



小学体育 教学参考书

人民教育出版社

小学体育教学参考書

王宝烈 鄭 壽 張希良 王汝唐 編

苏競存 黃蕭英 校訂

李惠乔 蔣德舜 李鉄年 刘承漢 孙全藻

李鉄樹 夏靜惠 高婉茹 于金陵 繪 画

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

新華書店發行 新華印刷厂印刷

統一書号：7012·1440 字数：169千

开本：850×1168 1/32 印張：7 $\frac{1}{2}$

1956年5月第一版

1956年8月第一次印刷

1—150,000册

定价(5) 0.60元

目 錄

前言	3
第一章 小学的体育教育	4
第一節 小学体育教育的目的和任务	4
第二節 小学一到六年級(七歲——十五歲)兒童的年齡特征	6
第三節 小学体育教育的手段和条件	11
第四節 小学体育教育的領導和組織	11
第二章 小学体育課、作息制度中的体育措施和課外体育 活动的進行方法	14
第一節 体育課	14
第二節 作息制度中的体育措施	21
第三節 課外体育活动	22
第三章 教材說明	25
第一節 基本体操	25
一 隊列練習和体操隊形練習的基本動作	26
二 一般發展和准备的練習	48
三 走	90
四 跑	96
五 跳躍	105
六 投擲	116

七 攀登、爬越、懸垂和支撐.....	128
八 平衡.....	131
九 搬运重物.....	136
十 滾翻.....	140
第二節 遊戲.....	148
第四章 小学体育教育的工作計劃和考核	217
第一節 計劃和考核的意義.....	217
第二節 各种工作計劃的制定.....	218
第三節 工作的考核.....	221
附 錄	
一 兒童身体發育的檢查办法.....	237
二 关于几种器械的圖样和尺寸.....	239

前 言

一、本書主要是提供一些有关教学大綱的必要参考資料，帮助教师了解和研究小学体育教学大綱的教材及其教学要点，以改進体育課的教学質量。

二、本書着重在說明：小学体育教学大綱中各类教材的意义和任务、主要教材的分配和分析、部分教材的动作要点、教学时的注意事項以及教材范例。为了帮助全面地改進學校的体育教育工作，还根据中華人民共和國教育部的有关指示、我國小学体育教育工作實踐中的一些經驗和参考苏联的先進經驗，編寫了“小学的体育教育”、“小学体育課、作息制度中的体育措施和課外体育活动”、“小学体育教育的工作計劃和考核”三章供教师参考。

三、本書中的“兒童年齡特征”一節主要是参考苏联有关的資料，并且根据我國現有的一部分材料編寫的。

四、限于編者的能力和經驗以及編寫時間的緊促，本書一定难免有許多缺点和錯誤，希望教师、專家和所有关心本書的同志們給以批評和指正。

第一章 小学的体育教育

第一節 小学体育教育的目的和任务

党和政府深切关怀正在成長着的青少年一代的全面發展教育。偉大的領袖毛主席在 1953 年向青少年提出了“身体好，学习好，工作好”的号召。1954 年 1 月中共中央在关于加强人民体育运动的指示中，把“改善人民的健康狀況，增强人民的体質。”作为党的一项重要政治任务。同时把体育看作“是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民進行共產主义教育的重要手段之一。”

自从國家过渡时期的总路綫和总任务頒布以后，就明确地提出了小学教育的任务是培养少年兒童一代成为社会主义社会全面發展的新人。体育教育是全面發展教育的不可分割的組成部分，它必須要和智育、德育、美育、基本生產技術教育密切結合起來，培养少年兒童一代成为社会主义社会全面發展的新人，为將來参加建設社会主义社会和保衛偉大的祖國做好准备。

小学体育教育的基本任务是：促使正在成長着的少年兒童一代獲得正常的發育，鍛煉他們的体格、增進健康；教会他們教学大綱中所規定的基本体操和遊戲的技能，使他們不僅掌握这些技能，而且要能够运用到日常生活当中去，也就是在迅速变化的条件下和集体的协同动作当中，能够运用这些技能；發展他們身体的灵敏、迅速和有力量等素質；培养他們具有勇敢、活潑、積極、主动、坚

