

提高警惕 保卫祖国



河南省中学试用课本

军 体

(教师用)

毛主席语录

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

学生也是这样，以学为主，兼学别样，即不但学文，也要学工、学农、学军，也要批判资产阶级。学制要缩短，教育要革命，资产阶级知识分子统治我们学校的现象，再也不能继续下去了。

全党都要注重战争，学习军事，准备打仗。

发展体育运动，增强人民体质。



我们最最敬爱的伟大领袖毛主席

目 录

锻炼身体保卫祖国建设祖国	
——彻底批判反革命修正主义体育路线.....	(1)
队 列	(8)
射 击	(22)
刺 杀	(34)
投 弹	(42)
单兵战斗动作与班进攻	(49)
游 泳	(63)
行军、野营	(75)
四防知识	(81)
战伤救护	(94)
武 术	(110)
跑和跳跃	(130)
军体游戏	(141)
体 操	(152)
球类运动	(169)
篮 球	(170)
乒乓球	(188)
排 球	(196)
简易器材介绍	(203)
教学内容安排表	(206)

毛主席语录

不破不立。破，就是批判，就是革命。破，就要讲道理，讲道理就是立，破字当头，立也就在其中了。

锻炼身体 保卫祖国 建设祖国

——彻底批判反革命修正主义体育路线

我们的伟大领袖毛主席历来十分关心工农兵和青少年的身体健康。早在一九五二年，毛主席就发出关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，为我国社会主义体育事业指明了前进的方向。体育是毛主席全面发展的教育方针中一个不可缺少的组成部分。毛主席多次畅游长江，给予全国人民以巨大的鼓舞和教育。在毛主席的无产阶级革命路线指引下，我国的体育运动获得了巨大的发展，极大地提高了全国人民的健康水平，使广大工农兵更加精力充沛、斗志昂扬地投入了保卫祖国和社会主义革命、社会主义建设的伟大斗争。使广大青少年朝气蓬勃地成长为三大革命运动的生力军。

但是，正如毛主席指出的：“帝国主义者和国内反动派决不甘心于他们的失败，他们还要作最后的挣扎。在全国平定以后，他们也还会以各种方式从事破坏和捣乱，他们将每日每时企图在中国复辟。”无产阶级文化大革命以前，叛徒、内奸、工贼刘少奇及其在体育界的代理人，竭力推行一条反革命修正主义体育

路线，大肆贩卖“锦标主义”、“技术第一”、“物质刺激”等修正主义货色；反对体育与军事相结合，反对体育为国防服务，千方百计地干扰、抵制、破坏毛主席的革命体育路线，妄图把我国的体育运动引上脱离无产阶级政治、脱离工农兵的修正主义邪路，为他们复辟资本主义的阴谋效劳。

伟大的无产阶级文化大革命，彻底摧毁了以叛徒、内奸、工贼刘少奇为首的资产阶级司令部，猛烈横扫着反革命修正主义体育路线。毛主席的无产阶级革命路线更加深入人心，使我国的体育运动出现了龙腾虎跃，蓬勃发展的崭新局面。

无产阶级文化大革命中，在毛主席“工人阶级必须领导一切”的伟大指示下，我国工人阶级昂首阔步，一举登上了领导上层建筑领域斗、批、改的政治舞台。遵照毛主席的革命体育路线，对旧的体育教学进行了改造，使之为社会主义革命和社会主义建设服务。

开设军体课，是落实毛主席“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”的教育方针；是贯彻执行毛主席的《五·七指示》；是“向解放军学政治，学军事，学四个第一，学三八作风，学三大纪律八项注意，加强组织纪律性。”促进革命师生的思想革命化；是培养无产阶级革命事业接班人的重要措施。军体课是无产阶级文化大革命中出现的新生事物，上好军体课，是广大革命师生执行、保卫毛主席革命路线的光荣职责。

毛主席教导我们：“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。”体育是有阶级性的，在还有阶级存在的社会主义社会里，它不是为无产阶级服务，就是为资产阶级服务。在为什么人这个根本的、原则的问题上，毛主席的革命体育路线和刘少奇的反革命修正主义体育路线长期地进行着激烈的、尖锐的斗争。我们的伟大领袖毛主席关于发展体育运动的一系列光辉指示，

