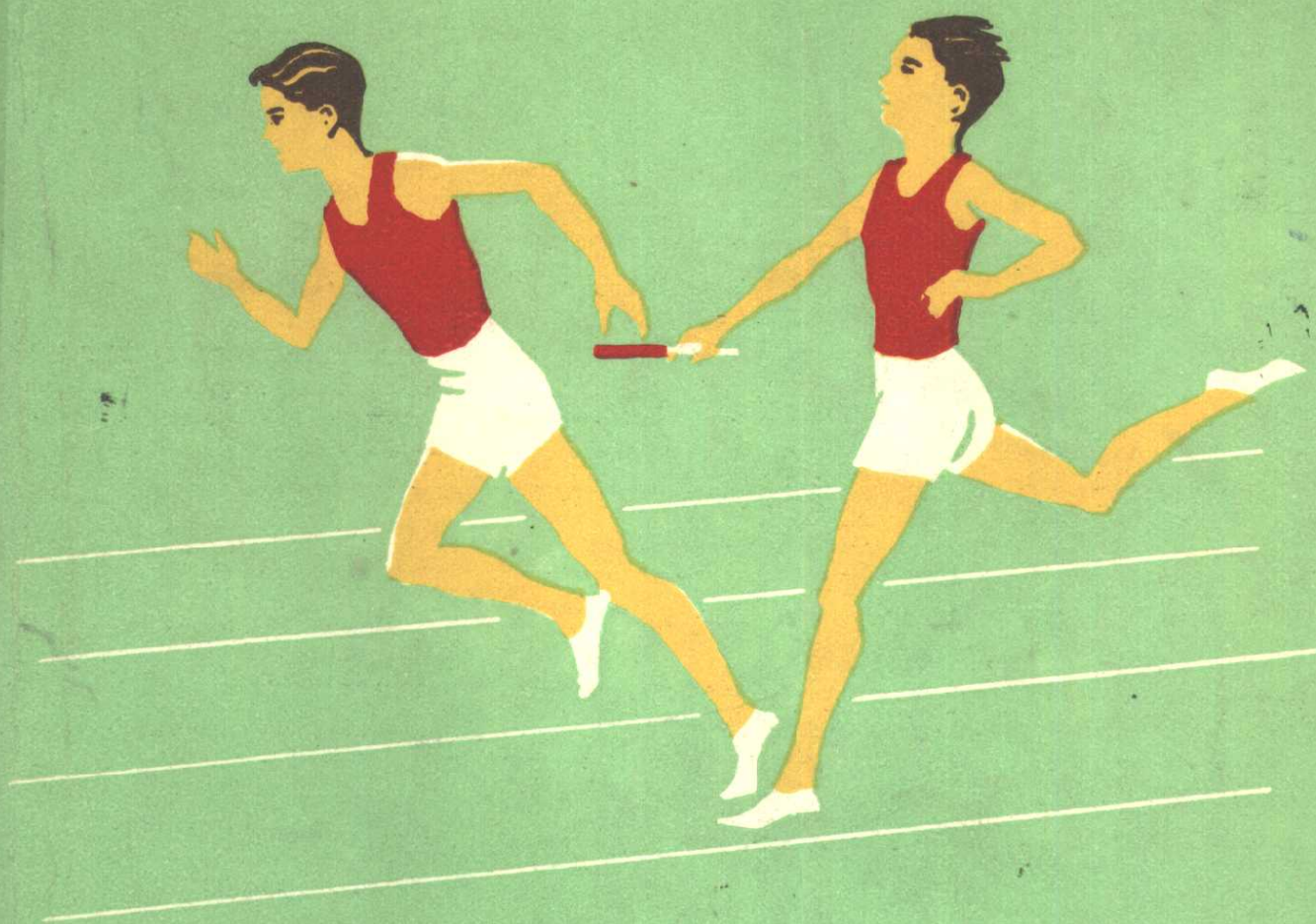




中学体育教材

(教师用书)

