

北京市小學體育教材參考資料

田徑教材



北京市中小學體育教師學習會編

大眾書店印行

北京市小學體育教材參考資料

二

田徑教材

北京市中小學體育教師學習會編

大眾書店印行

田徑教材

書號：京 268 (發)

32K. 50P. 1800元

人民日報社印行

北京西四北大街

有版權・不准翻印

人民日報第二印刷廠印

初版：一九五一年十一月

(0001—5000)

前 言

這一部份小學田徑運動教材，是吸取了本市一部小學體育教師的教學經驗，更參加上編研組同志的意見，編寫而成的，搜集材料既不全面，更限於我們的能力，缺點很多，希望大家指正。

小學田徑運動的教學目的，在培養集體主義精神，促進兒童身體各部機能的均衡發展，養成正確之姿勢等，對技術訓練無須特別注重。編選教材時，須適應兒童心理生理，多注重基本訓練，要與中學「勞衛」制標準取得聯系。教學法尤應注意，因適當的教學法，才能引起兒童對田徑運動的興趣，才能有較好的教學效果。茲將我們對小學田徑運動教學法的應有步驟分述於下：不過不一定正確，只供大家參考。

一、準備運動：教學前應有充分之準備運動，但須與主教材有關，如主教材為跳遠，則準備運動應多胸腹、下肢、足腕的動作。

二、準備體操：小學田徑運動，應注重姿勢之正確，則除主教材之補助運動外，更應通過模倣操，使同學對這種姿勢先有個概念，然後教學主教材時，才容易接受。

三、嘗試活動：在教學主教材以前，可令同學自行嘗試，不講求方法與姿勢，藉此了解同學的能力、興趣，各方面的情况。

四、示範：在教學一種新動作前、教師應分解或連起、清楚的作示範動作。

五、分組教學：如全班同學程度不齊，可根據同學作嘗試活動時所了解的情况，按體能分組，這樣除了作到全面照顧，又可作到每個同學的練習機會均等。

六、整理活動：除一般的整理活動之外，更應指出本節教學的優缺點，佈置課外練習等。

七、檢查效果：根據本節教學情形，有那些優點、缺點，以求改進，再適當的編選那些教材，採取那種教法。

目 錄

前言.....	(1)
---------	-------

田賽教材

立定跳遠.....	(1)
-----------	-------

急行跳遠.....	(3)
-----------	-------

急行跳高.....	(6)
-----------	-------

壘球擲遠.....	(9)
-----------	-------

投擲遊戲.....	(11)
-----------	--------

六磅鉛球.....	(16)
-----------	--------

徑賽教材

跑.....	(21)
--------	--------

接力跑.....	(26)
----------	--------

障礙物跑.....	(30)
-----------	--------

田 賽 教 材

一、立定跳遠

【三年級】

甲、立定跳遠之準備活動：

1. 大步，足尖着地，慢跑約一百公尺。
2. 足尖着地，兩臂上下左右前後擺動，便步走。
3. 立定跳遠動作之模倣操
 - 數一、兩臂前振，足尖併攏，起踵。
 - 數二、兩臂下後振，屈膝。
 - 數三、兩臂前上振，向上高跳。
 - 數四、足尖落地，體前傾。

註：教授這節模倣操，開始時數三可不必高跳，然後

向上高跳，再向前跳。

4. 立定跳遠之補助運動：

- ①跳繩運動：用足尖兩足互換或雙足跳。
- ③直立，一腿屈膝，膝關節盡量提高，另一腿舉踵，挺直。
- ③直立，舉腿，臂上振，舉踵。
- ④併足直立，腿挺直，舉踵，高跳，臂手緊貼體側。

以上動作，在授課時可做準備運動教材，亦可使學生在課外經常練習。

乙、立定跳遠教材：

- 1. 遊戲：立定跳遠接力：將全班學生適當的分成若干組，每組的第一人自同一直線起跳。然後各組之第二人自本組第一人着地最近點起跳，至各組跳完，那組跳得遠那組獲勝，要注意各組人數須相等，起跳時不得越線，教師可注意規則，同時矯正姿勢，此遊戲可看具體情況予以變化，如人數少，分組多，可每人連續跳二次或三次。
- 2. 正式立定跳遠活動：學生做過立定跳遠模倣操後，對立定跳遠之姿勢，已有概念，然後

