

18912



# 冬季體育鍛鍊手冊



北 京 體 育 叢 書

北 京 體 育 社 出 版

---

## 冬季體育鍛練手冊

---

編輯者：中華全國體育總會北京市分會  
地址：東長安街青年服務部體育場  
發行者：青年出版社  
總管理處：

地址：北京東西南大街一八〇號

營業處：北京 上海 重慶 漢口 西安  
廣州 瀋陽 太原 濟南 無錫  
杭州 福州 蘭州 南昌

印刷者：宏益印刷廠

地址：北京朝內新鮮胡同內四十三號  
電話：（五）二三七四

---

1951.12.第一版00001—10000

---

定價 洋 2,800

---

411  
867

471

## 目 錄

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 一九五一年北京市學生「冬季體育鍛鍊標準」條例     | 一  |
| 一九五一年北京市學生「冬季體育鍛鍊標準」測驗實施規則 | 五  |
| 女子勞衛制體操                    | 九  |
| 男子勞衛制體操                    | 一九 |
| 怎樣越野賽跑                     | 三一 |
| 怎樣跳繩                       | 三七 |
| 怎樣溜冰                       | 四四 |
| 怎樣練習                       | 五一 |
| 冬季體育鍛鍊的運動衛生                | 五七 |

一九五一年

## 北京市學生「冬季體育鍛鍊標準」條例

一、總則：「冬季體育鍛鍊標準」訂立的目的是在於廣泛的推動青年學生進行冬季體育活動，鍛鍊健康的身體，勇敢、樂觀、機智、堅毅的品質，隨時準備建設祖國保衛祖國。

凡經過「冬季體育鍛鍊標準」測驗，達到本條例所規定的及格級或優秀級的全部項目標準者，即由北京市體育分會發給冬季體育鍛鍊及格或優秀獎章。

### 二、內容：

(一)爲了適應於不同的生理條件，特規定下列各種年齡、類分，年齡以實足年齡計，以一九五一年三月一日爲準，凡滿十三歲者即爲十三歲，未滿者爲十二歲，除此類推。

1. 男子初級組：十三歲——十五歲

2. 男子中級組：十六歲——十八歲

3. 男子高級組：十九歲以上

4. 女子初級組：十三歲——十五歲

5. 女子高組：十六歲以上

(二) 獲得冬季體育鍛鍊及格或優秀獎章，必須達到所規定的及格級或優秀級全部項目標準。如下表：

北京市一九五一年學生「冬季體育鍛鍊標準」測驗項目及暫定標準表

| 組別<br>項目 | 男子初級組   |     | 男子中級組  |       | 男子高級組  |                    | 女子初級組             |     | 女子高級組  |       |
|----------|---------|-----|--------|-------|--------|--------------------|-------------------|-----|--------|-------|
|          | 及格      | 優秀  | 及格     | 優秀    | 及格     | 優秀                 | 及格                | 優秀  | 及格     | 優秀    |
| 一、體操     | 準備級勞衛體操 |     | 一般勞衛體操 |       | 一般勞衛體操 |                    | 準備級勞衛體操           |     | 一般勞衛體操 |       |
| 二、長距離    | 1000公尺  |     | 2000公尺 |       | 3000公尺 |                    | 300公尺             |     | 500公尺  |       |
| 賽跑       | 4分35秒   | 4分  | 10分    | 9分    | 15分    | 13 $\frac{1}{2}$ 分 | 1分30秒             | 1分  | 2分15秒  | 1分50秒 |
| 三、引體向上   | 2次      | 4次  | 3次     | 5次    | 4次     | 6次                 | 後三種中任選兩種，但仰臥起坐必選。 |     |        |       |
| 2. 雙臂推起  | 4次      | 8次  | 6次     | 10次   | 8次     | 12次                |                   |     |        |       |
| 3. 爬繩    | 1公尺     | 2公尺 | 1.5公尺  | 2.5公尺 | 2公尺    | 3公尺                | 2公尺               | 3公尺 | 2公尺    | 3公尺   |

|          |                           |         |                 |         |                 |         |                 |         |                 |
|----------|---------------------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|
| 4. 俯臥撐   |                           |         |                 |         |                 | 2次      | 3次              | 2次      | 3次              |
| 5. 仰臥起坐  | 前二種中任選兩種，但雙槓准起必選，爬繩不用兩腳幫助 |         |                 |         |                 | 10次     | 16次             | 10次     | 16次             |
| 四、滑冰或滑冰車 | 500公尺                     | 500公尺   | 500公尺           | 200公尺   | 200公尺           |         |                 |         |                 |
| 標準於滑冰期宣佈 |                           |         |                 |         |                 |         |                 |         |                 |
| 五、跳繩     | 單足各20次<br>雙足70次           | 另加雙足30次 | 單足各40次<br>雙足70次 | 另加雙足40次 | 單足各20次<br>雙足10次 | 另加雙足20次 | 單足各20次<br>雙足10次 | 另加雙足20次 | 單足各20次<br>雙足10次 |
|          | 跳6次                       | 跳8次     | 跳10次            | 跳10次    | 跳4次             | 跳4次     | 跳4次             | 跳4次     | 跳4次             |