明确的指出了体育运动必须为无产阶级政治服务、为工农兵服务的正确方向。无产阶级的体育,是为了增强人民的体质,人民有了健康的体魄,就能够加速社会主义革命和社会主义建设的进程,使我们伟大的祖国更加强盛起来;就能够充分发挥人民战争的强大威力,更好地对付帝、修、反发动的侵略战争,有效地保卫我们伟大的社会主义祖国。是否遵照毛主席的革命体育路线发展体育运动,是关系到我们民族的兴衰,国家的存亡的大问题。刘少奇及其在体育界的代理人,对毛主席的指示怕得要命,恨得要死,他们打起资产阶级“锦标主义”的破旗,狂叫“一切为了锦标”,公然和毛主席的指示进行对抗。刘少奇及其代理人的“一切为了锦标”的修正主义谬论,就是把广大革命群众关在体育运动大门之外,只要少数体育“尖子”,让他们去搞“体型美”、“姿态美”,供一小撮反革命修正主义分子“欣赏”、“消遣”。

“一切为了锦标”,就是要让运动员和体育工作者“两耳不闻窗外事,一心只管练技术”,在“锦标赛”、“冠军赛”中追名逐利,忘记阶级斗争。

“一切为了锦标”,就是为了要把体育变成一小撮反革命修正主义分子、政治野心家和阴谋家捞取政治资本向上爬的工具,把体育领域变成他们搞资本主义复辟的独立王国。

总之,鼓吹“锦标主义”,就是把我国的体育事业拉上资本主义邪路,为他们复辟资本主义的阴谋效劳。

在无产阶级文化大革命中,广大革命群众和革命体育工作者,彻底摧毁了体育界一小撮走资派的独立王国,彻底砸烂了“锦标主义”的黑货。在毛主席革命体育路线的指引下,体育运动蓬蓬勃勃地开展起来。广大革命群众怀着锻炼身体、保卫祖国、建设祖国的豪情壮志,开展了大规模形式多种多样的群众性体育活动,革命的体育工作者和运动员,抱着为工农兵服务、为

毛主席争光、为社会主义祖国争光的决心，大胆革新体育项目，举行各种体育表演，进行刻苦的锻炼。全国人民正以冲天的革命干劲，意气风发、斗志昂扬地“抓革命、促生产、促工作、促战备”，随时准备参军参战，迎接社会主义建设的新的跃进高潮。

伟大领袖毛主席教导我们：“思想和政治又是统帅、是灵魂。”体育是为无产阶级服务的，体育运动只有突出无产阶级政治，用政治统帅技术，才能保证其为无产阶级政治服务、为工农兵服务的正确方向。

但是，叛徒、内奸、工贼刘少奇及其在体育界的代理人，长期以来顽固对抗伟大领袖毛主席的教导，大肆兜售“技术第一”、“物质刺激”等修正主义黑货。公开叫嚷：“体育技术好，就是政治好”，“出成绩就是最大的政治”，“政治工作必须落实到保证训练比赛，落实到出成绩，出经验，出人材”等等。为了所谓提高技术，他们拚命实行“物质刺激”，用“高待遇”、“高奖赏”、“技术津贴”等手段，来刺激运动员的“事业心”和“积极性”。这些黑货也被他们贩进学校，对少数体育“尖子”进行所谓“特殊培养”，运动场地、器材专供他们使用，而大部分学生的正常体育活动遭到剥夺。

伟大领袖毛主席教导我们：“千万不要忘记阶级斗争”，体育领域决不是“真空”地带，这里存在着激烈的阶级斗争和路线斗争。体育领域无产阶级不去占领，资产阶级就要去占领，不突出无产阶级政治，就必然要突出资产阶级政治。叛徒、内奸、工贼刘少奇及其在体育界的代理人鼓吹“技术第一”，就是为了突出资产阶级政治，使运动员和体育工作者变成迷失政治方向的实际家，糊里糊涂地跟着他们走资本主义邪路。林副主席指出：“什么是最好的武器？不是飞机，不是大炮，不是坦克，不是原子弹，最好的武器是毛泽东思想。”我们要以毛泽东思想挂帅，搞好人的

