

增訂本

新小學體育

呂廷立 編著

北京 益昌書局 出版

增訂本

新小學體育

呂廷立 編著

北京 益昌書局 出版

新小學體育

增訂本

編著者

呂廷立

出版兼
發行者

益昌書局

北京前門區打磨廠68號
電話：七局一八九六號

排 版

建國印刷廠

崇文區槐杆市

印刷者

聚豐印刷局

前門區楊梅竹斜街

1953年 12月 再版 初版(補5000冊)共10000冊
定 價 13.000元 字 數 286000字

普及人民體育運動

為生產和國防服務

朱德

發展體育運動
增強民族體質

年
月
日
東

增訂版前言

『新小學體育』出版後，爲了適應全國各地小學體育教師及師範學校參考的需要，曾印出三版。但全國各地需要的數量仍很多。三年來新中國的發展是突飛猛進一日千里的；它無時無日不在迅速的發展變化着。因而『新小學體育』的第一版內容，無論在理論上、實際教材上，都有些地方是落後了，不能適合新中國小學體育的需要。於是將它改版，寫成了這本增訂版，作爲小學體育教師及師範的參考。

本書根據毛主席的指示『發展體育運動，增強人民體質』的精神，要爲如何使新中國兒童的身體得到正常良好的生長發育，以及培養兒童的英勇、堅毅、進取等革命品質而努力。於是將上一版落後的東西刪掉，補充了新的內容。本書各章各節都有刪改和補充，如新的蘇聯教學方法；結合勞動衛國體育制度的規定，充實了徒手體操、器械運動、田徑運動、跳繩等各項教材。

本書雖然修正和補充，但仍恐不能滿足小學體育教師同志們的需要，還需要參考其他專門書籍，而且限於個人能力，內容上亦恐有很多不正確的地方，尙祈讀者多賜批評指正。

本書只供參考，並非教本，因而未按五年一貫制的分級編寫，仍照舊按低、中、高年級寫成。低年級適合五年一貫制的，一、二年級，中年級適合三、四年級，高年級適合四、五年級，教師可酌情採用。

本書第一編承蒙蘇競存先生校正，徒手操與田徑運動又蒙劉世亮先生校正，在此一並致謝。

一九五三年二月

呂廷立寫於北京師範大學。

新小學體育目錄

第一編 總 論

第一章	小學體育的重要	1
第二章	體育教師	4
第一節	怎樣作一個光榮的小學體育教師	4
第二節	小學體育教師有些什麼工作	7
第三節	體育教學上應注意的事項	13
第三章	兒童身體發育的特徵	15
第四章	教學法	19
第五章	體育教材	25
第一節	選擇小學體育教材原則	25
第二節	體育教學計劃	27
第六章	體育設備	33
第一節	體育設備的重要	33
第二節	體育場	33
第三節	各種器械設備	37
第四節	增添體育設備應行注意事項	51
第五節	各種設備暫代辦法舉例	52

第二編 各種教材

第一章	遊戲	55
第一節	體力類	55

第二節	速度類.....	70
第三節	靈巧類.....	97
第二章	韻律活動.....	125
第一節	基本步法.....	126
第二節	唱歌表演.....	130
第三節	簡易舞蹈.....	136
第三章	徒手體操.....	193
第一節	徒手體操的優點.....	193
第二節	編配徒手體操教材應行注意事項.....	193
第三節	小學健身操舉例.....	195
第四節	教授體操時應行注意事項.....	198
第五節	徒手體操動作術語.....	200
第六節	徒手體操動作說明.....	206
第七節	模倣操.....	242
第四章	紀律訓練和隊形變化.....	251
第一節	低年級教材.....	251
第二節	中年級教材.....	255
第三節	高年級教材.....	259
第五章	器械運動.....	265
第一節	保護方法及教學注意事項.....	265
第二節	墊上運動.....	267
一	單人動作.....	267
二	二人以上聯合動作.....	277
三	疊羅漢.....	282
第三節	跳箱.....	291
一	體力訓練動作.....	291
二	靈巧訓練動作.....	293

第四節	雙槓.....	301
一	體力訓練動作.....	301
二	靈巧訓練動作.....	303
第五節	單槓.....	310
一	體力訓練動作.....	310
二	靈巧訓練動作.....	311
第六節	簡易器械運動.....	318
第六章	田徑運動.....	320
第一節	徑賽.....	321
一	短跑.....	321
二	接力賽跑.....	325
第二節	田賽.....	328
一	立定跳遠.....	328
二	急行跳遠.....	330
三	跳高.....	333
四	壘球擲遠.....	336
五	推鉛球.....	339
第七章	球類運動.....	342
第一節	壘球.....	342
一	壘球運動的價值.....	342
二	簡單規則.....	342
三	基本動作.....	346
四	練習方法.....	349
五	怎樣做裁判員.....	351
第二節	小足球.....	352
一	小足球運動的價值.....	352

