

根据《义务教育 体育与健康课程标准（2011年版）》编写

# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编 汤昌飞

三年级 下册



教育科学出版社  
ESPH Educational Science Publishing House

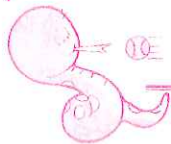


## 第六章 滚翻、跳跃、支撑、悬垂

滚翻、跳跃、悬垂和攀爬等是很有趣味的运动，练习方法多样，容易掌握，是很多体育运动的基础。它能有效地调动同学们学习的积极性，促进运动技能的提高，发展灵敏度、柔韧性和协调性等素质，促进身体的协调发展。

### 你知道吗？

享誉世界的“体操王子”李宁曾在一届奥运会上获得六枚奖牌。



### 游戏提示：

1. 两脚可适当分开支撑。
2. 两手交替猜拳。



### 学习目标：

1. 掌握跳跃、悬垂、攀爬及滚翻练习。
2. 发展跳跃能力和柔韧性。
3. 培养团结协作和勇敢顽强的优良品质。

### 一、游戏

#### (一)猜拳游戏

### 游戏目的：

发展上肢力量，提高支撑能力。



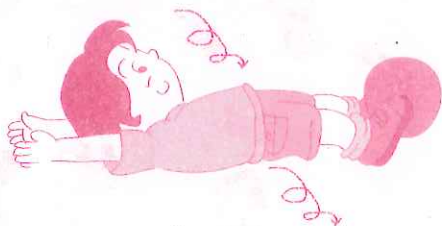




(二)看谁的球不掉

游戏目的：

发展侧滚翻的能力，提高练习兴趣。



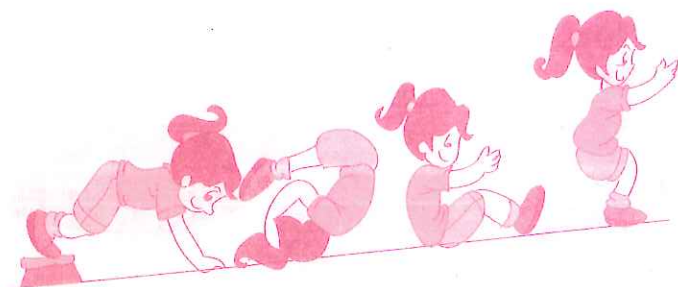
二 基本技术

(一)滚翻

1. 单肩前滚翻



2. 蹬高物前滚翻



游戏提示：

两脚夹球，两臂上举。听到“开始”口令后，按要求的方向滚动。在15秒钟内，谁的球不掉，谁就是赢家。



练习提示：

1. 撑手、低头经单肩前滚翻。
2. 团身要快速。



练习提示：

1. 臀部向上时屈腿团身。
2. 快速跟上体，向前方用力。



**练习提示:**

跪立,臀部后坐,同时两臂后摆。接着两臂迅速向前上摆。摆至前上举部位时,立即制动两臂,同时展髋、提腰,小腿用力下压,身体向上腾起时,迅速提膝,收腿成站立姿势。



**练习提示:**

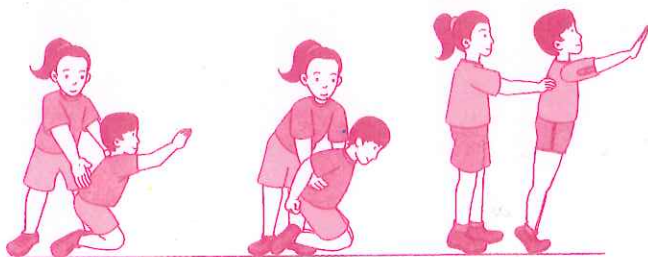
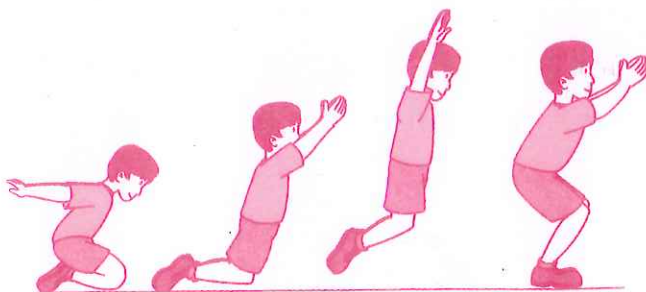
保护者站在练习者的侧面,当练习者两臂摆至前上方时,保护者迅速提拉练习者的上臂或腋下,帮助练习者腾起。

