

江苏省普通中学 体育教学大纲

(試用稿)

江苏省教育厅編訂

1959年2月

前 言

为了更好地贯彻党的教育工作方针，全面的提高教育质量，我厅特根据中央指示的精神，结合本省具体情况，编就了普通中学体育教学大纲(试用稿)，作为教师进行教学的依据。

上述教学大纲(试用稿)的编写是比较仓促的，难免有许多不够完善的地方。希望各校教师，既要认真钻研和试用，又能踊跃提出具体的改进意见，供我厅进一步修订时参考。

江苏省教育厅

1959年2月

說 明

毛主席指示：“我們的教育方針，應該使受教育者在德育、智育、體育几方面都得到發展，成為有社會主義覺悟的、有文化的勞動者”。

體育是社會主義教育的一個重要組成部分。其目的是培養學生成為有社會主義覺悟的、有文化的、身體健康的勞動者和祖國的忠實保衛者。體育課要以毛澤東的思想教育學生，培養學生工人階級的階級觀點、群眾觀點和集體觀點、勞動觀點、辯證唯物主義觀點。重視國防體育教育，提高愛國主義思想、培養堅毅、勇敢、機敏、樂觀等共產主義優良品質和高尚的風格；

鍛煉身體，增強體質，提高學習效率、勞動能力和掌握一定的基本軍事體育知識和技能；

教會學生本大綱中所規定的體操、田徑、遊戲等運動的知識與技能，並在教學過程中不斷發展學生的身體素質（靈敏、迅速、力量、耐久力等），提高運動技術水平；

學校體育教育必須和衛生結合，養成學生經常地講究衛生的習慣；

培養學生愛好體操、田徑、遊戲等運動的興趣和經常自覺參加鍛煉身體的習慣。

在體育的知識與技能上具體要求：初、高中學生畢業前分別達到“勞衛制”相應級別的标准。有條件的學生可爭取達到體操或田徑項目中任一單項的等級運動員标准。

學校體育工作在搞好體育教學的同時，還應積極開展群眾性經常性的課外體育活動，以鞏固提高和擴大課內所學得的知識與技能，使課內、課外相結合。

本大綱（草案）是根據中華人民共和國教育部編印的“中學體育教學大綱（草案）”的精神和當前體育大躍進的形勢並結合我省目前中學體育教學工作的實際情況編訂的。從1958——1959年度下學期開始在省內試行。各年級的教材包括有隊列練習和體操隊形練習，一般發展和準備的練習，懸垂、支撐、攀登、爬越，平衡練習，技巧練習，搬運重物走、跑，跳躍，投擲，遊戲等類。各類教材是以逐年加深的方式反復排列，而是彼此緊密聯系着的。另外，還附有一些補充教材。（這些教材是在學生已掌握基本教材以後採用的）。高中列有適當比例的專項技術訓練內容，各校可根據具體情況選用。

大綱中各年級的教學時數是每週兩課時（高中可根據條件兩課時連上）。其具體分配如下表：

類別	教 時		年 級					
	體育教育手段		初中一	初中二	初中三	高中一	高中二	高中三
全面身體訓練	體操		26	28	28			
	田徑		26	26	28			
	遊戲		16	14	10			
專項訓練	全面身體訓練					30	25	20
	遊戲					8	8	6
技 術	專項技術訓練					30	35	40
合 計			68	68	66	68	68	66

初中和高中各年級學生的全面身體訓練的各項教學標

准,是根据“劳卫制”的相应级别标准和学生的性别、年龄差异和目前学生的体育水平拟訂的。教学标准是对体育教育提出的要求之一,是检查教学成绩的主要尺度。但是,我省各地体育水平不够一致和本大綱才开始試行,所以各市、县可参考本标准制訂各市、县的統一教学标准。高中各年級学生的專項技术訓練課的教学标准,由各校根据实际情况选訂。对体弱和身体有缺陷学生,应結合具体情况,降低或改变教学内容上的要求。学生免修体育課,須有校医或医疗机构的医师証明,并經校長批准。

学校体育課;应尽可能在室外进行,并注意場地设备的清洁卫生和安全。如遇风雨天或严寒的气候,在室外教学时对学生身体健康有不良影响而又无室内場所利用的,可改在教室內上体育理論課,講授我国体育运动在党的领导下取得的偉大成就;学校体育运动的目的和任务;有关“劳卫制”的知識;体育卫生常識;各种練習有关的技术理論知識等等。

教师在教學过程中应認真学习大綱,鑽研教材,制訂教學工作計劃,改进教学方法,提高教學質量。并要注意貫徹社会主义思想教育和培养共产主义的道德品質,启发学生自觉地积极地經常地参加体育运动,鍛煉身体,增进健康,增強體質,提高运动技术水平,使体育教育能更好地为无产阶级政治服务,为劳动生产和国防建設服务。

