

42

參 考 用 書

蘇聯小學體育教學大綱

中國青年出版社

參 考 用 書

蘇 聯 小 學 體 育 教 學 大 綱

中央人民政府教育部 翻 譯 室 譯
體 育 指 導 處 校

中 國 青 年 出 版 社

一 九 五 三 年 · 北 京

原本說明 書 名 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
УЧАЩИХСЯ I—IV КЛАССОВ
批准者 ВСЕСОЮЗНЫМ КОМИТЕТОМ ПО ДЕЛАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР
Министерством просвещения РСФСР
出版者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО—ПЕДАГОГИ-
ЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
出版地點 及 日期 МОСКВА, 1948

書號163 文教53 32開本 82千字 128定價頁

蘇聯小學體育教學大綱

譯 者 中央人民政府教育部翻譯室
校 者 中央人民政府教育部體育指導處
青年·開明聯合組織
出版者 中國青年出版社
北京西總布胡同甲50號
發行者 中國圖書發行公司
印刷者 北京人民印刷廠營業分廠

印 數 1—20,000 一九五三年七月第一版
每冊定價3,500元 一九五三年七月第一次印刷

前 言

本書是由中央人民政府教育部翻譯室根據蘇聯部長會議體育與運動事務委員會及俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育部一九四七年四月批准，莫斯科國家教育出版社一九四八年出版的「一—四年級學生的體育—教學大綱、組織和教學法的指示」一書譯出，並經我處在業務上加以校對。爲了爭取在本年下學期開學以前出版，以供我國小學體育教學的參考，譯校的時間都較急促，其中難免有錯誤之處，讀者如發現譯文有何不適當或錯誤，請告知以便再版時改正。

中央人民政府教育部體育指導處 一九五三年四月

目 錄

組織和教學法的指示

一 體育的目的和任務	一
二 一—四年級男女學生的生物學和心理學上的特徵	二
三 體育的方法	四
四 組織工作	五
五 教學方法	一〇
六 工作的計劃和考核	一四
七 關於本大綱中教材的指示	一六
大綱	
一年級	一八
二年級	二九
三年級	四〇
四年級	五一
附件	
一 全年體育工作總計劃範例	六一

二	體育教學工作年度計劃範例·····	壹
三	每一課教案的形式範例·····	貳
四	按學年各季而分的各種教材和操練測驗分配表範例·····	參
五	課的範例·····	肆
六	操練考查測驗·····	伍
七	實行課前操的教材·····	陸
八	關於學生體育方面的醫務監督·····	柒
九	體育教學器具和設備一覽表·····	捌

組織和教學法的指示

一 體育的目的和任務

(一) 體育是學校教育過程的有機部分，其目的在促進兒童的共產主義教育。

(二) 在四年的小學教育中，體育根據兒童的年齡達到其體格全面發展的任務，同時應該作到下列幾點：

- 1 增進學生的健康，正確地形成學生正在發育的器官，並鍛鍊學生的體格；
- 2 發展並提高各種基本動作的熟練技巧（走、跑、投擲、跳躍、遊戲及其他）；
- 3 培養友愛的情感，舉動與行為的果斷、堅忍、積極、主動、堅定、行動的獨立性與組織性；
- 4 啓發兒童對於體操和遊戲的興趣與愛好；
- 5 培養基本的衛生習慣。

(三) 正確的完成這些任務，不僅對於學生的體育，而且對於智育、德育、美育的發展，都有良好的反映，並能提高全部教學工作和教育工作的質量。

完成本大綱的各項要求，對於以後基於「爲蘇聯的勞動與國防而準備」的全蘇體育標準、順利進行學生的體育，具有決定性的意義。

二 一——四年級男女學生的生物學和心理學上的特徵

(四) 大綱教材的製定是根據七—八歲和九—十歲兩類學齡學生的生物學上和心理學上的特徵。這兩類基本上和一—二與三—四年級兒童的學習時期是一致的。

七—八歲兒童 (男孩和女孩)

(五) 七—八歲時，骨骼硬化過程遠未結束：大部分軟骨的組成使得骨骼具有很大的脆弱性，特別是脊椎骨很軟弱，只要是姿勢不正確 (不良的坐法)、和單方面負重的影響 (用一隻手拿書) 以及在大肌肉緊張的情況下都很容易使它彎曲。肌肉組織也相當的鬆弛，特別是背脊的肌肉，也能夠導致兒童不良形態的形成。

