

北 京 市

中學體育教材大綱

男 校

(非 賣 品)

江 蘇 省 教 育 廳 翻 印
體 育 運 動 委 員 會

分類 291/154

編號

江南大学图书馆



91175350

6633-96

021

目 錄

29/14
P444

組織和教學法的指示

一、體育的目的和任務	1
二、學生生物的和心理的特徵	1
三、體育實施的基本方法、條件和方式	2
1. 體育實施的基本方法	2
2. 體育實施的條件	2
① 學生體格檢查	2
② 衛生要求	3
③ 器械設備	4
3. 體育實施的方式	4
① 體育課	4
② 課外體育運動	4
③ 課前操或課間操	5
四、勞衛制工作	5
五、學校體育工作的組織領導	6
1. 體育教研組	6
2. 體育指導小組	7
六、體育課堂教學	8
1. 教學計劃	8
2. 體育課的結構	9
3. 體育課的要求和進行方法	10
4. 小組長的培養	11

5. 安全教育工作.....	11
6. 女生課的特點.....	11
7. 體弱學生課的特點.....	12
8. 工作檢查與考核.....	13

大綱

男校初中大綱

初中一年級

一、體操和田徑運動（四〇小時）	15
隊形基本動作和體操的隊形變換.....	15
準備運動.....	15
舞蹈和民間舞的基本動作.....	16
滾翻運動.....	16
走和跑.....	17
跳躍.....	18
投擲.....	19
懸垂、攀登、爬越.....	20
平衡.....	21
對抗.....	21
負重.....	22
二、遊戲（二二小時）	22

初中二年級

一、體操和田徑運動（四二小時）	23
隊形基本動作和體操的隊形變換.....	23
準備運動.....	23
舞蹈和民間舞的基本動作.....	24

滾翻運動.....	24
走和跑.....	24
投擲.....	26
懸垂、支撐、攀登和爬越.....	26
平衡.....	27
對抗.....	28
舉重、負重.....	28
二、遊戲（一八小時）.....	28

初中三年級

一、體操和田徑運動（四六小時）.....	29
隊形基本動作和體操的隊形變換.....	29
準備運動.....	30
舞蹈和民間舞的基本動作.....	30
走和跑.....	31
跳躍.....	32
投擲.....	33
懸垂、支撐、攀登和爬越.....	33
平衡.....	34
對抗.....	34
舉重、負重.....	34
二、遊戲（二四小時）.....	34

範例（操練、遊戲、舞蹈、工作計劃等）

操練和遊戲的範例（附件一）.....	36
--------------------	----

初中一年級

一、準備運動.....	36
-------------	----

徒手的操練.....	36
體操棒的操練.....	39
小球的操練（作業式的）.....	40
實心球的操練（作業式的）.....	40
短繩的操練（作業式的）.....	41
跳躍.....	41
體操槓的操練.....	42
肋木的操練.....	42
二、遊戲範例	43
三、隊形基本動作和體操的隊形變換的說明和圖解	52

初中二年級

一、準備運動	58
徒手的操練.....	58
體操棒的操練.....	61
小球的操練（作業式的）.....	61
實心球的操練.....	62
短繩的操練（作業式的）.....	62
跳躍.....	62
體操槓的操練.....	63
肋木的操練.....	63
二、遊戲範例	64
三、隊形基本動作和體操的隊形變換的說明和圖解	72

初中三年級

一、準備運動.....	78
徒手的操練.....	78

體操棒的操練·····	80
實心球的操練·····	80
跳躍·····	81
體操槓的操練·····	82
肋木的操練·····	82
二、遊戲範例·····	82
三、隊形基本動作和體操的隊形變換·····	86
對於教學大綱中所指出各年級的各種舞蹈步法的·····	
說明·····	87
全年體育工作總計劃範例“見高中範例(附件二)”·····	90
全年教學工作計劃範例(附件三)·····	90
學季教學工作計劃範例(附件四)·····	91
課時計劃範例(附件五)·····	94
初中男生定期考查操練表(附件六)·····	96

男校高中大綱

高中一年級(男生)

體操、田徑運動、遊戲(六四小時)·····	98
隊形的基本動作和體操的隊形變換·····	98
準備運動·····	98
舞蹈基本動作·····	99
滾翻運動·····	99
走和跑·····	99
跳躍·····	100
投擲·····	101
懸垂、支撐、攀登、爬越·····	101
平衡·····	102

對抗	102
負重	102
遊戲	102

高中二年級（男生）

體操、田徑運動、遊戲（六四小時）	103
隊形的基本動作和體操的隊形變換	103
準備運動	103
滾翻運動	104
走和跑	104
跳躍	105
投擲	105
懸垂、支撐、攀登、爬越	105
平衡	106
對抗	106
負重	106
遊戲	106

