



小学体育教学大纲(草案)

中華人民共和國教育部 編訂

人民教育出版社

小学体育教学大纲(草案)

中華人民共和國教育部 編訂

北京市書刊出版業營業許可證出字第二号

人民教育出版社出版

北京景山前街

新華書店發行 北京新華印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 字数：36千

印张：17 $\frac{1}{8}$ 插頁：1

1956年3月第一版

1956年6月第一版北京第一次印刷

1-103,000册

北京出版社重印

1-1,606册

統一書号：7012·1007 定价(5) 0.15元

目 錄

說明

大綱

一年級	6
二年級	13
三年級	20
四年級	29
五年級	38
六年級	49

附件

- 一 各年級應受考查的項目及參考標準
- 二 小學體育教學用具及設備一覽表

說 明

体育教育是全面發展教育的一个組成部分。小学体育教育的目的是促進少年兒童成为全面發展的新人,为將來参加建設社会主义社会和保衛祖國做好准备。

体育教育在学校中是和智育、德育、美育、基本生產技術教育密切結合起來實現的。

体育教育的基本任务是:

促使兒童正在成長的身体獲得正常的發育,鍛鍊他們的体格,增進他們的健康;

教給兒童教学大綱中所規定的基本体操和遊戲的技能,使他們能把这些技能应用到日常生活中去;發展他們身体的素質(灵敏、迅速和有力量)。

培养兒童勇敢、活潑、積極、主动、互助友爱和堅韌的精神;培养他們的組織性和紀律性;

培养兒童个人衛生和公共衛生的習慣;

培养兒童对体操和遊戲的爱好和經常自覺地参加的習慣。

小学一至六年級体育教育的主要手段是基本体操和遊戲。

一二年級是以跟極簡單的基本体操結合起來進行的遊戲为主。三四年級基本体操和遊戲在教材中佔有同样的地

位。五六年級是以基本体操为主，遊戲所佔的分量較少。

一至六年級上課时数的分配：

課时 教材	年級	一二年級	三四年級	五六年級
	基本体操	22	34	46
遊 戲	46	34	22	
总計	68	68	68	

教学大綱中的教材，是根据小学学齡兒童（七到十二歲）的年齡特征，由淺到深，按年級逐年重复提高而編排的。一二年級包括隊列練習和体操隊形練習的基本动作、一般發展和准备的練習、走和跑、跳躍、投擲、攀登、平衡和遊戲。三四年級除了重复加深一二年級的各項作業，內容比較复雜外，並且增添了搬运重物的練習。五六年級除重复加深三四年級的各項作業外，並且增添了滾翻的練習。

進行体育教学时，必須考慮到女孩的特点。对女孩應該適当地降低跳躍的深度、高度和長度，縮短練習耐久力性質的跑的距离和時間，降低力量性練習如搬运重物、攀登、爬越、懸垂、支撐等的要求。

在气候特別寒冷的地区，教育廳（局）可根据大綱的精神，編訂統一的补充教材。本大綱基本上適用於兄弟民族地区，但兄弟民族地区的教育廳（局），可以適当地增添一些適合兒童年齡特征的民族体育活动的教材。

小学体育課一般地都应当在空气新鮮、日光充足的室

外運動場上進行；由於氣候的原因，暫時不能在室外上課時，可以在室內上課；沒有條件在室內上課的學校，應當在教室中講授兒童所能接受的體育衛生常識和做室內遊戲，不得隨意停止體育課或改上其他課程。

場地小或沒有場地的學校，應當尽可能地利用院子和校外附近的空地。設備少或沒有設備的學校，應當有計劃地逐步增添，教師應該積極地創造代用品或用同類作用的練習代替，例如用長板櫓代替平衡木做平衡練習；用對抗性遊戲等代替攀登練習。一切代用器械都應堅固而平穩，以保證安全。

極其重要的是要讓學生在家里經常做他們在體育課中所學會的各種體育活動。

小學體育教學工作，也應該促進學生在學校、少年宮、少年之家、少先隊夏令營以及兒童公園中所進行的課外和校外的體育活動。

學校必須建立學生的正確作息制度。全體教師應該經常注意培養學生保持身體的正確姿勢，要使上課用的桌椅適合學生的身高；注意教室的清潔和通風；培養個人衛生和公共衛生的習慣；教師應該根據學生年齡特征，特別是對一二年級的學生，在上其他課業時，必須注意進行課中操，以消除學生由於長時間靜坐所產生的疲勞現象；課間休息時，應鼓勵學生進行體育活動或遊戲。

在衛生醫務設備上有條件的學校，每年要對學生進行一至二次身體發育情況的檢查或健康檢查。

为了更好地掌握教学大纲的精神,各类教材的意义和任务、主要教材的分配和分析、部分教材的动作要点、教学时的注意事项以及教材范例,另编有教学参考书供教师参考。

大綱

一年級

一 基本体操

隊列練習和体操隊形練習的基本動作

要求：訓練兒童基本的站立姿勢，教會兒童最簡單的排隊，認清左右方向和練習集体走步。

1. 回答教師的問好。
2. 立正和稍息。
3. 看齐(縱隊看后頸；橫隊看脚尖)。
4. 報數(1. 2. 3. 4. 5. ……連續報數)。
5. 向右轉和向左轉(踏腳轉)。
6. 解散。
7. 排成一路和二路縱隊。
8. 排成一系列和二列橫隊。
9. 排成三路和四路縱隊。
10. 原地踏腳走和原地跑步走。
11. 便步走和立定(自然止步)。
12. 跑步走。
13. 排成圓形隊。

