

小学室内体育参考教材

郑如赐 编著

人民体育出版社

小学室内体育参考教材

鄭 如 賜 編 著

人民体育出版社

統一書號：7015·804

小学室内体育参考教材

鄭如賜編著

*

人民体育出版社出版

北京體育院編

(北京市書刊出版業營業許可証出字第019号)

北京冶金印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 69 千字 印張3 $\frac{4}{32}$

1959年11月第1版

1958年11月第1次印刷

印數：1—28,000册

定 价〔6〕0.26元

責任編輯：謝 彬 封面設計：喜棟

出版者的話

許多小学体育教师反映，遇到风雨天缺乏室内体育教材。为了帮助小学体育教师解决这个困难，我們出版了这本“小学室内体育参考教材”。本書共分理論、徒手体操和游戏三部分。其中理論部分主要講述体育运动的一些常識。这部分材料較适合作为高年級的室内教材。徒手体操部分基本上是把小学体育教学大綱中有关徒手体操材料加以充实，可帮助小学体育教师实际体会大綱的要求并介紹了体操动作的具体做法。游戏部分按不同年級分別介紹了一部分教材。但有的游戏需要利用教室的較大空隙来作，这样就不一定能适合所有的学校采用。

总之，这本书作为参考教材是有作用的，但还不够系統和充实。希望小学体育老师們，根据各校具体情况，研究分析，选择采用。更希望提出寶貴的意見以便轉告作者进行修訂。

目 录

(一) 体育运动及衛生常識	1
一、体育运动的目的意义	1
二、我們要怎样才能上好体育課	2
三、怎样做好課前操和課外体育活动	4
四、为什么要有10分鐘的課間休息？應該做哪些活动？	7
五、体育运动對我們身体有什么好处	9
六、运动前要做准备活动，运动后要做整理活动	11
七、参加体育鍛炼要慢慢增加活动量	14
八、刚吃过飯不能做激烈运动	15
九、运动后口渴怎么办	17
十、冬天激烈运动时身上出汗了，为什么不能中途脫衣服？运动以后，又为什么要把汗湿的衣服換掉？	19
十一、冬天天气很冷，要不要坚持鍛炼身体？怎样鍛炼？	21
十二、在运动时要怎样避免伤害事故？	23
十三、每一个人都要养成个人卫生和公共衛生的习惯	25
(二) 徒手体操	27
一、一、二年級	27

伸展运动	挑战
体前屈运动	看那只小鸟
体侧屈运动	单脚跳接
体转运动	投球进筐
抬腿和下蹲运动	投进圆圈
跳跃运动	搬运瓜身
二、三、四年级	捕捉老鼠
伸展运动	是谁和你
体前屈运动	指出来人
体侧屈运动	万能博士
体转运动	猜猜看！
抬腿和下蹲运动	小鸟高飞
跳跃运动	我们报得
三、五、六年级	野猫捉小
伸展运动	盲人找家
体前屈运动	一年级
体侧屈运动	顶砂囊
体转运动	穿山洞
抬腿和下蹲运动	种马铃
跳跃运动	叫号赛
(三) 游戏	白兔与
一、二年级	学做跳
一、小动物排队比赛	套圈比
二、看谁走得又快又好	看谁投
三、小兔子搬家	打掉桌
四、圆囊互换	把球传给
五、谁搬得最快	看谁的旗

.....战	49
.....那只小兔子跳得最快.....	50
.....脚跳接力	51
.....球进筐	51
.....进圆圈	52
.....搬运瓜果	52
.....捕捉老鼠	53
.....是誰和你握过手	53
.....指出來人的方向	54
.....万能博士是誰	54
.....猜猜看！是誰不見了.....	55
.....小鳥高飛！小鳥低飛！	56
.....我們報得又快又好	56
.....野貓捉小雞	57
.....盲人找家	57
.....級	58
.....頂砂囊走	58
.....穿山洞比賽	58
.....种馬鈴薯	59
.....叫号賽跑	59
.....白兔与花兔	60
.....学做跳跳	61
.....套圈比賽	62
.....看誰投得准	62
.....打掉桌上的球	63
.....球傳給組長	63
.....看誰的旗子傳得快.....	64