高中三年級（男生）

體操、田徑運動、遊戲	107
隊形的基本動作和體操的隊形變換	107
準備運動	107
滾翻運動	107
舞蹈基本動作	107
走和跑	108
跳躍	108
投擲	109
懸垂、支撐、攀登、爬越	109

對抗	109
負重	109
遊戲	109
準備運動和遊戲的範例“包括隊形的基本動作和體操……	
隊形變換的說明和圖解(附件一)”	110

高中一年級

徒手的操練	110
體操棒的操練	113
實心球的操練	113
雙人的操練	114
跳躍的操練	114
幾種遊戲範例的說明	115
隊形的基本動作和體操的隊形變換的說明和圖解	122

高中二年級(男生)

徒手的操練	129
體操棒的操練	132
實心球的操練	132
雙人的操練	133
跳躍的操練	133
幾種遊戲範例的說明	133
隊形的基本動作和體操的隊形變換的說明和圖解	137

高中三年級(男生)

徒手的操練	139
實心球操練	140
雙人的操練	140
跳躍的操練	141

隊形的基本動作和體操的隊形變換的說明和圖解	141
全年體育工作總計劃範例（附件二）	143
全年教學工作計劃範例（附件三）	147
學季教學工作計劃範例（附件四）	148
課時計劃範例（附件五）	151
高中男生定期考查操練表（附件六）	152
體育器材一覽表（附件七）	153

組織和教學法的指示

一、體育的目的和任務

1. 中學體育是中學教育不可分割的重要部分，其目的在於培養年青一代為社會主義勞動與保衛祖國而準備，協助學校培養全面發展的、樂觀的、健康的、剛毅的、勇敢的和熱愛祖國的男女青少年。

2. 基本任務：

①鞏固並增強健康，鍛鍊身體，促進正在發育中的身體的正常成長；

②改進身體動作的技能和技巧，教會在複雜的迅速變化的條件下，在集體協同的活動中善於運用這些技能和技巧；

③發展靈敏、迅速、力量、耐久力、動作的準確和協調等能力並培養、勇敢、果斷、主動性、堅持性和紀律性的優良品質；

④促進同學之間的友愛情感，對委託任務、爭取本班和本校榮譽的責任感；

⑤培養學生對於遊戲、體操、競技運動、旅行、個人衛生的愛好，並養成自覺的習慣。

體育實施的結果，應保證所有學生在勞衛制基礎上的身體全面訓練，凡參加測驗的學生應保證達到勞衛制預備級或一級的及格標準。

二、學生生物的和心理的特徵

（見蘇聯中學體育教學大綱）

三、體育實施的基本方法、條件和方式

1.體育實施的基本方法：學生體育的基本方法是身體的操練和遊戲。

2.體育實施的條件：

①學生體格檢查：對學生身體的健康和發育情況，進行系統的檢查與掌握，是正確地進行體育運動的必要條件和依據。

甲、學生的體格檢查，每學期至少要進行一次，檢查內容包括健康檢查和身體測量兩部分；在進行健康檢查時，應特別仔細地檢查心臟、測血壓及脈搏等。

乙、體育教師根據體格檢查的材料，與班主任、校醫共同研究決定，把學生依下列標準分組（學生的年齡，作為分組參考）：

⊙強健組：這一組的學生是身體健康，而且是發育正常的。可以准許他們參加本教材大綱中所規定的課內、課外的操練，以及校內、校外的各種體育競賽。

⊙基本健康組：這一組的學生在健康上和發育上，僅有不大顯著的缺點，但不妨礙他們參加課內或課外的操練。經過適當地訓練之後，同樣的可以允許他們參加勞衛制預備級或一級的及格測驗，並允許他們參加校內、校外的體育運動競賽，但要有一定限制。

⊙體弱組（對本組的學生不要當面稱他們為「體弱的學生」）：

甲組：這一組的學生在身體的生長發育上具有顯著的缺點，在健康上不妨礙通常的課業，不論這種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徵。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和免除在生理上負擔過重的操練。

在進行大綱中的教材時，不要求他們和強健組、基本健康組達到

同樣數量上和質量上的標準；教師要時刻存在着分別對待這些學生的思想。

乙組：屬於這一組的學生具有下列情況。如內臟器官呈現病態、骨骼或肌肉系統的病態與缺陷、貧血現象（血色素低於百分之五十）、以及有嚴重的傳染病等。這一組的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。

②衛生要求：

甲、對運動場地及器械設備的要求：運動場應經常保持地面平坦，可用洒水方法使塵土不得飛揚。對運動器械尤其是體操墊、實心球等，應經常保持清潔；在運動場中要設置學生放置衣服的地方。

