

633/2

四川省中小学试用课本

体育

TIYU

(教师用书)

贈閱



2330

5 5

说 明

本教材是委托成都体育学院组织编写组编写的，供中、小学和中等专业学校（包括中等师范学校）的教师使用。

编写无产阶级新教材，是一项艰巨的任务，需要不断实践、不断改进。对于教材中存在的问题，希望同志们提出宝贵的意见，以便再版时修改。

四川省教育局教材处

1974年12月

四川省中小学试用课本

体 育

（教师用书）

四川省教育局教材处编

四川人民出版社出版

（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

四川新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 16.625 字数 385 千
1974年12月第1版 1975年6月成都第1次印刷

书号 K7118·145 定价 0.94 元

毛主席语录

这次无产阶级文化大革命，对于巩固无产阶级专政，防止资本主义复辟，建设社会主义，是完全必要的，是非常及时的。

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。

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

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。

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

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。

提高警惕，保卫祖国。

目 录

前 言	(1)
中小学体育的目的任务	(1)
关于中小学体育教学的几点要求	(2)
关于使用教材的一些说明	(4)
附：中小学各年级体育教学时数分配计划参考表 及各年级教学纲要	
体育基本知识	(17)
毛主席、党中央对体育事业的关怀、重视和 领导	(17)
体育必须为无产阶级政治服务	(20)
体育必须为工农兵服务	(24)
体育必须为社会主义建设服务	(26)
体育必须为国防建设服务	(27)
体育必须为建立和发展各国人民之间的友谊、 支持世界各国人民的革命斗争服务	(30)
体育锻炼对人体的影响	(32)
运动创伤的预防与简易处理	(35)
队 列	(44)
田 径	(58)
跑	(59)
跳跃	(86)
投掷	(106)

体 操	(127)
徒手体操	(127)
跳绳	(137)
爬竿 (绳)	(141)
技巧	(145)
单杠	(169)
双杠	(190)
支撑跳跃	(211)
高低杠	(223)
平衡木	(230)
球 类	(240)
篮球	(241)
排球	(286)
足球	(323)
乒乓球	(361)
武 术	(400)
基本手型与步型	(401)
连环拳	(415)
游 泳	(445)
熟悉水性	(445)
蛙泳	(448)
爬泳	(455)
武装泅渡	(462)
水中救护	(464)
游 戏	(471)

前 言

一、中小学体育的目的任务

学校体育是贯彻毛主席无产阶级教育路线的一个组成部分。

中小学体育的目的是遵照毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”和“身体好，学习好，工作好”的伟大教导，全面贯彻党的教育方针，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。

中小学体育的基本任务是：

(一) “学校一切工作都是为了转变学生的思想。”中小学体育必须用马克思列宁主义、毛泽东思想武装学生，以党的基本路线为纲，教育学生为革命而学，为革命而锻炼身体；增强“提高警惕，保卫祖国”的战备观念；贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针；培养“团结、紧张、严肃、活泼”的战斗作风和勇敢顽强、艰苦奋斗的革命意志，和学校的政治思想工作密切结合，不断提高学生阶级斗争、路线斗争和无产阶级专政下继续革命的觉悟。

(二) 贯彻“发展体育运动，增强人民体质”的方针，从学生的实际出发，科学地进行教学训练，促进学生身体正常发育和身体素质的全面发展，不断增强体质，为参加三大革命实践打好身体基础。

(三) 通过体育教学训练，使学生掌握一定的体育技能和锻炼身体的科学知识、方法，养成自觉、有恒地为革命而锻炼

身体的良好习惯，并在上山下乡参加工农业建设时开展群众性体育活动中发挥积极作用。

(四) 贯彻体育要从儿童抓起的精神，认真上好体育课，广泛开展课外体育活动，通过锻炼小组、运动代表队和业余训练，不断增进健康，提高运动技术水平，以适应我国体育运动蓬勃发展的形势和要求。

二、关于中小学体育教学的几点要求

(一) 党的领导是贯彻执行毛主席革命路线取得各项工作胜利的根本保证。学校体育必须在党的一元化领导之下，从党的教育方针这一全局出发，和学校有关方面的工作相配合，完成体育的基本任务。

