



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		





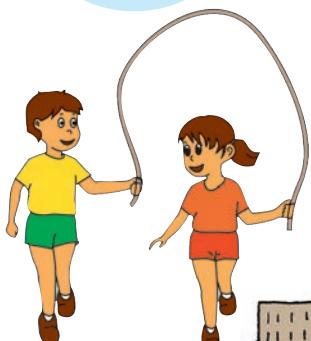
导儿 Daoru



运动使我
身体更强壮。



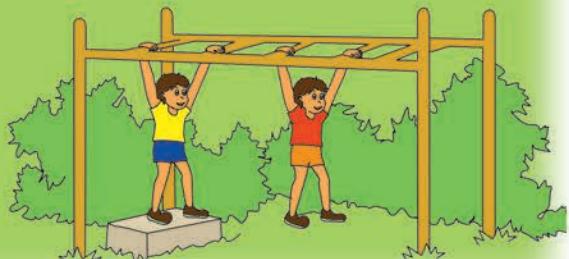
运动使
我学到本领。



运动使我更快乐。



身体活动



将来你
想参加这些
活动吗?



健身乐园

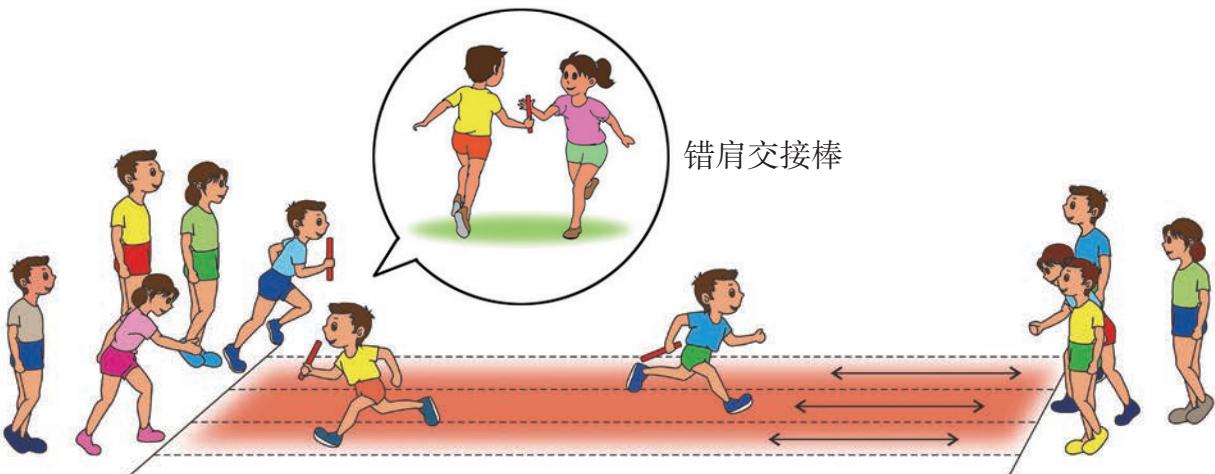


站立式起跑与加速跑

在自然地形跑时要注意安全。



自然地形跑

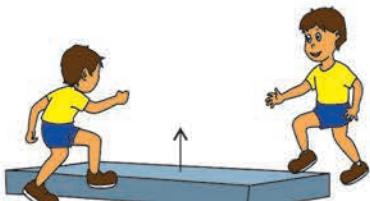


错肩交接棒

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

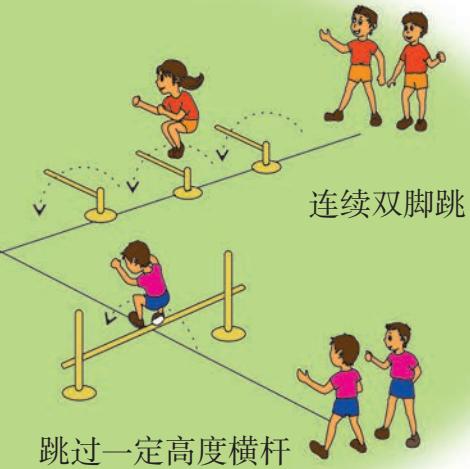
从高处跳下落地时，应采用屈膝下蹲、前脚掌着地的动作，这样能有效缓冲，减轻脊柱和下肢受到的冲击。



跳高和跳远



连续左右跨跳



连续双脚跳



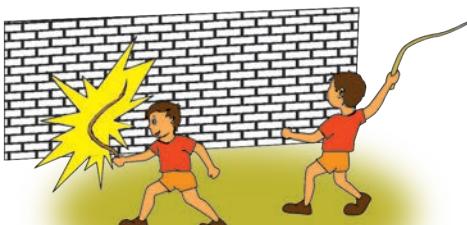
跳起手触球



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！



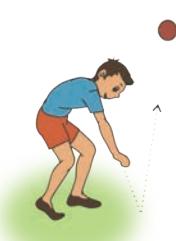
抽绳鞭



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。



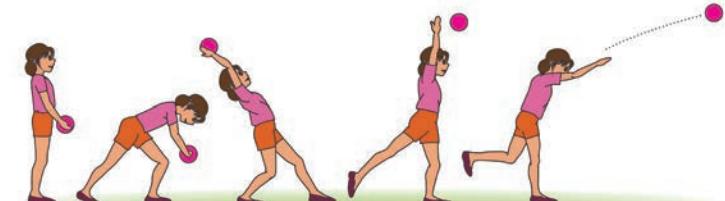
反弹球



前抛实心球



小皮球掷远



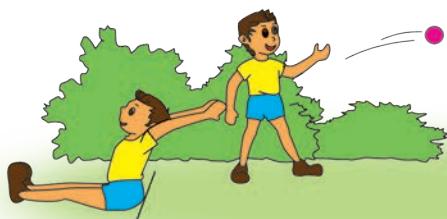
前掷实心球



后抛实心球



投掷时，千万要注意，不能将各种物品投向他人。



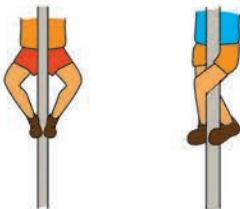
/ / / /

除了图示方法，你还能用哪些方法将实心球抛过线？

攀登与爬越

你还有什
么好方法吗?

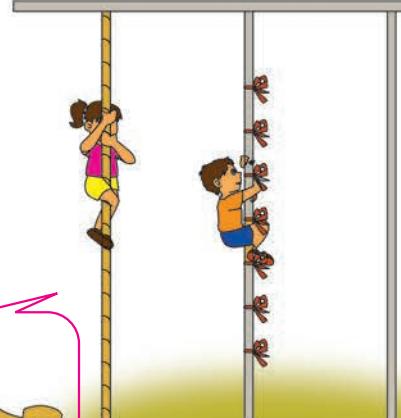
爬竿



并脚夹竿爬 两腿交叉夹竿爬



你喜欢
哪种方法?