师范学校、民办中学和学制試点学校,可根据实际情况参考本大綱另行制訂教学大綱进行教学。

为了帮助教师更好地应用本大綱(初稿),建議參閱“中学体育教学参考書”和有关專項訓練的參考資料等。

初中一年級

一 体 操

队列練習和体操队形練習

1. 关于队形、列、路、翼、伍、基准、間隔、距离、縱队、横队、排头、排尾、預令、动令的概念。

2. 站成一路縱队和二路縱队。站成一路縱队和二路縱队。

3. 集合、立正、稍息、看齐、报数、解散。

4. 举手礼、注目礼、出列、入列。

5. 原地的向左轉、向右轉、向后轉、半面向左轉、半面向右轉。原地的跪下、起立。

6. 便步走、齐步走、跑步走、原地踏脚、立定。原地踏脚变为齐步走。

7. 原地从一路縱队变为二路縱队、二路縱队变为一路縱队，一路縱队变为二路縱队、二路縱队变为一路縱队。

8. 原地縱队的左轉弯齐步走、右轉弯齐步走。行进間縱队的左轉弯走、右轉弯走。

9. 行进間的向左轉走，向右轉走。

10. 图形行进：螺旋形、对角綫形、繩圈形。

11. 原地从二路縱队变为四路縱队、四路縱队变为二路縱

隊。

12. 原地一列或二列橫隊的階梯形疏散和密集。原地或行進間三——五路縱隊兩臂側平舉用踏步、并步、并跳步的疏散和密集。

一般發展和準備的練習

徒 手 操

1. 臂和肩胛帶

(1) 臂向各方向舉起。

(2) 兩臂同時地、輪流地向側面和正面擺動和繞環。

(3) 兩臂同時地、輪流地向各方向屈伸。

(4) 跪撐和蹲撐的臂屈伸，同時左(右)腿向上舉起。

2. 軀干和頸

(1) 從各種預備姿勢，做軀干和頭的彎屈、轉動、繞環。

(2) 預備姿勢——仰臥、坐在地上：舉起彎屈的腿、舉起伸直的腿。

(3) 仰臥，兩臂順着身體放直，屈膝舉腿到胸部，兩手抱腿，彎屈軀干。

(4) 坐在地上，由同伴扶住兩足，做軀干前屈後仰。

(5) 單足站立，屈另一腿使膝觸額部。

3. 腿

(1) 用前腳掌和全腳掌做半蹲和全蹲。

(2) 一足站立，用另一腿做屈伸動作。

(3) 從蹲撐姿勢兩腿伸直和彎屈(兩手不離地)。

(4) 從站立姿勢做腿向前、向側、向後的擺動。

4. 全身

(1)从蹲撑姿势左、右足轮流地向后跳伸。

(2)用手帮助和不用手帮助的坐下和站起。

(3)躺下和站起(看誰做得快)。

5.兩臂、軀干和腿联合动作的16拍的自由体操。

跳 跃

1.不用繩的

(1)原地的双足和單足跳。

(2)跳过实心球和体操凳。

2.用短繩的

(1)向前和向后旋轉繩的，用双足和左右足輪流的原地跳短繩(加墊跳和不加墊跳的)。

小 球 和 大 球

原地用双手、單手抛接小球：向上抛、向地上拍。同上，在接球以前做附加动作。

实心球(重1——2公斤)

1.傳遞实心球。

2.抛和接实心球。

3.从下面、胸前和头后的互相抛接实心球。

体 操 棒

1.兩臂、軀干和腿联合动作的練習。平棒下垂、兩手不离棒地左、右足前后輪流跨过棒。

2.矯正性質的練習。

3.体操棒的平衡練習。

4. 用双手和單手拋和接体操棒。

体 操 凳

騎在凳上，兩手叉腰、兩手放背后、兩手放头后、兩臂屈肩、兩臂側平举、兩臂上举；做軀干和头的弯屈、轉动和繞环。

肋 木

1. 站在地上、站在肋木上手握齐胸的橫木：做臂屈伸。
2. 背肋木悬垂，举起弯屈的腿、举起伸直的腿。
3. 站在肋木前体貼橫木，手握齐腰橫木，向后弯屈軀干。

对 抗 和 角 力

1. 用一手互拉。
2. 用肩相撞；用單足跳并用游戏的方法做肩相撞的动作（男生）。

舞 蹈

1. 一般舞蹈的基本步法：垫步，踢毡子步，跑跳步，交替步，跑馬步。
2. 民間舞蹈的基本步法。

單 槓

1. 掛足尖悬垂（低槓不放手）。
2. 單掛膝成抬头、挺身的臥悬垂。
3. 蹲立悬垂、蹬槓成反身悬垂。
4. 足在低單槓后的屈体悬垂（从反身站立悬垂，用足蹬地成屈体悬垂）。