使學生正式跳入沙坑，起初使學生試跳，試跳後教師示範，再立沙坑旁，注意矯正姿勢。

【四年級】

除複習三年級之教材外，可記錄全班學生成績，宣佈最優者數人之姓名，例舉其優點，使全體學生做進一步之練習。

二、急行跳遠

【五年級】

甲、急行跳遠之準備活動：

1. 快跑若干次——三十公尺至五十公尺，要注意練習衝力。
2. 大步，足尖着地，慢跑約二百公尺。
3. 急行跳遠之模倣操。

挺胸式：

數一：兩臂前振，足尖併攏，起踵。

數二：兩臂下後振，屈膝。

數三：兩臂自前向上後振，挺胸，腿後屈。

數四：足落地，體前傾。

踞蹲式：

數一：兩臂前振，足尖併攏，起踵。

數二：兩臂下後振，屈膝。

數三：向上跳起，屈膝，臂前上振。

數四：足尖落地，體前傾。

乙、急行跳遠之補助運動：

- 1.短距離之衝刺——三十公尺至五十公尺。
- 2.跳繩運動，用足尖，兩足互換跳或雙足跳。
- 3.直立，一腿屈膝，膝關節盡量提高，另一腿舉踵，挺直。
- 4.直立，舉腿，臂上振，舉踵。
- 5.併足直立，腿挺直，舉踵，高跳，臂手緊貼體側。
- 6.在單槓上懸垂，兩腿上振，再挺胸，腿後屈。
- 7.空中挺胸：原地向上跳，在空中兩臂上後振，挺胸，然後足尖落地，體前傾。
- 8.空中縮腹：原地向上跳，在空中縮腹舉膝，兩臂上後振，然後足尖落地，體前傾。

以上動作，在授課時可做準備運動教材，亦可使學生在課外經常練習。

丙、急行跳遠教材：

- 1.單跳單落：左（右）足提起，右（左）足向前跳，右（左）足着地。
- 2.單跳雙落：左（右）足提起，右（左）足向前跳，兩足同時着地。
- 3.一步跳遠：左（右）足向前跨一大步，右（左）足在空中，左（右）足再向前跳，兩足同時着地。
- 4.踏跳動作：左（右）足踏板時，宜用足尖，體前傾，踏步宜重，挺身高起。

註：以上三種，可做補助運動，亦可稍予變化，作爲競爭遊戲。

丁、急行跳遠教學要點：

- 1.應先教踞蹲式，再教挺胸式。
- 2.選擇教材應根據具體情況，由淺入深，由易而難。
- 3.不必講求踏板與步點，應使學生衝刺及起跳不受束縛。
- 4.要注意姿勢之正確，要使學生盡量放開腳步。
- 5.主教材除練習急行跳遠外，應穿插與急行跳遠動作有關之遊戲，以照顧學生情緒。

6.要使學生在課外經常練習。

【六年級】

除複習五年級之教材，並檢查效果外，可作成績測驗，每人跳二次或三次（不用起跳板，自着地足尖量起，起跳處平鋪黃土一層，便於看脚印），然後練習踏板，不必講求步點。

三、急行跳高

【五年級】

甲、急行跳高之準備活動：

- 1.大步，足尖着地，體前傾，慢跑約二百公尺。
- 2.舉膝慢跑一百公尺——二百公尺。
- 3.衝刺三——五次，每次三十公尺——五十公尺。
- 4.深呼吸一——二分鐘。
- 5.急行跳高之補助運動：

