

北京市中學 體育教學參考資料

北京中小學教學參考資料編輯委員會編

人民體育出版社

北京市中學 體育教學參考資料

北京中小學教學參考資料編輯委員會編

人民體育出版社

北京市中學體育教學參考資料

書號: 187

編輯者 北京中小學教學參考資料編輯委員會編
校訂者 蘇 競 存

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

出版者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 崇 文 門 外 太 陽 宮

發行者 新 華 書 店
印刷者 北 京 建 國 印 刷 廠

開 本 850×1168 1/32 1955 年 11 月 第 1 版

印 張 7 $\frac{16}{32}$ 1955年11月第 1 次印刷

字 數 192 千 1—12,820

定 價 (5)0.75元

編 者 的 話

一、本資料是爲了幫助北京市中學體育教師鑽研教材、改進教法，正確地使用本會所編的「中學體育教材參考大綱」，以貫徹政務院和中共北京市委提高教育質量的指示而編修的。

二、根據中華人民共和國教育部的指示，本資料發行範圍限於北京市，其他地區如需要參考，可作內部交流經驗之用。

三、本資料僅供教學時參考，希望教師們在教學中發揮自己的創造性，不必受資料的拘束。

四、本資料是由北京市部分體育教師在暑假中集體編修的。由於編修教師的水平和時間的限制，一定還存在着不少缺點和錯誤，希望教師們在使用中多多提出指正的意見。來函請寄北京西黃城根甲32號本會。

五、本資料在編寫過程中，曾得到中央教育部體育指導處和北京市體育運動委員會的指導與協助，謹致以衷心的謝意。

北京中小學教學參考資料編輯委員會

一九五五年八月

目 錄

總說明	1
第一章 學校體育的目的、任務與組織領導	3
第一節 體育的目的、任務	3
第二節 體育的領導	4
第三節 體育的組織	7
第二章 學校體育工作的計劃和考核	23
第一節 體育工作的計劃	23
第二節 體育工作的考核	35
第三章 教材說明	39
第一節 隊列方法和行進，體操隊形的變換	39
第二節 一般發展和準備的操練	56
第三節 懸垂、支撐、攀登、爬越	88
第四節 平衡運動	106
第五節 滾翻運動	117
第六節 搬運重物	129
第七節 走	134
第八節 跑	138
第九節 跳躍	163
第十節 投擲	191
第十一節 遊戲	205
附錄 參考書目	236

總 說 明

本資料是根據本會新編修的教材參考大綱、蘇聯初中和高中體育教學參考書，並吸取了本市教師的經驗而編寫的。

本資料內容包括學校體育目的、任務與組織領導、工作計劃與考核及教材說明等項，現將各項內容簡述如下：

體育目的、任務與組織領導：

一、體育目的、任務：根據我國中、小學體育教育目的與任務而提出的，當中包括教養與教育目的、任務，但應當指出教師必須在教養的基礎上進行教育。

二、組織領導：根據一九五四年教育部、體育運動委員會、衛生部等六個單位「關於在中等以上學校中開展群眾性體育運動的聯合指示」提出了校長、體育教師、校醫的職責，並根據一九五五年八月教育部等三個單位「關於改進中小學體育工作的聯合指示」提出了體育課、早操、課外體育活動的組織、任務、內容及方法，各校可結合學校具體情況執行。

工作計劃與考核：

一、工作計劃：這個「工作計劃」是總結了北京市學習蘇聯先進經驗後製定的；它的內容是製定工作計劃的方法、步驟及應注意的問題。

二、考核：包括兩部份，一是工作檢查，要求教師及時總結教學、課外體育活動等工作；一是成績考查，各校可根據本資料的精神進行評定。

教材說明是根據教材的性質編寫的，包括隊列行進、體操隊形變換、一般發展和準備的操練、懸垂、支撐、攀登、爬越、平衡、滾翻、搬運重物、走、跑、跳、擲、遊戲等十一類教材。

茲將各類教材體例簡述如下：

一、教育意義：說明某一類教材的教育意義。

二、初、高中某類教材階段任務及年級要求：根據教育任務及年齡特徵提出初、高中某一類教材應使學生達到的教養程度，根據階段任務定出某項教材在某年級的要求，這是教師在製定計劃及在教學過程中重要的參考。

