

# 上海市 中学体育教学参考资料



上海市教育局体育教研组

1959年8月

## 总的說明

一、本資料是根据“上海市中学体育教学大綱（試用稿）”編写的，主要是为了帮助本市体育教师鑽研教材，改进教法，以便进一步提高教學質量，更好地貫徹体育教育的目的和任务。

二、由于上海市中学体育教学大綱（試用稿）主要内容系根据国家中学体育教学大綱（草案）編訂的，因此教师在教學时，仍应以人民教育出版社出版的“中学体育教学参考書”为依据；然在本資料中，則增添了部分該書未包括的教材的教法，而对一般教材的动作要領及过程，由于該書叙述較清楚，故在本資料中則不再重复。

三、本資料分体操、田徑、游戏三部分。体操、游戏部分，系本市新增加的教材与教法，如体操中的培养注意力的練習、行进間的練習、武术的基本动作、器械体操中的个别动作与联合动作和游戏中的各种球类基本技术練習等；田徑部分則对各类教材，提出了各年級的教学任务、要求、手段及教法建議，試圖能較系統的安排各年級的教学內容与要求，便于教师在教學过程中，能够有重点的掌握教材和循序漸进的进行教学，不致在初、高中各年級选用教材时发生重复过多和有所遺漏等不合理的現象。

四、本資料仅供体育教师在教學时参考之用，不必受本資料的約束，亦可选用其他的参考書籍，以弥补本資料的不足和进一步發揮教师自己的創造性。

五、本資料是由上海市体育教研組部分体育教师 集体編写的，因限于編者的水平和編写時間仓促，一定存在着不少缺点和錯誤，希望教师們在使用时，能多多提出指正意見。

|           |         |
|-----------|---------|
| 分类        | 291/148 |
| 编号        |         |
| 无锡市教师进修学院 |         |



