

北京市中學 男生體育教材參考大綱

北京中小學教學參考資料編輯委員會編

人民體育出版社

北京市中學 男生體育教材參考大綱

北京中小學教學參考資料編輯委員會編

人民體育出版社

編 者 的 話

一、本參考大綱是爲了幫助北京市體育教師提高體育教學，以貫徹政務院及中共北京市委提高教育質量的指示而編修的。

二、根據中華人民共和國教育部的指示，本參考大綱發行範圍限於北京市，其他地區爲需要參考時，可作爲內部經驗交流之用。

三、本參考大綱僅供教學時參考，如有不適合處，教師可根據各校具體情況，變通使用。

四、爲了幫助教師更好的掌握本參考大綱，本會另編有教學參考資料，由人民體育出版社出版，新華書店發行。

五、本參考大綱是由北京市部分體育教師在暑假中以本會去年所編的中學體育教材大綱爲基礎編修的。在內容上雖然有所改進，但由於編修教師的水平和時間的限制，一定還存在着不少缺點和錯誤，希望教師們在使用中多多提出指正的意見。來函請寄北京西黃城根甲三十二號本會。

六、本參考大綱在編修過程中曾蒙中央教育部體育指導處和北京市體育運動委員會的指導與協助以及中央體育學院一些同志的熱情幫助，謹致以衷心的謝意。

北京中小學教學參考資料編輯委員會

一九五五年八月

目 錄

總 說 明.....	1
初中一年級.....	4
初中二年級.....	11
初中三年級.....	19
高中一年級.....	25
高中二年級.....	30
高中三年級.....	34
體育器材一覽表.....	38

總 說 明

體育是全面發展教育的重要組成部分，其目的是培養學生成為全面發展的社會主義社會的建設者與保衛者。

學校體育是和學生的智育、德育、美育及基本的生產技術教育密切結合進行的。

學校體育的基本任務是：

1. 促進身體的正常發育，增進健康和鍛鍊身體；

教授學生參考大綱中所規定的體操、田徑和遊戲等基本運動的技能和技巧，在教學過程中發展他們的靈敏、迅速、力量和耐久力；

2. 培養學生具有愛國主義思想和集體主義精神，以及自覺的遵守紀律、愛好勞動、堅韌、勇敢、果斷、機智、樂觀等優良的品質；

3. 學校體育必須與衛生結合，逐漸養成學生在生活中、學習中、工作中和體育運動的課業中的個人和公共衛生的習慣；

4. 養成學生經常的、自覺的參加體操、遊戲和運動的習慣，並愛好競技運動。

各年級的教材，是根據北京市初、高中男生的年齡特徵及現有的體育基礎系統編訂的。體育的結果，應使一般學生到初中三年級時爭取達到北京市勞衛制預備級的標準，高中三年級時爭取達到我國勞衛制二組一級標準。

在使用本參考大綱時，應注意各類教材的相互聯系，這種聯系表現在它們的內容是使學生身體全面發展，使學生掌握各種基本運動技能和技巧，掌握部分競技運動的技術，以及使學生能夠達到教學標準和爭取達到勞衛制標準。

本參考大綱中教材的編排，是使各種身體操練（隊列和體操隊形變換，走、跑、跳躍、投擲、克服障礙等等）從低年級到高年級逐年的重複。在進行這些操練時，教師不僅應當注意成績上（跑、投擲、跳躍等等）量的增長，而且同樣地要注意學生完成操練上質的不斷改善，就是技術的正確性，完成的熟練程度等等。在教學過程中必須善於使參考大綱中的一種教材和它種教材很好的配合。例如：在體操課中應包括部分田徑的操練，在田徑課中要運用體操和遊戲等等。

本參考大綱中的教材分為下列各種：

1. 體操
2. 田徑
3. 遊戲。

教 學 時 數 表

教學種類	年 級					
	初 一	初 二	初 三	高 一	高 二	高 三
體 操	24	26	28	30	30	30
田 徑	24	24	24	26	26	26
遊 戲	16	14	10	8	8	6
共 計	64	64	62	64	64	62

