

高等学校女生普通体育課

教学参考书

人民教育出版社

**高等学校女生普通体育課
教学参考书**

高等学校体育教材編輯組編

北京市書刊出版業營業許可證出字第2号

人民教育出版社出版（北京景山东街）

新华书店北京发行所发行

各地新华书店經售

新华印刷厂印装

統一书号: K7010·357 字数: 106 千

开本 850×1168 毫米 1/32 印张: 9

1961 年第一版

第一版 1962 年 3 月第二次印刷

北京: 3.001—6,500 册

定价 0.85 元

目 录

編者的話.....	1
第一章 田径教材和教学方法	9
第一节 田径教材的几点說明	9
第二节 奔跑教材和教法建議	11
第三节 跳跃教材和教法建議	47
第四节 投掷教材和教法建議	68
第二章 体操教材和教学方法	85
第一节 体操教材的几点說明	85
第二节 自由体操教材和教法建議	91
第三节 高低杠教材和教法建議	130
第四节 支撑跳跃教材和教法建議	155
第三章 武术教材	180
第一节 武术教材的几点說明	180
第二节 基本功教材	182
第三节 初級劍教材	189
第四节 初級拳教材	211
第五节 簡化太極拳教材	256
第四章 体育理論知識教材	279

編 者 的 話

这本高等学校女生普通体育課教学参考书，是根据中华人民共和国教育部組織編訂的“高等学校普通体育課教材綱要”(以下簡称教材綱要)編写的，供高等学校体育教师教学时参考。

本书內容包括教材綱要中規定的各項教材的动作說明、图解、动作要領和教学方法等。其中教学方法部分，在編写时虽曾在北京征求了一些有經驗的教师的意見，想尽可能多介紹一些实际經驗，但是，限于我們的水平，可能有許多不足之处，甚至有錯誤。主要的，还是要依靠教师自己根据教材綱要的精神和具体情况，去运用和創造更好的教学方法。体育理論知識教材部分，因限于時間和編写力量，未能写出教材，只編了一个讲授提綱，附帶介紹一些参考书籍供教师参考。

在教材綱要中，提出了高等学校体育的目的任务和編写教材的几項原則。現在把我們对这几項原則的体会以及編写这本教学参考书时的一些想法，写在下面供教师参考：

一、根据从增强体质出发這項原則，在选择每个教材时，首先是从增强体质的需要和每个教材对增强体质的作用，来考虑是否选用。在这一原則下，所选用的教材的动作和技术，还应当是目前高等学校一般学生可能掌握的。这样，学生才可能較熟练地用以鍛炼身体，鍛炼的效果才較大。如果动作太难，技术过于复杂，費了很多時間教学，学生还是掌握不了，这样，就会学习慢而效果差。教材中某些运动竞赛項目，以 100 米跑这个教材为例，主要用以增

强下肢肌肉、骨骼,发展神经系统和其它各器官、系统的机能,提高学生短距离快速跑这种基本活动能力。同时,也是结合最普通的运动竞赛项目,使学生可学习到 100 米赛跑的一些技术,这些技术既有助于发展身体素质,充分发挥跑的能力,又可使一般学生用来参加运动竞赛。在教学时,应着重于发展身体素质和提高一般奔跑能力较主要的动作和技术,如跑时腿的正确动作、频率和后蹬力量等等。至于 100 米赛跑时所需要的较专门的动作和技术,如起跑、冲刺等等,可只一般学习,要求不要过高,不要花费很多时间去教学。因为一般学生的体育课的教学和运动员的训练,在内容和方法上有所不同。有许多运动竞赛技术,对运动员来说,可能是提高他们运动成绩很重要的,必须仔细地训练,使她们很好地掌握;而对一般学生来说,则并不是发展身体素质和提高他们快跑能力的主要方面,不必要象运动员那样来训练她们和要求她们。当然,根据因材施教的原则,对个别运动基础较好的学生,可分别对待,可以教得深一些,要求高一些。