## 目 录

### 总的說明

|                |     |
|----------------|-----|
| 体操部分說明         | 1   |
| 一、培养注意力的練習     | 2   |
| 二、一般身体发展和准备的練習 | 4   |
| (一)徒手的行进間的練習   | 4   |
| (二)武术          | 9   |
| (三)短繩練習        | 56  |
| (四)集体跳長繩       | 60  |
| (五)小球的練習       | 60  |
| (六)体操凳練習       | 68  |
| 三、悬垂支撐         | 69  |
| 四、跳跃           | 72  |
| 五、技巧練習         | 75  |
| 田徑部分說明         | 82  |
| 一、走            | 84  |
| 二、跑            | 94  |
| (一)短距离跑        | 95  |
| (二)接力跑         | 116 |
| (三)障碍跑         | 121 |
| (四)中距离跑        | 138 |
| 三、跳跃           | 154 |
| (一)急行跳高        | 154 |
| (二)急行跳远        | 172 |
| (三)三級跳远        | 187 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (四)撑竿跳高基本技术..... | 190 |
| 四、投擲.....        | 195 |
| (一)投擲壘球和手榴彈..... | 195 |
| (二)推鉛球.....      | 220 |
| (三)投擲鉄餅.....     | 234 |
| (四)投擲标枪.....     | 242 |
| 游戏部分說明.....      | 242 |
| 一、活动性游戏.....     | 248 |
| 初中一:.....        | 248 |
| (一)呼号接球.....     | 248 |
| (二)哪組鑽得快.....    | 249 |
| (三)你追我赶.....     | 250 |
| (四)跳回去.....      | 251 |
| (五)接回力球.....     | 253 |
| 初中二:.....        | 254 |
| (一)能攻能守.....     | 254 |
| (二)打尾巴.....      | 255 |
| (三)投准目标.....     | 256 |
| (四)冲过火力網.....    | 257 |
| (五)連环角力.....     | 258 |
| (六)跳竿接力賽.....    | 259 |
| (七)播种收获.....     | 259 |
| 初中三:.....        | 260 |
| (一)跳背接力賽.....    | 260 |
| (二)投板球.....      | 262 |
| 高中一:.....        | 263 |
| (一)推回去.....      | 263 |
| 二、球类游戏.....      | 264 |
| (一)足球基本动作游戏..... | 264 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 动作要领.....        | 265 |
| 游戏方法.....        | 270 |
| 初中一: .....       | 270 |
| 1. 攻守堡垒.....     | 270 |
| 2. 停球.....       | 270 |
| 3. 圓圈內搶截球.....   | 271 |
| 4. 往返运球接力.....   | 271 |
| 初中二: .....       | 272 |
| 1. 踢准.....       | 272 |
| 2. 傳球.....       | 273 |
| 3. 曲綫运盤球.....    | 273 |
| 4. 小球門足球.....    | 274 |
| 初中三: .....       | 275 |
| 1. 射門.....       | 275 |
| 2. 頂球.....       | 275 |
| 3. 盤球过人.....     | 276 |
| 4. 少先队足球.....    | 276 |
| 高中一: .....       | 277 |
| 1. 循环傳球.....     | 277 |
| 2. 运球射門.....     | 277 |
| 3. 控制球.....      | 278 |
| 4. 足網球.....      | 279 |
| 教学注意事项.....      | 279 |
| (二)籃球基本动作游戏..... | 281 |
| 动作要领.....        | 281 |
| 游戏方法.....        | 285 |
| 初中二: .....       | 285 |
| 1. 橫队对面傳球.....   | 285 |
| 2. 縱队对面傳球.....   | 285 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 3. 运球接力·····      | 286 |
| 4. 定位投篮·····      | 286 |
| 5. 五角星传球·····     | 287 |
| 初中三: ·····        | 287 |
| 1. 圓圈传球·····      | 287 |
| 2. 側面传球·····      | 287 |
| 3. 运球往返接力·····    | 288 |
| 4. 行进間投篮·····     | 288 |
| 5. 簡單規則籃球游戏·····  | 289 |
| 高中一: ·····        | 289 |
| 1. 五角星换位传球·····   | 289 |
| 2. 行进間双手胸前传球····· | 290 |
| 3. 运球投篮·····      | 290 |
| 4. 通过防守人的传球·····  | 291 |
| 5. 簡單規則籃球游戏·····  | 291 |
| 高中二: ·····        | 291 |
| 1. 沿圓圈移动传球·····   | 291 |
| 2. 跳起双手接球·····    | 291 |
| 3. 行进間單手肩上传球····· | 292 |
| 4. 二人跑投篮·····     | 292 |
| 5. 搶球投篮·····      | 293 |
| 6. 簡單規則籃球游戏·····  | 294 |
| 7. 中距离投篮·····     | 294 |
| 高中三: ·····        | 294 |
| 1. 圓圈跑动传球·····    | 294 |
| 2. 轉身投篮·····      | 295 |
| 3. 三人跑投篮·····     | 295 |
| 4. 簡單規則籃球游戏·····  | 296 |
| 5. 跳起傳接球(男生)····· | 296 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 6. 簡單規則籃球游戏       | 296 |
| 教學注意事項            | 296 |
| (三) 排球基本動作游戏      | 297 |
| 動作要領              | 297 |
| 游戏方法              | 299 |
| 初中三:              | 299 |
| 1. 原地自傳球          | 299 |
| 2. 半圓形傳球          | 300 |
| 3. 對面傳球           | 300 |
| 4. 把球傳給隊長         | 300 |
| 5. 发球比准           | 300 |
| 6. 簡單規則排队游戏       | 301 |
| 高中一:              | 301 |
| 1. 圓圈傳球           | 301 |
| 2. 傳球過網           | 302 |
| 3. 六次傳球比賽         | 302 |
| 4. 发球比准           | 303 |
| 5. 簡單規則排球游戏       | 303 |
| 高中二:              | 303 |
| 1. 對面傳球           | 303 |
| 2. 沿圓圈向左(右)滑步移動傳球 | 303 |
| 3. 五人一組傳球         | 304 |
| 4. 扣固定位置的球        | 304 |
| 5. 簡單規則排球游戏       | 304 |
| 6. 发球比准           | 304 |
| 7. 簡單規則排球游戏       | 304 |
| 高中三:              | 305 |
| 1. 3號位和6號位傳球      | 305 |
| 2. 向左(右)移動傳球      | 305 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 3. 6号位→3号位→4号位傳球 | 305 |
| 4. 簡單規則的排球游戏     | 306 |
| 5. 一步起跳扣球        | 306 |
| 6. 簡單規則的排球游戏     | 306 |
| 教学应注意事項          | 307 |
| (四)壘球基本动作游戏      | 307 |
| 动作要领             | 308 |
| 游戏方法             | 315 |
| 高中一:             | 315 |
| 1. 对傳壘球          | 315 |
| 2. 壘球傳接接力賽       | 315 |
| 3. 投捕比准          | 316 |
| 4. 跑壘比快          | 317 |
| 5. 誰击中多(击中投好)    | 317 |
| 6. 半圓形傳接壘球       | 318 |
| 高中二:             | 319 |
| 1. 投捕傳球接力賽       | 319 |
| 2. 接反彈球的接力賽      | 319 |
| 3. 击球跑壘接力賽       | 321 |
| 4. 傳球跑壘          | 321 |
| 高中三:             | 323 |
| 1. 傳球跑壘          | 323 |
| 2. 占壘            | 323 |
| 3. 簡單規則壘球游戏      | 324 |
| 教学应注意事項          | 324 |
| (五)手球基本动作游戏      | 325 |
| 动作要领             | 325 |
| 游戏方法             | 326 |
| 高中二:             | 326 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 傳球接球.....      | 326 |
| 2. 运球接力.....      | 327 |
| 3. 射門得分.....      | 327 |
| 高中三: .....        | 328 |
| 1. 障碍运球接力賽.....   | 328 |
| 2. 原地、跑动射門比賽..... | 328 |
| 3. 簡單規則手球游戏.....  | 330 |
| 教學注意事項.....       | 330 |