人民教育出版社



小学体育教材

（二年级）

人民教育出版社

中学体育教材

(教师用书)

北京市书刊出版业营业许可证出字第2号

人民教育出版社編輯出版(北京景山东街)

*

北 京 出 版 社 重 印

(北京东单麻线胡同3号)

北京市书刊出版业营业许可证出字第095号

新 华 书 店 发 行

北京新华印刷厂印刷

*

統一书号: K7012·1283 字数: 306 千

开本: 787×1092 毫米 1/32 印張: 14 3/8 插頁: 5

1961 年第一版 1963 年第二版

第二版 1963 年 7 月第二次印刷

北京: 2,061—3,610 册

*

定价: 1.00 元

編者的話

这本“中学体育教材(教师用书)”是在中华人民共和国教育部 1956 年編訂的“中学体育教学大綱(草案)”和人民教育出版社 1957 年編的“中学体育教学参考书”的基础上,加以修改补充編写的。供全日制中学体育教师参考使用,也可以供中等专业学校的教师参考使用。

本书的内容包括:初、高中各年級男、女生的教材綱要,各項教材的动作方法和鍛炼身体的作用,以及教学方法要点和图解說明等。

这本教材,拟供教师参考使用几年,陸續总结使用的經驗后,再加以修改。根据目前情况,教师在使用这本书中的教材时,应有所选择,不宜全部使用;在教学方法上,也应注意运动量的适当,以后逐步过渡到全面地参考使用这本教材。

說 明

体育是学校教育的一个重要方面。其目的在于增强学生的体质，并通过体育向学生进行共产主义教育，使学生能更好地学习、参加生产劳动和准备保卫祖国。中学体育要达到这一目的，应很好地完成下列基本任务：

1. 促进学生身体的正常发育和机能的发展，增强身体对寒冷、炎热等自然环境的适应能力；

2. 促进学生在劳动、保卫祖国和日常生活中所需要的身体基本活动能力和身体素质的全面发展；

3. 使学生認識体育的重要意义，具有基本的体育知識和鍛炼身体的技能，养成鍛炼身体的习惯，并要提高部分运动基础較好的学生的运动技术水平，以进一步增强他們的体质；

4. 通过体育，教育学生热爱党、热爱祖国、热爱劳动，培养他們勇敢、坚毅、朝气蓬勃、服从組織、遵守紀律和集体主义等共产主义道德品质。

以上这些任务，要通过体育課和課外体育活动等各种方式来完成。学校的卫生措施、作息制度、学生的伙食营养和生产劳动等各方面，对增进学生健康、增强体质，都有重要意义。体育必須与学校教育的各个方面密切配合，才能完成上述任务。

根据以上任务，这本中学体育教材是按下列几項原則編写的：

1. 从增强学生体质出发。根据学校体育的目的，首先是从增强学生的体质、增进学生的健康出发，来選擇和安排教材。增

强体质包括:促进身体正常发育,促进身体机能、身体基本活动能力和身体素质的全面发展,增强身体对自然环境的适应能力。

2. 适合学生的年龄,循序渐进地、全面地锻炼学生的身体。为了使教材适合学生的年龄,运用多种多样的体育动作,更好地全面地锻炼学生的身体,教材是从体操、田径、游戏(球类)和武术各类运动中选择出来的,并根据各年级学生不同年龄的特点,把所选出的各项运动的基本知识、技能,系统地由浅入深地排列起来。比较简单的教材,尽量避免重复,锻炼身体价值较大和重要的基本动作,则采取重复排列逐步提高要求的方法。整个教材基本上是按照人体的基本活动能力(跑、跳、投掷等等)来分类的,同时也照顾到各项教材在体育运动中的特点。

3. 密切结合实际,力求精炼和便于教学。教材的选择和安排,力求适合学生的体质和体育基础等实际情况、一般学校体育场地设备的情况、每班学生人数(约50人)以及目前师资水平等情况。教材力求精炼。有些适合学生的年龄、为学生所爱好的项目,由于不便于教学(需要器械设备较多或技术较难等等),没有列为教材,各校可根据学生的需要和学校的可能,在课外去学习和开展。

