

张爱萍题

官兵文体活动大全

前 言

部队文化工作是我军政治工作的重要内容，在我军革命化、现代化和正规化建设中具有重要作用，其主要功能和目的是：通过开展丰富多彩健康有益的文体活动，提高官兵的文化素质和思想觉悟；满足广大官兵的文化生活需要，保持部队的生气和凝聚力；锻炼官兵的才智技能，提高身体素质；促进部队的精神文明建设，培养社会主义先锋战士，提高部队战斗力。

开展部队群众性文体活动是我军的优良传统。在新的历史时期，部队文化工作面临着许多新情况新特点。其一，随着我军革命化、现代化和正规化建设的发展，广大官兵的文化素质不断提高，一些传统的文体活动形式已不能满足需要；其二，正处于青春期的青年战士，精力充沛，积极上进，同时思想尚未成熟，可塑性较大，迫切需要健康文化生活的熏陶，改变军营文化生活单调的状况，其三，在我国改革开放的同时，资产阶级的腐朽思想和各种错误思潮也会渗透进来，不可避免地对部队成员产生影响，这就需要我们加强政治思想工作，用无产阶级思想牢固地占领文化阵地，有效地抵制资产阶级思想的侵蚀；其四，随着科学技术的发展，电视机和收录机等现代文化器材广泛普及，为部队文化工作提供了新的条件和内容。这些新情况新特点表明，部队文化工作的地位和作用更加重要，亟待改进和加强。

本书正是在上述认识的基础上，为加强部队文化建设，适应广大官兵的迫切需要而编写的。在编写中遵循了“完备、创新、适用”的原则，因而本书具有以下特点：一是内容基本包括了适于在部队开展的各项文体活动。全书编选了近 300 种文体活动项目，其中包括近年来在社会上广泛开展的积极健康的文体活动形式，如现代舞、演讲、集邮、武术、健美、围棋等，拓宽了部队文体活动的范围。二是具有鲜明的时代感和创造性。本书所列各项，都是从部队实际出发，重新编写的。除将一些传统的项目赋予了

新的内容外，还将一些适合部队需要的新项目和内容，编入本书，如“小型军乐队的编配”、“新型现代战争模拟作战军棋”，“码头、机场、战地俱乐部的建设”等。三是突出了部队文体活动的群体性和军事性特征。凡适于集体开展的活动项目，不仅详细介绍了该项目的方法和技巧，同时介绍了指导群众开展的组织实施方法；并选编了一些能直接提高部队战斗力的军事性体育活动项目，如器械体操、武装泅渡、军体拳、对抗运动、科技体育等。四是着眼部队文化工作的长期性和发展，本书还编选了一些尚未在部队展开或普及但将来可能开展和普及的项目，如一些西洋乐器的演奏、健美锻炼以及水上运动、冰雪运动、球类运动中的一些项目，从而使本书具有较长时期的使用价值。五是重点突出，详略得当。凡适合在部队开展并有一定群众基础的项目，本书都做了详细介绍，使其能照此去做，另一些项目则做为一般知识介绍，达到能够欣赏或初学入门的要求。此外，为贯彻思想教育，本书还有针对性地编写了一些思想教育内容，这在文艺鉴赏、读书活动、晚会、美术、旅游等篇章里都有体现。

本书是在海军政治部文化部和空军政治部文化部以及海军政治学院的领导支持下编写的。海军政治学院承担了主要的编写任务，海政文化部和空政文化部等单位的 30 余名专业人员参加了编写工作。

在本书编写过程中，适逢军委领导同志发出关于加强部队文化工作，治理整顿基层文化环境的指示，给我们以很大鼓舞。

总政文化部和解放军出版社等部门给予了大力的支持与帮助。

张爱萍同志为本书题写了书名，国家体委主任伍绍祖为本书题词，对部队文化工作寄以厚望。

在此，特向这些首长和领导机关表示崇高的敬意和谢忱！

本书在编写中，参阅借鉴了总参军训部印发的《体育教范》和军内外院校的有关教材以及一些同类书籍；辽宁师范大学体育系和大连市群众艺术馆等单位的资料室为本书提供了大量有益的资料，在此一并表示感谢！

