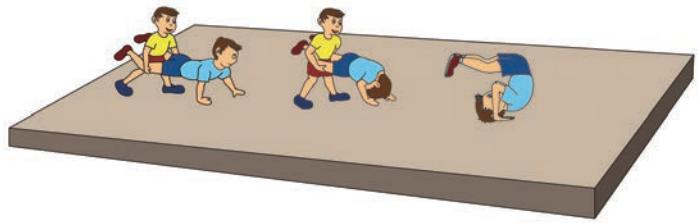
## 动作组合



左侧的这些动作是运用我们学过的基本手型结合步法组成 的动作,然后将单一的动作进行组合,就形成了简单的套路。你会选哪些动作组合?有哪几种方法?



# 游戏天地



推小车接前滚翻



斜坡后滚翻

游戏前一定要做好身体各部位的准备活动(特别是颈、肩、腰),口袋中不能放尖锐物品,女同学不要戴头饰,以免造成损伤。



前滚翻分腿起



爬越



跨越



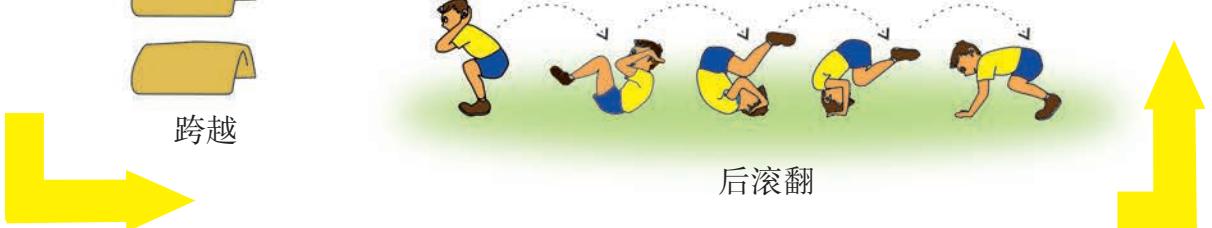
游戏是我们最喜欢的活动。但为了避免受伤,进行安全、公正的比赛,一定要养成遵守游戏规则的好习惯。



钻



后滚翻



# 韵律游戏

## 韵律与模仿



和着欢快的乐曲,请主动与伙伴交往,共同体验韵律游戏的快乐吧!



(1)找伙伴。两人手拉手向前做跑跳步八拍。



(2)学鸟叫。两人面对面手成鸟嘴形,边学鸟叫,边原地做跑跳步八拍。



(4)学飞翔。两人手拉手向右跳转360°共八拍。再见!



(5)另找伙伴。两人手拉手向前做跑跳步八拍。



(6)互相问候。双手交叉于胸前,原地做跑跳步八拍。



(7)快乐交流。两人手拉手向右做跑跳步八拍。再见!



(8)另找伙伴。两人手拉手向前做跑跳步八拍(同1,重新开始)。

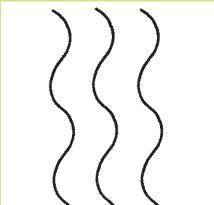
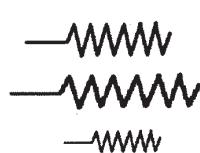
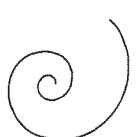
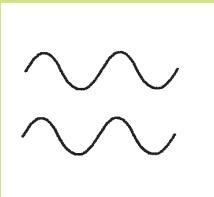
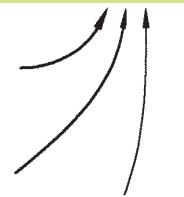
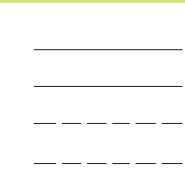


美国有位心理学家曾做过“孤独对人体影响”的试验。他请接受试验者居住在一间与外界完全隔离的小屋里,在里面可以自由地吃、喝、睡、玩,却没有任何书报可阅读。两天后,接受试验者拼命叫喊要求出去。他离开小屋时表情痴呆、动作迟缓。这一试验结果表明,人在生活中需要与伙伴交流,一旦离开群体,就会感到孤独和恐惧,从而会影响身心健康。

我们的体育课堂如同一个小社会。请主动与伙伴们友好交往,你会感到心情舒畅。

## 合作走图形

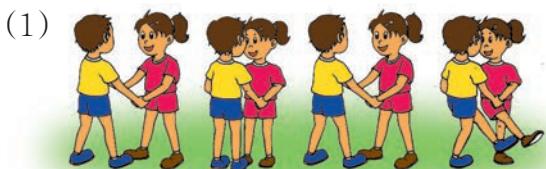
走图形的时候要做到：两眼看前方，两臂前后摆，身体不摇晃，跟着节拍走。



## 猜拳乐

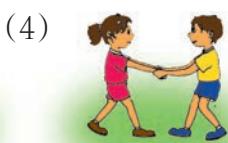
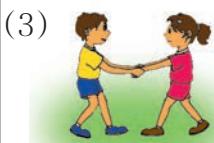
嗨！我来教你们做“猜拳乐”的游戏，先跟我念口诀：

