



北京市中学教学参考材料

军 体

JUNTU

教 员 参 考

北京市中学数学参考材料

军事体育

北京市教育局
革命领导小组 中小学教材

*

北京市印刷一厂印刷

北京市新华书店发行

*

1970年6月第1版 1970年6月第1次印刷

书号: K7(京)68105-40 定价: 0.280元



毛主席万岁！万万岁！

提高
警惕
保衛祖國

毛澤東

發展體育運動
增強民族體質

毛澤東

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。

* * *

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。

* * *

提高警惕，保卫祖国。

* * *

向解放军学政治，学军事，学四个第一，学三八作风，学三大纪律八项注意，加强组织纪律性。

* * *

发展体育运动，增强人民体质。

毛泽东

毛主席语录

学制要缩短。课程设置要精简。教材要彻底改革，有的首先删繁就简。

说 明

在伟大领袖毛主席的教育革命思想的指引下，在本市广大工农兵和革命师生的大力支持和帮助下，我们编写了这本教学参考材料供本市中学试用。各校可根据具体情况，采用全部或其中若干内容，也可另用自编教材。

彻底改革旧教材，编写无产阶级新教材，是无产阶级教育革命的重要组成部分，是一项崭新的工作，我们还处在摸索和尝试的过程中，一定会有不少缺点和错误。因此，殷切地期望广大工农兵和革命师生批评指正，以使这本教学参考材料逐步完善。

北京市教育局 中小学教材组
革命领导小组

一九七〇年

目 录

毛主席论人民军队 (摘录)	(1)
毛主席论人民战争 (摘录)	(18)
毛主席论“一不怕苦, 二不怕死”	(25)
毛主席关于体育工作的指示 (摘录)	(31)

军体项目

一、队列教育	(34) ✓
二、射击	(47)
三、刺杀	(54) ✓
四、投弹	(63) ✓
五、防空基本知识	(70) ✓
六、过障碍	(73) ✓
七、行军和爬山	(78) ✓
八、游泳	(81) ✓
九、爬绳 (爬竿) 爬横绳	(98) ✓
十、徒手体操	(101) ✓
十一、技巧	(103) ✓
十二、单杠	(110) ✓
十三、双杠	(118) ✓
十四、支撑跳跃	(126)

十五、篮球·····	(132)
十六、足球·····	(151)
十七、排球·····	(164)
十八、乒乓球·····	(173)
十九、跑·····	(183)
二十、跳跃·····	(190)
二十一、铅球·····	(201)
二十二、武术·····	(205)
二十三、体育锻炼卫生常识·····	(258)
附：军体课教学意见·····	(265)

~~毛主席论人民军队~~
毛主席论人民军队（摘录）

没有一个人民的军队，便没有人民的一切

为创造中国人民的军队而奋斗，是全国人民的责任。没有一个人民的军队，便没有人民的一切。

在中国，离开了武装斗争，就没有无产阶级的地位，就没有人民的地位，就没有共产党的地位，就没有革命的胜利。

每个共产党员都应懂得这个真理：“枪杆子里面出政权”。……从马克思主义关于国家学说的观点看来，军队是国家政权的主要成份。谁想夺取国家政权，并想保持它，谁就应有强大的军队。

附录

“没有一个人民的军队，便没有人民的一切。”这是毛泽东同志根据中国人民在长期革命斗争中用鲜血换来的经验而得出的结论。这是马克思列宁主义的普遍真理。

全心全意为人民服务是我军的 唯一宗旨

我们的共产党和共产党所领导的八路军、新四军，是革命的队伍。我们这个队伍完全是为着解放人民的，是彻底地为人民的利益工作的。

这个军队之所以有力量，是因为所有参加这个军队的人，都具有自觉的纪律；他们不是为着少数人的或狭隘集团的私利，而是为着广大人民群众的利益，为着全民族的利益，而结合，而战斗的。紧紧地和中国人民站在一起，全心全意地为人民服务，就是这个军队的唯一的宗旨。

附录

中国人民解放军是毛泽东思想武装起来的队伍，是全心全意为人民服务的队伍，因而是战无不胜的队伍。

我军必须置于党的绝对领导之下

我全军将士必须时刻牢记，我们是伟大的人民解放军，是伟大的中国共产党领导的队伍。只要我们时

刻遵守党的指示，我们就一定胜利。

我们的原则是党指挥枪，而决不容许枪指挥党。

红军所以艰难奋战而不溃散，“支部建在连上”是一个重要原因。

附录

按照毛泽东同志的人民军队的建军思想，我们的军队是在中国共产党的绝对领导之下的军队。它无比忠诚地执行党的马克思列宁主义的路线和政策。它有高度自觉的纪律，有压倒一切敌人、不怕任何困难的英雄气概。

我军永远是一个战斗队，同时又是工作队，生产队

人民解放军永远是一个战斗队。就是在全国胜利以后，在国内没有消灭阶级和世界上存在着帝国主义制度的历史时期内，我们的军队还是一个战斗队。对于这一点不能有任何的误解和动摇。