三十二、支援前綫	64
三十三、看誰的砂囊不掉地	65
三十四、把對方推出圈外	65
三十五、快傳命令	66
三十六、听信号做動作	66
三十七、他們在做什么	67
三十八、看動作找領袖	67
三十九、獅子、人、槍	68
四十、媽媽叫我去買菜	69
四十一、打電報	69
四十二、看誰算得最快	70
四十三、看誰不怕冷	70
五、六年級	71
四十四、盲人找朋友	71
四十五、請幫助我	72
四十六、快跑快寫	72
四十七、跳背接力賽	73
四十八、打倒木柱	73
四十九、套活動的木柱	74
五十、傳球比快	74
五十一、頭上傳球	75
五十二、大球追小球	75
五十三、頭上胯下傳球	76
五十四、打擂台	77
五十五、誰站得穩	77
五十六、發現對方的秘密	78
五十七、把他拉過來	78

五十八、誰蹲得穩	79
五十九、巧力取勝	79
六十、拉進圓圈	80
六十一、找出“奇怪的人”	80
六十二、誰的臂上沒有帶子	81
六十三、太陽、云、風和樹	81
六十四、奇怪的炮	82
六十五、算算看，是不是我	83
六十六、報數比賽	84
六十七、誰先拿到砂囊	84
六十八、誰先拿到球	85
六十九、搶皮球	86

附：對遊戲教材的分析

(一) 体育运动及卫生常識

体育运动的目的意义

毛主席教导我們要“身体好、学习好、工作好”。小学生守则也要求我們做到“身体好、功課好、品行好”，可見党和政府是很关心我們青少年身体的健康的。但是我們要怎样才能做到“身体好”呢？有一个很好的办法，就是經常参加体育运动。因为在运动时，我們两腿要行走、要奔跑、要跳跃，我們的双手要投擲、要攀爬、要支撑，所有內脏器管（心脏、肺脏等）都要动起来，而指揮各部分活动的大脑更要紧张地工作。因此在运动时，我們身体各部組織都要活动，如果我們天天坚持体育运动，身体各部分組織就常常得到鍛炼，日子久了，我們的全身肌肉就会发达，骨骼、韧带就会坚固，这样身体就会长得結实而强壮，精神好，腦力也灵活。所以說經常参加体育运动会使我們“身体好”。

在运动的时候，我們要有效地鍛炼身体，就要注意各种动作的做法，就要把动作做得准确。比如跑的动作，如果跑的很协调姿势很正确，鍛炼效果就大，如果没有注意跑的正确姿势，跑起来东晃一下，西扭一下，好象鴨子在跑，就得不到好的鍛炼效果。又如攀爬动作，我們沒有掌握方法就乱爬起来，結果不但不能鍛炼身体，相反地还会发生危险。因此通过体育运动还能学会正确的走步、跑步、跳跃、投擲、攀登等生活上必需的基本技能。

在运动的时候，我們往往为了学会一个动作，就必须开动脑筋并且要很机智的来操練，有时还要坚持和苦練，在游戏的时候，我們为了战胜对方，每个人就要勇敢、主动，要互相配合，要彼此帮助，同时还要遵守游戏的規則。因此在体育运动中还能培养我們的勤学苦練、机智、勇敢、坚韧、互助、友爱和組織性、紀律性等共产主义道德品質。

总之，体育运动不是为了跑跑、跳跳、打打球、做做体操。而是为了把我們的身体鍛炼好，同时学会各种生活技能和培养共产主义道德品質，以便将来更好地建設祖国和保卫祖国。

教学提要

一、体育运动能使我們的全身肌肉发达，骨骼韧带坚固，脑子灵活，达到“身体好”；

二、学会正确的走步、跑步、跳跃、投掷、攀登等生活上必需的基本技能；

三、培养勤学苦練、机智、勇敢、坚韧、互助、友爱和組織性、紀律性等共产主义道德品質。

我們要怎样才能上好体育課

上体育課的时候，在操場上，在阳光底下，我們学会了怎样站队、怎样走、怎样跑、怎样跳，还有怎样做小球操、怎样做棒操、怎样跳繩等等动作和学会很多游戏。通过体育課还鍛炼了我們的身体。体育課既然这么好，我們應該認真上好体育課，但是要怎样才能上好体育課呢？

一、做好課前准备：在上課以前要先检查一下身上是不是帶着小刀、鉛笔、鋼笔、徽章等容易伤害身体的东西，如果有，都應該把它拿出来。另外还應該注意，不要戴帽子（严寒天气除外）不要穿硬底的鞋。并且在預备鐘响时最好到操場站好队，准备上課；