14. 根据教师發出的“向着我”或“向着××”(指出实在的东西)等指示,做变换方向的走步。

一般發展和准备的練習

要求: 通过六个学年,要求教会兒童掌握由各种预备姿势做出有節奏的、快慢的、方向和緊張程度不同的各种軀幹練習和四肢練習,使兒童能自覺自如地控制自己身体的动作,並养成做体操的習慣。

徒手的練習

伸 展

1. 做招呼远处走來的人、鳥飛、晒衣服的动作。
2. 开立,兩手叉腰。兩肩上下、前后聳动。
3. 开立。兩臂同时向前后擺动。

体 前 屈

4. 做劈柴、打气的动作。

体 側 屈

5. 做提起和放下兩側的水桶、蹺蹺板的动作。

体 轉

6. 做摘葡萄、搖鼓的动作。
7. 开立,兩手叉腰。上体向左(右)轉。

屈膝、擺腿、踢腿和下蹲

8. 做踢毽子(向內側踢)、蹲下拿起和放下前面地上的东西、將头藏入水中的动作。

9. 直立, 兩手叉腰。兩腿輪流屈膝提举。
10. 直立, 兩手叉腰。兩腿輪流向前向后伸、脚尖点地。
11. 直立, 兩手叉腰。脚跟提起。

跳 躍

12. 做皮球彈跳的动作。
13. 直立, 兩手叉腰。併脚跳四次, 踏步四次。
14. 直立, 兩手叉腰。兩脚輪流跳四次。

跳繩的練習

跳 長 繩

1. 在搖轉的繩子下跑过去。
2. 跨过或跳过搖擺的繩子。
3. 原地跳搖轉的繩子。

实心球的練習(重1公斤以下)

1. 在地上滾傳; 手遞手傳。
2. 把球拋給对面的人(对面的人不接球)。

走 和 跑

要求: 使兒童学会走步的正确姿势和有組織而迅速地

做10公尺到15公尺短距离的跑(跑时用前脚掌輕輕着地)。

1. 兩手叉腰走。

2. 慢步走, 快步走。

3. 用前脚掌走步。

4. 教师喊着数或奏着音乐, 兒童拍着手、唱着歌做有韻律的走步。

5. 由这条橫綫跑到那条橫綫(兩条橫綫之間距离 10 公尺到 15 公尺):

(1) 排成二列橫隊, 前后兩隊各分成二三个組, 一組一組地跑过去。

(2) 排成二列橫隊, 一隊一隊地跑过去。

6. 由这个目标跑到那个目标(两个目标之間距离 10 公尺到 15 公尺; 目标为小旗或樹、跳高架等):

(1) 排成一路縱隊跑过去。

(2) 排成三四个一路縱隊, 一隊一隊地跑过去。

(3) 排成二路縱隊, 兩人一組手拉手地跑过去。

7. 由这个目标跑过去, 再繞过那个目标跑回来(两个目标之間距离 6 公尺到 8 公尺):

(1) 排成一路縱隊跑。

(2) 排成二路縱隊, 手拉手跑。

跳 躍

要求: 使兒童学会能輕輕地跳落地上, 並在跑着的自然跳躍中, 能用一只脚用力蹬地起跳。

1. 从高处跳下: 自然站立姿势, 从 40 公分高处向下跳(用前脚掌轻轻落地)。

2. 踏跳障碍物: 跑着用一只脚踏 30 公分高的障碍物(如跳箱等)而过的跳躍。

3. 急行跳高: 直跑跳过 40 公分高的横繩(起跳时用一只脚踏地)。

4. 跑着用一只脚踏地跳上 30 公分高的障碍物(如跳箱等)。

5. 兩脚自然地向前跳躍, 連續跳躍 3 公尺。

投 擲

要求: 使兒童初步学会以正确揮动手臂的姿勢投擲小布球(或其他小物件), 並能投向指定的目标。

原地站立投擲小布球(或其他小物件如小沙囊、小木塊等):

1. 向有小旗的方向投擲(或牆、樹等)。

2. 向远处投。

3. 投豎立在前面地上二三公尺远的离地 1 公尺高的每边 1 公尺的正方形木板或直徑 1 公尺的圓圈(或在牆上画方格、圓圈來代替)。

4. 投前面二三公尺远的画在地上的每边 1 公尺的正方形方格或直徑 1 公尺的圓圈。

攀登和爬越

要求: 使兒童学会能自然地爬上、退下和爬过不高的障

碍物。

1. 沿着肋木向上爬,当脚蹬在第六级时(由下向上数),退下。
2. 在斜放的体操凳(或木板)上爬行(凳倾斜角度为20度)。
3. 爬过60公分高的障碍物(如跳箱)。