二、高等学校一二年級体育課, 总共只有 136 学时左右。在这有限的时间內要想很好地完成教学任务, 教材必須精煉。根据几年来的經驗, 特别是 1958 年大跃进以来的經驗, 教材过多, 每項教材的教学时数也就相应减少。为了教完教材、赶进度, 有些教材形成走过場, 流于形式。有些教材虽然教了, 但学生連最基本的动作方法都沒有学会, 对增强体质的作用不大。新編的教材綱要中所規定的基本教材, 与过去比起来較为精煉。为了集中力量更有效地增强学生体质, 并使他們能較熟练地掌握一些鍛炼身体的知識技能, 所选的教材, 是完成体育任务較主要的、較有效的項目。其中有些教材是較簡單的, 如負重下蹲起立、引体向上等等, 这些教材虽然較簡單, 但鍛炼效果大, 是必要用以反复鍛炼身体的, 应当

在課內經常应用,不应看成是次要教材。有的教材,特别是有些田径运动项目,可能是中学曾学过的,但是仍旧是完成高等学校体育任务所必要的。在教学时,主要应改进教学方法,要求学生在反复练习中,不断提高成绩,如逐渐跳得高、跑得快等等,要求所做的动作比中学更正确、更熟练,否则,会使学生感到和中学所学的重复、没有意义。在教这些较简单的或中学曾学过的教材时,教师不但要改进教学方法,对学生提高要求,还要反复教育学生,使其明确学习这些教材的意义。过去有的教师不是这样做,当学生由于学习的目的和要求不明确,感到“单调”、“重复”时,就取消这项教材或换一项新的教材。这种“换口味”的办法,不但不能很好地完成体育任务,而且也无法满足学生的“口味”。选编教材时,在从增强体质出发的原则下,也应考虑高等学校学生的兴趣等心理特点,但不是首先从学生兴趣出发来安排教材。

由于教材要较为精炼,有许多运动项目不可能都列入教材,这些运动项目,应根据各校具体条件在课外开展。课外体育活动,一方面可以使学生复习、巩固体育课所学习的内容;另一方面又可开展更多种多样的运动项目,适应学生的不同爱好和专长,使更经常地参加体育锻炼,可以补助体育课学习时间和内容的不足。学生在体育课内受到全面的身体训练,掌握一些运动项目的基本技能,这就为课外开展多种多样运动项目和提高运动技术水平打下基础。两者是相结合的,是相辅相成的。在上好体育课和广泛开展课外群众性体育活动的普及基础上,各校还可根据具体条件,为运动基础较好的学生组织各项运动队、代表队,开设专项体育课,以适应这部分学生的需要,更好地增强她们的体质和提高运动技术水平。这些学生运动技术水平的提高,又可促进群众性体育活动的发展。

为了使學生能較熟練地掌握一些鍛煉身體的知識技能，更有效地用以增強體質，不但教材要精煉，在教學法方面，也需要精講多練。不論是使學生掌握鍛煉身體的動作和方法，或者是增強她們的體質，主要的是要通過實踐的過程。有的教師認為在體育課內主要是多講清道理，讓學生課外自己去練習和學會它，這是不現實的。此外，有許多運動技術，還需要具有一定的身體素質基礎，才可能掌握和運用，只靠教師的講解、示範和少數幾次練習，還是不行的。

三、體育的根本任務是增強學生的體質，為勞動生產和國防建設服務。這就是說，要通過體育這種教育措施，培養學生具有從事各種勞動和保衛祖國所需要的體格和身體的基本活動能力。這是體育體現為勞動生產和國防建設服務的主要方面。在學校中，培養學生準備參加建設社會主義的勞動和保衛祖國的教育措施是多方面的，還有文化科學知識、思想政治教育、生產勞動教育和民兵訓練等等，這些方面也是根據各自的特点負擔一定的任務。

體育和民兵訓練兩者的目的是是一致的，都是為了準備保衛祖國。可是，在學校里體育課和民兵訓練兩者的具體任務有所不同。體育課主要是教授體育的知識技能，增強學生的體質，為保衛祖國準備好強健的體格條件；而民兵訓練主要是使學生受到一定的軍事訓練和政治教育。因此，在學校里，兩者各有它的組織形式、訓練的內容和時間。同時，由於兩者關係密切，在體育課中，可運用一些軍事訓練項目如投擲手榴彈、軍事障礙等，來鍛煉學生的身體，並使其掌握這些軍事技能；在民兵訓練中，學生不僅獲得軍事知識技能，受到政治教育，身體也得到一定鍛煉。兩者又是相結合的。在教材綱要中，選用了一些軍事訓練項目列為體育教材。還有一些鍛煉身體作用較大的軍事訓練項目，有條件的學校也可列