4. 结合劳卫制和民兵训练。为了在学校中开展劳卫制和贯彻民兵训练的精神,将劳卫制的一些项目列为各相应年级的教材;并选用了少数与民兵训练有关的体育项目如队列、投掷手榴弹和超越障碍等列为教材。

5. 既要有统一性,又要有一定的灵活性。为了使教材既能供一般学校使用,又可以适应不同水平学校的需要,教材分为基本教材和选用教材两部分。基本教材是主要教材,约占授课总

时数 80%。这些教材是一般学校都应使用、都能使用或教师经过一定的学习就能使用的。选用教材约占授课总时数 20%。这些教材的内容较广,程度也较深,各校可以根据具体条件选用。如果基本教材的授课时数不够,可以占用选用教材的授课时数。

中学体育教材时数分配表

时 数 年 級 內 容		初 中			高 中		
		一	二	三	一	二	三
基本教材	体 操	16	16	14	14	14	14
	田 徑	16	16	18	18	18	18
	武 术	8	8	6	8	8	6
	游 戏(球类)	14	14	10	10	8	6
	体育基本知識	4	4	4	4	4	4
	(小 計)	(58)	(58)	(52)	(54)	(52)	(48)
选 用 教 材		10	10	12	14	16	16
合 計		68	68	68	68	68	64

教师在使用这本教材时,还应注意下列事項:

1. 初、高中男、女生的教材合編为一本,但在各項教材中,根据学生各年龄阶段两性差別的特点,男、女生分別安排有不同的教材或提出不同的要求。

2. 在教材时数分配表中,各年級各类教材的时数分配,是根据中学教学計划(体育每周两課时)、体育的目的任务和各类教材对各年級学生鍛炼身体的作用而拟定的,并根据一般学校設备等条件,按每节課的基本部分約 35 分鍾来估算的(队列和一般发展动作教材是每課的内容,其教学時間不包括在內),供教师在制訂教学工作計划时参考,在实际运用时可能会有所出入。

3. 为了保持我国武术的特有風格和系統,将武术教材单独列为一类。武术教材可以在基本部分单独教,也可以作为田徑、

体操的准备活动。沒有学习过武术的体育教师，需要先学习武术教材，基本上掌握后再教学生。

活动性游戏是中学特别是初中的体育教学内容之一。由于活动性游戏大都在小学学过，本教材沒有把它作为新教材列出，教师可以从小学体育教材中选用。

4. 教材基本上是按年級安排的，部分教材由于几个年級都适用，是按阶段排列的，如一般发展动作和体育基本知識等教材；就是由几个年級共同使用一組教材，教师可以灵活运用。各項教材除有些难易差別不显著的外，都按先易后难的順序排列。在教材中列有两种方法或两种器械由教师选择时，如跳高中的“跨越式或滾式”，写在前面的是主要的。

5. 教材是根据目前一般学校各年級学生的年龄等情况安排的，教师在教学时，应根据本校各年級学生的年龄、体質和健康等实际情况来使用。对部分基础較好或体弱的学生，更应根据他們的具体情况因材施教，提出不同的要求。

6. 所选择的教材，力求适用于我国絕大多数学校，但由于目前各校体育場地設備等条件差別較大，很难完全适用。如果限于条件，有的教材可暫不教或选择类似的教材代替。少数民族和寒冷或炎热的地区，教育行政部門可根据上述安排教材的原則和地区的特点，对教材作适当的調整。例如，用选用教材的时数，适当地安排游泳、滑冰或滑雪教材。

