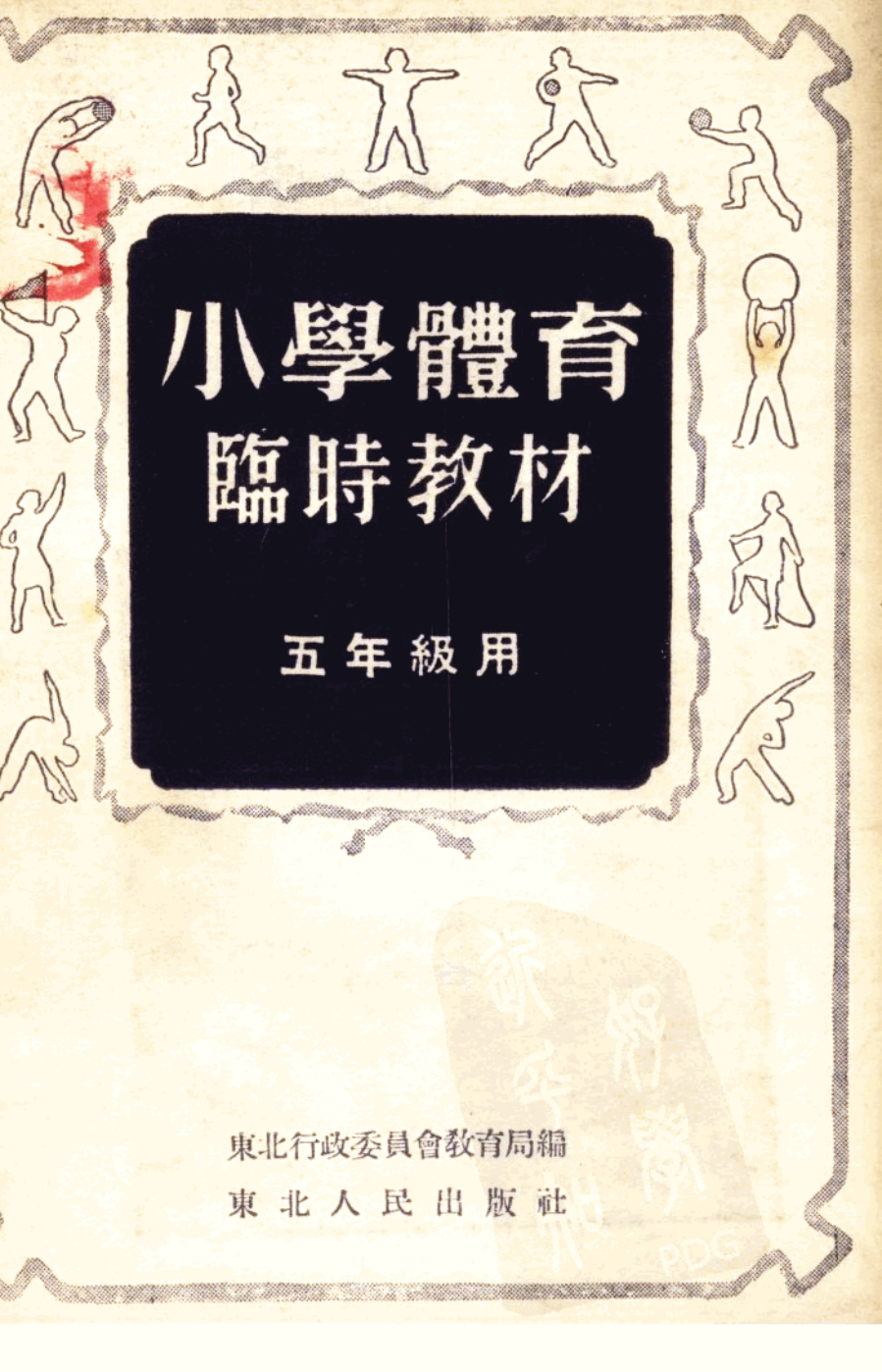




小學體育 臨時教材

五年級用

東北行政委員會教育局編

東北人民出版社

小學體育臨時教材

• 五年級用 •

東北行政委員會教育局編

東北人民出版社

一九五三年·瀋陽

37256

808

編號：3747

小學體育臨時教材 五年級用

編者：東北行政委員會教育局

出版者：東北人民出版社
(瀋陽市馬路灣)

發行者：新華書店東北總分店
(瀋陽市馬路灣)

印刷者：東北新華印刷廠

1—25,000

一九五三年四月第一版

定價：2,300元 一九五三年四月第一次印刷

目 錄

小學體育的目的和任務

體育課的組織形式

使用教材時注意事項

五年級體育教材的編配

(一) 體育教材的分類與比重…………… (7)

——表 解——

(二) 體育教材的內容與解說…………… (8)

