

九年一貫制試用 体育教學參考資料

(全 日 制)



九年一貫制試用
体育教学参考資料

(全日制)

北京师范大学体育系普通教育改革小組編

北京市书刊出版业营业许可證出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

工人日报印刷厂印装

統一书号：7012·9902 字数：151千

开本：787×1092 毫米 1/32 印張：7

1960 年第一版

第一版 1960 年 8 月第一次印刷

北京：1—5,000 册

定价 0.58 元

目 录

說明.....	(1)
体育課教学改革草案.....	(3)
九年一貫制(全日制)試用体育教学大綱草案.....	(13)
九年一貫制(全日制)試用体育教学参考資料.....	(77)

說 明

这本参考資料是为了全日制九年一貫制試点学校采用我們所草拟的体育教学大綱(草案)而編写的。

本书的前半部分,包括体育課教学改革草案和九年一貫制(全日制)体育教学大綱(草案)。后半部分是体育教学参考資料共分为四章,第一章是游戏教材。第二章是武术教材。第三章是体操教材。第四章是补充教材,包括云梯、滾輪、浪木等三項教材,这些教材,因过去出版的材料較少,所以介紹的比較詳細,供各地参考。而田徑、体操、球类教材,参考书較多,大家也較熟悉,所以只列了一部分参考书目录。另外还将我們所編写的几套輕器械体操和棍术練習,如:实心球操、哑鈴操、刺枪式棍术等也安排在武术和体操兩章中。书的最后还附有身体机能檢查和身体素質測驗的內容及場地器材設備一覽表,供各地参考。

根据各地区气候、条件的不同,可安排和选用符合于体育課教学改革草案精神和适合于該地区特点的体育教材內容。

草案和大綱的編写初稿,在教育部的領導和支持下,邀請了团中央軍体部、北京体育科学研究所、人民教育出版社体育編輯組和北京体育学院、北京医学院、北京教师进修学院等兄弟院校及北京部分中、小学教师,对草案和大綱进行了認真、細致的研究討論,提出了許多宝貴的意見;此外,接待我們訪問的二十多个单位也都給予了热情的支援。我們謹向这些单位和有关的同志們表示衷心的感謝。

草案、大綱和参考資料,是在党的領導下,干部与师生結合

大搞群众运动编写出来的。由于我们的水平低,时间较短,对中小学情况了解不够,所以可能还存在缺点和不妥之处,我们热诚的希望各试点学校和从事体育工作的同志们提出宝贵的意见,以帮助我们改进,使之日臻完善。

北京师范大学体育系
普通教育改革小组

1960年6月

体育課教学改革草案

十年来,中、小学体育教学,在党的领导下,不断地进行了教学改革,从根本上改变了旧中国体育教学的落后状况。1956年教育部总结了各地的教学经验,制定了一套全国性的中、小学体育教学大纲和教学参考书,促进了教学质量的提高。特别是1958年体育大跃进以来,更取得了显著的成绩,积累了丰富的经验,为中、小学体育教学的进一步改革打下了良好的基础。随着我国社会主义建设事业的飞速发展,当前中、小学体育教学还远远落后于形势的要求。由于当前的体育教学,从运动项目的技术系统性出发安排教材,对学生的年龄特征缺乏积极促进的态度,也没有充分地估计到学生的主观能动作用,所以教学内容极其重复繁琐、运动量小、要求低,中学毕业生虽然学了十二年的体育课,但在体质、运动技能和体育知识方面,仍然较差,不符合劳动生产和国防建设的要求。为了培养共产主义的新一代,并为我国体育运动水平在十年左右的时间內迅速赶上和超过国际先进水平培养后备力量,必须对当前中、小学体育教学进行彻底革命。为此我系全体师生,在党的领导下,对现行的中、小学体育教学大纲和教学工作情况,进行了调查访问与分析研究,经过反复的讨论,制定了九年一贯制学校体育教学改革草案。