(二) “路线是个纲，纲举目张。”体育教学应认真进行思想政治路线方面的教育，深入开展革命大批判，狠批“锦标主义”、“技术第一”、“物质刺激”和否定工农兵群众体育等修正主义黑货；狠批“学而优则仕”、“劳心者治人，劳力者治于人”等修正主义，肃清林彪一类骗子所推行的反革命修正主义体育路线的流毒，提高贯彻执行毛主席革命路线自觉性。

(三) 坚持无产阶级政治挂帅，正确处理政治与业务的关系。体育教学必须把转变学生的思想放在首位，把无产阶级政治贯注到教学过程。在坚定正确的政治方向指引下，认真钻研业务，上好体育课，严格教学，严格要求，使学生提高思想，锻炼意志，增强体质，掌握技能，又红又专，更好地为无产阶级政治服务。

(四) 坚持实践第一的观点，正确处理理论与实践的关系。根据青少年儿童的年龄特征和实际情况，合理安排教学内

容与运动量，从体育重在多练这一特点出发，理论知识、方法要领的讲授应简明扼要，突出重点，使学生有更多的时间进行实际练习。

(五) 以普及为主，正确处理普及与提高的关系。伟大领袖毛主席教导我们：“普及工作和提高工作是不能截然分开的。”体育教学应在切实做好普及工作的基础上，把课内和课外结合起来，抓好提高工作，使学校体育沿着“在普及基础上的提高”，“在提高指导下的普及”的方向发展前进。

(六) 坚决地改革旧的教学方法。教学训练中必须废止注入式，采用启发式教学法，着重培养分析问题和解决问题的能力，通过实践逐步认识和掌握体育运动规律。发扬教学民主，开展“官教兵、兵教官、兵教兵的群众练兵运动”，充分发挥学生的主动性、创造性，师生互教互学，共同提高。

(七) 加强安全教育，避免发生伤害事故。教学训练之前，应认真研究情况，作好场地布置、器材检查工作，采取有效措施。教学训练中，及时进行管理教育，以策安全。

(八) 发扬勤俭办一切事业的革命精神。因地制宜，因陋就简，就地取材，自己动手制造体育用具，为体育教学训练创造条件，培养学生自力更生、艰苦奋斗的优良作风。

“教改的问题，主要是教员问题。”必须遵照毛主席关于教育者要先受教育的伟大教导，坚持读马、列的书，读毛主席的书，深刻领会毛主席的教育革命思想，加深理解体育和整个革命事业的关系，“忠诚党的教育事业”，虚心接受工农兵的再教育和向自己教育的对象学习，努力改造世界观，不断提高执行毛主席革命路线的自觉性，才能搞好体育教学工作，把教育战线上的社会主义革命进行到底。

三、关于使用教材的一些说明

(一) 这本教材是以“教育要革命”、“教材要彻底改革”为指针，根据中小学体育的目的任务、教学要求，结合普遍开展的运动项目的特点、作用编写的。当前教育革命和教材改革正在深入发展，因此，这本教材仅供试用，应在试用过程中，不断总结教学实践和开展群众性体育活动的经验，不断改革，使教材适应社会主义革命和社会主义建设发展的需要。

(二) 根据体育要从儿童抓起的精神，从小学低年级起就安排了各种运动项目和技术教学（包括“三小球”）。这是体育教学的新事物，应积极创造和积累这方面的经验。

(三) 在体育教学中贯彻体育为国防服务的思想教育，增强学生战备观念，把学习人民解放军的好思想、好作风贯穿到体育教学过程中。在具体项目上，如队列、投掷手榴弹、超越障碍、攀登、游泳等与军事有密切联系的，均列为基本教材，与民兵训练配合进行教学。