思想革命化,因此,必须坚持活学活用毛泽东思想,坚定不移地走突出无产阶级政治的道路,这是我国社会主义体育事业唯一正确的康庄大道。

毛主席教导我们:“全国人民要向解放军学习”。伟大领袖毛主席亲自缔造和培育的伟大的中国人民解放军,是在长期的两条路线的激烈斗争中成长壮大起来的。在红军建立的初期,就有人鼓吹“军事好,政治自然会好,军事不好,政治也不会好”的单纯军事观点。一九二九年毛主席亲自主持制订的《古田会议决议》,批判了这条反动的资产阶级军事路线,明确指出:“红军决不是单纯地打仗的”,“红军是一个执行革命的政治任务的武装集团。”《古田会议决议》指明了我军建设的方向,奠定了我军政治工作的基础,一直照耀我军从胜利走向胜利。全国解放以后,叛徒、内奸、工贼刘少奇及其同伙竭力干扰和破坏伟大领袖毛主席的无产阶级军事路线。用军事冲击政治,反对部队活学活用毛泽东思想,妄图使部队迷失方向,以达到他们篡军复辟的罪恶目的。一九六〇年林副主席主持军委工作以来,高举毛泽东思想伟大红旗,同一小撮反革命修正主义分子进行了针锋相对的斗争。批判了资产阶级军事路线的谬论,彻底粉碎了一小撮反革命修正主义分子的复辟阴谋。林副主席主持制订的《中共中央军委扩大会议关于加强军队政治思想工作的决议》,全面地、系统地、科学地总结了解放后我军建设和政治思想工作的经验,提出在全军深入开展活学活用毛泽东思想的群众运动,使我军更加革命化,更加战斗化,更加无产阶级化,成为红彤彤的毛泽东思想大学校,成为全国人民学习的光辉榜样。

毛主席教导我们:“派军队干部训练革命师生的方法很好。训练一下和不训练大不一样。这样做,可以向解放军学政治,学军事,学四个第一,学三八作风,学三大纪律八项注意,加强组织

纪律性。”我们向解放军学习，首先是学习解放军突出政治的丰富经验，把政治与军事、政治与技术的关系摆正，防止军事、技术冲击政治，时刻用毛泽东思想统帅军事、统帅技术。要象解放军那样，对毛主席和毛泽东思想无限崇拜、无限热爱、无限信仰、无限忠诚，怀着深厚的无产阶级感情，带着思想革命化上存在的问题，刻苦地活学活用毛泽东思想，在改造世界观上狠下功夫；象解放军那样，为保卫祖国作好精神上的准备，也作好军事技术上的准备，但首先是做好思想上的准备。通过学习毛主席的有关教导，认清帝、修、反的侵略本性，准备他们早打，大打，打常规战争，打核大战。这样我们就能怀着对人民的极端热爱，对敌人的刻骨仇恨，怀着高度的敌情观念，从实战出发，从难从严要求自己，苦练杀敌的过硬本领；象解放军那样具有“坚定正确的政治方向，艰苦朴素的工作作风，灵活机动的战略战术”，“团结、紧张、严肃、活泼”的三八作风，以适应打仗的需要；象解放军那样“一不怕苦，二不怕死”，迎着困难走，顶着危险上，关键时刻冲在前，为实现消灭帝、修、反，解放全人类的伟大目标而奋斗终身！

毛主席教导我们：“学校一切工作都是为了转变学生的思想”。旧体育课是向青少年灌输资产阶级思想，我们的军体课是要用毛泽东思想武装青少年的头脑，使他们迅速成长为保卫祖国建设祖国的革命战士。但是，正象马克思所说的：“陈旧的东西总是企图在新生的形式中得到恢复和巩固。”单纯军事观点、单纯技术观点还会以新的形式出来表演，我们必须时刻警惕这些错误倾向，经常带领革命青少年开展革命大批判，使军体课永远沿着突出无产阶级政治的道路阔步前进。

“教改的问题，主要是教员问题。”要培养思想革命化的学生，教员自己必须首先实现思想革命化。革命的教师必须带头自觉地活学活用毛泽东思想，提高阶级斗争、路线斗争和继续革命

的觉悟，增强战备观念，狠斗头脑中的私心杂念，猛批修正主义体育路线和教育路线，努力改造世界观，在战备训练中，危险关头不畏难，关键时刻冲在前，为青少年作出表率。

伟大领袖毛主席教导说：“我们已经取得了伟大的胜利。但是，失败的阶级还要挣扎。这些人还在，这个阶级还在。所以，我们不能说最后的胜利。几十年都不能说这个话。不能丧失警惕。”经过无产阶级文化大革命，反革命修正主义体育路线被摧垮了。但是，阶级斗争、路线斗争还要继续下去，彻底肃清修正主义体育路线的余毒，仍然需要很长的时间，花费很大的气力。我们头脑里阶级斗争、路线斗争的弦松一松，敌人就要攻一攻。因此，我们必须高举毛泽东思想伟大红旗，深入持久地开展革命大批判，将体育领域里的革命进行到底。只有这样，才能保证我国无产阶级的体育事业永远沿着毛主席的革命路线向前发展，为保卫祖国、建设祖国培养出千千万万全面发展的革命接班人。