一、当前中、小学体育教学存在的主要问题

当前中、小学体育教学,在教学内容、教学方法、教学的組織形式和教师的教学思想上,都存在着一些问题,但其中主要的

是教學內容。現在僅就這一問題，提出以下幾點看法：

(一)增強體質為勞動生產和國防建設服務，是體育運動的根本任務，特別是中、小學年齡階段的学生，正处在長身體、長知識的時期，所以如何促進他們更好的成長，增強他們的體質，緊密聯繫勞動生產和國防建設的實際，就成為我們考慮體育教學內容的根本出發點。但現行的中、小學體育教學內容，不能充分體現和完成這一任務。

(1)當前中、小學體育教學內容，在教材的安排上，偏重於體操，如小學體育教學內容，是基本體操和遊戲，中學的體育教學內容是體操、田徑和遊戲，而其中體操佔總學時的45%左右。而現行中、小學的體操教材，尤其是小學部分的教材，要求低、運動量小；對增強內臟器官的機能作用不大，特別是從中、小學的現實條件出發，學生上課的人數多，體操器械少，所以，學生實際練習的時間也很少，更降低了體育課的運動量和密度，不能有效的增強學生體質。

(2)現行的中、小學體育教學大綱，雖然也有增強體質的要求，但在教學內容的安排上，主要是以勞卫制的運動項目為中心，強調掌握技術從最基本的最簡單的动作學起，根據運動項目的技術系統性進行教學，使教學內容極其重複、繁瑣，如小學一年級至三年級，竟要學習“慢步走”，“悄悄的走”和“快步走”等十幾種不同姿勢的走法，初中一年級至二年級，竟要學習二十多種混合支撐，懸垂和單純支撐，懸垂的姿勢。而初中一年級主要重複小學五、六年級的教材，高中一年級主要是重複初中三年級的教材，高中三年級幾乎是完全重複高中二年級的教材。這種循環式的排列方法和極其龐雜的教學內容，不僅對增強學生體質，效

果不好,而且运动技术也很难提高,所以这种为技术而技术的旧体系是少慢差费的。

(3)当前中、小学体育教学内容脱离劳动生产和国防建设的实际。例如:田径运动中的跑,只是在田径场跑道上的各种练习,而对具有国防意义的各种跑法,如走跑交替,在各种不同地形条件下的奔跑,负重跑,通过各种不同障碍的跑等练习都采用的很少,甚至根本没有采用。

以上情况说明了当前中、小学体育教学,从运动项目的技术系统性出发,罗列了很多简单的、重复繁琐的和实用价值不大的教学内容,不能有效的增强学生体质。这种安排教材的方法,在一定的程度上反映了资产阶级为体育而体育的倾向,不符合形势发展的要求。所以我们认为当前中、小学体育教学是少慢差费的,脱离政治,脱离实际的。

(二)学生的年龄特征是我们安排中、小学体育教学内容不可忽视的重要根据之一。但是,对这些特征不应当采取消极保守的态度,而应该采取积极促进的态度。这两种截然不同的态度,实质上是资产阶级观点和无产阶级观点在体育教学中的原则分歧。现行的中、小学体育教学大纲,偏重体操,练习简单,要求低、运动量小,就是消极对待学生年龄特征的具体表现。例如:小学六年级(12岁)才要求练习300米慢跑和60米快跑;初中三年级(15岁)才要求练习800米慢跑和100米快跑。唯恐学生跑多跑快了影响发育,但学生在课外练习小皮球,往往要踢上几十分钟,比体育课上的运动量要大的多。而这些学生,不仅没有因为运动量大影响正常发育,练坏了身体;恰恰相反,他们比一般同学的身体发育得更好,长得更壮。又如教学大纲规定小学五

