

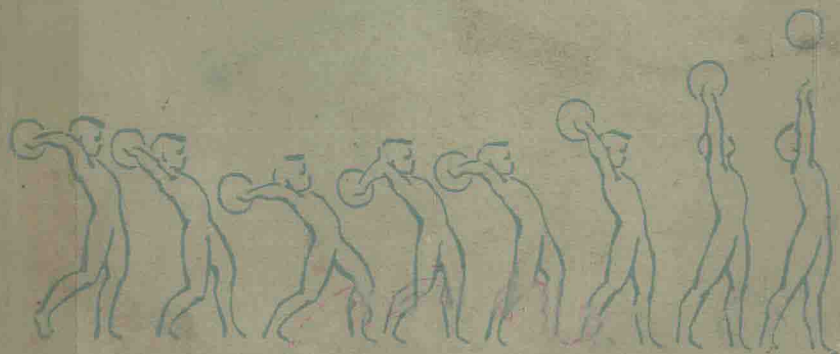


ZHONGXUE TIYU JIAOCAI

全日制十年制学校

中学体育教材

(教师用书)



人民教育出版社

编 者 的 话

在以英明领袖华主席为首的党中央提出的“抓纲治国”战略决策取得伟大胜利的大好形势下,《中学体育教材》(教师用书)出版了。

这本体育教材,不同于其他学科的教科书,也不同于供教师参考的教学参考书。它是依据中华人民共和国教育部制订的《中学体育教学大纲》(试行草案)的指导思想、体育教学目的和任务、编写原则、对体育教学提出的要求以及大纲中所规定的基本教材内容,结合学生、教师、场地设备等实际情况编写的,供教师教学中使用。

中学体育教材,分为两大部分:基本教材和选用教材。基本教材包括:体育基本知识、队列和体操队形、跑、跳跃、投掷、基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠、篮球、武术等;选用教材由于篇幅所限,只编写了部分项目的内容。

体育教师使用本教材时,首先应认真学习体育教学大纲,明确大纲的指导思想和对体育教学提出的要求,然后与本教材相对照,结合本校具体情况,制订体育教学工作计划,有计划地进行体育教学。

在中学体育教学大纲中,没有把游戏单独列为一项教材,这是因为不少游戏在小学都已学过。但是,中学低年级体育教学,游戏仍然是主要内容之一。因此在选用教材中详细地编写出游戏的内容和组织方法,供教师在教学中选用。

本教材是根据大纲的要求,结合各地区的实际情况,为全国全日制十年制中学编写的,不属全日制十年制的学校,应教授本书相应年级的教材,或根据自己的实际情况,参照本书相应年级的教材内容,有选择地使用。总的来说,在取舍教材时,应根据中学体育教学大纲的指导思想和有关要求,贯彻大纲总的精神。

在使用本教材时,请将发现的缺点、问题寄给我们,以便再版时补充、修改。

一九七八年七月

目 录

编者的话	11
中学体育的目的和任务	
基本教材	11
一、体育基本知识	13
(一) 毛主席对体育的关怀与重视	14
(二) 革命导师列宁锻炼身体的故事	19
(三) 中学体育的目的和任务(见前)	23
(四) 为什么学校要积极施行《国家体育锻炼标准》?	23
(五) 遵守科学锻炼身体的方法	28
(六) 冬季体育锻炼有什么好处?	38
(七) 奥林匹克运动会	40
(八) 亚洲运动会	44
(九) 周总理、朱委员长和陈毅、贺龙等老一辈无产阶级革命 家对人民体育事业的关怀和重视	48
(十) 体育锻炼是怎样增强体质的?	83
(十一) 几种主要运动创伤的预防和简易处理方法	91
(十二) 怎样组织小型球类竞赛	99
二、队列和体操队形	112
三、跑	124
四、跳跃	172
五、投掷	211
六、基本体操	242
七、技巧	293

八、支撑跳跃.....	308
九、单杠.....	323
十、双杠.....	348
十一、篮球.....	368
十二、武术.....	408
选用教材.....	443
游戏.....	445
棍术.....	487
剑术.....	495

中学体育的目的和任务

中学教育是基础教育，其任务是为国家培养劳动后备力量，并为高一级学校培养合格的新生。要完成这个任务，就必须努力贯彻执行党的“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”，“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”的教育方针。