這樣年齡的兒童很愛活動，但活動一會兒以後，很快地就會感到疲倦，尤其是在單調而緩慢的動作以及要求很精確的做體操的時候。

這樣年齡的兒童時常遇到鼻腔呼吸的困難 (這是由於鼻腔吸氣量很小同時腺組織長得鬆軟的原故)，以致形成用口呼吸的習慣。教師應該教兒童用鼻腔呼吸並呼出足夠的氣量。

心臟的特徵是：富有強大的生命力，血管寬大，管壁富彈性，這樣便造成心肌活動的有利條件。但心臟的活動變化無常 (具有易激動性)，這種變化無常的情況也發現在兒童的行為中。這樣年齡的兒童耐性很差，具有很大的活動積極性，但却由於單個的姿勢 (長坐或長立) 常會很快地疲倦下來。

(六) 兒童的注意力還不够專一，會很快疲倦和分散，尤其是七歲的兒童。

兒童往往最完全地最清楚而深刻的記得他們所看見和觀察到的事物（一種視覺的感受性）。操練由教師本人示範並加以簡短的解釋之後較易為兒童所領會和掌握。

（七）在品質上意志方面的發展還相當薄弱。兒童對於既定目標的追求缺乏堅毅性和持久性。心情也常易變換。他們遇到挫折容易發愁，但是如果被遊戲和有趣味的運動所吸引就會很快的忘掉自己的委曲。

（八）教師對於七歲兒童（一年級生）的遊戲和各種操練的教法，應該注意到：通常從幼兒園來的兒童會比那些來自家庭中的同學在學校的集體生活中更感到自由，懂得更多的遊戲和各種操練。

九—十歲兒童（男孩和女孩）

（九）九至十歲兒童的特徵是身體比較結實一些。身體的全部發展過程進行得比較緩慢。身高和體重的增長顯得相當緩慢。

骨骼硬化過程也還沒有完結；骨骼連鎖器官仍然軟弱很容易彎，因此要避免脊柱和骨盤彎曲的情況。肌肉在數量上的增長顯得很慢，因此兒童用力的情況還不能太多。

心臟和血管的機能變化緩和。在若干場合下正確的呼吸仍舊困難（不會用鼻腔呼吸）。

（一〇）這樣年齡的兒童比較寧靜、穩健。行動比較自覺、靈巧、精確和協調。兒童一般的組織性此時正在成長，集體品行的修養也在加強。

兒童的注意力變得更能集中到相當長時期的一定活動和具體的功課上。

(一一) 意志在教育過程的影響下得以堅定起來，兒童更習慣於約制自己，對於掌握各種新的操練和遊戲表現得充分堅持和堅決，爲了更好地完成規定的課題，特別是遊戲方面的課題，也顯得更加努力。