由于我们的水平和条件所限，本书不足之处在所难免，欢迎

广大官兵和使用单位提出宝贵意见，以便再版时修改提高。衷心祝愿我军文化工作蓬勃发展，为推动部队建设和繁荣全民族文化事业做出贡献。

编 者

1989年6月15日

广泛开展部队体育
活动，为提高我军
战斗力服务。

何绍祖

五八九年

四月廿五日

目 录

第一篇 音 乐

- 一、怎样识简谱 (1)
1. 音的高低 (1) 2. 音的长短 (4) 3. 音的强弱 (6) 4. 音的休止 (7) 5. 常用记号 (7)
- 二、怎样识五线谱 (10)
1. 五线谱如何标记音的高低 (10) 2. 五线谱如何标记音的长短 (12) 3. 五线谱如何标记音的强弱节奏 (15) 4. 五线谱的常用记号 (16)
- 三、怎样唱歌 (16)
1. 怎样运用气息 (16) 2. 掌握发声技巧 (17) 3. 注意吐字清楚 (18) 4. 学会处理歌曲 (18) 5. 选好声部 (19) 6. 选好歌曲和唱法 (19)
- 四、怎样教歌 (20)
1. 教歌前的准备工作 (21) 2. 教唱步骤 (21) 3. 教唱时需要注意的问题 (23) 4. 唱歌的组织方法 (23)
- 五、怎样指挥 (26)
1. 指挥的任务 (26) 2. 指挥的姿势和表情 (26) 3. 指挥的两手动作 (26) 4. 指挥的击拍动作 (27) 5. 起拍和落拍 (29) 6. 延长拍的打法 (29) 7. 休止符的打法 (30) 8. 连音、断音、半连音的打法 (30)
- 六、怎样拉歌 (30)
1. 拉歌的方法 (30) 2. 拉歌应注意的几个问题 (31) 3. 拉歌词和拉歌调示例 (31)
- 七、常用乐器的演奏 (33)
1. 吉他 (33) 2. 电子琴 (39) 3. 手风琴 (41) 4. 小提琴 (44) 5. 长笛 (46) 6. 单簧管 (47) 7. 萨克管 (49) 8. 小号 (49) 9. 长号 (49) 10. 二胡 (50) 11. 杨琴 (53)

- 八、小乐队的编配 (56)
1. 小乐队的编制与组成 (56) 2. 小乐队配器的布局 (57) 3. 小乐队配器的方法及技术处理 (57)
- 九、小型军乐队的编配 (59)
1. 小型军乐队的编制与组成 (59) 2. 吹奏乐曲的编写 (59) 3. 小型军乐队的演奏形式 (60)

第二篇 舞 会

- 一、交谊舞 (62)
1. 什么是交谊舞 (62) 2. 交谊舞会的组织 (62) 3. 参加舞会者须知 (64) 4. 交谊舞的基本要领 (64) 5. 布鲁斯 (70) 6. 福克斯 (72) 7. 华尔兹 (75) 8. 快华尔兹 (78) 9. 探戈 (81) 10. 迪斯科 (86)
- 二、集体舞 (88)
1. 学习集体舞的目的意义和要求 (88) 2. 集体舞的组织 and 编排 (89)
3. 集体舞的舞曲和跳法举例 (89)

第三篇 曲 艺

- 一、曲艺概述 (108)
- 二、曲艺的大致类别 (109)
1. “说活儿” (109) 2. “唱活儿” (111)
- 三、“说活儿”曲种简介 (112)
1. 评书 (112) 2. 相声 (115) 3. 快板 (120) 4. 数来宝 (121) 5. 山东快书 (123) 6. 快板书 (124) 7. 天津快板 (126) 8. 三句半 (127) 9. 双簧 (128)

第四篇 戏 剧

- 一、小戏的创作 (129)
1. 提炼生活 (129) 2. 设置悬念 (130) 3. 结构冲突 (130) 4. 刻画人物 (131)

二、小戏的导演	(131)
1. 准备工作 (132) 2. 排练 (132)	
三、演 员	(134)
1. 研究剧本, 分析角色 (135) 2. 熟悉台词, 练好唱腔 (135) 3. 设计动作, 认真排练 (135) 4. 多方面的修养 (136)	
四、化 妆	(136)
1. 化妆的目的和种类 (136) 2. 化妆前应注意的几个问题 (137) 3. 化妆的方法与步骤 (137)	
五、布 景	(139)
1. 布景设计的创作思想 (139) 2. 几种布景的绘制方法和体现手段 (139) 3. 几种简易布景 (141)	
六、灯 光	(142)
1. 灯光的任务 (142) 2. 灯光的种类和设置 (142) 3. 舞台的光色 (143) 4. 布光 (143) 5. 灯具 (144)	
七、音响效果	(145)
1. 枪声 (145) 2. 电话铃声 (145) 3. 炮声 (145) 4. 烟雾 (146) 5. 上工钟声 (146) 6. 汽笛声 (146) 7. 报时钟声 (146) 8. 时钟的嘀嗒声 (146) 9. 雨声 (146) 10. 雷声 (146)	
八、服 装	(147)
1. 舞台服装的设计 (147) 2. 服装的制作 (147)	
九、道 具	(148)
1. 道具的种类 (148) 2. 道具的来源 (148)	