(四) 《体育锻炼标准》的项目基本上列入了教学纲要，是教学的重点内容。也可参照《体育锻炼标准》结合具体条件和学生实际情况，制定教学要求。

(五) 田径是其它运动项目的基础，是重点教学项目。因此，除在教学时数分配上，田径所占比例大于其他项目外，并根据这一要求贯穿到体育教学的全过程，作出相应的安排。

(六) 体操是主要教学项目之一。小学时期，以技巧运动为主，逐步增加器械体操的教学。

(七) 球类运动项目较多，开展普遍，教学纲要中列了篮、排、足、乒乓球四种，可根据学校的师资、场地设备、群众爱好和传统等条件，自行选定一至二项进行教学。

(八) 积极开展游泳教学。我省气候温暖，江河纵横，适宜广泛开展游泳活动，凡有条件的均应安排游泳教学。如条件较好，所列游泳教学时数尚不够用，可利用“机动”时间。如确无条件，可将游泳学时作为其他项目教学之用。

(九) 教学时数分配计划中，列有机动时间，系供各地根据实际情况灵活掌握和调剂之用。

1. 可利用机动时间进行教学纲要之外的体育项目的教学，如兄弟民族地区的摔跤、舞蹈、射箭以及各地的乡土教材等。

2. 如规定的教学纲要（即基本教材）已完成的，可用机动时间另选教材或加深某一项目的教学。

3. 如规定的教学纲要未能按分配时间完成的，可用机动时间补课。

(十) 这本教材系供教师试用，所以教材内容比教学纲要较多，还编选了一些练习方法、教学建议之类的材料，仅供参考采用。希在教学实践中不断创新，不断改革，不断总结经验。

(十一) 由于我省各地各学校体育场地设备条件不同，体育教学情况也不平衡，这本教材又属试用，因此，应本着计划性与灵活性相结合的原则，加以使用和处理。

1. 只列了基本教材的项目和教学纲要，作为一般要求。对选修项目、内容，未作统一安排，由各地灵活掌握。

2. 由于所列教学纲要及分年安排系综合各方面情况制定的，也是从小学一年级起到高中二年级共十年连续起来考虑的，可能目前对一些学校要求偏高，因此，可结合本地区实际情况对教学纲要和具体安排作适当调整，特别是试行之初，需要有个过渡，可作较大幅度的调整。

中小学各年级体育教学时数分配计划参考表

教学时数	学制与年级	小 学					初 中				高 中			合 计	
		一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	小计	一年级	二年级	三年级	小计	一年级	二年级		小计
体 育 基 本 知 识		2	2	2	2	4	12	4	4	4	12	4	4	8	32
队 列		8	8	8	6	6	36	2	2		4				40
田 径		16	16	16	18	18	84	18	18	20	56	20	20	40	180
体 操		12	12	12	12	12	60	12	12	12	36	10	10	20	116
球 类		10	10	10	12	12	54	12	12	12	36	12	12	24	114
武 术			4	4	4	4	16	4	4	4	12	6	6	12	40
游 泳				4	4	4	12	6	6	6	18	6	6	12	42
游 戏		22	18	8	6	4	58								58
机 动				6	6	6	18	6	6	6	18	6	6	12	48
合 计		70	70	70	70	70	350	64	64	64	192	64	64	128	670

小学一年级教学纲要

项 目	纲 要	
体育基本知识	按具体情况安排	
队 列	集合、解散、立正、稍息、看齐（向右（左）看齐、向中看齐、向前看齐）、报数、向左转、向右转、齐步走、便步走、跑步走、踏步、立定。	
田 径	跑	1.摆臂（原地）；2.走跑交替（100米）；3.快速跑（20米）；4.迎面接力跑：（15~20米）。
	跳 跃	1.连续向前单（双）脚跳；2.原地跳起手触高物；3.原地双脚（直腿）连续上跳；4.单跳双落。
投 掷	1.用轻物件（包括小沙包、小皮球、木棒等）正侧面投掷标靶；2.小皮球掷远。	
体 操	徒手体操	1.基本部位练习；2.儿童广播体操（7~8岁）。
	跳 绳	1.在摇转的绳子下跑过（长绳）；2.在原地跳摇转的绳子（长绳）。
	技 巧	1.劈腿；2.前滚翻。
乐 戏	站在30厘米高的器械上；1.挺身跳下；2.挺身转体90°或180°跳下。	
球 类	小 篮 球	1.拍球和拍球行进（利用拍球熟悉球性）；2.抛球和接球；3.游戏。
	小 足 球	1.踢球游戏；2.运球游戏。
乒 乓 球	1.握拍法；2.熟悉球性的游戏；3.对打球。	
游 戏	按具体情况安排	

