

小學體育參考教材

第一輯

趙樹青編

河北人民出版社



小學體育參考教材

第一輯

趙樹青編

河北人民出版社出版

編者的話

本教材原來是大衆美術社出版的。現移交河北人民出版社出版。因初版的冊數不多，各地小學體育教師需要教材甚急。尤其在目前農村小學普遍缺乏體育教材之際，爲滿足這一需要，故決定修訂再版。

根據各地小學體育教師對該教材反映的具體意見，已做了修正。把圖解部分，重新加以編排，以達到系統化；把不適合現階段小學體育現行制度的部分，重新加以劃分，以期達到各年級體育教材具體化。

本教材在章節組織上，和原來有些變更，按原計劃，第一章是體育理論。其他各章是具體教材。但理論一章，內容包括範圍很廣，有概論、有教法、還有兒童體育與衛生等，由於種種原因，一時難以編出。今將初版的第二、三、四章，再版時已改爲第一、二、三章。

教材內容，主要是根據兩種情況編寫的：第一、在教材設備方面，是根據目前國家財政經濟狀況及建設條件而選用的。因此，在需用體育器械盡量從簡或利用替代品以適應增產節約的精神。第二、教材對象，主要是

以農村小學教師爲主。爲了使讀者易於接受，在各動作的說明中，盡量做到了詳細具體，以便於讀者一目了然。

本體育教材初版問世後，賴廣大讀者根據實際情況，提供具體意見，供這次再版做了修正。今後，仍希各地體育教師及愛好體育的同志，不吝教正。

編者 趙樹青

於河北省教師進修學院

目 錄

第一章 整隊轉法與步伐

第一節 口令	一
第二節 整隊	二
第三節 原地轉法	四
第四節 步伐	六
第五節 行進間轉法和轉彎法	六
(一) 轉法	六
(二) 轉彎法	二〇
第六節 變排(變換隊形)和分隊	二二
(一) 變排(變換隊形)	二二
(甲) 向一方向的變換	二二
(乙) 雙方對稱的變換	二六
(丙) 複雜的變換	二二
(二) 分隊法	二六

第二章 小學體操

(甲) 停止間分隊法	六
(乙) 行進分隊法	五
第七節 學生對於整隊步伐進行中應注意的事項	三
第八節 指導整隊、步伐、變排的普通要領	三
第九節 成陣跑步——穿花跑	三
(一) 基本動作的形式和名稱	四
(二) 連續變換圖式示例	三
第一節 體操與體育的關係	七
第二節 小學體操的重要性及應注意事項	七
第三節 肢體和關節的區別	六
第四節 體操基本姿勢名稱、動作方法、圖解	六
第五節 體操口令	四
(一) 口令的分別	五
(二) 呼唱——喊號	五
(三) 學生呼唱的時機	五
(四) 教師呼唱的要領	五

第六節 小學體操教材

(一)

徒手體操次序

第一部 徒手基本姿勢訓練

第二部 徒手體操教材

第三部 徒手體操教材

第四部 徒手體操教材

(二)

農操與課間操

(三)

輕器械體操

(甲)

棍操——花杆操

第一部 棍操——花杆操

第二部 棍操——花杆操

(乙)

旗操——紅旗操或彩旗操

第三部 旗操

(丙)

混合體操

第四部 棍旗二部混合操

第三章 兒童模仿操

第一節 模仿操的意義及價值

第二節	模仿操的組織	一三〇
第三節	模仿操在兒童體育上的優越性	一三一
第四節	模仿操教材的選配	一三二
第五節	教學要項	一三三
第六節	模仿操教材內容	一三四
第七節	兒童模仿操教材示例	一三五

(甲)

第一年級教材	一三七
第一 新年的歡樂	一三七
第二 烏鴉和大雁	一四三
第三 好木匠	一四六
第四 好鐵匠	一五一
第五 春耕	一五八
第六 造林	一六二
第七 幫助烈屬軍屬生產	一六七
中年級教材	一七三
第八 騎馬捉特務	一七五
第九 打地脚(打夯)	一八〇
第十 生產互助組	一八六

(乙)

第十一	學習游泳·····	一五
第十二	秋耕種麥·····	一九
第十三	中朝團結打美帝·····	二六
第十四	衝進台灣去·····	三三
第十五	田徑賽模仿操·····	三八
第十六	排球模仿操·····	四九

第一章 整隊轉法與步伐

整隊、轉法與步伐，是一節課的準備運動，藉各種輕鬆活潑的動作，收到初步訓練的功效；並賴各種迅速的變換，引起學生的注意力，以爲他項運動做好準備，所以在體育課第一階段，都是先作這種動作。