踏并踏踢，踏并踏踢(8拍×1次)，  
退二三四，剪刀、石头、布(8拍×1次)，  
赢者：太棒了！太棒了！  
输者：怎么了？怎么了？  
平手：真快乐！真快乐！



两人牵双手同方向踏并踏踢(4拍)。

换脚，踏并踏踢(4拍)。



退后三步  
(另一人前进三步)，第四拍原地并足跳一次。

前进三步  
(另一人退后三步)，同时喊“剪刀、石头、布”。  
喊“布”时出拳。

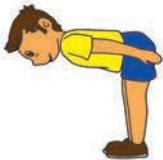
输者：怎么了？ 赢者：太棒了！  
(摸头顿足) (原地拍手)

平手：真快乐！  
(跳转一圈)

## 人体造型 I

我们的身体可灵巧了，数字、汉字以及生活中的事物，都能用身体表现得惟妙惟肖，不信我来露一手。

### 数字与字母



7



V



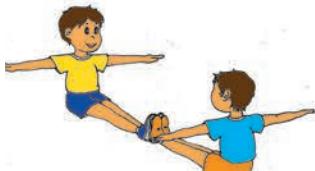
Y



X



### 汉字与物



工



尖



推小车

嗨！在平时的生活中要学会观察，并积极寻找多种方法，运用身体去完成一些新的肢体表现。



灵活的身体能给我们带来无穷的乐趣，让我们好好爱护自己的身体，因为健康的身体能激发生命活力，是人生最宝贵的财富。



钻山洞



花蕾



振翅欲飞的蝴蝶

插上想象的翅膀，让我们一起来设计！



我们的自创汽车

# 创意活动

听一听

动物狂欢节



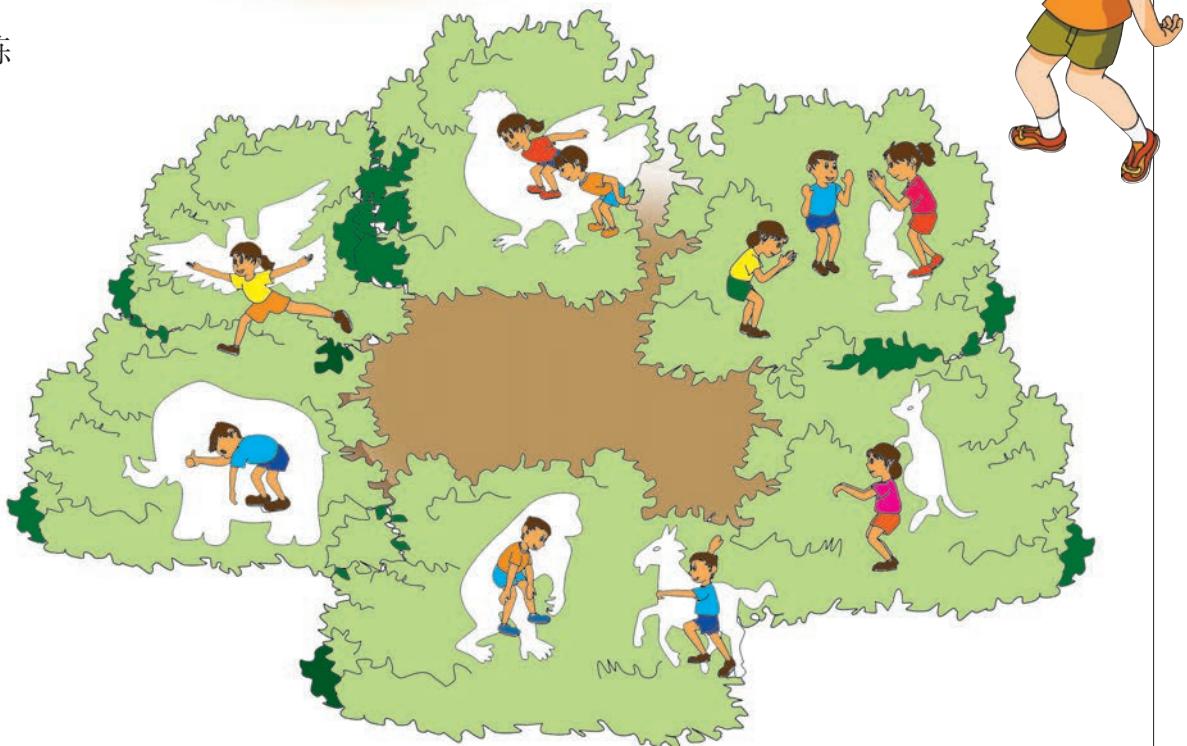
