

师范学校

小学体育教材教法

(暫用本)

青海人民出版社

372.56
868
388003

师范学校
小学体育教材教法
(暂用本)

*
青海人民出版社出版
青海印刷厂印刷 青海省新华书店发行

*
开本787×1092毫米1/32·印张5·116,000字

1963年5月第1版 1963年5月第1次印刷
印数: 1—2,000

*
统一书号: 7097·269
定 价: (1)0.44元

目 录

体育基本知识	338
一、中国共产党对人民体育事业的关怀和领导.....	339
二、毛主席向青年提出“身体好，学习好，工作好” 的号召.....	343
三、我国体育事业的伟大成就.....	345
四、抗日战争时期延安的体育活动.....	351
五、师范学校体育的目的任务.....	354
六、参加体育活动的益处.....	354
七、遵守科学的锻炼方法，预防伤害事故.....	356
八、关于小学生锻炼身体要注意的事项.....	361
九、锻炼身体的几种主要项目.....	364
十、国防体育.....	376
十一、几种主要的运动创伤的急救方法.....	378
小学体育教材教法	387
第一章 小学体育的目的和任务.....	387
第二章 小学体育工作的领导和组织.....	389
第三章 小学体育教材简要介绍.....	413
第四章 小学体育的工作计划和考核.....	442
参考资料	458
小学的运动竞赛.....	459
小学体育的场地和器材设备.....	480
小学徒手操的动作名称简释.....	495

体育基本知識和小学体育 教材教法

体育基本知識

教学任务

体育基本知識的教学任务，主要是使学生了解中国共产党和毛主席对人民体育事业的关怀，明确师范学校体育的目的任务，掌握一些体育的基本知識和部分有关小学的体育知識。

教学注意事項

一、这部分教材沒有分年級編写，綜合选編了这些教材，供教师教学时参考。

二、这部分教材列的題目較多，在教学中可以将若干性質相近的教材結合起来，以較少的时间，突出讲述其中的主要精神(特别是学生在初中已学过的內容，更需要这样)；有的可以結合在鍛炼身体的过程中进行讲授；有的应与有关学科(如教育学等)密切配合，在教育學等課程中，曾涉及到并已讲过的，可以少讲或不讲，以免重复；有的还可以在課外以讲座的形式进行。总之，这部分教材应尽可能少占用教学时间，以便留有較多的教学时间讲授小学体育教材教法。

三、教材中沒有編选国内外的体育动态和鍛炼身体的故事等內容，教师可以根据需要，适当补充一些这方面的內容。

四、这部分教材最好是灵活安排在下雨、下雪或刮大风的日子
里，不能在操場上体育課时进行讲授。

各年級教材

一、中国共产党对人民体育 事业的关怀和领导

解放前，中国人民长期受着帝国主义、封建主义和官僚資本主义的剝削和压迫，吃不飽、穿不暖，生活于水深火热之中。在这种情况下，劳动人民得不到受教育的机会，也就根本没有条件参加体育运动。因此，当时的体育运动水平是极端落后的。虽然也曾参加过几次国际奥林匹克运动会，但是，只有一个选手获得过一次参加正式比賽的資格。旧中国体育运动的落后，也正是国家整个政治、經濟、文化落后的一种反映。

中国共产党和我們偉大的領袖毛主席一貫重視和关怀人民的体育运动。根据各个革命时期的具体情况提出体育工作的方針和任务，采取各种办法提倡和发展体育事业。在革命战争的艰苦环境里，党一直坚持在革命根据地和人民軍隊中倡导体育运动，把体育看作是增进人民健康和爭取人民革命胜利的重要手段之一。在部队里，把体育看作是軍事訓練的重要内容。朱德同志当时就說过：“我們有了政治覺悟，再加上体力好，技术好，就可以打更大的胜仗。”^① 我国人民的体育事业是在中国共产党的直接领导下进行的，并紧密地与政治、革命斗争的实际結合起来。学校体育是結合民兵訓練进行的。在根据地的机关、工厂和农村，以及敌后游击

