

广东省中小学试用教材

体 育

(教师用书)

李丽云参编



广东省中小学试用教材

体 育

(教师用书)

广东省中小学教材编写组编

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

韶关新华印刷厂印刷

1975年10月第1版 1976年3月第1次印刷

统一书号：k7111·709 定价1.22元

G634.961
4

032404

毛主席语录

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

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。

应该把青少年的体育运动看得比什么都重要。



A0316814

说 明

遵照伟大领袖毛主席关于理论问题的重要指示和“教育必须为无产阶级政治服务、必须同生产劳动相结合”的教导，为了适应形势的发展，在我省广大工农兵和革命师生的支持下，在电白县南海公社炮台大队、炮台学校等单位的具体帮助下，我们将一九七二年版省编中小学试用课本《体育》（教师用书）修订出版，供全省中小学使用。

“教材要彻底改革”。批判修正主义的旧教材，编写无产阶级的新教材，是教育革命的一项长期的、重要的战斗任务。由于我们水平有限，所编写的教材难免有缺点、错误，希广大工农兵和革命师生提出意见和批评，以便进一步做好教材改革工作。

广东省中小学教材编写组

一九七五年十月

目 录

一. 大 纲

目的任务.....	1
指导思想 and 原则.....	1
教学工作要求.....	3
各年级教材时数分配表(供参考).....	5
各学段基本教材内容安排(供参考).....	6

二. 基 本 教 材

马克思、恩格斯、列宁、斯大林论体育.....	12
毛主席有关体育工作的指示.....	15

学 军.....	16
队 列.....	17
投 弹.....	30
射 击.....	36
行军拉练.....	43

田 径.....	49
跑.....	50
跳 跃.....	68

投 掷.....	79
体 操.....	84
基本功.....	85
徒手体操.....	85
支撑跳跃.....	87
技 巧.....	92
单 杠.....	102
双 杠.....	110
实用性练习.....	117
武 术.....	121
手型和步型.....	122
基本功.....	126
拳术套路.....	132
游 戏.....	163
体育卫生常识.....	238

三 . 选 用 教 材

身体素质训练.....	254
游 泳.....	257
熟悉水性.....	258
踩 水.....	260
蛙 泳.....	261
爬 泳.....	264

仰 泳.....	268
侧 泳.....	271
出 发.....	274
转 身.....	277
溺水救护.....	282
 球 类.....	 287
篮 球.....	289
排 球.....	332
足 球.....	362
乒乓球.....	396
羽毛球.....	420
 田 径.....	 453
背越式跳高.....	453
剪式跳高.....	456
撑竿跳高.....	458
走步式跳远.....	463
三级跳远.....	463
撑竿跳远.....	467
标 枪.....	467
铁 饼.....	470
 体 操.....	 475
支撑跳跃.....	475
技 巧.....	476
单 杠.....	481

双杠.....	485
高低杠.....	488
实用性练习.....	494
刺杀.....	496
武术(棍术).....	504
民间体育.....	520
举石担.....	521
拔河.....	523
顶力.....	526
扳手.....	527
踢毽子.....	528
跳绳.....	532
跳橡皮筋.....	534

四、参 考 资 料

学习资料篇目.....	537
小型田径运动会比赛秩序的编排方法.....	538
球类竞赛的组织和编排.....	541
体育小知识.....	551
场地设备和简易器材介绍.....	555

大 纲

目 的 任 务

学校体育是党的教育方针的重要组成部分，是贯彻落实毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的革命体育路线的重要环节，是把学校办成无产阶级专政工具的重要方面。学校体育必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合。

“学校一切工作都是为了转变学生的思想。”学校体育工作，必须以马列主义、毛泽东思想为统帅，对学生进行思想和政治路线方面的教育，使学生明确认识体育在巩固无产阶级专政、建设社会主义、保卫祖国中的重要意义和作用；树立为革命而学习，为革命而锻炼身体的思想；增强战备观念；培养勇敢、顽强、服从组织、遵守纪律的优良品质，团结战斗的集体主义精神和朝气蓬勃艰苦奋斗的革命作风；掌握一定的体育和军事的基本知识、技能和方法；养成经常锻炼身体和讲究卫生的良好习惯，促进身体正常发育，增强体质。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”。