兒童不僅對於個人的運動能力的進步感到興趣，而且對於個人之間和各隊之間的競賽遊戲和操練也感到非常快樂。

(一二) 富有批判力的抽象思維和自覺的控制行動等能力都在增長着，這就使得學生能够善於由教師用示範所證實的話語中體會到運動教材。

(一三) 對於男孩們日益具有吸引力的是：關於對抗和克服對方抗拒的那些操練和遊戲。女孩們的興趣則傾向於自由的轉圈活動以及聯合的「自由操練」和整套的舞蹈。

由於女孩子對於力量性和耐久力性的操練的適應性較小，因此，對他們操練的要求必須比對男孩子所要求的尺度要寬一些（指操練的標準和分量方面）。

三 體育的方法

(一四) 一—四年級學生的體育係根據本大綱進行。

一—四年級學生的體育在教育工作方面的主要方法是：遊戲、體操、滑雪運動（適合於蘇聯的積雪地帶）。

在一二年級佔最大地位的是和極簡單體操的操練結合起來進行的活動遊戲。三四年級的基本內容則是體操和活動遊戲。

從三年級起開始上滑雪訓練課（屬於課內學習的性質）。

關於體育的輔助的方法還有：樹立學生正確的作息制度，陽光、空氣和水的利用（結合身體的操練和遊戲）。

（一五）正確地組織對學生的健康檢查和在衛生方面的督促，都是認真使用上述體育方法所必需的條件。

四 組織工作

（一六）校長（主任）會同校醫和教師擔負兒童正確的體育和學生健康的責任。

（一七）校長（主任）必須：

1 為遊戲和身體操練的作業撥出適當的場所（操場、場地）並保證給以必需的器具和設備；

2 撥出一定場所存放遊戲和體操用的器具，並保證進行遊戲和身體操練作業的操場和其他場地，保持其良好的衛生狀況；

3 經常監督按教學法正確達成體育教學大綱上規定的要求，並在這方面給教師以適當的幫助；

4 會同校醫組織對學生健康情況和課業情況作經常的醫務監督；

5 爭取家長會中的積極分子、體育和運動專家、共青團以及其它組織對學校體育工作方面的幫助。

(一八) 體育工作係由負責本班教學及教育工作的教師直接負責。

教師應當詳細研究本大綱，並須具有足夠的知識與教學法上的技巧，以能正確地計劃、組織和進行大綱中規定的所有各種課業。

教師的工作與校醫的工作應當互相密切聯繫，以保證對學生體育的醫務教育方面的監督具有很高的質量。

教師督促學生按校醫的指示準時舉行體格檢查，並幫助醫生進行這項工作（如登記、量體重等）。

(一九) 教師爲了更好地組織校內的體育活動，也可取得高年級生（指七年制學校和中學）積極分子及學生家長的協助；通過少先隊的組織，把兒童廣泛地吸收到課餘時間的各種遊戲和體育運動中，並幫助少先隊輔導員在各小隊和中隊中進行有趣味的有內容的體育活動。

(二〇) 教師爲了保證使學生受到良好的體育必須把注意力不僅放在能幹的、積極的和成績良好的學生上，而且還得放在身體的發展和成績落在全班水平以下的那些學生的身上。

決不應當把對學生的正確體育的注意局限在上體操課和遊戲課。教師和醫生也必須於進行一切形式的教學和教育工作時注意檢查：在上其他課程時（要求坐的姿勢正確、教室內空氣清潔等等），課間休息時（要保證兒童的充分休息），在散步和參觀時。

(二一) 如果在個別場合下，某某教師不能給本班學生上體操課時（因爲年齡和健康情況的緣故），該班體操和遊戲課的進行可由其他教師或所聘請的教員——體育專家來進行。

(二二) 校醫舉行學生體格檢查並按照本大綱（附錄八）的指示以保證衛生方面的監督。

(二三) 進行體育工作的方式有：上課、學校作息時間內的體育措施及課外的體育活動。
 (二四) 上課是體育教學工作的一種主要的組織方式。要給學生上體操和遊戲課及滑雪訓練課。這些課都包括在學校總的課程表裏面，它的時數分配如下：

順序	課別	全年的教學時數			
		一年級	二年級	三年級	四年級
一、	體操和遊戲課	三三三	三三三	五四	五四
二、	滑雪訓練課	—	—	一二	一二
	共計	三三三	三三三	六六	六六
					一九八

註：1. 如遇滑雪訓練課不能進行的場合，則為該課所規定的時間用作上體操和遊戲課。

2. 體操和遊戲課以及滑雪課不得改上其他功課。

(二五) 為照顧到學校所在地的地方特點，首先是氣候條件，在實施大綱教材時可採取下列變通辦法：

1 在無雪地區的學校

以相當數量的體操和遊戲課代替滑雪訓練課，其基本教材如下：步行和奔跑的交替、步行、奔跑、越過天然障礙和平衡運動等的遊戲。

2 沒有體育室或室內無相當設備的學校

用由同學幫助的對抗操練，含對抗因素的遊戲、集體棍操來代替攀登運動（肋木、爬繩索、爬杆）。用含有平衡因素的對偶對抗操練代替體操棍（獨木橋）上的平衡運動；用平常凳子作器械進行平衡運動；做帶有平衡因素的遊戲；攀越由學生分組輪流撐持着的堅實的槓子。

3 沒有院子或操場的學校

擲遠可以用投中目標的投擲運動代替，作這一運動要求特別使勁地投擲以打中目標，爲了打中目標，須使目標較穩固，減輕投擲器；或者將目標放得較遠，目標的尺寸增大。此外，應該更多地進行各種輕物體的投擲和反覆投擲的操練；更多採取用球做的遊戲（排成圓隊形和直線隊形都可）。

（二六）課前體操能幫助每天教學有組織的開始，它對學校課業的效率有良好的影響，並促進學生健康的加強和身體的發育。

（二七）課前體操的良好場地是學校的操場或院子。在個別的情況下，體操也可在通風良好的寬敞房屋內進行。操練可由教師、體育教員、少先輔導員和有訓練的高年級生領導進行。體操可分班進行，或由同年級的幾個班合併進行；一二年級合併起來、三四年級合併起來也可以。

體操按鈴聲開始，時間是十一十五分鐘，在第一課以前舉行（二部制的學校，均在每部的第一課前）。各套體操係由兒童所熟悉的運動和遊戲組成的。操練應逐漸用新的樣式更換，但更換

