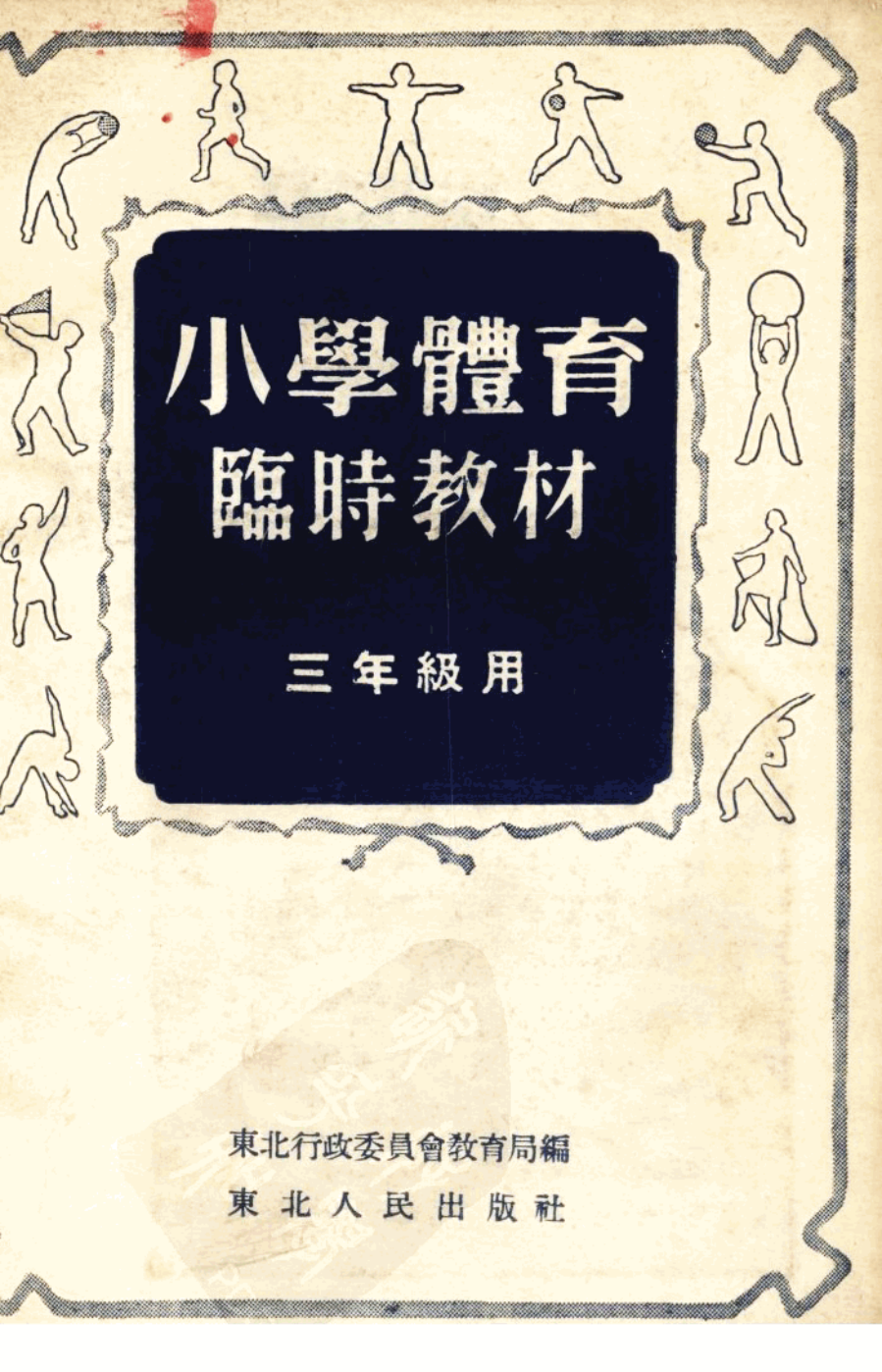




小學體育 臨時教材

三年級用

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

・三年級用・

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：3746

小學體育臨時教材

三年級用

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：東北新華印刷廠長春廠

1—35,000

一九五三年四月第 一 版

定價：1,900 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

三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) 向右看齊 (2) 齊步走 (3) 跑步走 (4) 踏步走 (5) 一行縱隊變兩行縱隊 (6) 一列橫隊變兩行縱隊 (7) 一行縱隊變三行縱隊 (8) 一行縱隊變四行縱隊 (9) 走螺旋隊形 (10) 走套環隊形 (11) 隊形散開和集合

二、準備運動…………… (11)

(1) 起踵屈膝 (2) 腿側振 (3) 腿前、後振 (4) 兩臂前、上振 (5) 兩手扶後腦兩肘前、後振 (6) 兩臂肩側屈前、側伸 (7) 兩臂前、後擺動起踵屈膝 (8) 臂腿側振 (9) 頭左、右屈 (10) 頭前、後屈 (11) 頭左、右迴旋 (12) 兩手背後握體側屈 (13) 體側轉兩臂側伸 (14) 兩臂上舉體前屈下振 (15) 體前屈兩手摸腳後仰撐臂 (16) 併腳跳 (17) 兩腳前後分併跳 (18) 兩臂側振兩腳分併跳 (19) 原地踏步

(30) 做象走路

三、整理運動..... (15)

四、跑..... (15)

(1) 分組快跑30公尺 (2) 用各種姿勢分組跑40公尺 (3) 跑越障礙物 (4) 走和跑 120 公尺

五、跳..... (15)

(1) 跳繩 (一) (2) 跳繩 (二) (3) 跳高 (4) 從高處跳下 (5) 原地跳 (6) 跳圓圈

六、投擲..... (17)

(1) 原地投擲目標 (2) 走或跑投擲目標 (3) 投環 (4) 擲遠

七、攀登..... (17)