三、主要內容及教材分配表：說明教材的性質、系統性，並看出各類教材在各年級分佈情況，是教師對教材了解的基礎。

四、教材分析：說明每個教材的任務及教學的順序，教師應當很好的掌握，才能完成教學任務。

五、教法參考：根據蘇聯的先進經驗及本市教師的體會而提出的，內容包括動作方法、教學要點及教學應注意事項。

使用本參考資料應注意的事項：

一、本資料有些內容是教材參考大綱中沒有的，目的是為了幫助個別同學動作的改善，可由教師根據需要選擇使用。

二、尚有部份內容應當列入而未列入，主要是能力與時間不足，教師可在教學中經常研究鑽研。

（一）男、女生生理及心理特徵，目前尚無專門研究材料，據有關專家談：「蘇聯與中國的青、少年的生理與心理特徵差別不大，可參考蘇聯的」，所以這部份材料請參看「蘇聯初中體育教學參考書」11——15頁及「高中體育教學參考書」3——8頁（人民體育出版社出版）。

（二）身體操練課教學法，這一部份材料請參看「蘇聯高中體育教學參考書」39——49頁（人民體育出版社出版）。

三、學季劃分：根據北京市氣候情況劃分為四學季，以便教學。

四、本資料中各類主要教材在各年級分配表中所有「×」的符號是表示某項教材的開始時期。

第一章 學校體育的目的、任務 與組織領導

第一節 體育的目的、任務

體育是全面發展教育的重要組成部分，其目的是培養學生成為全面發展的社會主義社會的建設者與保衛者。

學校體育是和學生的智育、德育、美育及基本的生產技術教育密切結合進行的。

學校體育的基本任務是：

1. 增進健康，促進身體的正常發育和鍛鍊身體；

教授學生參考大綱中所規定的體操、田徑和遊戲等基本運動的技能和技巧，在教學過程中發展他們的靈敏、迅速、力量和耐久力；

2. 養成學生在生活中、學習中、工作中和體育運動的課業中的個人和公共衛生的習慣；

3. 培養學生具有愛國主義思想和集體主義精神以及自覺的遵守紀律、愛好勞動、堅韌、勇敢、果斷、機智、樂觀等優良的品質；

4. 學校體育必須與衛生結合，逐漸養成學生經常的、自覺的參加體操、遊戲和競技運動的愛好和習慣。

各年級的教材，是根據北京市初、高中男女生的年齡特徵及現有的體育基礎系統編訂的。體育的結果，應使一般學生到初中三年級時爭取達到北京市勞衛制預備級的標準，高中三年級時爭取達到我國勞衛制二組一級標準。

第二節 體育的領導

一、校長

學校體育工作的領導由校長負完全責任，必須根據全面發展的教育方針，把體育工作列入學校工作計劃；每學期至少要在校務或行政幹部會議上研究有關學生的健康問題一至二次，並使全體教育人員（特別是班主任）明確他們對學生健康應負的責任。

應經常監督領導體育教師的工作，關心他們的政治與業務學習，審查批准全年體育工作計劃。建立每月一次的檢查與彙報制度，檢查時應着重體育工作計劃的執行情況、課時計劃的製定和貫徹以及課外體育活動開展的情況。

保證每一學生每週有1——3次（每次45分鐘）課外體育活動時間。使體育教師對學生的課外活動進行輔導。

盡量劃分够用的運動場地；規定一定的體育經費和購置必需的體育器材。

應督促校醫進行學生的體格檢查和體育的醫務監督工作，並予以具體的幫助。

二、體育教師

體育教師在學生體育組織和實施方面對校長負完全責任。體育教師不僅教育學生學習身體操練、關心他們身體的正常發展和健康，同時應以共產主義的精神教育學生，在教學的過程中，經常地向學生進行勞動教育、紀律教育和培養學生道德上和意志上的優良品質。

為了提高學校體育工作質量，體育教師必須加強政治學習、經常地開展批評與自我批評、加強團結、發揮集體力量，並應努力鑽研業務、學習蘇聯體育理論和先進教學經驗及北京市教材參考大綱和教學參考資料。體育教師必須作好體育工作計劃，經常地進行觀摩教學和互相聽課，總結、交流教學經驗。