^① “論解放区战場”，解放社，1949年6月出版，第48頁。

区，都因地制宜地开展了各项体育活动。

1942年2月25日革命政权的第一个体育组织——延安体育会，在革命圣地延安诞生了。朱德同志曾亲临大会，并且讲了话，对发展革命根据地人民的体育事业作了重要指示。当时延安的群众性的体育活动非常活跃。每逢“三八”、“五一”、“八一”和“九一”等节日常常举办各种运动会。在1942年革命战争困难的时期，日寇对抗日根据地进行频繁的扫荡，陕甘宁边区和其他地区也都受着蒋介石的反动军队和敌伪军的夹攻，可是，9月1日在延安仍然举行了盛大的运动会。

党十分关心培养体育干部。在物质条件极端困难和设备非常简陋的情况下，延安大学成立了体育系。为我国培养出第一批红色的体育干部。

在中国共产党的领导下，伟大的中国人民革命取得了胜利，彻底粉碎了反动统治，建立了中华人民共和国。从此，“……标志着我国资产阶级民主革命阶段的基本结束和无产阶级社会主义革命的开始。”^①解放了的中国人民，在优越的社会主义制度下，表现了惊人的劳动热情和创造力。随着生产的不断发展，人民的物质和文化生活得到不断的改善和提高，广大人民都有受教育的机会。这就为发展体育运动开辟了广阔的道路。体育的性质也就起了根本的变化。体育从被反动统治阶级用以赚钱消遣和奴役人民的工具，而变成党所领导的，人民大众用以增进身心健康的，为生产劳动和国防建设服务的社会主义事业。解放初期在党领导下中国人民政治协商会议制订的“共同纲领”里，不仅从各方面保证体育运

① “中国共产党第八次全国代表大会文献”，人民出版社，1957年2月第一版，14页。

动的发展，并且在第四十八条具体规定了“提倡国民体育”。这一条在1954年9月第一届全国人民代表大会通过的具有重大历史意义的“中华人民共和国宪法”中，得到了进一步的发展。宪法第九十四条，更加明确地规定：“国家特别关怀青年的体力和智力的发展”。人民的体育事业在“共同纲领”和“中华人民共和国宪法”的保证下，迅速地向前发展起来。

1952年毛主席指示：“发展体育运动，增强人民体质”，1953年我国过渡时期总路线颁布，毛主席又向全国青年提出了“身体好，学习好，工作好”的号召。

1954年1月，中国共产党中央委员会发布了“关于加强人民体育运动的工作指示”。这个文件对发展我国体育事业具有重大的历史意义。文件首先指出：“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经济建设的历史时期，更需要人民有健康的身体。”^①文件清楚地阐明了体育在党的事业中所占的重要地位，并且指出为了党和国家建设事业的需要，为了改善人民的健康状况“开展体育运动确是一种最积极的有效的办法”。同时，指示中说：“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。”最后，党中央进一步指出体育这项新的事业，各级党组织必须给予重视，加强领导，使体育运动切实地开展起来。在开展体育运动过程中，党指示共青团要把这项工作列为自己的重要工作之一，并起骨干作用。工会要把厂矿、企业的体育具体地领导起来。

^① “中华人民共和国体育运动文件汇编”，人民体育出版社，1955年12月第一版，第7页。

1957年2月，毛主席在“关于正确处理人民内部矛盾的问题”中说：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”这就是要把我国人民都培养成为“既懂政治，又有文化，既能从事脑力劳动，又能从事体力劳动的人。这就是全面发展的人，就是又红又专的人，就是工人化的知识分子，就是知识化的工人。”^①

1958年以来，在三面红旗的指引下，体育运动呈现了蓬勃发展的大好局面。遵循了党中央和毛主席指示的发展体育运动，增强人民体质，为劳动生产和国防建设服务的方针，大力开展了城乡群众体育活动。广大劳动人民在业余生活中，根据不同条件参加自己爱好的体育活动，逐步养成锻炼身体的习惯。

1960年，党中央和毛主席提出了“凡能做到的，都要提倡做体操，打打球，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”的号召，使群众性体育运动得到了进一步广泛和深入的发展。