韌、組織性、紀律性和互助友愛等共產主義的道德品質；並養成個人和公共的衛生習慣。

七歲到十五歲兒童的身體正在成長發育的時期，各種基本的動作能力也是在逐漸形成和發展的过程中，因此通過體育教育，主要是培養正確的姿勢和教會兒童並使掌握教學大綱中所規定的基本體操和遊戲的知識和技能。只有使他們的身體經過全面的系統的实际練習，他們的身體才能够獲得正常發育，各種基本的動作能力才能够得到良好的發展。同時由於體育的过程是結合自然力（日光、空氣、水）的鍛煉和衛生習慣的培養，因此能够使身體長得更加結實，抵抗外界自然環境（寒冷、炎熱、風吹、雨打、日晒以及病菌等）的力量更加增強。这样就鍛煉了他們的身體，為他們正在進行的學習和準備將來參加建設社會主義社會和保衛偉大的祖國奠定了良好的體力基礎。

學校體育教育的过程，也是培養兒童共產主義道德品質的过程。例如：在體育課或課前操的時候，要嚴格要求兒童，養成他們迅速而整齊地排隊的自覺性、組織性和紀律性；啓發他們積極主動地去進行各種練習；在教學过程中，要隨時注意培養勇敢、活潑、堅韌、互助友愛和愛護公共財物等道德品質，特別是在遊戲过程中，要教導他們為了集体的榮譽，使他們自己的行動對集体負責，並且積極地努力去爭取勝利。同時在體育教育的过程中，教師要注意發展他們靈敏、迅速和有力量等身體的素質。

完成體育教育的基本任務，不僅要進行身體的各種練習，而且還要確立學校的作息制度，注重衛生，很好地組織課外和校外的群眾性體育活動。

第二節 小学一到六年級(七歲——十五歲)兒童的年齡特征

七歲——八歲兒童(男孩和女孩)

七歲——八歲兒童的骨骼硬化过程还远沒有結束，骨骼的組織里含有很多的膠質，特別是脊椎骨具有很大的易屈性。所以，只要是不正確的姿勢、身體片面的負擔量大以及在大肌肉緊張的情況下，都將有可能使骨骼彎屈而形成身體不正確的姿勢。

這樣年齡的兒童的肌肉組織還是相當的松弛，特別是背部的肌肉，所以容易形成不正確的姿勢。兒童的大肌肉群要比小肌肉群發展得早一些，所以，他們多半是用大肌肉群的力量來進行活動（如：跑、跳躍、投擲等），而對於精確性的動作，他們卻感到難以對付並且很快的就疲倦了。因此，在這一時期是不應該對他們過高的要求小動作的精確性。

兒童的心臟的工作能力很強，按照心臟和身體的比例來說，他們比成年人的心臟較大，血管比較粗，管壁也比較富有彈性。這樣就造成了心臟、血管系統活動的有利條件。這樣年齡的兒童耐性很差，很愛活動，而且活動的積極性很大，但是單調的活動或是長時間的站着、坐着都會使他們很快地感到疲倦。由於心臟的活動能力很強，這種疲倦的現象又會很快地恢復。

這樣年齡的兒童由於鼻腔狹窄，而且有非常柔嫩的粘膜，因此，他們常常遇到用鼻呼吸的困難，以致形成他們用嘴呼吸的習慣。教師應該教會他們用鼻來進行呼吸，並且養成用鼻呼吸的習慣。這樣可以促進他們胸腔和肺臟的正常發育，而且可以避免病菌侵入身體和灰塵進入呼吸器官。

這樣年齡的兒童的注意力是不穩定的，而且也是不持久的。

他們不能長時間的把注意力集中到某一個動作上去，精神很快地會渙散（特別是七歲的兒童）。因此，教師在進行教學的時候，應該經常地變換各種不同的方式和採用多種多樣的內容。

這樣年齡的兒童往往是能夠比較完全地、清楚地、深刻地記住他們所看到的和所觀察到的事物。因此，教學時，經過教師本人來給兒童進行示范，並且加以簡短而具體的講解，就會使兒童比較容易的領會和掌握。

在意志方面的發展還是相當的薄弱。進行一項工作或是完成某一項任務，他們往往是缺乏堅毅和持久的精神。他們還沒有養成控制自己的能力，心情很容易激動，常常是隨着刺激而轉變。當他們遇到困難或是受到挫折就會很容易發愁，但是，如果被有興趣的遊戲或動作所吸引時，他們又會很快地忘掉自己的委屈。

教師在對七歲的兒童（一年級）進行教學時，應該注意到：在學校的集體生活中，那些來自幼兒園的兒童比起來自家庭的兒童要隨便一些，同時他們對遊戲和各種練習懂得的也比較多一些。

