

中学室内体育教学参考资料

上海市教育局教学研究室編



新 知 識 出 版 社

中學室內體育教學參考資料

上海市教育局教學研究室編

新知識出版社出版

(上海湖南路9號)

上海市書刊出版業營業許可證出Q15號

大東集成聯合廠印刷 新华書店上海發行所總經售

*

開本：787×1092 1/32 印張：4 1/2 插頁：1 字數：105,000

1958年1月第1版 1958年1月第1次印刷

印數：1—7,300本

統一書號：7076·276

定 價：(6)0.40元

編 者 的 話

一、由于目前大部分学校受場地設備条件限制，雨天不能进行身体操練課，而需要在室內講授体育知識教材，因此，我們根据中学体育教学大綱(草案)和“劳卫制”以及有关文件編写本資料，提供教师在选用雨天体育知識教材时作参考。

二、根据中华人民共和国教育部的指示：“雨天室內講授体育知識教材，应以中学体育的目的任务，教材，各年級的要求和‘劳卫制’相应級的体育講座內容为主”，本資料共分成十章，每章、节的内容都包括有教学任务、要求，講授年級、时数、内容，教学建議，思考提綱，参考書目等。

三、为了使本資料更好地适应各年級不同的程度和講述要求，希望教师在試用本資料时，要深入钻研教材，掌握重点与其系統性，还要根据班級具体情况(包括教学进度)，發揮創造性，灵活掌握使用，必要时可以增减。

四、本資料是由我室主持，由儲德，史汝棠，余超，胡均升，蔣志华，邓德达，徐导晔，黃式茂，郑滔，馬友于，吳作圣，張賢行，于卓銓，楊恕等同志分工执笔編写。每一章、节都經過討論、修改与校正等步驟，但由于水平限制，一定还存在着很多缺点与錯誤，希望教师們随时提出意見，帮助我們改正。

五、师范学校和幼儿师范的雨天体育知識教材，除了根据师范学校体育理論与小学体育教学法、幼儿园体育教学法进行講述外，也可以参考本資料。

目 录

第一章 新中国的体育教育	1
第一节 新中国的体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一	1
第二节 党和政府对于发展体育运动的关怀	5
第三节 共青团在开展体育运动中的作用	9
第四节 少年先锋队的体育	12
第五节 我国体育领导机关和社会的体育组织	14
第二章 中学体育教育的目的和任务	17
第三章 中学体育的组织及其进行方法	20
第一节 体育课	20
第二节 早操(或课间操)	24
第三节 课外体育活动	28
第四章 中学体育教育的手段	32
第一节 体能全面发展的一般概述	33
第二节 我国体育教育制度中的游戏、体操、运动和旅行	35
第五章 大纲的教材内容分析	46
初中一年级	46
初中二年级	50
初中三年级	54
高中一年级	57
高中二年级	61
高中三年级	64
第六章 我国“劳动和卫国”体育制度(“劳卫制”)	69

第七章 运动员等级制度和运动竞赛制度	75
第八章 体育运动常见创伤及其预防与急救	86
第一节 运动创伤概述	86
第二节 运动创伤的原因及预防	88
第三节 运动创伤的急救	92
第九章 体育运动生理卫生常识	97
第一节 按照自己的身体情况参加体育运动	98
第二节 怎样安排体育锻炼时间	101
第三节 运动前后必须做准备运动和整理运动	103
第四节 锻炼身体必须经常并要循序渐进地进行全面锻炼	108
第五节 体育锻炼必须遵守生活制度和进行自我身体检查	110
第十章 怎样做锻炼小组长和制订锻炼计划	118
附件:	124
1. 室内游戏	
2. 体育教育理论的基本概念和体育名词	
3. 中国田径运动成绩每年增长情况表	
女子田径成绩比较表	
男子田径成绩比较表	

