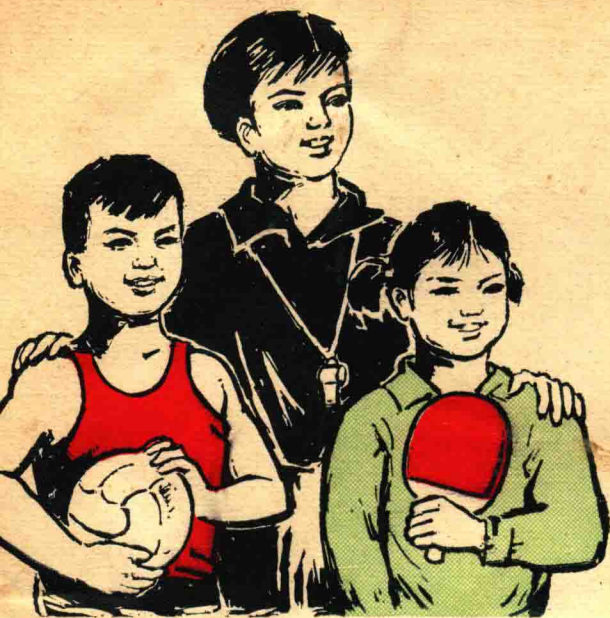




安徽省中小学教师参考资料

体 育

安徽省中小学教师参考资料

体 育

安徽省中小学教材编写组编

*

安徽人民出版社出版

六安地区印刷厂印刷 安徽省新华书店发行

*

0117 1973年1月第2版修訂本 1973年1月第2次印刷

统一书号: K7102·482

定 价: 0 . 6 5 元

發展體育運動
增強民族體質

年
月
日
東

提高警惕
保衛祖國

毛澤東

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。

《毛主席语录》第一四二页

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。

转引自《毛主席论教育革命》

发展体育运动，增强人民体质。

为中华全国体育总会成立大会题词（一九五二年六月十日）

体育是关系六亿人民健康的大事。

在中共中央讨论体育工作时的指示（一九五三年）

凡能做到的，都要提倡做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

关于卫生工作的指示（一九六〇年三月十八日）

新中国要为青年们着想，要关怀青年一代的成长。青年们要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。

《毛主席语录》第二五三页

你们都是干教育工作的，应该把青少年的体育运动看得比什么都重要。必须记住：有志参加革命工作的人必须锻炼身体，使身体健强，精力充沛，才能担负艰巨复杂的工作。

一九五二年对政治研究院几个学生的谈话，转
引自《新体育》一九五九年第一期

现在学校课程太多，对学生压力太大。讲授又不甚得法。考试方法以学生为敌人，举行突然袭击。这三项都是不利于培养青年们在德、智、体诸方面生动活泼地主动地得到发展的。

转引自《毛主席论教育革命》

学生负担太重，影响健康，学了也无用。建议从一切活动总量中，砍掉三分之一。

转引自《毛主席论教育革命》

祝贺大家身体好，学习好，工作好。

《对青年团工作方向的指示》（一九五三年六月三十日），转引自《毛主席论教育革命》

游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。

《毛主席畅游长江》，转引自一九六六年七月

二十五日《人民日报》

在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢！

全国的江河这样多，能不能都利用起来游泳呢？全国六亿人口，能不能有三亿人口都来游泳呢？

转引自一九六六年七月二十九日《人民日报》

大风大浪也不可怕。人类社会就是从大风大浪中发展起来的。

《在中国共产党全国宣传工作会议上的讲话》

(一九五七年三月十二日)

