

北京市小学体育教学意见

(试 用)

北京市教育局中小学体育教材编写组

一九七二年九月

毛主席语录

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

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。

发展体育运动，增强人民体质。

提高警惕，保卫祖国。

目 的 任 务

一、学校体育教学是无产阶级教育革命的一个重要组成部分。通过体育教学实践，对学生进行思想政治和共产主义道德品质教育，使学生“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”。

二、促进学生身体的正常生长发育和各种器官机能能力的增强，促进身体的基本活动能力和身体素质的全面发展，更好地为社会主义革命和建设服务，为国防建设服务。

三、教育学生掌握必要的基本的体育知识和锻炼身体的方法，养成良好的锻炼身体的习惯。

四、培养学生朝气蓬勃的革命精神，勇敢顽强的革命意志和团结友爱的高尚风格，加强组织性、纪律性。

编 写 原 则

一、坚持无产阶级政治挂帅。遵循毛主席关于“路线是个纲，纲举目张”“政治是统帅，是灵魂”的

教导，教材内容从增强学生体质出发，坚持用政治统帅业务，既反对不讲无产阶级政治挂帅的单纯技术观点，又反对刘少奇一类骗子以资产阶级政治代替技术的反动观点。

二、从实际出发。教材内容的编写，一方面根据学生的年龄特点、体质情况、师资状况和现有的设备条件，另一方面又考虑到经过艰苦奋斗，自力更生，因地制宜，因陋就简，创造条件，是可以做到的。

三、力求精炼。遵照毛主席关于“教材要彻底改革，有的首先删繁就简”的教导，教材内容力求精炼，突出重点。对于锻炼价值大的一些项目，则重复出现，逐步提高要求。

四、循序渐进。各类教材按年级编排，由易到难，由简到繁。

教学时数分配表

内 容		学 时	年 级	一	二	三	四	五	总 计	百 分 比
基 本 教 材	田 径			14	14	20	20	20	88	24.4%
	体 操			20	18	18	16	16	88	24.4%
	球 类				10	10	14	14	48	13.4%
	武 术						6	6	12	3.3%
	游 戏			36	28	20	12	12	108	30.0%
机 动				2	2	4	4	4	16	4.5%
合 计				72	72	72	72	72	360	100%

基 本 教 材

一 年 级

队列和体操队形

1. 立 正。
2. 稍 息。
3. 整 齐。
4. 报 数。
5. 坐下，起立。
6. 蹲下，起立。
7. 解 散。
8. 集 合。
9. 原地踏脚走。
10. 立定(原地的和走步的)。
11. 排成一路或二路纵队。
12. 排成一行或二列横队。
13. 向右(左)转。
14. 齐步走。
15. 左(右)转弯走。

16. 用并步法疏散和密集队形。

17. 排成或走成圆形队。

一般发展练习

1. 少年儿童广播体操。

2. 模仿操。

3. 跳短绳：连续跨跳，连续并脚跳。

4. 跳长绳：原地跳，正面跑入跳。

田 径

走 和 跑

1. 用各种方式做正确姿势的自然走。

2. 两臂放在不同部位的前脚掌走。

3. 加强两臂摆动的走。

4. 变速走。

5. 30米内的自然慢跑。

6. 30米快速跑。

7. 100米内的跑走交替。

8. 15米迎面接力的跑。

考查项目：30米快速跑。

跳 跃

1. 跑几步，一脚蹬地起跳双脚落入沙坑。(考查)
2. 正面起跑，屈腿跳过30~40厘米高的横绳(横竿或皮筋)。(考查)

投 掷

1. 用各种姿势投准(3~4米远，1.5~2米高)。
2. 各种姿势用轻物件向插有小旗的方向投。(考查)
3. 各种姿势用轻物件投过前面一定远处的一定高度的障碍。

体 操

技 巧

1. 基本功(腿功、腰功)。
2. 从蹲撑团身向后滚动。
3. 前滚翻。(考查)

支 撑 跳 跃

1. 从高处(40~50 厘米)用各种姿势跳下。
2. 踏跳障碍物。

攀 登 爬 越

爬越 70~80 厘米高的障碍物(如跳箱)。

游 戏

1. 掩护战友。
2. 快跑快追。
3. 穿过地道。
4. 快快排队。
5. 援越抗美。
6. 套圈跑。
7. 英雄小骑兵。
8. 穿过树林送情报。
9. 团结起来力量大。
10. 看谁钻的快、跑的好。
11. 快到本队旗前集合。
12. 越过障碍物跑。
13. 踏石过河歼敌人。

14. 立定跳远接力。
15. 看谁投的准。
16. 一齐打靶。
17. 把球投进去。
18. 追过前面的球。
19. 快传球。
20. 给公社搬运南瓜。
21. 看看谁的力量大。
22. 一切行动听指挥。

