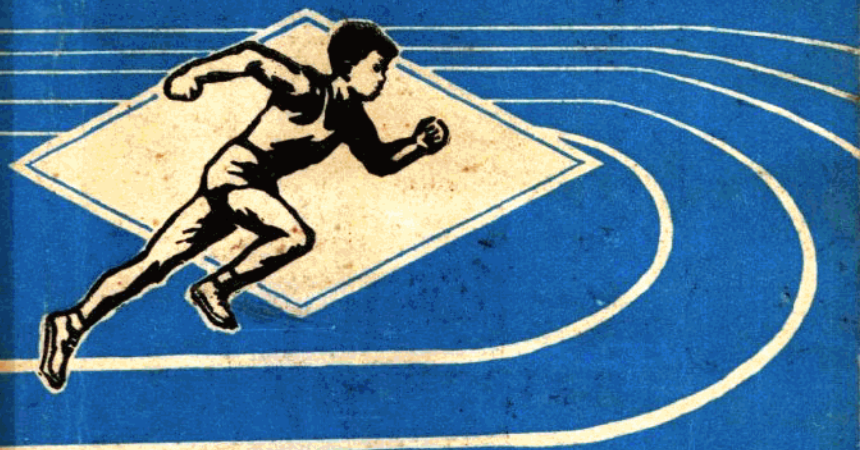




扬州地区试用教材

小学体育

XIAOXUE TIYU

扬州师范学院体育系编

3289

G623/3

毛主席语录

什么“三项指示为纲”，安定团结不是不要阶级斗争，阶级斗争是纲，其余都是目。

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

阶级斗争是你们的一门主课。

发展体育运动，增强人民体质。

改革旧的教育制度，改革旧的教学方针和方法，是这场无产阶级文化大革命的一个极其重要的任务。

序 言

在我国社会主义到处都在胜利地前进的大好形势下，在批判“三项指示为纲”的修正主义纲领，反击右倾翻案风的伟大斗争中，这本《小学体育》和同志们见面了。

这本包括小学体育教育大纲、教材、教学参考资料在内的《小学体育》，是由我系七四级部分工农兵学员主编的。工农兵学员编书，这在资产阶级看来是“不自量力”。但是，我们的工农兵学员就是有那么一腔革命志气，那么一股革命干劲，那么一种忘我的工作精神，终于把书编写了出来。一年来，他们在系党总支的直接领导下，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，认真学习马列和毛主席著作，认真学习无产阶级专政的理论，狠批修正主义路线，冲破资产阶级偏见和旧习惯势力的重重阻拦、干扰，不断斗争，不断前进。为了使小学体育教育更好地为巩固无产阶级专政服务，为三大革命运动服务，他们从去年三月份起，到扬州、南通、镇江等三个地区的几十所小学，以及一些工厂、农村、部队、中学进行了调查研究，向广大工农兵、上山下乡知识青年和有实践经验的体育工作者请教；组织了近百次实验，接受实验的小学生达一千余人；参阅了几百本参考书籍和资料。去年秋天，印出了初稿，寄送各地征求意见，并择定部分小学试行。在此基础上，又反复修改，几易其稿，终于在当前这场“炮火连天，弹痕遍地，吓倒蓬间雀”的批判

“三项指示为纲”的修正主义纲领，反击右倾翻案风的伟大斗争中，编印出了这本新教材，这是对修正主义教育路线的有力批判，也是对右倾翻案风鼓吹者的一记耳光。

在这本教材编写的过程中，除了我院党委予以十分重视，亲切关怀，和本系广大革命师生积极支持、协助外，扬州地区革委会教育处和扬州地区体委给以很大关心，省教育厅、省体委也给予多方帮助；许多地、县、学校的领导和群众、广大工农兵、知识青年和体育工作者都给予了很大的支持。这一切使我们深受感动。它使我们深切体会到广大工农兵是教育革命的强大后盾，使我们看到了开门办学的广阔天地，更加坚定了我们沿着毛主席指引的“教育要革命”的方向，阔步前进的信心。为此，我们对他们深表衷心的感谢！