### (三)測驗

#### 1. 申請測驗資格：(須全部具備)

- (1) 十三歲以上的大、中學生。
- (2) 身體健康，經醫院或校醫證明確實可以參加前所規定的幾項運動者。
- (3) 確曾在本年冬季中參加鍛鍊小組積極進行鍛鍊者。

#### 2. 申請測驗日期和辦法：

- (1) 自一九五二年一月五日起至一月十五日止，凡具備申請測驗資格者，均可向所在學校學

## 生會體育部申請測驗。

(2) 申請測驗時，須清楚填寫申請測驗表。

(3) 一月二十日前，各校學生會將申請測驗表彙交北京體育分會（分會委托自測學校只交報名統計表）。

## 3. 測驗方法：

(1) 一般均以集體和競賽方式，在本單位內進行。

(2) 特殊情況可以個別在指定地點進行測驗。

## 4. 測驗員：

由北京市體育分會聘請體育工作者和愛好者担任測驗員，測驗員為義務榮譽職。

## 5. 測驗時間、地點：

一九五二年一月二十四日前，由北京市體育分會統一公佈滑冰或滑冰車之測驗時間、地點；田徑和體操測驗時間、地點於一九五二年三月一日公佈。

6. 任何人如認為受測驗者之資格和成績不合規定或與事實不符或有冒名頂替之現象時，可以書面意見署名交北京市體育分會，經調查屬實後，可取消其原有之測驗資格或成績。

#### (四) 獎勵辦法：

1. 經北京市體育分會審核後，認為達到本條例所規定項目標準者，即可發給獎章。全市得獎者之比例數最高之學校予以特殊獎勵。

2. 佩帶獎章在一九五二年底以前有自由參加特別規定的各種體育活動、表演會、報告會等之權利。

3. 一九五二年四月在羣衆場合下隆重發獎。

三、此條例有未盡之處，由北京市體育分會隨時修改公佈之。

## 一九五一年

### 北京市學生「冬季體育鍛鍊標準」測驗暫定規則

#### 一、體操：

1. 連續做完六節（男子一級八節）勞衛制體操，中間不得休息。

2. 必需動作熟練，姿勢正確。

3. 集體測驗的方式進行，人數以十人爲宜。



## 二、長距離賽跑：

1. 可在運動場內或野外進行測驗，但距離必需準確。
2. 女子賽跑必須在規定之跑道內進行，不得串線。
3. 三次搶跑，即取消測驗權利。

4. 身體之任何部份觸及終點線時，即為完成跑程。

## 三、單槓引體向上：

1. 兩手握槓與肩同寬，直臂懸垂，雙足離地，聞起始令後始得開始。

2. 引體向上必需到下顎過槓，然後還原（臂垂直，足不着地），即為完成一次。

3. 必須連續進行，中間不得休息。

## 四、雙槓推起：

1. 預備時，兩手握槓，兩臂撐起，身為正直。

2. 兩臂同時彎屈至最低處，然後撐起還原，即為完成一次。

3. 必須連續進行，中間不得休息。

## 五、俯臥屈伸：

1. 預備時，兩掌着地，距離與肩同寬，兩臂撐直，兩脚併攏，全身必需伸直。
2. 兩臂同時彎屈至身體與地面平行處，然後兩臂撐起還原，即爲完成一次；但腰部不得下塌，臀部不得掀起。

#### 六、仰臥起坐：

1. 預備時，上體挺直與地面垂直或前傾，兩手交叉於腦後，下肢伸直，全部接觸地面。
2. 全身伸直，仰臥於地面，然後坐起還原，即爲完成一次，但足跟不得離地。

#### 七、爬繩：

1. 兩臂上舉，雙手握繩，雙足離地，聞起始令後始得向上爬行，中途不得休息。
2. 爬繩之距離，由雙手握繩之最高處量起。
3. 繩粗直徑一吋到一吋半，繩之下端不得固定。
4. 男子各組爬繩時不得用雙足纏繩。