小学二年级教学纲要

项 目	内 容	要 求
体育基本知识	按具体情况安排	
队 列	半面向左(右)转、向后转、散开、靠拢。	
田 径	跑	1. 走跑交替(200米); 2. 快速跑(20米~30米); 3. 往返接力跑(20米~30米)。
	跳 跃	1. 连续向前单双脚跳; 2. 原地跳起手触高物; 3. 双脚直膝跳; 4. 单跳双落。
	投 掷	1. 用轻物件投过一定远度、高度的障碍; 2. 小皮球掷远、掷准。
体 操	徒手体操	基本部位练习
	跳 绳	1. 依次正入(反入)并脚跳(长绳); 2. 并脚跳(短绳)。
	技 巧	1. 单肩后滚翻成单腿跪撑平衡; 2. 跪跳起; 3. 桥(女)。
	一般跳跃	在30厘米高的器械上: 1. 单脚跳上并腿站立做并腿或分腿挺身跳下; 2. 单脚跳上并腿站立加拍手或转体的挺身跳下。
球 类	小 篮 球	1. 抛球和接球(低手传球; 利用低手传球做抛球动作); 2. 运球, 3. 游戏。
	小 足 球	1. 踢球游戏; 2. 运球游戏。
球 类	乒 乓 球	1. 熟悉球性的游戏; 2. 挡球(结合预备姿式和单步); 3. 正反手平击发球和接发球; 4. 对挡球(比多)。
武 术	武卡基本功	
游 戏	按具体情况安排	

小学三年级教学纲要

项 目	纲	要
体育基本知识	按具体情况安排	
队 列	左(右)转弯走、左(右)后转弯走、原地一列横队二列横队互变、齐步跑步互变。	
田 径	跑	1.小步跑(10~15米); 2.站立式起跑(20米); 3.加速跑(30米); 4.自然地形跑或越野跑(300~400米); 5.障碍跑(40~50米)。
	跳 跃	1.连续向前单双脚跳; 2.蹲(半)跳; 3.助跑单(双)脚起跳, 头、手触高物; 4.跳高: 跨越式(重点在解决助跑后不停顿的起跳)。
	投 掷	1.用轻物件投过一定远度、高度的障碍; 2.投掷小木棒; 3.垒球掷远、掷准。
体 操	徒手体操	儿童广播体操(9~12岁)。
	跳 绳	1.依次正入(反入)单脚交换跳(长绳); 2.单脚跳(短绳); 3.跑步跳(短绳)。
操	技 巧	1.仰卧起坐; 2.单脚站立借平衡; 3.后滚翻。
	支撑跳跃	跳上跪撑变成蹲撑; 1.挺身跳下; 2.分腿挺身跳下; 3.加转体的挺身跳下。
	爬竿(绳)	手足并用
球 类	小 篮 球	1.原地双手胸前传球和双手接球; 2.运球上篮(低手不跳起); 3.游戏和教学比赛。
	小 排 球	1.“米”字移动练习和比赛; 2.看谁测跨快, 双手垫球(原地、向前上步、自垫)。
	小 足 球	1.脚内侧踢球; 2.正脚背踢滚动球; 3.外脚背运球(直线运球); 4.脚内侧停球; 5.传截游戏(方形游戏)。
	乒 乓 球	1.反手推挡; 2.反手发斜线长球、直线短球和接发球; 3.二分钟对挡球左方斜线(比多)。
武 术	武术基本功	
游 泳	熟悉水性	
游 戏	按具体情况安排	