(1) 爬斜障礙物 (2) 爬立障礙物 (3) 懸垂 (4) 斜懸垂兩腿交換上攀 (5) 懸垂兩腿交換屈伸跳

八、平衡..... (18)

(1) 單腳踏凳 (一) (2) 單腳踏凳 (二) (3) 走橫木 (一) (4) 走橫木 (二) (5) 長凳上行走 (6) 投接小球

九、舞蹈..... (19)

(1) 通常步 (2) 跑步 (3) 跑跳步 (4) 橫步 (5) 脚尖步 (6) 蹲步 (7) 跑馬步 (8) 秧歌步 (9) 邀請舞 (10) 皮匠舞

——遊 戲——

一、最活躍遊戲..... (25)

(1) 老鴨和老鷹 (2) 跑「8」字接力 (3) 打雪仗 (4) 堆雪物 (5) 輪形接力 (6) 圓形躲避球

二、活躍遊戲..... (32)

(1) 複式傳球 (2) 搬運接力 (3) 拾物比賽 (4) 捉躲遊戲 (5) 四面投球

三、較靜遊戲..... (37)

(1) 搶球 (2) 找領導者 (3) 傳令遊戲

四、冰上遊戲..... (41)

(1) 兩腳橫滑 (2) 兩腳蹲踞橫滑

五、補充教材 (遊戲) (42)

(1) 猴跳 (2) 數目換位 (3) 成雙不拍 (4) 報數接力

(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爲 2——4 組，每組以 15——20 人爲限。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，各分爲若干小組。

(2) 依體力分組

按照學生的身高體重的不同，分爲若干小組。

(3) 依年齡分組

按照學生年齡的大小，分爲若干小組。

(4) 依學習小組分組

有的學校爲便於學習起見，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。因爲要先做好組織工作，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。

三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	400	160	80	160	120	160	80	120	360	320	200
節(課)數	6	10	4	2	4	3	4	2	3	9	8	5
百 分 比	33			30						37		
	63											