想一想



《动物狂欢节》是一首非常棒的乐曲，你能根据它的旋律用身体来表现吗？



练一练



# 身体娱乐



太好啦，大家  
快来显身手吧！



滚铁环



踢毽子



趣味滑板车



小小乒乓球

让我们积极  
参加体育锻炼，  
提高身体的平  
衡、协调、灵敏和  
快速反应能力。



拉球



踩球



拨球



揉球

# 民间体育



好多跳绳的方法等着你来练习，  
好多跳绳的游戏等着你来玩，还等什么？拿上绳子，开始吧！



双人跳短绳



单人跳短绳



“8”字跳长绳

## 踢毽子



单脚盘踢毽子

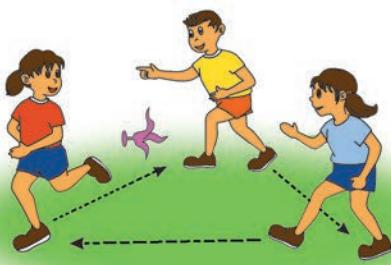


脚内侧、外侧踢毽子

2~3人踢毽子  
需要每个参加的同学相互合作噢！



哈哈，我能连续踢\_\_\_\_次！



2~3人互踢

想想怎样才能用脚面  
来控制毽子，把你获得的  
方法和经验与伙伴分享吧！



# 滚铁环和拍毽子

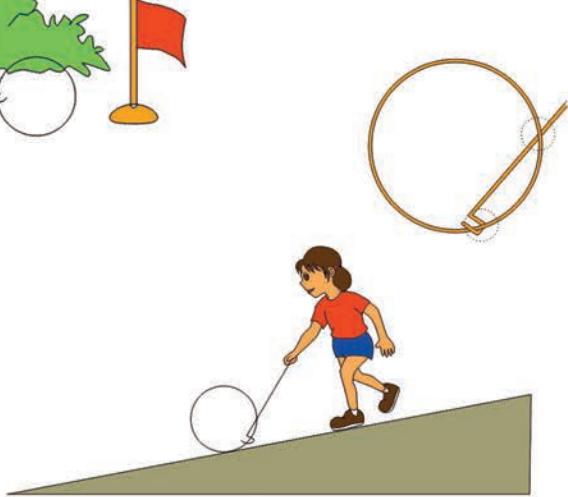
## 滚铁环



依靠两个接触点，让铁环能“站”起来。



快速向前推出铁环，尝试追上铁环并用铁钩控制铁环的前进方向。



利用斜坡从上往下滚铁环

## 花样拍毽子



向上拍毽子



叫号拍毽子



背后拍毽子

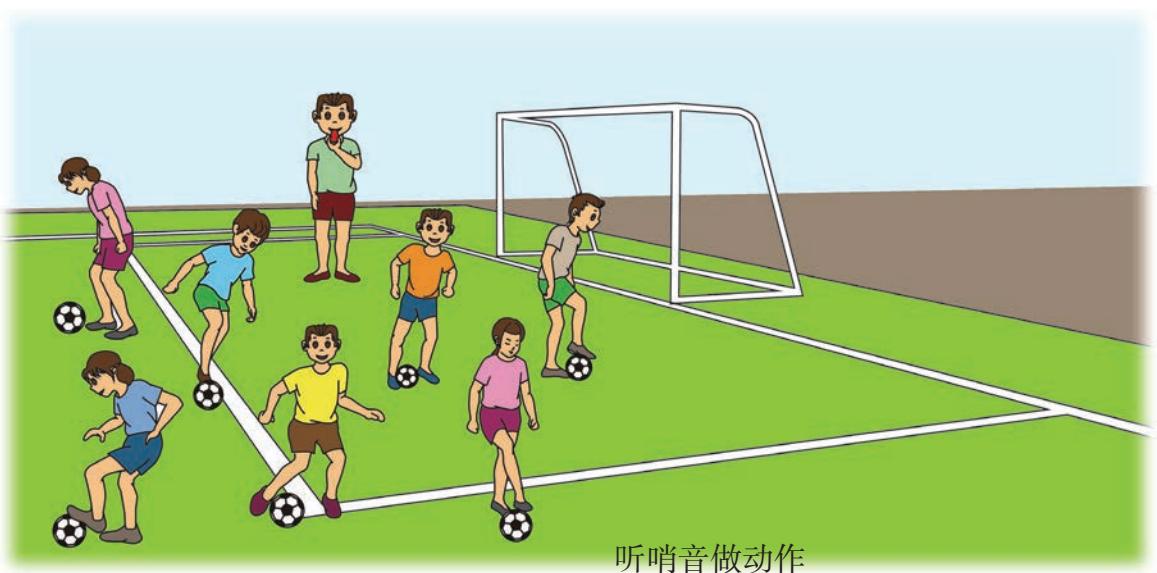