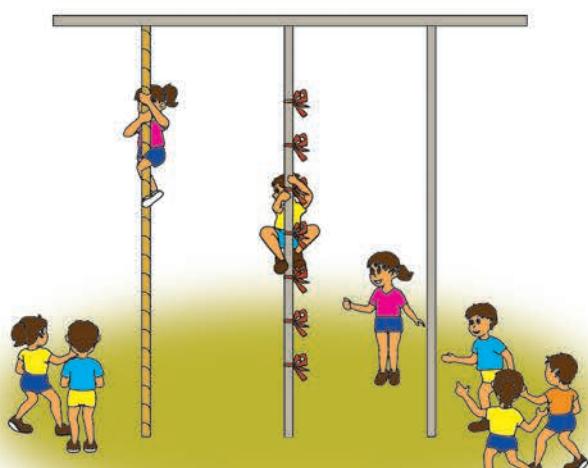


爬绳结

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。

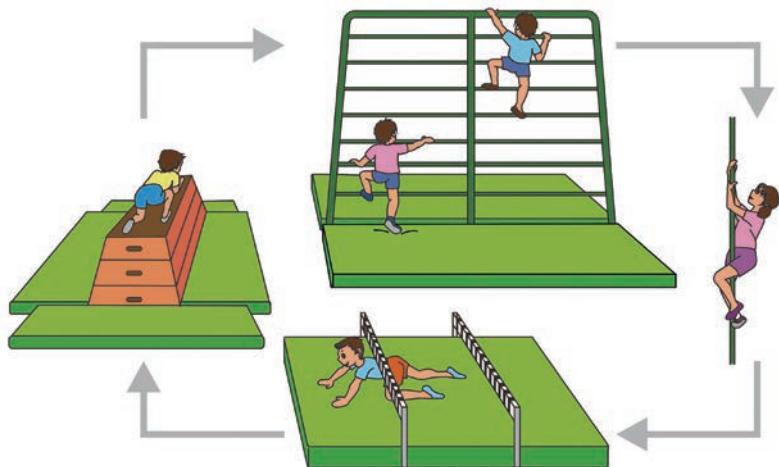


争章活动

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。☆☆☆



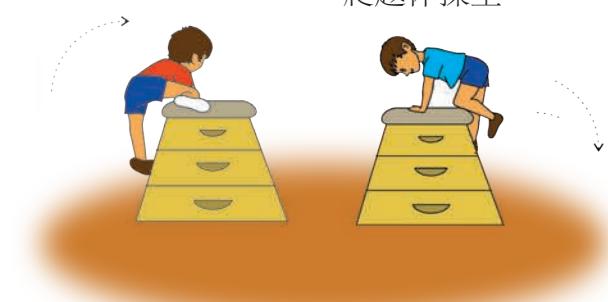
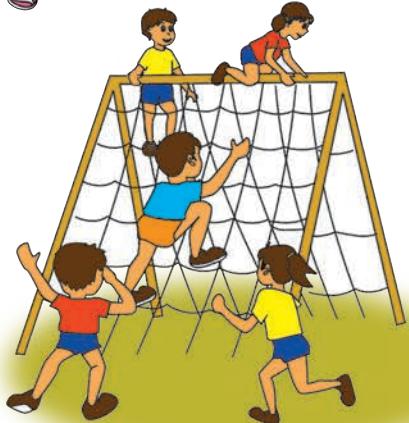
攀爬组合练习



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？

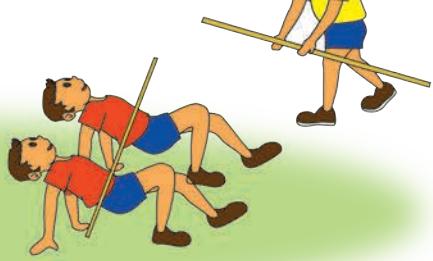
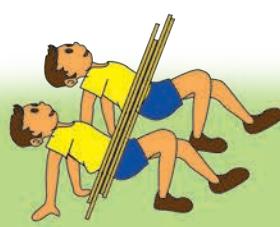


爬越体操垫



爬越跳箱

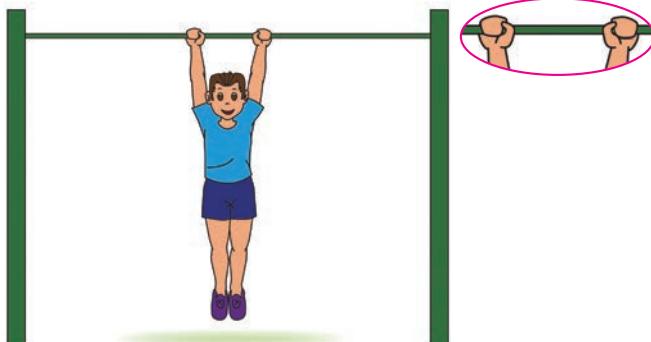
攀登绳架



“蚂蚁”搬木头

支撑与悬垂

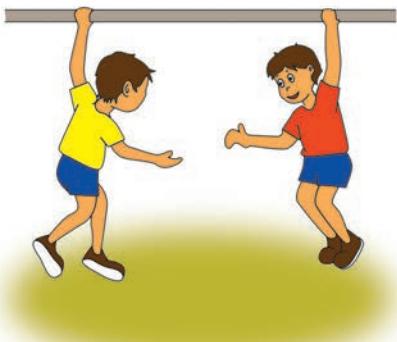
支撑与悬垂练习对上肢力量要求较高，在练习中，双手手掌与器材的摩擦，容易造成手掌的疼痛，在这时最需要同伴的鼓励，一起战胜这些困难。