(二) 體育教材的內容與解說

——體操——

一、秩序運動

要求：教導學生能走較複雜的順序隊形及做較難的隊形變換，以養成其整齊迅速的行動和正確的姿勢。

(1) 向右看齊

口令：「向右看——齊」。

動作：排頭不動，其餘的人頭向右轉，用眼看右邊人的顴骨，兩臂下垂，間隔十公分。

(2) 齊步走

口令：「齊步——走」。

動作：每分鐘以九十至一百一十步為標準。先出左脚，兩臂向前後自然擺動，抬頭挺胸，兩目平視。

(3) 跑步走

口令：「跑步——走」。

動作：每分鐘以一百五十至一百七十步為標準。當預令（跑步）發出後，兩手握拳，拳心相對，兩臂屈肘，靠近體側。動令（走）發出後，

由左脚開始向前跑，兩肘向前後自然擺動。

(4) 蹲步走

口令：「蹲步——走」。

動作：兩腿屈膝，用足尖着地悄悄行進。走時上體略向前傾，同時兩臂自然擺動。

(5) 一行縱隊變兩行縱隊

口令：「向右成兩行縱隊——走」。

動作：由一行縱隊變成兩行縱隊，全隊應先一、二報數，一數站在原地不動，二數向一數的右邊斜上一步，和一數併立。

(6) 一列橫隊變兩行縱隊

口令：「成兩行縱隊向右——轉」。

動作：由一列橫隊變成兩行縱隊，全隊應先一、二報數，然後向右轉，二數用右脚向一數的右邊斜上一步，和一數併立。

(7) 一行縱隊變三行縱隊

口令：「成三行縱隊——走」。

動作：由一行縱隊變成三行縱隊，全隊應先一、二、三報數，二數不動，一數向二數的左邊斜退一步，三數向二數的右邊斜上一步，即成三行縱隊。或一數不動，二數向一數的右邊斜上一步，三數向二數的右邊斜上兩步，這樣

也可以成三行縱隊。

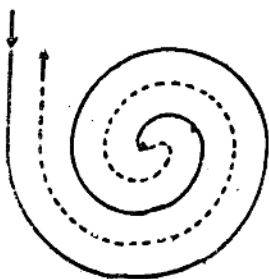
(8) 一行縱隊變四行縱隊

口令：「向右成四行縱隊——走」。

動作：由一行縱隊變成四行縱隊，全隊應先一至四報數，一數不動，二至四數用齊步向一數的右邊走成一行後立定，即成四行縱隊。

(9) 走螺旋隊形

動作：由排頭領導一行縱隊反鐘向走成圓圈，並向中央旋轉着走，走到一定的程度後，再向相反的方向（順鐘向）走還原如圖。



(10) 走套環隊形

動作：由排頭領導一行縱隊走成套環隊形如圖。



(11) 隊形散開和集合

口令：「成體操隊形——散開」。

「原隊形——集合」。

動作：散開時用小跑步到適當位置，以兩臂側平舉

取得間隔，並以臂前平舉取得距離，然後再向前面及左右互相看齊。靠攏時亦用跑步成原隊形。

二、準備運動

要求：通過體操運動，使身體各部肌肉和關節，有適當的活動；為基本運動作好準備；並加強培養學生對體操的興趣，要求做到初步比較正確的姿勢。

(1) 起踵屈膝

預備：兩手叉腰。

動作：①起踵，②屈膝。③同①。④還原。

(2) 腿側振

預備：兩手叉腰。

動作：①左腿側振。②還原。③右腿側振。④還原。

(3) 腿前、後振

預備：兩手叉腰。

動作：①左腿向前振，②還原。③左腿向後振。④還原。⑤右腿向前振，⑥還原。⑦右腿向後振。⑧還原。

(4) 兩臂前、上振

預備：直立。

動作：①兩臂前振。②還原。③兩臂上振。④還原。