## 请记录

我能用右手连续拍毽子\_\_\_\_次。

我能用左手连续拍毽子\_\_\_\_次。

我能做\_\_\_\_种不同方法的拍毽子动作。

# 球类活动



32

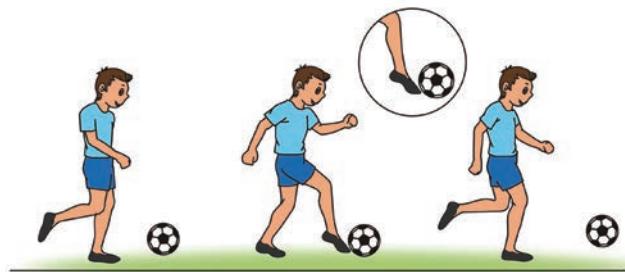
游戏方法：

每人一个足球，在规定范围内带球或运球，听到老师哨音后判断动作：

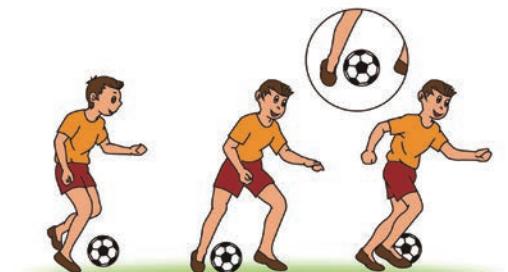
吹一声哨：停球，左右脚踩球 N 次；

吹两声哨：停球，左右脚揉球 N 次；

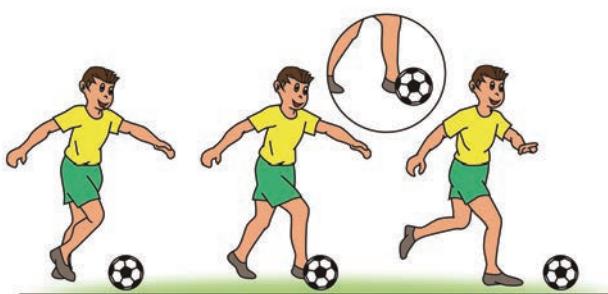
吹三声哨：停球，拨拉球 N 次。



脚背正面运球



脚内侧运球



脚背外侧运球

这几种运球方法你都掌握了嗎？



动作要领：跑动中，身体自然放松，步幅稍小。运球脚在身体正面提起，膝稍内扣，脚跟提起，脚尖内转。迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球，随后脚顺势落地。



控球小达人——眼观四方

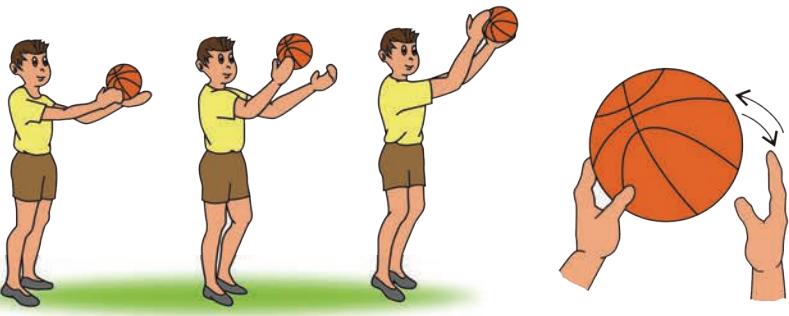
游戏方法：班级分成四个小组，每组 10 人，每组成员在规定的区域内进行游戏。听到指令后，学生迅速运球到一个新的磁性圈内，然后在圈内绕圈运球画一个圆。学生可以选择用正脚背、脚外侧、脚内侧、脚底这些部位来进行运球绕圈。