诚然，这本教材，犹如一株刚刚破土的新苗，还不成熟，我们热忱地希望同志们提出批评意见，以使它进一步完善起来。

扬州师范学院体育系革委会

一九七六年三月

目 录

序言.....	
小学体育教育大纲.....	(1)
基本教材.....	
政治.....	(13)
马、列、毛主席有关体育的部分论述.....	(14)
伟大领袖毛主席游泳简况.....	(16)
彻底批判“锦标主义”.....	(18)
茁壮成长.....	(22)
从胜利走向胜利.....	(25)
大寨小武术队.....	(30)
身体素质练习法.....	(33)
速度素质练习法.....	(33)
弹跳素质练习法.....	(36)
力量素质练习法.....	(41)
灵敏、协调素质练习法.....	(46)
柔韧素质练习法.....	(48)
耐力素质练习法.....	(54)
综合素质练习法.....	(55)
游戏.....	(56)
田径.....	(99)
跑.....	(99)
跳跃.....	(114)

投掷·····	(129)
队列·····	(139)
体操·····	(148)
徒手体操·····	(148)
技巧·····	(163)
跳跃·····	(171)
军体、“乡土”教材·····	(177)
红缨枪刺杀·····	(177)
红缨枪操·····	(185)
荡绳过沟·····	(195)
撑竿过沟·····	(195)
搬运伤员·····	(197)
军体游戏·····	(199)
行军、拉练·····	(204)
学农操·····	(205)
沙袋操·····	(211)
过独木桥·····	(211)
爬竿、爬绳和爬树·····	(212)
跳绳·····	(215)
跳绳游戏·····	(218)
踢毽子·····	(222)
踢毽子游戏·····	(225)
跳橡皮筋·····	(228)
拔河·····	(230)
挑担接力·····	(231)
运动生理卫生常识·····	(233)
选用教材 ·····	

球类.....	(237)
篮球.....	(238)
排球.....	(274)
足球.....	(290)
乒乓球.....	(312)
武术.....	(325)
游泳.....	(354)
教学参考资料	
一般小学体育实践课的结构.....	(369)
怎样制定教学、训练进度表.....	(374)
怎样写小学体育课教案.....	(377)
阴雨天怎样上体育课.....	(381)
少年儿童的解剖生理特点.....	(383)
土器材的制造和篮、排、足球的维修.....	(392)

小学体育教育大纲

一、目的任务

学校体育教育应当成为巩固无产阶级专政的有力工具，是落实毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”伟大指示不可缺少的组成部分，是全面贯彻党的教育方针，培养学生成为德、智、体全面发展的“**有社会主义觉悟的有文化的劳动者**”的重要手段。

因此，小学体育的基本任务是：

（一）以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，坚决执行毛主席的一系列重要指示，彻底批判修正主义教育路线，批判资产阶级体育观点。在体育领域内对资产阶级实行全面专政，在两个阶级争夺下一代的斗争中发挥积极作用。

（二）用马列主义、毛泽东思想教育学生，提高学生阶级斗争和路线斗争的觉悟。教育学生向工、农、兵学习，培养共产主义道德品质、集体主义精神和勇敢顽强的战斗作风，加强组织纪律性。

（三）遵照毛主席关于“**发展体育运动，增强人民体质**”的指示，对学生进行全面的身体素质训练，为社会主义革命和建设，为反侵略战争，培养一支心红志坚、身强体壮的战斗队伍。

（四）使学生掌握一定的体育基本技能、技术以及一般

的体育运动常识；学会锻炼身体的方法；在普及的基础上，不断提高运动技术水平，以适应我国社会主义体育事业蓬勃发展的需要。

二、办学方向

开门办学是文化大革命中成长起来的带有根本性变革的新生事物，是无产阶级教育革命的必由之路。开门还是关门，是无产阶级与资产阶级在办学方向问题上斗争的焦点。我们必须遵照毛主席提出的“**教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合**”的指示，始终坚持开门办学的正确方向。

几年来，各地学校在小学体育教育中创造了丰富的开门办学经验。如：从三大革命运动的实际出发，改革教材和教学方法；请解放军和退伍军人辅导军训；请工人、贫下中农担任体育代表队的政治辅导员；到三大革命运动第一线请贫下中农、上山下乡知识青年讲授体育在阶级斗争、生产斗争中的作用……等等。实践证明：体育实行开门办学，使学生在三大革命运动中，不断接受工农兵的再教育，对于提高学生阶级斗争和路线斗争觉悟，培养劳动人民的思想感情，增强分析问题、解决问题的能力，学会三大革命运动中必需的活动技能，有着极其重要的意义，是完成小学体育教育任务的根本途径。