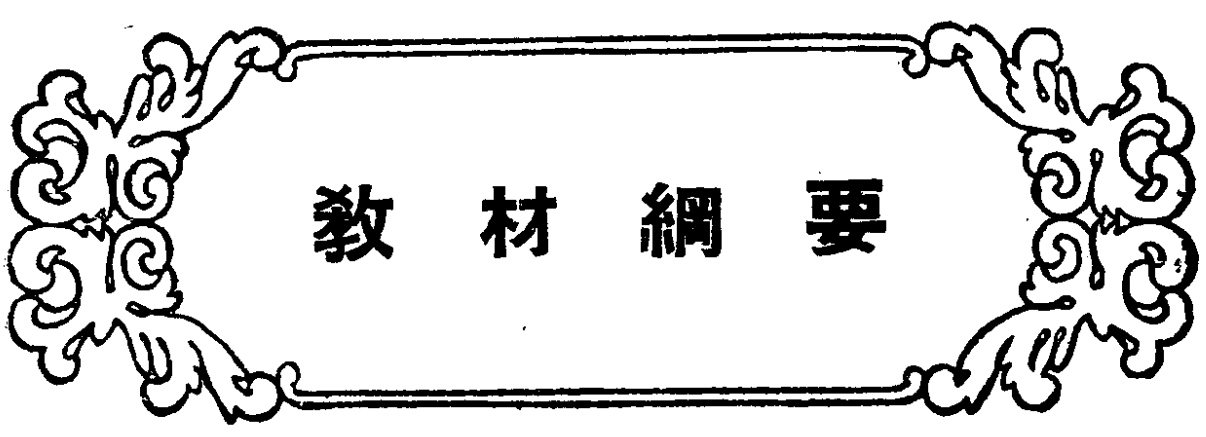
7. 关于体育課的成績評定，由于目前各地区、各学校的具体情况不同，在教材中沒有規定全国統一的成績考查項目和标准，只选择了一部分主要教材，建議作为考查項目，供各地区在制訂考查項目和标准时参考。

中学体育教材(教师用书)

目 录

說明.....	1
基本教材綱要.....	3
初中一年級.....	3
初中二年級.....	8
初中三年級.....	11
高中一年級.....	15
高中二年級.....	19
高中三年級.....	23
体育基本知識.....	27
选用教材綱要.....	28
初中一年級.....	28
初中二年級.....	29
初中三年級.....	31
高中一年級.....	34
高中二年級.....	36
高中三年級.....	38
基本教材.....	43
体操.....	43
队列和体操队形.....	43
一般发展动作.....	61
悬垂、支撑和攀登.....	82

技巧.....	136
支撐跳躍.....	151
田徑.....	167
跑.....	167
跳躍.....	199
投擲.....	224
武术.....	250
籃球.....	319
体育基本知識.....	348
選用教材.....	394
爬繩.....	394
武术.....	395



教 材 綱 要

基本教材綱要

初中一年級

体 操

队列和体操队形

1. 复习、巩固已学教材,选择某些教材重点提高。
2. 明确队列的一些基本概念。
3. 稍息。

一般发展动作(初中各年級使用)

徒手操

1. 双臂举起、摆振、屈伸和繞环。
2. 从各种不同的姿势,做軀干的轉动、弯屈和繞环。
3. 下肢屈伸、摆振和压振。
4. 双臂、軀干和下肢的联合动作。
5. 双人动作。
6. 简单的对抗、角力和抬人。

