

中学体育 教学参考材料

辽宁省教师进修学院編

辽宁人民出版社

中学体育
教学参考材料

辽宁省教师进修学院编

☆

辽宁人民出版社出版（沈阳市沈阳路二段宫前里2号） 沈阳市书刊出版业营业许可证文出字第1号
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

787×1092毫米·104印张·240,000字·印数：1—2,600 1958年11月第1版
1958年11月第1次印刷 统一书号：7090·266 定价(6)0.80元

目 录

緒 論	1
一 队列練習和体操队形練習	9
二 一般发展和准备的練習	27
三 悬垂、支撑、攀登、爬越	59
四 平衡	123
五 技巧練習	135
六 搬运重物	149
七 跳跃	158
八 投擲	193
九 走和跑	224
十 滑冰	253
十一 游戏	262

緒 論

(一)中学体育教育必須認真貫徹社会主义建設的总路綫和毛主席提出的教育方針，必須在多快好省地培养有社会主义覺悟的、有文化的、身體健康的劳动者的过程中發揮其重大作用，使其更好地为政治斗争和生产斗争服务。为此，我們編写了这部教学参考材料。

但是，教学参考材料毕竟是一个死东西，是否能够最有效地發揮它的作用，是否能积极采取措施弥补它的缺点和不足，关键在于使用它的人——体育教师。因此，体育教师必須自觉地、經常地进行自我思想改造，經常做到政治挂帅，使自己真正成为紅透专深的、名符其实的工人阶级知識分子。这是鼓足干劲，力争上游，多快好省地完成体育教育任务的首要前提。

(二)根据上述目的要求和我省当前体育教育的現狀，目前在中学体育教育中必須特別抓紧并出色地完成下列三項主要任务：

第一，必須大力加强政治思想教育，努力提高学生的社会主义覺悟，培养其共产主义道德品質和意志品質。

体育教育具有直接的和现实的政治思想教育因素，通过实际操練，在形成动作技巧和从事游戏的过程中，可以直接培养学生的团結友爱、战胜困难、遵守紀律、爱护集体荣誉等道德品質，以及坚毅、勇敢、果断和对未来充滿胜利信心等意志品質。身体操練过程也是学生严肃的劳动过程，在操練过程中，直接培养学生的社会主义劳动观点、劳动态度和劳动习惯更有其特殊意义。

体育課堂教学的一切組織措施，場地、器材的布置、使用，教师的言語、行动、服装和仪表，以及学生的服装、仪表，对“見习生”的处理等等，都对学生有直接的教育作用。总之，“在教育工作上沒有小事”，教师对一切細小事物都必須充分考虑其教育作用。

教师在备课过程中，必須充分研究大綱和教材，并在深入了解学生实际的基础上，提出确切的教育任务，并在課时計劃中的組織教学和教学法部分，根据課时的各个环节訂出周密的具体計劃，以便在教学实践中有的放矢地对学生进行教育。必須彻底克服过去的技术指导脱离思想教育，体育教育脱离政治的傾向。

第二，要認真加强学生身体的全面訓練，重視軍事、国防体育教育，以增强学生的身体素質。

为通过各項練習使学生的身体素質得到充分发展，提高其身体能力，在体育教学中必須在了解学生与研究教材的基础上，努力加大課的密度和提高运动量，以充分有效地利用教学時間，使学生在各項教材反复練習的过程中，身体素質得到充分地发展，以提高其健康水平与身体工作能力。同时必須重視軍事和国防体育教育，把体育教育与基本軍事技能的教育很好地結合起来，使高中男生掌握一般士兵所具备的軍事队列操練的知識和技能。

在体育教学中并应不断注意，使学生受到适应自然条件的訓練。充分利用自然因素(日光、空气、水)，特別是冬季，应积极創造条件，开展冰上运动，以加强学生的冬季室外鍛炼，使学生具有在酷热与严寒的条件下，从事生活斗争的习惯。此外，还应注意安排适当的体力劳动，体育教师要进行必要的指导，使学生在体育教育中所获得的身体工作能力能够正确地运用到劳动中去，从而增强健康，养成劳动习惯，进一步培养劳动能力，使其更

好地为生产斗争和国防服务。

第三,要注意加强基本知识技能教育,并积极地提高运动技术水平。

体育运动必须在形成运动技巧之后,才能发挥其运动价值。学生正确地掌握了运动技能在生理上就可起到体育锻炼的积极作用,发展其身体素质。在形成运动技巧的同时,使神经系统受到良好的训练,从而使动作灵巧、准确、协调而有力。因而良好的体育教育,能使学生很快的掌握生活与生产斗争中的各种活动能力。

