

湖南省中小学试用教材

体育

(教师用书)

上册



湖南省中小学试用教材

体 育

(教师用书)

上 册

湖南省教材教学研究室编

*

湖南省长沙市教学辅导站印
湖南省岳阳地区教学辅导站

湖南省岳阳地区印刷厂印刷

一九七六年八月

毛主席语录

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。

学生也是这样，以学为主，兼学别样，即不但学文，也要学工、学农、学军，也要批判资产阶级。学制要缩短，教育要革命，资产阶级知识分子统治我们学校的现象，再也不能继续下去了。

说 明

遵照毛主席关于理论问题的重要指示和“教材要彻底改革”的教导,根据教育革命形势发展的要求,经省教育厅党委决定,我省中小学教材采取上下结合、开门编书的办法,以地、市为主组织编写,由省统一计划安排,审查出版。教材力求反映无产阶级文化大革命的伟大成果,体现普及、深入、持久地开展批林批孔运动的精神,坚持面向农村,为三大革命运动服务的正确方向,为农业学大寨、普及大寨县贡献力量。

《体育》(教师用书)是委托长沙市教育局编写的,包括小学、初中、高中的教材,分上下两册。基本教材各校可以通用,选用教材可根据情况选用。

本书编写过程中,曾到部分地区征求意见;得到广大工农兵与革命师生的支持和省体委、省军区、长沙警备区有关方面及湖南师范学院体育系的具体帮助,谨此致谢。

彻底改革教材是一项长期的、艰巨的战斗任务,需要不断实践,不断改进。对教材中的问题,希望广大工农兵和革命师生批评指正。

湖南省教材教学研究室

一九七五年十二月

目 录

上 册

马克思 恩格斯 列宁 斯大林和毛主席

有关体育的部分论述	(1)
国家体育锻炼标准条例	(9)
教材纲要	(19)
使用教材说明	(38)

基 本 教 材

第一章 体育理论基本知识

(40)

- 一、体育是巩固无产阶级专政的工具.....(40)
- 二、坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线.....(47)
- 三、为革命锻炼身体.....(55)
- 四、运动保健基本知识.....(61)

第二章 田 径

(87)

- 一、跑.....(87)
- 二、跳.....(102)
- 三、投.....(118)

第三章 体 操.....(128)

一、一般身体练习.....(128)

二、实用性练习.....(193)

三、竞技体操.....(207)

第四章 军事体育.....(243)

一、队 列.....(244)

二、刺 杀.....(261)

三、投 弹.....(270)

四、通过障碍.....(277)

五、行 军.....(284)

第五章 武 术.....(288)

一、手型 步型.....(289)

二、基本功运动.....(292)

三、武术操.....(311)

四、少年拳.....(318)

五、初级拳.....(340)

六、青年拳.....(362)

第六章 游 戏.....(392)

一、1—2 年级游戏.....(392)

二、3—5 年级游戏.....(412)

三、中学游戏.....	(431)
四、室内游戏.....	(442)

下 册

选 用 教 材

第一章 田 径.....	(457)
--------------	-------

一、跨 栏.....	(457)
二、背越式跳高.....	(462)
三、撑竿跳高.....	(467)
四、标 枪.....	(474)
五、铁 饼.....	(478)

第二章 体 操.....	(484)
--------------	-------

一、技 巧.....	(484)
二、单 杠.....	(489)
三、双 杠.....	(494)
四、支撑跳跃.....	(502)
五、高低杠.....	(504)

第三章 军事体育.....	(514)
---------------	-------

一、爬 山.....	(514)
二、射 击.....	(516)

第四章 武 术.....(530)

一、红缨枪.....(530)

二、短 棍.....(536)

三、剑 术.....(558)

第五章 球 类.....(573)

一、篮 球.....(573)

二、排 球.....(611)

三、足 球.....(644)

四、乒乓球.....(674)

五、羽毛球.....(703)