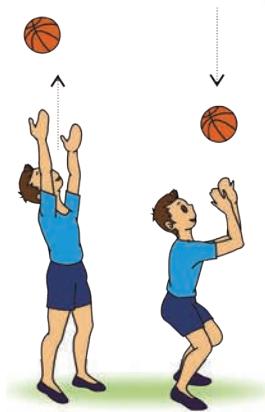
控球小达人——对号入座

游戏方法：在眼观四方的游戏基础上提高难度，听到指令后，学生运球到与自己背心颜色一样的磁性圈内。

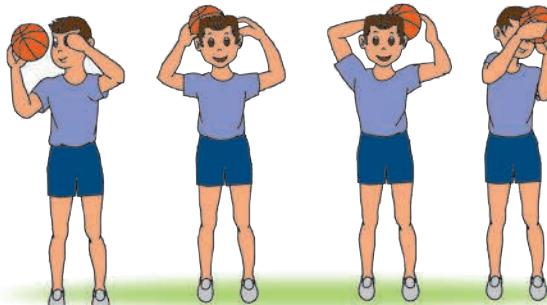
# 篮球小达人



拨球



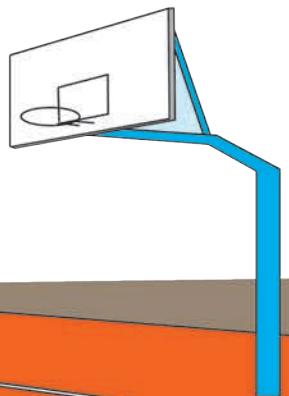
抛接球



绕球



投球进篮



球感、球性是玩转篮球的基础哦！



节节高

游戏方法：学生分为3~5人一组，围圈站立，做好接球准备。游戏开始，1号学生运一次球，传给2号学生；2号在1号的基础上增加1次运球，传给3号；以此类推，看哪一组连续运球总次数最多。



运球是一项  
基本功，要有正  
确的动作姿势。

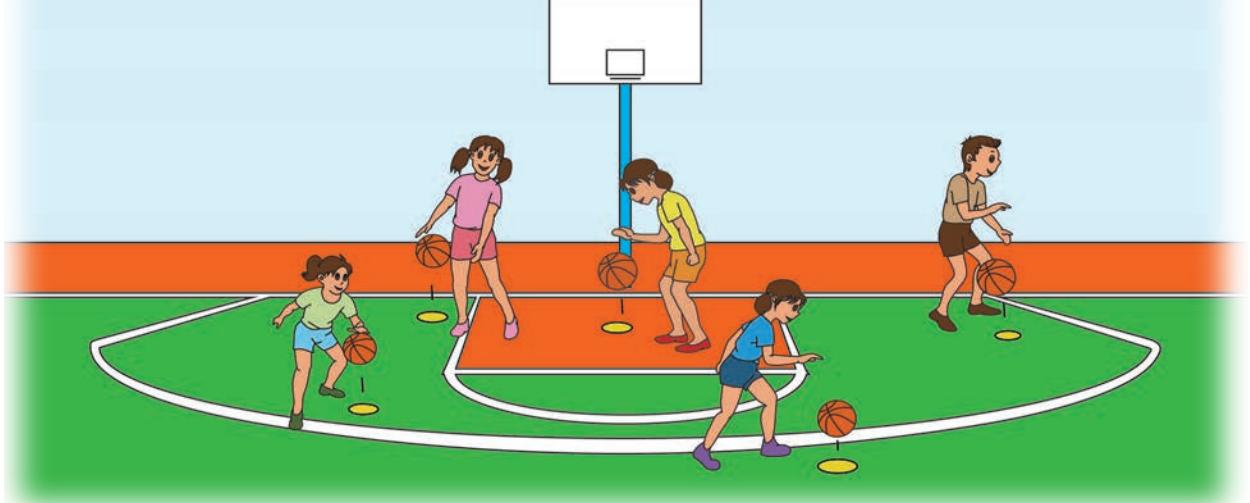


原地运球



行进间运球

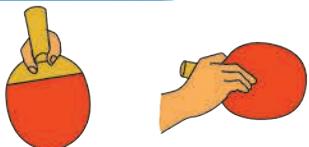
动作要领：上体稍前倾，抬头看前方，以肘关节为轴，用手拍按球的后上方。手脚协调配合，使球有节奏地向前运行。



多点运球

游戏方法：在一个圆点上运球 15 次，换下一个圆点继续运球。在老师规定的时间内，看看哪个小朋友找的圆点最多。

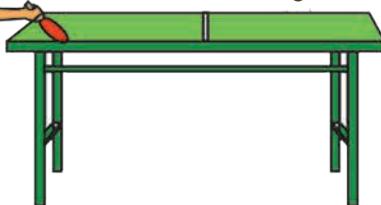
# 乒乓小世界



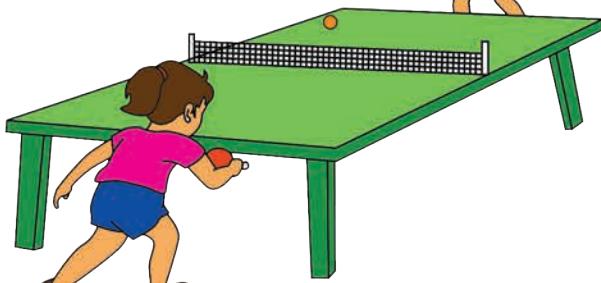
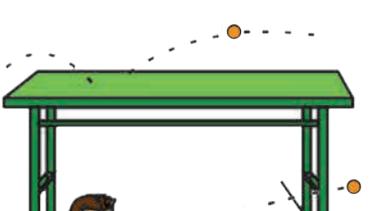
正面 反面  
直拍握法