九歲——十歲兒童（男孩和女孩）

九歲——十歲兒童的身體比較七歲——八歲的兒童結實一些了。身體發展的過程進行得比較平穩。身高和體重的增長都顯得比較緩慢。

骨骼硬化過程還沒有結束，骨骼、韌帶、關節還很軟弱，骨骼還很容易彎屈。

這樣年齡的兒童的肌肉，在數量上的增長顯得比較緩慢。因此，在練習過程中，要求他們用力的情況還不能太多。

心臟和血管的機能變化，比較緩和。由於力量性的練習會使他們胸腔的壓力增大，對心臟會產生不良的影響，所以，在搬運重

物等練習時，教師應該特別注意。同時這樣年齡的兒童也是不宜多做過分劇烈和過分緊張的練習。

這樣年齡的兒童用鼻呼吸仍舊會遇到困難，因此，教師應該繼續注意養成他們用鼻呼吸的習慣。

到這一時期，兒童表現得比較寧靜、穩健和自覺。動作也比較以前靈巧、精確和協調。組織性、紀律性和集體主義精神也都在成長。

這樣年齡的兒童能夠在相當長的時間里，集中注意力到具體的活動和學習上去。

在教育的影响下面，兒童的意志已經逐漸地堅定起來，而且能夠逐漸地習慣於約束自己。對於掌握各種新的練習和遊戲，一般地都是表現得有信心和決心。為了更好地去完成規定的作業，特別是遊戲，他們表現得格外努力。

這樣年齡的兒童不僅對個人的活動能力的進步感到高興，而且對於個人之間和各隊之間的競賽性的遊戲和練習，也發生了很濃厚的興趣。這樣年齡的男孩逐漸地喜歡對抗性的遊戲和練習，而女孩的興趣是逐漸地傾向於舞蹈等韻律活動。

由於女孩對於力量性的和需要耐久力的練習的適應性比較小，因此，對她們在這些練習的要求上，必須要比男孩低一些（主要是指練習的標準和分量）。

十一歲——十五歲兒童（男孩和女孩）

十一歲——十五歲兒童的身高增長得很快，在這一時期的開始時是增長得比較慢，而後來就逐漸加快。在這幾年中，女孩的身高比男孩增長得更快，但在這一時期的末期，男孩身高的增長又超過了女孩。

骨骼硬化過程進行得非常顯著，四肢的骨骼增長得特別快，但

是骨骼、關節还是比较軟弱。在幼年时候所形成的不正确的姿勢，这一时期很容易会把它固定下來。对这样年齡的女孩來說，由于正是处在骨盆骨愈合的过程，所以，对她們進行容易引起腹腔压力增大的練習，如：剧烈震动的跳躍等練習教师應該特別注意。

由于骨骼、肌肉的迅速增長（主要是身高方面）和神經系統的不穩定性，在这一时期的后期，兒童常常有动作不協調的現象。此外，女孩的肩帶比男孩發展得差，这一点教师也必須要記住。

这一时期兒童的心臟生長的速度超过了血管生長的速度，血管的生長和身体的迅速生長之間的不相適應，再加上神經調節作用的不完善等，这一些都是这一时期兒童的心臟、血管系統不穩定的原因。不穩定的現象表現为：脉搏不正常、心跳加快、血压增高、头晕目眩等等。这些現象女孩表現得更加顯著。因为这一时期她們身体的生長比男孩加快了，血管的生長和身体的生長之間不相適合的現象更加深了。在这一时期無論是对男孩或是女孩在做生理負担比較大的練習时，都应该要慎重对待，要特別注意循序漸進和逐漸加大运动量的原則。

这一时期兒童开始了性成熟的过程，反映在神經系統、內分泌系統以及心理上都有比較深刻的变化。男孩性成熟过程，一般的是在十二歲——十三歲开始，女孩性成熟过程，一般的是在十一歲——十二歲开始。由于女孩性成熟比較迅速和月經的出現，所以，这种过程对女孩的影响是特別顯著。性成熟期正是兒童肺臟迅速生長的时期，所以，應該特別注意兒童呼吸器官的衛生。

由于兒童神經系統的不穩定、容易受刺激和迅速疲劳，由于他們的大腦皮質的迅速發展和性成熟过程的开始，因此，这样年齡的兒童是有着許多特殊的心理特征。

由于兒童和周圍環境的关系逐漸复雜起來和大腦皮質的發

展，因此，他們對周圍的事物和現象進行分析、綜合的能力是增強了。教師應該很好的啓發和引導他們，使他們對周圍的事物和現象能夠得到正確的認識。從這一時期開始，他們對於父母和教師都不像以前那樣：只是絕對的信從，而開始有了自己獨立的意見和評價。對於他們這種自覺性、獨立性如果能夠加以適當的利用，就可以引導他們，使他們獲得進一步的發展。否則，很容易形成教師和他們之間的對立，兒童的抗拒心、執拗等等表現，一般地都是從這裡產生的。在進行練習時，應該向他們說明練習的意義、實用價值、基本規則和要點。