二、听从教师指导、遵守課堂紀律：上課的时候，要按照教师的指揮来走步和做准备活动，这样才能把步伐走好，把动作做好。有的学生上課沒有注意这一点，走步时不按照教师的口令走，結果老踩別人的后跟，准备活动也不認真做，結果在戏游的时候，跑不快而輸給別人，这是很不好的。做动作和游戏的时候，也要注意教师的領導，教师說开始做，我們才能做，如果教师叫停止練習，就要馬上停下来，虽然游戏很好玩，也不要再动。当快要下課的时候，教师要帶領我們做整理活动，这是要讓我們兴奋的身体安靜下来，好准备上下面的課，因此我們也要很認真来做。

有的課要分几个小組来进行練習，分組練習时，我們要听从組长的話，按順序練習，不要从這一組跑到另一組練習，輪換的时候要由小組长排好队，很有秩序地按教师指定的地点走去。不要爭先恐后，乱跑乱挤。

三、注意教师的講解和示范：教师的講解和示范是告訴我們這堂課所学习的动作做法和要領，因此要注意听、要仔細看，并把动作名称和要領記住，这样才容易学会，才不致做錯。有一次教师在講解“白天和黑夜”游戏，一个白天队的学生沒有注意听，結果游戏开始的时候，教师喊“白天”，这时候“白天”队的学生都跑向自己的家，而他却回

头去抓住一个对方的学生不放，并且高兴得很，自以为抓住一个俘虏了，但过一会儿才大吃一惊，原来被俘虏的不是对方，而是自己。

四、認真操練：知道了动作的做法和要領之后，我們就要認真地練習，尽力使自己的动作准确，这样我們的全身肌肉和各个器官才能得到充分鍛炼，如果只是懶懶散散，一点也不費力气比划几下，这样不仅达不到鍛炼的目的，有时还很容易发生危險。在練習时如果做錯了动作，要按照教师的指导改正过来。

另外在上課时要爱护运动器材，帮助教师搬器材时，要輕拿輕放，不要使器材受到损坏，并且要养成用完器材放回原处的习惯。下課以后要把手洗一洗，把衣服整理一下，准备上下面的課。

教学提要：

一、做好課前准备工作：身上不要帶硬的东西，不要戴帽子，不要穿硬底鞋；

二、听从教师的指导、遵守課堂紀律；

三、注意教师的講解和示范，并把动作的名称和要領記住；

四、認真操練，尽力把动作做得准确。

怎样做好課前操和課外体育活动

我們每天上課以前都要做課前操，这是为了讓我們在上課以前能先集中一下注意力，把思想准备好，以便有組織地

开始一天的学习。我們每天早晨从家里到学校，有的人心里还惦记着小弟弟在哭；有的人在想，刚才路上两个小孩在踢小皮球，踢得可有趣；有的也許在想媽媽答应明天給我买小刀，每个人大概都有自己的想法，如果我們沒有把这些想法放下来，是不会把功課学习好的。所以我們在上課以前，要先集合在操場上，一边听着音乐拍子（或教师的口令），一边使劲做操，这样就会把我們脑子里各种想法暂时忘掉，同时也集中了注意力，然后再去上課，就能专心听講。

做課前操不仅能使我們集中注意力，还能鍛炼我們的身體，當我們做第三套少年广播体操的时候，不但手要动腿也要动，不但腿要动头也要动，不但头要动全身都要动。我們今天这样做，明天也这样做，每天都这样做，慢慢手臂就会有力气，腿也会結实起来，身体也会得到均匀的发展，所以說做課前操还能增进我們的健康。但是要达到以上目的，我們在做操的时候要注意下面几点：

一、課前操的集合鐘一响，就要馬上跑到操場，并且很快地站好队伍。不要乱挤、不要講話、更不要吵架。等着教师帶領我們做操；

二、做操的时候，要注意每一个动作的姿势，两只手臂向上举的时候就要举得很直，不要弯曲；前伸的时候就要伸直；身体前弯的时候就要認真地弯去下，下蹲的时候就要蹲好。不但要把每一个动作做得准确，而且还得使劲做，尽量把身上的力气用出来，有的人怕吃力，两只手軟綿綿，还縮着脖子来做操，那是做不好的。姿势对了，也用力了，最后还要注意整齐，做操的时候，不能你的手比一下，我的脚踢