二 年 级

队列和体操队形

1. 原地跑步。
2. 向后转。
3. 原地由一路纵队变成二路纵队。
4. 原地由一列横队变成二列横队。
5. 跑步走。
6. 行进间转弯时二路纵队走成一路纵队。

一般发展练习

1. 少年儿童广播体操。

2. 拍手操。
3. 跳短绳：同一年级。
4. 跳长绳：同一年级。

田 径

走 和 跑

1. 用各种方式做改变步幅和速度的走。
2. 快速走。
3. 20~30 米加速跑。
4. 40 米快速跑。
5. 200 米内跑走交替。
6. 30~40 米迎面接力跑。

考查项目：40 米快速跑。

跳 跃

1. 立定跳远。
2. 跑几步，一脚踏踏跳区双脚落入沙坑。
3. 直跑屈腿跳高(40~50 厘米)。

考查项目：立定跳远。

投 掷

1. 用各种姿势投准(4~5 米远, 1.5~2 米高)。

2. 向远处投轻物件(沙包或短木棒, 重100~150克)。

考查项目: 向远处投轻物件。

体 操

技 巧

1. 连续前滚翻。(考查)
2. 通过障碍物的前滚翻。

支 撑 跳 跃

1. 从高处跳下: 从器械上(50~60厘米高)屈腿、分腿跳过前面适当高度的横绳或皮筋。
2. 单脚踏跳, 用各种方法跳越低跳箱或其它器械(20~30厘米高)。
3. 单脚踏跳的跳上、跳下(30~40厘米高)。

攀 登 爬 越

1. 爬越80~90厘米高的障碍物。
2. 两手握悬垂的绳子, 两脚用力蹬地, 屈腿摆越1~2米宽的地区。

球 类

小 足 球

1. 脚内侧踢定位球。
2. 脚底停地滚球。
3. 脚背正面运球。
4. 简单规则介绍。

乒 乓 球

1. 握拍方法和站位。
2. 基本步法：单步，换步。
3. 平挡球。
4. 正手发球。
5. 简单规则介绍。

游 戏

1. 看谁先跑到。
2. 播种与丰收。
3. 跑得快、跳得好。
4. 跳过河沟冲上前。
5. 把红旗插上高峰。

6. “8”字接力跑。
7. 跳圈赛跑。
8. 快快跳起来。
9. 投沙包。
10. 防守堡垒。
11. 看谁消灭敌人多。
12. 顶上胯下传球。
13. 堡垒球。
14. 坚持到底。
15. 快来接球。
16. 踢带绳球。
17. 踢球射门墙。
18. 鸡毛信。

三 年 级

队列和体操队形

1. 立定(跑步的)。
2. 齐步走变跑步走。
3. 跑步走变齐步走。
4. 便步走。
5. 原地由一(二)列横队变成二(四)路纵队。

一般发展练习

1. 少年儿童广播体操。
2. 拍手操。
3. 跳短绳：连续并脚跳，单脚跳和两脚交换跳。
4. 跳长绳：正面跑入并脚跳，两脚交换跳和做一些简单附加动作的跳。
5. 简单的体操棒的动作(可用短绳代替)。

田 径

跑

1. 30~40 米加速跑。
 2. 站立式起跑。
 3. 50 米快速跑。
 4. 300 米跑走交替。
 5. 40 米迎面接力跑。
- 考查项目：50 米快速跑。

跳 跃

1. 急行跳远(蹲踞式)。

2. 急行跳高(跨越式)。

考查项目：急行跳远。急行跳高。

投 掷

1. 投准(5~6 米远, 1.5~2 米高)。

2. 原地投掷垒球。

考查项目：原地投掷垒球。

体 操

技 巧

1. 前滚翻两腿交叉转体 180°, 前滚翻。

2. 从蹲撑姿势向后滚翻。(考查)

3. 仰卧举腿成肩肘倒立。

支 撑 跳 跃

1. 跳上跪撑, 成蹲撑向前跳下。

2. 从器械上屈腿跳下, 分腿跳下。

3. 跳上跪撑, 摆臂向前跳下。

攀 登 爬 越

1. 爬越约一米高的障碍物。

2. 手脚并用的自然爬竿或爬绳。(考查)

球 类

小 篮 球

1. 双手胸前传、接球。
2. 双手胸前投篮。
3. 运球：原地的，行进的。
4. 简单规则介绍。

小 足 球

1. 复习以前学过的教材。
2. 脚背正面踢地滚球。
3. 脚内侧停地滚球。
4. 脚背内侧运球。
5. 脚背外侧运球。

乒 乓 球

1. 复习以前学过的教材。
2. 基本步法：跳步，侧身步。
3. 推挡球。
4. 正手发急球(直线、斜线)。