小学四年级教学纲要

项 目	纲 要
体育基本知识	按具体情况安排
队 列	原地一路纵队二路纵队互变
田 跑	1. 小步跑 (10~15米); 2. 高抬腿跑 (10~15米); 3. 加速跑 (30米); 4. 弯道跑 (或跑圈); 5. 跨栏式起跑 (20~30米); 6. 自然地形跑或越野跑 (100~600米)。
跳 跃	1. 蹲 (半) 跳; 2. 助跑跳起, 头、手触高物; 3. 跳高, 跨越式; 4. 跳远: 蹲踞式 (几步助跑后在起跳区起跳, 注意助跑与起跳的结合)。
径 投 掷	1. 单手和双手投掷实心球; 2. 垒球掷远、掷准; 3. 原地投手榴弹 (250克或木质手榴弹)。
体 徒手体操	小组合练习
跳 绳	有时间和次数要求的并脚跳或单脚跳 (短绳)。
技 巧	1. 《体育锻炼标准》儿童规定动作; 2. 肩肘倒立。
单 杠	1. 支撑前翻下; 2. 蹲悬垂脚蹬地成屈体悬垂后翻下。
操 支撑跳跃	跳上跪撑、跪跳下。
爬 竿(绳)	手脚并用的“三拍法”。
球 小 篮 球	1. 行进间双手胸前传接球; 2. 接传来的球上篮(高手上篮); 3. 急停和转身; 4. 游戏和教学比赛。
小 排 球	1. 双手自垫比赛; 2. 双手垫球 (前、后、左、右移动垫、对墙垫); 3. 下手发球 (侧面前下手); 4. 教学比赛 (简单规则)。
小 足 球	1. 正脚背踢滚动球; 2. 停反弹球; 3. 五人制比赛阵形 (结合教学比赛介绍择界外球方法和规则)。
类 乒 乓 球	1. 正手攻球; 2. 对挡球 (右边斜线); 3. 挡攻球; 4. 对挡左方斜线(比多)。
武 术	连环拳一路第一段
游 泳	熟悉水性; 学习蛙泳。
游 戏	按具体情况安排

小学五年级教学纲要

项 目	纲	要
体育基本知识	按具体情况安排	
队 列	正步走、正步齐步互变、行进间一列横队二列横队互变、行进间一路纵队二路纵队互变。	
田 径	跑	1.小步跑(15~20米); 2.高抬腿跑(15~20米); 3.后蹬跑(15~20米); 4.加速跑(30~40米); 5.重复跑(60~100米); 6.弯道跑(或跑圆筒); 7.终点冲线或过线(15~20米); 8.自然地起跑或越野跑(600~800米)。
	跳 跃	1.助跑跳起头、手、脚触高物; 2.蹲(半)跳(女); 3.立定三级跳远(男); 4.跳高; 跨越式(在保证重点技术的前提下,联系实际改进技术); 5.跳远; 剪翼式。
	投 掷	1.投实心球; 2.助跑掷垒球; 3.原地和侧向上步的投掷手榴弹(300克)。
体 操	徒手体操	成套动作
	跳 绳	1.有时同次数要求并脚跳或单脚跳(短绳); 2.交叉跳(短绳)。
	技 巧	1.俯卧撑; 2.侧手翻。
	支撑跳跃	分腿腾越(山羊)
	单 杠	1.单挂臂摆动上(男); 2.骑撑向前转体90°下; 3.蹲悬垂双腿蹬地成屈体悬垂后翻下。
	双 杠	1.杠端跳上成支撑; 2.外侧坐向内转体90°下。
爬竿(绳)	手脚并用的“三拍法”	
球 类	小 篮 球	1.反弹传球; 2.单肩上投篮; 3.联合动作(接球急停和运球后传球); 4.教学比赛。
	小 排 球	1.双手垫球(垫准); 2.上手传球; 3.下手传球(侧面逐渐提高击球点); 4.扣打球; 5.教学比赛(三三站位,简单规则)。
	小 足 球	1.踢反弹球; 2.双脚交替运球(包括曲线运球); 3.七人制比赛阵形(结合教学比赛介绍守门员技术)。
乒 乓 球	1.搓球; 2.对挡左方斜线(比多); 3.挡攻球(右边斜线); 4.两分钟挡攻球右边斜线(比多)。	
武 术	连环拳第一路第二段	
游 泳	复习蛙泳	
游 戏	按具体情况安排	