入选教材部分。至于其他一些对增强体质作用不大的军事训练的内容,由于体育课和民兵训练的具体任务不同,不可能也不应当都列为体育教材,而应当在民兵训练和课外国防体育活动中去学习。

体育和学校的生产劳动的关系,也是这样。体育主要是增强学生体质,使学生具有强健的身体为从事各种劳动准备良好条件,生产劳动主要是通过劳动进行思想政治教育,树立劳动观点,并使学生掌握一般生产劳动的知识技能或专业的生产劳动知识技能,并促进理论与实际相结合。高等学校不同专业的生产劳动所特殊需要的某些身体活动能力,如建筑系学生需要攀登高处的能力等等,有些可以结合在体育(课内或课外活动)中加以训练。至于其他一些生产劳动的技能,种类很多,是生产劳动的技能,而不是锻炼身体手段,不便在体育课中作为教材。体育使学生具有很好的体格和基本活动能力,为参加劳动,在劳动中学习各种生产劳动技能,准备良好的身体条件;而不是、也不可能在体育课中直接学习各种生产劳动的技能,这些技能要在生产劳动中去学习。学生在生产劳动教育中,不仅提高了思想觉悟,获得一些生产劳动的知识技能,同时,身体也得到一定的锻炼。因此,学校的体育和生产劳动,在共同完成学校教育的任务中,既各有它的具体任务和内容,同时,两者又是相结合的。

劳卫制是我国的一种全民体育制度,在高等学校里应当推行,应使学生通过体育课和课外体育锻炼,争取能达到劳卫制相应级的标准。在教材纲要中,已把可能在课内教学的劳卫制(主要是二级的)项目列为教材,并建议列为体育课成绩考查的主要项目,这就可以更好地保证在高等学校有组织有领导地推行劳卫制。

四、教材纲要的另一特点,是既有统一性,又有一定的灵活

性。在体育課的教学总时数中,划出了 35% 的时间为各校自选教材的教学时间。这样,就使不同地区、不同条件、不同专业的学校,可以自行选用一部分教材,以适应各校不同的情况和需要。由于存在着多种多样的情况和需要,在教材綱要中和本书中,都没有编写选用教材,各校需要自行編訂。

五、党中央指示我們:“改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。特别是当前国家已进入有计划的經济建設的新的历史时期,更需要人民有健康的身体,但现在人民健康状况还远不能适应各项工作的需要。为了改善这种情况,除了加强卫生工作和逐步改善劳动、学习等条件外,开展体育运动确是一种最积极的有效的办法”。^① 因此,从体育的作用来讲,增强体质任务,也就是体育所負担的主要政治任务。

同时,党中央还指示我們:“不仅如此,体育运动并且是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一”。^② 通过体育向学生进行共产主义教育,培养共产主义的道德品质,这是体育的另一项重要任务。这一任务是要通过体育教学和其他活动过程,結合体育的内容来完成的。教师必須尽量利用可能的机会,向学生进行教育,例如:通过讲解体育的目的任务,可向学生进行爱国主义和更好地为社会主义事业奋斗的教育;通过体育的各种集体活动,可培养組織性、紀律性和集体主义精神;通过体育活动过程,結合所做的动作,可培养勇敢、坚毅、頑强等品质;結合課内讲授和課外宣傳国内外体育时事,可以进行爱国主义和国际主义的教育;及时揭露帝国主义在体育方面的政

^① “中共中央关于加强人民体育运动工作的指示”见人民体育出版社 1955 年出版的“中华人民共和国体育运动文件汇编”第 7 頁。

^② 同上。

治阴谋，如在国际体育活动中搞“两个中国”等等，都有一定的教育意义。这些都是体育过程中具体的思想政治教育，内容很丰富。要想很好地完成这方面的任务，主要依靠教师不断提高自己的思想觉悟和政治理论水平。当然，我们也应当了解，向学生进行共产主义教育，培养共产主义的道德品质，这是要通过学校教育的各方面来共同完成，不是单独通过体育可以完成的。但是，体育教师必须通过体育发挥这方面应有的教育作用。