第六章 游 泳.....(716)

一、熟悉水性.....(716)

二、踩 水.....(720)

三、蛙 泳.....(721)

四、爬 泳.....(726)

五、安全与救护.....(729)

第七章 乡土教材.....(739)

一、板凳运动.....(739)

二、比力运动.....(755)

三、民间游戏.....(765)

附 录

一、体育理论基本知识教学参考资料.....	(772)
二、运动会的组织与编排.....	(795)
三、野营训练.....	(811)
四、场地设备简介..	(817)

马克思 恩格斯 列 宁 斯大林 有关体育的部分论述

我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。

马克思：《致恩格斯》（1858年1月7日），《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第246页。

我们把教育理解为以下三件事：

第一：智育。

第二：体育，即体育学校和军事训练所教授的那种东西。

第三：技术教育，这种教育要使儿童和少年了解生产各个过程的基本原理，同时使他们获得运用各种生产的最简单的工具的技能。

对儿童和少年工人应当按不同的年龄循序渐进地授以智育、体育和技术教育课程。

马克思：《临时中央委员会就若干问题给代表的指示》（1866年8月底），《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年2月第1版，第218页。

正如我们在罗伯特·欧文那里可以详细看到的那样，从工厂制度中萌发出了未来教育的幼芽，未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。

马克思：《资本论》第1卷（1867年7月），《马克思恩格斯全集》第23卷，人民出版社1972年9月第1版，第530页。

应当认为对青年进行良好的体育训练是弥补缩短兵役期的一种手段，而且是最重要的手段。只是必须注意，要在这方面真正做出成绩来。不错，在所有的乡村学校中都设备了双杠和单杠，但是我们可怜的学校教师们还不太会使用它们。最好在每一个专区指派哪怕一个适合担任体育教师工作的退伍士官，并且委派他来领导体育训练；要注意使青年学生逐渐学会队列行进，掌握排和连的动作，并且清楚地知道相应的口令。经过六年到八年，这种做法将会收到极大的成效，那时将有更多的新兵，他们的身体也将更加强壮。

恩格斯：《普鲁士军事问题和德国工人政党》（1865年1月底—2月11日），《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年2月第1版，第60页。

在各年级学生的四肢还很富于弹性和十分灵活的时候，经常而认真地教给他们自由体操和器械操，比起现在这样在二十岁的小伙子身上下功夫（他们出一头汗，自己也出一头汗），白

费气力地企图使他们因工作而变硬了的骨骼、肌肉、韧带恢复以前的灵活性和柔韧性来，不是更好一些吗？

恩格斯：《欧洲能否裁军？》（1893年3月28日），《马克思恩格斯全集》第22卷，人民出版社1965年5月第1版，第446页。

任何一个医生都会告诉你们，分工使一切受它影响的人变成残废，使一部分肌肉发达而其他部分萎缩，而且在每一个劳动部门中这种情况都有不同的表现，每一种劳动都按照自己的方式使人变成残废。先使人变成残废，然后在服兵役时又竭力使他们重新变得匀称而灵活。这难道不是发疯吗？只要在中小学中及时预防这种残废现象的发生，士兵的质量就会提高两倍，难道这个真理是军官的认识所不能达到的吗？

恩格斯：《欧洲能否裁军？》（1893年3月28日），《马克思恩格斯全集》第22卷，人民出版社1965年5月第1版第466—467页。

年轻人在学校里很容易学会军事密集队形的构成和运动的规则。中小學生天生就站得挺，走得直，特别是如果他们做体操的话；……如果把夏季的大部分时间用于行军和地形练习，那末这无论对中小學生的身心发展，或是对军事财政（它将因此省下几个月服役时间的开支）都是有好处的。这种军事远足可以极好地利用来教会中小學生完成野战勤务方面的任务，这种远足可以在很大程度上促进中小學生的智力发展，并且使他

们有可能在较短的时期内受到专门的军事训练。

恩格斯：《欧洲能否裁军？》（1893年3月28日），《马克思恩格斯全集》第22卷，人民出版社1965年5月第1版，第447页。

你每天一定要抽出一两小时散步。这样埋头用心做功课，是会损害健康的。

列宁：《给玛·伊·乌里杨诺娃》（1894年12月13日），《列宁全集》第37卷，第5页。

在体力活动方面，我竭力劝他（也向你再重复一下）每天作体操和擦身体。

.....

