

初中體育教學法

第一章 初中體育的目的和任務

要，目的…學生的體育是新民主主義教育不可分割的一部分，其目的在於培養正在成長的一代，對於祖國的勞動和國防的準備，協助學校培養全面發展的健康的，剛毅的勇敢的，和對於祖國無限忠誠的男女青少年。

要，基本任務…

一，鞏固健康，鍛鍊身體，促進正在發育中的身體各器官的正確形式。

二，提高身體動作的技巧，學會在複雜的，迅速變化的條件下，將這些技巧應用於集體的協同動作中。

三，發展灵敏，迅速動作的準確和調協力量，刻苦耐勞，培養堅決性，勇敢性，主動性，堅持性和紀律性。

四，促進友愛的情感，對委託任務的責任感，爭取本班和本校榮譽的責任感。

五，培養對遊戲體操運動，旅行的愛好習慣，和自寬的態度。

註。初中體育的結果，應保證學生身體健康，並爭取達到準肉勞動和祖國體育鍛鍊的及格標準。

第二章 學生體育的原則

一，體育的全面性

加里寧在論共產主義教育裡說，「我們要使每個人在各方面都發展，既會跑又會游泳，既走得快，又走得好，使整個身體都很健康，總之，要使他成為一個正常發展的，身體健全的，對於勞動和國防事業都有充分準備的人，要使他除了發展各種體力質量外，同時也正確的發展自己智力的質量。」因此，我們培養學生，自覺的積極參加祖國建設工作者，必須要受到多方面的教育，在初中體育階段中，是全面的發展學生的身體，促進學生平衡的發育。全面發展學生身體的任務，不僅是保證學生身體健康，鞏固和改善學生身體的生活機能，以及身體的外形，同時並且要幫助智力的道德的，工藝的美感的教育。

完成學生身體全面的發展，是整個的新民主主義教育制度的結果，它的基本條件，就是體操，運動，遊戲正確的飲食，^工作和休息時間的調節，陽光，水，空氣的利用，還要有生活中適合學生發育和年齡的衛生制度，才可以達到這個任務。

二、體育的實用性

初中體育的實用性，就是把體育作為學生的實際鍛鍊。以增強學生的健康得到正確的發育。鍛鍊學生體格發展，使體力更靈敏，培養正確的活動技能，和生活中所必要的體力，耐久力，勇敢等的意志和品質。

三、體育的健康性

增進健康與全面發展是有密切關係。健康的基礎，必須建築於青少年時代裡。因而在初中體育課中教材，要有正確的選擇，需要系統的組織，而且合理的方法進行，和經常的醫療檢查，在進行操練當中，給予學生的保健^課這樣才能發展和增強體格，發達呼吸和血液循環器官，改善新陳代謝和全身機能的活動，鞏固神經系統，培養正確的姿勢，同時具備必要的衛生習慣。所以體育教師教任何一種的體操練習，都應當保證學生健康的健康。

第三章 初中學生年齡與體育教學^的方法任務和特徵

關於初中學生年齡，11——15歲中間的特徵和體育教學方法和任務的特徵，係抄錄蘇聯的，希望大家在工作崗位去研究，僅供參考。

第一節 年齡的特徵^所

五至七年級學生的年齡，屬於^所過渡時期或少年時期。是教育中最困難的一個階段。在這個階段中，他們的身體和精神生活有極深刻的變化。他們為了身體和內臟器官的發育，改組內分泌腺的系統和緊張地與神經系統聯繫等工作，就必須增大了精力上的支付。

學校少年身體發育的特徵，首先在身體的高度上可以看出來。在一般情況下，他們每年增高十至十五公分。主要是手足腳的加長。體型成細長姿態。俗話叫做抽條子。他們這時，已達第二度加高時期（第一度在六至八歲）。當然，並不是一切少年人都是平均發育的。在同一年齡的情況中，身高有時相差三十至四十公分。體重的變化，顯然塔後

於身長，因為肌肉是要逐漸的發育和加強的。為了追趕手足骨骼的生長，肌肉只好把自己壯大，力量，和肌群的發展放在增加長度之後。

前赴八至十歲兒童時期已能建立協調性的動作之後的少年們，現在又進入相對的惡化時期。動作變成急躁而粗魯。例如，少年學生投擲的準確性，是低於九歲兒童的。這種反常的「自動退化」現象，是由於四肢肌肉的構造和發展的速度加快及阻滯了大腦皮質中央部原動力發展的结果。