——體 操——

一、秩序運動…………… (8)

(1) 複習四年級的各種花樣隊形 (2) 一行縱隊變為兩行縱隊或四行縱隊向左, 右轉彎走 (3) 左 (右) 轉彎走 (4) 向後轉走 (5) 跑步變齊走 (6) 跑步立定

二、準備運動…………… (9)

(1) 腳前側振 (2) 原地踏步 (3) 兩臂內外 (側) 迴旋 (4) 撐臂俯臥兩臂屈伸 (5) 兩臂屈肘前後振 (6) 頭前後屈, 左右迴旋 (7) 兩臂前平舉, 側展挺胸 (8) 兩臂側平舉, 體前下屈, 側轉 (9) 兩臂側平舉, 單臂上舉, 體側屈 (10) 兩拳交換前擊 (11) 兩臂前平舉, 深屈膝 (12) 上體前, 後屈, 左右迴旋 (13) 仰臥舉腿 (14) 仰臥起坐 (15) 做騎腳踏車 (16) 前滾翻 (17) 蛙跳 (18) 振臂挺胸跳躍 (19) 併腳跳 (一) (20) 併腳跳 (二)

三、整理運動..... (15)

四、跑..... (15)

- (1) 15——25公尺跑 (2) 分組快跑 (3) 跑越障碍物 (4) 快慢跑
300公尺 (5) 變換姿勢跑 (6) 分組練習接力跑

五、跳..... (16)

- (1) 跳長 短繩 (2) 跳高 (3) 跳遠，高 (4) 從高處跳下 (5)
跳上，下 (6) 跳上障碍物 (7) 跳越障碍物 (8) 高處前滾翻

六、投擲..... (17)

- (1) 壘球投擲目標 (2) 用木棒擊木棍 (3) 投接藥球 (4) 擲壘球
(5) 擲手榴彈

七、攀登..... (18)

- (1) 攀登障碍物 (2) 握槓撐臂跳上 (3) 正撐懸垂 (4) 推槓後下
(5) 前翻下 (6) 懸垂攀膝 (7) 懸垂後翻下

八、平衡..... (19)

- (1) 屈肘抱頭前進 (2) 屈膝舉腿前進 (3) 平衡慢跑 (4) 兩臂側
平舉，上體前倒，單腳立

九、舞蹈..... (20)

- (1) 踏跳步 (三) (2) 踢跳步 (3) 開合步 (一) (4) 開合步
(二) (5) 踏點步 (6) 鴨子步 (7) 扭秧歌 (8) 遊戲舞 (9) 邀
請舞 (10) 春遊舞

——遊 戲——

一、最活潑遊戲..... (32)

- (1) 連結搏鬥 (2) 簡易壘球 (3) 搶救傷員 (4) 簡易小足球 (5)
活動籃 (6) 傳球競賽 (7) 拔取紅旗

二、活潑遊戲..... (41)

- (1) 麥波遊戲 (2) 單腳角力 (3) 順圈傳球 (4) 奪球遊戲 (5)
堵球遊戲 (6) 方陣拉繩 (7) 踏圈跑

三、較靜遊戲..... (48)

(1) 城鄉互助 (2) 向你學習

四、冬季遊戲…………… (50)

(一) 冰上遊戲

(1) 滑行中投擲或拾物 (2) 蹲着滑行中途再立起滑行 (3) 兩腳旋轉滑行 (4) 兩腳橫滑旋轉一週 (5) 兩腳前滑兩臂側平舉

(二) 雪地遊戲

(1) 打靶子 (2) 雪戰 (3) 爭奪堡壘 (4) 滾雪球

五、補充教材 (遊戲)…………… (55)

(1) 小足球 (2) 五拍手，七搖頭 (3) 互助競走 (4) 大熊和小熊 (5) 高踢接力

(三) 體育教材與時間的分配

——第一學期表解——

——第二學期表解——

小學體育的目的和任務

- (一) 體育是要使兒童身體的一切器官得到健全的發展，增進兒童的健康；同時訓練他們做好將來參加勞動建設的準備。
- (二) 依據兒童身心自然發育，發展和改善其基本運動技能、如跑、跳、投擲、攀登、平衡等。
- (三) 培養兒童的組織性紀律性，以及活潑勇敢、堅忍耐勞、團結友愛的精神。
- (四) 訓練兒童具有初步的衛生、保健的知識和習慣，並促進與提高其學習課業的興趣。

