

體 育 教 材

中國人民解放軍 華東軍區
第三野戰軍 司令部編印

一九五一年四月十日

前 言

體育教材係委託華東高級步校技體系編寫，經該系負責體育工作諸同志努力，第一輯（第二、三輯爲田徑和球類運動）初稿已完成，又經審閱校正，尚可作目前軍事體育訓練教材之用，因體操教練是體育訓練的基本教練，能使身體得到平衡發育，設備比較簡單，動作要求比較容易，便於全體人員參加，運動效果比較普遍。但體育課程在部隊正規建設中尚係開始，大家經驗不多，觀察教育受到人力時間限制，其中難免有不完全適用之處，希在實施中隨時提出意見報告本部修正補充。

華東軍區司令部
第三野戰軍

一九五一年二月廿五日

體操教練目錄

第一章 概則

一、堅強的體格	(1)
二、對體格訓練的要求	(1)
三、體育活動範圍	(2)
四、實施指導	(2)
五、訂定訓練計劃	(2)
六、訓練場地	(2)
七、第一輯教材內容	(3)

第二章 徒手體操

一、徒手體操的優點	(5)
1. 徒手體操適合部隊的要求	(5)
2. 徒手體操是一種基本訓練	(5)
3. 徒手體操是一種準備運動	(5)
4. 徒手體操可以矯正身體的缺陷	(5)
二、本教材編制原則	(5)
三、教練指導	(6)
四、第一教程	(8)
五、第二教程	(16)

第三章 持槍體操

一、持槍操的意義	(27)
二、教練指導	(27)
1. 分隊 2. 準備及和緩運動 3. 準備姿勢 4. 持槍 5. 節拍 6. 其他	(27--29)
三、第一教程	(29)
四、第二教程	(29)

第四章 徒手機巧運動

- 一、機巧運動的意義……………(47)
 - 1.名稱解釋 2.機巧運動的功用……………(47)
- 二、教練指導……………(47)
 - 1.場地 2.墊子 3.準備運動 4.教程 5.動作 6.示範
 - 7.安全第一 8.動作變化……………(47—48)
- 三、單人動作……………(48)
 - 1.向前滾翻 2.兔躍 3.前仆 4.路跳起立 5.穿腿坐
 - 6.向後滾翻 7.側翻 8.單手倒立 9.魚躍滾翻 10.蹬
 - 足躍起 11.倒立行走 12.手翻……………(48—60)
- 四、雙人動作……………(60)
 - 1.雙駱駝 2.騰越前滾翻 3.駱駝行走 4.向後挺腰翻
 - 5.倒立前翻 6.聯合前滾翻 7.握手後轉背翻 8.抱腰後
 - 翻……………(60—70)
- 五、助手動作……………(70)
 - 1.膝后手翻 2.托頭前翻 3.勾臂前翻 4.扶腿向後騰空
 - 翻……………(70—74)
- 六、三人聯合動作……………(74)
 - 1.三人跳躍滾翻 2.三人側騰交滾 3.三人魚躍滾翻(74—78)

第五章 器械體操

- 一、器械體操的功用……………(79)
 - 1.生理上的功用 2.心理上的功用 3.軍事上的功用……………(79)
- 二、教練指導……………(79)
 - 1.設備檢查 2.隊形排列 3.準備運動 4.動作程序
 - 5.講解示範 6.改正姿勢 7.自由練習 8.保護 9.分組
 - 操練……………(79—81)
- 三、單槓……………(81)
 - 1.設備 2.準備姿勢 3.懸跳握槓 4.落地姿勢 5.動作：

- (1)懸垂屈肘 (2)墜下 (3)懸垂振動後下
 (4)吊臂轉迴 (5)曲肘側行 (6)掛腿上
 (7)俯下 (8)舉腿上 (9)後下 (10)單掛
 肘上 (11)單足踏橫跳下 (12)擦背上 (13)坐
 跳下 (14)掛踵迴環下 (15)雙掛肘上 (16)振
 下 (17)立臂上 (18)內外掛腿上 (19)坐橫仰
 翻下 (20)屈身上 (21)蹬槓下 (22)雙手單掛
 腿向後迴環 (23)振上 (24)分腿立槓散體跳下
 (25)懸垂上 (26)雙掛腿下 (27)後掛肘迴環
 及下 (28)脫手迴環下 (29)轉迴 (30)倒立
 (31)倒立曲體下 (32)大車輪……………(81—115)