最容易看出的，是心臟脈管系統工作不正常和很快疲倦的現象。這是因為脈管瘋狂的長大，落後於心臟的長大，心臟不得不用更大的工作力量來克服這種抵抗力，壓迫血液，進入脈管，血壓因之升高。例如七歲至十二歲兒童心臟的體積，可以從九十立方公分增大至一百二十五立方公分，十二至十五歲——從一百二十至二百四十立方公分。(成人是三百立方公分)。另一方面，調整心臟和脈管工作的植物性的神經系統，表現了特別的敏感和興奮。因此，當少年人有過度的生理負擔時，常常可以察知他的心臟工作有反常的現象(心壁肥大，噪音，搏動間歇等)。

但對少年男女的身體和精神發育最有影響的，是表現在他們兩性開始成熟的变化上——男兒童變成男青年，女兒童變成女青年。普通成熟期，女兒童是十二到十四歲，男兒童是十三到十五歲。因此，這時男女孩子身心的發育是有區別的。女孩子自十二歲起，她的身長和體重，顯然是優於男孩的。一直到十五六歲時，男孩方在這方面重又優於女孩。女孩性的成熟象徵是乳房分泌腺擴大和月經開始，男孩却是聲帶變音和喉嚨部發現鬍鬚。但這不僅是外部的現象，而在少年人的精神生活和行為上亦有重大的变化。他們常常發生意識錯亂現象，好與接近他們的人，同學，父母，教員等爭執，甚至破壞紀律。

這些在生理上興奮起來的新生力量，是要找出路的。

尤其在少年年齡的初期，他們愛好冒險的行動，渴望無拘束的流浪生涯。都這曾明顯地顯現在許多有關兒童生活的文藝作品上。

少年人大都愛好繪畫，喜觀擺弄姿勢和逞勇狠鬥，幻想有超過現實的更大，更強和更多的發展。假如此時缺乏正確而安全的教學指導

那么随便的鼓励少年人從事各種體育鍛鍊，並將會對於他們的正常發育帶來很大的危險。

M·高尔基在自己的著作《在人间》，曾經很明顯的寫出少年人的這種行為特徵——「M·高尔基說：『少年人有時羨慕成年人的體力，就粗魯而大胆地企圖提高肩膝起跳，超越本身肌肉和骨骼所能支持的重量。我也曾這樣做过。僅憑藉於偶然的幸運，才能使我從死裏逃生，免於毀滅。』」

少年人智慧的發展非常迅速。漸次養成倫理思維，批評與自我批評及公斷的才幹。但有時在心情和行為上却現出無理由的懈怠，冷淡和改變常態。

第二節 體育教學方法和任務的特徵

檢查學校少年身體和精神發育的特徵應當除了注意他們器官發育，健康增進和身體鍛鍊全面發展的共同任務以外，還要着重在本年發階段的以下各種體育任務，

1. 心臟，脈管和呼吸系統韌性的逐步發展。

2. 肌肉系統，尤其是軀幹部分的肌肉的發育和鞏固——保證姿勢正確和體力靈敏性的增長。

3. 在實際鍛鍊中修正慣性，掌握正確動作的技巧。

4. 在團體中巧妙地培養有意識的紀律和良好的作風。

經驗上指出，對於少年人進行正確的體育鍛鍊，可以成爲更快地幫助培養肌肉協調性有價值的方法，並使「自動退化」的現象逐漸消失。

大量的七年級學生，在學年結束離開學校以後，就應當準備去參加綜合體育制度制的青勞組級各項運動的測驗。換句話說，也就是要對本階段所規定的體育鍛鍊，進行總結。

少年人的體操鍛鍊，是具有決定身體構造和發育正常的先導作用。又能培養意志力和机体的慣性。因此，按照規定，體操的教學時間遠比輕快遊戲為多。

在各類體操中對於少年年齡階段具有很大利益的準備活動和全面發展的鍛鍊如手，足軀幹各部的簡單動作，短棒操，藥球操，平衡槓和肋木操，跪跳和競走的指導與訓練等皆應多予注意。利用混合鍛鍊使

跑交替以及跳繩等來培養耐力，要學生們熟習在定位和跑步中的手榴彈打靶及投擲的技巧，研究各種攀援，爬行，兩人，三人或四人一組的投擲或搬運重物，廣泛地推行對抗性鍛鍊（如各種拉引，拔河，爭奪手中的皮球。短棒及拳法的基本動作）。