第五篇 晚 会

一、文艺晚会	(150)
1. 文艺晚会的类型和演出形式 (150) 2. 演出场地及布置 (151) 3. 晚会的组织准备 (151)	
二、游艺晚会	(153)
1. 场地设置 (153) 2. 组织方法 (153) 3. 奖品的准备和发放 (154) 4. 注意事项 (154)	
三、营火晚会	(155)

1. 营火的种类 (155) 2. 组织方法与营火晚会的种类 (156) 3. 注意事项 (156)
- 四、赏月晚会** (157)
 1. 选择恰当的时间和地点 (157) 2. 安排精当的活动内容 (157)
- 五、朗诵晚会** (158)
 1. 朗诵的形式 (159) 2. 朗诵的内容及要求 (159) 3. 朗诵晚会的注意事项 (159)
- 六、婚礼晚会** (160)
 1. 婚礼晚会的准备 (160) 2. 会场布置和晚会程序 (161) 3. 婚礼晚会的注意事项 (162)
- 七、晚会的组织与宣传** (162)
 1. 晚会的筹备与组织 (162) 2. 晚会的宣传发动和会务 (162) 3. 晚会的注意事项 (165)

第六篇 游 艺

- 一、小魔术** (166)
 1. 纸团来去 (166) 2. 硬币穿木 (167) 3. 飞钱不见 (167) 4. 双绳解环 (168) 5. 空筒来花 (169) 6. 穿杯不破 (169) 7. 彩巾自结 (170) 8. 抖巾出水 (170) 9. 直线钓花瓶 (170) 10. 剪不破的手帕 (171) 11. 怀中取烟 (171)
- 二、传统游戏** (172)
 1. 越障碍 (172) 2. 夹弹子 (172) 3. 瞎子装鼻 (172) 4. 瞎子画像 (173) 5. 瞎子坐椅 (173) 6. 瞎子打锣 (173) 7. 黑夜旅行 (173) 8. 联想游戏 (173) 9. 侦察兵 (174) 10. 攻守战 (174) 11. 触雷 (174) 12. 观察手找目标 (175) 13. 钻火柴盒比赛 (175) 14. 奇妙的接力赛 (175) 15. 探险家 (176) 16. 投瓶 (176) 17. 捉老鼠 (176) 18. 抛球进杯 (176) 19. 投球进桶 (177) 20. 球击靶子 (177)
- 三、电动游戏** (177)
 1. 孔雀开屏 (177) 2. 戴红花 (177) 3. 发射卫星 (178) 4. 狩猎 (178) 5. 喂熊猫 (178) 6. 捉狼 (178) 7. 转动套圈 (179) 8. 驱猴上树 (179) 9. 百花齐放 (179) 10. 赞四化迎新春 (179)

四、猜 迷	(180)
1. 谜体 (181) 2. 谜格 (182) 3. 猜谜制谜规则 (186) 4. 灯谜的创作和谜会的组织 (186) 5. 灯谜集萃 220 条 (188)	

第七篇 演 讲 活 动

一、演讲的意义	(196)
二、演讲的含义	(197)
三、演讲的特征	(198)
1. 从演讲和艺术活动的关系看 (198) 2. 从演讲的规律看 (199)。3. 从演讲的内容看 (199) 4. 从演讲的范围看 (199) 5. 从演讲的作用看 (199)	
四、演讲的分类与方式	(200)
1. 政治演讲 (200) 2. 社会生活问题演讲 (200) 3. 读书演讲 (200) 4. 议论式演讲 (200) 5. 记叙式演讲 (201)	
五、演讲稿的写作	(201)
1. 题目选择的原则 (201) 2. 如何达到演讲的目的 (202) 3. 主题与材料 (203) 4. 结构 (205) 5. 语言与修辞 (208)	
六、演讲的技巧	(209)
1. 口语表达技能 (209) 2. 态势表达技能 (211) 3. 临场应变技能 (212)	