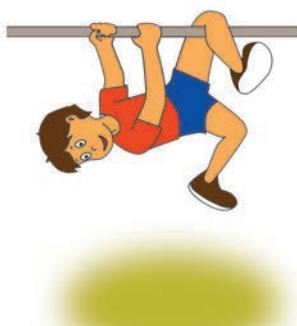
直体悬垂



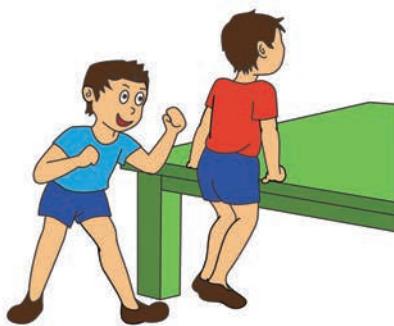
屈体悬垂



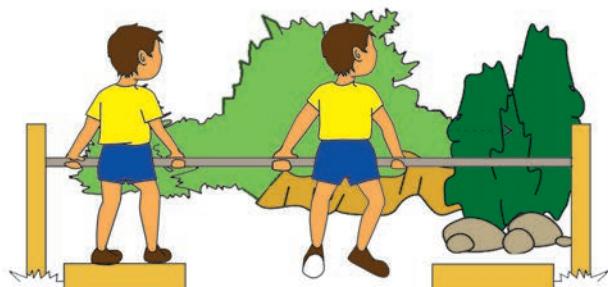
单臂悬垂



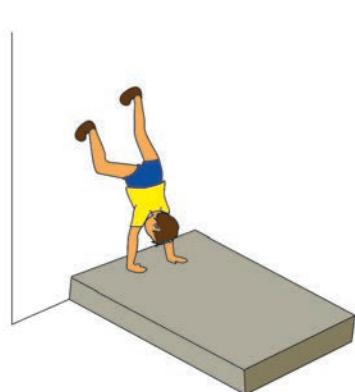
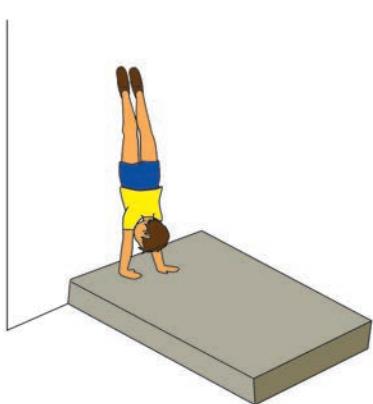
手脚并用悬垂