第一章 新中国的体育教育

教育任务：使学生明确新中国的体育教育的目的和任务，了解新中国的体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的手段之一；明确中国共产党和中华人民共和国政府对于发展体育运动的关怀；認識共青团在开展体育运动中的作用；同时对政府体育领导机关和社会的体育組織的情况有一个概括的了解。

第一节 新中国的体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一

一、教学要求：

使学生明确新中国的体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段的意义和重要性，从而認識无产阶级革命領袖和毛主席关于体育教育思想的理論基础。

二、年級：高中各年級。

三、时数：一課时。

自从一九四九年中国共产党领导人民推翻了帝国主义、封建主义、官僚資本主义的反动統治，建立了中华人民共和国以后，我国体育运动就明确地以服务于人民健康、經濟建設和国防建設为目的。因而它就成为人民日常生活中不可缺少的一部分，变成了党和政府向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一，变成了社会主义建設事业的有机組成部分。

我国的社会主义建設取得了偉大的成就。从 1953 年开始的第一个五年計劃的建設中，絕大部分的任务已經提前超額完成了。拿 1956 年的年产量同 1949 年相比，在工业方面，鋼从十五万八千吨增加到四百四十六万吨，煤从三千一百万吨增加到一亿零六百万吨，原油从十二万二千吨增加到一百十六万吨，电力从三十四亿度增加到一百六十六亿度；在农业方面，粮食从二千一百六十二亿斤增加到三千六百六十亿斤，棉花从八百八十九万担增加到二千八百八十万担。这一切都为我国劳动人民的体力和智力的全面发展創造了物质基础和必要的条件。

我們要建設社会主义，就必须坚持不懈地进行艰苦劳动。但是無論从事体力劳动或脑力劳动都要依靠健康的身体的，抡大錘要用手，如果手无縛雞之力就不行；抬土要用肩，如果肩不能挑担也不行。从事脑力劳动也是如此，如果你身体衰弱，思想就不能集中。总之，沒有健康的身体，是什么劳动也不能坚持持久的。我們学习是为了要长知識，假如耳不聰，目不明，神經系統有毛病，既不能很好地看、听，又不能很好地分析、研究問題，知識从哪里来呢？因此要长知識，还得把身体长好，身体长好，就能使我們有充沛的精力，清醒的头脑，更好地学习，以獲得知識，認識事物的发展規律。我們要保卫祖国，不能单凭爱国主义热情，而且要依靠实际行动，需要有健壮的身体以更好地担負战斗任务，当祖国需要的时候，我們健壮的青年一代，就英勇地奔赴前綫。

由此可見，劳动人民和青年一代需要有健康的身体，需要得到很好的体育教育。正因为这样，新中国体育教育便成为向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一。馬克思在他自己的著作中，不仅把体育教育看成是共产主义教育的一个重要組成部分，并且得出結論說，在資本主义剝削制度的条件下，不可能使劳动人民得到体力和智力的全面发展。这意思就是說：資本主义

社会制度阻碍人的个性全面发展(如剥削制度的存在,脑力劳动和体力劳动之间及城市和乡村之间的本质差别等)。只有在无产阶级掌握政权的社会主义国家,才可能实现所有社会成员的全发展。所以,馬克思說:“把智育、体育和生产劳动结合起来,这不仅是增加社会生产的手段,而且是产生全面发展的人的唯一手段。”

列宁在十月社会主义革命不久,就指出了向青年們进行体育教育的重大意义,他強調的指出,在我們劳动国家里,需要千百万身体健壮,意志坚强,勇敢无畏,朝气蓬勃,坚忍不拔的人。并說,未来是属于青年的,建設人类社会新基础的权利,将由青年的手中来取得。因此偉大的十月社会主义革命,給对劳动者进行共产主义教育的任务的实现奠定了基础,而体育教育就成为苏联人民共产主义教育的一个有机組成部分。