在體育課上必須告訴學生關於身體操練課業制度，鍛鍊身體（指用自然力鍛鍊），正確的呼吸，良好的姿勢，對健康狀況和身體發育的自我檢查，正確的執行各種動作和身體操練的作用等等基本知識。

學生準備達到勞衛制標準，在很大的程度上是在教學的作業中實現的。但除了體育課以外還需要組織課外專門的作業或補充

訓練，應當廣泛利用課外競賽組織形式。

所有的學校，在春季和秋季時，體育課應當在學校的操場上進行。在冬季良好的天氣時，如在沒有大風和一定的溫度（初中在零下12度高中在零下15度以上）的時候，體育課也應當在室外進行。

爲了鞏固運動技能和技巧，應適當的給學生留作業，這些作業是由體育課中已很好地學習和了解的操練所組成的。教師應在課堂上檢查他們在課外完成這些作業的情況，這對於牢固的掌握教材有重要意義。

在參考大綱中，根據本市初中年齡分佈情況將各年級的項目規定爲一至兩個教學標準。各校可根據具體情況予以變更。但每個學季應有兩個不同性質的考查項目，其標準應切合學生實際情況，不應過高或過低。並應注意與勞衛制項目的關聯。

只有經校醫允許的學生才得免除體育課的身體操練。

學校應當在每學年中對學生進行1——2次體格檢查。

初中一年級

一 體 操

(一) 隊列方法和行進，體操的隊形變換

1. 關於隊列、橫隊、縱隊、二列橫隊、側翼、間隔、距離及預令和動令的概念。
2. 排成二列橫隊。
3. 集合、看齊、立正、稍息、報數。
4. 原地向右轉、向左轉、向後轉。
5. 齊步走、原地踏步、立定。
6. 原地與行進中兩臂側平舉的散開與靠攏。
7. 行進中用分裂合併的方法，由一路縱隊變二路，由二路縱隊變四路。並還原。

(二) 一般發展和準備的操練

1. 兩臂向各方向的舉起，兩臂同時或輪流向側面、正面的擺動和繞環。
2. 立撐，兩臂屈伸。同上，同時左(右)腳向後向上伸直。
3. 預備姿勢：下肢的——站立，兩腳分開，坐在體操凳上或地上。上肢的——兩手叉腰、放在背後、放在頭後、觸肩，兩臂左右平舉、上舉：作軀幹和頭前屈、側轉、旋轉的動作。
4. 預備姿勢：背靠肋木坐在地上（兩手扶地）。兩臂上舉兩手握適當的肋木成坐式懸垂，然後舉起彎屈的腿或舉起伸直的腿。
5. 仰臥，兩臂順着身體放直：屈膝舉腿到胸部，兩手抱膝，彎屈軀幹。

6. 用腳尖和用全腳掌站立做半蹲和全蹲。
7. 腿向前、向側、向後的擺動。
8. 從蹲撐的姿勢兩腿伸直（雙手不離地）。
9. 從蹲撐的姿勢左右腳輪流地向後移動，轉變為俯臥撐。
10. 作業式的操練：用一隻手幫助和不用手幫助的坐下和站起；用一隻腳站立，屈起另一隻腿使膝觸到額部；向上拋球，坐下把球接住；躺下和站起（看誰做的快）。
11. 跪下，手向後，向前上擺動跳起。
12. 原地雙腳和單腳跳；跳過實心球。
13. 短跳繩的跳躍：左右腳交替跳，跳繩跑，併腳跳。
14. 用雙手、用單手拋接小球。向上拋或向地上拍。同上，在接球以前加做附帶的動作。