在這種年齡時期的遊戲教材僅佔較小的地位，而它的特性也有本質上的改變。開始大都採用體力和机敏的遊戲（印度舞蹈，圓圈內摔跤），進而轉行競技遊戲（激兵戰，熾人球，戰鬥球），以及各種接力的遊戲。

應當使七年級的學生即早學習勞力地超越障礙地區的綜合性的體育鍛鍊。

對於滑雪鍛鍊要配合大量的時間，（每班十六小時）學生們在這三年中應當改進滑雪交替行走和精通持竿滑雪的技巧，學會基本的竿式制動法及幾種旋轉法，還要能至不太高的山中滑下和完成五公里的滑行。在冬天無雪的地區，必須用大量時間，開展因徑項目的鍛鍊。

在五至七年級學生中實施個別鍛鍊的體育教學法是有很大效果的。因為學校兒童年齡不同，在精神上表現的差異極大。有些兒童對於課程作業有很好的理解力，得着很快的進步，有些兒童缺乏高度的注意力，學習毫無發展。又有些兒童非常天真，活潑，而另一些兒童，正好相反，他們的精神萎靡，了無生氣。

本階段中兒童的特性是對於各種運動，都很熱愛，又常會過高地估計自己的實力。這就須要教員隨時予以嚴格的督導。

器械鍛鍊的教學比重，要比初級班兒童多些，並宜儘量採用比賽教學法。

進行課外運動工作要着重培養耐力的鍛鍊。如冬季的滑雪，滑冰，夏季的因徑，游泳，籃球及一萬五千到兩萬公尺的長途行軍。

在學習實用性的鍛鍊時應當注意技術動作的正確性。這就可以促進大腦皮質中央部運動神經適應性的發展。

遊戲作中，必須使學生嚴格遵守遊戲的規則，同時要預防可能發生的爭執和偏差。

教員對於少年學生的正確態度，是非常有意義的。過度的嚴肅及不必要的溫和皆不恰當。在莫斯科一個學校裡曾經規定制度，把教員和

自己學生間的關係，建築在要求苛刻，無禮貌的叱責和處罰及於最小的疏忽上。他們這種過度的嚴格，却引起學校風紀光榮的低落。正和理想相反，學生對於一切嚴格的要求，毫不關心，課業紀律，依舊落在最低的水平上。新教員來到這學校裡，都感到頭痛。

有年富經驗的學校體育教員們保卡羅夫——莫斯科第六百零六中學，雅庫托夫第三百六十七年制學校，洛貝索維奇——列寧格勒市第一百八十一中學指出他們的秘訣：他們在學生中之所以能建立威信，首先是由於深刻地了解兒童心理上的發展，靈活而正確地接近學生。當然，這是不祇一次收效的，而必須經常注意，觀察兒童的行為，知道他們家庭生活的情况，在學校裏和誰親善，興趣又是如何等等。

經常而正規的測驗，可以看出少年們體育鍛鍊與實的進步怎樣，而更重要的，是每一個學生都能對於自己有一種很好的，理想的要求，和明瞭他已獲得的成績水平。

(以下簡稱勞衛制)的先已經驗

第四章 教學內容 實行的鍛鍊標準的制(勞衛制)

第一節 體育課的教材問題 是國家的鍛鍊標準制度。

中等學校普遍存在的問題則是：教師在課內教的是一套，學生的課外運動又是另一套，課內和課外不一致。學生們感到體育課還是老一套，沒有意義，不如課外的鍛鍊能解決問題，體育教師則感覺學生重視課外運動而不重視體育課。這種情况有些地區正在逐步改進，使課內和課外相結合，但是一般都還未能很好地解決。產生這個問題的原因是：解放以後各地區學習蘇聯的準備勞動和征戰的體育制度，目前我們一般所實行的鍛鍊標準制度，是在國家未正式實行勞衛制或者還沒有條件試行勞衛制以前，個別地區或個別學校根據自己的情况仿照勞衛制所訂的體育制度。學生們在課外從事於鍛鍊標準中所規定的運動項目的練習，而體育課的課內的教材還沒有鍛鍊標準中所規定的項目，這樣課內課外就不一致。如果課內教材完全只是鍛鍊標準所規定的少數運動項目，又覺得太單調太片面。這便是形式主義地學習蘇聯所必然產生的不可調和的矛盾。因此，要解決這一問題，便必須全面的學習蘇聯學校體育的先進經驗，結合我國具体情况，徹底地改革我們的體育教學工作。