年級才开始学习前滚翻，而儿童很早就会在床上做各种滚翻了，目前前滚翻已成了一些幼儿园大班儿童的体育锻炼教材；又如已经为现代体育科学证明比较落后的跨越式跳高技术，竟要从小学五年级学到初中三年级；唯恐技术复杂了学生掌握不了。但据我们调查的几所学校来看，同学普遍反映：“体育课内容简单，练习乏味，希望增加内容”；教师也反映：“增加了体育课的内容，很受同学欢迎，而且可以完成的很好”。这就说明了现行中、小学体育教学大纲，不符合学生年龄特征的要求，在“量力性原则”的束缚下，看不到我国广大的青少年在党的亲切关怀和教导下，随着社会主义建设事业的飞跃发展，他们的体力和智力也有了很大发展，这种思想在一定的程度上反映了资产阶级唯心主义形而上学的观点，不能满足学生体力和智力发展的要求。

(三)培养学生共产主义道德品质，是体育教学的重要任务之一。小学的游戏教材，特别是低年级的游戏教材，是向学生进行思想教育的一种良好手段。我们可以通过游戏培养学生集体主义精神和团结友爱、互相帮助的良好品质。但现行的小学教材中，以动物为中心的游戏多，结合现实生活向学生进行思想教育差，在其他的教材和教学中对学生的思想教育和品德教育也注意的不够。这种忽视政治的倾向，当然不符合党的教育方针的要求。

二、我们的改革意见

根据党的鼓足干劲、力争上游、多快好省地建设社会主义的总路线的精神，根据党的教育为无产阶级政治服务，教育与生产劳动相结合的教育方针和增强体质为劳动生产和国防建设服务

的体育方针。必须对目前中、小学体育教学存在的脱离政治、脱离劳动生产和国防建设实际的少慢差费的现象进行彻底的革命。打破从运动项目的技术系统性出发，在教学内容上偏重体操教材的单纯技术的旧体系。建立一套新的体系：以增强体质为中心，加强共产主义教育，紧密联系劳动生产和国防建设的实际，使增强体质和掌握运动技能紧密结合，以达到为国家培养德才兼备、体魄健全的共产主义建设者和保卫者。

(一)九年一贯制学校体育的目的、任务：

(1)体育是德、智、体全面发展教育的组成部分，其目的在于：增强学生体质，培养共产主义道德品质，为劳动生产和国防建设服务。

(2)基本任务：

1. 促进学生身体的全面发育，增强体质，使学生具有充沛的精力出色地完成学习任务，并为从事劳动生产和国防建设准备良好的条件。

2. 培养学生爱国主义、集体主义、热爱劳动、积极乐观、团结互助，自觉的组织性、纪律性和勇敢、坚毅、顽强、不怕困难的共产主义道德品质。

3. 使学生掌握基本的体育知识和运动技能，在全面发展身体素质的基础上，运动基础较好的学生，还应要求提高运动技术水平。

4. 使学生掌握必要的生理卫生知识，并养成良好的卫生习惯和自觉参加体育锻炼的习惯。

(二)新大纲的主要措施：

(1)加强了体育教学的政治思想性。

在安排教学内容和进行体育教学的过程中，要加强对学生的共产主义思想教育，明确体育锻炼的目的性，培养学生的国防观念和自觉锻炼的习惯，并适当的增加练习难度，使学生必须通过一定的努力和克服一定的困难，才能完成动作的要求。使我们的体育教学，不仅增强了学生的体质，而且通过体育教学培养学生爱国主义，集体主义，热爱劳动和坚强、勇敢、机智、果断、克服困难的共产主义道德品质。