学校体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。

我国的社会主义革命和社会主义建设进入了一个新的历史发展时期。英明领袖华主席向我们提出了新时期总任务：“坚决贯彻执行党的十一大路线，坚持无产阶级专政下的继续革命，深入开展阶级斗争、生产斗争和科学实验三大革命运动，在本世纪内把我国建设成为农业、工业、国防和科学技术现代化的伟大的社会主义强国。”青少年是祖国的未来，是无产阶级革命事业的接班人，是实现新时期总任务，在本世纪末把我国建设成为社会主义现代化强国的生力军。在这一伟大的社会主义革命和社会主义建设中，华主席指示我们：“青少年要从小健全地发育身体，培养共产主义的情操、风格和集体英雄主义的气概，还要从小养成爱科学、学科学、用科学的优良风尚”。并且着重指出：“要特别关怀青少年的健康成长”。因此，在中学阶段要十分关心他们的德育、智育的发展。同时，还

要十分关心他们的体育。搞好学校体育，不仅是他们在学校学习期间在德、智、体诸方面都得到全面发展的需要；也是他们为实现英明领袖华主席提出的新时期总任务，将来当一名工人、农民、解放军战士、革命知识分子，以及社会主义革命和社会主义建设的各方面人材所必需的。青少年体质的好坏，不能单纯看作是个人问题，而首先是关系到革命事业的大问题。自觉地为革命而锻炼身体，这是每一个有觉悟的青少年的本分和职责。

中学生体育的目的，在中华人民共和国教育部制订的《中学体育教学大纲》(试行草案)中明确地规定：我们必须遵循伟大领袖和导师毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的教导和华主席关于“普及与提高相结合，努力发展体育事业”的指示，认真搞好学校体育工作，有效地增强学生的体质，使他们适应学校教育的要求，并在未来的革命斗争中能够很好地担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。为了使中学体育达到上述目的，中学体育教学，应努力完成下列任务：

一、根据青少年的特点，有计划地组织学生锻炼身体，促进他们身体的正常生长发育和机能的发展，全面地发展他们的身体素质和人体的基本活动能力，提高他们对自然环境的适应能力，以使他们的体质确实得到增强。

这一条基本任务是要学生为革命而锻炼身体，增强体质。那么体质包括些什么内容呢？体质是身体好坏的标志。一般地说，体质好身体也应该是好的；体质不好，身体也就不好。有一种说法，认为“身体没有病，就是体质好”，这是很不全面的。有没有病只是体质好坏的标志之一。体质好坏不完全决定于

先天,不是固定不变的。根据中学生的年令特点,增强体质
的任务,至少应包括以下三个方面:

1. 促进青少年身体的正常生长发育和身体机能的发展。

人体是按一定的规律发展的。但是,经常参加体育锻炼
和不经常参加体育锻炼,人的生长发育是不相同的。一般在
中学阶段,在少年时期人的发育是比较迅速的,到了青年时
期,发育虽然缓慢下来,但尚未完全定型。要使青少年的身体
正常的生长发育,不断地增强体质,有计划、有组织地用科学
的方法锻炼身体,具有十分重要的意义。

什么叫生长发育?体育锻炼与生长发育有什么关系呢?

人体从胚胎到成年,不仅重量和体积增加(一般表现为生
长);而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化(一般表现
为发育),这种生长发育的变化,在中学这个阶段(尤其是青春
期)是比较显著的。体育运动是人体在生理上活动的一种表现
形式。体质的增强和运动水平的提高,是身体的生理机能提
高的表现,或者说是生理机能提高的结果。因为人体在进行
体育活动时,新陈代谢作用旺盛,各有关的器官、系统都积极
地参与活动,这对于人体,特别是对于尚未发育成熟的器官是
个很好的促进。经常地参加体育活动,不断地促进各器官系
统的发育,久而久之,这些器官也就发育得很健壮,工作能力
也就得到提高。所以每个中学生,都要积极地参加体育锻炼,
使体质不断地增强。

2. 全面地发展身体素质和人体的基本活动能力。

中学生要全面地发展身体素质和人体基本活动能力,就
必须全面地锻炼身体。全面锻炼身体就是要求参加体育锻炼

时,不但要注意身体的各部分,包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼,使身体得到协调的发展;同时也要发展力量、速度、耐力、灵敏等身体素质,以便提高在生产劳动和保卫祖国的活动中所必需的跑、跳、投掷和攀登、爬越等实用技能。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个系统虽然都各有自己不同的功能,担负着不同的任务,但是它们之间并不是毫不相关、孤立存在的,而是密切相联的整体。包括体育活动在内的一切生命活动,都是整个机体高度协调配合的结果。因此,从生理的角度来看,没有身体各个系统功能的普遍提高,就不可能有某一系统的单独提高。只有在整个机体提高的基础上,才能有效地提高身体的某一种机能。