體育課的組織形式

體育課最主要的一種組織形式就是上課，其次才是課外的體育活動。

上課是由體育教師領導全班學生，按照學校的課程表，根據國家所規定的教學大綱和教材來進行的。教師在上每節體育課時，可以參照分段分組的方法來佈置。

【一】分段的方法：

第一階段——秩序運動（3——6分鐘）

目的：加強學生的組織性和紀律性，並提高學生的注意力和學習的興趣。

內容：

整隊——由級長或體育幹事整理。

報告——由級長或體育幹事向教師報告。

問候——師生互相問候。

進行教學——按教材進行。

第二階段——準備運動（5——10分鐘）

目的：使身體各部的肌肉和關節，有充分的準備；並根據基本運動的要求，加以事前的準備活動。

內容：徒手體操、輕器械體操、藥球、肋木、跳繩及其他。

第三階段——基本運動（10——30分鐘）

目的：鍛鍊學生的體質，以養成機敏、活潑、勇敢、忍耐、果斷、迅速等能力，和集體主義的優良品質。

內容：跑、跳、投擲、攀登、平衡、舞蹈及遊戲。

第四階段——整理運動（2——3分鐘）

目的：使身體各器官從激烈的活動中，漸漸的緩和下來；並恢復正常狀態。

內容：走步、輕鬆的體操、整隊、總結、解散。

【二】分組的方法：

由於學生的年齡、性別、體力及對運動項目的愛好不同，和場地設備等的限制，在進行三年級以上教學時，可

以實行分組教學。

分組時，應按學生的情況及學校的設備分為 2——4 組，每組以 15——20 人為限。茲列舉下列各種分組的標準供作參考：

(1) 依性別分組

按照性別分成男女兩大組，然後再按人數多少，各分為若干小組。

(2) 依體力分組

按照學生的身高體重的不同，分為若干小組。

(3) 依年齡分組

按照學生年齡的大小，分為若干小組。

(4) 依學習小組分組

有的學校為便於學習起見，已在班內分成若干小組，如果在體育活動上沒有妨礙，也可利用，不必再行分組。

分組以前，要有很好的準備，並多做組織工作，如研究分組辦法、劃分場地、配備新舊教材等。但在開學後一二週內，不宜進行。因為要先做好組織工作，如訓練小組長等。

在做秩序運動和準備運動時，不必分組。當進行基本運動的講解和示範完畢後，即可分組。教師掌握其中一組，進行新教材練習；其餘各組，則由小組長領導複習舊

教材、並按時間，各組進行輪換、

輪換的方法，有兩組、三組、四組等方式、但無論採用那一種方式，都必須在一節課內，使全體學生均能輪換到學習新教材，否則對學生的學習情緒和效果，都會發生不好的影響、輪換的方法如下：

兩組輪換法

即在教材統一講解示範後，第一組由教師領導學習新教材；第二組由小組長領導複習舊教材。在相當時間後，兩組互換練習、

三組輪換法

如第一組由教師領導學習新教材（平衡運動）；則第二組由小組長領導複習（跳遠）；第三組由小組長領導複習（遊戲）。經過相當時間後，第一組做第二組的運動（由小組長領導）；第二組做第三組的運動（由小組長領導）；第三組做第一組的運動（由教師領導）。再經過相當時間後，則第一組做第三組的運動（由小組長領導）；第二組做第一組的運動（由教師領導）；第三組做第二組的運動（由小組長領導）。每一輪換的運動時間，須在七、八分鐘左右，務使每一學生都有適當的學習時間。

四組輪換法

四組輪換法的方法同上，惟在教材的配備和時間的配合上稍有出入。每一輪換時間，至少須在五、六分鐘左

右，否則每一學生就沒有適當的學習時間。

分組教學的效果如何，和小組長的培養有極大關係。因此在選拔小組長時，必須選擇班內有威信、有組織能力、有運動技術而又熱心體育活動的學生；並應時時加以指導及訓練，使他們不斷的增進體育運動技術和具有體育衛生方面的常識；特別要培養他們的互助友愛的精神，使他們能耐心的幫助其他同學、然後才能發揮領導與示範等作用，也就能達到分組教學的要求和目的。

使用教材時注意事項

- (一) 講解教材時要簡單明瞭，提出要點，以少說多做為原則，使學生明白會做。
- (二) 使用教材時，可根據場地設備等條件，作部分的改換，但必須以同種類、同性質的教材代替之。例如不能做急行跳遠時，可以立定跳遠代替，而不可以跑、投擲或其他項目來代替。
- (三) 教模倣動作、唱歌遊戲及花樣隊形等時，盡可能配用音樂，以增加學生的學習興趣。
- (四) 在設備較差的學校，可盡量創造代用教具。例如沒有墊子，可利用草地；沒有平均木，可利用長板凳；沒有吊繩架子，可利用樹枝吊上繩子等。
- (五) 冬季教學，在一節課內，可在室內室外分段進行，