我們的偉大領袖毛主席,也根据了馬克思列宁主义的共产主义教育學說,并以苏联为榜样,結合中国具体情况,提出了开展群众性体育运动的方針,并号召青年要做到“身体好,学习好,工作好”,又指出“德育、智育、体育并重”。这些都是根据青年时期长身体、长知識的特点提出来的,如果一个人在青年时期身体发育得很好,对当前的学习、工作是有利的,而且对自己的来和終身幸福也有重大的关系。

事实已經証明,党和政府提出了“新中国体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一”的指示,对于我們青年更具有特別重大的意义,因为我們青年是未来的劳动者,来来的社会主义和共产主义建設者和保卫者,因而必須在成长时期使自己的身体长得更健壮,更好。例如,北京大学物理系三年級学生李小泉,三年前是一个因神經机能病休学一年的人,經過坚持体育锻炼,現在变成了三好学生,全校的体操全能冠軍。有許多

人为什么羡慕运动员那副健壮的体魄，就因为他们通过科学的体育锻炼，把自己的肌肉、内脏器官和身体各种机能训练得很协调，很结实，使人感到一种生机勃勃的气息。而强健的体魄又是更好地劳动、学习和保卫祖国的基本条件之一。不仅如此，经过长期锻炼，还能改变我们整个新生一代人民的体质，并使得我们的人民一代比一代长得更高大，更健壮。

所以说，体育教育能成为向劳动人民进行共产主义教育的重要手段，就是由于我国社会制度的优越性，因为开展体育运动的目的就是服务于人民健康、经济建设和国防建设。不仅在现在，而且是将来，我们都遵循着这个方向前进。

四、教学建议：

本节教学是向学生进行政治思想教育，和新中国体育的目的相结合，但主要阐述“新中国体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一”的意义。

组织本节课时，要严格遵守教材内容的次序，而方法可以多种多样。例如在阐述第一段内容时，可以用解放前后的体育事业来对比、分析资本主义国家和社会主义国家体育事业在本质上的区别，来说明我国体育运动的目的，和改变我国人民体育事业残存的资产阶级观点的重大意义。再如，在引述列宁和毛主席对体育教育的理论时，可以举出他们自己爱好体育活动的实例。这些都可以帮助提高学生的认识和纪律性。

讲述第三段时，应结合本年級学生思想上所存在的问题，例如：“体育是玩玩”、“学体育没有出息”等，指出这些思想是错误的；或者提出正面和反面的问题，让学生辨别是非，丰富和巩固正面的知识。

在讲述本节内容时，要根据学生的年龄特征，引导他们热爱我国体育教育事业并抱有远大理想，表现顽强精神，并培养学生

坚强的意志。

广泛利用学生对体育运动的爱好和兴趣，启发他们有目的地经常地从事体育锻炼，并加强学生担当社会义务的自觉性及学习的责任感。

五、思考提綱：

1. 为什么說新中国的体育教育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一？

2. 在資本主义剝削制度的条件下，为什么不可能使劳动人民得到体力和智力的全面发展？

3. 馬克思、列宁和毛主席关于体育教育思想的理論基础是什么？

六、参考書目：

1. “苏联体育教育理論”(第一部分第二节,第二十三頁)

北京体育学院

2. “在总路綫的照耀下为开展群众性的体育运动而奋斗”

人民体育出版社

3. “新体育”(1956年第24期,第12頁。1957年第8期,第8頁。1957年第4期,第3頁。)

第二节 党和政府对于发展体育运动的关怀

一、教学要求：

使学生了解党和政府对于发展体育运动的关怀，認識我国宪法中所規定的“国家特别关怀青年的体力和智力的发展”的重大意义，从而了解中华人民共和国成立以后，人民政府所发出的有关发展体育运动的各个文件的精神实质。