四、雙槓……………(115)

1.設備 2.部位名稱 3.動作：

- (1)撐上落下 (2)屈肘立臂 (3)前後擺振
 (4)分腿前進 (5)前撤出 (6)後撤出
 (7)掛臂弓身後翻分腿坐 (8)正步前進 (9)
 蹬柱上 (10)振體前進 (11)曲肘前進 (12)向
 後分腿掛踵挺身上 (13)分腿騰越下 (14)掛臂蹬
 足上 (15)穿槓翻身上 (16)背翻下 (17)正翻
 身下 (18)曲肘翻身下 (19)雙肩倒立 (20)內
 外撤出 (21)振上 (22)掛臂轉迴 (23)倒立
 (24)倒立前進……………(115—137)

五、木馬……………(137)

1.設備 2.木馬運動練習法 3.縱木馬動作：

- (1)跳乘 (2)開腿跳 (3)向前滾翻 (4)
 背翻 (5)併腿跳 (6)頭手翻越 (7)手翻
 (8)單步縱跳 (9)轉身跳……………(137—147)

4.橫木馬動作：

- (1)低跳越 (2)高跳越 (3)分腿騰越
 (4)併腿跳 (5)側騰越 (6)跳越 (7)踢

- 腿跳越 (8) 弓身轉體跳越 (9) 手翻 (10)
燕式騰越…………… (117—155)
- 六、平台…………… (155)
1. 設備 2. 動作：
(1) 掛腿上 (2) 坐跳下 (3) 舉腿上 (4)
高跳下 (5) 掛肘上 (6) 後跳下 (7) 直跳下
(8) 側跳下 (9) 跪跳下 (10) 倒翻身下… (155—166)
- 七、跳台…………… (167)
1. 設備 2. 動作：
(1) 直跳下 (2) 前跳下…………… (167—169)
- 八、天橋…………… (169)
1. 設備 2. 動作：
(1) 升上 (2) 騎坐前進 (3) 爬行通過
(4) 便步通過 (5) 齊步通過 (6) 正步通過
(7) 跑步通過…………… (169—172)
- 九、吊環…………… (173)
1. 設備 2. 動作：
(1) 引體向上 (2) 曲肘伸臂 (3) 反臂懸垂
(4) 屈肘立臂 (5) 單腿切手再握 (6) 向後分
腿下 (7) 擺振後下 (8) 擺振前下 (9) 弓身振
擺 (10) 脫手迴環…………… (173—181)
- 十、吊繩吊桿…………… (181)
1. 設備 2. 動作：
(1) 夾腿爬上 (2) 雙手爬上 (3) 蹬牆上
上…………… (181—189)
- 十一、平梯…………… (184)
1. 設備 2. 動作：
(1) 單手前進 (2) 併腿前進 (3) 雙手前
進…………… (186—188)
- 十二、鞦韆…………… (186)

- 1.設備 2.動作：
 (1)單人擺浪 (2)雙人擺浪……………(186—188)
- 十三、浪橋……………(188)
- 1.設備 2.動作：
 擺動前進……………(188—189)
- 十四、比賽方法……………(190)
- 1.目的 2.方法 3.評判 4.給分標準 5.評判要領
6.計分及名次……………(190—193)

第六章 舉重

- 一、舉重運動的目的……………(195)
- 二、教練指導……………(195)
- 1.合理的指導 2.訓練的程序 3.補助運動 4.舉重時注意事項……………(195—196)
- 三、石担……………(196)
- 1.担子的製作法 2.石担子的操練：
 (1)立正兩臂推舉 (2)兩臂連續抓舉 (3)兩臂挺推上舉……………(196—203)
- 四、石鎖……………(204)
- 1.石鎖的製法 2.石鎖的操練法：
 (1)抓舉 (2)推舉 (3)挺舉 (4)推鎖……………(204—206)
- 3.石鎖操練的注意點……………(206)
- 五、舉重比賽要點……………(206)
- 1.分組 2.比賽設備 3.比賽細則……………(206—208)