(2)在教学内容上选择对增强体质作用大的和紧密结合劳动生产和国防建设实际的运动项目。

体育运动的項目很多，对身体的锻炼价值也各有不同，在新大纲中，根据学校体育的目的、任务将体育教材分为基本练习和一般练习两大类，又因为各阶段年龄特征不同，所以各个年龄阶段的基本练习和一般练习也不完全相同。我们在确定基本练习时，主要从以下几个方面考虑：①思想性强，能够多快好省的增强学生体质。②能够全面的发展学生身体。③紧密结合劳动生产和国防建设的实际，具有较大的实用价值。④符合学生年龄特征的要求。⑤在我国现实条件下，易于广泛开展。所以教学内容应以基本练习为主来安排教材。一般练习是围绕学校体育的目的、任务选择多种多样的练习手段，使体育教学内容生动活泼，丰富多采，更好的、更全面的发展学生身体。所以一般练习在教学内容中也是一个不可忽视的方面。但是，由于各地区气候、条件各有不同特点，所以一般练习的教材，可根据以上原则，有一定的灵活性。

(3)根据学生的年龄特征，积极促进学生身心发展。

1—9年级的学生，正处在身体的发育时期，低年级和高年

級的学生，他們在生理上、心理上都有較大的区别。为了符合学生年齡特征的要求，我們认为将九年分为三个年齡阶段进行体育教学比較适宜。

第一阶段：(1——3年級)。

第二阶段：(4——6年級)。

第三阶段：(7——9年級)。

(4)增加了武术、障碍和球类运动的教材。

武术运动是我国民族形式的体育项目之一。几千年来，深受广大人民群众喜爱，由于它锻炼价值大，对場地条件要求不高，易于广泛开展，所以解放以来，在党的关怀下，开展的极为普遍。障碍是以跑为主的包括跳跃、投掷、攀登、爬越的一种综合性的运动项目，具有較高的实用性和锻炼价值，并能培养学生勇敢、頑强、不怕困难等优良品质，是一种很好的运动项目。球类运动由于它竞赛性强、活动量大，所以也是深受广大青少年喜爱的运动项目之一。而这些运动项目，在旧大纲中，却采用的很少，甚至根本没有采用，已经采用了的一部分教材，要求偏低，不能满足学生的要求。在新大纲中，我們不仅选用了这些项目，而且放到了适当的位置。

(5)課内外密切結合，相互促进，增强体质。

学校体育的目的、任务仅靠課内体育教学，还不能全面地完成，必須使課内、外密切結合，而課外体育锻炼，应该包括复习、巩固課内所学的知識技能。运动基础較好的学生，还应組織各种运动代表队，提高运动技术水平。一般同学，应根据不同年齡、不同爱好，开展多种多样的、丰富多采的体育活动。課内不易进行的体育运动项目如：軍事野营、射击、航空模型、无綫电、

航海运动等国防体育项目和运动竞赛，应在課外得到充分的开展。并应有领导地組織学生参加劳卫制鍛炼，使課内外密切結合，相互促进，增强体质。

(6) 建立經常性的身体机能檢查制度。

为了了解学生身体发展的情况和檢查体育教学的效果，应建立經常性的身体机能檢查制度。原則上每年檢查一次，新生入学应即进行檢查，四年級以上的学生，应結合身体机能檢查，同时进行身体素質測驗。

为了貫徹执行新的体育教学大綱，迅速地提高教学质量，就要求体育教师必須努力学习馬克思列宁主义、毛澤东思想，坚持政治挂帅，加强思想改造，树立和巩固共产主义的人生观和世界观，不断地提高政治觉悟和思想水平。努力钻研党和国家的教育方針、体育方針、政策，并加强体育理論的学习和提高运动技术水平，彻底清除資产阶级的单纯技术教学观点和自由主义的教学态度，树立热爱学生，关心学生身体健康和对学生全面負責的教学态度。在党的领导下，迅速地将自己培养成为又紅又专的人民体育教师，以适应人民教育事业，人民体育事业飞速发展的要求。

說 明

这份大綱，是根据我校所提出的体育課教学改革草案的精神編写的。在执行时，請注意以下几点：

1. 关于游戏和武术教材：大綱中所选择的 game 教材和根据国家体委武术科所整編的几套长拳和劍术練習，不一定适用于每一地区的情况。各地可选用当地群众喜聞乐見的民間 game、具有民族风格的 game 和武术教材，但应注意到学生的年齡特征和它們的鍛煉价值。