支撑辅助练习



支撑平移



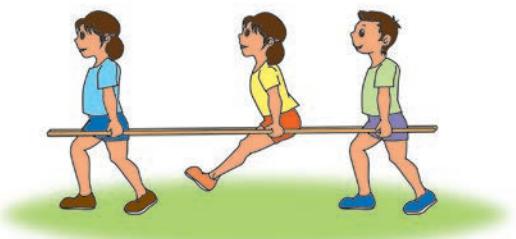
爬墙手倒立

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。

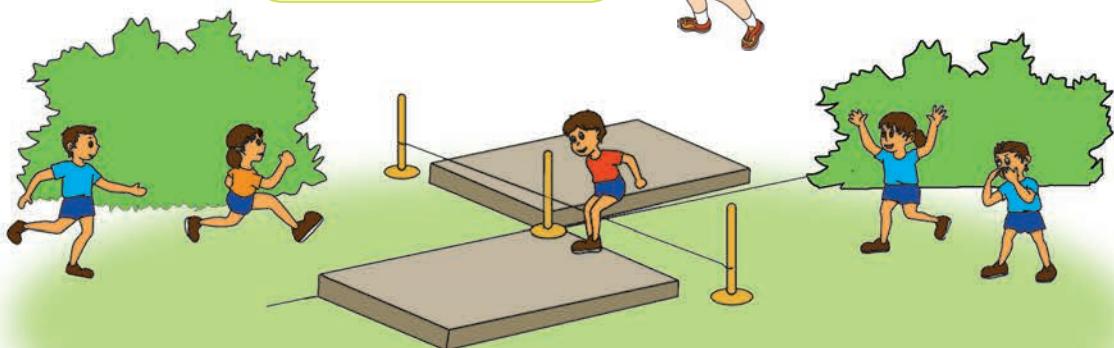


支撑平移接力

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



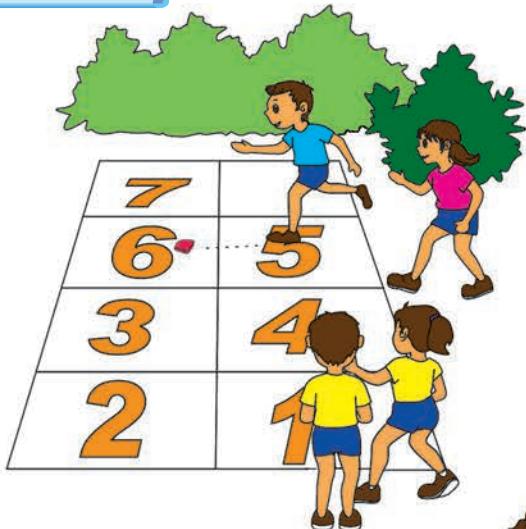
游戏中要注意安全，不要推推拉拉。

改换追击目标

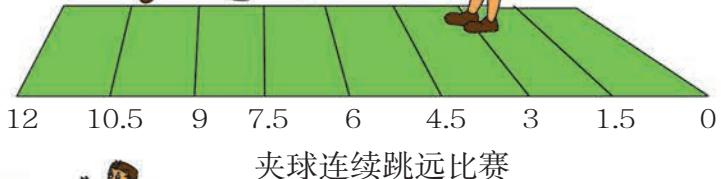


跳的游戏

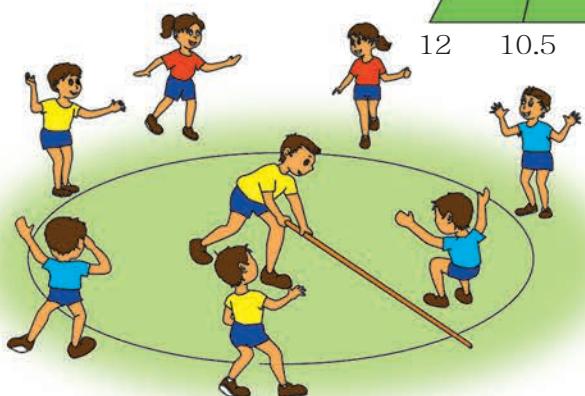
按单、双数跳，会更有趣噢！



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

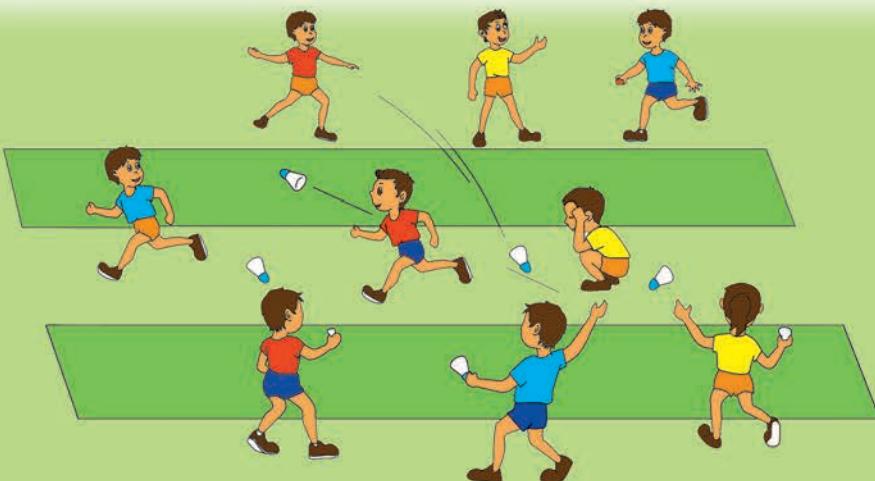
投掷游戏



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



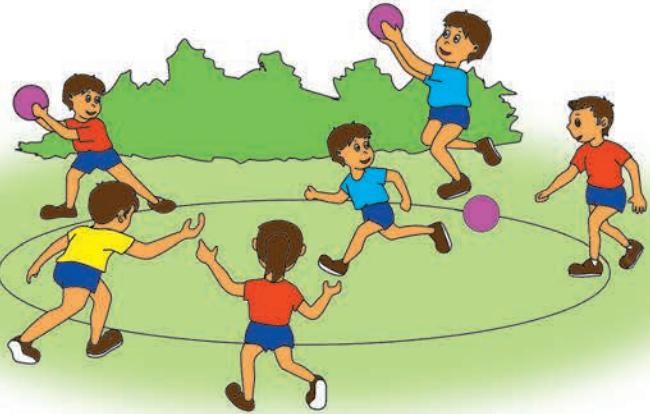
反弹球入筐

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。

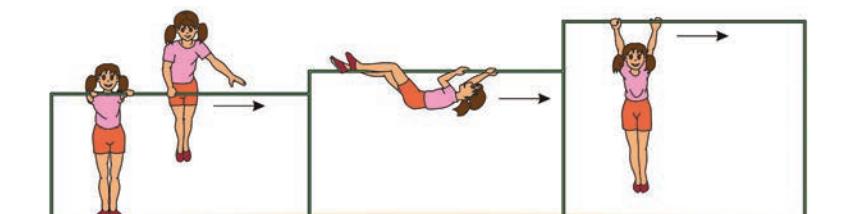


攀爬接力赛

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



支撑移动

挂膝移动

悬垂移动

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



爬过障碍

支撑悬垂障碍接力

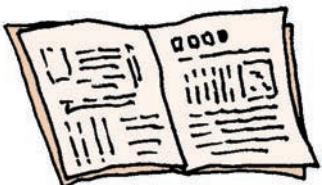
创意活动

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

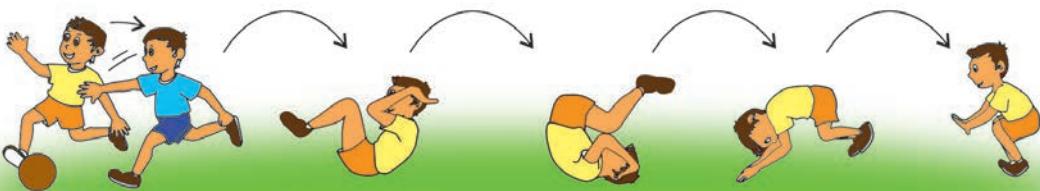


身体表现

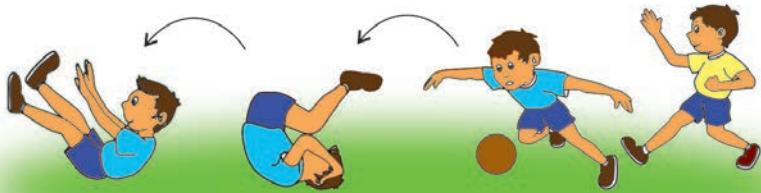
武术是中华体育的瑰宝，既能锻炼身体，又能防身自卫。



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。

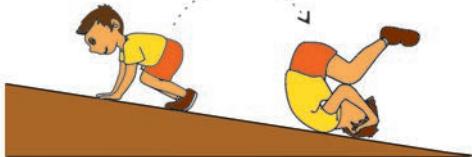


健身乐园

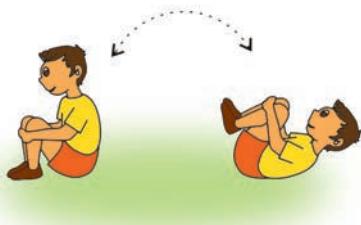


滚翻与支撑跳跃

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

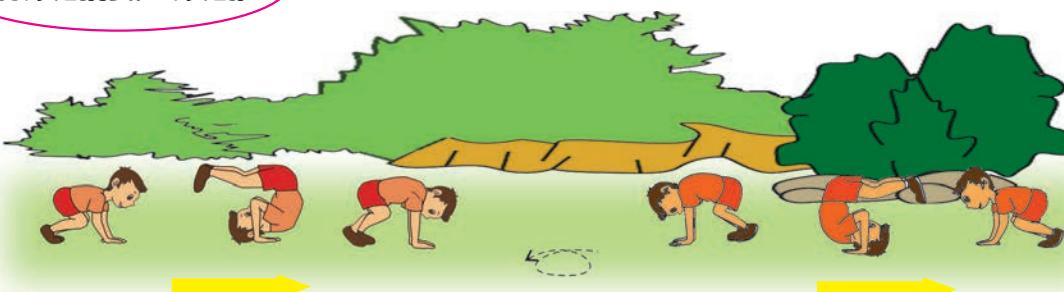
团身紧

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

滚翻前别忘了活动颈部,在垫子上练习,避免损伤。



前滚翻分腿起

你会做吗？