在概念上虽然大都已經了解中學體育為生產和國防而準備的目標，但是在实际的教材和方法上，仍舊是因襲過去訓練各項運動技術的觀念，和一般小學體育教學犯同樣的錯誤，偏重於某些競技運動的高級形式的技術和方法，仍讓球類運動的教材佔有相當大的比重，而忽略了促進學生身體的全面發展的任务。從下列所述苏联中學體育教材的概况，就可以了解我們學校在觀念和方法上的這種錯誤。

苏联中學五——七年級體育教材的類別及時間的分配表

上課節數	五年級	六年級	七年級
体操及田徑運動	三二	三二	三二
戲	一八	一八	一四
游泳(無雪地區改為遊戲及田徑)	一六	一六	一六
游泳(暑假作業)	共 六六	六六	六六

第二節 教材的分類

体操和田徑運動包括下列各種運動

1. 隊形的基本動作和体操隊形的变换
2. 準備運動——徒手操，体操操，拋接实心球，跳繩，肋木，体操凳
3. 舞蹈和民族舞的基本動作(女生包括舞蹈基本動作的組合)
4. 墊上運動
5. 行走和奔跑
6. 跳躍運動
7. 投擲運動
8. 懸垂，支撐，攀登，爬越
9. 平衡運動
10. 對抗運動
11. 奧重和搬運的運動

遊戲：各種成隊的和不成隊的遊戲，包括利用籃球和排球的預備性質的簡單遊戲。

各類教材的各種運動，也是多種多樣的，比苏联小學的更為複雜，程度逐級提高，而且密切地結合勞作制內容，着重各種運動形式的反覆訓練。在苏联中學體育教材中沒有各種球類運動的正式方法的教材，只有用籃球作爭奪，傳遞和排球托球的簡單遊戲，因為，中學體育的主要任務是在於使一般學生的身體及其機能獲得全面的充分的發展，以達到苏联的勞作制的一定標準和要求。當然，這不等於說苏联的中學體育不重視青年的球類等競技運動的技術，這些競技運動的技術在界

聯中學裡，是通過在課外時間讓學生自願地參加某項競技運動小組或校外的體育運動社團的方式去學習和提高的（在課外除競技運動小組外，還有一般體育小組）。各種競技運動的技術是身體的機動能力提高的形式。因此，今後我們一般中學體育教材和教學方法的改革，首先需要明確中學體育的主要任務，學習蘇聯的先進經驗，各種運動教材要用多種多樣的形式來反覆地訓練學生身體。例如“跳躍的運動除了田徑競技的跳高跳遠的方法外，還要添上有由高处往下跳，踏跳過障礙物，先遠後高和先高後遠的跳躍，跳過天然障礙物（壕溝等）等教材，這些教材不但是訓練能力的，而且準備勞動和行軍的生活，實用的形式和方法。我們需要增加一般中學體育教材中所缺少的，而為訓練身體的全面發展所必需的一些教材，例如平衡運動，越過障礙物，負重和搬運的運動，對抗運動等。這樣，課外和國內自然協調一致，鍛鍊標準，便成為這些課內教材訓練結果的集中表現了。

第三節 教材的分配

課

教材的分配，就是初中體育課教學內容中各項教材組成的分量，今介紹天津市1953年的實際應用材料如下。

時數 教材名稱	時數			三年教學 共計
	初中一	初中二	初中三	
體操和田徑	48	48	48	144
遊戲	12	12	12	36
共計小時	60	60	60	180

說明：1. 每學期除身體檢查，定期測驗以外，實際授課十五週，三十小時，每節四十五分鐘。每週兩節，全年共上六十課。

2. 各項教材的分量以小時為單位，必須按比例配合在各節課中。

第四節 选材的方法

二、課的準備部份活動內容之決定

確定了課的基本部分的内容以後，再來選擇準備部份的活動項目。

課的準備部份应当保證學生的身體對於其後的基本部份活動項目之進行，具有了一定的準備。因此，假定預計要進行擲手榴彈運動的，則在其他的準備體操之後必須有這樣的體操，使上肢的肌肉和關節準備進行猛揮動作，藉以避免學生受扭傷。