长江，别人都说很大，其实，大，并不可怕。美帝国主义不是很大吗？我们顶了他一下，也没有啥。所以，世界上有些大的东西，其实并不可怕。

转引自一九六六年七月二十六日《人民日报》

社论《跟着毛主席在大风大浪中前进》

长江又宽、又深，是游泳的好地方。

长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。

一九六六年七月十六日在武汉畅游长江时的

谈话，转引自一九六六年七月二十五日《人民日报》

学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。

转引自一九六六年七月二十六日《人民日报》

社论《跟着毛主席在大风大浪中前进》

民兵师的组织很好，应当推广。这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。

《毛泽东同志在九月间的重要谈话》，转引自

一九五八年九月二十九日《红旗》杂志一九五八年第十期

参加民兵进行军事训练，人们的身体很快就好起来，工人和农民生产更好了，学生学习更好了，干部也工作得更好了。

一九五八年国庆节在天安门检阅时的谈话，转

引自一九五八年十月二日《人民日报》

我们的文艺，既然基本上是为工农兵，那末所谓普及，也就是向工农兵普及，所谓提高，也就是从工农兵提高。

《在延安文艺座谈会上的讲话》（一九四二年五月），《毛泽东选集》一卷本第八一六页

我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及。正因为这样，我们所说的普及工作不但不是妨碍提高，而且是给目前的范围有限的工作以基础，也是给将来的范围大为广阔的工作准备必要的条件。

《在延安文艺座谈会上的讲话》（一九四二年五月），《毛泽东选集》一卷本第八一九页

有些同志，在过去，是相当地或是严重地轻视了和忽视了普及，他们不适当地太强调了提高。提高是应该强调的，但是片面地孤立地强调提高，强调到不适当的程度，那就错了。

《在延安文艺座谈会上的讲话》（一九四二年五月），《毛泽东选集》一卷本第八一六页

要反对锦标主义。

一九五三年对体育工作的指示

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。这就是又红又专。……思想工作和政治工作是完成经济工作和技术工作的保证，它们是为经济基础服务的。思想和政治又是统帅、是灵魂。只要我们的思想工作和政治工作稍为一放松，经济工作和技术工作就一定会走到邪路上去。

《工作方法（草案）》，一九五八年一月，转引自
《毛主席论教育革命》

目 录

学军.....	1
队列	1
射击	12
刺杀	21
行军	33
田径运动	36
走和跑	36
跳跃	56
投掷	76
体操运动	90
徒手操	90
爬绳(竿).....	106
技巧.....	106
单杠.....	115
双杠.....	125
支撑跳跃.....	133
球类运动	140
篮球.....	140
足球.....	167
排球.....	189
乒乓球.....	201
游泳运动	236
蛙泳.....	236
爬泳.....	247
游泳的一般卫生知识.....	253

武术运动	257
基本功和基本动作	258
武术操	268
初级拳术套路	273
游戏	305
体育基本知识	328
发展体育运动，增强人民体质	328
进一步开展群众性的体育活动	331
运动生理卫生常识	337

学 军

队列、射击、刺杀、行军等项目是体育教学与“学军”和民兵训练相结合的重要教材。

在中小学体育教学中，应注意为“学军打下身体基础，引导学生向中国人民解放军学习好思想、好作风、好传统、好经验，并初步学习一些基本的军事知识和技能，为参军、参战、保卫伟大的社会主义祖国作好充分准备。

队 列

队列训练是体育课的基础之一，是培养学生自觉的组织性、纪律性和服从命令听指挥的必要措施，是革命青少年学习中国人民解放军的重要内容之一。

在队列教学中，我们要遵照毛主席关于“一切行动听指挥”，“必须提高纪律性”的伟大教导，反对无政府主义和自由主义，增强学生执行纪律的自觉性，并要求学生逐步熟练掌握各年级所规定的队列动作，培养严肃整齐、朝气蓬勃和集体主义精神。同时，在队列练习时，应注意培养和形成学生身体的正确姿势，促进身体的正常发育。

一、徒手动作

(一)立正、稍息

1.立正

立正是队列动作的基础。立正时要精神饱满，思想集中。

听到“立正！”口令后，两脚跟靠拢并齐在一线上，两脚尖向外分开约60度(两脚尖的间隔约一脚之长)，两腿挺直，收腹挺胸，两臂自然下垂，五指并拢，微屈，中指贴裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颚微向后收，两眼向前平视。