由於兒童神經系統的過度興奮和容易疲勞，表現在他們的情緒上是時而熱烈、時而冷淡，是不穩定的。如果在這一時期運用集体的有興趣的體操、遊戲（活動性的和帶有競技性的）、旅行、滑雪、空氣和水的鍛煉等，對神經系統的不穩定性都會起良好的作用。

由於身體發育和肌肉增長的加快，就引起兒童要重新估計自己的力量。在這一時期特別能夠培養他們進行遊戲、體操的習慣和濃厚的興趣。這樣年齡的男孩都願意表現出自己的力量和堅韌精神，但是他們往往把自己的力量估計得過高，常常去做自己的力量所不能勝任的練習或是過度的從事練習。對這一點，教師應該特別注意。表現在女孩方面是愛好富有美感的運動方式（如：舞蹈、自由體操等），而在練習時，又是常常表現得害羞、猶豫不決、不大相信自己的力量。所以，教師要很好的鼓勵、引導她們。

這樣年齡的兒童特別想模仿他們自己所選擇的、為他們所敬仰的英雄模範人物。這就需要教師按正確的途徑去指導他們、鼓勵他們。

這樣年齡的兒童（尤其是男孩）對於同學之間的友愛感情表現得非常強烈，他們中間的相互影響往往勝過成人對他們的影響。因

此，教师要很好的組織兒童，運用集体的力量來影響他們。

第三節 小学体育教育的手段和条件

小学一至六年級進行体育教育的基本手段是遊戲和基本体操，一、二年級是以跟極簡單的基本体操結合起來進行的遊戲為主。三、四年級是基本体操和遊戲并重。五、六年級則以基本体操為主，而遊戲所占的分量較少。

此外還有輔助的手段，就是：

一、建立正确的作息制度。

二、在進行基本体操和遊戲的時候，要充分利用日光、空气和水。

为了保證對兒童正确的進行体育教育，应当具备以下一些必要的条件：

一、場地要整潔平坦。

二、保證器材用具的安全和清潔。

三、兒童進行基本体操和遊戲時，服裝要輕便，要穿軟底鞋。

四、組織兒童定期進行身體發育的檢查和清潔衛生的檢查。

五、全体教師应当經常關心兒童的姿勢，尽量使教室的桌椅適合兒童的身高。在上課時要求兒童保持正常的姿勢。

第四節 小学体育教育的領導和組織

正确地組織兒童的体育活动，是学校全体教師的工作。当教師們深刻地認識到：体育教育是全面發展教育的重要組成部分，体育教育不僅能增進兒童的健康，促進兒童身體正常的成長和發育，并且還能促進兒童共產主義道德品質的培養和提高兒童的學習成績時，体育教育在学校中就會成為完成学校教育、教養任务的巨大力

量。

工作的領導

一、校長应当負正確地布置學校中體育教育工作的總責任。

校長應：

1. 關心體育教師的工作，經常進行檢查和指導，幫助提高他們的政治和業務水平，注意他們是否按照教學大綱有計劃地進行教學；校長要保證不借用體育課做其他活動或停止體育課。

2. 提出有關兒童體育教育的問題在校務會議上討論。

3. 督促保健教師保證兒童定期進行身體發育的檢查和清潔衛生的檢查，關心並了解兒童的健康狀況。

4. 根據可能，要積極設法解決進行體育課所必要的場地和設備，保證體育課的正確進行。

二、體育教師應負本校學生體育教育的組織和實施的責任，在工作中要和保健教師、班主任取得密切聯繫，以保證學生體育教育的正確進行。

體育教師應：

1. 以共產主義道德的精神來教育兒童；充分利用兒童對基本體操、遊戲的積極性和興趣，以達到完成學校的教育、教養任務的目的。

2. 認真仔細地鑽研教學大綱，根據本校的具體情況定出切實可行的體育教育工作计划，交校長批准後按計劃實施；每一節課教學前都要做好充分準備，要寫好課時計劃，按計劃進行教學，以改進和提高體育課的教學質量。

