

參考用書

蘇聯中學體育教學大綱

人民體育出版社

參 考 用 書

蘇聯中學體育教學大綱

中央人民政府教育部 翻譯室譯
體育指導處校

人 民 體 育 出 版 社

一九五四年·北京

原本說明書 名 **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
УЧАЩИХСЯ V—VII КЛАССОВ
СЕМИЛЕТНИХ И СРЕДНИХ ШКОЛ
ПРОГРАММА
И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ
УЧАЩИХСЯ VIII—X КЛАССОВ
СРЕДНИХ ШКОЛ
ПРОГРАММА
И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ**

批准者 **ВСЕСОЮЗНЫМ КОМИТЕТОМ ПО ДЕ-
ЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОР-
ТА ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР
МИНИСТЕРСТВОМ ПРОСВЕЩЕНИЯ
РСФСР**

出版者 **ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО-ПЕДАГО-
ГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО МИНИС-
ТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР**

出版地點
及日期 **МОСКВА, 1948**

書號S4 理論23 32開本 176千字 314定價頁

蘇聯中學體育教學大綱

譯者 **中央人民政府教育部翻譯室**
校者 **中央人民政府教育部體育指導處**
出版者 **人民體育出版社**
北京八面槽九號
總經售 **新華書店**
印刷者 **北京新華印刷廠分廠**

印數1——15,000 一九五四年六月第一版
每冊定價8,800元 一九五四年六月第一次印刷

(本書原由中國青年出版社出版)

再版前言

本書是由中央人民政府教育部翻譯室根據蘇聯部長會議體育運動事務委員會及俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育部一九四七年四月批准，莫斯科國家教育出版社一九五〇年出版的「七年制和十年制學校五——七年級學生的體育——教學大綱、組織和教學法的指示」一書及「十年制學校八——十年級男女生的體育——教學大綱、組織和教學法的指示」一書譯出並合訂為一冊，經我處在業務上加以校對。一九五三年九月第一版後，經再加校對，其中有些詞句翻譯的不適當，名詞不一致，還有些錯誤的地方，本版已經修正，但難免仍有不適當或錯誤之處。讀者如發現，請告我處。

中央人民政府教育部體育指導處

一九五四年四月

目 錄

七年制和十年制學校五 七年級學生的體育

組織和教學法的指示

一 體育的目的和任務	一
二 少年男女(十一—十五歲的)的生物的和心理的特徵	五
三 體育實施的基本方法和條件	五
四 學生體育工作的組織	七
五 課的結構和進行的方法	一五
六 女生課的進行方法的特點	一七
七 體弱學生的課業的特點	一八
八 教學工作的計劃和考查	一九

大 綱

五年級	二五
六年級	三七

七年級.....	四九
----------	----

附件

一 操練和遊戲的範例.....	六〇
二 計劃的格式.....	一一五
三 五——七年級男女學生的應受考查的操練表.....	一二三
四 對學生體育的醫務監督.....	一二六
五 教學運動器具一覽表.....	一二一

十年制學校八——十年級女生的體育

組織和教學法的指示

一 體育的目的和任務.....	一三八
二 十五歲——十八歲女生的生物的和心理的特徵.....	一二七
三 體育的基本方法和條件.....	一三八
四 體育工作的組織.....	一四〇
五 身體操練課的結構和進行的方法.....	一四六
六 教學工作的計劃和考查.....	一五一

大綱

八年級.....一五七

九年級.....一六五

十年級.....一七〇

準備運動和舞步及舞蹈配合的範例.....一七六

附 件

一 計劃和考查的格式.....二一五

二 應受考查的操練表.....二二〇

三 運動—體操器具一覽表.....二二一

十年制學校八——十年級男生的體育

組織和教學法的指示

一 體育的目的和任務.....二二六

二 十五—十八歲男生的生物的和心理的特徵.....二二七

三 體育的基本方法和條件.....二二八

四 教學法指示.....二三三

大 綱

八年級.....二三三

九年級.....	二五七
十年級.....	二五三
準備運動和遊戲的範例.....	二四八
附 件	
一 全年體育工作總計劃的範例.....	二七四
二 體育教學工作計劃和考查的格式.....	二七六
三 應受考查的操練表.....	二八〇
四 運動——體操器具一覽表.....	二八一