①單足踢高：左右足交換。

②空中踢高：左（右）足先上踢，右（左）足再向上高踢，右（左）足先落地，注意學生安全。

③坐在地下，足併攏，腿挺直，兩臂前舉，

體前下振，亦可另一人在後面稍用力按。

④併足立，腿挺直，體前下振，掌心扶地。

⑤分腿直立，腿挺直，體前下振，兩臂抱腿，頭引向腿中間。

⑥直立，體下右（左）振，臂右（左）引，同時引右（左）膝至左（右）胸。

⑦空中轉體：

（一）原地高跳，身體下落時，向左（右）轉體九十度至一百八十度。

（二）左（右）足前舉，右（左）足向上跳，在空中向右（左）轉體一百八十度，落地時，上體前傾，兩手扶地，左（右）足抬起。

⑧立定跳高：用跳高架

（一）正跳：面向橫竿，兩臂前振，足尖併攏，起踵，再兩臂下後振，屈膝，然後兩臂前上振，膝上提跳過橫竿。

（二）側跨跳：側向橫竿，靠橫竿之一足先過。

註：以上動作，在授課時可做準備運動教材，立定

跳高亦可做主教材。

乙、急行跳高教材：

1. 學生做過準備運動以後，使學生按自己習慣站在左、右、中間各面，按次序自由試跳，橫竿宜放低。
2. 使學生越過橫竿，將落地時轉體九十度——一百八十度。
3. 使學生雙手持一物越過橫竿，不得撒手。
4. 使學生越過橫竿，將落地時擊掌。

丙、急行跳高教學要點：

1. 在一班學生裏，往往有人跳的很高，有人跳的低，有的則不敢跳，教師應對不敢跳的學生，多加鼓勵。
2. 在學生試跳時，教師應注意每個學生的情況，以便正式教學時選擇適當的高度，例如一班學生中，最高的跳一公尺二十公分，最低的跳八十公分，個別的不敢跳，那麼教師可將學生分為三組，一組跳七十公分，一組跳九十或一百公分，一組跳一公尺十公分或一公尺二十公分。
3. 學生助跑距離不可太長，最好在七八公尺左

右，又助跑時不可用腳掌，應用足尖。

4. 做了充分的準備活動之後，再做正式跳高教學，否則足腕易受傷。

5. 要使學生在課外經常練習。

【六年級】

除複習五年級之教材，並檢查效果外，可做成績測驗，學生自己選擇適宜之高度，教師要注意掌握時間。

四、壘球擲遠 【五、六年級】

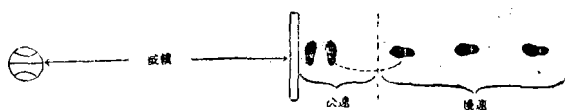
壘球擲遠是一種比較簡單的田賽活動，規則亦比較簡單，但在教學當中應多加雜一些有興趣的壘球遊戲，以提高學生們的學習情緒，以鍛鍊靈敏的肌肉，強壯的體力。

現在簡單把壘球擲遠情況介紹如下：

場地最小能有五六十米廣場，任選場地一端為起點，劃一直線（為起擲線）使擲球的兒童在擲球線後方自由留出跑的距離（不限制）普通約5 米或10米，不宜過長，恐減消擲力，跑時應由慢而快，但不能很快，恐其到達起擲線站立不穩，出擲球線，或損失投擲的力量。

遠度的丈量應從球着地的最近點量至起擲線的外

邊爲其成績。



(圖1)

補助運動

1. 彎腰、高踢

①左腿向左橫跨一步，將腰彎下，頭下垂，以左手擊右腳尖，再以右手擊左腳尖，連續返復練習。

②高踢——原地將左腿向高空慢踢，還原後，再將右腿上踢同時後臂後振，返復動作。

2. 俯臥撐

鍛鍊胸臂動作，將胸、腰、腿挺直兩腿並列平伸，腳尖着地，兩手扶地，兩臂直伸，與肩寬相等，以肘關節爲主體，兩臂彎曲，俯身下，然後肘關節挺直全身支起，返復動作。

3. 跑、跳

訓練兒童們短距離跑步（最多30米）由慢而快（但終點幾步不可太快），臨到終點以前迅速把步停止，作原地 90° 角轉身跳一步，準備投擲的基本動作。

4. 投擲

①作空手立定揮擲，老師特別注意兒童臂部、腰、腹部之扭轉「力量」，同時注意球擲出的角度，此部練習最為重要，空手練習旋轉。

②老師特別掌握學生練習旋轉與揮擲之連續，千萬不可間斷。

把以上各種補助運動返復多練習，然後，配合各種動作，作投擲遊戲。

五、投擲遊戲

甲、隔河投彈

1. 佈置——選一較寬廣場地中間劃兩條線（要平行）兩線的距離，老師根據學生的年齡、體格等具體情況而定距離的遠近（但最近不要少過20米——25米），平行線的中間假定為河，把學生分成兩組（分站兩岸）。

2. 投擲方法——把兩組兒童分站兩岸（順序持