第八篇 读 书 活 动

一、怎样选择合适的书籍	(213)
二、怎样读书效果好	(214)
1. SQ 3R 阅读法介绍 (214) 2. 流水阅读法 (214) 3. 比较阅读法 (215) 4. 设想阅读法 (215) 5. 交叉阅读法 (215)	
三、怎样做读书笔记	(215)
1. 勾画眉批式 (215) 2. 摘录式 (215) 3. 提要式 (216) 4. 心得式 (216) 5. 索引式 (216)	
四、怎样使用工具书	(216)

1. 工具书的类别 (216) 2. 工具书的检字法 (217)
- 五、怎样查检各种词语和资料** (220)
1. 怎样查古籍词语 (220) 2. 怎样查古诗词语句 (220) 3. 怎样查古代典章制度 (221) 4. 怎样查人物 (222) 5. 怎样查中国现代文学作品 (223) 6. 怎样查外国作家作品 (223) 7. 怎样查时事 (223) 8. 怎样查历史纪年 (224) 9. 怎样查日期 (225) 10. 怎样查古今地名 (225)

第九篇 知 识 竞 赛

- 一、知识竞赛的目的意义** (227)
- 二、知识竞赛的组织程序** (228)
1. 赛前准备阶段的工作 (228) 2. 比赛阶段的工作 (229)
- 三、竞赛题目的选择与确定** (230)
1. 选择竞赛题目的原则 (230) 2. 出题的方法 (230) 3. 竞赛试题的类型 (231)
- 四、主持人与赛场控制** (232)
1. 对主持人的要求 (232) 2. 主持人对赛场的控制 (232)
- 五、竞赛的规则** (233)
1. 竞赛编组 (233) 2. 答题形式 (234) 3. 竞赛记分 (234) 4. 违例处罚 (234) 5. 奖励原则 (234)
- 六、怎样参加知识竞赛** (234)
1. 正确认识自己 (235) 2. 参赛前的准备 (236) 3. 解题的基本方法 (237)

第十篇 美 术

- 一、美术的主要艺术特征** (239)
- 二、绘 画** (240)
1. 中国画的种类 (240) 2. 绘制中国画的技法和步骤 (241) 3. 怎样画油画 (242) 4. 怎样刻印版画 (243) 5. 水彩画、水粉画 (244) 6. 素描、速写 (245) 7. 宣传画 (245) 8. 年画 (246) 9. 漫画 (246)
- 三、雕 塑** (247)

1. 雕塑的种类 (247) 2. 雕塑的制作 (247)	
四、工艺美术	(248)
1. 工艺美术的种类 (248) 2. 工艺美术的特点 (249)	
五、建筑艺术	(249)
1. 什么是建筑艺术 (249) 2. 建筑艺术的特点 (250)	
六、美术基础知识	(251)
1. 构图知识 (251) 2. 人体比例及运动规律 (251) 3. 透视知识 (252) 4. 色彩知识 (253)	
七、军队实用美术	(254)
1. 黑板画 (254) 2. 报头图案设计 (256) 3. 题花、尾花、标题 (257) 4. 版面编排 (257) 5. 会场布置 (260) 6. 军营环境美化(261)	

第十一篇 书 法

一、书法的渊源和演进	(264)
1. 甲骨文和金文 (264) 2. 大篆和小篆 (267) 3. 隶书 (268) 4. 草书 (268) 5. 楷书 (271) 6. 行书 (271)	
二、书法基础知识	(274)
1. 书写工具 (274) 2. 执笔和运腕 (276) 3. 运笔 (277) 4. 布局 (278)	
三、常用字体的写法	(279)
1. 怎样写楷书 (279) 2. 怎样写行书 (281) 3. 怎样写隶书 (281)	
四、硬笔书法	(283)
1. 钢笔书法的特点 (283) 2. 粉笔书法的特点 (284)	
五、怎样写美术字	(285)
1. 美术字的基本要求 (286) 2. 老宋体 (286) 3. 仿宋体 (287) 4. 黑体字 (288) 5. 新魏体 (289) 6. 书写美术字的一般规律 (290)	

第十二篇 文 艺 鉴 赏

一、文艺基础知识	(292)
1. 文学艺术的起源 (292) 2. 文学、作家、艺术、艺术家 (292) 3.	