我还劝你按现有的书籍正确地分配学习时间，使学习内容多样化。我很清楚地记得，变换阅读或工作的内容，翻译以后改阅读，写作以后改作体操，阅读有分量的书以后改看小说，是非常有益的。……不过最主要的是不要忘记每天必须作体操，每次要迫使自己作几十种（不折不扣！）不同的动作！这是非常重要的。

列宁：《给玛·伊·乌里杨诺娃》（1901年5月19日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年第2次印刷），第288—289页。

我们这里天气很好。我常常骑自行车。常常游水。

列宁：《给玛·伊·乌里杨诺娃》（1908年7月13日），《列宁全集》第37卷，第353页。

青年人特别需要活泼和朝气。有益于健康的体育活动——体操、游泳、远足、身体的各种锻炼——，多方面的兴趣，学习，探讨，并且所有这一切尽可能同时进行！……健全的精神寓于健全的身体！

列宁：引自克·蔡特金《笔记摘录》（1925年1月），
《回忆列宁》人民出版社1957年8月第1版，第60—61页。

为了实现和完成共产主义事业，应当培养青年一代具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。

列宁：《为纪念少先队组织成立三十周年关于少先队组织工作（联共（布）中央委员会1932年9月21日决议）》，《苏联共产党关于共青团和青年的决议汇编》（1917—1956），转引自1972年5月30日《人民日报》。

必须把社会的文化发展到足以保证社会一切成员全面发展他们的体力和智力，使社会成员都能获得足以成为社会发展中的积极活动分子的教育。

斯大林：《苏联社会主义经济问题》（1952年5月22日），《斯大林文选》人民出版社1962年8月第1版第625—626页。

毛主席有关体育 的部分论述

发展体育运动，增强人民体质。

为中华全国体育总会成立大会的题词（1952年6月10日），转引自1975年9月12日《人民日报》。

应该把青少年的体育运动看得比什么都重要。

1952年在接见政治研究院几个学生时的指示，转引自1975年9月21日《人民日报》。

新中国要为青年们着想，要关怀青年一代的成长。青年们要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。

祝贺大家身体好，学习好，工作好。

《对青年团工作方向的指示》（1953年6月30日），转引自1953年7月3日《人民日报》。

体育是关系六亿人民健康的大事。

在中共中央讨论体育工作时的指示（1953年12月），转引自1975年9月12日《人民日报》。

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。

《关于正确处理人民内部矛盾的问题》（1957年2月27日）。

民兵师的组织很好，应当推广。这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。帝国主义者如此欺负我们，这是需要认真对付的。我们不但要有强大的正规军，我们还要大办民兵师。这样，在帝国主义侵略我国的时候，就会使他们寸步难行。

巡视大江南北后对新华社记者发表的重要讲话（1958年9月30日），转引自1958年第10期《红旗》杂志。

参加民兵进行军事训练，人民的身体很快就好起来，工人和农民生产更好了，学生学习更好了，干部也工作得更好了。

在天安门检阅时的指示（1958年10月1日），转引自1958年10月2日《人民日报》。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

对卫生工作的指示（1960年3月18日），转引自1971年9月1日《人民日报》。

游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海

去锻炼。

畅游十三陵水库时对青年的谈话(1964年6月)；
转引自1966年7月25日《人民日报》。

长江又宽，又深，是游泳的好地方。

长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。

在武汉畅游长江时的谈话(1966年7月16日)，转
引自1966年7月25日《人民日报》。