對於紀律訓練和集體思想，在這種活動中結合政治思想教育和愛國主義教育可以漸漸養成；更重要的是鍛鍊青少年應有的姿態，以達到整齊嚴肅、堅決勇敢、團結互助的革命精神，而收到體育運動的實效。

第一節 口令

「口令」除「稍息、立正、集合、解散」各動作沒有預令外，其餘各動作口令的喊法，都分三個段落，即「預令、停頓、動令」。分述在下面：

(1) 預令：是使學生明瞭動作的方向和方法，聲音要清晰簡明而稍爲延長。

(2) 停頓：是繼續預令後片刻的停歇，使學生對動作有思考的時間。但是停頓時間不要太長，能使學生領悟爲限。

(3) 動令：是表明動作的形式，聲音要短促敏捷，表現出振奮的精神。(如圖一)

第二節 整隊

(1) 整隊集合，口令如左：

口令：「集合」

〔方法〕 排頭在指導者正前面八步距離處，和指導者相對立正。其餘各生在排頭左邊順次向左排成二列橫隊，並自動看齊前看。

〔要點〕 指導人當發令前，先選定適當地點，然後正立高舉右拳，同時發出口令。橫隊集合，舉拳以掌心向後，縱隊集合是掌心向側。除二列隊形外，如集合別種隊形，須在發口令前加以說明。

(2) 稍息，口令如左：

口令：「稍息」

〔方法〕 左足輕輕離地隨向左方橫出與肩等寬的距離，身體重量平分在兩腳上，同時兩手背在臀後，右手握拳以左手輕握右手，成自然姿勢站立。

圖 1.	
向右看	預令
—	停頓
齊	動令

〔要點〕 在站隊之初，或動作前後，對學生進行愛國主義和思想教育，或有說明示範時，可發稍息令，但是單純爲了休息，不應有長時間稍息。

（3）立正，口令如左：

口令：「立正」

〔方法〕 左足收回以兩足跟併齊站在一綫上，兩足尖離開六十度，雙膝挺直，抬頭挺胸，小腹微向後收，兩肩稍向後張，兩臂自然下垂，五指併攏中指貼附腿側褲縫上，頭正頸直，兩眼平視，口閉下顎微後收，全身正直站立，使體重平均落在兩足上。

〔要點〕 立正是體育訓練中的基本姿勢，所以動作要嚴肅整齊，活潑自然，迅速正確，心平氣和，表現出紀律訓練的真精神，才算收到制式教練的效果。

（4）看齊，口令如左：

口令：「向右（左）看——齊」

〔方法〕 向右看齊時，除排頭外，各以頭轉向右看，和所有在右邊的人看齊。若指明向左看齊時，頭和臂相反動作。

〔要點〕 看齊時頭雖轉，身體絕不可轉動，上軀必須正直，不可前伏後仰，以右眼看右鄰人腮部，左眼看右邊全排面，若站的位置不正，可用碎步向前後或左右移動，至看齊爲止。「向前——看」時，一齊轉頭向前。看齊用一手插腰，適於低年級。

兒童，到高年級時，可以不用。還有兩個間隔放大的方法，分述在下面：

1. 「一臂間隔向右看——齊」

〔方法〕 除轉頭看齊外，同時各用一臂側平舉，確定間隔。

2. 「兩臂間隔向右看——齊」

〔方法〕 除轉頭看齊外，同時各用兩臂側平舉，確定間隔。

(5) 報數，口令如左：

口令：「報數」

〔方法〕 由立正姿勢，自排頭起向左依次報數。但有時說明「幾——幾報數」時，則應按指示的方法報數。

〔要點〕 報數時聲音要短促宏亮，不要轉頭。但爲了接報無誤，可以右眼稍向
右注視。如果報數中間報錯時，指導人可喊「重報」口令。

第三節 原地轉法

(1) 向左(右)轉，口令如左：

口令：「向左(右)——轉」

〔方法〕 ①左足尖和右足跟稍提起，以左足跟和右足尖爲軸，向左轉九十度，
②轉正隨即以右足靠攏，恢復立正姿勢。「向右轉」時，方法和左轉相反。

(2) 半面向左(右)轉，口令如左：

口令：「半面向左(右)——轉」

〔方法〕 和向左(右)轉相同，惟轉四十五度。

(3) 向後轉，口令如左：

口令：「向後——轉」

〔方法〕 分兩動：①以右足跟和左足尖為軸，雙膝挺直，平均用力由右向後轉一百八十度(轉過後體重移至右足上)，②左足前移以足跟與右足跟靠攏併齊，恢復立正姿勢。

〔說明〕 這個方法，動作迅速敏捷。但在兒童時期，因為肌肉未受過相當的訓練，平衡的感覺尚不甚發達，轉動時身體恐不易穩定。如有這種情形，無妨先按舊法學習(三動轉正)，等訓練稍有基礎再慢慢改正過來。