文艺的社会作用 (293)	4. 艺术虚构、艺术风格 (294)	5. 文艺鉴赏和文艺批评 (295)
二、诗歌鉴赏	(296)	
1. 诗歌的艺术特征 (296)	2. 诗歌的基本分类 (297)	3. 诗歌的一般表现手法 (298)
4. 诗歌的构思和意境 (299)		
三、散文鉴赏	(300)	
1. 什么是散文 (300)	2. 散文的基本特点 (300)	3. 散文的分类 (301)
4. 散文的语言 (302)		
四、杂文鉴赏	(303)	
1. 什么是杂文 (303)	2. 杂文味与杂文气 (303)	3. 杂文的思维方式 (304)
4. 杂文的一般技法 (304)	5. 杂文的语言 (305)	
五、小说鉴赏	(305)	
1. 小说的基本特点和分类 (306)	2. 怎样提高小说鉴赏能力 (307)	
3. 怎样看“武侠小说” (308)	4. 怎样看法制题材小说 (308)	5. 怎样看爱情小说 (309)
六、影视鉴赏	(310)	
1. 电影艺术的由来和发展 (310)	2. 电影艺术的基本特征 (311)	3. 电影的种类、基本制作过程及一般表现手法 (312)
4. 电视剧艺术的由来和发展 (313)		

第十三篇 集 邮

一、集邮概述	(315)
二、集邮的目的和意义	(315)
三、邮票知识	(316)
1. 邮票的种类 (317)	2. 邮票的印刷 (318)
3. 邮票的形状 (319)	
四、集邮方法	(320)
1. 按国家、地区收集 (320)	2. 按专题收集 (320)
五、邮票的收藏	(321)
1. 邮票的整理 (321)	2. 邮票的选择 (321)
3. 邮票的分类 (321)	4. 邮票的保存 (322)
六、集邮工具	(322)

七、集邮专用术语	(323)
----------------	-------

第十四篇 书信文体

一、书信写作基本常识	(324)
1. 信封的书写要求 (324) 2. 信瓤的写作要求 (326) 3. 写信的注意事项 (327)	
二、各类书信的写作	(328)
1. 庆贺信 (328) 2. 慰问信 (328) 3. 感谢信 (329) 4. 表扬信 (329) 5. 规劝信 (330) 6. 汇报信 (331) 7. 请托信 (331) 8. 邀约信 (332) 9. 推荐信 (332) 10. 问候信 (333) 11. 情书 (334) 12. 便条 (335)	
三、常用告示类文体的写作	(335)
1. 海报 (335) 2. 通告、布告、公告 (336) 3. 捷报和喜报 (337) 4. 启事 (337) 5. 须知 (338) 6. 广告 (338)	
四、常用书表类文体的写作	(339)
1. 申请书 (339) 2. 保证书和决心书 (340) 3. 挑战书和应战书 (341) 4. 倡议书 (342) 5. 建议书 (343) 6. 聘书 (343)	

第十五篇 摄影

一、照相机的类型	(344)
1. 双镜头反光照相机 (344) 2. 单镜头反光照相机 (344) 3. 平视取景照相机 (345) 4. 自动曝光照相机 (345)	
二、照相机的构造及使用	(346)
1. 焦距 (346) 2. 光圈 (346) 3. 景深与景深表 (347) 4. 各种镜头 (348) 5. 快门 (349) 6. 测距调焦装置 (350) 7. 测光装置 (352) 8. 曝光记忆装置 (353) 9. 卷片与计数装置 (353) 10. 倒片装置与多次曝光装置 (354) 11. 自拍装置和景深预视装置 (354)	
三、闪光灯的使用	(355)
1. 闪光灯的种类型、性能及操作要领 (355) 2. 闪光灯使用技法 (358)	
四、照片的拍摄	(359)

1. 人像照片拍摄 (359) 2. 旅游照片拍摄 (360) 3. 风光照片拍摄 (360) 4. 舞台照片拍摄 (361) 5. 动体照片拍摄 (362) 6. 静物照片拍摄 (362) 7. 新闻照片拍摄 (363) 8. 彩色照片拍摄 (364)

五、照片的制作 (黑白) (365)

1. 胶卷的冲洗 (365) 2. 印相 (365) 3. 放大 (366)

第十六篇 图书馆 (室)

一、部队基层单位图书馆的建立和管理 (367)

1. 明确指导思想和职能 (367) 2. 基层图书馆的藏书原则 (367) 3. 建立明确的规章制度 (368) 4. 借阅方式 (368) 5. 书刊的保藏 (369)

二、基层阅览室的建立和管理 (370)