人民解放军应该是一个大学校。这个大学校，要学政治，学军事，学文化，又能从事农副业生产，又

能办一些中小工厂，生产自己需要的若干产品和与国家等价交换的产品。这个大学校，又能从事群众工作，参加工厂、农村的社会主义教育运动；社会主义教育运动完了，随时都有群众工作可做，使军民永远打成一片；又要随时参加批判资产阶级的文化革命斗争。这样，军学、军农、军工、军民这几项都可以兼起来。当然，要调配适当，要有主有从，农、工、民三项，一个部队只能兼一项或两项，不能同时都兼起来。这样，几百万军队所起的作用就是很大的了。

人民解放军应该支持左派广大群众。

军队应分期分批对大学、中学和小学高年级实行军训，并且参预关于开学、整顿组织、建立三结合领导机关和实行斗、批、改的工作。

派军队干部训练革命师生的方法很好。训练一下和不训练大不一样。这样做，可以向解放军学政治，学军事，学四个第一，学三八作风，学三大纪律八项注意，加强组织纪律性。

附录

我们的军队在抗日战争中坚决执行了毛泽东同

志规定的打仗、做群众工作和进行生产的三大任务，既是战斗队，又是工作队，也是生产队。他们到处宣传群众，组织群众，武装群众，帮助群众建立革命政权。他们严格遵守三大纪律八项注意，开展拥政爱民运动，到处给群众办好事。我军还利用一切可能，自己动手进行生产，借以克服经济困难，改善军队生活，减轻人民负担。我军就这样以自己的模范行动赢得了人民群众的衷心拥护，被广大人民群众亲热地称作“我们的子弟兵”。

政治是统帅，是灵魂，政治工作
是一切工作的生命线

没有正确的政治观点，就等于没有灵魂。

思想和政治又是统帅、是灵魂。只要我们的思想和政治工作稍为一放松，经济工作和技术工作就一定会走到邪路上去。

掌握思想教育，是团结全党进行伟大政治斗争的中心环节。如果这个任务不解决，党的一切政治任务是不能完成的。

军队的基础在士兵，没有进步的政治精神贯注于

军队之中，没有进步的政治工作去执行这种贯注，就不能达到真正的官长和士兵的一致，就不能激发官兵最大限度的抗战热忱，一切技术和战术就不能得着最好的基础去发挥它们应有的效力。

附录

人民解放军是政治斗争的工具，革命军人不应当脱离政治，而要重视政治和努力学习政治。而群众运动、社会斗争的实践，就是丰富的政治。

坚持我军政治工作的三大原则

八路军的政治工作的基本原则有三个，即：第一、官兵一致的原则，这就是在军队中肃清封建主义，废除打骂制度，建立自觉纪律，实行同甘共苦的生活，因此全军是团结一致的。第二、军民一致的原则，这就是秋毫无犯的民众纪律，宣传、组织和武装民众，减轻民众的经济负担，打击危害军民的汉奸卖国贼，因此军民团结一致，到处得到人民的欢迎。第三、瓦解敌军和宽待俘虏的原则。我们的胜利不但是依靠我军的作战，而且依靠敌军的瓦解。

我们的军队一向就有两条方针：第一对敌人要

狠，要压倒它，要消灭它；第二对自己人、对人民、对同志、对官长、对部下要和，要团结。

附录

我军的管理教育工作，必须坚持五条原则：（一）既要负责管理，严格要求，防止把部队搞得松松垮垮，又要耐心说服教育，讲究方式方法，防止简单粗暴。（二）既要表扬好人好事和进行正面教育为主，又要对一般性的缺点和错误，进行个别谈话或者班、小组的批评。（三）既要官管兵，又要动员兵管兵。（四）既要进行深入细致的思想工作，又要热情关怀和帮助解决实际困难，干部并应事事以身作则。（五）既要有严格的军容风纪和正规的生活秩序，又要使部队活泼愉快、官兵融洽无间。

既要“言教”，又要“身教”，“身教”重于“言教”。

大兴三八作风

抗大的教育方针是：坚定正确的政治方向，艰苦朴素的工作作风，灵活机动的战略战术。这三者是造成一个抗日的革命的军人所不可缺的。抗大的职员、教员、学生，都是根据这三者去进行教育，从事学习的。

坚定的政治方向，是与艰苦奋斗的工作作风不能脱离的，没有坚定的政治方向，就不能激发艰苦奋斗的工作作风；没有艰苦奋斗的工作作风，也就不能执行坚定的政治方向。

团结、紧张、严肃、活泼。

附录

我们要树立一个作风，就要提出要求，就要有个标准，这个标准就是毛主席在延安提出的三句话、八个字。三句话是：坚定的政治方向，艰苦朴素的工作作风，灵活机动的战略战术。八个字是：团结、紧张、严肃、活泼。毛主席以最简单朴素的语言，概括了很多很重要的道理。有了这三句话、八个字的作风，就会使我们的军队生龙活虎，朝气蓬勃。我们这个军队政治上要很坚定，有社会主义、共产主义的方向，有革命的雄心壮志，有无产阶级国际主义精神，有很高的胜利信心。要讲究灵活机动的战略战术，不要把自己陷进死公式里去。我们每一个指挥员都有权发明战术，每一个战士都有权发明战术，没有什么一成不变的战术，就是要灵活机动。还要有艰苦朴素的作风。平常养成了艰苦朴素的习惯，打仗的时候就吃