二、年級：初中各年級。

三、时数：一课时。

中国共产党和人民政府是十分关怀劳动人民的身体健康和体能的全面发展的。远在抗日时期，党就领导人民积极地从事生产劳动和体育运动。例如当时在延安，人们每天除了紧张的工作和学习，还要开荒，挖窑洞，种菜；虽然生活很艰苦，但是很多同志在工作、学习之暇，从不放松体育锻炼。当时朱总司令居住在延安城东边的王家坪，他常常起早，爬山，在桃园作徒手体操和散步。1942年2月25日，延安军人俱乐部就正式成立了延安体育会，以后，在这个组织领导下，就蓬勃地开展群众性体育运动。例如在“三八”、“五四”、“八一”等节日就举办各种不同体育项目的运动会。

解放后，党和政府采取了一系列的措施，以推动我国体育运动健康地迅速地向前发展。例如：前几年，象足球、篮球这样的项目，全国还只有三个队是较为出色的，现在水平不相上下的第一流球队已经有十队以上了。大家也都知道，在1956年国家体委公布了第一批等级运动员名单，其中有运动健将，还有世界纪录保持者。这些巨大成绩的获得，主要是群众性的体育运动有了广泛开展的缘故。再如在1956年中，我国曾经先后接待来自苏、朝、越、蒙、波、匈、罗、保、德、南、印、阿尔巴尼亚、巴基斯坦等十几个国家的著名体育工作者和运动员。而我国运动队也曾去苏、朝、波、匈、罗、保、南、印、緬、印度尼西亚和瑞士访问，出席了在日本举行的第23届世界乒乓球锦标赛和在法国举行的世界排球锦标赛，上海市的足球代表队也应邀去柬埔寨王国作友谊比赛。这些频繁的相互访问，对于加强我国和其他国家的运动员和人民之间的相互了解和友谊，都起着良好的作用，对和平事业作出了一定的贡献。拿上海的体育设备来讲，解放前，上海的体育场馆仅是一场一馆一池（即沪南体育场、体育馆和虹口游泳池），而现在却已修建了江湾体育场，新建了风雨操场、虹口体育场、沪

东体育场、沪西体育场等十数处的体育场，这一些，都为开展群众性体育运动创造了良好的条件。

由此可见，党和政府对发展体育运动是十分关怀的。大家也知道，在我国宪法中，规定了“国家特别关怀青年的体力和智力的发展”。因此，全国人民在党和政府的领导下，一直遵循宪法指出的方向，迅速和广泛的开展人民的体育运动，增进了人民的体质。不仅如此，我们还可以从几年来党和政府所发出的几个重要文件中，进一步体会党和政府对发展体育运动的关怀。

第一个文件是中央人民政府政务院“关于改善各级学校学生健康状况的决定”。这一决定对于学校青年学生的体育教育有重要意义：第一、在一定程度上使各级人民政府教育行政部门及各级学校教育工作者重视了体育教育。第二、责成各级学校必须切实改进体育工作，并规定各级学校必须遵照执行的一系列的具体的办法。总之，这一决定，成为各级学校在1951年到1953年期间，向学生进行健康教育的行动纲领，它在中国教育改革的历史上占有很重要的地位。

第二个文件是中共中央在1954年1月发布的“关于加强人民体育运动工作的指示”，这个指示对于发展体育运动有着头等重要的意义。指示中首先指出，改变人民的健康状况，增强人民体质，在党的事业中占有重要的地位。然后，指示中又指出，必须改善人民健康状况，以适应当前形势发展的需要，同时肯定开展体育运动确是一种最积极的有效的办法。这个指示赋予体育教育很大的思想教育意义，它肯定体育教育是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一。换句话说，不能把体育教育单纯看做是发展身体和增强健康的手段，同时还要把它看做是共产主义教育的组成部分。在指示的最后又要求各级党委、青年团、工会和军委政治部不但要了

解人民的体育运动是国家一项新的事业，必须充分重视，同时，还要采取具体措施，使群众性的体育运动首先在厂矿、学校、部队和机关中开展起来。

第三个文件是中央人民政府体育运动委员会等六个单位在1954年5月4日发布的“关于在中等以上学校中开展群众性体育运动的联合指示”。这个指示主要是进一步要求在中等以上学校中明确的开展群众性体育运动，做好重点试行“劳卫制”和广泛推行“劳卫制”预备级的工作，这个指示有力地推动了学校体育教育工作质量的提高。

