

東北區高級中學

體育試用教材

東北行政委員會體育運動委員會編

東北人民出版社

編號：3977

東北區高級中學體育試用教材

編者：東北行政委員會
體育運動委員會

出版者：東北人民出版社
(瀋陽市馬路灣)

發行者：新華書店東北總分店
(瀋陽市馬路灣)

印刷者：東北新華印刷廠
(瀋陽市鐵西區裕工街)

字數：252,400

印數：1—10,058

定價：12,400元

一九五四年四月第一版

一九五四年四月第一次印刷

前 言

(一) 本教材業經中央教育部及中央體育運動委員會審查批准，作為東北區高級中學體育試用教材，暫行使用。

(二) 本教材係由東北行政委員會體育運動委員會及教育局共同組織東北各省市中等學校體育教師，於1953年暑期訓練班中，集體進行編輯的。

(三) 本教材係根據中央教育部翻譯由中國青年出版社出版的「蘇聯中學體育教學大綱」並結合東北區各校的具體情況編輯的。

(四) 本教材因係試用性質，如有不適合處，可根據各校具體情況，靈活變通使用。並希於試用後提出問題與意見，以備於適當時期加以修訂。

目 錄

I 體育教學的組織與方法	(1)
一 體育的目的和任務	(1)
(一) 體育的目的	(1)
(二) 體育的基本任務	(1)
二 十五至十八歲男女學生	
生理上和心理上的特徵	(2)
——男 生——	
(一) 生理上的特徵	(2)
(二) 心理上的特徵	(2)
——女 生——	
(一) 生理上的特徵	(3)
(二) 心理上的特徵	(3)
三 體育實施的方法和條件	(4)
——體育實施的方法——	
(一) 體育課堂教學	(5)
(二) 課外體育活動	(6)
(三) 課前操與課間操	(9)
——體育實施的條件——	
(一) 學生體格檢查	(11)

(二) 衛生要求·····	(12)
(三) 場地與設備·····	(14)
四 體育的組織工作·····	(14)
(一) 屬於校長方面的·····	(14)
(二) 屬於體育教學研究組長方面的·····	(15)
(三) 屬於體育教師方面的·····	(16)
(四) 屬於校醫方面的·····	(16)
(五) 屬於班主任方面的·····	(17)
五 體育課的組織形式與教學方法·····	(18)
(一) 體育課的組成與進行方法·····	(18)
(二) 進行體育課的幾點要求·····	(20)
(三) 體育課小組長的培養·····	(21)
(四) 對學生的安全教育工作·····	(22)
(五) 女生體育課的特點·····	(23)
(六) 體弱學生體育課的特點·····	(24)
六 體育工作計劃與檢查·····	(25)
(一) 工作計劃·····	(25)
(二) 工作檢查·····	(27)

* * *

I 體育教材大綱與細目····· (31)

——男生一年級——

一 體操與田徑·····	(31)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化·····	(31)
(二) 準備運動·····	(34)

(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(57)
(四) 滾翻運動	(65)
(五) 走與跑	(68)
(六) 跳躍運動	(71)
(七) 投擲運動	(76)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(80)
(九) 平衡運動	(85)
(十) 對抗運動	(87)
(十一) 負重運動	(90)
(十二) 整理運動	(91)
二 遊戲	(92)
三 冰上運動	(121)

——男生二年級——

一 體操與田徑	(125)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化	(125)
(二) 準備運動	(130)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(145)
(四) 滾翻運動	(155)
(五) 走與跑	(157)
(六) 跳躍運動	(158)
(七) 投擲運動	(160)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(162)
(九) 平衡運動	(166)
(十) 對抗運動	(167)

(十一) 負重運動.....	(169)
(十二) 整理運動.....	(170)
二 遊戲	(171)
三 冰上運動	(180)