可是，把這些動作只限於準備進行課程基本部份中的一些體育活動，却也是不對的，在決定準備體操時，必須使全身肌肉，腿和關節全部參加了活動。每一節課裡都要使學生們進行蹲踞踏步，軀幹的前後屈，側轉和迴旋上肢的伸屈，拳降和迴旋等動作。在有此課程裡，可以採用姿勢不同的傳接实心球運動，來代替這些體操。

要是課程中準備部份活動的量太小了，則可以在準備體操完了以後，應用跳繩或短距離跑，來增加運動量。

準備體操對身體有全面性的影響，課程準備裡量不大，却已足夠的運動量，但使學生們進行準備課的基本部份中體育活動的最好的方式。假定我們已經知道課的基本部份底内容是擲手榴彈，就此僅限於進行上肢方面的特殊準備體操，則不能保證學生對於課的基本部份已有充分準備，因此，几乎全身的肌肉，腿和關節都參加擲手榴彈動作的。

在寒冷的气候中，準備體操的意義更加重大了。突然地進行劇烈動作，例如在高速度奔跑，跳躍，投擲等運動之中，凍僵的肌肉會受扭傷，甚致把個別肌肉纖維扯斷的。所以，在開始進行指定的體育活動之前，必須要用準備運動來使學生們底身體暖和起來，使各關節恢復因為肌肉受凍緊張而致，大為降低了的充分活動性。

要是某些肌肉群或關節並不在課的基本部份裡獲得充分的活動，也應在準備部份中獲得補充。

譬如，要是基本部份裡跑步所佔的時間很少，而其中又并未包括跳躍動作，則必須在準備部份裡增加蹲踞，踏步，跳繩等動作的數量。

三、課的基本部份活動內容之決定

首先要計劃課程基本部份的內容。

要使學生們學習新的體育活動，則需時間是要比教學已經學會的活動時更長的。所以，在研究新的體育活動時，不要用多方面的教材來使課的基本部份負擔且重。最好祇提出——兩項新的活動，教學完畢以後就訓練已經學會了的體育活動，或進行一次運動量較大的短時遊戲，則已經進行够了。

如果這一課的任務是改善已經獲得的技巧，則課的基本部份裡所包括的運動數量，可以增到二至三項。最後，等到這些活動都學得很好了，則可以在基本部份裡進行綜合性的訓練。在這種情形之下，課的基本部份內要有四——六不同的體育活動穿插起來，讓學生們用魚貫式的隊形一個接一個而跑的障礙跑，分隊比賽，或其他方式來進行這些活動。

在選課程基本部份的活動項目時，還需記得，它們對於學生們的發展作用不應當是同類的。例如，決不可把全部基本部份時間都用於攀緣和舉重，或者單用於跳躍運動，因為在前一項情形中運動負擔主要是放在上肢和肩帶肌肉上的，必須把各種活動組織起來，例如，攀緣與跳躍，跑步與投擲，平衡運動與用力基本動作等，使他們對學生們的身體產生全面性的作用。

關於競技遊戲籃球，排球以及它們的基本訓練的學習，幾乎完全不佔用課程基本部份時間了。每級中指定運用這些活動基本部份教材的時間，在男校只有二——三課，在女校則為三——五課。在其餘的體育課裡，這些活動只是包括在短時間的活動遊戲，接力遊戲等裡面的。

在大多數情形之下，課的基本部份可以用魚貫而行的奔跑，障礙賽跑或跳躍運動來做為結束。

女校體育課基本部份裡，也包括着舞蹈運動，這項活動，也可以在準備部份中進行的。

五、課的開始部分活動內容之決定。

初步列隊換到擴列和循序搬數是每一次課的開始部分必須的內容，除此而外這一部份還可以包括着隊形變化的訓練，走步和跑步等活動。

可以在這一部分裏應用的活動有原地踏步，竹筴間踏步，從一列縱隊更換成四列或二列三列縱隊，解散與集合，急速走步與緩慢跑步之速度，從距離衝刺以及隨突然發出的信號而進行的各種動作作業。

在這是基本隊伍訓練時，要注意使他們既能保證又迅速又明確地帶動學生們活動並將他們佈置好來進行體育活動，例如：準備體操如果是在原地進行的，則可以將學生們列成四路縱隊。