## 壹：(体操部分)

本参考資料的內容是根据上海市中学体育教学大綱(試用稿)而編訂的，供教师参考。

### 体操部分說明

#### 一、体操教材教学时数分配：

| 时<br>数<br>教材内容 | 年 級<br>性 別 |  | 初 一 | 初 二 | 初 三 |    | 高 一 |    | 高 二 |    | 高 三 |    |
|----------------|------------|--|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
|                |            |  | 男女生 | 男女生 | 男   | 女  | 男   | 女  | 男   | 女  | 男   | 女  |
| 悬垂支撑攀登爬越       |            |  | 10  | 11  | 11  | 11 | 14  | 14 | 14  | 14 | 14  | 14 |
| 跳 跃            |            |  | 6   | 6   | 6   | 6  | 6   | 6  | 7   | 6  | 6   | 6  |
| 投 擲            |            |  | 1   | 1   | 1   | 1  |     |    |     |    |     |    |
| 平 衡            |            |  | 3   | 3   | 2   | 3  | 2   | 3  | 1   | 3  | 1   | 2  |
| 技 巧            |            |  | 6   | 6   | 6   | 5  | 6   | 5  | 7   | 6  | 6   | 5  |
| 搬 运 重 物        |            |  | 2   | 2   | 2   | 2  |     |    |     |    |     |    |
| 合 計            |            |  | 28  | 29  | 28  | 28 | 28  | 28 | 29  | 29 | 27  | 27 |

“註” 体操教材教学时数是根据教学任务、年龄特征、教材分量等方面加以分配的。

二、培养注意力練習是很有教育意义的練習，它的主要任务是：培养学生反应迅速、注意力集中、組織性和紀律性，同时可以提高学生学习情緒。这类教材一般的可在課的开始部分和結束部分进行。