——男生三年級——

一 體操與田徑.....	(183)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化.....	(183)
(二) 準備運動.....	(185)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈.....	(191)
(四) 滾翻運動.....	(200)
(五) 走與跑.....	(201)
(六) 跳躍運動.....	(202)
(七) 投擲運動.....	(203)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越.....	(207)
(九) 平衡運動.....	(211)
(十) 對抗運動.....	(215)
(十一) 負重運動.....	(215)
(十二) 整理運動.....	(217)
二 遊戲	(218)
三 冰上運動	(220)

——女生一年級——

一 體操與田徑.....	(222)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化.....	(222)
(二) 準備運動.....	(222)

(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(244)
(四) 滾翻運動	(260)
(五) 走與跑	(261)
(六) 跳躍運動	(262)
(七) 投擲運動	(265)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(270)
(九) 平衡運動	(272)
(十) 整理運動	(274)
二 遊戲	(274)
三 冰上運動	(275)

——女生二年級——

一 體操與田徑	(276)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化	(276)
(二) 準備運動	(276)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(291)
(四) 滾翻運動	(302)
(五) 走與跑	(303)
(六) 跳躍運動	(304)
(七) 投擲運動	(306)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(308)
(九) 平衡運動	(312)
(十) 整理運動	(316)
二 遊戲	(316)
三 冰上運動	(321)

——女生三年級——

一 體操與田徑	(322)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化	(322)
(二) 準備運動	(322)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(333)
(四) 滾翻運動	(341)
(五) 走與跑	(341)
(六) 跳躍運動	(342)
(七) 投擲運動	(343)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(344)
(九) 平衡運動	(347)
(十) 整理運動	(350)
二 遊戲	(350)
三 冰上運動	(353)
四 預備教材	(353)
五 室內講授教材	(353)

* * *

■ 範例與附件	(354)
一 體育工作計劃及教學計劃	(354)
(一) 全年體育工作計劃	(354)
(二) 學期體育教學計劃	(358)
(三) 課時計劃	(370)
二 體育課的分組教學	(371)
(一) 什麼是分組教學	(371)

(二) 分組教學的優點.....	(372)
(三) 分組教學應注意的幾個問題.....	(373)
(四) 分組教學的時間處理.....	(376)
(五) 分組教學時的組織形式.....	(377)
三 體育課的教學方法.....	(380)
(一) 養成並改善動作技巧爲目的的教學法.....	(382)
(二) 應用並提高已學得的 動作技巧爲目的的教學法.....	(385)
(三) 兩種教學法的補充說明.....	(387)
四 定期測驗項目及標準表	(389)
(一) 男生各年級定期測驗項目及標準表.....	(389)
(二) 女生各年級定期測驗項目及標準表.....	(391)
五 體育活動的安全與保護	(393)
(一) 傷害事件發生的主要原因.....	(393)
(二) 保護工作的要點.....	(395)
(三) 幾種主要器械上的保護方法圖解.....	(397)
六 學生體格檢查表	(403)
七 學校體育設備及用具標準表	(406)
八 體操的名詞術語與方向部位解說.....	(410)
(一) 徒手體操部分.....	(410)
(二) 器械體操部分.....	(413)
九 花樣隊形圖解	(422)
十 舞蹈的圖例與解說.....	(428)

I 體育教學的組織與方法

(僅供參考)

一 體育的目的和任務

(一) 體育的目的 體育教育是共產主義教育的組成部分，因此在學校中的體育教育，必須與智育、德育、美育協調一致的；進行培養全面發展的、健康的、剛毅的、勇敢的，並且具有組織性、紀律性與集體主義精神的正在成長的一代青年男女。使他們將來成為熱愛祖國、熱愛勞動的最優秀的祖國的建設者和保衛者。

(二) 體育的基本任務

1. 鍛鍊身體，鞏固並增進健康，促進體格正常的成長。
2. 改進身體運動的熟練技巧，學會在各種條件下與集體協同動作中，善於運用這種熟練技巧。
3. 發展力量（對女生應降低要求）、靈敏、迅速、耐力等的能力，培養紀律性、果斷性、堅持性、勇敢性、主動性的精神。