体育教師应注意作風、儀表，上課時着輕便整潔運動服裝，作學生的表率。

應幫助校醫進行體格檢查工作。加強和班主任的聯繫。通過學生會、青年團、少先隊，及體育積極分子，作好體育的宣傳、組織和指導工作。

在課外體育活動中應作好輔導工作，使學生通過課內、課外的循序漸進的鍛鍊，爭取達到勞衛制一級和勞衛制預備級的標準。

應經常向學生進行安全教育，採取各種安全措施（鍛鍊守則、檢查制度等），防止傷害事故的發生，並隨時注意運動場地器材的保管與檢修工作。

三、校醫

校醫應認真貫徹中央人民政府政務院一九五一年七月「關於改善各級學校學生健康狀況的決定」、教育部等六個單位一九五四年「關於在中等以上學校中開展群眾性體育運動的聯合指示」和「關於開展學校保健工作的聯合指示」中所規定的各項職責。

建立醫務監督制度，是學校體育工作的重要條件之一。

校醫在進行醫務監督工作時，應在學校行政的領導下，與體育教師和班主任密切配合。

應有計劃地認真地進行體格檢查工作。全體學生的體格檢查每學期至少一次（時間在開學後一月至二月）；體弱學生可以根據情況增加檢查次數；參加運動競賽或測驗的學生，在比賽或測驗前應進行必要的部分複查。

校醫根據檢查結果按照健康和發育情況分組，並與體育教師研究確定各組學生所能從事的體育運動和生理負擔。校醫應定期了解體弱的及有疾病的學生，並針對情況加以研究及時處理，可採用五聯單的方式，通知教導處、體育教師、班主任和家長，執行免除體育課或免做激烈運動及短期請假的一切辦法。

身體健康發育正常的學生列入「健康組」，這組學生可以准

許他們參加本校教材大綱中所規定的課內、課外的操練及各種競賽。

在健康上和發育上有不大顯著的缺點，但不影響他們參加課內、課外操練的學生，則列入「基本健康組」，他們經過適當的訓練後，同樣的可以允許參加勞衛制預備級或勞衛制一級的測驗，並允許他們參加校內、校外的體育運動競賽，但應有適當的限制。

在身體發育上具有顯著的缺陷，但在健康上不妨礙一般的身體操練的學生，可列入「體弱甲組」。不論他們這種健康情況是臨時的或是長期的，基本上可以允許他們參加體育課，但要照顧他們的個人特點。屬於這一組的學生，在大多數的情況下，是體重較輕、神經和循環系統易受刺激，因此需要禁止比較緊張的操練，免除生理上負擔過重的操練。在進行大綱中教材時，不要求他們和健康組、基本健康組達到同樣數量上和質量上的標準。校醫必須監督體育教師要分別對待這些學生。

具有下列情況的學生列入「體弱乙組」：內臟器官呈現病態，骨骼或肌肉系統的病態與缺陷，貧血現象（血色素低於50%）以及有嚴重的慢性疾病等。這組學生在健康情況未改善以前，可以暫時免除他們課內、課外的一切操練。

校醫應監督體育操練和競賽活動的實施，有重點地在課內、課外和競賽時檢查學生的脈搏呼吸及血壓等生理上的變化，並向體育教師提出建議，以便體育教師克服缺點，改進教學提高教育質量。

校醫應經常注意體育運動的環境衛生，並針對情況定期向學生進行有關體育運動衛生等問題的報告。

校醫應和體育教師，經常了解和研究學生的健康狀況，其結果隨時向校長彙報，期終要向校務會議作學生健康狀況及存在問題的報告。

第三節 體育的組織

一、體育課

根据体育教材參考大綱和教學計劃進行的體育課是學校體育的基本組織形式，也是保證基本上完成體育任務和爭取達到勞衛制標準的主要形式。

(一) 體育課的任務：根据体育教材參考大綱中所規定的操練內容，教給學生必要的體育知識與技能，保證學生身體的全面發展；以共產主義道德教育學生，培養道德上和意志上的優良品質。

(二) 體育課的類型：根据教育學中課堂教學的任務與性質，體育課可分為四種類型：①學習新教材的課——新課；②複習鞏固已學過的教材的課——複習課；③進行定期考查測驗的課——考查課；④學習新教材、複習與鞏固已學過的教材，或檢查與評定學生成績的課——綜合課。

