

小学体育试讲题目（地质社版三年级）

试题 1：地质社版三年级

《快来运动吧》（第一课时）

地质出版社

第三课 快来运动吧

你想健康吗？运动吧！你想勇敢吗？运动吧！你知道运动有哪些好处吗？“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”十六个字，高度概括了运动对我们健康成长的益处。

❖ 享受乐趣 增强体质



你最喜欢的运动是什么？
说说它带给你的乐趣。

生命在于运动。运动是一种充满乐趣的活动，经常参加运动有利于我们的成长。适度运动是保持生命活力的法宝，是强健体魄的“灵丹妙药”。



促进身高和体重增长 促进肌肉生长发育

10

地质出版社

第三课 快来运动吧



运动对我们的身体还有什么好处呢？

促进大脑和内脏器官生长发育

自从坚持运动后，我不怎么生病了。

坚持打乒乓球后，我的反应速度更快了。

每天坚持跑步，我再也不是小胖墩了。

小贴士：不同的运动项目，锻炼的身体部位不同，作用也不同。

知识窗：运动可以强壮我们的骨骼和肌肉，让我们更健壮；运动可以强大我们的心肺，使心脏跳动得更有力，肺能够吸入更多的新鲜空气，帮助我们跑得更快、更远；运动可以促进我们的大脑和神经发育，让我们更加敏捷；运动可以减少体内脂肪蓄积，防止肥胖。

❖ 健全人格 锤炼意志



马上到终点了，再坚持一下。

原来学习游泳没有想象的那么可怕。

坚韧不拔 勇敢尝试

11

体育与健康

运动不仅有助于身体健康,还有助于磨炼意志,增强克服困难的信心,让我们变得更加自信、勇敢和坚强。

知识窗

当我们参加一项运动的时候,会慢慢学习并逐步掌握这项运动的技能与技巧。在这一过程中,我们会为自己运动能力的提高而感到高兴,会认识到自己有能力做到这些,并能够做得更好,从而使我们变得越来越自信。



在参与集体运动项目时,我们不仅能交到更多的朋友,还能培养团队合作精神。



阅读角



在学校运动会4×50米女子接力跑决赛中,三年级(2)班参赛的前两棒同学都领先于其他对手,却在第三棒交接时出现了失误,接力棒掉在地上,等第三棒同学捡起接力棒再跑时,已经被其他对手超越,最终只获得第四名。比赛结束后,第二棒同学哭得很伤心,认为

第三课 快来运动吧

都是自己的错,没能传递好接力棒。第三棒同学安慰道:“不怪你,我也没接好棒。”其他两名同学也安慰道:“没关系,不要气馁,只要我们四个人团结一心,认真训练,下次比赛一定能够跑得更好。”



“没有规矩,不成方圆。”运动项目都有一定的规则,我们在运动时必须遵守规则。参与运动能培养我们遵守规则的意识。

跑步比赛时,听到发令枪响之后才能起跑,不能抢跑。

踢足球时,除了守门员,其他球员都不能用手触球。

你还知道哪些运动项目的规则?

打篮球时,不能用脚踢球。

即使是守门员,出了禁区也不能用手接球。



训练营

请根据自己参与运动的情况,填写运动对你的影响。

运动项目	参与了多久	多久运动一次	每次运动时长	对你的影响
跳绳	3年	每周3次	15分钟	出了很多汗,运动后感觉身体很舒展,心情愉快

试题 2：地质社版三年级

《一起去爬山》（第一课时）

地质出版社

第八课

一起去爬山

听着大树和小鸟的对话，和着潺潺流水的节拍，将欢声笑语洒落山间……爬山是如此美妙！可爬山并非想象中的只是动动双腿那么简单。该做哪些准备？怎样上山？如何下山？许多爬山的知识应该注意的安全事项都是我们必备的。