第一章 概則

一、堅強的體格：是人民軍隊戰鬥力的要素之一，現代戰鬥中複雜的技術裝備，高度的機動，猛烈的突擊，連續的戰鬥行動，對體力鍛鍊都提出了更高的要求，同時戰鬥是各種力量的綜合競賽，也是一種體格的考驗。即在平時一切的學習和訓練也都要有堅強的體格作基礎。

二、對體格訓練的要求，應包括下列內容：

1. 每一個戰士，必須具有壯健的體力，才能担负起最艱鉅的任務；既可作長時期的戰鬥，亦可應付複雜的情況變化。所以他必須有巨大的體力、背力、腹力、肩力和臂力。

2. 必須有足夠持久的耐力担负連續的任務而不覺疲乏，並能用最有效的方法，堅忍不拔地克服一切的困難，完成他應負的使命。

這種耐力是由於肌肉的力量較大，并使肌肉中網狀微細血管的血流增加，把氧氣和養料輸送到大肌肉中去，而把廢料帶走，所以能繼續不斷作用力的活動而不覺疲乏。這種持久的耐力，對於行軍作戰是十分需要的。

3. 必須有高度的速力，在一定的時間以內，通過一定的距離，而使肺的呼吸，心的搏動，都能忍受，來完成他的戰鬥任務。

這種速力是由於肌肉的伸縮快速，再加之心的功用所致。這種高度的速力，對於衝鋒陷陣是不可缺少的。

4. 必須機敏而有韌性。他能隨時保持身體的平衡，而勿使傾跌；他又能突然的用極快的速度來改變自己的姿勢和方向。通過艱險的障礙；又可突然的臥倒和躍進，以減少敵火襲擊而突擊敵人。這在肉搏戰的時候，效用尤大。

5. 全身的協調：一個戰士全身的肌肉、骨骼、關節，都要能協調；凡有動作，他都能夠精確而省力，把多餘而不必要的動作和反抗的牽制力量盡量減少，而至於零。這樣才能保存精力，增加耐力；才能使任何的技術訓練，事半功倍。

三、體育活動範圍：可分為自然活動與非自然活動兩人類。體操是體育的一部門，是屬於非自然的人為活動，與自然的競技活動有別；其中一部份的動作，就是從軍事訓練需要中演變出來的。

一般的體操內容，是包括走步、跑步、改正操、健身操、柔軟操、器械操等。

體操的功用：可使身體平均發達；矯正姿勢；強健肌肉；增加體力；發達內臟器官；促進呼吸、循環、消化的機能；並可使關節靈活，動作輕捷，增加胆量。舉凡一個戰士所需要的體格條件，一般均能達到。故體操實為軍事基本訓練之一。

四、實施指導：必須要有周密的計劃；靈活的教學方法；並能充分瞭解經過體操訓練後生理和心理方面可能發展的影響。

必須示範指導；要解釋批判動作的優缺點並改正錯誤；要做安全的保險，避免意外；在訓練時應掌握時間，使每秒鐘都不浪費。

體操訓練時間：以利用早操時間，最為相宜。下午的遊戲時間，用作游泳、軍事田徑、障礙運動、球類運動等自然活動等為合適。

表演與比賽：可以鼓勵興趣，促進練習，宜按期舉行。

定期測驗：以檢查效果和操練以後體格有無進步？有無缺點？各人有何特殊的需要？並可鼓勵練習情緒。

服裝：教練體操時，應穿運動服裝，應輕鬆靈便，動作自由，容易達到要求。否則亦宜解除皮帶、風紀扣等；必要時亦應將上裝卸除。

五、訂定訓練計劃：必須先瞭解學者的體格情況，以作訓練內容的依據。同時還須照顧到設備、環境、氣候和人數等因素。

內容進度，都要由簡易輕微進而到繁複劇烈；就是一小時的體操課程，也要有適當的配合。例如先學徒手操，再學持槍操，這是合理的；又如一小時的教程，先跑步五分鐘，做徒手操十分鐘到二十分鐘，再練習技巧運動和器械操。

六、訓練場地，其大小應依人數的多寡而定。大約每人平均需四平方公尺面積即可。訓練場地務須設備並求標準合用，並應有專人負責，妥為保管，合理使用。並須作定期檢查，以免使用時發生危險。