六、学校体育的任务完成得怎样，应当有具体事实来说明。任务完成得好不好，这是体育工作质量的标准。提高教学质量，就能更好地完成任务。关于这方面，在教材纲要中提出了下列几点具体建议：

1. 学生一般应熟练地掌握几种日常锻炼身体的技能，如武术、徒手体操、耐久跑、一套器械体操动作等，并经常参加早操、课间操和课外体育锻炼。

2. 学生身体的组织和机能，如体重、胸围、肺活量、心脏机能、握力等，一般应有所发展或增强，各校可根据条件，对部分或全部学生进行测量。

学生身体的基本活动能力应达到一定程度，各校可根据具体情况提出要求。

3. 学生在体育活动和集体行动中，应有良好的组织性、纪律性和道德作风。

这几方面，不仅可用以说明完成体育任务的具体情况，还可以使学生了解自己体质的情况，鼓励她们自觉地经常锻炼身体，同时也是检查体育工作，研究和改进体育教材、教法和课外体育工作的依据。

除此以外，在体育教学和课外活动工作中，还应经常调查研究

学生的健康状况和思想、学习、劳动、生活等情况，征求学生和学校里各有关人员的意见，和他们密切配合，根据实际情况来进行体育工作和改进工作。

教材纲要是在总结使用过去的“一般高等学校体育教学大纲和关于实施大纲的说明”的经验的基础上编订的。在教材纲要中提出了一些新的精神，教材内容也有一些改变。我们不但需要很好地学习，研究这个新的教材纲要，还需要通过实践，不断总结教学经验，以不断提高教学质量。

以上的一些体会和想法，以及本书以下各部分所提出的一些意见，都是极初步的、很不成熟的，还有待不断加以研究和改进。

编写高等学校体育教学参考书，在我们还是第一次，能力和经验都很不够。希望同志们对本书多提出意见，并请随时将意见寄给我们。

第一章 田徑教材和教學方法

第一節 田徑教材的幾點說明

一 田徑教材的主要教學任務

根據教材綱要中提出的高等學校體育任務，田徑教材的主要教學任務是：

(一)促進學生身體組織、機能和素质的全面發展，提高一般的奔跑、跳躍、投擲能力；

(二)使學生了解教材綱要中所規定的各個田徑教材對鍛煉身體的作用，基本上掌握各個教材的動作方法，並會用以鍛煉身體；

(三)使學生掌握田徑教材中各個競賽項目的基本技術和比賽規則，並根據個人情況，能達到一定的成績；

(四)通過田徑教材的教學，培養學生的共產主義道德品質。

二 田徑教材的內容和教學時間的分配

在教材綱要中，從田徑運動中選出的教材按習慣分為奔跑、跳躍、投擲三項。各項教材基本上結合了田徑運動競賽的基本項目和勞衛制項目，如100米跑、800米跑、1500米跑、急行跳遠、急行跳高、投擲手榴彈等，也是人體的一些基本活動。另外，有結合民兵訓練的軍事障礙、軍事投彈等項目。在各項教材中，還包括有一些較簡單的用以發展身體某種素質或某種基本活動能力的教材，如負重蹲起、高抬腿跑、單腳跳、跨步跳等等。其目的是為了更好

地完成田径教材的教学任务,在教学时,应将这些教材很好地配合运用。

按照教材纲要中的规定,在两学年体育课总教学时数约 136 学时(每学时 45 分钟)中,田径教材占 24%,约为 33 学时。各项田径教材的教学时间可分配如下:奔跑教材约占 15 学时(约上 30 次课),跳跃教材约占 8 学时(约上 16 次课),投掷教材约占 10 学时(约上 20 次课)。这种分配方法,仅供教师安排教材时参考,由于各校的具体情况不同,需要根据具体情况来考虑如何分配。