此外,体育教师必须认识到,我国体育运动技术在十年左右赶上世界水平的政治意义。我国运动技术水平的迅速提高,它有力的证实了先进的革命的社会主义社会与落后的反动的资本主义社会两种社会制度的本质不同,它具体地反映出社会主义制度的经济和文化的发展。我国运动技术水平的迅速提高是社会主义建设胜利的组成部分,是东风继续压倒西风在体育运动上的具体实现。

积极提高运动技术水平,必须在中学的体育教育中、特别是在初中阶段,注意加强基本技能的训练,为提高运动技术水平打下良好基础。但也必须认识到,与基本技能训练的同时,不可忽视提高,而与提高技术水平的同时,也不能忽视学生身体的全面训练,要认清两者的依存关系,不应把普及与提高对立起来,必须明确地认识普及和提高的辩证关系。这样才能更好地在体育教学中,加强学生的基本知识和技能的教育。

要进一步改进体育教学工作,对上述三个方面的任何一环,都是不容忽视的。它们之间的关系是互相制约、相辅相成的。然而必须明确,政治思想教育是体育教育的灵魂,身体全面训练与基本技能教育又是互相制约、互相促进的。体育教师必须全面

地考虑这三个方面的要求，反复地研究大纲、教材，不断地改进教学方法，才能使体育教育更好地为政治斗争和生产斗争服务。

(三)完成上述任务必须重视下列几个途径和方法：

第一，大力贯彻技术指导与思想教育相结合。要彻底克服体育教师单纯重视技术，因而使技术指导与思想教育脱节的倾向。只有使体育教学经常做到政治挂帅，使学生具有明确的学习目的，正确的锻炼态度，积极认真的从事体育锻炼，才能收到技能教育的效果，同时，只有这样才能通过体育教育培养学生共产主义的道德品质和意志品质，从而全面地完成体育教育的任务。

第二，认真贯彻个别教育与集体教育相结合。应在教学实践中，根据课的任务，有计划有目的地抓住每个有利环节，对学生进行教育，坚决克服形式主义的课业结束时的粗略的“总结”，因而忽视教学过程中的具体问题的倾向。要克服不能对个别学生的个别问题及时进行必要的教育，很好地把个别教育与集体教育结合起来，因而使“总结”流于形式，收不到实际教育的效果的严重现象。在知识技能的教育上更应注意贯彻个别对待、因材施教的原则，因此，在课的进行中也要把个别教育与集体教育结合起来。

第三，积极贯彻普及与提高相结合。既要认真加强学生身体的全面训练与基本技能教育，又要积极提高运动技术水平，使学生通过基本技能训练，身体素质得到全面发展，同时，在技术水平上也要有相应的提高，并进一步提高运动技术水平打下良好基础。

必须明确，在普及的基础上提高，在提高的指导下普及，普及的过程也是提高的过程，提高的本身又是普及的必然发展的辩证关系。要认真克服仅重视少数运动员的训练，而忽视广大学生的一般身体训练；或仅重视普及，单纯地搞“劳卫制”锻炼，

而不积极提高学生的运动技术水平等傾向。

必須在加强基本技能教育的基础上，与身体全面訓練的同时，积极創造条件，开展多种运动队与业余体育学校的工作，以提高学生的运动技术水平。

第四，經常注意課堂教学与課外活动相結合。积极貫徹普及和提高相結合，应彻底扭轉課外体育活动固定几項“劳卫制”的鍛炼項目，按表輪流常年不变的課內外脫节的現象。要使課外体育教育計劃与体育教学計劃密切地結合起来，使課外体育活动真正成为体育課堂教学的必要补充和延續，使学生通过科学計劃的課堂教育与严密組織的課外鍛炼，身体素質得到充分发展，保証使他們在相应的年級，自然地通过劳卫制的相应級标准，并在此基础上，某些項目的运动技术水平得到应有的提高，从而使部分学生分別达到等級運動員的标准。

第五，認真重視学校体育与軍事教育相結合。要把基本的軍事知識技能有机地結合到体育教学中去，如在队列練習和体操队形的練習中，就应按大綱(修改草案)的要求，結合軍事队列操練；在一般发展和准备的練習中，要进行徒手教練和以体操棒代替步枪的基本持械操練；在投擲、爬越障碍和搬运等項目中，也要結合軍事教育。这样，既丰富了体育教育的内容，又为广大青年学生所易接受，从而使学生掌握一般士兵所具备的徒手队列操練的基本知識和技能，以体现全民皆兵的国防建設的精神。