我们希望各地学校在体育教学和群体活动中，以阶级斗争为纲，在毛主席革命路线的指引下，通过不断实践，创造出更丰富、更新鲜、更完善的开门办学经验。

三、基本要求

(一) 学校体育教育必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，在党的一元化领导下，全面贯彻党的教育方针，并与学校其它有关方面的工作密切配合。坚持开门办学的方向，把转变学生的思想放在首位。

(二) 根据毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”的伟大教导，小学体育教育必须以“群”为主，以增强体质为主，以“土”为主，同时也要注意在普及的基础上不断提高运动技术水平，积极培养体育骨干。

(三) 在体育教育中，对患有慢性病和身体残缺的学生，应从政治思想教育入手，引导、组织他们参加力所能及的体育活动和做一些医疗体操等，帮助他们增强体质，战胜疾病。

(四) 按照体育教育大纲和学校具体情况，制定学校体育工作计划，并建立必要的考查制度。

(五) 坚决贯彻执行毛主席关于“**要节约闹革命**”的教导，因地制宜、因陋就简，自制体育器材设备，为广泛开展群众性体育活动创造条件，培养学生自力更生、艰苦奋斗的优良作风。

(六) 加强安全教育和安全措施，严防伤害事故。

四、组织形式

小学体育的任务是通过群体活动和体育课等组织形式来完成的。群体活动是完成小学体育任务的主要形式。体育课必须和群体活动相结合，为广泛开展群体活动创造条件。

件。

（一）体育课

体育课是完成小学体育任务的一个重要组织形式。在教学和训练中必须以阶级斗争为纲，坚持开门办学的方向。只有这样，才能对提高学生的阶级斗争、路线斗争觉悟，转变学生的思想，增强学生的体质，学会锻炼身体的方法，掌握一定的运动技能和体育基本常识，推动群众性体育活动的开展，起积极作用。

根据毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”的指示，在体育课中要正确处理增强体质与学习运动技能的辩证关系，必须十分重视身体素质的全面训练。一般地说，每次体育实践课都应安排一定时间的身体训练。在教学方法上要贯彻群众路线，实行“教学民主”，充分调动学生的积极性；要“启发式”，做到精讲多练等。

无产阶级和资产阶级都要按照自己的世界观改造体育课。我们要以马克思主义、毛泽东思想为武器，狠批修正主义教育路线和体育路线。在把学校办成无产阶级专政工具的过程中，使体育课发挥积极作用。

（体育课的结构见教学参考资料）。

（二）群体活动

群体活动在小学体育教育中有着重要的地位，它是小学体育教育中不可缺少的组成部分。有组织、有计划地开展生动活泼的群众性体育活动，对于用无产阶级思想占领学校课余阵地、校外阵地，转变学生的思想，有效地增强广大学生的体质和提高运动技术水平有巨大的作用。

群体活动必须在党组织的领导下，以阶级斗争为纲，坚持开门办学的方向，狠批“技术中心”、“课堂中心”、“教师中心”等修正主义黑货，充分发挥广大少年儿童及体育小骨干的主动性、积极性和创造精神，发挥红小兵组织和全体教师的作用，统筹安排，搞好这项工作。

群体活动的组织形式、内容、时间安排见《小学群体活动安排参考表》。

小学群体活动安排参考表

类别 形式	时间	组织方法	活动内容
早 锻 炼	上午第一节课前, 时间约20分钟左右, 每周至少安排两次。	以年级、班级、小组为单位, 或因人制宜, 分散进行。	1. 《儿童广播操》以及其他徒手操; 2. 军事操练(队列、刺杀、红缨枪操等); 3. 各种身体素质练习(包括象征性长跑、跳绳等); 4. 田径、体操、球类、武术等项体育活动。
课 间 操	在课间进行, 一般安排在每天上午第一节课后。	以年级、班级为单位, 或全校集中进行。	《儿童广播体操》
眼 保 健 操	在课间进行, 一般安排在每天上午第二节课后和下午第一节课后。	同 上	《眼保健操》