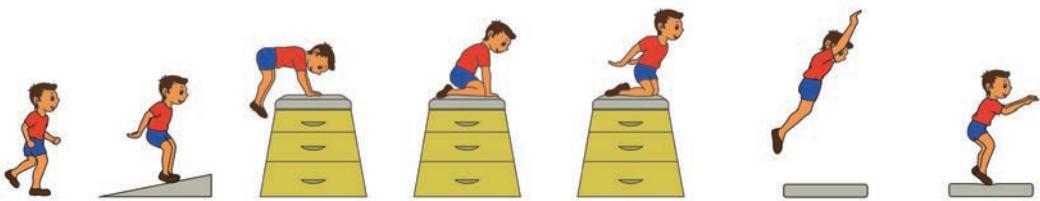
前滚翻分腿起要注意用力蹬地，分腿时手脚同时按垫用力推手，上体尽量前倾。

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



跪跳下

注意落地时屈膝缓冲，保护下肢关节不受损伤。



跳起支撑

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。

我能大胆表演。

我能组合这些动作。



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。



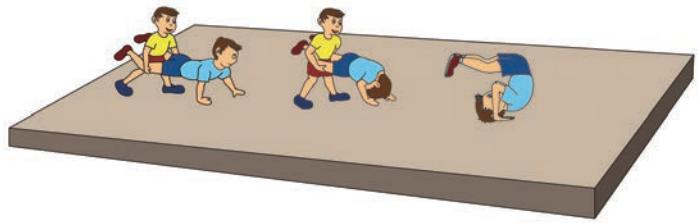
动作组合



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



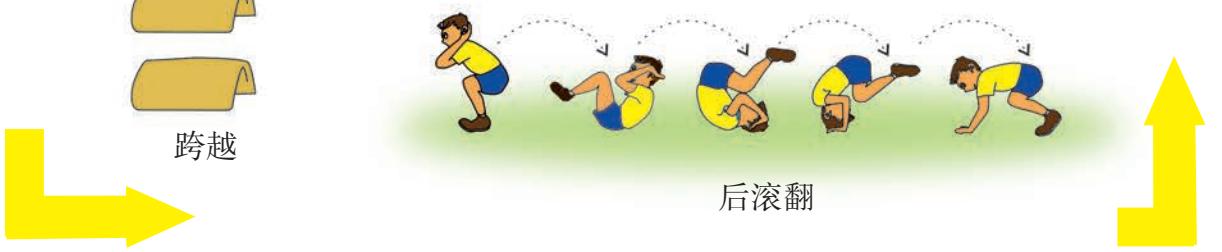
游戏是我们最喜欢的活动。但为了避免受伤,进行安全、公正的比赛,一定要养成遵守游戏规则的好习惯。



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。



(8)另找伙伴。两人手拉手向前做跑跳步八拍(同1,重新开始)。

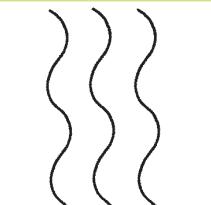
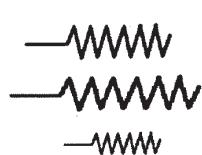
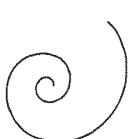
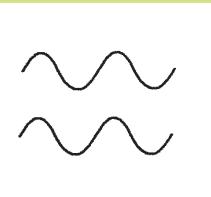
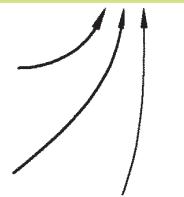
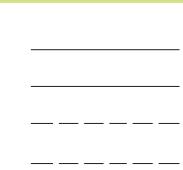


美国有位心理学家曾做过“孤独对人体影响”的试验。他请接受试验者居住在一间与外界完全隔离的小屋里,在里面可以自由地吃、喝、睡、玩,却没有任何书报可阅读。两天后,接受试验者拼命叫喊要求出去。他离开小屋时表情痴呆、动作迟缓。这一试验结果表明,人在生活中需要与伙伴交流,一旦离开群体,就会感到孤独和恐惧,从而会影响身心健康。

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

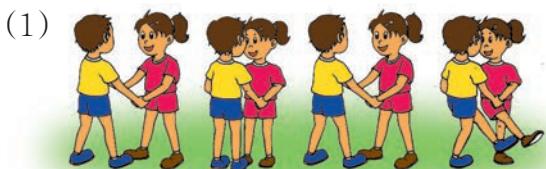
走图形的时候要做到：两眼看前方，两臂前后摆，身体不摇晃，跟着节拍走。



猜拳乐

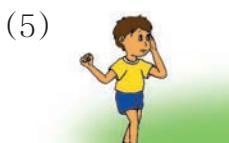
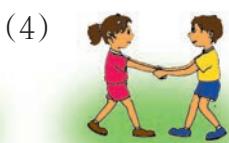
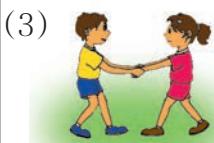
嗨！我来教你们做“猜拳乐”的游戏，先跟我念口诀：

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)。



26
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。

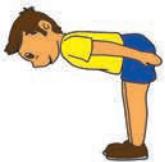
输者：怎么了？ 赢者：太棒了！
(摸头顿足) (原地拍手)

