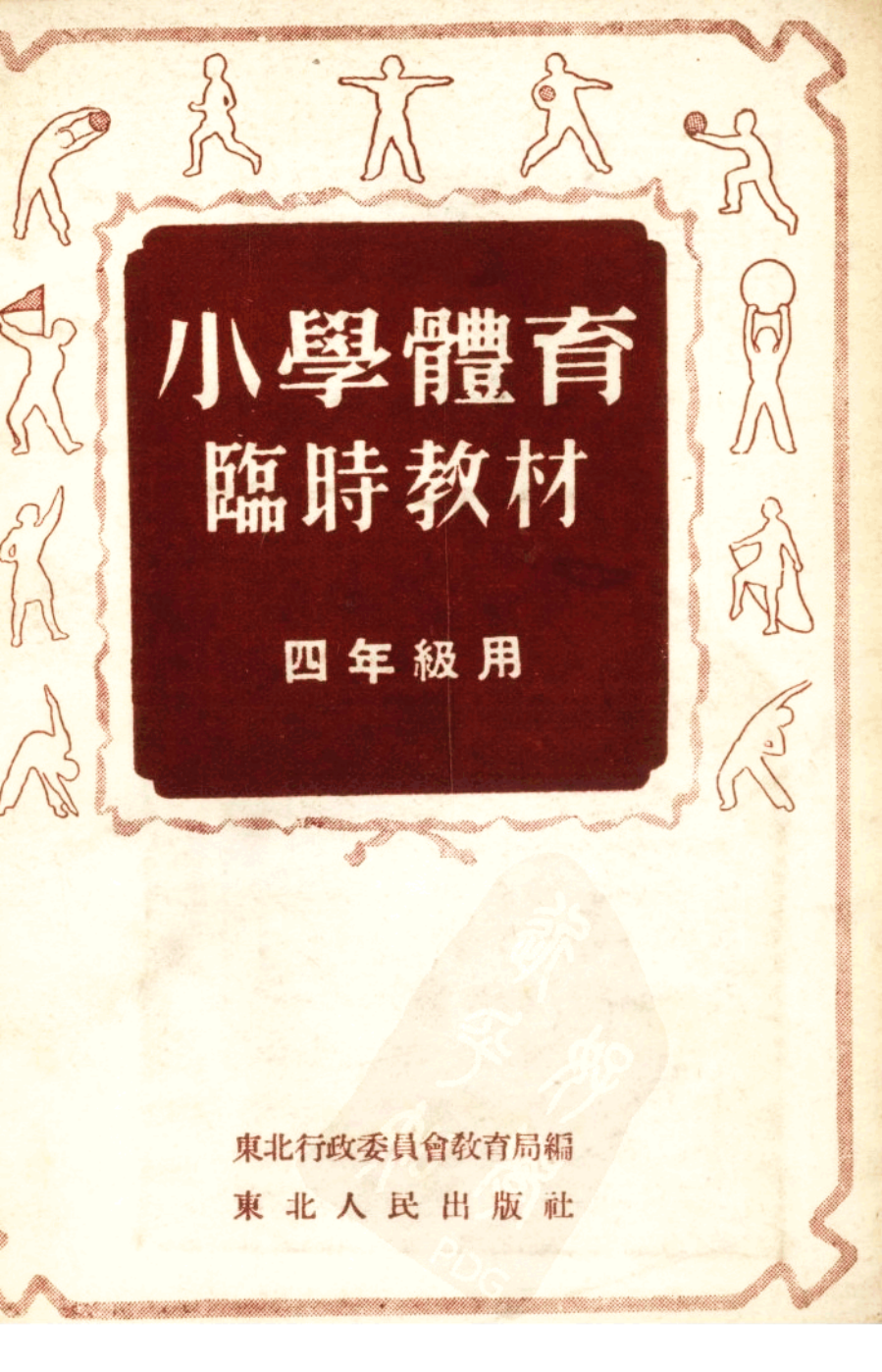




小學體育 臨時教材

四年級用

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

• 四年級用 •

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：3748

小學體育臨時教材 四年級用

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—30,000 一九五三年四月第一版

定價：2,200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

四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) 向後轉 (2) 一列橫隊變為兩行縱隊 (3) 二列橫隊變為四行縱隊 (4) 一行縱隊變為兩行縱隊 (5) 兩行縱隊變為四行縱隊 (6) 左(右)轉彎走 (7) 墊步 (8) 變換音律的走法 (9) 走步時兩臂運動 (10) 走步時兩臂與兩腿運動 (11) 走螺旋隊形 (12) 走(或跑) 8 字形 (13) 走蛇形

二、準備運動…………… (14)

(1) 兩臂前、側、上伸 (2) 兩臂前後迴旋 (3) 原地踏步 (4)

屈膝舉腿(5) 腿前、側振(6) 屈肘前後振屈膝舉腿(7) 兩臂前後振起踵屈膝(8) 兩臂前上振起踵屈膝(9) 兩臂側振屈膝舉腿(10) 兩手交換向下拉兩膝屈伸(11) 頭向前、後屈，左、右轉(12) 兩臂斜上舉反掌挺胸(13) 兩臂上舉腿後伸(14) 兩臂測平舉脚側出轉體(15) 兩臂上舉接手脚側出上體側屈(16) 臂成環上體側屈(17) 兩臂自然擺動轉體(18) 上體前下屈振手觸地(19) 兩臂上後舉體後仰(20) 上體前屈後仰(21) 兩腿前後交叉跳(22) 單脚側跳(23) 做跳繩(24) 前滾翻(25) 兔跳(26) 舉臂起踵(27) 足尖走步

三、整理運動..... (20)

四、跑..... (20)