一般发展和准备的練習中徒手行进間操練，目前在一般学校

中比較普遍的采用。为了提高教学效果，应在正确掌握“原地操練”的基础上，进行行进間的操練。为了提倡民族形式的体育，增加了一些徒手的和器械的武术基本动作。（包括联合和变化）短繩練習的特点，能培养学生正确姿势，提高学习兴趣，因此从跳跃練習中划分出来一部分短繩的練習。

## 一、培养注意力的練習

### 初中一年級

#### 1. 原地的（听口令做动作）

- (1) 向右轉，向右（左）并步三步走
- (2) 向左轉，向左轉
- (3) 向后轉，向前一步走

#### 原地的（看手势做动作）

- (1) 举單手（教师） 立正（学生）
- (2) 双手輕輕在体前按掌（教师） 稍息（学生）
- (3) 举右手（教师） 向左轉（学生）
- (4) 举左手（教师） 向右轉（学生）
- (5) 手在头上繞圈（教师） 向后轉（学生）

#### 2. 行进間的（击掌为訊号做动作）

- (1) 击掌兩次（教师） 走步前进；跑步前进（学生）
- (2) 击掌兩次（教师） 举踵立定；兩手叉腰齐步走（学生）
- (3) 連續击掌（教师） 單足跳前进（学生）
- (4) 双手拍腿（教师） 双足跳前进（学生）
- (5) 头上击掌（教师） 轉体一周繼續前进（学生）
- (6) 走八步的第一步拍掌一次，第五步頓足一次（学生）。