以免學生受寒，影響健康。

- (六) 當季節初變時，各校可根據氣候變化的具體情況斟酌改換教材。
- (七) 教學計劃和進度，應一律按週次進行，不受月份限制。
- (八) 每學期除身體檢查、成績考核、種痘和預防注射等外，應一律保證授課十五週。
- (九) 女生例假時，教師應予以適當的活動，並妥為處理。
- (十) 補充教材是為教材不夠或不適合具體情況時，作為改換或補充之用。

五年級體育教材的編配

(一) 體育教材的分類與比重

體育教材的分類及比重表

類 別 項 別 時間 與 比重	體 操								遊 戲			
	秩序運動	準備運動	整理運動	跑	跳	投擲	攀登	平衡	舞蹈	最活潑遊戲	活潑遊戲	較靜遊戲
分(鐘)數	240	440	160	120	240	160	240	80	120	280	240	80
節(課)數	6	11	4	3	6	4	6	2	3	7	6	2
百 分 比	35			40						25		
	75											

(二) 體育教材的內容與解說

——體操——

一、秩序運動

要求：鞏固前幾年已學過的各種步法和隊形變換，進一步教導學生新的步法和行進間的隊形變換；並要求能達到整齊和迅速的行動。

(1) 複習四年級的各種花樣隊形

(2) 一行縱隊變為兩行縱隊或四行縱隊向左、右轉彎走

口令：①「成兩行縱隊向左右轉彎——走」。

②「成四行縱隊向左右轉彎——走」。

動作：動令應落在右腳上，聽動令後，一數左轉彎走，二數右轉彎走，其餘的人以此類推，走成兩行縱隊或四行縱隊如圖 1。

口令：③「向中成兩行縱隊轉彎——走」。

④「向中成一行縱隊轉彎——走」。

動作：動令應落在右腳上，聽

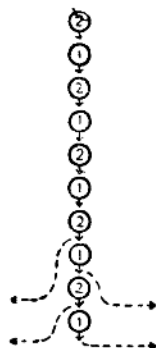
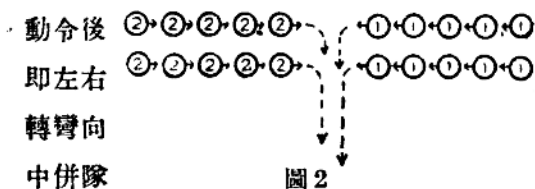


圖 1



走，還原成兩行縱隊或一行縱隊如圖 2。

(3) 左(右)轉彎走

口令及動作與三年級相同。

(4) 向後轉走

口令：「向後轉——走」。

動作：動令落在右脚上，聽動令後，左脚向前半步，足尖向內約60度，再用兩脚尖向右後轉，然後由左脚起繼續前進。

(5) 跑步變齊步

口令：「齊步——走」。

動作：動令落在右脚上，聽動令後，由左脚起再向前慢跑兩步，由第三步開始換走齊步。

(6) 跑步立定

口令：「立——定」。

動作：動令落在右脚上，聽動令後，由左脚起再向前跑三步（速度減慢），第四步右脚向左脚靠攏，然後兩手放下成立正姿勢。

二、準備運動

要求：鞏固與提高前幾年所學得的各種體操動作，通過準備運動，使學生身體得到充分的活動；並要求做到有正確的姿勢和良好的運動習慣，為基本運動作好準備。

（1）脚前側振

預備：兩手叉腰，

動作：①左脚前振，②左脚由前向側振，③左脚由側向前振，④還原。

⑤右脚前振，⑥右脚由前向側振，⑦右脚由側向前振，⑧還原。

（2）原地踏步

動作與四年級相同。

（3）兩臂內外（側）廻旋

預備：兩臂體前交叉，

動作：①②兩臂向外再向內廻旋至側舉，

③④兩臂由側向內再向外廻旋至體前交叉。

如此反覆行之。

（4）撐臂俯臥兩臂屈伸

預備：直立。

動作：①兩脚起踵，屈膝全蹲，同時兩手在前撐地，

②兩脚向後跳開，使全身挺直。

③兩臂屈肘（腹部不着地）。④同②。⑤同③。

⑥同④。⑦兩脚跳還原（同①姿勢）。⑧起立還原。

（5）兩臂屈肘前後振

預備：開腳立、

動作：①兩臂屈肘左臂前振，同時右臂後振。

②右臂前振，同時左臂後振。

如此反覆行之。

（6）頭前後屈，左右廻旋

預備：兩手叉腰。

動作：①頭前屈，②還原，③頭後屈，④還原。

⑤——⑧頭向左、後至右、前廻旋一週。

⑨——⑫同①——④。

⑬——⑯頭向右、後至左、前廻旋一週。

（7）兩臂前平舉，側展挺胸

預備：直立、

動作：①兩臂前平舉，掌心向下，同時左脚前出，

②兩臂向側展開，掌心翻向上，兩脚起踵，

同時挺胸，③同①。④還原、

⑤——⑧同①——④，惟兩脚動作左右交換。