#### 八、滑冰：

1. 出發前不得觸及或越過出發線，身體不得搖動，運動員之間隔不得少於二公尺。
2. 聞起始令後始得跑出，三次搶跑，即取消測驗權利。

3. 測驗過程中、前、後兩運動員之距離不得少於二公尺，後者必需越過前者二公尺後，始得向內側滑行。

4. 冰刀觸及終點線時，即爲滑畢全程。

#### 九、滑冰車：

1. 冰車式樣需爲兩脚分開，手執雙桿向前撐行的。

2. 出發前不得觸及或越過出發線，身體不得搖動，運動員之間隔不得少於二公尺。

3. 聞起始令後，始得跑出，三次搶跑，即取消測驗權利。

4. 測驗過程中，前後之距離不得少於二、五公尺。

5. 冰車觸及終點線時，即爲滑畢全程。

#### 十、跳繩：

1. 連續跳完規定之次數，中間最多不得跳壞三次。

2. 單足跳時，另一足不得觸及地面；雙足跳時，必須雙足同時跳起，同時落地。雙跳（即兩搖跳）跳躍起後，需連搖兩次，再行着地，兩次雙跳之間，可加普通單跳。

十一、本規則有未盡之處，由北京市體育分會隨時修改公佈之。

# 女子勞衛制體操

## 女子準備級

每節二——八呼

### 第一節 (直立)

1. 兩臂前舉側開(手心轉向上)
2. 兩臂由側落下前上振(手心向前)
3. 兩臂由前落至斜後方挺胸
4. 兩臂由後側前繞至胸前平側屈

2 同 5  
2 同 2  
3 同 3  
4 同 4

5. 兩臂前伸側開(手心轉向上)
6. 同 2
7. 同 3
8. 同 4

5 同 5  
6 同 6  
7 同 7  
8 同 8



## 第二節 (承上式)

1. 兩臂側伸下振體前交叉

2 同 5

5. 兩臂由側下振體前交叉

5 同 5

2. 兩臂由側上振(手心向前)

2 同 2

6. 同 2

6 同 6

3. 上體前下屈低頭手指觸地

3 同 3

7. 同 3

7 同 7

4. 上體直立兩臂由前側開(手心向上)

4 同 4

8. 同 4

8 同 8



### 第三節 (承上式)

1 2 兩臂落至體側左足前出半步體重移  
至前足右臂前斜上舉(手心向前)左  
臂斜後下舉(手心向後)

3 4 同 1 2 惟左右交換行之

3 4 上體前倒右腿後平舉左膝微屈右臂



1 2



3 4



5 6

後平舉(手心向上)左臂前平舉(手  
心向下)

5 6 還原至 1 2 姿勢體重移至後足

7 8 還原直立



7 8

# 第四節 (直立)

1 兩臂體前向外繞環至側平部位(手心向上)  
左足左側出(體重攪兩足間)

8 2 同 4 5 (右足收回左足左側出)

2 上體前屈左側轉右手觸左足尖左臂後

上舉

2 同 2

3 上體直立兩臂側平舉(手心向上)

3 同 3



4 5 兩臂體前向外繞環至側平部位(手心向上)左足收回右足又側出

6 2 惟方向相反

7 同

3

8 兩臂由側落下體前交叉右足收回

7 同 7

6 同 6

4 5

4 5 同

## 第五節 (承上式兩臂不停)

1 左足斜前出(體重置前足)後足舉踵

2 1 8

左臂前斜上振(手心向上)右臂後斜下振(手心向下)

同 1 1

8 惟最

2 跪右膝右手觸左足尖左臂自然後振上

後一動還原直立

體前屈低頭

3 右臂斜後上振(手心向上)上體側後轉後屈目視右手左臂自然擺至前方

4 還原直立兩臂體前交叉

5 6 7 8 同 1 2 3 4 (惟方向相反)



## 第六節 (直立)

1 兩手叉腰兩足跳分開

2 1 8 同

1 1 8 惟最後一動還原直立  
2 兩手叉腰右足跳還原左腿屈膝舉股

3 兩手叉腰右足原地跳左膝伸直前舉  
4 兩手叉腰兩足跳還原(併攏)  
5 6 7 8 同 1 2 3 4 惟左右交換行之





# 女子一級

每節二——八呼

## 第一節 (直立)

- |                              |       |                  |       |
|------------------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 兩臂前平舉(手心向下)左足前出           | 2 同 5 | 4. 兩臂由後側前繞至胸前平側屈 | 4 同 4 |
| 2. 兩臂頸後側屈(手指相對手心向前)<br>體重移前足 | 2 同 2 | 5. 兩臂側伸落下前平振     | 5 同 5 |
| 3. 兩臂前伸落至斜後方反掌挺胸左足還<br>原     | 3 同 3 | 6. 同 2 惟左右交換行之   | 6 同 6 |
|                              |       | 7. 同 3           | 7 同 7 |
|                              |       | 8. 同 4           | 8 同 8 |