(四)根据上述目的、任务、途徑和方法，对教师提出以下几点希望：

第一，体育教师要認真学习体育教学大綱(修改草案)的說明部分。說明部分闡述了修改大綱的根据意义、原則及其基本精神，并就省內各个地区的不同情况(城市、乡村、地区、气候等)作了原則規定。同时，体育教师也要認真学习本教学参考材料的

緒論部分，以求深刻地体会其精神實質，明确貫徹社会主义建設总路綫和毛主席提出的教育方針，进一步改革体育教学的方向。在此基础上，体育教师更必須經常深入地鑽研教材，体会其思想性、科学性和系統性，从而很好地貫徹执行教学大綱。

第二，体育教师必須了解学生的思想实际和身体发育的实际，坚决克服以种种借口反对深入了解与研究学生的傾向。因为只有在掌握了学生的实际思想和每个阶段学生身体发育情况的基础上，才能运用恰当地教学方法，有效的教育学生，才能循序漸进地对学生身体进行科学的訓練。因为只有这样，才能多快好省地完成体育教育的艰巨而光荣的任务。

第三，必須制定切实可行的体育工作計劃。体育工作計劃是学校教育工作計劃的組成部分，必須在分析和研究过去的工作經驗和当前的工作条件的基础上来制定，这样才能制訂出切实可行的体育工作計劃。只有切实可行的計劃才能保證完成学校体育教育工作任务。因为，它可以使体育教师对自己的全部工作，做到方向明确，心中有数，能使体育教师分清主次和輕重緩急，能使体育教师正确、有效与合理地安排与利用時間，从而提高工作效率和教学質量。关于計劃工作的意义、种类和内容，在中学体育教学参考书的第三章里，已有較為詳細的闡述，这里仅根据我省当前的情况对教学工作計劃和課时計劃提出几点意見：

教学工作計劃。体育教师在学年开始前，要制訂出所担任年級的学年体育教学工作計劃，在制訂計劃之前，必須明确体育教育的总任务，結合本年級学生的实际情况，細致研究大綱和教材，明确本学年的体育教学任务（要明确提出教育任务和教养任务）。所提出的学年教学任务，必須切合学生的思想实际、健康情况和訓練水平。任务要明确具体，要真正成为一学年中体育

教学工作的綱，使教学工作方向明确。

在明确教学任务的前提下，再細致地考虑学校的場地、設備情况和气候条件，根据教材的特点，适当地安排教材，合理地分配時間。在安排教材时要注意教材的縱橫联系及其个自的特点，新旧教材的配合，以及課的密度和运动量情况等具体問題。

这部教学参考材料中对各項練習附了教材分配表，仅供体育教师制訂計劃时参考，在制訂計劃时必须根据学校、学年的具体情况細致考虑，制訂切实可行的計劃。但大綱（修改草案）所附的各年級教学时数分配表中，各类教材在一学年中所占的时间比重，是根据体育教育的目的任务和我省具体情况确定的，体育教师应在体会其基本精神的基础上，把各类教材适当的安排在一个学年的两个学期中去。

課时計劃：課时計劃是在学年（或学期）教学工作計劃的基础上制訂出来的。

反复細致地鑽研教材和深入分析学生情况，是备课中的首要工作，是制定課时計劃的前提条件。因此，教师除必須認真了解与分析学生的情况外，对教材內容必須做到深入地細致研究，要彻底領会教材間的相互关系和每个教材对学生的身体发展与道德品質的培养有何作用；明确教材的任务和要求，分清一課中主要和次要的教材。为了做好这些工作，教师必須細致鑽研大綱和有关参考材料，同时还应对将要教的教材亲自进行練習，这样会給做好課时計劃打下良好基础，才能制定出細致、具体和切实可行的課时計劃。

在編写課时計劃时，可参考下列几点：

1. 确定課的任务：課的任务是在分析教材后，根据学年、学期所要完成的任务和以前各課教学情况（当然包括学生掌握已学过教材的实际情况）来确定的。課的任务必須提得簡明、具体、

清楚，切合学生实际；同时还要和以前所进行的課业以及以后将要进行的課业联系起来。

一課的主要任务，一般应包括下列内容：学会某一練習或掌握某一練習的技能；发展身体的某种素質；培养某种共产主义的道德品質和意志品質；复习、巩固、改进或提高某項运动的技能。