〔要點〕 以上這三種轉法，主要是轉時方向要正確，身體和足的轉動要一致，兩臂不要因轉身而擺動，眼睛不要往下看，動作要自然活潑，不要過於緊張用力。

(4) 由一路橫隊變成二路縱隊，口令如左：

口令：「成二路向右——轉」

〔方法〕 ①單雙數一齊向右轉，②單數不動，雙數各以右足向右前方邁一大步至單數的右邊看齊立正，即成二路縱隊。

(5) 由二路橫隊變成四路縱隊，口令如左：

口令：「成四路向右——轉」

〔方法〕 ①單雙數一齊向右轉，②前列各單數不動，後列各單數各向右橫出，大半步放大肩隔。同時前後列各雙數，各向右前方上一大步（前列雙數至前列單數右邊，後列雙數至後列單數右邊），四人併列看齊，即成四路縱隊。

〔要點〕 以上兩個動作，必須先「報數」然後再發變換口令。欲歸還原隊，方令和口令，與前相反。如欲保持變換後的隊形，下轉動口令時，應在預令之上加「原地」二字，以示區別。如：「原地向左——轉」，就是光轉過不變更隊形。

第四節 步伐

(1) 由停止時齊步走，口令如左：

口令：「齊步——走」

〔方法〕 先出左足至距右足七十五公分的地方伸直着地，同時體重隨移至左足上，右足即繼續如法前進，兩足依次交互前進，兩臂自然擺動。

〔要點〕 行進時上身要保持正確姿勢，眼要平看，兩臂擺動向前約四十五度，向後約十五度。「步度」為五十——七十公分左右。「速度」每分鐘，低年級為一百三十五步左右，中年級為一百三十步左右，高年級為一百二十步——一百二十五步左

右，這是一個普通標準。

(2) 由停止時正步走，口令如左：

口令：「正步——走」

〔方法〕 先出左足，下腿成斜坡形，大腿稍平，足尖向下，向前邁出至離右足七十五公分的地方，伸直落地，體重隨移至左足上，右足即繼續如法前進，兩足依次交互前進，兩臂自然擺動。

〔要點〕 行進時身體要活潑自然，肌肉不要過於緊張，腳也不要提得過高，步度與速度，照齊步標準，不要過大過小和太快太慢。以上這兩種步伐，在行進中要使體重緊跟着前足轉移，表現出勇往直前的精神才好，千萬不要身體後仰，以致體重偏重腳跟，表現退縮不前的姿態，這是小學教師同志們對兒童行進姿勢應注意的一點。

(3) 由停止時跑步走，口令如左：

口令：「跑步——走」

〔方法〕 聽到跑步預令時，兩手握拳，同時下臂平提腰旁，手心相對，肘微向後，作跑步預備。動令發出，即出左足同時兩膝稍屈，利用足掌的彈力和身腰向前的推動力，左足向前跑出以足掌着地，體重要緊隨左足前移，右足即緊接着如法前跑，兩足依次交互前進，同時兩臂活潑自然的前後擺動。

〔要點〕 進行中要利用兩腳的彈力以減輕疲勞，上身要保持良好姿勢，眼向前

平視，呼吸要自然而深長。跑的速度，每分鐘約一百七十步左右，但因身材的長短年級的高低，應便宜處理。

(4) 由停止時快步走，口令如左：

口令：「快步——走」

〔方法〕 和齊步走一樣，惟速度加快，很整齊的快速向前行進。

〔要點〕 這種步伐，是振作精神增加勇氣的一種活動，在正課體育跑步之前，或視學生精神不振作時，可施行這種步伐。在進行中要引起學生精神的注意，以防步伐錯亂。

(5) 由停止或行進間踏步走和踏步跑，口令如左：

口令：「踏步——走」或「踏步——跑」

〔方法〕 這兩種步伐，都是不前進的原地動作，當齊步或正步進行前，欲喚起學生的注意力，可先行踏步走，行進變換隊形中間，如前後各小排的距離延長，可令在前的小排踏步，等隊形整齊再換成前進。分隊的終結，欲整頓隊形，或確定間隔距離，可換成踏步走或踏步跑，視隊形整齊，即行立定。

(6) 進行中欲停止步伐，口令如左：

口令：「立——定」

〔方法〕 在齊步、正步、快步……立定時，動令一般是落在右足上，左足再進