* * *

党和国家为了推动体育运动的发展，加强对体育工作的领导，在各级政府中成立了体育运动委员会，并建立了许多体育学院和体育学校，还在许多师范学院里设立体育系科，几年来从这些学校里毕业了許多学生，为体育事业的发展培养了大批干部。国家还修建了許多体育场、体育馆、射击场、游泳池，出版了大量的体育报刊和图书，建立了体育科学研究机构……。大部分省市还新建了一些公共体育场地，有些规模和質量都达到了一定的水平。能容8万观众的北京工人体育场和1万5千人的北京工人体育馆，无论对

^① “我国教育工作方针”，人民教育出版社，1959年6月第二版，第30页。

運動員和觀眾都是比較理想的場地。這一切，為體育運動的廣泛開展創造了良好的條件。

十多年來我國體育運動的實踐充分證明，只有在黨的領導下，體育運動的發展才有保證，才能有無限廣闊的前途。

二、毛主席向青年提出“身體好， 學習好，工作好”的號召

一、這是毛主席對青年一代的關懷

1953年毛主席在接見青年團第二次全國代表大會主席團時，向全國青年提出了“身體好，學習好，工作好”的號召。1957年在蘇聯莫斯科大学接見中國留學生時又再一次表示了這個期望，他說：“祝你們身體好、學習好，將來工作好。”這是一個非常重要的指示，也是毛主席對我們青年一代的關懷與希望。我們必須深刻地領會毛主席這個指示和關懷，並在實際行動中很好地貫徹。

毛主席為什麼一再向青年提出“三好”呢？這是他根據我們青年一代將要擔負的偉大而光榮的任務和青年人的特點提出的。我們最終的目的是要實現人類最美好的共產主義社會。這個任務是艱巨的、長期的。在中國共產黨的領導下，我們的革命先輩付出了畢生精力向帝國主義、封建主義和官僚資本主義反動勢力，作了拋頭顱、灑熱血的鬥爭，推翻了反動統治，締造了新的國家。但是，建設我們的國家、實現我們的偉大理想，將落在我們青年一代人的身上。正如敬愛的毛主席教導我們的：“世界是你們的，也是我們的，但是歸根結底是你們的。你們青年人朝氣蓬勃，正在興旺時期，好像早晨八、九點鐘的太陽。希望寄托在你們身

上。”^①任务是如此重大，而我們青年又正处在长身体、长知識的时期。我們只有遵循毛主席的教导，努力做到“三好”，将自己鍛炼成为德、智、体全面发展的人材，才能胜任建設社会主义和共产主义的偉大事业。

二、必須全面貫徹“三好”的精神

“身体好，学习好，工作好”是党对青年一代的全面要求。我們必須要全面地貫徹“三好”的精神。学习的目的是为了将来参加劳动，保卫祖国，更好地工作。而学习好、工作好，首先决定于我們对党和祖国的热爱，对社会主义事业的忠誠，也就是要有高度的政治觉悟。这是每一个革命青年最重要的方面。但是身体好又是学习好、工作好的重要条件之一。有些同学对于这点認識不十分清楚，他們只認為工作好、学习好就可以了，身体好不好沒有多大关系，这种想法是不全面的。如果晚上經常失眠，白天学习精神就不易集中，多想問題头就发昏，这就必然会影响他更好地学习。为了将来更好的工作，要求我們在努力学习不断提高政治思想觉悟的同时，还要遵守生活制度，注意卫生，积极参加体育鍛炼，把身体鍛炼得又結实、又健壮。所以身体好、学习好和工作好是互相联系、互相促进的。忽視哪一个方面都是不全面的。

三、同學們要以实际行动积极貫徹“三好”

同學們理解了毛主席提出的“三好”号召的重大意义以后，就要把“三好”的精神貫徹到实际行动中去。

首先，要努力学习政治，积极参加生产劳动和社会活动。在这

^① “毛主席在群众中”，人民出版社，1958年版，第40頁。

些活动中锻炼自己的思想，不断地提高政治觉悟，养成独立的工作能力，使自己成为又红又专的社会主义和共产主义的建设人材。这是成为“三好”学生很重要的一点。

其次，要努力学习科学知识，学习建设社会主义的本领。在学习中要努力钻研，打好基础。党和国家对我们青年一代的关怀是无微不至的，为我们安排了很好的学习环境和生活条件。在规定的学习时间里，就要认真学习，提高学习效率，争取获得出色的学习成绩。有的同学平时对学习抓得不紧，贪玩，这是不对的。如果不重视休息、娱乐和体育锻炼，因而影响了身体的健康也是不对的。要严格地遵守科学的作息制度。学习的时候，集中精力努力学习；休息和娱乐的时候，好好休息，参加一些有益的娱乐活动；体育活动的时候，积极地进行体育锻炼。