2. 課的各个部分内容、时间的安排和練習分量：从教材内容來說，基本部分是一課的主体，編写課时計劃时，首先应考虑基本部分的各个方面，然后再考虑准备部分、开始部分和結束部分。在考虑基本部分的内容时，应根据学生的特点，提出不同的具体要求和每項練習的重复次数(确定練習的分量)。各部分教材的排列，均須符合循序漸進的原則，每課内容都应当对学生身体发展有全面的影响，同时应包括可以引起生理負担量較大的練習和緩和的練習。此外，还应注意到新教材和复习教材的特点，以及在一課中各应占多大比重等等。

3. 課的組織形式和教学方法：課的組織形式和教学方法，必須服从課的主要任务。課时計劃中的組織和教学法注解，必須指出最基本的主要原則，如从課的一个部分过渡到另一个部分的組織工作，講解、示范、練習时所运用的队形、器材使用、場地布置等(必要时应附有图解)。在講解和示范时，講那些主要关键、显示那些动作的基本要素？根据学生的实际情况，提出那些具体要求？针对可能发生的錯誤，采取什么方法进行矯正？在那些場合，对学生进行甚么教育？以及在教学过程中所要采取的必要措施；对新授教材运用甚么样的教学方法？是否需要引导性練習和輔助性練習？对复习教材如何处理？如何确定練習的分量，才能达到課的正确运动量？采取那些措施来增大課的密度等等，都应在組織和教学法注解中，明确地写出来，做为上課时的依据。在教学过程中，除非在必要的情况下，不应随意变

动。

(五)“劳动与卫国”的体育制度，是体育教育制度的基础，是对全体劳动人民进行体育教育，使身体得到全面发展的基本要求。

中学体育教育，必须使学生在相应的年级内，通过相应级的标准。这是学生身体发展的必然结果。因而在课堂教学中与课外体育教育中，都必须重视对学生身体的全面训练，加强基本技能教育。但体育教师应该意识到，中学体育教育的结果，不仅是要求学生达到“劳卫制”相应级的标准，而且要在学生通过“劳卫制”标准的基础上，积极提高学生的运动技术水平，争取培养出大量的等级运动员。这一点之所以要反复说明，是希望教师予以重视。

一 队列练习和体操队形练习

一 任务和要求

在初、高中的体育教学中，应使学生掌握队列练习和体操队形练习的基本知识技能，促进身体的一般发展，培养正确的姿势，以及懂得军事队列操练的基本知识技能；养成自觉的组织性、纪律性、韵律感、勇敢、顽强、朝气蓬勃和集体主义精神；发展注意力、想象力、对时间与空间的判断力和集体动作协同一致的能力。

在初中要加强基本知识技能的训练，使学生能正确、熟练地在原地和行进间做队列练习和体操队形练习，以及掌握一定的军事队列操练动作；在高中要全面而有重点的复习和提高初中

已学过的队列练习和体操队形练习，正确掌握知识技能。要求高中男生掌握一般士兵所具备的军事队列操练的知识和技能；女生要初步领会军事队列操练，还要学会比较复杂的和结合舞蹈步法的体操队形练习。

二 修改说明

队列练习和体操队形练习部分的教材变动不大，对未做变动的教材，教师可依据原体育教学参考书中的动作说明进行教学。

另外，根据目前的实际需要和教材的难易程度分别在初、高中各年级中增加订部分教材。并删改与串动一部分教材。

如与其他各类教材有密切联系，并在其他部分教材的教学中能同时完成队列练习和体操队形练习教学任务的部分教材；和参加练习的人数少，完成动作的时间长以及分布面广占用场地面积较大而练习的效果不大的教材，都从本部分中做了删减。

此外，对动作性质相同，分布在不同年级的教材做了必要的合并。并根据教材的难易程度和学生的实际情况，在不同年级间做了串动。

教材具体变动如下：

1. 军事队列操练部分

依据中国人民解放军队列条令，结合体育教学的要求和学生实际，编入大纲的军事队列操练教材分为：“单人动作”、“集体动作”两部分。在初中二、三年和高中各年级作了适当的编排，但在高中三年应已将已学过的各种操练综合成各种联合动作，变化多样地进行操练，以完成该项教材的教学任务。