三 田径教学时应注意女生的生理特点

从男女身体的外形比较,男女有别。一般的女子的身高较低,体重较轻,上体和身长的比例比男子较大,而四肢的比例较短,所以女子的身体重心也较男子为低。

在身体各部组织方面,女子骨骼较男子稍细,不如男子坚实。肌肉组织不如男子发达,而皮下脂肪层较男子厚,因此一般说肌肉的力量不如男子。但是女子肌肉弹性比较好,椎间软骨层较厚,所以,一般的柔韧性和各关节的灵活性也较男子好。由于女子的腰椎较长,腰椎前凸也比较明显,腹腔前壁相应地比较男子长,腹腔内脏器官对腹腔前壁的压力较大,而腹肌则比较男子为弱。女子胸廓较男子短而宽,胸廓下部呈圆形。骨盆比男子宽,小骨盆下口比男子的大,因此,封闭骨盆下口的骨盆底肌,所受的压力较大。

在生理机能方面,女子肺脏,肺活量较男子为小,心脏也较小,心脏每分钟的输血较男子少,每一立方毫米的血液中红血球的数量也少,因此血红素也较少,由于这种关系在肌肉工作时,女子有机体肺通气量及吸收氧量都较男子少。代谢机能也较男子差一

些。此外,女子每月有一次周期性的月經,平均3—4天内会引起身体发生一系列的变化,如体温降低,脉搏频率减低,血压降低,呼吸频率减慢,肺活量减小等等,这些变化也会影响到女子的工作能力及运动能力。

根据上述女子身体組織结构和生理机能的特点,在运动能力上也有所差别,在田径教材的教学时应注意以下几点:

(一)在奔跑教材的教学时,要特别注意运动量,要适合女生的身体情况,如跑的时间、距离、重复跑的次数等等,在紧张的练习时,中间休息的时间要长一些。

(二)在跳跃教材的教学时,要特别注意,落地时不要使身体受过大的震动,以免使内脏器官,特别是子宫受到不良的影响。

(三)应注意增强腹肌和骨盆底肌,但要避免腹肌过分紧张和过分用力拉引,以免引起子宫变位等不良影响。

(四)在月經期間必須根据各个学生的具体情况,做一些和緩的运动或完全不参加练习。

第二节 奔跑教材和教法建議

一 奔跑教学注意事項

(一)根据高等学校体育的目的任务,针对一般大学生的具体情况,奔跑教学应以发展下肢力量、提高速度和奔跑能力为主。对一般学生来说,应以途中跑为教学重点,这是发展他们奔跑能力的主要技术因素。因此,在这本参考书中,首先在这方面进行了分析,并提出了学生在途中跑时一般常见的缺点和錯誤及其改正方法。教师应当通过綱要中各个奔跑教材的教学,使他们逐渐地掌握和改进跑的基本动作。至于起跑、起跑后的疾跑和終点冲刺等

賽跑的技术，对一般学生來說，不是提高他們奔跑能力的主要內容，不需要化費很多時間去教那些技术細節，只要求学生有一般的了解和初步掌握動作。

(二)学生的力量不够，特別是腿部力量不够，是他們跑不好跑不快的主要原因之一。因此应当重視綱要中选出的对发展学生腿部力量有重要意义的教材(如下蹲起立、蹲跳起、后蹬跑……等等教材)。这些教材应当反复用于教学，并应逐步地提出較高的要求，不应当只作一般的介紹。

学生奔跑能力的提高、技能的改进，都需要通过学生的实际奔跑练习才能获得。因此綱要中奔跑教材的变速跑、重复跑、加速跑、高抬腿跑、后蹬跑……等等应当反复运用，并不断提高要求，不能作为一些鍛炼方法，只在課上作一般的介紹，或只在糾正動作錯誤时才去使用。

(三)制訂奔跑教学計劃时应注意的問題。

1. 奔跑教材不論是对学生身体的鍛炼，或是对跳跃、投擲等其他教材都有特殊的意义。因此，最好是在两个学年(四个学期)的教学中，都安排跑的教学內容。在安排教学計劃时，应考虑到季节、气候和与其他项目的配合等問題。对一般学生來說，将短距离跑和长距离跑两者結合起来进行教学比較好。开始应以較慢的，中速的跑为主，随着学生身体素质的不断提高和跑的技能的不不断改进，再在速度上、距离上提出較高的要求。一些結合运动竞赛项目的教材和对全程跑的技术要求，都应安排靠后一些。