當準備體操是在行進中進行的時候，則最好還是將學生們列成一路縱隊的好。

四、課的結束部分內容之述定，在課結束部分中應用得最多的運動動作是動作步伐逐漸走慢的走步，伴以緩和的深呼吸，以及放鬆肌肉的体操動作——可以在行進間進行，但亦可以在走步以後在原地進行。

如果在課程中加強胸腹壁肌肉的運動較多，而增強背部諸肌的運動較少，那麼最好在課程的結束部份裏進兩三次伸長胸部肌肉而增強背部肌肉的運動（例如，向上展開的挺胸運動等）。

第五節 教材的進度

教材的進度，是根據國家頒發的體育教學大綱的內容，有系統地有步驟地組織和劃分教材，作為編寫教學計劃的依據，並為檢查教學效果的標準。茲將天津市試行教材綱要，學年與學期教學工作計劃介紹如下。

（一）初中各年級教材綱要

初中各年級教材綱要

學年 內容 年級	第一學季(十六小時)		
	開始部分	準備部分	基本部分
初中一	隊形基本變換 一列橫隊 二列橫隊 四路縱隊 整隊轉法	(1)徒手操 (2)用短繩的跳躍 (3)实心球	(1)攀登, (2)快速跑, (3)三面交叉跑, (4)障礙, (5)投擲, (6)跳高, 遠, (7)遊戲, 障礙賽跑遊戲, 簡單分隊奔跑遊戲, 用球分隊遊戲, 跑和投的複雜的分組遊戲。
初中二	體操隊形變換 快走步 集合散開	(1)徒手操 (2)实心球 (3)跳繩 (4)短棒	(1)墊上運動, (2)懸垂, 攀登, 爬杆爬繩, (3)行走, (4)奔跑, 遠跑, 慢跑, 加速跑, (5)跳遠, 高, (6)投擲, (7)遊戲, 分隊接力, 越障礙, 負重, 直線或圓圈的接力跑
初中三	運動方向的任意變換 行進間的向後轉	(1)較複雜的個人或雙人的徒手操 (2)使用器械 (3)跳繩	(1)低槓, (2)行走, (3)快速跑, (4)跳遠跳高, (5)投擲手榴彈, (6)遊戲, 分隊接力, 負重接力賽跑遊戲。

(二) 初中全年教學工作計劃

初中一年 全年教學工作計劃 1953年9月			
學季	教學時數	課程準備部分和基部分的大綱教材簡要分配	測驗的項目
1	2	3	4
一	16小時	1. 体操 (1) 不使用器械的準備運動，使用短繩的跳躍。 (2) 投擲和截獲實心球。(3) 攀登。 2. 田徑 (1) 快速跑學習技術，以遊戲的方法為主。 (2) 長距離300公尺。(3) 障礙物跑，(4) 投擲。 (5) 急行跳高急行跳遠。 3. 遊戲 (1) 跑和奔跑和克服障礙物接力賽跑的遊戲 (2) 最簡單的分隊奔跑遊戲(3) 用球的分隊遊戲。(4) 帶有跑和投擲的複分組遊戲。	60公尺(女) 100公尺(男) 投擲
二	14小時	1. 体操 (1) 不用器械的準備運動和用体操棒的準備運動用肋木和體凳的準備運動，用小球和小木椅的指定式樣的遊戲，用短繩的跳躍和不用短繩的跳躍。 (2) 舞蹈的基本動作和舞蹈的各種步法——墊步跳躍步，急步交替步 (3) 墊上運動滾翻背倒立 (4) 跑研究跑的姿勢 (5) 支撐跳躍。(6) 用小球投擲。 (7) 急行跳遠	急行跳遠 平衡運動

		1. 攀登斜梯体操凳带木阶梯的绳索用绳攀爬 垂越过体操器械平衡运动 2. 游戏.. 对抗游戏投球和投掷的游戏	
三	14 小时	1. 体操.. (1) 用器械和不用器械的指定式样的华侨运动。(2) 舞蹈的基本动作和舞蹈，把学习过的作综合的复习。 (3) 从高处往下跳又高又宽的跳躍和支撑跳躍。(4) 在摆动的绳索上爬和作操练。 (5) 对抗运动举重和负重运动 2. 田径.. (1) 起跑快速跑终点衝線直線接力跑，廣積跑。(2) 急行跳高，急行跳远 (3) 高手投擲手榴彈壘球推鉛球投实心球籃球的游戏。(4) 耐久力的体操追逐游戏。 3. 游戏.. 奔跑和克服障碍物接力赛跑的游戏直球棒棒的接力赛跑游戏傳球和接球接力赛跑的游戏。	支撑运动 (木質跳箱) 500公尺(男) 500公尺(女)
四	16 小时	1. 体操和游戏.. 複習第二學季所學的项目抛实心球又高又远的跳躍，分隊的籃球準向遊戲。 2. 田径运动和遊戲.. (1) 快速跑助跑從高处往下跳 (2) 投手榴彈壘球 (3) 奔跑遊戲和投擲遊戲	攀登 (繩、竿、斜梯、木牆) 從高处往下跳。