七、爲適合於當前的一般情況，本教材第一輯包括下列內容：

1. 徒手體操。2. 持槍體操。3. 技巧運動。4. 器械操。5. 舉重。

第二輯包括軍事田徑、游泳（細目另詳）。

第三輯球類運動（細目另詳）。

各種體操都有其不同的價值，負訓練之責者，應依據客觀情況、需要，善自選配。

第二章 徒手體操

一、徒手體操的優點

一、徒手體操適合部隊的要求，徒手體操，無需設備；場地可大可小；人數可多可少；且不受季節和時間的限制；頗適合部隊的要求。

二、徒手體操是一種基本訓練，徒手體操最顯著的功能是：強健肌肉；增加肌力；促進內臟器官和神經系統的發達；並使肌體和關節柔軟而富彈性。所以它是劇烈的競技運動和軍事操作的基本訓練。

三、徒手體操是一種準備運動，在做劇烈的運動或是用力的軍事操作以前，應當做些準備運動，使身體發熱；呼吸加快；血運加速；肌肉中的微細血管擴張。如此可以供應多量的氧氣，並促進靜脈血液的還流。否則在身體沒有準備好以前，驟然從事劇烈的運動和用力的軍事操作，對於身體是有害處的。徒手體操是最好的準備運動。

四、徒手體操可以矯正身體的缺陷。人體如果姿勢不良，或是部份的畸形發展，或是有缺陷的時候，都足以妨礙內臟器官的功能；影響身體的健康。經常地練習徒手體操，可以改正不良的姿勢，和糾正部份的缺陷。

二、本教材的編制原則

一、教程

1. 每一教程的動作，是由易而難，由簡而繁，先使肌肉發熱而身體有準備後，再做較用力的動作。

2. 每一教程包括上肢、下肢、平均、改正、軀幹和全身的動作，務使主要的肌肉和關節，都得到適宜的操練。

3. 每一教程，肌肉的放鬆、收縮和伸展；動作的快慢，劇烈與和緩，亦都有適當的配合。

二、動作

1. 爲適合部隊的要求都採用比較簡單而容易學習的動作。
2. 每一節的口令，預備姿勢，動作要領，中心要求，都分別說明；並附有圖解，俾使教者學者，易於瞭解和學習。

三、教練指導

一、教材應用

1. 本教材共編兩個教程：計第一教程十節，第二教程十二節。各單位可以依據實際的情況，採用任何一個教程。或先用第一個教程，經過相當的時期，再換第二個教程。

2. 每個教程的動作，都有相互的配合，非必要時，切勿任意交換。

3. 凡圖樣的動作，如地面不能應用時，可以適當的動作代替之。

二、指導要領

1. 徒手體操不若其他的運動能引起學者的興趣，所以教員要有健旺的精神；積極的態度；愉快的情緒；響亮的口令；正確的姿勢；動作的說明；來感動學者，吸引學者，使他們發生興趣，而樂於操練。

2. 在做徒手體操以前，最好能有幾分鐘的跑步做準備運動，使身體發暖；尤其在天氣寒涼的時候，還是不可缺少的。假使大團體沒有足夠的運動場地，可用定位跑步來替代。

3. 操練時隊形的排列，須注意前後左右的距離（通常二公尺），以不妨礙操作爲度。以兩臂左右平舉各人的手擔尚有少許的距離不相接觸爲標準。排列的方向能避免操練者面對太陽及風向爲宜。

4. 每教一個新動作，教員必須示範，並作扼要的說明。尤其對於動作的要求和可能發生的偏向，必須指出，使學者有所準繩。

5. 每次操練必須將整個教程操練完畢，切勿僅學習或重複的做一二節。

6. 一個徒手體操教程要連續不斷的操演，才能加強力量，節省時間。所以教員要學者記好動作的名稱，節數和做法，以便操練幾次後，教員祇要說出下一個動作的名稱，大家就可接着操練而不停頓了。

7. 每個動作要正確而切實，教者和學者都要有耐心的達到要求。

操練前要先訓練小組長，來協助改正姿勢和動作。

8. 教員的位置，要顧及全體。大團體的操練，宜有高台。教員面對學者，示範時的左右方向要與操練者的方向相同。例如上體向左轉，示範者就要右轉，使學者容易跟隨，不致錯誤。

