



小学体育教材

(教师用书)

人民教育出版社

小学体育教材

(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: K7012·1229 字数: 288千

开本: 787×1092 毫米 1/32 印張: 13 $\frac{1}{2}$ 插頁 2

1961年第一版 1963年第二版

第二版 1963年7月第二次印刷

北京: 4,191—8,260 册

定价: 0.95 元

目 录

說明	1
教材綱要	5
一年級	7
二年級	9
三年級	11
四年級	15
五年級	18
六年級	22
教材	27
体操	29
队列和体操队形基本动作	29
一般发展动作	46
攀登、爬越、悬垂和支撑	123
技巧	142
支撑跳跃	153
田徑	166
走和跑	166
跳跃	189
投擲	212
武术	230
游戏	263

一年級.....	276
二年級.....	313
三年級.....	341
四年級.....	367
五年級.....	387
六年級.....	410
体育基本知識.....	417
附：各年級游戏索引.....	427

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，向学生进行共产主义教育，使他們更好地学习、参加生产劳动和准备保卫祖国。小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，增进健康；

2、促进学生在日常生活和劳动中所需要的身体基本活动能力和身体素质的全面发展；

3、使学生了解体育的重要意义，教給他們一些最基本的体育知識和鍛炼身体的技能，养成鍛炼身体的习惯；

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、学生的饮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。

根据上述任务，这本小学体育教材是按下列几項原則編写的：

1、选編教材首先从增强学生体质出发。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、根据学生的年龄特征选编教材。根据学生各年龄阶段的生理和心理特征,从体操、田径、武术和游戏(包括球类)各类运动中选择教材。各年級的教材各有重点,尽量避免不必要的重复,但对于必须反复用来锻炼身体的教材,仍应保持一定的重复。

3、选编教材从实际出发,力求适合一般学校和学生的情况。根据目前一般学生的体质和每班学生有五十人左右的情况,一般学校体育场地设备和师资水平等条件,所选编的教材做到尽量精炼,并便于教学,使学生较易掌握,经常用来锻炼身体。其它一些需要较好设备条件或技术较难,一般学生不易掌握的运动项目,应当根据各校的具体情况、学生的身体条件和爱好,在课外体育活动中去重点学习。

4、教材具有培养学生的共产主义道德品质的作用。为了通过体育培养学生的共产主义道德品质,除了必须在体育教学和课外体育活动中,结合学生的具体情况,及时地向学生进行教育外,游戏教材和体育基本知识教材,要有鲜明的思想性,具有更好地向学生进行教育的作用。

5、高年級的教材要和劳卫制相结合。为了在学校中开展劳卫制,将劳卫制少年級的部分项目列为高年級的教材。

教师在参考使用这本教材时,还应注意下列事项:

1、这本教材包括教材纲要和教材两部分。为了使教师在使用这本教材时,对各年級教材的整个系统有较全面的、概括的了解,教材纲要部分是按年級分项目编写的,教材部分则是按项目分年級编写的。各项教材除了教材本身的动作、方法外,还就

這項教材鍛煉身體的意義、動作要領、必要的教法等方面，作了一些說明。這些說明僅供教師參考，主要的還要由教師根據具體情況去創造更好的經驗。

2、各年級各類教材的時數分配，是根據小學教育計劃（體育課每周兩課時）、體育的目的任務以及各類教材對各年級學生鍛煉身體的作用來確定的，並根據一般學校的設備等條件，按每節課的基本部分（約30分鐘）來估算的，只是供教師制訂教學工作計劃時參考。在實際運用時，可能會有些出入。一、二年級教材比較簡單，在教學時數分配表中，沒有劃分各類教材的時數比重。

為了發揮我國行之有效的民族形式體育運動的作用，特選編了一些適合小學生的武術教材。由於過去在一般小學里，很少選用武術教材，並為了保持武術特有的風格，將武術教材單獨列為一類。在實際教學時，武術教材可以在體育課的基本部分單獨教學，學生較熟練後，也可以用作為準備活動的教材。沒有學過武術的教師，需要先學習武術教材，基本上掌握後再去教學生。