2. 四、五、六年級的小球运动，主要是通过成队練習和 game 的形式，教給学生小球的基本技术。

3. 云梯、浪木、滾輪教材，具有較大的实用意义和鍛煉价值，是几項很好的运动項目，但是因各地区設備条件不同，所以列为补充練習，有条件的地区和学校，应尽可能的开展。

4. 关于考試問題：1——6 年級的学生，因为年齡較小，主要是促进他們身体更好的发育，增强体質，对运动技术的要求較少，可以不进行考試。7——9 年級的学生可进行考試，但項目也不应太多。根据这一想法，在大綱中安排了三年的考試項目和标准，但因各地区条件不同，对九年后的发展情况也很难估計，所以标准可能偏高或偏低，仅供各地制定时参考。

教学时数分配表

练习时数	年 级	一	二	三	四	五	六	七	八	九
基本练习	游戏	34	32	31						
	跑	10	12	13	16	16	16	17	17	17
	跳				7	7	7	8	8	8
	武术				11	11	11	6	6	6
	小球				10	10	10			
	障碍							9	9	9
	爬绳							4	4	4
一般练习		24	24	24	24	24	24	24	24	24
补充练习	云梯									
	浪木									
	滚轮									
体育知识		4	4	4	4	4	4	4	4	4
总 计		72	72	72	72	72	72	72	72	72

注：1. 每年级的基本练习，约占学年总时数的65%左右，一般练习约占35%左右。

2. 每节课可进行1—3个教材。

3. 一般练习可根据各地区特点、条件，在开展时有所侧重，但条件够的地区，应尽可能开设游泳课。

4. 补充练习可在7—9年级采用，但每项每学年不得超过4次，三项总合不得超过10次。补充练习所占用的课时，从基本练习的总时数中抽出。

九年一貫制(全日制)試用体育 教学大綱草案

体育知識

1—3 年級

(一)毛主席鍛煉身体的故事(4 学时)

毛主席青少年时代的体育生活。

(二)遵守生活制度对增进身体健康的作用(2 学时)

(1)严格遵守日常生活制度是保证增进身体健康的重要条件;

(2)合理的生活制度。

(三)体育卫生常識(2 学时)

(1)准备活动与整理活动;

(2)早起后与睡觉前的运动;

(3)飯前飯后的体育鍛煉問題。

(四)解放軍叔叔鍛煉身体的故事(2 学时)

(1)解放軍叔叔天天鍛煉身体;

(2)解放軍叔叔鍛煉身体是为了保卫祖国。

(五)优秀運動員的故事(2 学时)

4—6 年級

(一)毛主席鍛煉身体的故事(2 学时)

毛主席三次橫渡長江。

(二)列宁同志鍛煉身体的故事(4 小时)

(1)列宁同志从小就喜欢运动;在学校里参加了各种文体活动;

(2)在监牢里也坚持身体锻炼;

(3)在1897年2月被放逐到西伯利亚,他不断坚持了革命工作,而且坚持了体育锻炼。

(三)体育卫生常識(2小时)

(1)課間活动問題;

(2)夏季与冬季的运动;

(3)游泳运动的卫生。

(四)优秀运动員的故事(2学时)

(五)国内外体育活动介紹(2小时)

此時間主要根据国内外体育上的大事进行介紹。

7—9年級

(一)体育的目的与任务(2学时)

(1)党和国家对体育运动的无限关怀;

1. 抗日战争时期延安的体育活动;

1. 解放后,党和毛主席对体育运动一系列的指示。

(2)体育为劳动生产和国防建設服务。

(3)新旧体育的区别。

(二)几年来我国体育事业的伟大成就(2学时)

(1)劳卫制在我国的开展;

(2)体育设备及干部的培养;

(3)各项运动技术的突飞猛进。

(三)体育锻炼对人体的影响(3学时)

(1)人是一个有机的整体;