第四个文件是中华人民共和国教育部等三个单位在1955年8月9日发布的“关于改进中小学体育工作的联合指示”。这个指示主要是阐述了学校体育教育的目的和任务，阐述了以“劳卫制”为中心改进体育课以及其他体育工作方面的相互关系。这个指示为继续改进和提高中小学体育教育工作指出了具体途径。

第五个文件是中华人民共和国教育部发布的“关于中学和师范学校体育的几个问题的指示”。这个指示主要对试行体育教学大纲和试行学生体育协会的问题作了明确而具体的规定，它对于提高体育教育质量和进一步开展学校群众性体育运动有着重大意义，指示最后强调了各级教育行政部门必须加强学校体育工作的领导。

从上述文件中，说明了党和政府是如何切实的领导全国人民积极开展体育运动。党和政府随时根据各种不同情况给予明确的指示，这样对于发展体育运动有着极其重大的作用，同时这也说明了党和政府对发展体育运动的关怀。

四、教学建议：

教师可以在讲述本节内容以前，用几年来我国体育事业发展的实例，本校体育运动发展的情况，及政府历年来给予学校扩

建場地、添置器材設備的实例,引导学生进行本节内容的学习。

講述第三段时,要講透关于宪法中所規定的增进青年健康的精神实质。例如:当講述为什么在宪法中規定了“国家特別关怀青年的体力和智力的发展”的时候,教师就應該分析青年一代将来在建設社会主义社会所起的作用。

講述党和政府历年来的文件指示,要注意和当时的实际情况結合起来,向学生闡述这些文件的精神。教师应仔細閱讀有关文件,体会它的精神,有目的地組織講授大意,不要为本节所列的范围所限制。

講解的方法,除了用講解法外,还可以讓学生回忆过去及联系見聞中的实例,启发学生思考和学习的兴趣。

五、思考提綱:

1. 党和政府領導全国人民大規模地开展群众性体育运动的意义是什么?

2. 党和政府对劳动人民的身体健康和体能的全面发展有哪些具体措施?它的精神实质是什么?特别是对青少年体育运动有什么重大意义?

六、参考書目:

1. 中华人民共和国体育运动文件汇编 人民体育出版社

2. 在总路綫照耀下为开展群众性的体育运动而奋斗

人民体育出版社

第三节 共青团在开展体青运动中的作用

一、教学要求:

使学生了解共青团在开展体育运动中的地位,同时明确共青团成立以来对我国开展体育运动的巨大贡献,从而使学生能积极地响应党和政府的号召,并經常地参加体育鍛炼。

二、年級：初中三年級和高中各年級。

三、時數：一小時。

1957年5月15日在北京召開的青年團第三次全國代表大會，總結了四年來的工作，進一步號召全國青年辛勤勞動，堅韌學習，親密團結，為建設社會主義而奮鬥。這次大會還決定了將中國新民主主義青年團改名為中國共產主義青年團。把青年團冠上為一切進步人類所嚮往的光輝燦爛的共產主義的字樣，是表明我們這一代青年一定要在自己這一生中，為實現共產主義的理想，貢獻出自己的全部力量和智慧。

共青團是中國先進青年的群眾組織，是學習共產主義的學校，是中國共產黨的助手。

共青團以共產主義精神教育青年，幫助青年不斷地提高思想覺悟，繼承和發揚我國人民的革命傳統，使我國青年一代成為熱愛祖國、忠於人民、有知識、守紀律、體魄健壯、勤勞勇敢、朝氣勃勃、不怕任何困難的社會主義的建設者。