平 衡

要求:使儿童学会在站上体操凳、在凳上站立、走动以及由凳上退下时,都能保持身体的平衡。

1. 两臂侧平举,脚跟提起,用前脚掌在地上站立5秒钟。
2. 两臂侧平举,一脚站立,另一脚向前、向侧和向后伸,以脚尖点地,站立5秒钟。
3. 面对横放的体操凳站立。两臂侧平举,右(左)脚踏上凳,左(右)脚跟着踏上,靠攏右(左)脚。两脚脚跟提起,用前脚掌站立,然后脚跟落下,由凳上退下,两臂放下。同上,但一脚站立,另一脚向侧伸,以脚尖点凳。
4. 右(左)侧向凳站立。两手叉腰,右(左)脚踏上凳,左(右)脚跟着踏上,靠攏右(左)脚,一脚站立,另一脚向前、向后伸,以脚尖点凳,然后两脚靠攏,由凳上退下,两臂放下。
5. 面对纵放的体操凳站立。两臂侧平举,一脚踏上凳,另一脚跟着踏上,两臂放下向前走和侧着走,走到另一端跳

下。

6. 在体操凳上一面走，一面在体前体后拍手，走到另一端跳下。

7. 兩手在胸前捧着排球在体操凳上走，走到另一端跳下。

二 遊戲

要求：巩固和提高兒童身体各种动作的技能，使兒童能在变化条件下、协同活动中，联合运用跑、跳躍、投擲等身体的动作技巧。

活动量大的遊戲

1. 我們都是好学生。
2. 狼和小羊。
3. 捉老鼠的籠子。
4. 小猫捉蝴蝶。
5. 不拍蹲下的人。
6. 穿山洞。
7. 菜園里的兔子。

中等活动量的遊戲

8. 小燕子。
9. 快快排隊。
10. 我們第一。
11. 球囊互換。
12. 套圈賽跑。
13. 快跑快搬。

活动量小的遊戲

14. 猫捉老鼠。
15. 追过前面的两个球。
16. 投沙囊。
17. 傳球。
18. 听指揮。
19. 指出來人的方向。
20. 猜猜这是誰的声音。

二年級

一 基本体操

隊列練習和体操隊形練習的基本動作

要求：能在一定的時間內，正確地排好簡單的隊形；學會簡單的隊形變換的方法。

1. 報數(1. 2, 1. 2, 1. 2, ……指數報數)。
2. 向右轉和向左轉(用腳尖、腳跟旋轉)。
3. 立定(兩拍止步)。
4. 在較短的時間內，排好一路和二路縱隊(或一列和二列橫隊)。
5. 原地由一路縱隊變成二路縱隊(手拉手)。
6. 行進間轉彎時，由二路縱隊走成一路縱隊。
7. 用併步法疏散和密集隊形(右邊或左邊的排頭不動)。
8. 行進間由一路縱隊走成圓形隊。

一般發展和準備的練習

徒手的練習

伸 展

1. 直立。兩臂肩側屈，兩臂上伸。
2. 直立。兩臂由前向上舉、腳跟提起。

3. 直立。兩臂側平舉，兩臂上舉在头上拍手。

体 前 屈

4. 开立，兩手叉腰或兩臂肩側屈。上体向前、后屈。

5. 开立。兩臂前平舉，上体前屈、兩臂向后振。

6. 开立。兩臂側平舉，上体前屈、兩臂下垂。

体 側 屈

7. 做柳樹被風吹动的动作。

8. 开立，兩手叉腰。上体向左(右)側屈、左(右)手順腿下滑至膝盖外側。

体 轉

9. 做打鉄、拍蚊子的动作。

屈膝、擺腿、踢腿和下蹲

10. 做踢毽子(向內側和外側踢)的动作。

11. 直立。兩腿輪流屈膝提举、以異側的一手拍膝盖。

12. 直立，兩手叉腰。兩腿輪流向前后、兩側擺动。

13. 直立，兩手叉腰。兩腿輪流向前上方踢。

14. 直立。兩臂前平舉或側平舉、脚跟提起，屈膝下蹲。

跳 躍

15 做跳短繩的动作。

16. 直立。兩脚左右开合跳、兩臂側平举和放下。

17. 直立。兩手叉腰併脚跳四次，兩手放下再併脚跳四次。

跳繩的練習

跳長繩

1. 一个跟一个地在搖轉的繩子下跑过去；跑过去时做兩手扶头后或兩臂側平举等动作。

2. 在規定的搖轉次数內（不超过4次），跑入併脚跳。

跳短繩

3. 原地跨过和連續跨跳短繩。

实心球的練習（重1公斤以下）

1. 由胯下向后滾傳；蹲下把球触地后手遞手傳；由体側向后手遞手傳。

2. 对面互相拋接球；在胸前拍手后接球。

小球的練習（小布球）

1. 向上拋球，兩手接球。

2. 向上拋球，兩手接球时做以下的附加动作：胸前拍手，轉体，跳一跳。

3. 蹲着向上拋球，站起来接球。