## 初中二年級

1. 复习和提高过去学过的培养注意力的練習。

2. 原地的（听口令做动作）

（1）左足向前一步，向右轉

（2）向后轉，向后轉向前三步走

（3）向左轉左足向左侧出一步走

（4）一跳，向后轉

原地的（看手势做动作）

（1）胸前拍手（教师） 拍腿（学生）

（2）拍肩 （教师） 右脚掌輕踏地（学生）

（3）搖手 （教师） 点头（学生）

（4）招手 （教师） 單足跳（学生）

3. 行进間的（听訊号做动作）

（1）击掌一次（教师）轉身 180 度向前走（学生）

（2）击掌二次（教师）轉身 360 度向前走（学生）

（3）“圓圈”（教师）四人一組拉成圓圈（学生）

（4）“三角”（教师）三人一組站成三角（学生）

（5）“五角星”（教师）五人一組下蹲（背靠背）兩臂前平举手掌并攏成五角星（学生）

（6）“体操凳”（教师）八人一組一路縱队蹲立依次把兩手搭在前面同学的肩部，同时做体操凳操練。（学生）

## 初中三年級

1. 复习和提高过去学过的培养注意力的練習。

2. 原地的（听口令做动作）

（1）單数退后一步，双数向后轉：

双数向前一步，單数向后轉。

（2）單数蹲撑，双数兩臂上举。还原。

(3)單數向前三步，雙數退后一步。

單數向右轉向右并步二步走，雙數向右轉向左并步二步走。

(4)原地跳腳八步向后轉走。

原地的（看手勢和听訊号做動作）

(1)一手在胸前向內招手（教師）向前移動（學生）

(2)一手在胸前向外輕推（教師）向后移動（學生）

(3)左手向右輕推（教師）向右移動（學生）

(4)右手向左輕推（教師）向左移動（學生）

(5)一手下壓（教師）立定（學生）

(6)“籃球”（教師）做籃球投籃動作（學生）

(7)“排球”（教師）做排球托球動作（學生）

(8)“足球”（教師）做足球踢球動作（學生）

3. 行進間的（听訊号做動作）

(1)头上击掌一次；立即蹲或向側轉体做俯臥撐。

头上击掌二次；还原繼續行進。

(2)“兩腳站立的”（教師）原地立定（學生）

(3)“四肢着地的”（教師）蹲撐或俯臥撐（學生）

(4)“一脚支撐的”（教師）一脚站立（學生）

## 二、一般身体发展和准备的練習

### (一)徒手的行進間的練習

#### 初中一年級

1. 兩臂有力地摆動的走。

2. 兩手叉腰：伸直膝踝關節的足尖步走。

3. 兩臂側平舉的半蹲步走（上体挺直）。

4. 兩手叉腰做足尖踮起和不踮起的高抬膝部的走。
5. 兩臂側平舉(掌心向外指向上)腿直膝前上踢的走(踢腿時足尖向上,腳底朝前)。
6. 兩臂側平舉;头上拍掌后再側平舉的走(每兩步做一次)。
7. 兩臂胸前平屈;向側伸展;再屈振動走(每兩步做一次)。
8. 兩臂側斜上舉,挺胸抬頭;用足尖步向前走四步,然後兩臂屈肘,在胸前拍掌,足踵放下原地旋轉四步(轉身360度)的走。
9. 兩臂自然擺動,每三步做一腿屈膝舉腿的單足跳一次;或直腿前舉的單足跳一次。

## 初中二年級

1. 加強兩臂擺動的大步走。
2. 兩手叉腰的交叉步走。
3. 屈膝提腿,隨即伸膝(腳掌朝前)腿下壓的向前跨步的走。
4. 兩臂側屈,在每邁第二步時兩臂上伸或側平伸的走。
5. 兩臂胸前平屈,(或側平舉)每邁一步,兩肘(或兩臂)向後或向前繞小圈一次的走。
6. 兩手叉腰,上體向左(右)轉動的走(左足邁步上體向
7. 左轉;右足邁步,上體向右轉)。  
兩臂屈肩,左足邁步,右臂上伸,上體左屈;右足邁步,左臂上伸,上體右屈的走。
8. 左足起向前走三步,第四步右足向側成開立;體前屈三次(體前屈時,兩手盡力觸地)還原直立,繼續前進。
9. 兩臂自然擺動,每走三步做一腿直膝後舉的單足跳,或向前做跨步跳一次。

## 初中三年級

1. 加強手臂擺動的弓箭步走。

2. 第一二步，伸直兩臂向下，向后擺振兩次；第三四步兩臂上舉在头上向后擺振兩次的走。
3. 兩臂胸前平屈，半握拳，肘与肩平：每迈一步向左或右轉体一次（左足迈步上体左轉，右足迈步上体右轉），前进八步后轉体动作相同，唯向左轉左臂側伸；向右轉右臂側伸。
4. 快速步用前提的腿触手掌。
5. 兩臂前平举：每迈第二步兩臂上舉稍寬，另腿后舉，抬頭挺胸，背后屈一次。
6. 第一二拍，左足起向前兩步，同时兩臂上舉稍寬向后振兩次，背后屈挺胸抬頭；第三拍左足并向右足成并立，同时上体（直膝）前屈，手指扶地；第四拍上体反振再屈一次。
7. 向前走兩步，第三步（拍）左足并向右足成蹲撐，第四拍做直膝立撐（由蹲撐伸膝成立撐）。
8. 兩臂上舉：每迈一步上体側屈一次（左足迈步，上体左側；右足迈步，上体右屈）。
9. 兩臂自然摆动每走三步做左腿向后橫屈的打拐跳一次。
10. 兩臂自然摆动每走兩步做并腿屈膝，兩臂后摆；并立即摆臂向上做向后弓身的挺身跳一次。