次數不得多於每週一次。（參看附錄七）

（二八）「體育時刻」的主要任務在於：藉組織積極休息的方法提高兒童在上其他課程時的領會力。舉行體育時刻的必要性和時間，在個別的情況可由上課的教師來確定。在學生久坐之後，特別是在書寫工作、解答習題等工作之後，以及有時教師覺察到學生開始有了倦意，精神萎靡、注意力也不集中，或者與此相反的，興奮得連課也上不下去，在這些情況時是最適於舉行體育時刻。

（二九）體育時刻可由兒童所熟悉的一種或二三種操練組成。

體育時刻的典型動作是挺直脊樑（各種挺胸伸腰的動作），腿部的簡單運動（比如：「起立、坐下。」），手指用力伸曲。教室中舉行體育時刻之前得打開窗戶（小窗格或通風口）。

（三〇）體育的課外活動是在課外時間、在休息日和假期中進行。

在課外時間進行各種體育措施的組織形式主要的是：

1. 各年級羣衆性的活動；2. （三四年級）體育小組的活動；3. 少先小隊和中隊的活動。

（三一）羣衆性的遊戲和競技娛樂活動在和暖的季節和寒冷的季節都應該在空氣清新的條件下廣泛地採用。冬季應該進行滑冰和滑雪、雪橇自山上滑下的運動，以及乘旋轉玩機，和用雪球打靶等遊戲（在蘇聯的積雪地帶）。和暖季節和南方地區則在學校的操場上舉行各項活動遊戲和體育娛樂。

（三二）（三四年級學生）可以舉行徒步和滑雪的方式的散步和旅行，這些都結合發展注意力和發展方向識別技能的遊戲來進行，並結合旅行的初步技巧來進行。

(三三) 最簡單各種運動競賽是按學生已受過相當訓練的那些體操和遊戲組織起來的。競賽係按照一兩種運動、最多不得超過不同性質的三種運動來進行。要為二、三、四年級的學生製定特別的各項運動比賽大綱。

(三四) 體育小組每年在學校各種節日慶祝會上作兩三次體操表演；在懇親會和朝會上的體操表演可由個別年級的學生來担任。在學校慶祝會上進行遊戲和舞蹈的時候，應特別注意遵守衛生的要求、注意節目中運動和遊戲項目的簡單和容易做到。

五 教學方法

(三五) 每一課都應該檢查學生對以前所學功課掌握的程度，鞏固他們以前上課時所得到的熟練技巧，並講授新的教材。

上課時應先學習操練的技術，然後要求達成和鞏固其熟練技巧。

各項細心和精確的操練（投擲和平衡運動）通常應先做，然後再做力量性的操練以及激起心臟和肺部劇烈運動的操練（跑、跳躍等）。

一課的某些操練的佈置以及個別部分的長度，教師可根據教學法上規定的課程進行的不同任務和條件（指季節、氣候、設備）自行更改。

必須使一課的全部時間都有效的利用來達到教學和教育底目的。

體操和遊戲課主要是在新鮮空氣的條件下舉行（陰天除外）。

編製課表時，體操和遊戲課和滑雪訓練課主要是擺在第三和第四節課上。一年級的體操和遊

戲課在學年的開頭兩個月每節不應超過三〇至三五分鐘，其上課次數因此就須適當增加。

(三六) 體操和遊戲課由彼此有機聯系着的四部分組織起來，按以下的標準計劃進行：

第一部份——開始部份(五—八分鐘)

任務：組織學生們上課，保證學生有愉快而爽明的情緒，促進新陳代謝適當的活躍起來。

方法：隊形操練；步行與跑步的交替的運動，跳躍，舞蹈的基本步法；以培養注意力和回答突擊任務的迅速動作及發展聽力和觀察力為主的各種遊戲。列隊以進行本課的下一部份。

第二部份——準備運動部份(八—一〇分鐘)

任務：促進學生身體的一般發展和敏捷與機智的發展，培養集體動作的精確、勻調和協和。

方法：不用器械的準備操練，長繩短繩的操練，(一——一點五公斤重)小而輕的實心球操練，體操棍和肋木的操練；舞步和舞蹈基本動作；(相當靈巧的)通過動作培養信心和機智的遊戲(遞球和接球，物品的傳遞。)

第三部份——基本部份(二〇——二五分鐘)

任務：培養基本的運動技巧，使能直接地運用到實際活動中；發展果斷、堅忍、靈敏性、迅速和力量；在變換的情況下獨自學習並最經濟最正確地運用所掌握的技巧和技能。

方法：步行的變化(大步走，潛行，快步走，時間限制的步行等)，奔跑，跳躍，投擲，攀登，平衡運動，對抗運動，活動量較大的遊戲。

第四部份——結束部份(三—五分鐘)

任務：保證從遊戲和操練所引起的興奮現象逐漸過渡到較平靜的狀態。