但是,人体同一切事物一样,也不可能是绝对平衡的。经常参加运动的器官,与不经常参加运动的器官,在生理上所起的变化也不相同。有人做过这样的生理实验:把兔子的一只后腿肌肉切除,使其丧失活动能力,然后每天让兔子跳动一定时间,几个月后用爱克斯光检查,发现两条后腿有明显的差异:丧失活动能力的一条后腿骨与另一条腿骨相比,后者骨密质厚而密,骨松质排列得整齐而有规律,骨髓腔也相对变小;而前者则不是。这就证明动物的运动器官,经常运动比不经常运动发育得好。所以中学生的体育教学,一般不应采取专项教学的方法,而应当用各种体育动作全面地锻炼身体。这就是为什么不能让学生单纯从兴趣出发,自己喜欢的项目就参加,不喜欢的就不参加的道理。中学体育教材中,规定了各种体育项目,对锻炼身体都有很好的价值,应在体育教师的指导下,认真地上好体育课,使自己的身体得到全面的锻炼。

身体的各种素质，基本活动能力与身体机能的相互关系是如何表现出来的呢？身体的各种素质都是在神经系统（大脑皮层）的指挥下，通过肌肉的活动表现出来的。但它同时又能反映内脏器官（特别是心脏、肺脏）的功能。素质是人体机能能力的一种表现形式。但是一个人身体素质的好坏，在一般情况下又都是通过各种活动能力（动作的质量）表现出来的。因此发展身体素质是增强体质和提高体育运动水平的重要一环。

3. 提高学生对自然环境的适应能力。

有机体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境的统一，主要表现之一，是机体对生存条件的适应。中学生的体育课和课外体育活动，在一般情况下，应在室外进行，使他们接受日光、空气和水的锻炼，逐步提高对自然寒暑条件的适应。

外界环境的变化，不仅有南方和北方的不同，在同一地区还有严寒和酷暑的变化。没有受过锻炼的学生，突然遭致气温的急剧变化，往往容易感冒或中暑，这就是机体不能适应的缘故。反之，如果经常进行日光、空气和水的锻炼，学生对耐寒、抗暑的能力就会增强。皮肤对冷空气的接触、日光的照射，都会迅速地产生反射作用。为了避免消耗过多的体内热量，或保持体温的恒定，就要使毛孔和皮下血管产生收缩或扩大的反射。经常在户外、在各种气温的条件下参加体育锻炼，对于冷和热的适应能力也就随之逐步提高。因此要教育学生积极地到户外参加体育锻炼，冬天不畏寒怕冷，夏天不怕炎热，躲避日光。在体育锻炼中，要在教师的指导下，接受一定时间的日光照射，使皮肤的色素增加，这不仅从外观上给人以健美的感觉，更重要的是色素可保护身体的深部组织，免受日光

过度照射的损害。我国有句民谚：冬练三九，夏练三伏。这就告诉我们不能做温室里的花草，要做经得起风吹雨打的劲松。

二、使学生学习和掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术，教会学生用科学的方法锻炼身体。

中学教育仍属基础教育，但在身体发育方面已比小学生有明显的提高和变化。除应继续加强对身体的全面锻炼外，同时应比小学更加重视体育基础知识、基本技能和基本技术的教学和训练。体育的基础知识，除了在课堂教学中系统地讲授体育教学大纲中的知识外，主要是在体育锻炼中教给学生这些知识。其中应包括：体育的目的、意义和任务，我国社会主义体育的路线、方针、政策，科学地锻炼身体的方法，各种体育项目对锻炼身体的意义，体育卫生常识，以及运动竞赛中的简单规则和比赛方法等。

我们这里所说的体育基本技术，是学习和掌握体育动作的科学方法和规律。这就比一般的自然动作稍复杂一些。中学生都早已会跑、跳、投掷等，对于做一般的举臂、抬腿、弯腰等动作都有一定的基础；但是要使他们跑、跳、投掷的姿势正确，跑得快，跳得高，投得远，会做徒手操或器械操、打球等，这就要学习和掌握一些有关的技术，并在锻炼身体中应用这些技术，久而久之便形成技能。

技能和技术的差别，在于掌握技术是形成技能的基础。技能、技术与体质的强弱是辩证统一的。一般地说，技能和技术掌握得越好，锻炼身体的效果也就越好；体质增强了，反过来会促进体育的技能和技术的提高。