小學體育教材時數分配表

時 數 教 材	年 級	一	二	三	四	五	六
體 操				36	38	40	40
田 徑		34	38				
武 術				6	6	6	6
遊戲(包括球類)		34	30	22	20	18	18
基 本 知 識				4	4	4	4
合 計		68	68	68	68	68	68

3、教材基本上是按年級編排的。部分教材由于几个年級都适用，是按年級阶段排列的，如体育基本知識教材和一般发展动作的教材，就是由几个年級共同使用一組教材，教师可以灵活运用。各类教材除有些教材难易差別不显著的外，都是按先易后难的順序排列的。

4、各年級各类教材是根据目前一般学校各年級学生的年龄情况选編的。在教学时，教师应根据本校各年級学生的年龄、体質和健康状况来参考使用。对部分基础較好或体弱的学生，更应当根据他們的具体情况，因材施教，提出不同要求。由于小学生在身体能力方面，两性差別的特点还不十分显著，沒有分別編写教材；但在高年級的教學时，要根据男、女学生的具体情况，适当提出不同要求。

5、这本教材想尽量做到可以供我国絕大多数地区小学教师参考使用。但由于各地区、各学校情况不同，很难完全适用，特别是民族地区和少数寒冷或炎热地区，在参考使用时，更需要根据具体情况，很好地加以調整、刪减或补充。

6、体育教学应对学生进行必要的成績考查，但各地区、各学校具体情况不同，很难規定出适合全国的統一的成績考查項目和标准。所以在这本教材中，只选择了一部分最主要的項目，建議作为考查項目，供各地区在制訂考查項目、标准时参考。

7、关于各項教材的一些具体問題，在各項教材中均有說明。

教 材 綱 要



一年級

队列和体操队形基本动作

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 立正。 | 9. 立定。 |
| 2. 稍息。 | 10. 排成一路或二路纵队。 |
| 3. 看齐。 | 11. 排成一行或二列横队。 |
| 4. 报数。 | 12. 向右(左)转。 |
| 5. 解散。 | 13. 齐步走。 |
| 6. 集合。 | 14. 跑步走。 |
| 7. 原地踏脚走。 | 15. 左(右)转弯走。 |
| 8. 原地跑步走。 | 16. 排成或走成圆形队。 |

一般发展动作(一、二年級使用)

1. 自然模仿动作組成的模仿操。各种简单动作組成的徒手操(包括伸展、踢腿、下蹲、屈体、轉体、跳跃等內容)。
2. 跳长繩: 原地跳和正面跑入跳。
3. 跳短繩: 連續跨跳和連續并脚跳。
4. 抛接小球: 抛接小布球、小沙包等, 接球时做简单的附加动作。
5. 簡易的表情歌舞。

走 和 跑

1. 用各种方式做正确姿势的自然走步和大步走。
2. 两臂放在不同部位的前脚掌走。
3. 用各种方式做 30 米内的自然快跑。
4. 在 20 米内做迎面穿梭的自然快跑。
5. 在 100 米内做自然的走步和跑步的变换。

跳 跃

1. 連續向前跳跃。
2. 跳单双圈。
3. 跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑。
4. 正面向前跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿越过 30—40 厘米高的横绳。

投 擲

1. 各种姿势用輕物件投标靶。
2. 各种姿势用輕物件向插有小旗的方向投。

武 术

基本功：简单的腿功、腰功和肩功。

游 戏

- | | |
|-------------|---------|
| 1. 我們都是好学生。 | 3. 小燕子。 |
| 2. 捉老鼠。 | 4. 找朋友。 |

5. 丟帶子。
6. 听指揮。
7. 穿山洞。
8. 快快排队。
9. 我們第一。
10. 換物賽跑。
11. 套圈賽跑。
12. 快到本队旗前集合。
13. 騎竹馬。
14. 插紅旗賽跑。
15. 穿过小树林。
16. 老鹰和小鸡。
17. 看誰鉗得快、套得好。
18. 看守菜园。
19. 看誰投得准。
20. 一齐打靶。
21. 把球投进去。
22. 追过前面的球。
23. 快傳球。
24. 給公社搬運南瓜。
25. 高人和矮人。