毛主席语录

加强纪律性，革命无不胜。

队 列

中国人民解放军是毛主席亲自缔造亲自领导的、林副主席直接指挥的举世无双的军队。在长期的革命战争和军队建设中，形成了适合我们新型人民军队特点和战斗需要的队列动作。这种队列动作是解放军坚决、顽强、勇往直前的革命精神和三八作风的体现，是解放军高度组织纪律性的表现，是战术和技术动作的基础，是巩固和提高战斗力的必要形式。在军体课中进行队列训练是落实毛主席关于“全国人民要向解放军学习”、“实行全民皆兵”、“准备打仗”的指示的重要手段，是革命青少年学习解放军的重要内容之一。

通过队列训练，培养学生“一不怕苦，二不怕死”的革命精神和革命的组织性、纪律性，坚决执行命令，听从指挥；养成迅速、准确、协同一致的行动；树立雷厉风行的战斗作风。

一、徒手动作

(一)立正、稍息

1. 听到“立正”的口令后，两脚跟靠拢并齐在一线上，两脚尖向外分开约 60 度（两脚尖の間隔约一脚之长）；两腿挺直；上体正直，微向前倾，体重平均落在两脚上；小腹微向后收，胸部自然挺出；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，

中指同裤缝相接;头要正,颈要直,口要闭,下腭微向后收,两眼
前平视;精神振奋,态度严肃(图1)。

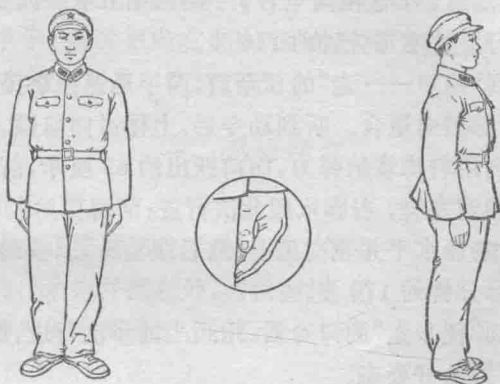


图 1 立正姿势

2. 听到“稍息”的口令后,左脚顺脚尖方向伸出大半脚(约全脚的三分之二),两腿自然伸直,上体保持立正姿势,体重大部分落在右脚。稍息时间过久,可以自行换脚。

(二)停止间转法

1. 听到“向右(左)——转”的口令后,以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,使身体和脚一致向右(左)转90度,体重落在右(左)脚;左(右)脚靠拢右(左)脚。旋转时,两腿挺直,两臂不得外张,上体保持立正姿势。

2. 听到“半面向右(左)——转”的口令后,按照向右(左)转的规定转45度。

3. 听到“向后——转”的口令后,按照向右转的规定向后转180度。

(三)行进、停止

1. 听到“齐步——走”的口令后,左脚自然迈出(脚尖向前),

距离右脚约 75 厘米处着地，体重随着移到左脚，右脚依照此法行进；上体保持正直，微向前倾；手指并拢自然微屈；两臂自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合，手约跟第五衣扣同高并不超过衣扣线。行进速度每分钟约 116 步。

2. 听到“跑步——走”的预令后，两手迅速握拳提到腰际，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令后，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的弹力，向前跃出约 85 厘米，前脚掌着地，体重随着移到左脚，右脚依照此法行进；两臂自然摆动，向前摆动时，小臂略成水平并稍向里合；向后摆动时，以拳到腰际为度。行进速度每分钟约 170 步。