4. 加強同學間的團結友愛，以及對委託事件和爭取本班與本校榮譽的責任感。

5. 培養學生對於遊戲、體操、旅行、個人衛生的愛好和養成自覺的習慣。

6. 在有條件的學校應為「準備勞動與衛國」體育制度或其預備級的開展準備適當的條件。

二 十五至十八歲男女學生生理上和 心理上的特徵(摘自蘇聯中學體育教學大綱)

——男 生——

(一) 生理上的特徵 十五至十八歲的男生，身高的增長已漸遲緩；身體的寬度與肌肉的體積則漸增大；肌肉與神經系統的活動日臻完善，這表現在力量和靈敏性的迅速增長、表現在動作協調的改善；同時由於心臟血管系統易受刺激性的減弱和肺臟的發展，堅韌性大大地提高。

當佈置費力的操練工作時（舉重、對抗等），必須注意到：這樣年齡的學生，骨骼的硬化尚未完全。

(二) 心理上的特徵 這一時期與性的成熟過程有關，這種過程到十七至十九歲時方才終了。十五至十八歲男生的特點是活潑、易感動、好運動、好競賽。因此，教師應該利用學生這種特點，在他們中間樹立起自己的威信，並且要善於引導他們的興趣和積極性，以發展其必要

的技巧和品質。

體育教師在進行體育課堂教學和課外體育運動時，必須根據學生身體訓練的程度和健康情況，來分配適合於他們生理的活動，而且要嚴格注意學生的個人特點和年齡的特點。

——女 生——

(一) 生理上的特徵 十五至十八歲的女生，身高的增長緩慢下來，同時胸圍與體重的增加，和由少女成長為成年女子的生理變化正在結束，骨骼的硬化基本上完成，並可看出肌肉的迅速成長和肌肉機能——力量、靈敏、迅速的日臻完善。女孩子所固有的柔軟性、可塑性和行動的優美，在這個年齡期間，都能夠達到發育的成熟階段。

心臟血管系統作用的不穩定性緩和下來，這種緩和，除改善呼吸器官的機能外，還創造了發展耐力的條件。神經中樞的各種功能都得到改善而更趨安定。

(二) 心理上的特徵 考慮學生們的心理特徵，對於順利地進行體育工作，是具有重大意義的。

男女生比較起來，女生是不大願意誇大自己的體力的。相反的，有許多女生在作需要勇敢與果斷的身體操練時，對自己的信心總是不足。因此，必須把身體操練的程度逐漸地提高，從而培養學生們的果斷精神和對於自己體

力的信心。

女生的社會感情是和男生同樣的強烈。團體旅行、遊覽，分隊的遊戲和比賽，都能促進學生的社會感情的發展及學校中集體的團結友愛，應適當利用。

女生一般都表現願對年幼學生做工作，有做領導人的興趣。根據這種傾向，就不難引導女生同低年級學生進行課外的體育活動，在組織這樣的工作時，應使其有助於培養女生對其所委託事情的責任感及義務感。

女生愛好從事於身體的操練和遊戲，應利用女生對於體操和運動的興趣，以提高她們在教學作業上的成績。

在進行體育課堂教學時，必須用適當的準備運動，各種舞蹈，以及實用的和競技運動的技術的改進，來滿足女生對於行動的優美和韻律感的改進的願望。技巧正確的動作永遠是優美的。因此，在力求提高女生完成作業操練的質量時，教師也就促進了學生們的美育修養。

三 體育實施的方法和條件

學校體育實施的基本原則，是全面性、實用性和為增進健康的三個原則。他的實施基本方法是體操（身體的操練——體操與田徑等）和遊戲。這種方法的具體應用，應當與利用新鮮空氣、日光、水的鍛煉方法相結合。所以各種體育運動的實施，應盡量在室外運動場上進行。