(三) 體育課的結構：體育課是由四個部分組成的，按任務和內容來說，這四個部分是各不相同的，但它們又是彼此有機聯系着不可分割的整體。

第一部分——開始部分（三——五分鐘）

任務：組織學生，集中他們的注意力，使他們建立起愉快的心情。

內容：整隊、報數、報告；簡述本課的內容和任務，隊列操練、走步、跑步（短時的）；按照突發的口令或信號在原地或行進中完成各種動作。

第二部分——準備部分（六——十二分鐘）

任務：使學生身體對本課基本部分的操練做好充分準備；適

度地和全面地影响肌肉与韧带；發展動作的協調性和韻律感。

內容：徒手体操；体操棒和实心球的操練；跳躍和短跳繩的操練；肋木和体操槓的操練；舞步和舞步組合（女生）；對抗（男生）。

第三部分——基本部分（二五——三十分鐘）

任務：培养力量、迅速、耐力、靈敏、勇敢、果斷以及联合動作的本領；改進運動的技巧。

內容：跑、跳、投擲、懸垂支撐和攀登爬越的操練；平衡、滾翻、越过障碍物；各种遊戲。

第四部分——結束部分（三——五分鐘）

任務：使身体恢復到平靜的狀態，並總結本課。

內容：慢步走，隊形的基本動作；輕鬆安靜的操練；安靜和注意力的遊戲；舞蹈；教師对本課的意見，並佈置下一課的任務和必要的作業。

（四）对体育課的組織、要求和注意事項：

1. 課的開始：上課鈴聲一响，全班学生在体育委員的指揮下站成二列橫隊（学生應該穿輕便服裝和軟底鞋）。当教師到達時，体育委員喊「立正」口令並報告：「××班×××報告，本班上課應到××人，實到××人，報告完畢」。接着体育委員把缺席者名單交給教師。

教師听完報告後，立即向學生問好：「同學們好！」同學們回答：「老師好！」。

然後依次報數，在報數時教師核對出席人數，不要採用點名的方法，因為點名要花費很多時間，報告和報數所佔的時間不應超过一分鐘。

2. 分組与輪換：爲了更好地完成課的任務，教師可根据教材、学生的体育程度，結合氣候、場地設備條件將学生分爲三——

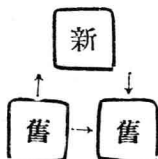
五組(參考校医体格檢查的材料)，在基本部分採用分組輪換的方法，教師進行分組教學時，應很好的掌握分組輪換的時間和觀察課的進行，往來於各組之間進行指導(要着重教授新教材的時間)。

分組和輪換的組織形式可分為下列幾種：

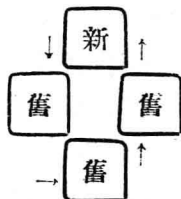
(1) 兩組一次輪換：將全班學生分為兩個小組，一組由教師領導學習新教材，另一組由小組長領導複習已學過的教材，十五分鐘後兩組互相輪換。這種方法可在全班人數較少或全班人數多而設備也多以及教材較難的情況下採用。



(2) 三組兩次輪換：將全班學生分為三個小組，第一組由教師領導學習新教材，第二、三組由小組長領導複習兩種舊教材，每隔十分鐘輪換一次。這種方法可在全班人數較多時、設備較少或全班進行複習課時採用。

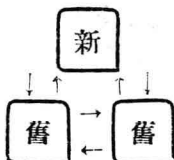


(3) 四組三次輪換：將全班學生分為四個小組，第一組學習新教材，第二、三、四小組複習舊教材，每隔七、八分鐘輪換一次。這種方法適於在全班人數較多的全部複習課或新教材較容易而危險性不大，設備較少和天氣較冷的情況下採用。

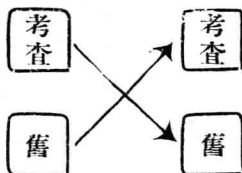


(4) 四組兩次輪換：將全班學生分為四個小組。第一、二

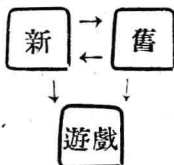
組合併為一大組，進行新教材的學習，操練時間為十五分鐘，第三、四小組分別複習兩種舊教材，七分鐘互相交換一次。十五分鐘後第一、二組與第三、四組互相交換。這種方法適用於新教材較難或需要時間較長，人數較少和設備少的情況下採用。



(5) 兩小時一單元的分組輪換：將全班學生分為兩大組。第一組進行考查，第二組複習舊教材或遊戲，時間各為三十分鐘，到下一課時才互相輪換。



(6) 將全班學生分為兩大組。第一組學習新教材，第二組複習舊教材，十分鐘互相交換，二十分鐘後集合全班進行遊戲（一課的分組輪換到不輪換）。



3. 課的密度：教師在教學時，必須正確地利用全部課堂教學時間，以使學生從事多種多樣的操練，因此教師應該在上課開始前就準備好器械和用具，準時上課。講解任務與要求、動作要點時要簡明扼要，避免作不必要的長時間談話，以最節省時間的方法排隊和變換隊形，準確而迅速地分發用具，不使發生任何妨礙上課的情況。