体操棒

1. 用体操棒做类似徒手操的各种动作。
2. 矯正性的体操。

肋 木

1. 在肋木上做两臂屈伸和上体前屈、側屈、后屈等动作。

2. 在肋木上做拉长肌肉和韧带的动作。
3. 背靠肋木悬垂,举腿(两腿弯屈和伸直)。

实心球

1. 用实心球做类似徒手操的各种动作。
2. 抛接实心球。
3. 用各种姿势互相抛接实心球。

跳 绳

1. 用短跳绳做类似徒手操的各种动作。
2. 用双足、单足和双足轮流地跳短绳(加垫跳和不加垫跳的)。
3. 双人跳绳。
4. 跳长绳。

悬垂、支撑、攀登

低单杠

1. 蹲悬垂,一足登地,另腿向前上方摆动成双挂膝悬垂,双腿上举成后倒悬垂,稍停,双腿落下成后屈体悬垂或双挂膝悬垂,向后翻下。

2. 蹲悬垂,一足登地,另腿向前上方摆动成单挂膝悬垂,单挂膝摆动(2—3次)上成骑撑,稍停,一手换握成外骑撑,前腿向后摆越下(双手握杠)。

考查项目:同上1或2。

低双杠①

1. 杠端侧立,双手握杠,一腿向前上方摆动,另一足登地跳

①各年级女生也可以不用双杠教材——改用高低杠教材(见选用教材的高低杠)。

起成分腿坐,大分腿俯撑臂屈伸若干次,双手推杠成分腿坐(双手体后握杠),一腿摆越两杠与另一腿并攏,顺势向外轉体 180° 下(一手握杠)。

2. 杠端跳上成分腿坐,分腿騎坐前进至远端,支撑前摆轉体 90° 下(一手握杠)。

爬 繩

手足并用的爬繩或爬竿。

考查項目:同上。

技 巧

1. 前滾翻双腿交叉轉体 180° ,后滾翻成跪立,跪跳起。

2. 前滾翻至直腿坐墊上,向后滾动成肩肘倒立,向前回落起立。

考查項目:单个动作或联合动作。

支撑跳跃

1. 分腿跳上,并腿向前挺身跳下(橫放器械)。

2. 分腿騰越(山羊或类似器械)。

考查項目:同上 2。

田 徑

跑

1. 发展跑的能力的专门动作:

(1) 50 米加速跑。

(2) 重复跑: 20—30 米(3—4 次); 80—100 米(2—4 次)。

(3) 定时跑: 2 分半钟——3 分钟。

(4) 其他动作: 高抬腿跑, 单足跳, 各种姿势的起跑, 负重蹲起和蹲跳起等。

2. 60 米跑。

3. 400 米跑。

4. 接力跑: 每段 60 米, 用上挑式传接棒。

5. 障碍跑: 50 米内跳过、钻过、爬过、跨过 3—4 个障碍物。

6. 600 米自然地形跑或越野跑。

考查项目:

1. 60 米跑。2. 400 米跑。

跳 跃

1. 发展跳跃能力的专门动作:

(1) 单足起跳, 以头、手、肩、膝和足尖触及高悬的球或其他物件。

(2) 肩后负重物跳起和蹲跳起。

(3) 单足起跳, 跳上高 60—100 厘米的跳箱或其他器械。

(4) 立定跳高和立定跳远。

(5) 双手提重物(如砂袋、石锁、铁哑铃、石头等)蹲起和蹲跳起等。

2. 急行跳高: 跨越式或滚式。

3. 急行跳远: 蹲踞式。

考查项目:

1. 急行跳高。2. 急行跳远。

投 擲

1. 发展投擲能力的专门动作:

(1) 用各种方法推擲实心球或其他重物。

(2) 用各种方法扔砂袋。

(3) 铁哑铃的各种动作。

(4) 双足开合跳推举 6—12 公斤的重物。

(5) 负重蹲起等。

2. 投擲手榴彈(重 300 克以下)。

3. 原地推鉛球(重 3 公斤以下)。

考查項目: ①

1. 投擲手榴彈。 2. 推鉛球。

武 术

1. 复习提高已学基本功。

2. 飞脚——旋風脚——仆步亮掌。

球 类(籃球)

1. 基本动作和联合动作: 原地和行进間双手接球和傳球; 向各种方向的移动; 原地接球后运球和运球急停; 原地和行进間双手和单手投篮。

2. 简单战术: 选择适当的接球、运球、投篮和防守位置。

3. 教学比赛: 結合已学基本动作和简单战术进行简单規則的比赛。

①如果条件有困难, 可以考查一个投擲項目(各年級同)。