**练习提示:**

双脚有节奏地、一前一后连续跳至圈内。最后一跳要用力向上。先跳低垫,后将垫加高。



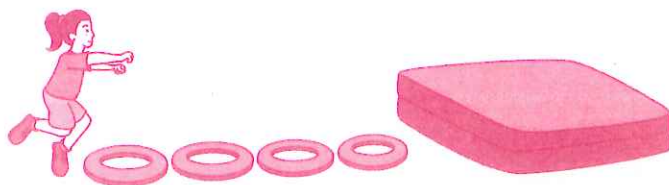
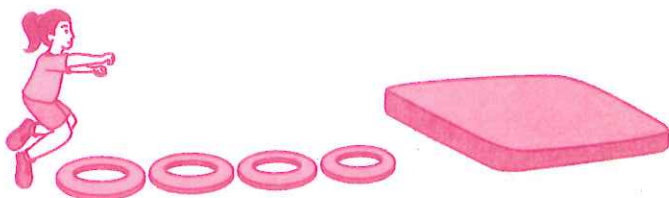
3. 跪跳起



保护与帮助方法

(二) 跳跃

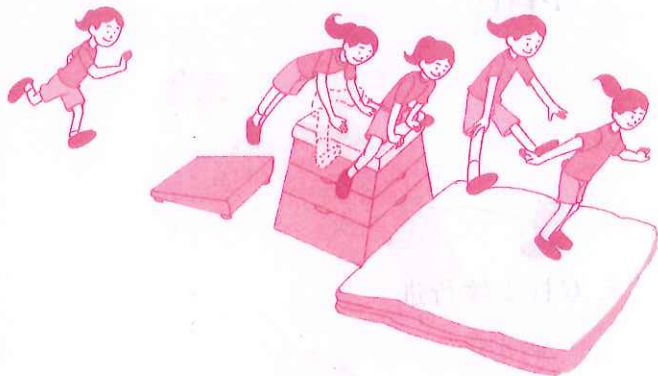
1. 两脚一前一后,跳圈上垫



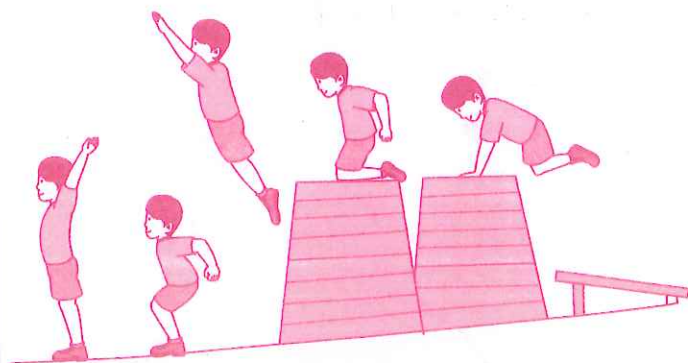
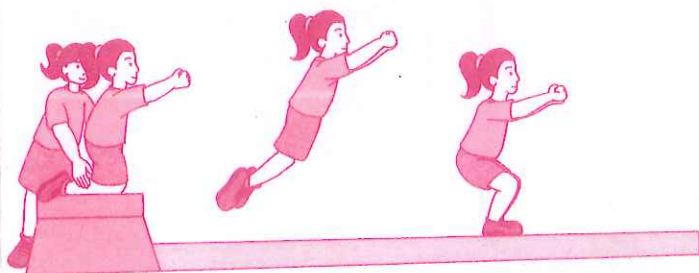




2. 起跑,两臂撑箱,分腿跨坐、立即并腿跳下



3. 跳箱跪跳下



练习提示:

1. 大分腿跃骑在跳箱上。
2. 推手跳下。
3. 注意保护帮助。



练习提示:

1. 跪在跳箱盖上,摆臂制动,脚面和小腿压箱盖跳起。
2. 保护者站在跳箱的侧面,两手扶握练习者的大腿。当练习者膝压跳箱向上时,将其向前上方拉起。



练习提示:

- 双脚在跳板上踏跳,跪撑在跳箱盖上。摆臂向上,脚面、小腿压箱盖跳起,经腾空、落地、屈膝缓冲成直立。