二	簡單規則.....	353
三	基本動作.....	356
四	練習方法.....	259
第三節	籃球.....	363
一	場地設備.....	363
二	基本動作.....	364
三	練習方法.....	367
第八章	其他運動.....	370
第一節	跳繩.....	370
一	單人跳法.....	370
二	二人聯合跳法.....	373
三	三人聯合跳法.....	374
四	跳繩遊戲.....	375
第二節	踢毽子.....	380
一	單人踢法.....	380
二	集體踢法.....	384
第三節	游泳.....	385
一	練習游泳應注意事項.....	385
二	初學游泳的幾個步驟.....	386
三	自由式游泳.....	387
四	仰泳.....	388
五	蛙式游泳.....	388
六	練習方法.....	389
第四節	溜冰.....	389
一	試冰.....	390
二	前止溜.....	390
三	停止.....	392

第一編 總 論

第一章 小學體育的重要

小學體育在反動派統治的舊社會裏，只是一種形式，幾十年來絲毫沒有得到發展。在今天我們新的社會裏，爲了新中國的建設和鞏固中國的國防，毛主席號召我們『健康第一』，又說：『發展體育運動，增強人民體質』，所以在我們黨和人民政府的正確領導下，全國各地的體育運動都在蓬勃的開展着。無論是機關、學校、軍隊、工廠，都在突飛猛進、一日千里的開展起來了。

馮文彬同志講過：『我們爲什麼要提倡和發展體育呢？因爲人民的體育運動，是發揚人體勞動能力和培養革命精神的科學。第一，可以鍛鍊人民有健康強壯的體格和有充沛的精力；第二，能够培養人的忍耐、堅強、勇敢、堅決的品質，和勇往直前，戰勝困難，對未來充滿信心的積極精神；第三，能够啓發人民的機動、智慧和創造性。因此人民的體育訓練與體育運動，對於國防事業，生產勞動及其他各種建設事業上都有重大的積極意義與作用』。

由於這段話裏我們認識到體育的意義和目的，體育運動不是爲運動而運動，而是有它的積極意義與作用的，它是要發展生產，建設祖國，鞏固國防的。使我們每一個新中國的人民都能很好的去擔負起保衛祖國，建設祖國的任務來，使我們新中國很快的由新民主主義社會過渡到社會主義社會，走向極光明的共產主義社會。我們是有遠大目的的。

可是我們爲要完成這樣的一個任務，達到這樣的一個目的

，我們的體育運動，不是止於今天就算完了，我們要更積極的進一步推動開展起來。我們應該由小學作起，使全國人民打下一個更好的基礎。因為小學教育是廣大人民的基礎教育，今後的小學教育是全國所有人民都要受到的最低限度的教育，所有人民都需要在這個生長發展最迅速的階段裏，受到良好的體育訓練，以奠定一個良好的基礎。若是小學體育做不好，則廣大人民的健康沒有好的基礎。若想澈底做到毛主席所說的『增強人民體質』就得從小學體育做起，使它有了良好的基礎，再到中學、大學青年時期，進一步提高發展，人民的體質自然會增強起來。否則青年人、成年人的體質不會發育的更好。這正如同我們建築一所大樓，一定要用鋼骨水泥打下很深的地基，由這個極堅固的基礎上去建築大樓，這所大樓才能穩固、堅強。否則，就如同毛主席所說的『牆頭蘆葦，頭重腳輕，根底淺』。所以小學體育是非常重要的，是治本的辦法。

小學體育的任務是和總的體育任務一致的。它是要增進健康，保證學生身體得到正常良好發育的。它培養學生的體力、速度和靈巧性，以增強學生體質；它培養學生的勇敢、果決、堅強等革命品質及友愛、團結、互助、自覺的紀律，和集體主義精神；它能促進智育的成績，並且它是與美育密切的相聯繫着；它發展動作的韻律感和優美感；它是訓練下一代兒童成為全面發展的祖國建設者和保衛者。

小學時期的兒童是身體正在生長發育最快的時期，他們的生理上、心理上都在極迅速的變化着，因而在小學體育上，如何適應這種變化，使兒童們的身體得到正常良好的生長發育，是非常重要的。在凱洛夫著“教育學”上說：『小學生每日室外散步和遊戲時間，在工作日內不得少於二——三小時，在休息日，不得少於五——六小時，但上學和放學的行路時間以及早

