



北京市小学试用教材

体 育

TI YU

(供 教 师 用)



—— 1954年出版 ——

体 育

T I Y U

（ 1954年出版 ）

毛主席语录

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

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。

发展体育运动，增强人民体质。

提高警惕，保卫祖国。

说 明

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。在毛主席教育革命思想的指引下，在本市广大工农兵、革命师生和有关单位的大力支持和帮助下，我们编写了这本教材，供本市小学教师使用。由于我们对伟大领袖毛主席的教育革命思想理解不深，教材中一定会有不少缺点和错误，望广大工农兵和革命师生批评指正。

北京市教育局教材编写组

一九七三年四月

目 录

教学意见·····	1
教材内容·····	25
队列和体操队形·····	25
一般发展练习·····	40
田径·····	107
跑·····	107
跳跃·····	119
投掷·····	128
体操·····	140
技巧·····	140
支撑跳跃·····	150
攀登爬越·····	160
悬垂支撑·····	164
球类·····	173
小篮球·····	173
小足球·····	202
小排球·····	223
乒乓球·····	234
游戏·····	255
武术·····	335
附录·····	363

教 学 意 见

目 的 任 务

一、学校体育教学是无产阶级教育革命的一个重要组成部分。通过体育教学实践，对学生进行思想政治和共产主义道德品质教育，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”。

二、促进学生身体的正常生长发育和各种器官机能能力的增强，促进身体的基本活动能力和身体素质的全面发展，更好地为社会主义革命和建设服务，为国防建设服务。

三、教育学生掌握必要的基本的体育知识和锻炼身体的方法，养成良好的锻炼身体的习惯。

四、培养学生朝气蓬勃的革命精神，勇敢顽强的革命意志和团结友爱的高尚风格，加强组织性、纪律性。

编 写 原 则

一、坚持无产阶级政治挂帅。遵循毛主席关于“路线是个纲，纲举目张”“政治是统帅，是灵魂”的教导，教材内容从增强学生体质出发，坚持用政治统帅业务，既反对不讲无产阶级政治挂帅的单纯技术观点，又反对刘少奇一类政治骗子以资

产阶级政治代替技术的反动观点。

二、从实际出发。教材内容的编写，一方面根据学生的年龄特点、体质情况、师资状况和现有的设备条件，另一方面又考虑到经过艰苦奋斗，自力更生，因地制宜，因陋就简，创造条件，是可以做到的。

三、力求精炼。遵照毛主席关于“教材要彻底改革，有的首先删繁就简”的教导，教材内容力求精炼，突出重点。对于锻炼价值大的一些项目，则重复出现，逐步提高要求。

四、循序渐进。各类教材按年级编排，由易到难，由简到繁。

教学时数分配表

内 容	学 时	年 级	一	二	三	四	五	总计	百分比
基 本 教 材	田 径		14	14	20	20	20	88	24.4%
	体 操		20	18	18	16	16	88	24.4%
	球 类			10	10	14	14	48	13.4%
	武 术					6	6	12	3.3%
	游 戏		36	28	20	12	12	108	30.0%
机 动			2	2	4	4	4	16	4.5%
合 计			72	72	72	72	72	360	100%

基 本 教 材

一 年 级

队列和体操队形

1. 立正。
2. 稍息。
3. 看齐。
4. 报数。
5. 坐下, 起立。
6. 蹲下, 起立。
7. 解散。
8. 集合。
9. 原地踏步走。
10. 立定(原地的和走步的)。
11. 排成一路或二路纵队。
12. 排成一行或二列横队。
13. 向右(左)转。
14. 齐步走。
15. 左(右)转弯走。
16. 用并步法疏散和密集队形。

17. 排成或走成圆形队。

一般发展练习

1. 基本功。
2. 儿童广播体操(7—8岁)。
3. 模仿操。
4. 拍手操。
5. 跳短绳：连续跨跳，连续并脚跳。
6. 跳长绳：原地跳，正面跑入跳。

田 径

跑

1. 30米快速跑。(考查)
2. 100米跑走交替。
3. 15米迎面接力的跑或10米往返接力的跑。

跳 跃

1. 正面助跑，屈腿跳过30~40厘米高的横竿或皮筋。
(考查)
2. 立定跳远。
3. 跑几步，一脚蹬地起跳双脚落入沙坑。(考查)

投 掷

1. 用各种姿势投准。

2. 向远处投轻物件。(考查)