爬山，我喜欢

邀请函
我是美丽的向阳山，是一个天然的“氧吧”。来我这儿锻炼，你们会感觉清爽宜人。知道吗？爬山能帮助你排出体内有害的物质，增强心肺功能。我长得比较高，如果要爬到最高峰，你们也许会有点儿累。但只要掌握一定的爬山知识和技巧，不怕苦，坚持到底，胜利一定属于你们！

爬山，让我觉得困难并不是那么可怕！

坚持爬山能让我们身体棒棒哒！

爬山是一件多么快乐的事啊！

爬山，有准备

爬山前，我们要做好充分的准备。爬山的时间、地点、当地的天气情况，爬山时穿的衣服鞋袜和必备的物品等，都是我们需要考虑的问题。

30

地质出版社

地质出版社

第八课 一起去爬山

爬山需要带什么物品呢？

列份清单比较好。

爬山要带的物品清单

- ◆ 双肩背包。
- ◆ 饮用水、食品。
- ◆ 防寒衣物、手电筒。
- ◆ _____

活动坊

爬山时应该选择宽松、舒适的服装，面料最好有弹性、透气，排汗性好，鞋子要轻便、防滑。图中的哪些服装适合爬山时穿呢？请你挑选出来吧！

爬山益处多多，可是也有危险相伴。对爬山途中可能出现险情的地方，我们要格外小心！



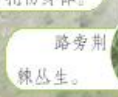
山中小径容易迷路。



树枝、断竹容易扎伤身体。



长满青苔的路面很滑。



路旁荆棘丛生。



溪涧中的水流很急。

31

地质出版社

体育与健康



阅读角

2022年10月6日晚,某救援队接到求助信息,有10人被困在一座野山中。救援队员历经千辛万苦,终于在7日早晨找到了被困的10人,其中有4个孩子,他们已经在寒风中度过了一夜。救援队员认为,小学生可以适当爬山感受大自然的美好,锻炼身体,磨炼意志,但要量力而行。家长带孩子远距离爬野山很危险,很容易给孩子造成心理阴影,甚至带来不可挽回的严重后果。



小贴士

小学生爬山应由大人带领,家在山区的同学不能私自组队爬野山。

爬山,有技巧

掌握一些小技巧,爬山会更轻松、更安全。开始爬山前,应做好准备活动,尽量放松肌肉,使自己进入运动状态。



知识窗

准备活动最好从慢跑、做徒手操等全身性活动开始,动作强度和幅度要由小到大,以感到身体轻松有力、略微出汗为宜。天气寒冷可适当延长时间。不同运动项目的准备活动可以有所区别。例如,爬山前的准备活动可以重点拉伸腿部等。



爬山前为什么要做准备活动?



第八课 一起去爬山



开始不猛冲,尽量匀速前进,合理分配体力。爬山中途休息,应长短结合,短多长少。短时间休息,3~5分钟,喝点水,调整一下呼吸;长时间休息时,做一些伸展动作,会让你的肌肉休息得更充分。



上山时,两膝盖自然弯曲,加强后蹬力,用全脚掌着地。



下山时,膝盖微微弯曲,脚跟先着地,尽量把重心放在后脚,这样有助于保持身体稳定。



活动坊

回想你爬山的经历,分小组讨论,爬山时还有哪些需要注意的事情,然后制作成“爬山安全小锦囊”。

训练营

以这节课学习的爬山为例,全班同学分成若干小组,每个小组选择一种大家喜爱或经常参加的运动项目,从服装、场地器材、准备活动和运动中的安全注意事项等角度进行归纳整理,汇总后全班出一期关于运动安全的黑板报。