操時間均不計算在內』。這雖是指蘇聯兒童說的，但我們的小學生在這一點上，也是一樣的，應有充分的遊戲活動時間，才能達到身體充分的發育。過去我們一般小學裏，往往只注意到知識教育，課業加多，除了正課之外，還留了很多課外作業，反而又剝奪了兒童們很多課外活動時間。僅靠每週二小時的體育正課是不夠的，並且相差很遠，假若體育正課再做的不適當，則兒童的正式活動幾等於零，這樣兒童的生長發育上自然就受到了影響，受到了障礙。再如教室狹小、空氣不暢通，光線不充足，桌椅高低不適宜等等不合衛生的設備，在教室上課已經影響了兒童們的健康，若再沒有適當的體育運動去補救，去鍛鍊它，那兒童的生長發育更要受到了障礙。所以有人說：「在舊社會裏學校是促進疾病的。」今後的小學體育我們說是要促進兒童健康的，要使每一兒童由體育運動中很好的生長發育起來。這就是說小學體育教師們如何去運用適當的體育運動，去適應兒童們生理上心理上的迅速發育，使他們很好的得到正常生長發育，打下一個健康的基礎，而達到體育訓練的目的。在此時期缺少了適當的體育運動則發育上受到了障礙，有了缺陷，以後是很難補償的，這樣就影響其終身，沒有健全全面發展的身體怎能擔當起建設祖國和保衛祖國的重大任務呢？這是小學教育中不可忽視的。在小學課程暫行標準初稿的第二條裏，小學的施教目標中規定了：『培養兒童基本的體育衛生知識和習慣，以鍛鍊其強健的身體，康樂的精神。』在蘇聯的小學體育課程僅次於俄語、算術，佔第三位，而且對兒童的健康，保護工作，作的非常完善，每季檢查一次身體。因而在蘇聯對小學生的生長發育情況是非常重視的。今後我們一定要培植下一代兒童們，使他們得到良好的全面生長發育，以備將來作為祖國的建設者和保衛者。

第二章 體育教師

第一節 怎樣作一個光榮的小學體育教師

在過去的舊社會裏，小學教師是社會地位最低的，最被人看不起的。可是在今天我們新社會裏，小學體育是這樣的重要，小學體育教師擔負了這樣一個重大任務，是光榮的，是被人民所尊敬的。可是怎樣才能負起這個任務來呢？具備些什麼條件才能作好一個光榮的小學體育教師呢？這是值得研究的，今簡述於下：

- (1) 要有全心全意爲人民服務的精神——過去的小學教師由於反動政府的壓迫，物質待遇的微薄，舊社會的輕視種種關係，在精神上，物質生活上，都是很痛苦的。工作完全陷於被動，自然產生出混世思想，這是舊社會所造成的。在今天我們新的中國裏，就完全不同了，我們應該高高興興地拿出我們的全付精神，全心全意的爲人民服務的態度。我們要對人民負責，我們要有熱愛下一代兒童的心情，我們要完成國家交給我們的任務，教育下一代兒童。
- (2) 要有『學習，學習，再學習！』的態度與鑽研精神——不要說我們的知識還不够，並且還差的很遠，即便有些知識的人，認爲過去有一套，很有些經驗，拿到今天新社會裏，恐怕也都有問題，都是些落後的東西。我們要爭取向蘇聯學習新的知識，吸收新的經驗。一切社會事物天天在進步變化着，所以，一天不學習即落後一天。列寧同志告訴我們要『學習，學習，再學習』，我們不能學習新鮮事物，就不能作爲今天的人民教師。

對於教材、教法、技術等業務學習，應有鑽研精神，因爲

今天並沒有現成的一套，都需要我們去研究、創造，不但今天沒有，將來也是要隨着社會的改進而一步一步的在改進變化。我們對於自己的業務若要作好，一定得天天去鑽研。業務工作搞好也脫離不了政治學習，不學習馬列主義毛澤東思想，就不能掌握新的政策，新的方針，就落到時代之後，所作的工作也就脫離現實，成了落後的東西。因而政治學習不好，不可能搞好業務工作，若要作一個好的體育教師就得時刻的學習政治理論與業務鑽研。所以今天的小學體育教師得要有學習再學習的態度與鑽研的精神。