2. 稍息

稍息是立正的调节动作，思想仍应集中，不应松懈。

听到稍息口令后，左脚顺脚尖方向伸出大半脚，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(换脚时，应先收回左脚成立正姿势，再行换脚)。

体操的稍息，是左脚向左跨出半步(与肩同宽)，体重平均落在两脚上，两手放在身后，右手半握拳，左手握住右手腕关节，头保持正直。小学低年级可先学习这个动作。

(二) 集合、解散、看齐、报数

1. 集合

集合要做到召之即来。

听到“集合”口号后，应迅速跑步，第一名即到指挥员左前方(纵队则为正前方)的适当位置成立正姿势，其他学生即以第一名为基准站成规定的队形，自行看齐。

2. 解散

听到“解散”口令后，学生即迅速离开队列。如果学生在“稍息”姿势时，听到“解散”口令后，应迅速立正，然后再离开队列。

在小学低年级也可采用“拍掌”(一下或两下)的方式。教师先喊“立正”，学生站好后，再喊“解散！”，学生听到口令后迅速拍掌，然后离开队列。

3. 看齐

看齐是保持队列整齐的必要动作。

纵队：听到“向前看——齐！”的口令后，排头不动，其余的人迅速自动看前面人的后颈对齐（前后距离可根据需要决定）。

横队：听到“向右（左）看——齐！”的口令后，基准学生不动，其余的人迅速向右（左）转头约45度角，看第三人的衣领或胸部，用碎步迅速看齐，左右间隔约一拳，身体保持正直。如果是二列横队应以一列为基准，前后保持一臂之距，并做到前后、左右对齐。

看齐完毕，即下达“向前——看！”的口令。听到口令后，即恢复原来姿势。

如要向中看齐，即下达“某人（第×名）为准，向中看——齐！”的口令。基准学生不动，其余人均向基准学生看齐。

4. 报数

报数是了解出席情况和调整队形的必要手段。报数时思想应高度集中，声音要宏亮、短促。

听到“报数”口令后，即从右至左（纵队则由前向后）用一、二、三、四、五……的顺序数字，依次连续报数，不转头。如需要按指定数字报数，应用“一至二（或一至三）报数”的口令，然后按规定去做。报数后，学生必须记住自己的号数。

（三）停止间转法

停止间转法是原地变换方向和队形的方法。训练时要求学生思想集中，精神饱满。做各种动作时，要保持立正姿势。

1. 向右（左）转

听到“向右（左）——转！”口令后，以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌同时用力，使身体和脚一致向右（左）转90度，体重落在右（左）脚上。左（右）脚跟靠拢右（左）脚跟。

旋转时，两腿挺直，两臂不得外张，上体保持立正姿势。

2. 向后转

听到“向后——转！”口令后，按照向右转的规定向后转180度。

(四) 行进、停止

1. 齐步走

齐步走一般用于整齐行进。

听到“齐步——走！”口令后，左脚自然迈出(脚尖向前)，体重随着移到左脚，右脚依此行进；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。

2. 跑步走

跑步主要是在需要快速行进的时候使用。

听到“跑步”的预令后，两手迅速握拳提到腰际，拳眼向上，大拇指按住食指，肘部稍向里合。听到“走”的动令后，上体稍向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的弹力，向前跃出，前脚掌着地，体重随着移到左脚，右脚依照此法前进；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，以拳到腰际为宜，做到前不露肘，后不露手。小学低年级可先练习原地跑步的动作。

3. 立定

听到“立定！”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，右脚迅速靠拢左脚(跑步时，将手放下)，成立正姿势。