中学生的体育课，要有计划地教会他们一些体育基本技

能和技术,通过体育锻炼,运用这些基本技能和技术,逐渐提高他们的身体素质和跑、跳、投掷、攀爬等基本活动能力。这不仅是他们在学校学习期间锻炼身体所必需的,同时也是为他们走向社会,用以锻炼身体所必需的。因此中学生的体育课,要把锻炼身体与教会他们体育的基本技能和基本技术结合起来。

在体育教学和训练中,教师要教会学生并懂得科学锻炼身体的方法,适当地掌握运动量。如果不按科学的方法锻炼,不仅达不到锻炼身体的效果,而且还可能损伤身体。

三、结合体育教学特点,教育学生热爱党、热爱社会主义祖国,不断地提高他们为革命锻炼身体的自觉性,养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织,遵守纪律,热爱集体,朝气蓬勃,勇敢顽强,艰苦奋斗的革命精神。

1954年党中央在关于体育工作的指示中指出:体育运动是增进人民健康最积极的有效办法,并且是向人民进行共产主义教育的重要手段。

毛主席十分重视体育在培养革命意志方面的积极作用,号召青少年“到大江大海去锻炼”,并多次指出:体育“可以锻炼意志和勇敢”。中学体育教学中,应有意识地结合体育的特点,对学生进行思想教育。

中学体育教学大纲中,提出的教学任务,包括三个方面的内容:首先要教育学生把自己参加体育锻炼,增强体质,与党的社会主义革命和社会主义建设事业联系起来,教育学生为革命而锻炼,并养成锻炼身体的习惯。其次,通过体育活动对学生进行优良品质、集体主义和共产主义情操的教育。在体

育活动中,最容易观察学生的表现,要结合体育教材,针对学生的具体情况,培养学生勇敢、顽强和团结合作的精神。不断地要求学生整齐一致,既要要求严格的组织纪律性,又要培养学生朝气蓬勃的作风。中学低年级要通过游戏教学培养学生生动活泼和乐观的情绪。在比赛中要宣传和贯彻“友谊第一,比赛第二”的方针,同时也要教育学生胜不骄,败不馁,机动灵活,勇敢顽强地去争取胜利。

体育教学中的教育工作,要结合体育课的特点,针对学生的具体情况进行,不能牵强附会,离开体育本身的特点,把体育课变成单纯的思想教育课。中学生的体育课,要注意生动活泼,但更要注意严格训练,严格要求,培养学生锻炼身体的习惯。有计划、有目的地教育学生,自觉地参加体育锻炼,为实现新时期总任务而努力奋斗。

为了很好地实现中学体育的目的和任务,在上好体育课的基础上,还应积极地开展好课外体育活动,和施行《国家体育锻炼标准》,保证中学生每天有一小时体育锻炼时间(包括体育课、早操、课间操和课外体育活动)。在工作中必须贯彻普及与提高相结合的方针。中学生的体育,仍是打基础阶段,重点应放在普及方面,全面地锻炼他们的身体。但是,“普及工作和提高工作是不能截然分开的”。一切事物都是不断地向前发展,并在原有基础上逐步提高的,没有提高就不能前进,体育工作也是一样。中学生的体育,不仅要关心和重视广大学生在原有基础上的提高;而且还要关心和重视一部分水平较高的学生的提高。通过运动队或业余体校等途径,提高他们的运动水平,为我国体育赶超世界先进水平做出贡献。

学校体育要与卫生工作相结合。卫生是增强体质的外因，体育锻炼是增强体质的内因。培养中学生的卫生习惯，讲究卫生，在体育锻炼中注意体育卫生，才能达到体育锻炼的目的。

中学生要按有关规定适当地参加一部分生产劳动。劳动也可以增强学生的体质。由于劳动会使身体处于活动的状态，肌肉、内脏器官和神经系统的活动都比平时加强，这就促进了机能的发展。但是，劳动是不能代替体育的。因为劳动是根据生产或工作的需要而活动的，这就使参与劳动的一部分器官，经常处于紧张状态，容易产生局部疲劳，并且不能使身体各部分得到全面的锻炼。

中学体育要与生产劳动、卫生工作相结合，使各器官机能都得到增强，可以预防和矫正身体畸形，增强学生体质。

青少年是祖国的未来和希望，是实现华主席提出在本世纪内实现四个现代化的生力军。中学生都要为革命而积极地锻炼身体，把身体锻炼得结实而健壮，以便担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。

基 本 教 材