横拍握法



利用课桌对打



小小乒乓赛

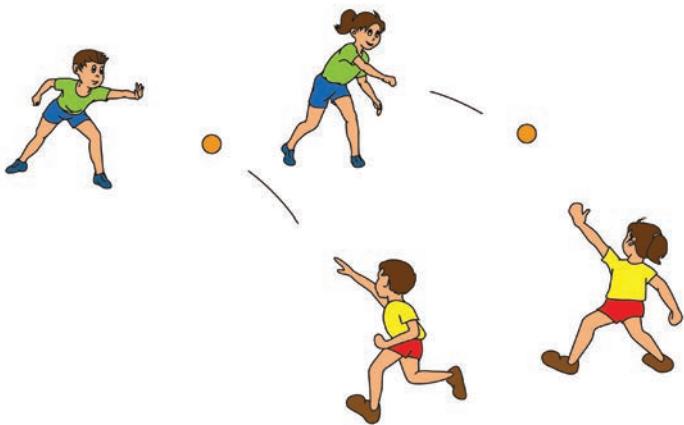


击球时，球拍稍向前倾，手臂前推下压。

推挡练习

# 小小垒球手

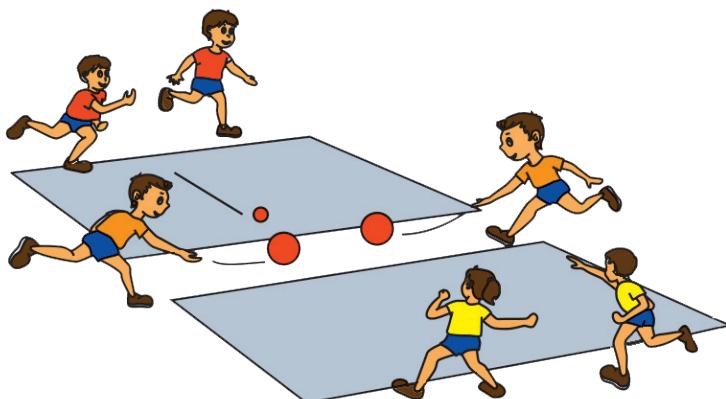
要做个好的投球手，必须做到投球姿势合理，投得快，投得准。



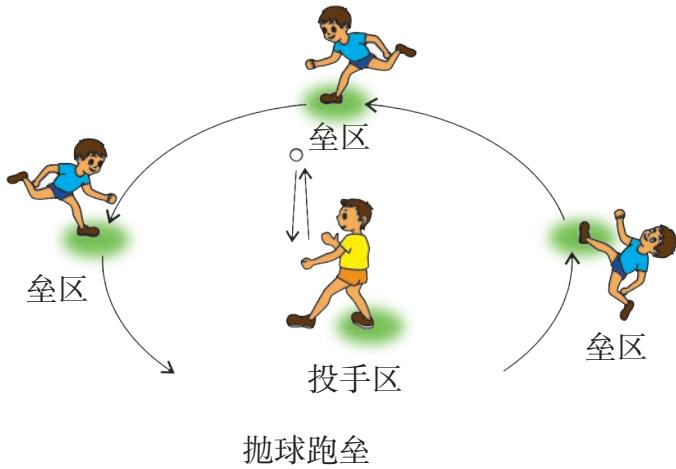
对投接球

练习要求：投球时动作要协调，快速挥臂，对准接球者的胸部投球。接球时迅速移动到接球的位置，单手迎着来球方向接球。

游戏方法：在区域中线两端各站一位同伴，同时地滚大球至对方场地，其他队员各自持球站在区域两边的起掷线上，用手中的小球击打中线上移动的大球。



小球击大球

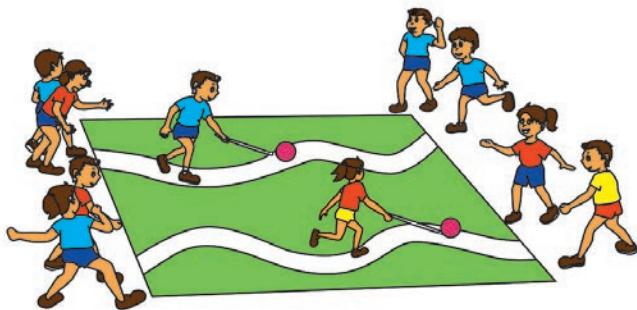


游戏方法：投手区内队员向上抛球的同时，各垒区队员按逆时针方向跑垒，在球被抛球队员接到前跑到规定垒区。

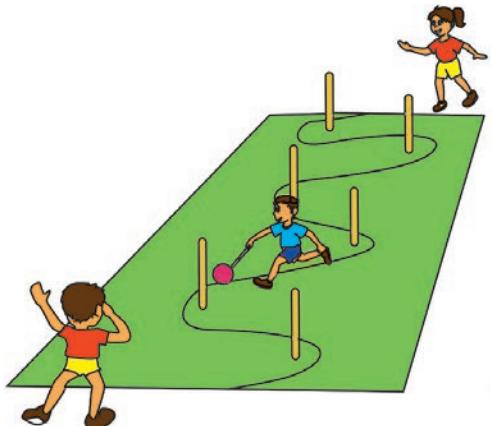
# 快乐的棒击球



为了安全,击球棒应该使用软质棒。绝对不可以棒击人。



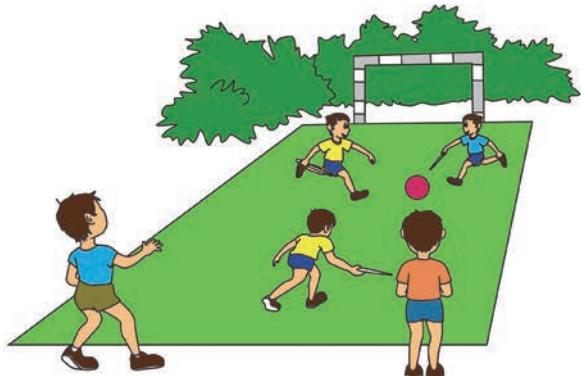
赶“小猪”接力赛



赶球绕竿



一对一对抗射门