指导思想 and 原则

遵照毛主席关于“教材要彻底改革”的指示，以阶级斗争

为纲，以无产阶级专政理论为指导，坚持教材为无产阶级政治服务的方向，努力运用辩证唯物主义和历史唯物主义，贯彻理论联系实际的原则。教材必须充分反映无产阶级文化大革命的伟大成果和适应普及、深入、持久地开展批林批孔运动的要求，体现对资产阶级实行全面专政的需要，立足本省，面向农村，深入基层，坚持群众路线，实行开门编书。在各级党委、教育部门的领导和体育、武装等部门的指导下，依靠广大工农兵和革命师生，注意总结和吸取省内外体育教改的新鲜经验，坚持实践，大胆革新，实行领导、群众、编写人员三结合，做到“边学习、边调查、边编写、边试验、边审查”，努力编写适应三大革命运动需要的，符合我省实际情况的中、小学体育教材(教师用书)。

(一)认真学习毛主席关于理论问题的重要指示，学习马克思、恩格斯、列宁关于无产阶级专政的论述，坚持党的基本路线，深入批判刘少奇、林彪一类所推行的修正主义教育路线和修正主义体育路线，肃清其流毒，进一步全面贯彻毛主席的无产阶级教育路线和革命体育路线，使新编教材在与资产阶级争夺青少年、反对形形色色的资产阶级思想对学生的侵蚀，占领校内外阵地，培养无产阶级革命事业接班人，巩固无产阶级专政的斗争中发挥积极作用，成为无产阶级专政的工具。

(二)坚持无产阶级政治挂帅，正确处理政治与业务、思想与技术、普及与提高的关系，进一步贯彻中央关于体育“要从儿童抓起”的指示，根据全国和我省教育工作会议和体育工作会议的精神，积极进行学校体育工作的改革，加强对青少年的思想政治教育，大力开展群众体育活动，为增强体质，提高运动技术水平打好基础。

(三)立足本省，面向农村。从广大农村中、小学实际出发，适应开门办学和战备的需要。新编教材分为大纲、基本教材、选用教材、参考资料四部分。教材内容做到与《国家体育锻炼标准》相结合，体育项目与学军项目相结合，体育知识与卫生知识相结合，体育活动与文娱活动相结合。通过体育教学和学军等活动，培养学生热爱农村，决心为农业学大寨、普及大寨县，建设社会主义新农村的好思想，使他们毕业后成为三大革命运动所需要的人材，在城乡群众体育活动和民兵训练中起骨干作用。

(四)贯彻少而精的原则，教材内容的安排和处理，重点突出，切合实际，符合青少年和儿童的年龄、性别等特点，以利于学生掌握必要的体育基本知识和技能，促进身体的正常发育和身体素质的全面发展。

教学工作要求

(一)“教改的问题主要是教员问题。”教师要认真从理论和实践结合上学好无产阶级专政理论，深入开展革命大批判，彻底批判刘少奇、林彪一类所贩卖的“技术第一”、“锦标主义”、“体育无用论”、“体育取消论”等修正主义黑货；彻底批判“技术私有”等资产阶级法权观念，并肃清其流毒。教师要加强世界观的改造，用马列主义、毛泽东思想统帅教学的全过程。在教学的过程中坚持政治统帅业务，不断提高业务水平，让业务更好地为政治服务，把转变学生思想放在首位，向学生大力宣传党的教育方针和毛主席的体育路线，使学生明确无产阶级政治方向，加强体育锻炼，增强体质，对学好社会主义文化课和学工、学农、学军，将来更好地为

三大革命运动服务的重要意义。

(二)坚持理论联系实际的原则，彻底批判“智育第一”、“三脱离”、“三中心”，紧密联系当前三大革命运动和学生思想实际，根据学生的年龄特点和健康情况，从增强体质出发，认真抓好基本知识的教学和基本技能的训练，做到重点突出，精讲多练，讲求实效，反对烦琐哲学和形式主义，认真贯彻毛主席的《十大教授法》，不断地进行教学改革，特别是坚持群众路线，贯彻“启发式”教学法，发扬教学民主，开展“官教兵、兵教官、兵教兵”的教学活动。