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



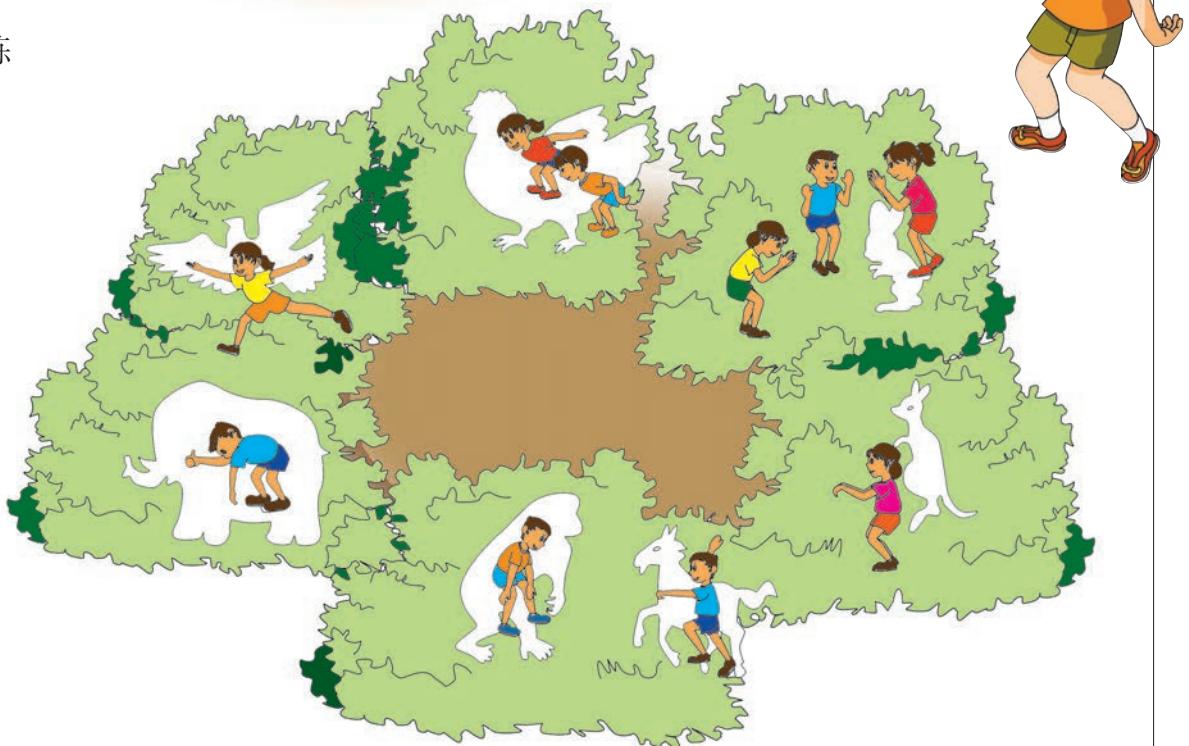
想一想



《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

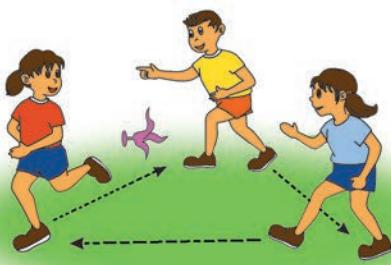


脚内侧、外侧踢毽子

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

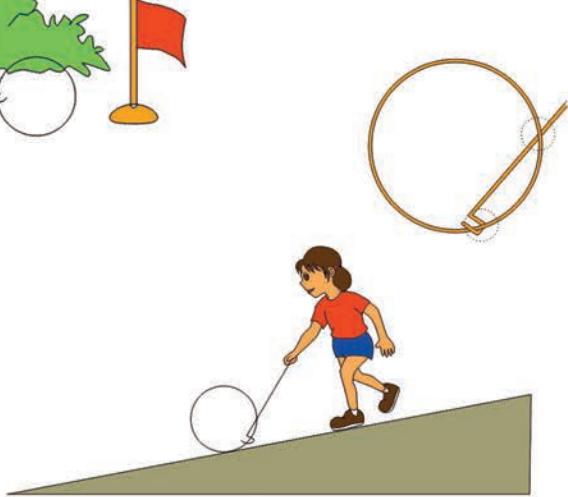
滚铁环



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



运球

拉球

拨球

踩球

揉球

停球

带球绕杆

射门

追球



听哨音做动作

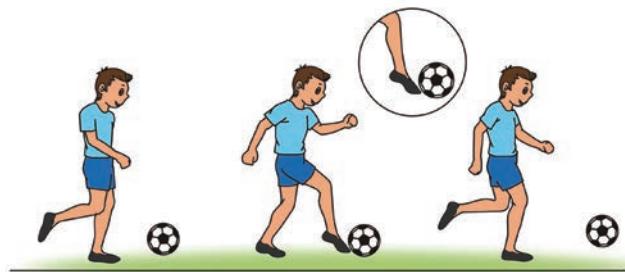
游戏方法：

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：

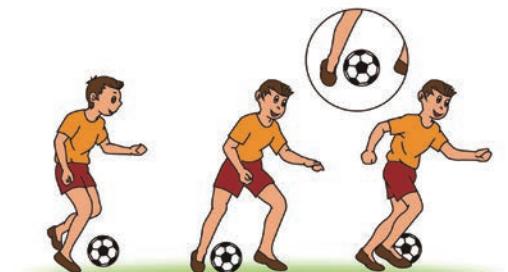
吹一声哨：停球，左右脚踩球 N 次；

吹两声哨：停球，左右脚揉球 N 次；

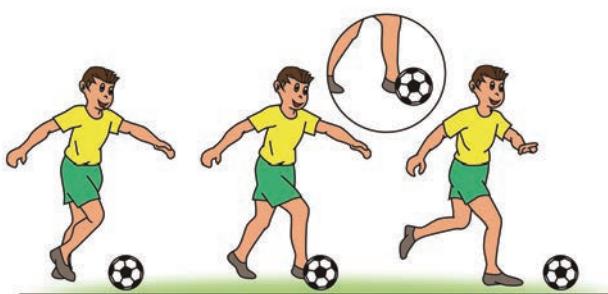
吹三声哨：停球，拨拉球 N 次。



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

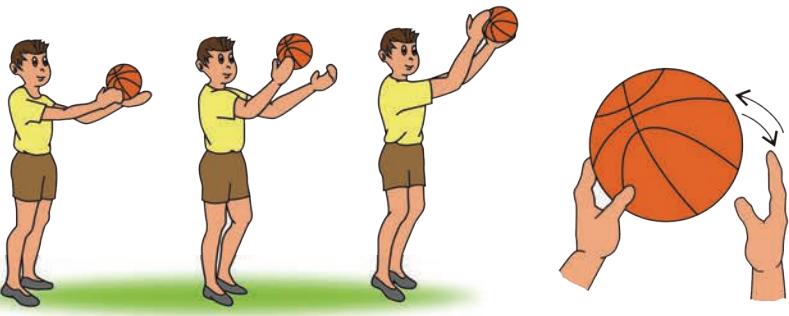
游戏方法：班级分成四个小组，每组 10 人，每组成员在规定的区域内进行游戏。听到指令后，学生迅速运球到一个新的磁性圈内，然后在圈内绕圈运球画一个圆。学生可以选择用正脚背、脚外侧、脚内侧、脚底这些部位来进行运球绕圈。