15. 拋接實心球（重一公斤）。互相傳遞實心球，從下、從胸前、從頭上、從肩上、從側方互相拋接實心球。

16. 兩臂、軀幹和腿聯合動作的體操棒操練、矯正性質的操練。體操棒的平衡，拋接體操棒（雙手、單手）。右（左）腿跨過體操棒。

17. 對抗性的操練：用一手互拉、用肩相撞。同上，用遊戲的形式用一隻腳跳。

18. 舞蹈和民間舞蹈的基本動作：

(1) 向前、向後、向側、原地和行進的墊步、跑跳步、交替步。用以上舞步作各種牽手和不牽手成橫隊、縱隊、圓圈的行進。

(2) 東北秧歌步、回望跳、踢毬子步。

（三）懸垂、支撐、攀登、爬越

1. 混合懸垂：

(1) 站立式、臥式、蹲式懸垂（面向器械和側身向着器械的）。

(2) 掛膝懸垂（低單槓或雙槓）：單掛膝的、雙掛膝的。

(3) 混合懸垂移動（臥式的、掛膝的）。

(4) 仰臥懸垂引體。

2. 普通懸垂：

(1) 正握與反握懸垂、屈腿懸垂。

(2) 懸在垂直粗繩上的擺動。

3. 支撐的聯合：

(1) 中側撐分腿騎坐，前方進槓，併腿槓中跳下(低雙槓)。

(2) 中側撐右(左)外側坐，右(左)手反握槓，向外轉體
跳下(低雙槓)。

4. 攀登：

(1) 攀登肋木。

(2) 從正面攀登斜梯(不超過3公尺)或體操槓。

(3) 手脚併用攀登繩梯(不超過3公尺)。

(4) 改進三拍爬繩或爬竿。

5. 爬越：爬越120至130公分高的障礙物(板牆、跳箱等)。

教學參考標準：

手脚併用爬繩或爬竿：2公尺50公分——2公尺——1公尺50
公分。

2公尺——1公尺50公分——1公尺。

(四) 投 擲

1. 用球和其他物件向目標投擲(放在各種高度和距離的)。

2. 在規定的時間內原地用壘球向目標投擲。

(五) 跳 躍

1. 高處跳下(高100——110公分)：

(1) 從坐下的姿勢向前擺動兩腿跳下和跳下時向左、右轉體。

(2) 從半蹲用單腳起跳，全蹲和站立的姿勢向前、向側、向
後的跳下。從以上姿勢，向前跳下時向左、向右、向後轉身和跳
下時落在限定的地方(如畫的圓圈等)。

2. 跳越堅硬的障礙物（如體操櫈、跳箱等）：

（1）用「跨步式」跳過50公分高的障礙物。

（2）用「踏上式」跳過60——70公分高的障礙物。

（3）用一手和相對一脚支撐跳過90——100公分高的障礙物（橫跳箱）。

3. 支撐跳躍（高90——100公分）：

（1）橫跳箱的臂撐跪跳上，變蹲撐，向前跳下和臂撐跪跳上、跪跳下。

（2）縱跳箱的臂撐蹲跳上，手扶遠端分腿下。

（3）跳躍器的「分腿騰越」。

（六）平衡運動

1. 在體操櫈反面條板面、平衡木、獨木橋上的向前、向側、向後、轉身、拍掌、跪一膝的行進（高60——70公分）。

2. 在平衡木或獨木橋上，從繩下通過，手拿環圈穿過的走步（高60——70公分）。

3. 在體操櫈反面條板上（高50公分）彼此手掌相推擊，使對方失去平衡。

（七）滾翻運動

1. 從蹲撐姿勢向前滾翻。

2. 從坐下兩腳交叉蹲起向前滾翻。

3. 連續向前滾翻兩次。

4. 兩腳開立兩手持排球向前滾翻。

5. 向前滾翻接住迎面拋來的球。

6. 從跪撐和蹲撐的姿勢向側滾動。

（八）搬運重物

1. 在圓形隊、橫隊、縱隊中依次向前、向側、向後傳遞各

種物品（實心球、沙袋等，重量 8 公斤）。

2. 個人搬運 8 公斤的重物，距離不超過 15 公尺。

3. 集體（4 人——8 人）抬起和搬運跳箱、墊子、體操檯等到指定地點（每人最多 8 公斤）。

4. 抬人：用「轎式」抬法，兩人抬起和抬運一人。