(三)正确处理校内与校外，课内与课外，普及与提高的关系。坚持开门办学，切实搞好校队(厂)挂钩，请进来，走出去，接受工农兵再教育，协助基层开展体育活动，占领思想文化阵地，认真上好体育课，积极开展早操、课间操和课外体育活动，使学生每天至少参加一小时有计划有组织有领导的体育锻炼，学工、学农、学军也要组织学生进行体育锻炼，积极施行《国家体育锻炼标准》，开展以田径为基础，传统项目为重点的各种体育活动，并抓好运动队的训练，有条件的学校，还应开办体育班，立足校内和基层，开展小型、单项、分散、多样的竞赛活动。在普及的基础上不断提高运动技术水平。

(四)加强安全教育和体育卫生教育，使学生懂得一些体育卫生常识，养成良好的卫生习惯。在可能的条件下，每年进行一次体格检查，组织病残学生进行体育医疗和锻炼，积极预防学生视力减退、采取各种安全措施，切实防止发生伤害事故。

(五)发扬“自力更生，艰苦奋斗”的革命精神，坚持勤俭办体育的原则，对场地的修建和器材的添置，应发动群众，

自己动手，因地制宜，土法上马，努力做到少花钱，多办事，办好事。

各年级教材时数分配表（供参考）

项	年 级 时 数	小 学	小 学	初 中	高 中
		1—2 年 级	3—5 年 级		
基 本 教 材 (60%)	马、恩、列、斯论体育 毛主席有关体育的指示	2	2	4	4
	学 军	6	6	6	8
	田 径	6	8	10	12
	体 操	5	7	8	8
	武 术	4	4	4	4
	游 戏	18	14	4	
	(小 计)	(41)	(41)	(36)	(36)
选 用 教 材 (30%)		选一两项目自行安排(小学20课时， 中学18课时)。			
乡 土 教 材 (10%)		自编乡土教材，自行安排(小学7 课时，中学6课时)，如未编的话， 教时可划给田径和体操。			

(1) 小学

各学段基本教

项 目 年 级	一、二 年 级
马、恩、列、斯论体育 毛主席有关体育的指示	毛主席有关体育的指示
学 军	(1)立正、稍息(2)集合、解散(3)整齐、报数 (4)坐下、蹲下、起立(5)踏步、原地跑步、便步、齐步、跑步和立定(6)向左(右)转、向后转(7)齐步换便步、便步换齐步(8)错步换步(9)用轻物件投掷(正面肩上屈臂投掷)
田 径	(1)30米快速跑(2)站立式起跑(3)迎面接力跑 (4)蹲踞式跳远(5)屈腿式跳高
体 操	第五套儿童广播体操(七岁—八岁) 技巧:(1)团身前后滚动(2)侧滚动(3)前滚翻 成蹲立或直腿坐 实用性练习:混合悬垂摆荡
武 术	(1)手型和步型 (2)基本功
游 戏	(1)接过红旗向前进(2)换物接力(3)一切行动听指挥(4)颗粒归仓(5)把绞索紧套在苏修、美帝的脖子上(6)看谁投得准(7)传递球接力(8)把红旗插上台湾(9)打靶(10)踏石过河(11)小工兵(12)冲过火力网(13)抢种抢收(14)集体追逐(15)小骑兵(16)鸡毛信(17)冲过战壕(18)跳绳接力跑(19)冲锋杀敌(20)防袭(21)立定跳远接力(22)快跑快追(23)套圈跑(24)穿过树林送情报(25)快到本队旗前集合(26)我是铁道兵(27)投远比赛(28)抢球(29)看谁先完成任务(30)挑战(31)步调一致才能得胜利(32)服从命令

材 内 容 安 排 (供参考)

三、 四、 五 年 级

(1)马克思、恩格斯、列宁、斯大林论体育(2)毛主席有关体育的指示

(1)齐步换跑步、跑步换齐步(2)齐步向后转、齐步向左(右)转(3)队形变换(4)体操队形变换(5)托枪、枪放下(红缨枪)(6)立姿投弹(7)行进间投弹

(1)30—100米快速跑(2)蹲踞式起跑和疾跑(3)接力跑:上挑式(4)蹲踞式跳远(5)跨越式跳高(6)原地推铅球(7)200—800米跑或自然地形跑

第五套儿童广播体操(九岁—十二岁)

支撑跳跃:(1)跳上成跪撑、起立挺身跳下(2)跳上成跪撑、跪跳下

技巧:(1)单腿前滑成纵劈腿(2)后滚翻成蹲撑或跪撑(3)靠墙手倒立(4)肩肘倒立(5)跪跳起(6)侧手翻

实用性练习:(1)悬垂摆动越过1—4米的地区(2)手足并用的自然爬绳(竿)