2. 队列练习和体操队形练习部分

初中：(1) 初中一年增加了“举手礼”、“鞠躬礼”、“注目

礼”的教材。

(2)原地轉法“半面向左(右)轉”由初中一年級移至初中二年級出現。

(3)行進間的“向后轉走”，由初中二年提至初中一年出現。

(4)減去了各年級的行進間的“大、小、快、慢步走”。(并入田徑“走”的教材中進行)

(5)初中三年增加了行進間的“跑步向左(右)轉走”、“跑步向后轉走”的練習。

(6)行進間隊形變換中的“一(二)列橫隊變為一(二)路縱隊”、“一(二)路縱隊變為一(二)列橫隊”兩項教材由初中三年提至初中二年級出現。

(7)減去了圖形行進中的“繩圈形”。

(8)初中三年增加了體操隊形練習中隊形變換的“斜方向的用分隊法、并隊法、裂隊法、合隊法從一路縱隊變為四路縱隊，從四路縱隊變為一路縱隊”等教材。減去了此項教材在初中二年出現的“斜方向的變換”，在初中二年級僅做“直方向的變換”的練習。

(9)隊形變換中的“用依次旋轉法，從一(二、三、四、……)路縱隊變為二、三、四(一)路縱隊”教材，原初中一年的教材移至初中二年，初中二年的教材移至初中三年級，在初中一年級不出現這項練習。

(10)隊形變換“二(四)列橫隊變為四(二)列橫隊”，由初中三年級減去這項教材，並入初中一年級的原地隊形變換中的“一(二)列橫隊變為二(一)列橫隊”的教材中進行。

(11)減去了疏散密集中的“階梯形”練習。

高中：依據本項教材對高中提出的教學任務和要求，是根據全面而有重點的將初中已學過的主要教材，提高難度和複雜性，

分別排列在高中各个年級中。并結合女生特点,仅規定“結合舞蹈步法的已学过的体操队形練習”一項教材。其教材内容未做具体規定,各校教师可根据学生的基础,选用以前学过的教材进行練習。

高中教材,根据我省各校发展尚不平衡的情况,各校教师应根据学生的实际,加强較薄弱方面的練習,并可复习学生在初中已学过的教材进行提高。总之,应使学生在毕业时对所学教材熟練掌握。

本大綱中的練習是根据学生实际和教学任务,編訂了較为需要和最基本的練習,不可能包括所有的队列練習、体操队形練習和軍事队列操練等,因此各校体育教师应在完成大綱規定教材的基础上,也可根据需要适当的选择本大綱以外的教材。

三 教材内容分配

队列練習、体操队形練習和軍事队列操練教材内容分配如下表:

教材內容分配表

教材內容及分配		年級		初中一		初中二		初中三		高中一		高中二		高中三	
		性	別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
概 念	隊形、列、路、翼、伍、基準、間隔、距離、縱隊、橫隊、排頭、排尾、預令、動令			×			×								
	正面、後面、隊形寬度、隊形縱深			×											
原 則	站 成一(二)列橫隊			×											
	隊 成一(二)路縱隊			×											
轉 法	集合、立正、稍息、看齊、報數、解散、原地踏腳、立定、舉手禮、鞠躬禮、注目禮、出、入、列			×						×					
	向左(右)轉			×											
地 點	向後轉			×											
	半面向左(右)轉									×		×			
變 換	左(右)轉彎齊步走			(縱隊) ×											
	(二)(四)列橫隊變為(二)(三)列橫隊			×											
變 換	一(二)路縱隊變為二(一)路縱隊			×											
	一(二)列橫隊變為一(二)路縱隊														
變 換	一(二)路縱隊變為一(二)列橫隊														

教 材 內 容 及 分 配			年 級		性 別		初 中 一		初 中 二		初 中 三		高 中 一		高 中 二		高 中 三	
隊 列	行 進	練 習	步 法	轉 法	間	別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
			便步走				×											
			齐步走				×											
			跑步走				×											
			正步走					×			×							
			原地踏步变为齐步走				×											
			齐步变为跑步, 跑步变为齐步						×				×					
			左(右)转弯走				(縱隊) ×		(橫隊) ×									
			向左(右)轉走				×											
			向后轉走				×											
			半面向左(右)轉走						×						×			
			跑步向左(右)轉走												×			
			跑步向后轉走												×			
			(一)(二)列橫隊变为(四)(二)列橫隊						×									
			(一)(二)列橫隊变为(四)(二)列橫隊						×									
			(一)(二)列橫隊变为(四)(二)列橫隊						×									
			(一)(二)列橫隊变为(四)(二)列橫隊						×									