不正確的教學方法是應該絕對避免的，如一個學生進行操練，而大多數學生都在旁邊等着。這種做法只有在做跑、跳不需要長久等待的操練時才可以用，而且應該循環進行。在組織工作上如整隊、調隊、佈置學習環境等都不應該化費過多的時間。

正確地利用全部課堂教學時間，並不是在教學時讓學生一直操練下去而沒有片刻休息的時間，因為一切肌肉的緊張都會引起學生身體的強烈反應，如果給以及時休息或做些平靜的操練，這種激動也就會迅速減低。因此，短時間的休息是必要的，並可利用這種時間對學生講解、示範或使注意其他學生的操練等。

4. 培養學生的自覺紀律：在進行教學時，教師必須要求學生有組織、有禮貌、精神集中、遵守紀律。通過實際操練，培養學生的共產主義道德品質。必須向學生簡明扼要地說明各種操練對身體的影響和實用意義，提高他們對於操練的興趣，使他們更認真地和更深思熟慮地來進行學習，如果操練項目屬於「勞衛制」中的項目時，就應該介紹一些參加測驗時的注意事項，以提高他們學習的積極性、自覺性。同時教師應以身作則積極地耐心地熱情地來指導學生，以鼓舞他們的學習情緒。

5. 講解、示範、口令：在指導學生學習時，教師必須向學生簡明地說明操練的方法和要點，示範給學生看（完整示範），在講解動作要點時，語言要清楚，講解要形象化，使學生能正確的分析動作。示範的技術要熟練，姿勢要正確，速度要適當（先用正常的速度做，必要時可以用緩慢的速度做），必要時也可以讓技術熟練的學生作示範。口令要肯定、清楚、宏亮。

6. 生理負擔的調整：教師應根據學生的性別、年齡、生長發育特點、健康情況和身體訓練程度，適當地規定課的生理負擔量。在學期開始時，生理負擔要低一些，隨着學生身體訓練程度的提高而逐漸增加。但應隨時注意調整學生注意力的負擔，不要使他們在各種操練和遊戲中造成精神上過度的興奮和緊張。隨時觀察學生生理的變化，如皮膚的顏色、出汗的程度、呼吸的情

況、動作的準確和協調等。

7. 每一節課的任務和要求：每一節課任務和要求的提出，牽連到教學計劃和教材的聯繫。每節課的要求是完成新舊教材的具體教養任務的程度。我們考慮這一課時，應根據學生的基礎和課與課之間的聯繫性，定出不同的要求，寫的要具體簡明扼要；在同一年級裏對於個別學生，也可根據任務提出個別的要求，但必須明確課的任務和要求是隨著教學計劃的實踐來逐步改進的。

教學效果主要決定於課的任務和要求完成得如何，因此，應根據教材之難易，循序地提出新的要求，例如男生初中三年級教授滾翻運動的头手倒立，這一教材估計要通過三課來完成。第一課的要求是教給學生新的動作，使學生知道動作要領與方法，第二課的要求是不但有勇氣做而且基本上可以完成動作，但允許技術上稍有錯誤；第三課要求學生基本上掌握動作要領並能完成動作，但在姿勢的優美上還有一定的限度。同樣的教材在高中二年級課堂上的要求就高一些，不但要完全掌握動作要領，能夠完成動作，而且必須是熟練的，姿勢是優美的。

（五）備課：教師在進行課堂教學前，必須精密地準備每一節課，根據教材參考大綱和教學計劃寫出簡明的課時計劃。首先應充分地熟悉和研究教材（理論和技術），明確地體會教材基本實質和具體要求。第一步要根據教材內容提出課的具體任務和要求，然後根據任務和要求、教學原則及教材特點，寫出課的各部分的内容，並決定進行操練的方法。

備課時，教師應研究如何通過本課更好地向學生進行示範和講解（知識和技術），在課堂上如何組織學生，需要什麼器具，提醒學生注意哪些問題。週密地考慮本課的全部過程。

教師擔任幾個同年級的體育課時，可以用同一授課計劃，但要考慮各班的特点，加以靈活運用。

（六）小組長的培養：小組長是教師教學過程中的有力助手，他們是一些品質優良、體育程度良好、自覺地對待學習、在