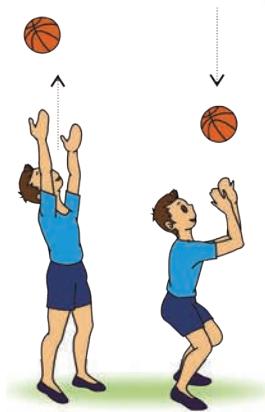
控球小达人——对号入座

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。

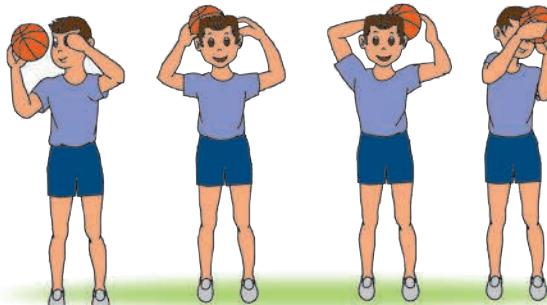
篮球小达人



拨球



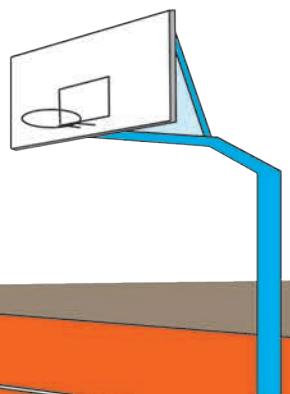
抛接球



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。

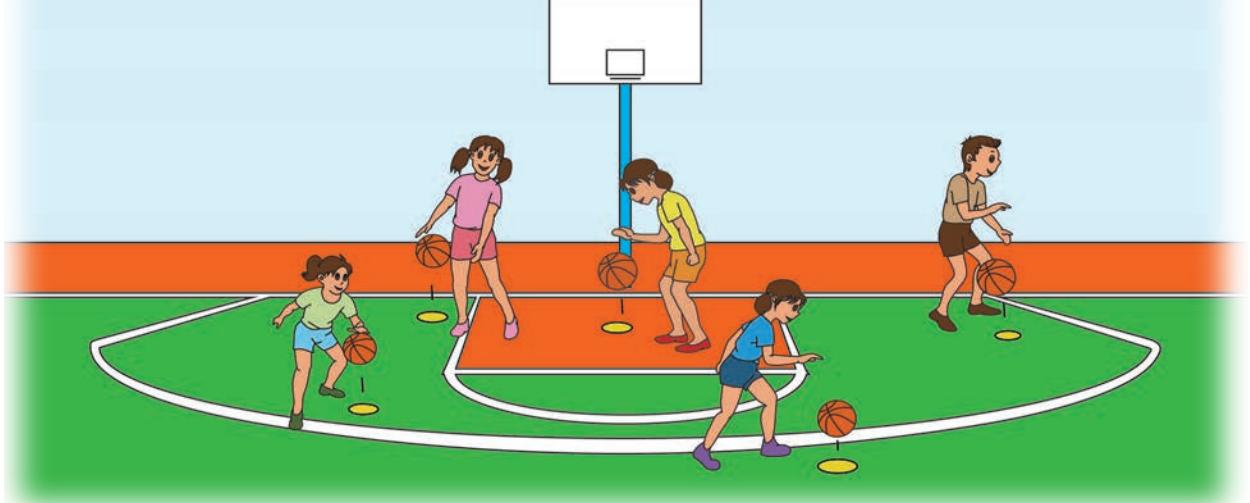


原地运球



行进间运球

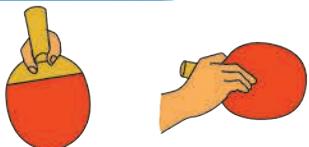
动作要领：上体稍前倾，抬头看前方，以肘关节为轴，用手拍按球的后上方。手脚协调配合，使球有节奏地向前运行。



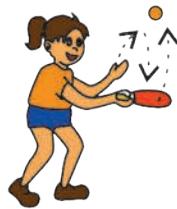
多点运球

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。

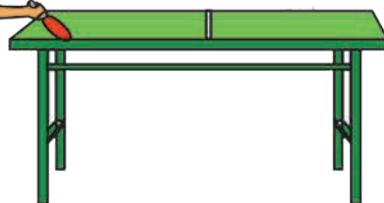
乒乓小世界



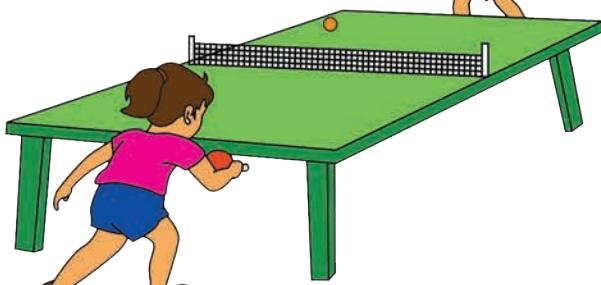
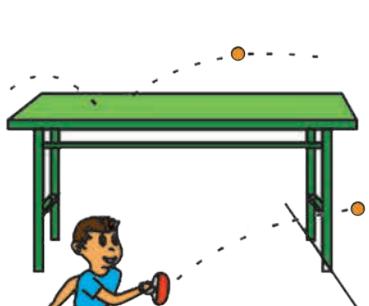
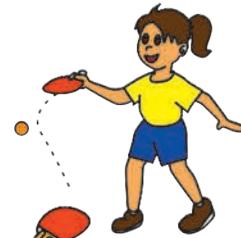
正面 反面
直拍握法