七年制和十年制學校五——七年級學生的體育
教學大綱、組織和教學法指示

組織和教學法的指示

一 體育的目的和任務

一、學生的體育是共產主義教育不可分割的一部份，其目的在於培養正在成長中的一代爲社會主義勞動和蘇聯國防而準備，協助學校培養全面發展的、健康的、剛毅的、勇敢的和對於自己祖國和列寧、斯大林的偉大事業無限忠誠的少年男女。

二、五——七年級學生體育的基本任務如下：

(一) 增強健康，鍛鍊身體，促進正在發育中的身體的正常成長；

(二) 改進運動的技能，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；

(三) 發展靈敏、迅速、動作的準確和協調、力量、耐久力；培養果斷性、勇敢性、主動性、堅持性和紀律性；

(四) 促進同志間友愛的情感，對委託任務的責任感，爭取本班和本校榮譽的責任感；

(五) 培養對於遊戲、體操、競技運動、旅行的愛好、習慣和自覺的態度。

在七年制學校中（十年制學校的五—七年級）體育的結果，應保證學生達到「準備勞動與衛國」綜合制度（將準備勞動與衛國級）標準的身體的全面訓練。

二 少年男女（十一—十五歲的）的生物的和心理的特徵

三、十一—十五歲的年齡的特徵，是身高的迅速增長，在這一時期的開始身高的增長比較適度，而在後期則增長極快。在這幾年女生身高的增長較男生更快。骨的硬化進行得十分顯著，但是骨骼關節的結構尚屬柔軟；幼年所形成的不正常的姿勢，在少年時期容易固定起來。

由於骨骼和肌肉的迅速增長（主要的是身高）和神經系統的不穩定性，及至這一時期末了常有動作不協調現象。

身體生長和落在心臟發展後面的血管發展之間的不相適合，以及神經調節的不完善，是少年們心臟、血管系統不穩定的原因。這有時表現在心跳的增快，頭眩和久站時發暈，而且這些現象在女生們表現得更明顯，因為他們身體生長的更快，加深了他們器官和系統成長和發展的不相適合。所以在做生理負擔較大的作業時，需要慎重。

在這一年齡時期開始的性的成熟過程，特徵是神經系統和內分泌系統以及心理上的深刻

變化。男生的這種過程是在一二——三歲開始，女生的這種過程是在一一——一二歲開始。由於性的成熟比較迅速，和月經的出現，這種過程對於女生有特別顯著的影響。

四、在這樣年齡內，學生們有不少特殊心理特徵，它們是由於不穩定性，由於神經系統易受刺激和迅速疲勞，由於大腦半球皮質層的迅速發展，由於從男孩變為男青年和從女孩變為女青年的生理過程而產生的。

分析現象和綜合的能力的發展，鼓勵這樣年齡的學生們尋求現象之間的因果關係，另一方面，鼓勵他們批評地估價和重新檢查尚在不久以前認為不可動搖的真理和權威。必須巧妙地指導學生們的求知心，保護他們免於錯誤的推理，對他們說明所學習的操練的意義和實用的價值，說明訓練的基本規則。

神經系統的過度興奮和容易疲勞，產生學生們心情的倏忽改變，忽而情感熱烈，忽而冷淡。對於學生神經不穩定的更好的指導方法之一，是集體的，有趣的體育和競技運動（特別是活動的和競技的遊戲、滑雪、溜冰、旅行、空氣和水的鍛鍊）。

身體的發育和肌肉增長的加快，可以引起學生們對自己力量的重新估價。

這一時期特別利於培養學生對於遊戲、競技運動、體操的習慣和濃厚的興趣。但應記住，這樣年齡的男生多願表示自己的力量和堅韌精神，常常做超過他們能力所不勝任的操

練，過度地從事於操練。女生多表現對美感的運動方式的愛好（如舞蹈、民間舞、音樂伴奏的自由操練等等）。

在這樣年齡的少年男女們都力求模仿他所選擇的人物和英雄。教師的任務是按正確路線指導這種願望。

愛好冒險和旅行也是這樣年齡學生的特徵。所以旅行的正確組織工作，有很大的意義。

這樣年齡的少年尤其是男生，對於同志間的友愛情感表現得非常強烈，同學們的影響常常勝於成年人對他們的影響。教師應善於組織學生的集體，不要單靠自己而要依靠全班意見來影響他們，爲了鞏固和發展同志感起見，應廣泛地利用成隊的遊戲和競賽。