第三，积极参加体育锻炼，讲究卫生。锻炼身体，讲究卫生，对青少年是很重要的。我们把身体锻炼得结实健壮，精力充沛，才能担负起建设社会主义和共产主义的伟大而光荣的任务。教学计划中规定每周有两节体育课，还适当地安排了课外体育活动。同学们上好体育课，积极参加课外体育活动，对增强体质和丰富文化生活，都有重要的作用。

总起来说，毛主席向青年提出的“三好”号召，在学校里要求我们作到身体好，功课好，品行好，准备为祖国为人民服务。也就是把自己锻炼成为在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟有文化的劳动者。

三、我国体育事业的伟大成就

新中国成立以来，在党和毛主席的亲切关怀下，我国体育事业遵循着发展体育运动，增强人民体质，为生产劳动和国防建设服务

的方針，随着生产的不断发展，人民物质生活和文化生活的不断提高，体育事业也得到了迅速的发展。在短短十年多的时间里，体育事业取得了辉煌的成就，彻底地改变了旧中国遗留下来的落后的面貌。使其成为党所领导的，为增强人民体质，向人民进行共产主义教育，为生产劳动和国防建设服务的社会主义事业。

一、群众体育运动的蓬勃发展

从1951年开始推行的广播操，已经成为我国广大人民日常生活的一部分。在清晨或傍晚，都可以看到人们随着广播乐曲做健身体操。工农群众的生产操和田间操，机关干部和学生的工间操和课间操，形成“乐曲悠扬人人做操”的动人的图景。各种运动队和体育锻炼小组也迅速发展起来。每当假日或业余时间，在厂矿、企业、学校、机关的运动场上举行的各种项目的运动竞赛，大大活跃了广大群众的业余文化生活。从1954年开始推行劳卫制以来，进一步鼓舞了广大青少年参加体育锻炼的热情。很多学校开展了多种多样的体育活动，组织了各种运动队和锻炼小组，经常自觉地参加锻炼的人数愈来愈多，全国大、中学校的学生很多都通过了劳卫制，有些学生还达到了等级运动员的标准。特别是在大跃进的1958年后，在总路线的光辉照耀下，在大跃进、人民公社和全民皆兵运动的推动下，体育运动更有了迅速的发展。广大工人、农民、学生和街道居民都踊跃地参加了体育锻炼，做操练拳，赛球竞技，强身习武已成为我们时代的新风尚。尤其是农村体育运动也广泛地开展起来。很多人民公社，围绕生产、结合生产，因时因人制宜地开展了多种体育活动，吸引了广大的社员参加锻炼。各地配合全民皆兵运动，国防体育活动也有了很大的发展。全国许多城市建立了各种国防体育俱乐部（培养骨干和开展国防体育活动

的基地),經常有很多人參加射擊、無線電、航空模型和航海等國防體育活動。不少省市還開展了跳傘、滑翔等運動,吸引了成千上萬的青少年進行系統訓練。隨着體育事業的發展,體育的專業人材和體育骨幹分子也就特別需要。為了解決體育專業人材的不足,成立了許多高等或中等體育學校。並通過青少年業餘體育學校,培養了數以千萬計的體育積極分子。為了更好地開展群眾體育活動,國家每年花費了很多經費修建場地。象北京的工人體育場、工人體育館等建築設備,在世界上也是少有的。大部分省市也都有規模較大一些和設備較完善一些的運動場。