原地立定时，左脚在原地踏一步，右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

4. 齐步、跑步的互换

(1) 齐步换跑步

听到“跑步——”的预令时，两手握拳提到腰际，两臂自然摆动。听到“走”的动令后，从左脚开始换跑步行进。

(2) 跑步换齐步

听到“齐步——走！”的口令后，继续向前跑两步，再从左脚开始换齐步行进。

5. 原地踏步走

听到“原地踏步——走！”的口令后，左脚先向上抬起，然后左落右起，两脚在原地上下起落。脚向上抬起时，离地约10—15厘米；着地时，脚掌先着地，然后全脚着地，两臂自然摆动。

行进间的口令为“原地踏步！”、“原地跑步！”

6. 左(右)转弯

听到“左(右)转弯”(原地口令为“左(右)转弯齐步——走”)的口令后，排头一面变换，一面行进，其余的人逐次行进到第一人的位置时转向新方向，跟随行进。

(五) 行进间转法

1. 向右(左)转走

齐步行进间听到“向右(左)转——走！”的口令后，左(右)脚向前踏出约半步，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，向新方向继续前进。

向左转走的动令落在左脚上，向右转走的动令落在右脚上。

2. 向后转走

齐步(跑步)行进间听到“向后转——走！”口令后，左脚向右脚前踏出约半步(跑步时，先继续向前跑两步)，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，从右向后转180度，两臂应随着身体的转动而摆动，出左脚向新方向继续行进。

(六) 队列、队形变换

1. 横队和纵队的互换

一列横队变为一路纵队或一路纵队变为一列横队，按照向右转或向左转（行进间则按照向右转走或向左转走）的规定实施。

2. 停止间一列横队和二路横队的互换

(1) 一列横队变为二路横队

全队先“一至二”报数，听到“成二路横队——走”的口令后，单数不动，双数左脚向后退一步，右脚经左脚向右跨一步，左脚向右脚靠拢，站在单数后面。

(2) 二路横队变为一列横队

事先要有步间隔。听到“成一列横队——走！”的口令后，双数左脚向左侧跨一步，右脚经左脚向前跨一步，左脚向右脚靠拢，站在单数左面。

(3) 一路纵队变为二路纵队

听到“成二路纵队——走！”的口令后，双数右脚向右前方跨一步，左脚向右脚靠拢站在单数右面。

(4) 二路纵队变为一路纵队

听到“成一路纵队——走！”的口令后，双数左脚向左后方退一步，右脚向左脚靠拢站在单数的后面。

3. 行进间一路纵队和二路纵队互换

(1) 一路纵队变成二路纵队

听到“成二路纵队——走！”的口令后，排头以小步继续行进，双数进到单数的右侧，各人用大步取出规定的距离后，恢复原步法行进。

(2) 二路纵队变成一路纵队

听到“成一路纵队——走！”的口令后，左路照原步法继续行进，其他人则用小步行进，待留双数的空隙后，双数即向

左插入单数的后面，并取出规定距离，然后恢复原步法行进。

(七)疏散和密集队形

根据需要全队先报数(如“六、四、二、原地不动”)。听到“按照不同步数散开!”的口令后，报几的向前走几步，使队形疏散开。

听到“向前靠拢——走!”的口令后，后面学生向前靠拢成一路纵队，自动看齐。

二、携枪动作

(一)立正、稍息

携枪立正姿势同徒手的一样。但右手携枪用拇指、食指和虎口深卡上护木，其余三指竖直贴在下护木，托底钣在右脚外侧全部着地，枪托后踵同脚尖在一线上，枪面向后(图1)



图 1

携枪稍息姿势同徒手的一样。但携枪方法不变。

(二)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，然后使托底钣轻轻着地。

(三)行进、停止

携枪行进和由行进转为停止，同徒手的一样。但携枪的方法不变。持枪时，听到行进的预令后，将枪上提约10—15厘米，拇指贴于右胯。由持枪行进转为停止时，须使托底钣轻轻着地，还原成持枪立正姿势。

(四)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