短跑项目要注意自己的道次,冲刺时不要东张西望,避免摔倒。



体操课上不要单独练习,要有老师的保护。



投掷项目要严格按照老师的口令进行练习,不插队,不拥挤。非练习时间在安全区域等候。

试题 3：地质社版三年级

《受伤出血怎么办》（第一课时）

地质出版社

第九课

受伤出血怎么办

擦伤了、刺伤了、割伤了，流血了……在体育活动中，我们有时会遇到受伤出血的情况。你知道怎样才能避免受伤吗？受伤后又该如何处理呢？

当心，别受伤

亮亮刚学会滑旱冰不久，想在小伙伴面前展示一下，结果在转弯时没掌握好平衡，摔倒了。亮亮的手被擦破皮，流血了。



甜甜在滑冰场滑冰时，不小心摔倒在地，与其他小朋友撞在一起，被对方的冰刀划伤胳膊。

在运动会的短跑接力赛中，轩轩交棒后违规进入相邻跑道，脚被相邻跑道同学的钉鞋踩到了，造成了刺伤流血。



你有过类似的经历吗？体育活动中还有哪些情况容易造成受伤出血？

◆有一次玩单杠，手被磨出血了。

◆

◆



34

地质出版社

地质出版社

第九课 受伤出血怎么办

体育活动中的受伤出血往往具有一定的突发性和不可预见性，但是如果我们具有较强的安全防护意识，做好防护措施，大多数的受伤出血是可以避免的。

知识窗

- ◆活动前，先检查场地、器材，确认是否会发生摔倒、刺伤、碰撞等的危险，如地面是否平整，器材是否有尖锐凸起的地方……
- ◆活动中遵守规则，不嬉戏打闹，不逞能；做动作认真、专心。
- ◆根据运动项目的需要，穿戴好合适、专业的运动装备。例如，滑轮滑时戴好头盔、护膝、护肘等。



自我防护的意识不可少。

避免不必要的身体接触。

我们前面还学习过，体育活动前别忘了做好准备活动。

你还能想到哪些？

阅读角

冰雪运动预防受伤出血“小宝典”

- ◆冰刀和雪板的板刃都比较锋利，在特殊情况下可能会发生割伤，因此在运动中必须穿戴专业运动装备。
- ◆初学者要严格按照要求进行基础练习，不能盲目上冰、上雪道。
- ◆人多时避免碰撞，控制速度和距离。
- ◆学会如何安全倒地。

35

地质出版社

体育与健康

活动坊

选择你喜欢的某项体育运动项目，制作属于自己的防护“小宝典”。

出血了，会处理

体育活动中，一旦发生意外伤害造成出血，必须马上采取正确的方法进行止血，千万马虎不得。如果情况严重，应尽快向身边的大人求助，对伤口进行紧急处理，然后根据情况确定是否需要到医院进行治疗。



如果伤口小而浅，可以先用碘伏给伤口表面消毒，然后贴上创可贴。注意保持伤口的干燥、清洁。

如果伤口稍大、出血稍多，可以先用清水或生理盐水冲洗伤口，再用碘伏消毒，最后用无菌纱布等进行包扎。



如果伤口出血量很大，且血色鲜红，必须先 把伤口靠近心脏的一端扎紧，然后尽快到医院进行救治。扎紧的地方每隔半小时至1小时应放松1~2分钟。

小贴士

如果被生锈的铁钉或刀具等金属物体刺伤且伤口较深，应先挤出污血，清洗伤口后包扎起来，再及时就医，并注射破伤风抗毒素。

第九课 受伤出血怎么办

如果遇到受伤出血的紧急情况，需要及时地进行包扎止血。无菌纱布和绷带是常用材料。如果一时无法找到包扎材料，也可以用干净的毛巾、手绢、布条等代替。动动手，一起来学包扎吧！

知识窗

包扎时，要从远心端向近心端包扎。开始和结束的位置需要环绕2周。对于粗细均匀或粗细差别不大的部位，如上臂等，可采用环形包扎法。螺旋反折包扎法适用于肢体粗细不同的地方，如前臂等。手掌和其他关节的包扎常用“8”字形包扎法。

环形包扎法



螺旋反折包扎法



“8”字形包扎法



训练营

根据上面的图示，分组进行三种包扎方法的演练。在演练过程中，教师巡回指导，看看哪组将三种包扎方法掌握得又快又好。