二 年 級

队列和体操队形基本动作

1. 向后轉。
2. 原地由一路縱队变成二路縱队。
3. 原地由一列橫队变成二列橫队。
4. 行进間轉弯时由二路縱队走成一路縱队。
5. 按各人所报的數, 用不同步數疏散和密集队形。

一般发展动作(見一年級)

走 和 跑

1. 用各种方式做加强两臂摆动的走。

2. 改变速度的走。
3. 用各种方式做 40 米内的自然快跑。
4. 20—30 米迎面接力跑。
5. 通过简单障碍的自然快跑：在 30 米内绕过、跨过三四个障碍。
6. 在 200 米内利用自然地形做自然的走步和跑步的变换。

跳 跃

1. 連續向前跨跳小圈。
2. 立定跳远。
3. 跑几步，一脚踏起跳区起跳，双脚落入沙坑。
4. 正面向前跑几步，一脚蹬地起跳，屈腿越过 40—50 厘米高的横绳。

投 擲

1. 各种姿势用輕物件投标靶。
2. 各种姿势用輕物件向远处投。
3. 各种姿势用輕物件投过前面一定远处的一定高度的障碍。

攀登和爬越

爬越約 70 厘米高的障碍物(如跳箱等)。

武 术

1. 复习提高已学过的基本功。

2. 腿功: 斜踢腿, 外摆腿, 竖叉, 横叉。

3. 步型: 马步, 弓步。

游 戏

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 当心你的带子。 | 12. 8字接力赛跑。 |
| 2. 冲过战壕。 | 13. 跳过横绳接力跑。 |
| 3. 齐心协力。 | 14. 障碍赛跑。 |
| 4. 老鸡和小鸡。 | 15. 踏石过河。 |
| 5. 看谁先跑到。 | 16. 青蛙过河。 |
| 6. 跑马城。 | 17. 投球进筐。 |
| 7. 看剩下的是谁。 | 18. 看谁投得远。 |
| 8. 播种和收获。 | 19. 快来接球。 |
| 9. 结伴赛跑。 | 20. 快跑快传。 |
| 10. 力争红旗。 | 21. 听号令。 |
| 11. 迎面接力跑。 | 22. 看看谁的力量大。 |

三 年 級

体 操

队列和体操队形基本动作

1. 齐步走变跑步走。跑步走变齐步走。

2. 原地由一路纵队变成三、四路纵队。
3. 原地由一(二)列横队变成二(四)路纵队。

一般发展练习(三、四年级使用)

1. 各种稍复杂的动作组成的徒手操(包括伸展、踢腿、下蹲、屈体、转体、跳跃等)。
2. 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。
3. 跳短绳: 连续并脚跳、单脚跳和两脚交换跳。
4. 抛接小球(小布球、小沙包等), 接球时, 做各种附加动作。
5. 培养动作准确的和改正不良姿势的简单的体操棒的动作。

攀登和爬越

1. 爬越约 80 厘米高的障碍物。
2. 两手握住悬垂的绳子, 两脚用力蹬地, 屈腿摆越过约 1 米—1 米 50 厘米宽的地区。
3. 手脚并用的自然爬竿(固定的)。

技 巧

1. 蹲撑团身向后滚动。
2. 前滚翻成坐撑。

田 徑

走 和 跑

1. 用各种方式做改变步幅和速度的走。
 2. 快速走。
 3. 40 米快速跑。
 4. 30—40 米接力跑。
 5. 通过简单障碍的跑：在 30—40 米内跨过、跳过三四个障碍。
 6. 在 300 米内利用自然地形做自然的走步和跑步的变换。
- 考查项目：40 米快速跑。

跳 跃

1. 原地跳起，用手触高挂的物件。一脚连续向前跳跃。
 2. 急行跳远：助跑一定距离踏在起跳区内起跳。
 3. 急行跳高：直跑屈腿跳高。
- 考查项目：急行跳远。直跑屈腿跳高。

投 擲

1. 原地用轻物件投标靶。
 2. 用力对墙或对地上投球。
 3. 原地用轻物件向远处投。
- 考查项目：投掷短木棒。