体育锻炼课	一般安排在下在学校统筹安排下，由班主任和学生体育骨干午最后一节课和班主任与体育教师课，时间1小时，具体组织，与体育教师相配合，以班级或锻炼小组为单位进行。 至少安排两次。	1. 早锻炼内容， 2. 《国家体育锻炼标准》规定项目的锻炼活动（包括达标测验）； 3. 到工厂、农村、街道、部队，开门办体育，推动群体活动的开展； 4. 军体、“乡土”教材； 5. 各种专题讲座，如：宣传毛主席革命体育路线；体育基本知识，运动生理卫生常识等； 6. 进行小型多样的比赛活动。	同 上
校外体育活动	利用节假日、假日和校外业余时间进行。	可组织锻炼小组，也可因人制宜，自我锻炼。	同 上
运动队训练	利用早锻炼与体育课的时间进行。	由各班派代表组成群体运动队，由教练员、体育教师、科任教师、学生体育骨干或聘请工农兵担任辅导员。	内容视具体情况而定。
运动竞赛	一般利用节假日或体育课外时间举行。	根据学校和班级计划，组织校际之间，年级之间，班级之间的运动竞赛。以小型为主，单项为主。	内容视具体情况而定。在组织运动竞赛时，必须以阶级斗争为纲，批判“锦标主义”，“技术第一”、“正规化”等资产阶级体育观点。以组织一些非“正规”运动项目的友谊比赛为主，如：广播操、军事操练、跳绳、踢毽子、俯卧撑、友谊赛……等。

五、内容、时间

遵照毛主席“教材要彻底改革，有的首先删繁就简”和“教材要有地方性，应当增加一些地方乡土教材”的指示，我们以阶级斗争为纲，以为无产阶级政治服务，为三大革命运动服务，面向农村，立足大多数的原则选编了小学体育教学内容，其中包括基本教材和选用教材。

“教材要彻底改革”，这是一项大工程。我们虽然作了一定的努力，但还很不够。因此，希望广大师生在教育革命实践的过程中，不断加以改革。

(二) 选用教材

项目	内 容
篮球	1.移动； 2.运球； 3.传接球； 4.投篮：单 手肩上投篮、双手胸前投篮、行进间单手高手 投篮； 5.突破； 6.篮球比赛的简易规则。
排球	1.准备姿势； 2.移动； 3.侧面下手发球； 4.双手下手垫球； 5.双手上手传球； 6.排球 比赛简易规则。
足球	1.踢球：脚内侧踢球、正脚背踢球； 2.停球： 停地滚球、停反弹球； 3.运球：外脚背运 球、内脚背运球、运球过人； 4.掷界外球； 5.拦截球：正面抢球、侧面抢球； 6.守门员技 术。
乒乓球	1.握拍法； 2.准备姿势； 3.基本步法； 4.发球：正手发平击球、正手发急球、反手发平击 球、反手发急球； 5.接发球； 6.挡球、推 挡球； 7.攻球：拉抽(正手)、扫抽(正手)。
武术	1.武术图解基础知识； 2.武术的基本手型和步 型； 3.武术基本练习； 4.少年连环拳分组 练习；第一组冲拳弹踢、第二组推掌架蹬。
游泳	1.熟悉水性的练习； 2.蛙泳。

（三）关于体育课教学时数分配的说明

1.课时按每学期十八周，每周两节体育课计算。每节课为四十五分钟：准备部分和结束部分约占十五分钟，身体素质训练和技术教学部分约占三十分钟。所以身体训练和基本技能、技术教材的教学时数按每课三十分钟计算。

2.一、二年级体操教学时数中包括徒手操和队列练习。其它各年级的徒手操和队列的教学时数则不包括在体操教学时数中，而是利用准备部分的时间进行。

3.球类与武术的教学时数在机动时数中提取。其它各类教材的教学时数在实际运用中如感不足，也可利用机动时数调剂。

4.如开展游泳教学，各校可在暑假前利用体育锻炼课和机动课时集中教学。

六、体育考查

（一）关于体育教学考查问题的意见。

体育教学应当进行必要的考查，以了解教学效果和学生体质、体能增强情况。但必须批判旧的考试制度，批判“技术第一”、“分数挂帅”的思想；同时要改革考试方法，绝对不能采取把学生当作敌人的考试方法。

我们在《小学各年级体育考查内容参考表》中所规定的各年级考查项目，是由身体训练、基本技能、技术和《国家体育锻炼标准》三方面选定的。教师在选择考查项目时，应注意每学期既要测验基本技能、技术，也要测验身体素质，从比较全面地反映学生体质、体能情况的角度出发来选择考