1. 阅览室内的陈设 (370) 2. 阅览室的藏书 (370) 3. 阅览室的借阅方法 (371)

三、图书的采编业务 (371)

1. 采购 (371) 2. 验收登记 (371) 3. 分类 (372) 4. 著录 (373) 5. 编排目录 (374) 6. 加工 (375)

四、图书的评介 (375)

1. 如何进行书评和图书宣传 (375) 2. 组织书评的方法 (375)

第十七篇 俱 乐 部

一、俱乐部的基本任务 (377)

二、俱乐部的组织结构 (378)

1. 中心俱乐部的组织结构 (378) 2. 俱乐部各级人员和职责 (380) 3. 基层俱乐部的组织结构 (380)

三、俱乐部的活动内容 (381)

1. 影视放映活动 (381) 2. 文学艺术活动 (382) 3. 体育锻炼活动 (382) 4. 宣传教育活动 (382) 5. 知识普及活动 (382) 6. 游乐休息活动 (382)

四、俱乐部的设备器材和场所设置 (383)

- 1. 室内活动室 (383) 2. 室外活动场 (383) 3. 文体器材 (383)
- 五、俱乐部的装饰布置 (384)
 - 1. 室内布置 (384) 2. 环境美化 (385) 3. 节日装饰 (385)
- 六、码头、机场、战地俱乐部的建设 (386)
 - 1. 码头俱乐部的建设 (386) 2. 机场俱乐部的建设 (386) 3. 战地俱乐部的建设 (388)

第十八篇 常用电教器材的使用与保养

- 一、电视机的使用与保养 (389)
 - 1. 电视机的选购 (389) 2. 电视机的安放 (389) 3. 使用前的准备工作 (390) 4. 电视机旋钮的使用 (390) 5. 几种常见故障的处理方法 (391) 6. 电视机的保养 (392)
- 二、录像机的使用与保养 (393)
 - 1. 录像机的分类 (393) 2. 录像机的基本结构 (393) 3. 录像机的操作使用 (394) 4. 录像机使用注意事项 (396) 5. 录像机的维护保养方法 (397)
- 三、盒式录音机的使用与保养 (398)
 - 1. 录音机的一般原理 (398) 2. 使用录音机前的准备工作 (399) 3. 录音机的放音 (400) 4. 录音机的录音 (400) 5. 录音机的保养 (401)
- 四、幻灯机的使用与保养 (402)
 - 1. 直射式幻灯机的构造 (402) 2. 银幕 (403) 3. 幻灯片 (403) 4. 幻灯的放映 (403) 5. 幻灯机的保养 (405)

第十九篇 田 径 运 动

- 一、田径运动的项目分类 (406)
 - 1. 竞走项目 (406) 2. 跑的项目 (407) 3. 跳跃项目 (407) 4. 投掷项目 (408) 5. 全能运动项目 (408)
- 二、田径运动会的组织与编排 (409)
 - 1. 田径运动会的筹备工作 (409) 2. 田径运动会的编排与记录公告

(412)	
三、田径比赛的裁判法	(432)
1. 裁判工作的组织 (432) 2. 裁判长的职责 (433) 3. 径赛裁判方法 (433) 4. 田赛裁判方法 (437) 5. 宣告员工作 (441) 6. 田赛项目比赛中几个问题的规定和处理 (442)	
四、田径运动的场地	(443)
1. 修建田径场地的注意事项 (443) 2. 径赛场地的规格 (443) 3. 建筑面积的计算 (444) 4. 跑道的计算 (445) 5. 田赛场地的布局 and 画法 (449)	
五、竞 走	(452)
六、短 跑	(453)
1. 100 米跑的技术 (454) 2. 200 米跑和 400 米跑的技术 (455)	
七、中、长跑	(456)
八、接力跑	(456)
1. 4×100 米接力跑技术 (456) 2. 4×400 米接力跑技术 (458)	
九、跨栏跑	(458)
1. 110 米跨栏技术 (458) 2. 女子 100 米跨栏技术 (460) 3. 400 米跨栏和 200 米跨栏技术 (460)	
十、3000 米障碍跑	(460)
十一、跳 高	(460)
十二、跳 远	(462)
十三、推铅球	(463)
十四、投手榴弹	(464)

第二十篇 器械体操

一、器械体操训练的组织	(466)
1. 队形和口令 (466) 2. 成绩的评定 (467)	
二、单 杠	(467)
三、双 杠	(471)
四、木 马	(475)
五、平 台	(476)