在慶祝我們偉大的中華人民共和國建國十周年的時候,在我國首都北京舉行了盛大的中華人民共和國第一屆全國運動會。第一屆全運會規模之大,不僅是舊中國不可想象的,在全世界各國也是極少見的。它包括了42個項目,從40多個民族,廣大的基層體育運動隊伍中選拔了一萬多名運動員。這些運動員中有工人、農民、學生、商業工作者,也有守護在祖國最前綫的官兵的代表。運動會雖然是在祖國首都能容納八萬觀眾的北京工人體育場舉行的,但實際上,武漢的東湖、青島的海濱、呼和浩特的體育場都有比賽項目。這次運動會所取得的成績是十分巨大的,在全運會期間,有7名運動員在游泳、跳傘、射擊和航空模型等項目中,4次打破世界紀錄。有664人844次打破106個單項全國紀錄,這次成績超過了1958年全年破紀錄的總和,數以千計的運動員刷新了各個省市、自治區的各項運動的最高紀錄。這是體育戰綫上一次空前的大面積的豐收。

由於體育運動的廣泛開展,對增強人民體質,促進生產、學習、工作任務的完成,起了十分有益的積極作用。特別是1958年以來,許多工廠、學校、部隊和農村人民公社,遵循着黨中央關於“體

育运动的根本任务是增强人民体质，为劳动生产和国防建设服务”的指示，围绕生产开展了体育活动，受到广大群众的欢迎，收到了良好的效果。

二、运动技术迅速提高，向世界水平迈进

在广泛的群众性体育运动的基础上，涌现出大批的优秀运动员。他们在党的培养下，遵循着毛主席的教导，鼓足干劲，发愤图强，脚踏实地，勤学苦练，技术水平提高得十分迅速。截至1960年底为止，在短短的十多年中不仅刷新和大大超过旧中国的最高纪录，而且创造了27项世界纪录。就创造这些纪录的发展速度来看是十分惊人的。尤其使人兴奋的是不仅项目逐渐扩大，而且人数迅速增多，这从下列破世界纪录的表中更可以看出：

年 份	人 数	次 数	项 数
1956年	1人	3次	1项破世界纪录
1957年	3人	3次	3项破世界纪录
1958年	9人	8次	6项破世界纪录
1959年	38人	18次	15项破世界纪录
1960年	38人	27次	16项破世界纪录

在短短的十年多里，我们从一个十分落后的水平，达到一个出现世界纪录创造者和世界冠军的水平，这种速度不仅是旧中国无法想象的，就是资本主义世界也是望尘莫及的。以举重运动为例，解放前，在七个级别中只有五个级别有纪录，重量级的总成绩只有325公斤。从1956年以来不仅各个级别的成績都有了巨大的提高，最轻量级的总成绩也达到了332.5公斤，而且在四个级别的挺举中，创造了十二次世界纪录，其中有三个是曾经号称举重运动

的“王国”——美国选手所保持的。美国人在16年前以132.5公斤創造了最輕級挺举世界紀錄以后，再未能使这个成績提高一步，而我国优秀运动員陈鏡开从1956年6月以133公斤成績突破这项世界紀錄以来，又接連四次刷新了紀錄，把重量提高到140.5公斤。登山运动在我国开展还只有四、五年的历史，但是年輕的中国登山运动員已經多次登上六、七千米以上的高峰。1959年7月，我国八名年輕的汉族和藏族姑娘登上了7546米的“冰山之父”——慕士塔格峰，創造了女子集体登山世界紀錄，而西方資本主义国家女子登山运动已搞了六十多年，只爬到7456米。1961年6月17日，年輕的中国女子公格尔久別登山队，把一面五星紅旗插到帕米尔高原上拔海7595米的公格尔九別峰頂峰。打破了由我国女子登山运动員以前所創的女子登山世界紀錄。1960年5月25日我国年輕的登山运动員王富洲、貢布(藏族)和屈銀华胜利地从北坡登上了珠穆朗瑪峰，把五星紅旗插上了海拔8882米高的世界第一高峰。人們曾經因为珠峰的形势險恶，人迹难至，而把它和南极、北极相比，称为世界“第三极”。珠峰的北坡又是整个山峰地形最复杂的地帶。从1921年起，外国的爬山队曾七次企图从北坡上去，但是一又一次的失敗。于是他們就得出結論說：“这条路是不能爬上去的。”是“无法超越的”。而新中国年輕的登山运动員以英勇无畏的气概，艰苦卓絕的精神，战胜了高山空气稀薄，狂风漫卷和冰雪复盖的悬崖峭壁，胜利地完成了人类历史上从北坡登上这个世界之巔的創举，把具有一百多年历史的資本主义国家的登山队远远地抛在后边。