當善於組織課外體育和競技運動的工作時，少年男女們常興奮地從事體操、遊戲和競技運動，應利用這種興趣以提高學生們在學校學習的成績。

三 體育實施的基本方法和條件

五、學生體育的基本方法是身體的操練和遊戲。身體的操練和遊戲的應用，應當與利用新鮮空氣、日光和水的鍛鍊方法相結合。所以應儘量多使體育作業在學校的室外進行（學校

運動場上和空地上)。

六、爲了達到身體操練對於身體的良好效果起見，在進行時應遵守以下的衛生條件：

(一) 對於上課地點的衛生要求——體育館(上課適用的房屋)的清潔和通風；運動、體操器械(特別是體操墊子)清潔的保持；用綠化和澆水法排除運動場上的塵土；劃分出學生更衣的專用房屋(或在課堂有更衣的設置)並使學生們不穿常用皮鞋進入體育館；

(二) 對於學生的衛生要求是：具備整潔的運動衣和操鞋(購置或自製的)；遵守保護身體的和鍛鍊的衛生規則(沐浴、每日用冷水擦身等等)；關於保持體育館和運動場清潔的關心。

七、爲了鞏固好這些習慣，學校全體教師向學生們提出一貫的和統一的要求是有很大的意義的。

八、所有教師對於學生們身體姿勢的關心，是促進正常地完成身體發育的重要條件。班主任們應注意使課桌和課椅適合學生們的身高(特別是體弱和脊柱歪曲的學生)。在上課時每一教師應要求學生們保持正常的姿勢。

九、學生們對於學習身體操練，和遵守衛生要求與正常姿勢的自覺態度是保證體育的一切工作成功的重要條件，所以必須對學生們說明身體操練的意義，以及對他們提出一切要求

的合理性。

一〇、體育實施的必要的條件是校醫和教師對於學生健康狀況和身體操練課實施的監督與檢查。

工作形式

一一、每一學校所必須有的體育工作組織形式如左：

(一) 身體操練課(體操、田徑、滑雪訓練等課程)；

(二) 課外時間所舉行的課外體育活動；

(三) 課前操。

四 學生體育工作的組織

一二、正確地組織體育工作是學校全體教師的事。當所有教師深切了解體育的作用時，它會成爲解決全校教養、教育任務的巨大力量，它將促進學生的共產主義道德精神的培養和他們在校學習成績的提高。

工作的領導

一三、工作的領導 校長負正確地佈置體育工作的總責任。

校長應：

(一) 關心學生體育質量的提高：親自指導和監督體育教師的工作，並關於他們教育知識的提高；

(二) 提出學生體育問題在校務會議上討論；

(三) 協同校醫保證學生的體格檢查和上課地點的衛生監督；

(四) 保證實施身體操練課程的物質條件：劃分出運動場的地點，體育館的專用房屋，及購置一覽表內所規定的運動和體操器具的經費。

一四、體育教師對校長負學生的體育組織和實施的完全責任，並與校醫和全體教師（特別是與教師——班主任們）密切聯繫來進行自己的一切工作。

體育教師應：

(一) 培養學生以共產主義道德的精神；廣泛利用學生對於體操、競技運動、遊戲的興趣以達到完成全校教養、教育任務的目的；

(二) 保證身體操練課程實施的高度質量和教學大綱中教材的全部學習；保證組織有關體育和競技運動的羣衆性的課外活動，培養學生準備參加「將準備勞動與衛國」制的及格考試，並審定年滿十四歲及格的學生（依照競賽的手續）；

(三) 與校醫密切聯系研究學生的健康狀況和身體發育情況，並使一切體育工作與這些資料相適合；

(四) 當進行身體操練課和課外運動作業時，應適合學生的個人特點和健康狀況來調整生理的負擔，對於體弱兒童健康的增進應特別關心；

(五) 關心身體操練作業地點的衛生狀況和對學生們遵守衛生的要求；

(六) 保證競技運動和體操作業地點的器械設備的及時修理和保存這些器械。

一五、校醫應：

(一) 研究學生的健康狀況和身體發育情況，特別注意體弱的學生以及積極從事競技運動的和積極參加運動競賽的學生，逐年地進行每一學生的健康狀況和身體發育情況的精確統計；

(二) 出席身體操練課和課外的體育和競技運動的作業，注意身體操練作業地點的衛生狀況和學生的個人衛生，觀察身體操練課的結構和教學方法，並與教師一同討論這些問題；