乙、對學生的要求：主要的是要求學生嚴格地遵守下列運動衛生和科學的運動方法：

- ①運動時要穿輕便的服裝，及無後跟的軟底鞋（布鞋或膠鞋）；
- ②運動前後要做好準備和整理運動；
- ③保持運動場地和器械設備的清潔；
- ④運動量的大小和動作的難易程度，要根據個人的基礎循序漸進；

⑤遵守運動中的安全制度和保護方法。

丙、爲了使學生遵守以上的運動衛生和養成他們良好的習慣，學校要經常對學生進行這方面的思想教育，並可提出統一的要求，使他們共同遵守。

丁、學生體育的實施，應盡量的在空氣流通和陽光充足的運動場上來進行；遇有大風或雨天，在室外無法進行，而又無室內場地時，所有課內、課外的體育運動一律停止，體育課改上內堂，內容應以介紹運動衛生和科學的運動方法爲主。

③爲了促進學生身體的正常發育，全體教師都應關心學生的身體

姿勢，在上課時應要求他們保持正確的姿勢。

④校醫和全體教師尤其是班主任應經常關心學生的健康和瞭解體育運動的實施情況，並提出改進的意見。

⑤器械設備（見器械設備一覽表）

3. 體育實施的方式：

①體育課（見第六部分體育課堂教學）

②課外體育運動：

甲、課外體育運動目的是在於鞏固和提高學生在體育課中所獲得的技巧，利用課外的時間進行競技、體操、活動遊戲、競技遊戲和旅行等活動，來擴大這些技巧的範圍。課外體育運動應建立在勞衛制的基礎上，和其他體育方式一道保證在測驗年度內，所有參加勞衛制預備級或一級測驗的學生，達到及格標準。

乙、課外體育運動的形式：

⊖複習體育課：在當前場地、器械設備比較困難的情況下，開展課外羣衆性的體育運動，能吸取廣大學生參加的形式，就是分班的進行複習體育課，這樣不只是鞏固和提高了體育課中所獲得的技巧，還可以達到身體操練的目的，所以複習體育課應作為課外體育運動的主要形式，內容應當以在體育課中所學習的新教材為主。

⊖凡申請參加勞衛制預備級或一級測驗的學生，他們除去參加一般的課外羣衆性的體育運動外，還應按自願原則，把他們組織起來（參考體育課的分組原則），進行在體育課教學範圍以外，或需要作補充練習的勞衛制項目。

⊖各校應根據具體情況，按自願原則將愛好各種運動並有一定技術水平的學生組成各種運動小組，給以一定的技術指導和訓練（這種訓練應建立在勞衛制全面訓練的基礎上，所以參加運動小組的學生，就不另外再參加進行勞衛制項目練習的組織，可以在小組內進行勞衛

制項目訓練)，以提高他們的運動技術，並在此基礎上選出學校的運動代表隊，經常在校內、校外舉行表演或比賽；並且在不影響他們學習的情況之下，運動小組可以協助體育教師，担任一部分課外體育運動的技術指導工作，使他們成為開展課外羣衆性體育運動中的骨幹。

④體育運動競賽：各校可根據具體情況，每年至少要舉行一次全校性的田徑或體操運動會，在經常的課外體育運動中，可組織年級或班級之間的單項比賽和球類比賽等。

⑤假日活動：在寒暑假假期內各校應根據具體情況，將學生組織起來，進行游泳、滑冰、或適合於當時季節的項目的練習；對離校較遠，不能一起參加的學生，體育教師要指定假期作業。

⑥其他體育活動：各校應根據具體情況，適時的舉辦各種體育圖片展覽、報告、電影、黑板報、旅行、參觀等。

丙、時間：每個學生每週課外體育運動的時間，每週最多不得超過四小時，根據上面的幾種課外體育運動的形式，各校可靈活分配時間，場地、器械設備較差的學校，可酌量減少。

③課前操或課間操：時間應根據教育局的規定來執行。原則上是各年級分別地進行，內容可採用徒手體操，各種步伐、遊戲、舞蹈等。體育教師可以在各年級中培養一些助手，來領導課前操或課間操的進行。

四、勞衛制工作

勞衛制是國家對每個公民在體質方面的統一要求，北京市中等學校勞衛制預備級是北京市對每個中學生體質方面的統一要求，學校體育應當是通過各種各樣的方式，完成學校教育和教養任務，使學生達到勞衛制預備級或一級的目標標準。所以勞衛制是學校一切體育實施的重要依據和基礎，也是學校體育一切實施結果的重要指標。因此，