二 田 徑

（一）走 與 跑

1. 加強擺動兩臂的走，在背後兩肘彎中橫挾體操棒的走，腳尖踩着劃在地上的綫前進的走。

2. 50 公尺加速走。

3. 變速走。

4. 60 公尺比賽快走。

5. 起跑（15——20 公尺）：

（1）按口令和突發信號的各種姿勢的起跑。

（2）站立式起跑：學習「各就位」、「預備」、「跑」的姿勢和動作，起跑後的疾跑。

（3）蹲踞式起跑：學習「各就位」、「預備」、「跑」的姿勢和動作，從起跑綫後很快的跑出。

6. 各種姿勢的跑：

（1）窄道上的跑。

（2）高抬膝的跑。

（3）背後夾棒的跑。

（4）頸上懸布帶的跑。

7. 30 公尺加速跑，20 —— 40 公尺 帶有快速任務的重複跑 2 —— 3 次。

8. 60 公尺快速跑（從站立式和蹲踞式起跑）。

9. 40 公尺越過 1 —— 3 個簡單障礙物的跑。

10. 30公尺迎面接力賽跑。
11. 700公尺跑走交替（跑40公尺，走30公尺）。
12. 2分30秒定時慢跑。
13. 500公尺跑（或300公尺跑）。

教學參考標準：

60公尺跑：10秒2——10秒7——11秒3。

11秒——11秒5——12秒。

500公尺跑：2分——2分5秒——2分10秒。

或

300公尺跑：1分10秒——1分15秒——1分20秒。

（二）跳 躍

1. 急行跳高：

（1）直跑┘蹲踞式┘跳高。

（2）直跑跳高，同時用頭或用一手觸到高懸的球。

（3）直跑跳高，騰空時在體前、頭上拍掌。

（4）┘跨越式┘跳高：用短距離助跑，重點學習起跳和過杆時兩腿的動作。

2. 急行跳遠：

（1）短距離助跑（7——10步）跳遠：重點學習起跳和空中屈腿的動作。

（2）┘跨步式┘跳遠。

（3）充分助跑（15——20公尺）的┘蹲踞式┘跳遠。

3. 立定跳遠（完整動作）。

教學參考標準：

急行跳高：1公尺5公分——95公分——85公分。

1公尺——90公分——80公分。

急行跳遠：3公尺20公分——3公尺——2公尺80公分。

3公尺10公分——2公尺90公分——2公尺70公分。

分。

(三) 投 擲

1. 原地用小皮球和壘球擲遠：改正握球方法，初步學習「從背後過肩」的投擲方法。
2. 原地投擲手榴彈（重 250 公分），學習「從背後過肩」的投擲技術，重點學習握手榴彈的方法和從肩後揮動的投擲。
3. 原地推鉛球（重 6 磅）：重點學習握球的方法，預備姿勢及初步推鉛球的動作。

教學參考標準：

壘球擲遠：28公尺——24公尺——20公尺。

26公尺——22公尺——18公尺。

三 遊 戲

1. 「迎面接力賽」（跑的遊戲）。2. 「跳繩接力賽」。
3. 「越過障碍物接力賽」。4. 「捕捉者」（賽跑和閃躲的遊戲）。5. 「釣魚鉤」（跳躍遊戲）。6. 「神鎗手」（投目標遊戲）。7. 「全班，立正！」（訓練注意力遊戲）。8. 「大漁網」（賽跑和閃躲遊戲）。9. 「保衛哨所」（傳球和投準遊戲）。10. 「通過橫隊的球」（拋接球和搶球遊戲）。11. 「獵人和鴨子」（傳投球和閃躲遊戲）。12. 「少先隊球」（快速傳接排球遊戲）。13. 「簡易足球」（小橡皮球）。

初中二年級

一 體 操

(一) 隊列方法和行進、體操的隊形變換

1. 關於隊形的排頭和排尾，隊形的縱深和寬度，隊形的前方和後方的概念。
2. 縱隊行進中的跑步與立定。
3. 縱隊行進中的左（右）轉彎走、向後轉走。
4. 原地與行進中一列橫隊變二列橫隊，一路縱隊變二路縱隊，並還原。
5. 直方向的穿花行進。
6. 集中注意力的練習。