(1)基本功 (2)拳术第一路

(33)批林批孔打先锋(34)圆圈接力(35)跳跃比赛(36)灵活机动(37)攻营(38)通过封锁线消灭敌人(39)把帝、修、反踢进坟墓(40)跃马挥刀杀敌人(41)支援前线送弹药(42)救护伤员(43)“8”字接力跑(44)智取巧夺(45)拉十字绳(46)传口令(47)掩护战友(48)支援农业(49)搭火车上山下乡干革命(50)快跑快跨(51)篮球传球接力(52)运球接力(53)抢截球(54)端线篮球(55)排球传球比稳(56)圆圈垫球比赛(57)初级排球(58)米字赛跑(59)跑得快踢得好(60)扫除障碍争上游(61)一球射多门(62)叫号抢截射门(63)运得快停得好(64)“8”字运球接力(65)足球运球接力(66)踢出端线球

(2) 中学

年 项 目 \ 内 容 级	初 中
马、恩、列、斯论体育 毛主席有关体育的指示	(1) 马克思、恩格斯、列宁、斯大林论体育 (2) 毛主席有关体育的指示
学 军	(1) 卧倒、起立(2) 停止间横队和纵队方向变换(3) 手榴弹的战斗性能和构造(4) 行进间投弹(5) 跪姿投弹
田 径	(1) 100—200米快速跑(2) 400—1500米跑或自然地形跑(3) 终点冲刺(4) 接力跑：蹲踞式起跑、下压式交接棒(5) 跨栏跑(1—3个栏)(6) 挺身式跳远(7) 俯卧式跳高(8) 侧向滑步推铅球
体 操	新广播体操 支撑跳跃：分腿腾越(横箱) 技巧：(1) 头手倒立(2) 鱼跃前滚翻(3) 俯臥撑(女)(4) 仰臥起坐(女)(5) 联合动作 单杠：(1) 引体向上(男)(2) 单挂膝悬垂摆动(3) 单挂膝悬垂摆动上(4) 支撑、一腿摆越成骑撑(5) 单(双)脚蹬地翻身上(6) 骑撑、后倒单挂膝上成骑撑(7) 支撑前翻下(8) 骑撑、后腿向前摆越转体90°挺身下(9) 联合动作 双杠：(1) 支撑臂屈伸(2) 杠端跳起成分腿骑坐(3) 分腿骑坐前进(4) 杠端支撑前摆转体90°下(5) 前滚翻成分腿骑坐(6) 前摆下(7) 联合动作 实用性练习：(1) 手足并用的“三拍法”爬绳(竿)(2) 手足并用的“二拍法”爬绳(竿)
武 术	(1) 基本功 拳术第二路
游 戏	(67) 抢占高地(68) 排除万难去争取胜利(69) 野战(70) 你追我赶(71) 小手球(72) 运球投篮接力(73) 角篮球(74) 滚地球(75) 排球发球得分(76) 发球跑垒(77) 扣高悬的球(78) 传射要准守要稳(79) 射门接力(80) 圆圈内抢球

高

中

- (1) 马克思、恩格斯、列宁、斯大林论体育
(2) 毛主席有关体育的指示

(1) 托枪、枪放下(2)肩枪、枪放下(3)背枪、枪放下(4)臥姿投弹(5)五步投掷步投弹(6)步枪的战斗性能(7)步枪的构造和用途(8)步枪的分解和结合(9)步枪的保管(10)简易射击学理(11)射击动作

(1)100—400米快速跑(2)800—3000米跑或自然地形跑(3)接力跑(4×100全程)(4)跨栏跑(3—10个栏)(5)挺身式跳远(6)俯臥式跳高(7)背向滑步推铅球

支撑跳跃：(1)分腿腾越(纵箱)(2)屈腿腾越

技巧：(1)俯臥撑(女)(2)仰臥起坐(女)(3)联合动作

单杠：(1)引体向上(男)(2)支撑后摆下(3)骑撑、后腿向前摆越转体270°挺身下(4)骑撑、前腿向同(异)侧摆越转体90°挺身下(5)联合动作

双杠：(1)后摆下(2)前摆向内转体90°下(3)外侧坐越两杠挺身下(女)(4)肩倒立(5)联合动作

实用性练习：(1)只用手爬绳(竿)(2)爬横绳或斜绳

拳术第三路