3. 听到“便步走”的口令后，用适当的步度行进，两臂自然摆动，上体保持良好姿态。

4. 听到“立——定”的口令后，左脚向前大半步（跑步时，先继续向前跑两步），脚尖稍向外，右脚靠拢左脚（跑步时，同时 will 手放下），成立正姿势。

5. 齐步走时，听到“跑步——走”的预令，两手握拳，提向腰际，两臂自然摆动；听到动令，从左脚开始换跑步行进。

6. 跑步时，听到“齐步——走”的口令，继续向前跑两步，再从左脚开始换齐步行进。

7. 听到“踏脚”的口令后，两脚即在原地上下起落；向上抬起时，脚尖离地约 15 厘米；着地时，前脚掌先着地，然后全脚掌着地。

踏脚时，听到“前进”的口令后，继续踏两步，再恢复原步法行进。

（四）行进间转法

1. 齐步行进间听到“向右（左）转——走”的口令后，左（右）脚向右（左）脚前踏出约半步，脚尖稍向右（左），体重随着移到左

(右)脚,身体向右(左)转 90 度,同时出右(左)脚,向新方向继续行进。

2. 齐步行进间听到“向后转——走”的口令后,左脚向右脚前踏出约半步,脚尖稍向右,以两脚的前掌为轴,从右向后转 180 度,出左脚向新方向继续行进。

二、携枪动作

(一)立正、稍息

1. 持枪立正姿势同徒手的一样。但右手拇指在内、余指并拢在外,将枪握住,托底板在右脚外侧全部着地,托后踵同脚尖在一线上,枪面向后(图 2)。

2. 携枪稍息姿势同徒手的一样。但携枪方法不变。

(二)操枪

1. 托枪、枪放下

听到“托枪”的口令后,右手将枪提到右肩前,枪面向右,右手同肩高,大臂不可外张,同时左手握弹仓上方,枪身垂直(图3①);左手将枪上提,同时右臂向下伸直,右手四指并拢,从外紧握托底板,拇指自然扶在托后踵上(图3②);左手将枪靠在右肩前,右手将枪送上右肩,托后踵约对正衣扣线,右大臂轻贴右肋,小臂略成水平,左手放下(图3③)。

听到“枪放下”的口令后,按照托枪的相反顺序实施。

2. 背枪、枪放下

听到“背枪”的口令后,右手将枪提到胸前,距离第三衣扣约 25 厘米,枪面稍向右前,上背带环跟第一衣扣同高,大臂不可外



图 2 持枪立正姿势

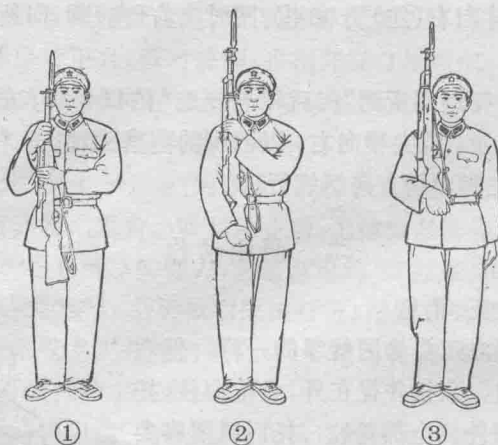


图 3 托枪动作

张,同时左手接握弹仓上方,枪身垂直(图4①);右手握背带(拇指由内顶住)向后拉平(图4②);用左手的推力和右手腕的旋转力迅速将枪送上右肩,右大臂轻贴右胁,使枪身略成垂直,左手放下(图4③)。

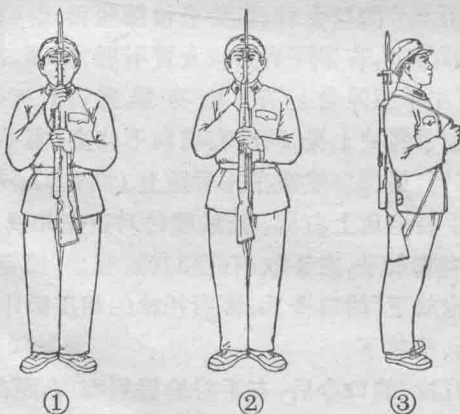


图 4 背枪动作

听到“枪放下”的口令后，按照背枪的相反顺序实施。

3. 斜背枪、枪放下

听到“斜背枪”的口令后，右手将枪提到右胸前，左手将背带向左拉平，枪口斜向右上方，上体微向前屈，两手将枪挂在颈上；右臂由枪和背带之间伸出，右手移握枪颈，两手将枪转到背后，同时上体恢复原来姿势，两手放下(图5)。



斜背枪时，一般应将刺刀(枪刺)折回。 图5 斜背枪姿势

听到“枪放下”的口令后，按照斜背枪的相反顺序实施。

4. 放枪、取枪

听到“放枪”的口令后，左脚向前跨出一大步，目视前方，同时右手将枪面转向右(以托后踵为轴)，托后踵保持与右脚尖在一线上，机柄向下，轻轻放在地上，然后左脚收回，还原成立正姿势(图6)。

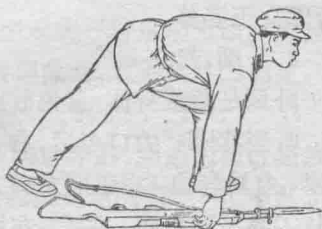


图6 放枪动作

听到“取枪”的口令后，左脚向前跨出成弓步，右手同时握住枪的上护木将枪拿起，左脚退回，成持枪立正姿势。

5. 转法

携枪转法同徒手的一样。但携枪方法不变。停止间持枪时，听到预令后，右手将枪稍向上提，拇指贴于右腿；听到动令后，使枪和身体一致转向新方向，然后使托底板轻轻着地，成持枪立正姿势。

6. 行进、停止