(二) 一般發展和準備的操練

1. 從各種預備姿勢：兩臂肌肉緊張地、同時和輪流地屈伸。
2. 手臂支撐在平衡木上（在腰部、大腿、膝部的高度上）、體操槓上的俯臥撐，雙臂屈伸。
3. 從各種預備姿勢：軀幹前屈、側轉、旋轉、軀幹側轉和前屈的聯合。
4. 軀幹前倒。同上，手中持體操棒的前倒。
5. 坐在地上或體操槓上（由同學扶住兩腳），軀幹前屈後屈。
6. 從蹲撐的姿勢兩腿同時向後踢伸變為俯臥撐姿勢；相反地做回到蹲撐姿勢。
7. 仰臥、兩臂順身體放直或放在腰部，使兩腳固定起來，

坐起。同上，但不固定兩腳。

8. 側面單手抓住肋木或抓住別人握在手中的體操棒（雙人的）做一隻腿的半蹲和全蹲。

9. 單手側面抓住肋木或抓住別人握在手中的體操棒（雙人）做一腿向前、向後、向側的擺動。

10. 向前、向側作弓箭步，彎屈的腿作彈性的上下振動。

11. 勞衛制第一組體操。

12. 原地跳（兩腳併攏跳，兩腳分開跳，兩腳交叉跳，單腳跳），跳起轉身90度至180度，半蹲跳。

13. 用短繩的原地跳和行進間的跳，改變跳的速度。

14. 原地拋接小球和籃球，在走和跑時拋接小球和籃球。

15. 拋接實心球（重一公斤）：由下向上過頭向後拋，由頭後向前拋，由頭後經過兩腿之間向後拋，兩手由側方向後拋，一手由肩上推出和直臂從側方向前拋出。

16. 向前拋起和接住體操棒，在接棒以前做附帶的動作（拍掌、用手觸地或觸身體，轉身一周及其他）。一腿跨過直立的體操棒。

17. 預備姿勢——兩人面對面、背對背、側身相對站立。抓住一手或兩手，抓住體操棒互相拉拖及其他。

18. 從對方手中奪取體操棒。

19. 舞蹈和民間舞蹈的基本動作：

(1) 向前的彈性步，向前、向後的繩步，波莉卡步，蹲踢步。

(2) 蒙古踏跳步，跳移步。

（三）懸垂、支撐、攀登、爬越

1. 混合懸垂：

(1) 站立式、臥式的反懸垂。

(2) 腳尖懸垂（手脚併用的）。

(3) 單掛膝擺動。

2. 普通懸垂：

(1) 短時間的屈臂懸垂（用腳蹬地）。

(2) 懸垂移動。

(3) 站在器械上，握住粗繩向前擺動，跳上另一器械。

3. 支撐的聯合：

(1) 正撐，單腿繞過槓成正騎撐，後腿繞過槓，轉體 $1/4$ ，跳下（低單槓）。

(2) 中側撐分腿騎坐，前進至右（左）外側坐，右（左）手反握槓，向外轉體 $1/2$ ，跳下（低雙槓）。

(3) 中側撐外側坐，跨槓轉體 $1/2$ 成分腿騎坐，後方進槓，背騰越下（低雙槓）。

(4) 中側撐分腿騎坐，前進至外側坐，跨槓轉體 $1/2$ 成分腿騎坐，腿後方進槓背騰越下（低雙槓）。

4. 攀登：

(1) 從正面快速攀登斜放的體操槓。

(2) 三拍爬繩或爬竿的技術練習。

(3) 從一根粗繩爬到另一根粗繩上（兩繩相距50公分——60公分）。

5. 爬越：用「掛腿法」爬越130公分——140公分高的障礙物（板牆、雙槓等）。

教學參考標準：

手脚併用爬繩或爬竿：3公尺——2公尺50公分——2公尺。

2公尺50公分——2公尺——1公尺

50公分。

（四）投 擲

1. 用球向放在較高和較遠的目標投擲（小皮球、壘球等）。

2. 籃球投籃。