——體育實施的方法——

(一) 體育課堂教學：體育課堂教學的教材，係由體操、田徑、遊戲和滑冰等項目所組成。爲了保證體育教學具有高度的質量，體育教師必須作到以下各點。

1. 根據本教材所規定的內容，每學年的各學期，應制訂出教學工作計劃，按照上述的計劃，再訂出每堂課的「課時計劃」。並做到事前的充分備課（包括熟練教材動作，鑽研技術方法與理論指導等）。

2. 在每課之前，應準備好一切必需的體育用具，並按照上課時的計劃，加以適宜的佈置，同時還應注意檢查其是否安全與適用。對於投擲項目的場地，尤須加以適當的劃分。

3. 根據教材的性質，並結合學生的具體情況，對學生應經常進行安全教育，以預防一切意外傷害的發生。

4. 在每課教學進行以前，必須對體育課小組長有計劃的進行訓練，以培養他們能够勝任充當自己的有力助手，來幫助課堂教學的順利完成。

5. 凡遇風雨嚴寒，不能在室外進行教學，而又無室內場地可以進行身體操練時，應按本教材所規定的室內講授教材內容，在教室中進行講授。

6. 有系統的檢查學生在課堂上已學過教材所掌握的程度，並應通過平時檢查與定期測驗等辦法，來正確的評

定學生的學習成績。

(二) 課外體育活動:

1. 課外體育活動的目的:

(1) 課外體育活動是課內教學的必要補充和延長，所以通過課外體育練習，可以鞏固和提高學生在體育課上所獲得的知識與技能，養成學生的熟練技巧，以增進體育運動的實際效用。

(2) 通過多種多樣的全面的身體操練，以促進學生的身體健康，並培養各種優良的道德品質。

2. 課外體育活動的基本組織形式:

(1) 每班按性別、年齡、健康情況，分別組織活動小組，進行有組織的體育課作業的複習。有條件的學校，可按照計劃，在班內組織健康的學生，成立鍛鍊小組，有準備有計劃的進行「準備勞動與衛國」體育制度或其預備級的鍛鍊。

(2) 在學校的領導，學生會的協助，體育教師的指導下，組織各班運動基礎較好，品行學業優良的學生，組成各種運動小組（如籃、排、足球、機巧、田徑等），進行技術和理論學習。

(3) 進行羣衆性的體育活動，如利用各種節日和假日，舉行各項體育比賽、體育表演、綜合性的學校體育大會，以及舞蹈、越野跑、遠足（距離較近當日可以往返的）和旅行等活動。

3. 課外體育活動的時間：根據前東北人民政府教育部一九五一年教字第三〇三號通令「加強中小學體育試行方案」中的指示，各校應保證每週課外體育活動時間至少不少於四小時（不包括早操、間操及課前操），但個別路遠的走讀生，可以免除或減少活動時間。

4. 課外體育活動的責任關係：

（1）行政領導應將課外體育活動計劃訂入學校教學工作計劃以內，經常聽取體育教師的工作彙報及批准工作計劃，保證課外體育活動時間的不被佔用。

（2）體育教師應負責制訂課外體育活動的計劃，並負總的領導、組織、檢查及器械用具與場地分配等責任。同時還應定期進行總結，向校長提出報告。

（3）學生會有責任根據計劃，動員和組織學生積極參加課外體育活動，並進行督促檢查及協助體育教師分擔一部分物品分發等工作。

（4）班主任應深入班內，負責領導與督促檢查本班的體育活動情況，經常與體育教師及校醫取得聯系，關注學生身體的變化，隨時提出有關問題，求得及時解決。

（5）校醫應負責檢查體育活動場所的環境衛生，定期檢查經過鍛鍊的學生的身體變化的情況，特別注意病弱學生體育活動時的生理上的負擔量，必要時並應給以適當的限制。

5. 爲了組織各班學生分別進行體育活動，體育教師