初中二年級全年教學工作計劃

學季	教學時數	課程標準部分和基本部分的大綱 教材簡要分配	測驗的項目
1	2	3	4
一	16 小時	1. 體操.. (1) 隊形的基本動作和體操的隊形變換 (2) 準備運動的徒手操，实心球，跳繩，短棒等操練。 (3) 墊上運動持物分腿向前後滾翻。 (4) 懸垂爬竿和爬繩。 2. 田徑.. (1) 行走和奔跑.. 行走和奔跑的技術改進，80公尺的競走加速跑60公尺，慢跑300公尺500公尺。(2) 起跑法的技术改進(蹲跳式)加速跑1000公尺。(3) 急行跳遠(屈腿式)技術改進。(4) 急行跳高(跨欄式)技術改進。 (5) 投擲.. 手榴彈投準(20公尺)投遠鉛球，壘球，籃球擲遠)。 3. 遊戲.. 分隊接力遊戲，越障礙物和負重競賽直線和圓圈的接力跑。	急行跳遠 投擲
二	14 小時	1. 體操.. (1) 墊上運動.. 蹲或坐支撐的向後滾翻，單膝跪前滾翻，跪立前滾翻。 (2) 舉重和負重.. 集体舉重，每人重量不得超過10公斤(按參加人數)。 (3) 平衡木，小独木橋作操盤，平板上行走，(男120公分，女100公分)。	300公尺(女) 1000公尺(男) 平衡運動

(4) 支撐跳躍..分腿騰越的技術改進，越過跳箱或木馬。

(5) 對抗運動。

(6) 实心球拋接。

2. 田徑..

(1) 投擲運動，实心球重4—3公斤。

(2) 耐力跑.. 400公尺，300公尺，500公尺，1000公尺慢跑。

3. 遊戲..

(1) 抱球對抗，騰越接球的急行跳高，運球投籃的接力賽。

(2) 舞蹈.. 前後左右的交替步，向前後的快步。

三

14
小時

1. 体操..

(1) 基本操練和隊形變換。

(2) 徒手体操的短跑，实心球，体操棍和肋木上的操練。(3) 墊上運動.. 擡足前滾翻，半蹲式連續前滾翻，頭手倒立。

(4) 從高處往下跳(男130公分，女110公分)跳木馬，後騰越。

2. 田徑..

(1) 慢跑500公尺或三分鐘的慢跑，超過三個障礙物的加速跑(40公尺內)。(2) 變換速度的跑。(3) 投擲技術改進，壘球，鉛球，手榴彈籃球擲遠。(4) 跳上障礙物高80公分女50公分

3. 遊戲..

平衡木競賽.. 托球競賽奪球遊戲攔人遊戲

支撐跳躍
(男)

爬繩爬竿
(女)

四	16 小時	1. 体操.. (1) 垫上运动, 踢腿或伸腿的头手倒立, 有人扶持的手倒立 (2) 跳箱或木马的腾越(斜方跑)。(3) 跳通坚硬障碍物低栏平衡木。(4) 高80公分女76公分女76公分)。 (4) 从器械上越过绳子向下跳(跳箱桌子或木马)。(5) 跳过障碍物, (沟渠, 溪等)。 (6) 手脚並用的爬竿爬绳, 攀登直梯, 斜梯, 平梯。 2. 田径.. (1) 60公尺快速跑, 15——20公尺蹲踞式起跑练习(2——4次)。 (2) 加速跑技术改进, 短跑步或大步(100公尺内)。 (3) 学习上学期的跳高及跳远。 3. 游戏.. 舞蹈.. 蝶之韵, 推出圈外, 拖进圈, 滑步简费集体舞。	100公尺 (男) 60公尺 (女) 急行跳高 懸垂攀登 爬竿或爬绳 (男)
---	----------	--	---