3. 跟保健教師和班主任取得密切聯繫，研究兒童身體的發育情況和健康狀況，根據所得出來的資料，考慮學生個人的特點來進行體育教育的全部工作。並且應該特別關心增進體弱兒童的健康。

康。

4. 組織學校作息制度中規定的一切體育教育工作(課前操、課中操、課間休息)和課外體育活動。培養積極分子協助進行課前操和課外體育活動。

5. 關心運動場地的清潔衛生,作好器械的檢查和保管工作。

三、保健教師應:

1. 跟班主任、體育教師共同研究兒童身體的發育情況和健康狀況,提出有關兒童健康的問題和意見,交校長研究解決。

2. 對兒童定期進行身體發育的檢查(見附件一)並加以記錄。條件可能時,按性別、年齡逐項加以統計,以便進一步研究兒童身體生長的情況。

3. 注意運動場地、運動器械的清潔衛生和兒童的個人衛生,並對兒童定期進行衛生常識講話。

四、班主任應:

1. 經常關心本班兒童體育課、課前操和課外體育活動的情況,並協助領導課外體育活動的開展。

2. 關心本班兒童的身體發育情況和健康狀況,注意培養他們日常生活的衛生習慣,督促並協助本班的值日生進行衛生檢查工作。

3. 協助保健教師做好對本班兒童定期進行的身體發育的檢查工作。

五、學校中全體教師不僅要在兒童和家長中積極宣傳體育教育,而且要協助開展課外體育活動。

六、少先隊組織應積極協助學校的體育教育工作,動員兒童積極參加各項體育活動,並和體育教師共同研究開展學校的群眾性體育活動等問題。

組織形式

小学体育教育的組織形式，包括：体育課、作息制度中的体育措施（課前操、課中操、課間休息）和課外体育活动。

第二章 小学体育課、作息制度中的 体育措施和課外体育活动 的進行方法

第一節 体育課

体育課是体育教育工作最基本的組織形式。体育教师必須根据教学大綱的內容，按照小学教学计划所規定的上課时数進行体育課，有系統地循序漸進地教会兒童基本体操和遊戲的基本知識和技能。保證兒童的身体能够獲得全面的發展。

根据学校所在地的地方特点（如气候、風俗習慣等），有条件的地区，也可以適当地选用滑冰、滑雪、游泳等項目的基本練習做教材或民族形式的內容做教材。但选用時必須考慮到教材的思想性、科学性、系統性和各該年級兒童的年齡特征。

一、体育課的任务：体育課必須按照学期教学工作計劃逐課進行。每課教学都要有明确而具体的教育、教养的任务。教育任务就是指的通过一課教学，要促進兒童身体哪些組織和机能的發展，培养兒童哪些道德品質和意志（包括每課要随时注意培养的和本課計劃中要特別着重培养的）。教养任务就是指的通过一課教学，要教会兒童哪些知識和技能，复習巩固哪些已学过的練習。一般地

兒童通過一課的學習應當基本上掌握本課所學習的知識和技能。

二、體育課的類型：根據體育課所承擔的任務來說，普通常見的體育課可分為以下幾種類型：

1. 啟發課：這種課是在每學年的兩個學期開始時進行的課，其內容包括：對兒童進行啟發性的談話；向他們報告本學年和本學期教學工作的內容和方向；向他們提出上課時的具體要求（如服裝、值日生的職責、課堂學習紀律等）和本學年對於身體訓練的要求（如定期考查的項目及標準等）；以及進行排隊、編小組、產生小組長等組織工作。這樣可以使兒童對本學年和本學期的學習目的明確，從而啟發他們更積極地更自覺地進行今後一系列的學習。

2. 教授新教材的課：這種課主要是在一課中用較長的時間讓兒童學習新教材。

3. 復習課：這種課是復習、鞏固和提高已經學過的教材。在課的進行中，有時要對某些練習進行日常檢查。這種課一般的是在每一個學習階段的末尾（特別是第二學期第四個學習階段末尾）進行得比較多。

4. 考查課：這種課是根據學期教學工作計劃規定的考查項目進行定期考查。這種課進行時，是輪流地使一部分兒童進行考查，同時使一部分兒童復習已經學過的教材。

5. 綜合課：這是一種包括有教授新教材、復習舊教材或進行日常檢查等好幾個教養目的的課，是體育課最常用的一種類型。

三、體育課的結構：體育課是由彼此有機聯系着的四個部分組織起來的。這四個有機組成部分的任務、內容和所占的時間如下：

第一部分——開始部分（5—8分鐘）

任務：組織兒童上課，保證他們上課時有愉快而爽朗的情緒，