- (3) 要具備生理衛生學、救護學及心理學等科學知識——因為小學體育教師是負責兒童生長發育的，應瞭解兒童的生長發育情況。兒童們生理心理上變化的知識應好好研究。兒童在體育運動過程中亦時常發生撞傷及其他危險需要急救，因而對於兒童的救護知識，亦應很好的學習研究。在本書下一章裏雖然也談了一點兒童發育的變化，這是不夠的，例如運動後呼吸急促，脈搏巨增，食量陡進，睡眠酣然，排泄暢快等現象，莫不是生理現象。但有時因參加運動會而身體不能支持，受傷甚至死亡者也有。例如，賽跑完後一蹶而暈倒，則呼吸嘶喘，面色慘淡，凡此種現象，莫不是生理關係。體育教師應具備這些知識，什麼年齡的兒童，生理發育到什麼程度其心理狀況是怎樣，應採用那一種教材，才適合他們的生長發育，這是很重要的，以免發生危險。例如，兒童因跑百公尺，或更長的距離，而發生疾病，甚至死亡，多半是他生理上担負不了，這都是體育教師應負的責任。這正如司機的人需要明瞭車的機構，同時需要會修理以免中途一部損壞，不能開駛。因而體育教

師需要有救護知識，準備就醫不及。這都是非常重要的。

- (4) 要具備強健的體格，熟練的技術——教授各項體育運動時，都需要教師示範，需要理論與動作結合一致，若只會講而不能作示範，則學生很難領會，這樣不能得到教學效果。例如，教跳高時，應把動作分析講解清楚，同時必須能示範，學生才會模倣着練習，再在練習過程中逐步改正姿勢。若教師不會跳，或沒有熟練的技術，則不可能教的好。小學中常有的，教師體格不夠強健，技術不夠熟練，有些體育教師對技術也不夠重視，往往自己不做，令學生自己隨便活動，所謂放羊式的教學，原因就是，有時教師本身不會這種活動。再如自己領導不了早操，讓學生自己領導練習，把體操的動作意義都失掉了。這些運動技術較差的教師們應該自己好好練習，提高自己技術水平，自己的年齡即便比較大也可以練習進步，只要自己肯努力練習提高自己技術水平，來教導兒童們一定沒有問題的，千萬不要因為自己技術不好再加年齡較大，就放棄責任，這樣是影響體育教學的。

- (5) 要有計劃有目的的教學——過去有些體育教師們，對教學無計劃無目的，只是上課看看學生，任其自由活動，這種不負責任的教學，兒童能得到什麼好處呢？今後的體育教學中，一定要有目的、有計劃的去進行教學。事前要有充足的準備，事後去檢查教學效果，以作下次改正，這樣才能教的好，才是對教學負責的態度，教學才會有進步。
- (6) 教師要活潑、和藹，多接近兒童們——教師雖然比兒童年齡大，但不要擺着成年人的架子，板着威嚴的面孔，這樣兒童不願接近你的，你就是脫離了兒童。一定要態度活潑、和藹，與兒童們在一起，接近他們，他們才會尊敬你。

盡可能的多參加他們的活動，領導他們活動，千萬不要高高在上，這樣你的教學才會成功。

- (7) 要有公正誠懇的態度——教師對兒童要同等看待，不要愛這個，惡那個，分出彼此來；處理問題要公正，不要偏於任何人，一定要賞罰嚴明，以身作則。對兒童要有誠懇的態度，這樣他們才敬愛你，信仰你。
- (8) 要有音樂的知識、歌唱的能力——因為韻律活動，在小學中是主要的體育活動，這種活動是有節奏的，其他活動也有配音樂的必要，音樂與體育活動是分不開的。所以教師們應有音樂的知識和歌唱的能力。
- (9) 要有嘹亮的聲音——體育教師們，用聲音的地方特別多，聲音要清晰、嘹亮和高低的變化，這樣才能引起兒童的注意，才能達到你的教學效果。

第二節 小學體育教師有些什麼工作

小學體育行政組織比較簡單，即便組織了體育委員會或其他類似的組織，也是以體育教師為主的來計劃、推動全校的體育。茲將應作的計劃及推行的工作各方面的業務，簡列於下：

(壹) 確定各種計劃：

1. 全年度體育實施計劃大綱。
2. 全年度體育實施經費預算。
3. 體育場地、設備、擴充計劃，及其經費預算。
4. 全年度各年級體育正課，教學進度預計表。
5. 全年度課外活動實施計劃、辦法及其成績紀錄與統計等。
6. 全年度體育表演、運動比賽與其他特殊活動之實施計劃及其成績紀錄與統計等。