9. 每節體操以用四八呼唱，三十二拍為原則。必要時亦得酌量情形，自由增減。呼唱方法為：『12345678；22345678；32345678；42345678。』到第四個8數完了時，接着就做下一個動作。

如果這節完了要停頓一下，其第四個8字可改用『停』字。如：『4234567停』。

呼唱由教員為之，亦可由操練者自數。

10. 口令為領導徒手體操的重要技術，用以說明動作的部位、方法、方向及起止的時間；並可控制學員操作的精神；暗示動作的快、慢、輕、重、緩和、緊張等意向，其要點如下：

甲、口令須宏亮明確而有力，以便學者容易明瞭動作的內容引起注意。

乙、口令宜分預令及動令。預令用以說明動作的內容與方法；動令則用以開始或停止動作。例如：『抱拳左右擊——預備——起』。『抱拳左右擊』是本節動作的名稱，亦表明了本節動作的內容，操練者聞此預令後迅速立正；聞『預備』口令，立即做好抱拳的姿勢；『起』是動令，聞動令後就開始用右拳向左擊出。

『停』是停止動令，操練者聞此項動令後，立即停止動作，恢復立正，然後稍息。

丙、口令宜有輕重快慢之分。用力快速的動作，宜重而快；和緩放鬆的動作，宜輕而慢。

11. 徒手體操熟練後，可用音樂來指揮，以代替口令。音樂的節拍和音調完全與動作配合，如此可使操練者精神愉快，感覺舒適，增加興趣。

12. 一個徒手體操教程，如要連續不斷的一氣呵成操演完畢的時候，可以在兩節中間停留兩拍，以便作後一節的預備姿勢。如果要用音樂來指揮，那必要時祇能借用前一節的末了一拍或二拍來做後一節

的預備動作。

13. 在徒手體操開始以前，要做些準備運動；在徒手體操結束的時候，也要做些和緩的運動；藉以調劑動作，緩和心臟搏動與肺部呼吸，以資休息，恢復疲勞。最簡便的緩和運動就是走步和踏步。

14. 運動時或運動以後增加心搏和呼吸，是自然的現象，故無需額外的再增加呼吸運動。

四、第一教程

第一節

一、口令：『兩臂交叉繞環——預備——起』。

二、預備姿勢：左足向左出半步（兩足距離30公分），兩臂側平舉，掌心向下。

三、動作要領：

1. 兩臂向下擺至胸前平屈部位（左手在上右手在下），同時兩膝屈伸一次。（圖1）



4



（預備姿勢）

2. 兩臂向下繼續向左右擺回至預備姿勢；同時兩膝屈伸一次。

3. 同（1）（右手在上，左手在下）。（圖2）

4. 兩臂接連3的動作，繼續不停的向上向左右繞一大環周復。

到(1)的姿勢；同時兩膝屈伸一次。(圖3)

5.同(2)

6.同(1)

7.同(2)



3



8.兩臂接連7.的動作繼續向上向左右繞一大圈回復到預備姿勢。(圖4)

第 二 節

一、口令：『抱拳左右擊——預備——起』。

二、預備姿勢：半開立，兩手提拳抱肘腰際，拳心向上。

三、動作要領：

1.右拳向左猛擊(拳心向下)，同時上體向左扭轉90度，右足跟隨之後退(足尖著地)。(圖5)

2.還原。

3.同(1)向右。

4.還原。(圖6)

四、要求：

1.拳擊出要用力，並同扭體動作一致。

2.拳擊出的部位，較目稍高。

3.轉體全為90度，軀體上體切忌向前傾斜。

4.兩目注視拳擊出的方向。



(預備姿勢)



第三節

一、口令：「舉臂踢腿——預備——起」。

二、預備姿勢：立正。

三、動作要領：

1. 左足向前箭步，同時兩臂上舉，掌心相對。（圖7）

2. 右足前上踢，同時左膝伸直，兩手在左膝下擊掌。（圖8）

3. 回復（1）的姿勢。

4. 還原。

5. 6. 7. 8.

同上，惟改右足弓箭步，左足上踢。

（預備姿勢）

四、要求

1. 箭步與臂前上舉同時做，須迅速而用力。

2. 伸膝、踢腿、擊掌三