我国运动員运动技术水平的提高还表現在近几年来参加多次国际比賽中取得的胜利。由我国年輕小将組成的中国乒乓球乙队，远征欧洲，打败了許多世界第一流的名手，在英国获得了五胜

一平的輝煌成績。1959年3月舉行的第25屆世界乒乓球錦標賽中，容國團榮獲了男子單打世界冠軍的稱號，1960年在瑞典斯堪的納維亞國際乒乓球錦標賽中，我國青年的選手在參加六項比賽中取得了四個項目冠軍和四個項目亞軍。1961年4月4日至4月14日在我國首都北京舉行的第26屆世界乒乓球錦標賽中，中國乒乓球隊男子榮獲團體賽世界冠軍；莊則棟和邱鍾惠分別獲得男、女單打世界冠軍；傅其芳獲得元老杯賽的世界冠軍；女子團體賽、男子單打、女子雙打、混合雙打四項獲得亞軍；男、女安慰賽的冠軍也被中國選手獲得。年輕的中國乒乓球運動員們，由於黨和政府的關懷和教導，在登山、游泳、舉重和跳傘等許多優秀運動員創造世界紀錄的鼓舞下，鼓足干劲，力爭上游，加緊鍛煉，並在多次的比賽中學習了各國選手的經驗，他們經過艱苦的努力，終於達到一個較高的水平，在這屆世界錦標賽中取得了優異的成績。我國的男女籃、排球隊也曾戰勝過歐洲一些著名的球隊。我國舉重、田徑、游泳運動員在多次國際比賽中都獲得了一些勝利。這不僅顯示了我國運動技術水平全面地向世界水平進軍，也為祖國爭取了榮譽。

以上事實徹底粉碎了帝國主義過去侮辱中國人民為“東亞病夫”的濫調。同時證明了毛主席的英明論斷“中國人民被認為不文明的時代已經過去了，我們將以一個具有高度文化的民族出現於世界”。

同時，這些年來，我國體育組織和運動員與蘇聯及其他兄弟國家進行了頻繁的相互訪問和比賽，進一步增進了社會主義國家之間的團結和兄弟般的友誼，也促進了相互之間運動水平的提高。與歐、亞、美、非、澳等洲的四十多個國家進行了相互來往活動。這些活動對增進我國人民與各國人民之間的了解和友誼也起着積極的作用。

四、抗日战争时期延安的体育活动

延安在陕西省的北部，她的周围有许多起伏着的高山，延河绕城东流过。那里的山光水色，真象诗一样的美丽。1937年1月，党中央迁到这里，延安就成了中国革命的心脏。日本鬼子在芦沟桥发动侵略战争以后，毛主席就在这里领导着全国人民抗日。祖国的许多优秀儿女，通过敌人的重重封锁来到了这里。他们每天除了紧张的工作、学习以外，还要挖窑洞，开荒生产。虽然生活很艰苦，但是为了更好地打击日本鬼子，还开展了各种各样的体育活动，认真地锻炼身体。

一、延安的早晨和傍晚

每当东方将要发亮的时候，四面八方的哨声、号声和钟声就响起来了。接着东山上的人们在做徒手操，延河两岸都是练跑步的人们，西山上是成群结队的夺红旗爬山锻炼，山下锣鼓喧天，一群欢乐的人们在扭秧歌。大家活动完了以后，就顺便在延水中洗脸和漱口。当时朱总司令居住在延安城东边的王家坪，山脚下有桃园，朱总司令也常常和大家一起，爬这个山，在桃园做徒手体操和散步，这里还设有篮球、排球，他也常常和大家一起去投篮。

太阳快下山的时候，晚饭吃完了，山坡、沟渠和延河两岸就热闹起来，球场上、空地上，都是锻炼的人群，还有许多人在跳集体舞，做集体游戏。一到冬季，延河冰封了，每天傍晚，总有成群结队的人，沿着蜿蜒的延河，嘻笑欢乐地溜着冰，有青年人，还有白发苍苍的老年人和天真活泼的小朋友。他们为什么每天在工作百忙中，物质条件很艰苦的情况下，还那样积极地参加体育