(1) 10—15公尺跑(2) 分組快跑50公尺(3) 用各種方法快跑40公尺(4) 40公尺跑(5) 跑越障碍物(6) 走和跑200公尺

五、跳..... (21)

(1) 跳短繩(2) 跳高(3) 跳上、下(4) 跳遠、高(5) 從高處跳下

六、投擲..... (23)

(1) 原地投擲目標(2) 走或跑投擲目標(3) 擲手榴彈(4) 擲壘球(5) 投接藥球

七、攀登..... (23)

(1) 攀登障碍物(2) 斜懸垂臂屈伸(3) 握槓跳躍(4) 握槓撐臂跳上(5) 推槓後下

八、平衡..... (24)

(1) 平衡移行(2) 凳上屈膝舉腿(3) 平衡移行越過障碍物(4) 高處平衡移行

九、舞蹈..... (25)

- (1) 交換步 (2) 飄步 (3) 滑步 (4) 滑跳步 (5) 滑冰步 (6)
踏跳步 (一) (7) 踏跳步 (二) (8) 秧歌步 (9) 邀請舞 (10)
拍手舞

——遊 戲——

一、最活潑遊戲..... (34)

- (1) 狐和兔 (2) 五星接力 (3) 回擊球 (4) 跑四門 (5) 衝鋒陷陣

二、活潑遊戲..... (40)

- (1) 自衛遊戲 (2) 跳繩遊戲 (3) 團結競走 (4) 保衛堡壘 (5)
遮目踢球

三、較靜遊戲..... (47)

- (1) 相推競爭 (2) 機智奪球

四、冰上遊戲..... (49)

- (1) 互助滑行 (2) 抽陀螺 (3) 滑冰板 (4) 冰上列車 (5) 冰
槌

五、補充遊戲..... (50)

- (1) 新式足球 (2) 迅速擊球 (3) 踢球接力 (4) 掃蕩腿 (5)
擊球 (6) 「日」和「夜」

(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碍，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。

四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 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	120	200	150	150	80	120	320	320	120
節(課)數	6	10	4	3	5	4	4	2	3	8	8	3
百分比	33			35						32		
	68											

(二) 體育教材的內容與解說

—— 體 操 ——

一、秩序運動

要求：教導學生能在原地或行進間，做正確的方向變換；走複雜的順序隊形和隊形變換；以及在行進間做各種體操動作，以培養他們整齊迅速的行動。

(1) 向後轉

口令：「向後一轉」。

動作：用右腳跟和左足尖為軸，向右後轉 180 度。

轉時兩腿夾緊，兩膝挺直。轉過後左脚向右脚靠攏，成立正姿勢如圖 1 和圖 2。

圖 1



圖 2



(2) 一列橫隊變為兩行縱隊

口令及動作與三年級相同。行進間聽動令後，全體在原地向右轉，二數用右脚向一數的右邊斜上一步

後，全體用左脚開始繼續向前行進如圖 1 和圖 2。



圖 1

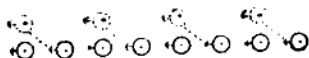


圖 2

(3) 二列橫隊變為四行縱隊

口令：「成四行縱隊向右一轉」。

動作：由二列橫隊變為四行縱隊，各列應先一二報數，然後向右轉，報二數的一列用右脚向一數的右邊斜上一步，和一數併立看齊成為四人一列如圖 1 和圖 2。行進間聽動令後，全體原地向右轉，二數用右脚向一數的右邊斜上一步看齊，同時一數在原地踏步兩次，第五拍開始繼續行進。

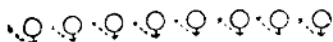


圖 1

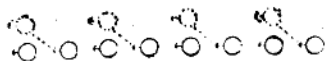


圖 2

(4) 一行縱隊變為兩行縱隊

口令及動作與三年級相同。行進間聽動令後，一數

在原地踏步四次，二數向一數的右邊斜上一步看齊，第五拍起繼續行進。

(5) 兩行縱隊變為四行縱隊

口令：「向右成四行縱隊一走」。

動作：報二數的一列用右脚向一數的右邊斜上一步，和一數併立看齊成為四人一列如圖。行進間聽動令後，一數在原地踏步四次，等二數向一數的右邊上步看齊後，第五拍開始繼續行進（也可以不踏步。聽動令後二數快走幾步，插在一數的右邊，一邊看齊一邊繼續行進）。

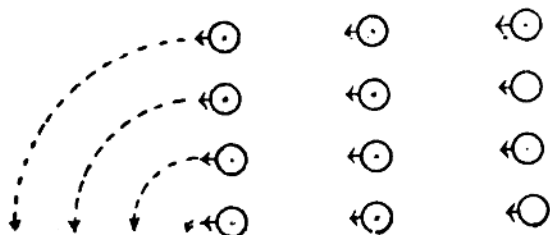


(6) 左（右）轉彎走

口令：「左（右）轉彎一走」。

動作：左（右）轉彎走時動令應落於左（右）腳上，聽動令後，右（左）腳上前一步再向左（右）轉，然後由左（右）腳開始繼續行

進。倘系多行縱隊，則內翼的人聽動令後應在原地向左（右）轉後踏步，等外翼的人看齊後再繼續行進如圖。



（7）墊步

動作：左（右）腳向前一步後，右（左）腳立即隨上一步，踏在左（右）腳跟後，同時左（右）腳離地，然後由左（右）腳開始行進。

（這個步法在行進間改變腳步的錯誤時適用。）

（8）變換音律的走法

動作：走20—30步普通步，再走30—40步快步，快慢交替着走。也可用其他變換音律的走法。

（9）走步時兩臂運動

動作：兩臂胸前屈走四步（圖1）；兩臂向兩側展開走四步（圖2）；兩臂肩上屈走四步（圖3）；兩臂向上伸走四步（圖4）；兩臂放