2. 应当在发展身体素质和提高奔跑能力的过程中去改进技术。在課堂上应当精讲多练。教技术时应根据学生的訓練水平和接受能力。針对高等学校学生体育基础差异很大的情况，特別注意个别对待。

3. 在奔跑教学中应以途中跑为主。在途中跑的教学,一方面要教完整的基本技术,另一方面还应特别重视跑的主要因素——后蹬。

身体素质应以力量特别是腿部力量和速度为主,发展力量应尽量与跑的动作相结合。

柔韧特别是髋关节的灵活性,对掌握跑的技术有重要的意义。所以教学中应始终重视这方面,可结合武术基本功的腰功和腿功进行训练。

4. 身体素质和技術两者要紧密结合,但在规定各阶段的教学任务时,应当分清主次。举例如下:

第一阶段:发展一般力量和奔跑能力。教材内容可用原地高抬腿跑、下蹲起立或负重蹲起,并结合一些中等速度的、距离不很长的跑来进行教学(如1—2分钟的定时跑,30—50米的重复跑、变速跑等)。在技术方面,建立途中跑正确动作的初步概念,主要明确后蹬力量的重要性。可结合后蹬跑的教学进行。

第二阶段:以发展快速力量为主。可用快速下蹲起立或快速负重蹲起和蹲跳起以及站立式起跑等结合进行教学,并结合重复跑、变速跑的教学来进一步提高奔跑能力和增强内脏器官的机能。在技术方面,主要是通过加速跑的教学来改进后蹬与前抬大腿的动作。

第三阶段:提高速度和速度耐力。主要可通过短距离全程跑、接力跑等教材的教学来进行。提高重复跑、变速跑的要求。增加中长距离跑的内容。在技术上要求继续改进,主要是改进后蹬和前抬大腿的动作,但脚落地的方法、摆臂、呼吸等动作,也应得到较好的改正。

第四阶段:巩固与提高阶段。可较多地安排全程跑、接力跑、

障碍跑、越野跑等教材的教学。

以上的举例,是从两个学年(四个学期)考虑的,一般看来,第一年度的两个学期应完成前两个阶段的任务,使学生在身体素质、跑的技能等各方面打下较好的基础。最后一个学期即第四阶段,重点应该是巩固与提高。四个学期的教学大体如此划分,只供参考。各地区各类学校需要根据实际情况去安排。在各个阶段中,为了提高教学效果,可多采用测验成绩的方式进行教学。

(四)军事障碍跑的教材,在身体素质和基本技能方面要求较高,所以最好安排在二年级。但为了使掌握越过每个障碍的方法,逐渐提高学生越过障碍的能力,也可以在第一学年就开始教学生越过单个障碍物或两三个障碍物。

二 对跑(途中跑)的动作分析

腿部动作:跑的主要动力是两腿的轮流蹬地所产生的反作用

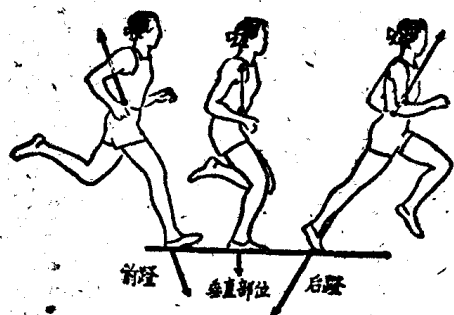


图 1

力。蹬地的力量和方向,对每一步的加速的大小和步幅的长短起着决定性的作用。因此,后蹬是奔跑动作的主要动作(图1)。

后蹬的效果决定于蹬地腿伸直的程度,伸直的速度,后蹬角度以及摆动腿摆动的技术等因素。效

果最好的后蹬动作是要求将髋、膝、踝、趾等关节都充分伸直,并且伸直得快而有力。

后蹬的角度(通过身体重心的支撑反作用力与地面的角度),