5. 双掛膝悬垂、輪流放开一手。
 6. 單純悬垂，向側移动(手不交叉和交叉的)。
 7. 仰臥站立悬垂，引体向上。
 8. 反握槓，正撐前翻下(低槓)。
 9. 用足蹬地跳起或短時間的屈臂悬垂。
 10. 短時間的，小摆幅悬垂摆动(男生)。
 11. 从騎撐向后倒体，單掛膝悬垂摆动。
 12. 騎撐后倒摆动二——三次單掛膝上。
- 教学标准：两个动作的联合。

双 槓

1. 中側立，外側握槓屈腿悬垂，兩手依次移动前进。
2. 跳上成分腿騎坐。
3. 跳上成外側坐，后腿前摆轉体 180° 成分腿騎坐。
4. 短時間的側撐摆动。
5. 分腿騎坐前进。
6. 橫向的反身掛足尖悬垂。
7. 外側坐，兩腿上摆，背騰越下(不越槓)。

教学标准：两个动作的联合。

爬梯、爬繩(竿)和爬越

1. 爬垂直的梯，高达三公尺。
2. 由斜梯正面爬到离地 1.50 公尺——2公尺高时再爬到反面用兩手悬垂的下降落地。
3. 三拍法爬繩或爬竿(女生)。
4. 二拍法爬繩或爬竿(男生)。
5. 只用手爬繩或爬竿(男生)。
6. 爬越 120 公分高的障碍物。

教學標準：

爬繩(竿)

不足14歲男生：3公尺——2.50公尺——2公尺(手足并用)。

14歲以上男生：3.50公尺——3公尺——2.50公尺(手足并用)。

不足14歲女生：2.00公尺——1.50公尺——1.00公尺(手足并用)。

14歲以上女生：2.50公尺——2.00公尺——1.50公尺(手足并用)。

跳 躍

1. 跳越障礙：

①用“跨步式”跳過障礙物(男生70公分，女生60公分)。

②用“踏上式”跳過障礙物(男生高80公分，女生高70公分)。

③用一手和相對一足支撐跳過障礙物(男生高100公分，女生90公分)。

④跳過塹壕、小坑、小溝(男生寬170公分，女生寬150公分)。

⑤跳“窗子”。

2. 支撐跳躍：

①跳上跪撐，擺臂向前跳下(橫箱)。

②跳上一腿跪撐，另一腿後舉向上，擺動後舉的腿成蹲撐，向前跳下(鞍馬)。

③分腿跳上挺胸跳下(橫箱)。

④分腿騰越(橫跳躍器)。

⑤ 蹲騰越(橫鞍馬)。

教學標準：

分腿騰越(橫放跳躍器，男生，高90公分；女生，高80公分)。

投 擲

1. 用小皮球，原地採用與投擲手榴彈技術相似的姿勢投向固定目標；投擲木棒(距離10公尺)。

2. 用小球和其他輕物件，向放在各種高度和遠度的固定目標投擲。

3. 用小球和其他輕物件，原地投擲活動目標和忽隱忽現的目標。

4. 用“兩手從下”、“兩手從胸前”的方法，投擲球入籃。

平 衡

在獨木橋，平衡木(高度：男生90公分，女生80公分)和體操凳反面的板條上進行下列練習：

1. 坐下變為蹲撐和坐下起立。

2. 由站立或半蹲轉體 270° 。

3. 帶有單膝跪下和轉體的行進。

4. 足尖走、并步走和弓箭步交替的走(女生)。

5. 在器械上(高60公分)，兩人面對面走，相遇互相讓過(一人蹲或坐，另一人跨過)。

6. 在平衡木上搬運實心球，拋接球和體操棒。

技 巧 練 習

1. 從跪撐和蹲撐的姿勢向側滾翻。

2. 從分腿坐和盤腿坐做側滾動轉體。

3. 从蹲撑姿势向后滚动。
 4. 从蹲撑姿势向前滚翻。
 5. 兩手持排球(足球)向前滚翻。
 6. 向前滚翻接住迎面抛来的球。
 7. 远撑前滚翻。
 8. “桥”形。
 9. 前、后、左、右劈腿(即一字步)。
- 教学标准: 前滚翻。

搬 运 重 物

1. 搬运重物: 男生, 重10公斤, 女生, 重7公斤。
2. 兩人、三人及按班內小組成組的搬运重物(每人負担重量参考个人搬运重量。搬运物品: 垫子、跳箱、跳跃器、体操凳、平衡木、体操梯等)。
3. “椅式法”和“一前一后法”的抬人。