凡試行全國統一的勞衛制及推行北京市中等學校勞衛制預備級的學校都應把這一工作予以足夠的重視，並具體領導，不應把它看成是可有可無的東西。體育指導小組應根據中央在今年五四公佈的「在中等以上學校開展羣衆性體育運動的聯合指示」一文，製定切實可行的勞衛制（或勞衛制預備級）工作計劃，並具體執行。

五、學校體育工作的組織領導

校長應負責學校體育工作總的領導責任。校長應：

①關心學生健康水平的提高，並教育全校教育工作人員，以全面教育觀點教育學生；

②注意提高體育課的教學質量，經常監督和指導體育教研組及體育指導小組的工作，關心體育教師的政治和業務學習；

③領導校醫做好學生的體格檢查工作和運動場地的衛生監督；

④在校務會議上討論有關學生健康的問題；

⑤保證學校體育實施的物質條件；盡可能地劃分夠用的運動場地，在學校的經常費中，規定出一定的數額，添置體育用具。

1. 體育教研組：

①體育教師應對校長負責，担负着學校體育工作實施的責任；所以體育教研組的任務，就是研究如何提高教學質量和更好地開展課外羣衆性體育運動的問題；

②體育教研組的工作，在開學時應制定學校體育工作總計劃（其中包括教學工作計劃、課外體育運動工作計劃、課前操或課間操工作計劃等）；在經常工作中，爲提高教學質量，應有計劃地進行集體備課、業務學習及觀摩教學等；爲更好地開展課外羣衆性的體育運動，應經常研究其中所存在的問題，並執行體育指導小組關於開展課外羣衆性體育運動所採取措施的決議。

③體育教師應：

甲、以共產主義道德的精神教育學生，通過課內、課外體育的實施，來完成學校的教育和教養任務。

乙、努力提高自己的政治和業務水平。學習教育學和生理學等。

丙、爲保證課程的高度質量，應仔細認真地鑽研教材，備好每堂課，課前寫好教案，並準備好上課所需要的場地、器械，規定收檢辦法；應預防在課中所發生的意外事件，對上課時的助手應在課前培養好。

丁、在課外體育運動中，應做好技術指導工作、宣傳工作和組織工作。

戊、與校醫和班主任取得密切聯系，瞭解學生的健康情況，作爲體育實施的根據。

己、注意運動場地是否合乎衛生要求，器械設備要及時檢修和保存。

2. 體育指導小組：

①任務：體育指導小組是羣衆性的體育組織，在校長的領導之下，負責課外羣衆性體育運動總的領導責任。它的主要任務就是開展勞衛制，並且在勞衛制全面訓練的基礎上，開展各種體育競賽及其它各種課外體育活動。

②小組成員：包括學校行政、體育教研組、校醫、青年團、學生會、少先隊。

③分工：

甲、正組長：由領導體育教研組的教導主任（或副主任）擔任，主要工作是在學期開始時，組織討論體育教研組所提出的課外體育運動工作計劃，在學期終了時做好工作總結；經常工作要根據總的工作計劃，提出每月的中心工作，對各方面工作的配合，提出具體要求，

並檢查他們執行的情況，在學校的校務會議上要報告體育工作，在每月的班主任會上，要對他們提出工作要求；這些工作應經常向校長彙報，在校長的指示下來進行。

乙、副組長：由體育教研組組長擔任，在指導小組會上，要報告課外體育運動實施的情況和存在問題，在教研組內，要貫徹和執行體育指導小組的決議。

丙、校醫：應經常注意調查學生健康情況，定期檢查學生身體，並根據檢查材料，每年做出學生身體生長發育的統計數字；提出對體弱學生參加適當的體育活動意見，宣傳體育運動的生理、衛生知識；密切注意學生日常的生活制度、個人衛生、環境衛生和營養情況。

丁、青年團和學生會，應把開展體育運動作為自己一項重要的任務。學生會應經常協助行政動員和組織學生參加體育活動並作好培養體育骨幹的工作。青年團除經常教育團員成為體育運動的積極參加者、組織者和宣傳者外，還應做好下列工作：搜集體育運動的情況，針對其中的問題提出建議；協助行政做好經常的思想和安全教育工作；根據情況的需要配備一定的骨幹；團的組織要經常討論、總結體育工作。

戊、少先隊：在課外要經常組織少先隊員和學生尤其是初一、二年級的學生，參加各種有意義的體育練習和遊戲，這樣，在學校中就更廣泛地開展了課外體育運動，而且幫助學生更健康而有益的利用課餘的時間；這對於本教材大綱，順利的進行和保證學生準備或通過勞衛制的測驗，都是十分有利的。

六、體育課堂教學

1. 在學年開始的時候，體育教研組應根據本教材大綱，制定出正確的教學工作計劃，其中包括一學年的教學工作計劃（各年級）、學