横拍握法



利用课桌对打



小小乒乓赛

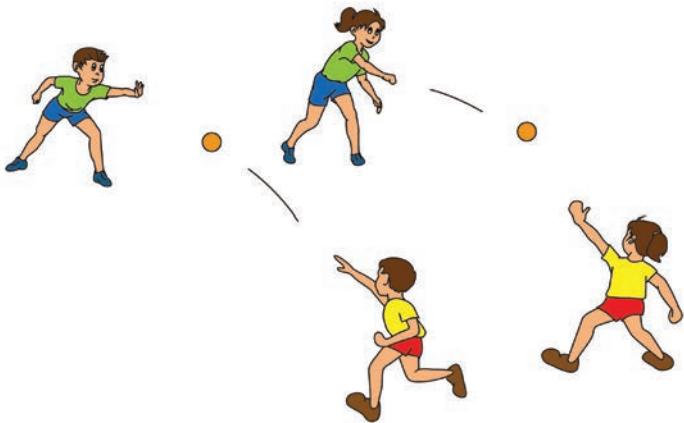


击球时，球拍稍向前倾，手臂前推下压。

推挡练习

小小垒球手

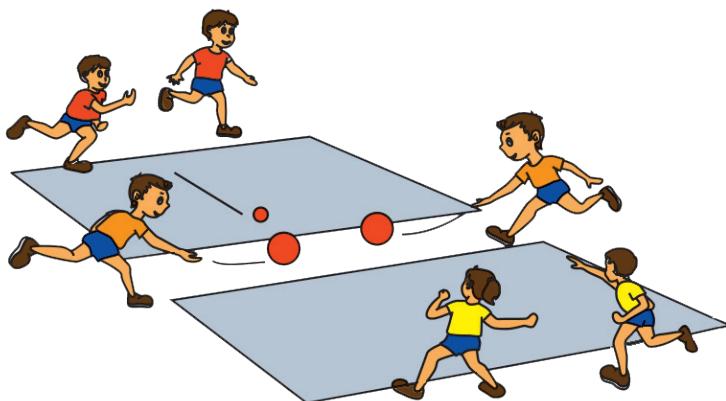
要做个好的投球手，必须做到投球姿势合理，投得快，投得准。



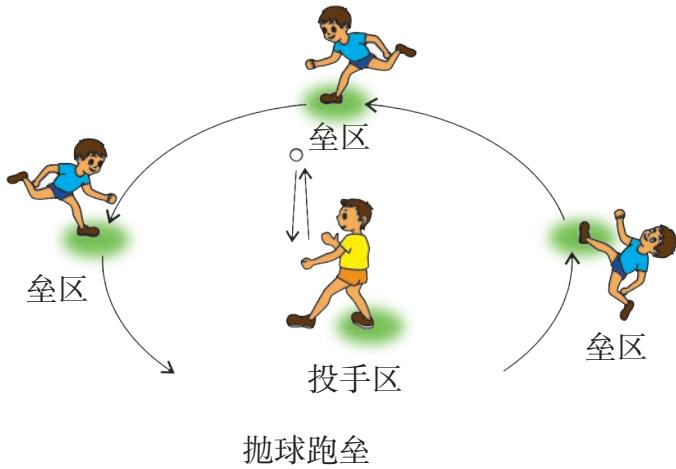
对投接球

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

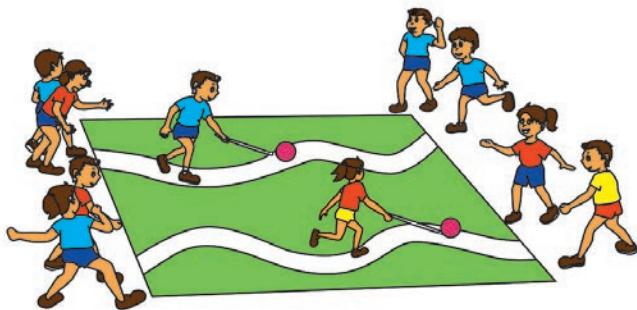


游戏方法：投手区内队员向上抛球的同时，各垒区队员按逆时针方向跑垒，在球被抛球队员接到前跑到规定垒区。

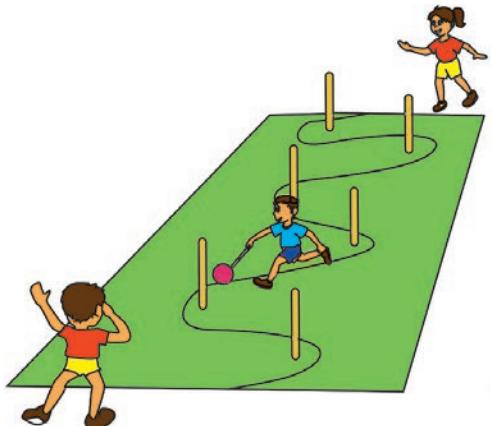
快乐的棒击球



为了安全,击球棒应该使用软质棒。绝对不可以棒击人。



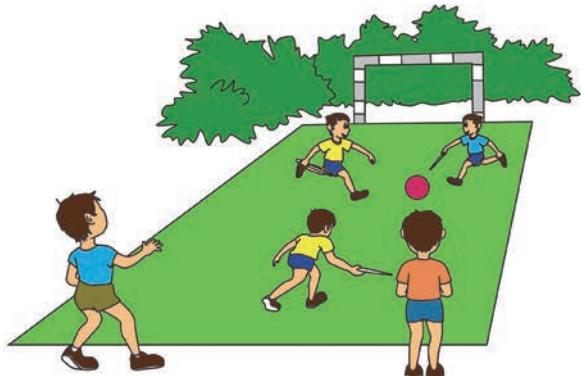
赶“小猪”接力赛



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。

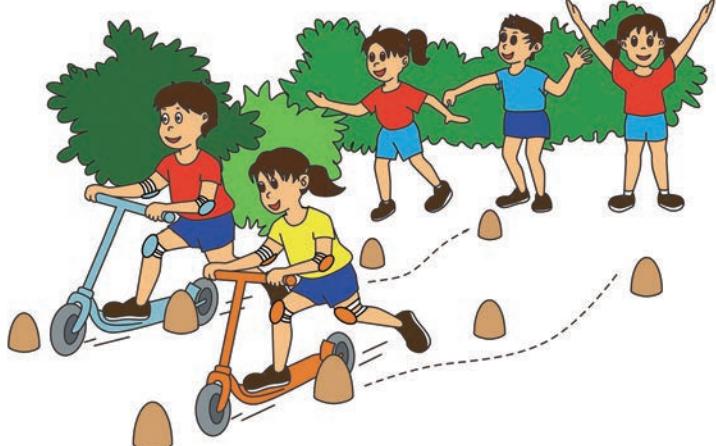
做到一条得一张



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。



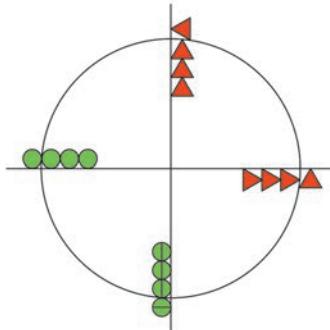
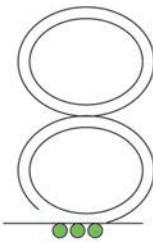
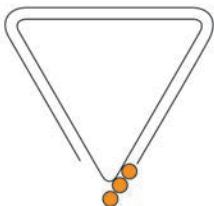
在非交通区域，
平坦宽敞的地方，进
行直线练习。



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。

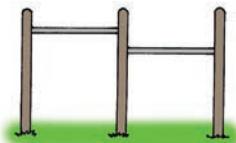
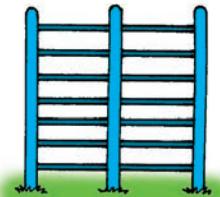
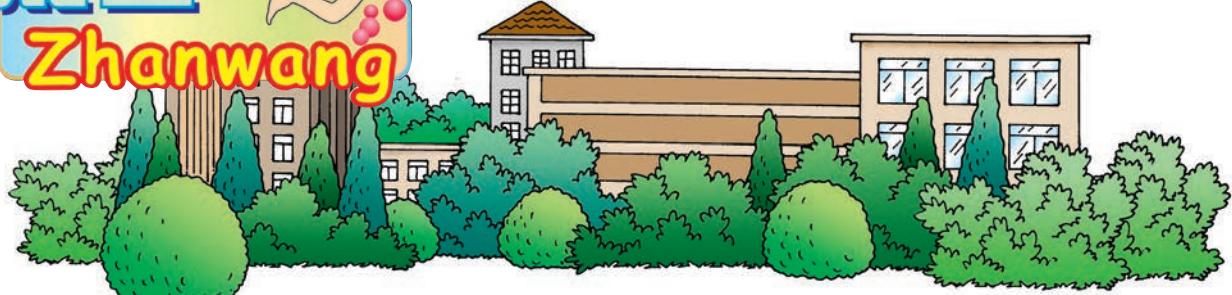
小测验

- 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

立定跳远

第一次
第二次
第三次

50米跑/25米X2

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 2024年7月第6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