两对一对抗赛



考考你:

1. 右图是一项\_\_\_\_\_运动项目。
2. 作业:你能说说这个项目的基本活动方法吗?



# 我能行

试一试：小伙伴们，我们已经学了不少球类活动的知识，那么，你能利用以下的器材编出多少种游戏呢？



写下你所编的新游戏，并尝试和小伙伴活动一下。

我能编出 \_\_\_\_\_



体育活动中能和伙伴共同合作。

好啊，我教你玩。



我想和你一起玩行吗？

我虽然球打得不够好，但是我尽自己最大的努力练习了。

每次参加球类活动，我都能坚持到底。



参加体育活动要积极努力。

参加体育活动要有始有终。

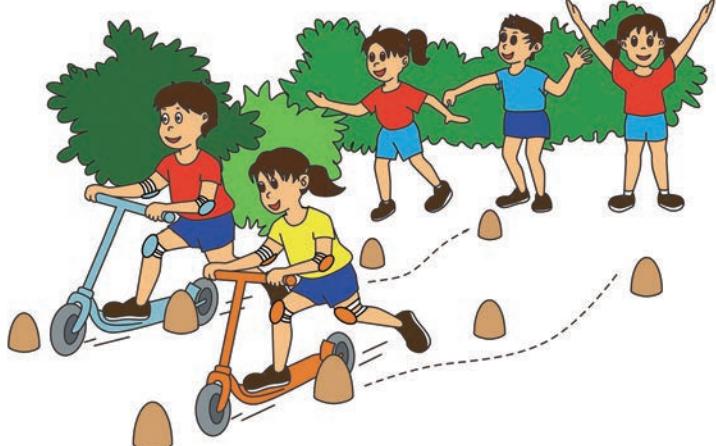
做到一条得一张



# 趣味体育



## 趣味滑板车



你观赏过  
滑板车的比赛  
吗？



小知识：  
滑板车一般分为三种：  
一是两轮简易型  
二是两轮或三轮豪华型  
三是电动滑板车

### 玩滑板车的方法



体验下坡滑行的感受。



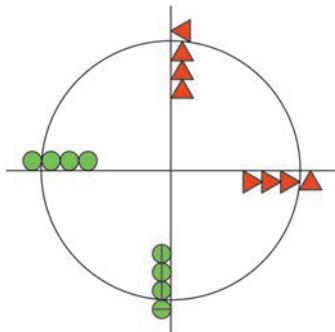
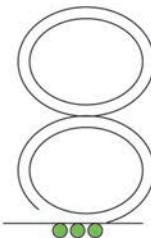
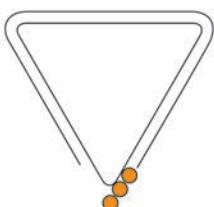
在非交通区域，  
平坦宽敞的地方，进  
行直线练习。