二 田 徑

走 和 跑

1. 各种不同速度的大步走和小步走。
2. 从大步走到中步走到小步走而轉为跑。
3. 規定時間、步数、距离的走。
4. 比賽走: 男生150公尺; 女生100公尺。
5. 各种姿势的跑: 按突发信号的跑、在窄道上的跑、高抬膝的跑、背后挟棒的跑和頸上掛繩的跑。

6.短、中距离跑的基本技术：“站立式”起跑和“蹲踞式”起跑。

7.从各种起跑姿势开始的加速跑(男生:20——30,女生:15——25公尺)。

8.指定速度的跑:男生:60——80公尺,女生:40——60公尺(2——3次)。

9.定时跑:男生,3分——4分钟;女生,2分——3分钟。

10.跑走交替:男生,600公尺——800公尺(跑60公尺,走40公尺);女生,400公尺——600公尺(跑40公尺,走20公尺)。

11.变速跑:男生,400公尺;女生,300公尺。

12.60公尺——80公尺快速跑。

13.沿着跑道每段60公尺的接力跑(在接棒区内接棒)。

14.80公尺障碍跑(2——4个障碍物)。

15.400公尺——600公尺跑(男生),300公尺——400公尺跑(女生)。

教学标准:

60公尺跑

不足14岁男生:9秒6——9秒9——10秒4。

14足岁以上男生:9秒——9秒4——10秒。

不足14岁女生:10秒6——11秒——11秒5。

14足岁以上女生:10秒4——10秒7——11秒2。

400公尺跑

不足14岁男生:1分30秒——1分40秒——1分50秒。

14足岁以上男生:1分25秒——1分35秒——1分45

秒。

不足14岁女生:1分45秒——1分50秒——2分。

14足岁以上女生: 1分40秒——1分45秒——1分55秒。

跳 跃

1. 跳高:

(1) 直跑“蹲踞式”跳高, 两手在体前、头上拍掌一次。

(2) 直跑“蹲踞式”跳高, 用头、用手触及高悬的球。

(3) “跨越式”和“滚式”急行跳高(男生)。

(4) “跨越式”急行跳高(女生)。

2. 跳远:

(1) 立定跳远。

(2) 先高后远和先远后高的越过障碍物(横竿)的跳远。

(3) “蹲踞式”急行跳远。

教学标准:

急行跳高:

不足14岁男生: 1.05公尺——1公尺——90公分。

14足岁以上男生: 1.10公尺——1.05公尺——95公分。

不足14岁女生: 95公分——90公分——80公分。

14足岁以上女生: 1公尺——95公分——85公分。

急行跳远:

不足14岁男生: 3.50公尺——3.30公尺——3公尺。

14足岁以上男生: 3.70公尺——3.50公尺——3公尺20公分。

不足14岁女生: 2.90公尺——2.70公尺——2.40公尺。

14足岁以上女生: 3公尺——2.80公尺——2.50公尺。

投 掷

1. 用木制手榴弹从背后通过肩上作原地投掷目标。

2. 用木制手榴彈从背后通过肩上作 跪姿投擲 目标(距离 10公尺)。

3. 用“背后过肩”的方法助步的、助跑的投擲壘球(12吋)。

4. 用“背后过肩”的方法助步的、助跑的投擲手榴彈(重量 250——500公分)。

5. 原地的、助步的單手、双手推鉛球(重 3 —— 4 公斤)。

6. 助步的單手、双手推鉛球。

教学标准:

壘球擲远(12吋):

不足14岁男生: 32公尺——29公尺——25公尺。

14足岁以上男生: 35公尺——32公尺——28公尺。

不足14岁女生: 21公尺——19公尺——17公尺。

14足岁以上女生: 23公尺——21公尺——19公尺。

或推鉛球(重 3 公斤):

14足岁以上男生: 7.50公尺——7公尺——6.50公尺。

14足岁以上女生: 5公尺——4.50公尺——4公尺。

或投擲手榴彈(重500公分):

不足14岁男生: 24公尺——22公尺——19公尺。

14足岁以上男生: 26公尺——24公尺——21公尺。

不足14岁女生: 15公尺——14公尺——12公尺。

14足岁以上女生: 16公尺——15公尺——13公尺。

三 游 戏

1. “找朋友”。

2. “攻堡壘”。

3. “圓圈內足球”。

4. “捕捉者”。
5. “夺红旗”。
6. “圆圈躲避球”。
7. “线上角力”。
8. 用棒球的接力赛。
9. 带有各种跳跃、投掷的接力赛。
10. “通过横队的球”。
11. “少先队球”。
12. “踢过端线”。
13. “跑垒球”。
14. “争球”。
15. “活动的篮球”。
16. 足球基本动作游戏(男)。