## 高中男生

1. 一臂向上，另一臂向后尽力大摆动的弓箭步走。
2. 兩臂自然摆动的足尖步走。
3. 兩手扶膝的蹲步走。
4. 第一二步兩臂由前伸直上舉；第三四步兩臂由側落下。
5. 兩臂側平举：（掌心向前）兩臂自然向前交叉平摆至圍抱身体；然后再向側回摆后振一次（每一步一次）。
6. 兩臂側平举：兩臂向后或向前繞圈的走（每步一次，圈

子由小到大)。

7. 兩臂側屈，兩肘向后，兩手握拳齊胸；兩臂交替伸直向前擊打。(邁左足時用右拳，邁右足時用左拳，並反復動作)。
8. 兩臂上舉，十指交叉反掌向上，頭正直；行進中做每走一步上體向左(右)屈一次。
9. 左足跨步，上體向右轉，兩臂上舉；體前屈 手指觸地；右足跨步，上體向左轉，兩臂上舉；體前屈 手指觸地。
10. 左足向前弓箭步兩臂上舉；上體前屈兩臂後擺，胸碰右膝；右足向前弓箭步兩臂上舉；上體前屈兩臂後擺，胸碰右膝。
11. 左足向前跨大步，上體左轉，兩臂向左側擺振一次；換右足後前跨大步，上體右轉，兩臂向右側擺振一次。
12. 大弓箭步的走步，每走一步，兩腿向下彈壓，盡力使兩手觸地。
13. 左足起向前走兩步；第三步左足用力蹬地，右腿前擺的跳起，第四步(拍)左足落地。換右足起向前走兩步繼續做。(起跳前上體略後仰，跳起時，上體正直，兩臂屈肘前上擺，如跳高起跳動作)
14. 每走三步，做向前、向側轉身的側擊步跳一次。
15. 每兩拍做并腿屈膝向前上方做振臂挺身跳一次。(第一拍跳起，第二拍落地。)
16. 兩手撐腰後部，(姆指在前，四指在後)肘向后，提高身體重心：做支撐腿用力蹬直的高提膝走(跑)步或大腿後擺，小腿後踢的跑步。
17. 向前走三步；做投擲的五步助跑動作。
18. 每4—8人一組，排頭兩手叉腰，以後每人以右手扶前一人肩部，每人左足後屈 由後面人左手握住踝關節，做單足向前跳8步。換足做。

19. 同上，排头叉腰，后面的人以双手扶前面人的肩部，向前做开合跳8—16次，接做齐步走8步。繼續做开合跳或屈膝半蹲跳8次。

## 高中女生

1. 体操步行进，走步时直膝前摆，先用足尖点地到全掌着地，兩臂前后作弧形摆动，上体挺直。
2. 足尖步向前走四步：前兩步兩臂由前上举；（掌心向前手腕放松）后兩步兩臂向側落下。
3. 一臂向上一臂向下尽力大摆动的弓箭步走。
4. 第一步左足迈步，兩臂前平举；第二步右足迈步，兩臂前平屈；第三步左足迈步，兩臂側斜上举，第四步右足迈步兩臂由側落下。
5. 兩臂胸前平屈，兩肘向后或向前繞圈的走。
6. 兩臂前平举：每迈一步上体向左或右轉体一次，同时兩臂随轉体动作向左后或右后摆振。（左足迈步，上体左轉；右足迈步，上体右轉。）
7. 左足迈步时，右臂在头上屈肘向左摆振；左臂在体后屈肘向右摆振，同时上体左屈；右足迈步时，兩臂动作相反上体右屈。
8. （1）左足向前跨步，兩臂腹前交叉向上作弧形摆至側平举，同时向右轉体90度；（2）体前屈兩手扶地；（3）上体还原直立并向左轉体90度，兩臂側开挺胸左足踵提起；（4）右足向前并向左足，兩臂放下。換右足开始做。
9. 左足向前成大弓箭步，兩手扶前膝，兩腿向下彈压三次換右足做。
10. 左足向前一步，兩臂側平举；右腿直膝向前踢起（足尖向下）同时兩臂由上向前半部位直臂摆振；上体挺直右