两人互相帮助，  
保持身体平衡，单脚触  
地滑行。

### 滑板车接力游戏

40



滑行路线图



玩滑板车，安全第一

★以身体锻炼为主

★在平坦宽敞，非交通区域玩耍

★做好必要的保护措施



常见损伤的处理：

玩滑板车容易导致脚踝扭伤，如果出现这种情况，应立刻停止运动，用毛巾包上冰块敷在伤处10分钟，并立即送医院。

## 快乐飞盘

小知识：飞盘又称飞碟，四指在下托住盘内凹部，拇指在上，捏住盘面，以反手或正手甩腕将盘掷出。



飞盘接发

游戏方法：分甲、乙两队进行。有飞盘的一方不能奔跑，只能投射飞盘给同伴，投射成功一次可得一分。如飞盘被对方拦截或落地，则自动变成防守方。以得分多者为胜队。



飞盘争夺战

# 创意活动

现在我比以前  
更加有自信心了。  
每天感到好像站在  
新的起跑线上，充  
满朝气，天天向上。

比一比：谁玩滑  
板车花样多，动  
作优美，速度快，  
又安全？



练一练：用不同的  
飞盘投射方法  
或移动投射距离  
来练习。

试一试：用滑板车或飞盘创想一个游戏的方法，但是在设计游戏时  
要注重安全这个环节。

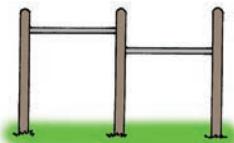
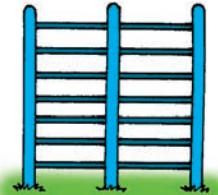
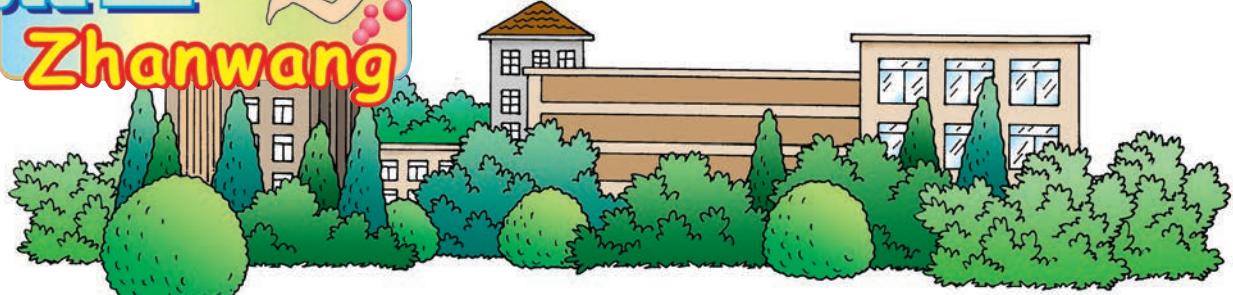
## 小测验

- 在游戏中你和小伙伴合作得几颗星？(自己涂)☆☆☆☆☆
- 通过学习，你的健身能力能得几颗星？(自己涂)☆☆☆☆☆
- 你的创想设计能得几颗星？(自己涂)☆☆☆☆☆

# 展望



Zhanwang



自我比较  
愉快成长

上海市 9 岁学生平均值

项目 \ 性别	男生	女生
身高	139.02 厘米	138.68 厘米
体重	35.15 千克	32.88 千克
胸围	67.55 厘米	63.39 厘米
肺活量	1763.04 毫升	1625.84 毫升
握力	13.72 千克	12.56 千克
立定跳远	144.66 厘米	136.87 厘米
仰卧起坐	32 次 / 分钟	30.71 次 / 分钟
50 米跑	9.86 秒	10.06 秒
50 米 × 8	124.49 秒	126.48 秒
备注		

争取明年  
有更大进步。



学生体质健康标准

		优秀	良好	合格	有待提高
男生	50 米跑(秒)	9.3 以下	9.4~9.5	9.6~11.5	11.6 以上
女生	50 米跑(秒)	9.4 以下	9.5~10.0	10.1~12.0	12.1 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，供九年义务教育三年级试用。

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）：王军华 朱永斌 余纯璐  
陈志飞 陈 飚 严志平 季丽群 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 飚 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

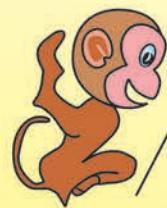
学校 \_\_\_\_\_ 班级 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

测试项目 \_\_\_\_\_  
成 绩 \_\_\_\_\_

实心球掷远  
小皮球掷远

第一次  
第二次  
第三次

身高



第一次  
第二次  
第三次



50米跑 / 25米X2



第一次  
第二次  
第三次

立定跳远

体 重  
肺 活 量  
仰 卧 起 坐

上海市9岁学生部分体质指标平均值

	身高	体重	50米跑	胸围	握力	仰卧起坐
男生	139厘米	35.2千克	9.86秒	67.6厘米	13.7千克	32次/分钟
女生	138.7厘米	32.9千克	10.06秒	63.4厘米	12.6千克	31次/分钟

体育与健身  
(三年级)





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-2019014

责任编辑：郝思军

九年义务教育课本

**体育与健身**

三年级

(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 上海新华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 3 插页 1

2019年7月第1版 2023年7月第5次印刷

ISBN 978-7-5589-0677-0 / G · 3548

定价：3.90 元

ISBN 978-7-5589-0677-0



绿色印刷产品



9 787558 906770 >  
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