共青團在开展体育运动中，有着重大的作用。例如：在我国社会民主改革和經濟恢复时期，共青團積極協助黨和政府建立了國家和社會的體育組織，并直接担負起推動體育運動事業的領導工作。如1949年由團中央發起聯系各有關方面建立了中華全國體育總會籌備會，并且大力宣傳新體育運動的方針，號召動員和團結體育界各方面的力量。在國家體委尚未建立以前，共青團做了許多具體工作，例如倡議制訂學生體育鍛煉標準等等。國家體委建立以後，共青團又培養和輸送了大批體育工作幹部，參加各有關方面的體育工作。從我國社會民主改革已經基本上完成，國家進入大規模的計劃經濟建設時期以後，共青團繼續加強了對青年群眾的共產主義教育工作，健全國內軍事體育機構，推動了人民的體育教育事業進一步向前發展。

在 1953 年团的第二次全国代表大会上,毛主席向全国青年发出了“身体好,学习好,工作好”的偉大号召。这个号召鼓舞了广大青年,成为推动体育运动前进的巨大力量。四年来,共青团遵循着党中央指出的在体育运动中起骨干作用的指示,积极倡导、支持和举办了各种体育活动,发动青年克服困难,义务修建各种体育場地,組織广大青年参加經常的体育鍛炼,号召青年提高运动水平,为祖国爭取荣誉。

共青团章程第 29 条基层組織任务中的第四点,規定了要了解 and 反映青年的思想、要求,关心他們的生活和休息,組織他們参加体育鍛炼和文娱活动。胡耀邦同志在青年团第二届第三次全国代表大会的报告中,闡述了青年正处在一个成长发育的时期,他們的兴趣和爱好是多方面的,他們的性格也比較活潑热情。他們要学习,我們就要开展各种学习文化科学和技术的活动;他們要长身体,我們就要开展各种体育活动;他們希望得到文化休息,我們就要举办丰富多采的文化娱乐活动。由此可見,今后共青团員的任务加重了。因为要督促广大青年更好地参加社会主义建設,更好的学习,更好的劳动,共青团員必須具有健壮的体魄,因而在体育鍛炼方面就應該起模范作用。如果全国二千三百万共青团員都能經常自覺地参加体育鍛炼,那就很容易带动广大青年参加經常的体育活动,人民的体质也会因而得到很大的增强。

四、教学建議:

在教学时,应事先与学校团的組織(团委会、团总支)进行联系,了解学校当前对团員在体育运动的要求是什么,团員和学生中存在着那些思想,然后再有的放矢地向学生講解。

解釋共青团作用时,應該先講整个組織的作用——团中央在领导体育运动中的地位、作用,然后再講具体团員应起的作

用,如鍛煉时要严守紀律,加强团結等。另一方面要注意鼓励一般同学学习,防止單純的講团员在体育运动中应起的作用。

在講課前,教师可以先行收集一些有关团员在体育运动中的优秀事例,如况圆珠等(見“新体育”)。特別重要的是收集本校的例子,这样講起来更加亲切,教育效果更好。

五、思考提綱:

1. 共青团在发展体育运动中有着哪些重大的作用?它对党的事业有些什么贡献?

2. 共青团员和一般青年在体育运动中应起什么作用?

六、参考書目:

1. 中华人民共和国体育运动文件汇编。人民体育出版社
2. 团章。
3. “中国青年”1957年第11期。

第四节 少年先鋒队的体育

一、教学要求:

使学生了解少年先鋒队体育的意义和地位,同时了解少先队的体育活动的內容和方法,从而使每个少先队员能积极地經常地参加体育鍛煉。

二、年級:初中各年級。

三、时数:一小时。

中国少年先鋒队是中国共产党主义青年团领导的少年儿童群众組織。它的任务是以共产主义精神教育少年儿童,培养他們成为热爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共財物、健壮、活动、勇敢、誠实和具有創造精神的新一代。因此,少先队的組織,完全按照中共中央 1954 年 1 月关于加强人民体育运动工作的指示,和团二届三次全国代表大会的決議,积极地参加了儿童体