一下，而是要求大家一齐动作，因此我們在做操的时候，除了注意姿势和用力外，还要注意音乐的拍子（或教师的口令）。

三、做完操以后，要排队走向教室，或按照教师指定的路线退出操场，不要乱跑乱窜。

上体育课，每一个人都喜欢，但是体育课每星期才有两节，大家都感到很不够，因此学校在每星期还安排了两次（或三次）课外体育活动。在课外体育活动时，有的学生可以复习教师在课堂教的动作，有的学生可以参加运动小组，学习自己所喜欢的运动项目，如小足球、体操、田径、舞蹈、乒乓球等，有时候还可以参加各种运动比赛。这样在课外体育活动，就可以巩固我们在课堂上所学习的动作，提高我们的技术，更好地锻炼我们的身体。但是有的人认为课外体育活动没有体育教师指导，就不愿意去上，或者不认真锻炼，这是不对的。因为课外体育活动虽然没有体育教师带领，但还有班主任领导和小组长辅导，因此我们也应该按照分配的项目，听从班主任和小组长指挥，认真参加练习。在课外体育活动时，还要特别注意做好准备活动和互相保护的工作。同时在运动时要注意活动量，不要运动得过度，以免引起身体的过度疲劳。运动过后还要做整理活动。

课外体育活动以前的准备工作，上课和分组练习的注意事项和“我们要怎样才能上好体育课”里所谈的一样。

教学提要：

一、课前操能集中注意力，使有组织地开始一天的学习；

同時還能達到增進我們身體健康的目的：

二、做操時要注意動作正確，用力操練，同時還要合拍子（或口令）；

三、課外體育活動是要複習和鞏固課堂上所學習的教材，達到提高運動技術和更好鍛煉身體的目的。

為什麼要有10分鐘的課間休息？

應該做哪些活動？

下課鐘響了以後，有的學生在操場上打籃球、踢足球，有的在互相追逐，有的在跳集體舞，有的在跳猴皮筋，有的在踢毽子，有的站在旁邊看別人活動，也有的還在教室裡看書。以上這些活動，哪些是對的，哪些是不對呢？要回答這個問題，就要先知道課間為什麼要休息。我們常常感到上完一堂課之後，注意力就不大容易集中，記憶力和理解力也沒有剛上課時的好了，這是因為我們在上課的時候，耳朵要聽、眼睛要看、腦子要想、手還要寫字，而這一切動作都要由大腦來指揮，大腦在45分鐘緊張勞動之後是會累的。另外我們在上課時身體長時間保持靜坐姿勢，全身的肌肉、關節也由於緊張而感到疲勞了，這樣就會引起學習效率下降。為了克服這種不良現象就要使我們的身體活動活動，讓大腦休息一下。因此學校規定有十分鐘的課間休息。其次課間休息還有這樣一個目的，就是讓剛才所學習的課程暫時告一個段落，使上面的課程和下面的課程分開，以免在思想上造成紊亂現象。如果我們上完語文不休息就接着上歷史，在記憶上

就很容易产生混乱。休息时，大家都要离开教室，并把窗户打开，使教室换一换空气，以便大家再进来上课时精神更好。

现在我们再来谈谈課間休息，应该做哪些活动就更清楚了。根据課間休息的目的，課間休息時間應該做輕微活动，如散步、和緩的体操、踢毽子、跳猴皮筋、跳集体舞或活动量小的游戏。因为这些輕微活动既能使身体活动又能使脑子更好休息，而且不影响下一課的学习。下課时还留在教室里看書或抱着一本書到处走是不对的，因为他們的脑子得不到休息；那些站在旁边看别人活动的也是不好，因为只有自己参加活动，才能使脑子得到更好的休息。至于打籃球、踢小足球、互相追逐好不好呢？也是不好，因为下課時間只有10分鐘，来不及做好准备活动就去进行激烈运动是容易受伤的，另外做激烈运动时跑得滿身大汗，气喘呼呼結果不但沒有为上好下面一課做好准备，反而影响了学习。因此在課間休息時間，繼續看書、不去活动或做激烈运动都是不好的。

教学提要：

一、課間休息的目的是①讓紧张劳动45分鐘的大脑得到休息，全身肌肉、关节得到放松，②使上节課程和下节課程分开，以免引起記憶的紊乱，③流通教室的空气，使学生再学习时的精神更好；

二、課間休息時間應該做輕微的活动，如散步、和緩的体操、踢毽子、跳猴皮筋、跳集体舞或活动量小的游戏。在課間休息時間繼續看書，不去参加活动，或做激烈运动都是不对的。