体 操

技 巧

1. 从蹲撑团身向后滚动。
2. 前滚翻。(考查)
3. 连续前滚翻。

支 撑 跳 跃

1. 从高处(40~50 厘米)用站立姿势跳下。
2. 踏跳障碍物。

攀 登 爬 越

爬越 50~60 厘米高的障碍物(如跳箱)。

游 戏

1. 掩护战友。
2. 快跑快追。
3. 穿过地道。
4. 快快排队。
5. 支援前线。
6. 套圈跑。
7. 英雄小骑兵。
8. 穿过树林送情报。

9. 团结起来力量大。
10. 看谁钻得快，跑得好。
11. 快到本队旗前集合。
12. 越过障碍物跑。
13. 踏石过河歼敌人。
14. 立定跳远接力。
15. 看谁投得准。
16. 一齐打靶。
17. 把球投进去。
18. 追过前面的球。
19. 快传球。”
20. 给公社搬运大白菜。
21. 看看谁的力量大。
22. 一切行动听指挥。

二 年 级

队列和体操队形

1. 原地跑步。
2. 立定(跑步的)。
3. 向后转。
4. 原地由一路纵队变成二路纵队。
5. 原地由一列横队变成二列横队。
6. 跑步走。
7. 行进间转弯时二路纵队走成一路纵队。

• 6 •

一般发展练习

1. 基本功。
2. 儿童广播体操(7—8岁)。
3. 模仿操。
4. 拍手操。
5. 跳短绳：同一年级。
6. 跳长绳：同一年级。

田 径

跑

1. 40米快速跑。(考查)
2. 200米跑走交替。
3. 30~40米迎面接力跑或15米往返接力跑。
4. 站立式起跑。

跳 跃

1. 直跑屈腿跳高。
2. 立定跳远。
3. 跑几步，一脚踏踏跳区双脚落入沙坑。

投 掷

1. 用各种姿势投准。
2. 向远处投轻物件。(考查)

体 操

技 巧

1. 仰卧举腿成肩肘倒立。
2. 有人扶持的手倒立。
3. 前滚翻两腿交叉转体 180° , 前滚翻。(考查)

支 撑 跳 跃

1. 从高处(50~60 厘米高)屈腿、分腿跳过前面适当高度的横绳或皮筋。
2. 跨跳障碍物。

攀 登 爬 越

1. 爬越 70~80 厘米高的障碍物。
2. 两手握悬垂的绳子, 借两脚蹬地的力量, 屈腿摆越 1~2 米宽的距离。(考查)

球 类

小 足 球

1. 脚内侧踢球。
2. 脚背正面踢球。
3. 脚内侧停地滚球。
4. 脚背外侧运球。

乒 乓 球

1. 基本步法：单步，换步。
2. 握拍方法和站位。
3. 正手攻球。
4. 平挡球。
5. 正手发平击球。

游 戏

1. 看谁先跑到。
2. 播种与丰收。
3. 跑得快、跳得好。
4. 跳过河沟冲上前。
5. 把红旗插上高峰。
6. “8”字接力跑。
7. 跳圈赛跑。
8. 快快跳起来。
9. 投沙包。
10. 防守堡垒。
11. 投准比赛。
12. 上下传球。
13. 堡垒球。
14. 坚持到底。
15. 快来接球。
16. 踢带绳球。

17. 踢球射门墙。

18. 鸡毛信。

三 年 级

队列和体操队形

1. 齐步走变跑步走。

2. 跑步走变齐步走。

3. 便步走。

4. 原地由一(二)列横队变成二(四)路纵队。

一般发展练习

1. 基本功。

2. 儿童广播体操(9—12岁)。

3. 拍手操。

4. 简单的体操棒的动作(可用短绳代替)。

5. 跳短绳：连续并脚跳，单脚跳和两脚交换跳。

6. 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。

田 径

跑

1. 50米快速跑。(考查)

2. 300米跑走交替。

3. 40 米迎面接力跑或 20 米往返接力跑。
4. 站立式起跑。

跳 跃

1. 急行跳高(跨越式)。(考查)
2. 急行跳远(蹲踞式)。(考查)

投 掷

1. 用各种姿势投准。
2. 原地投掷垒球。(考查)

体 操

技 巧

1. 从蹲撑姿势向后滚翻。(考查)
2. 蹲撑向后滚动成肩肘倒立。
3. 跪跳起。

支 撑 跳 跃

1. 单脚踏跳的跳上、跳下。
2. 跳上跪撑变成蹲撑向前跳下。
3. 从器械上屈腿跳下、分腿跳下。
4. 跳上跪撑, 摆臂向前跳下。

攀 登 爬 越

1. 爬越 80—90 厘米高的障碍物。

2. 手脚并用的自然爬竿或爬绳。(考查)

球 类

小 篮 球

1. 急起、急停、侧身跑、滑步、跨步、转身。
2. 原地双手胸前传、接球。
3. 原地双手胸前投篮。
4. 运球：原地运球，直线运球。

小 足 球

1. 复习以前学过的教材。
2. 脚背内侧运球。
3. 掷界外球。
4. “二过一”进攻战术。

乒 乓 球

1. 复习以前学过的教材。
2. 基本步法：跳步、侧身步、交叉步。
3. 推挡球。
4. 正手发急球。
5. 接发球。

游 戏

1. 守卫队旗。