

中 等 学 校

雨天体育教学参考资料

福建教师进修学院編

福 建 人 民 出 版 社



中等学校雨天体育教学参考资料

福建教师进修学院編

福建人民出版社出版

(福州河东路得贵巷18号)

福建省书刊出版业营业许可证出字第001号

福州第六印刷厂印刷 福建省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4 7/8 字数111,000

1959年3月第1版 1959年3月第1次印刷

印数1-2,400

分类号: I244

统一书号: 7104·177

定 价: (6) 四 角

目 录

(一) 体育运动的一般常識

1. 为什么要学习体育…………… (1)
2. 中学体育教育的目的、任务及其組織…………… (5)
3. 体育为生产和国防服务…………… (8)
4. 党和政府对体育运动的关怀…………… (13)
5. 几年来我国体育事业的偉大成就…………… (16)
6. 体力劳动为什么不能代替体育…………… (22)
7. 怎样通过劳卫制标准 …………… (25)
8. 怎样通过等級運動員标准…………… (28)

(二) 体育鍛炼的故事

1. 毛主席四渡长江…………… (31)
2. 列宁鍛炼身体的故事…………… (36)
3. 抗日时期延安的体育活动…………… (42)
4. 最后的一場比賽…………… (46)
5. 走向世界紀錄的道路…………… (54)
6. 周小琴和李子梅…………… (58)

(三) 体育运动卫生常識

1. 体育鍛炼时要遵守的基本原則…………… (65)
2. 运动前后要做准备运动和整理运动…………… (69)
3. 遵守生活制度对增进身体健康的作用…………… (72)
4. 利用自然力鍛炼身体…………… (76)

5. 游泳卫生常識·····	(79)
6. 怎样进行自我监督·····	(83)
7. 怎样檢查运动量·····	(86)
8. 运动与疲劳·····	(90)
9. 科学地进行鍛炼，避免发生运动創伤·····	(93)
10. 介紹几种急救方法·····	(95)

(四) 体育运动技术与方法

1. 怎样才能跑得快·····	(100)
2. 怎样才能耐得久·····	(103)
3. 怎样才能跳得高·····	(107)
4. 怎样才能跳得远·····	(111)
5. 怎样才能擲得又远又准·····	(114)
6. 怎样制訂劳卫制鍛炼計劃·····	(117)
7. 怎样組織球类比賽·····	(120)

(五) 室內徒手体操

1. 一般徒手操練習·····	(126)
2. 专门練習·····	(128)

(六) 室內体育游戏

1. 明4暗4·····	(131)
2. 听老师的指揮·····	(132)
3. 跟我的手做动作·····	(133)
4. 抓手指·····	(134)
5. 击鼓傳球比快·····	(135)
6. 套圈竞赛·····	(136)

7. 傳球競賽.....	(137)
8. 打電報.....	(138)
9. 誰到跟前來.....	(139)
10. 單足跳接力賽.....	(140)
11. “5”拍胸“7”點頭.....	(141)

附 件

1. 體育名詞.....	(142)
2. 我國田徑成績和世界田徑成績比較表.....	(146)
3. 體育歌選.....	(150)

(一) 体育运动的一般常識

1. 为什么要学习体育 (1課時)

教学目的

使学生了解体育在学校教育中所占的重要地位，了解从事体育锻炼的好处，从而能认真的对待体育课和积极参加体育锻炼。

講述提要

毛主席很早就号召我們要做到“身体好、学习好、工作好。”最近毛主席指示“我們的教育方針，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。”这些都說明身体好是很重要的。在学校里要做到身体好，最积极的办法就是学好体育。

为了使同学们比較具体的知道为什么要学习体育，現从以下三方面加以說明：

一、体育锻炼能够增强体质。

1. 改善心脏机能：首先是心脏增大。一般人的心脏大約是十一至十二公分（橫切面），約有一个拳头大，而經常参加体育锻炼的人心脏可增大到十三至十五公分。由于心脏增大，心脏收缩力量也較大，这就是說有更大的力量把更多的血液压送到肌肉和内部器官中去，提高人体在学习、工作和日常生活的

工作能力。其次是心脏收缩力加强。没有运动的人在休息时每分钟心脏收缩（跳动）六十至七十二次，而运动的人是四十至六十多次。由于收缩次数少，说明这样的心脏是不容易疲劳的，能长久地更好地学习和工作。第三是心脏血液输出量增多。一般人休息时一分钟有三至五公升血液流过心脏，而运动员在赛跑时每分钟流过心脏血液有四十至四十七公升，没有运动的人在进行最大强度工作时每分钟只有二十至二十五公升血液流过心脏，这说明流过心脏的血液愈多，他的各器官工作就愈好，就愈健康。

2.改善呼吸机能：我们的呼吸器官的功用好比铁匠的风箱一样，从我们周围的空气中呼吸生活所必需的氧气，同时我们的肺脏又把各部器官在进行工作时所产生的二氧化碳排出体外。当进行肌肉工作的时候需要氧气特别多，同样在进行肌肉工作时也产生大量的二氧化碳。因此从事运动的时候呼吸器官必须更好地进行工作。一个从事运动的人在进行工作的呼吸是较深的但又不是很快的。比如他一分钟呼吸40次，呼吸深度为2,500毫升，肺通量等于 $40 \times 2,500 = 1,000,000$ 毫升，即100公升。没有从事运动的人一分钟呼吸60次，但呼吸深度不大，约等于1,200毫升，肺通量等于 $60 \times 1,200 = 72,000$ 毫升，即72公升。这样很容易看出没有从事运动的人在进行肌肉工作时呼吸器官工作很吃力（一分钟吸气60次），但是肺通量还是不大，这样的人很快就会发生气喘和中途停止运动，也很容易感到疲劳，并且易于感染疾病。

3.改善神经系统机能：中枢神经是支配人体各部器官的工作，他的最主要部位是大脑皮质。当人的大脑两半球皮质疲劳的时候，他的生产、工作和运动能力也就会急剧下降，运动反应的速度也就迟钝下来。所以苏联伟大的生理学家巴甫洛夫

說：“身體操練也就是神經系統的操練”。一個人能正確地按體育教法，經常地從事體操、田徑和遊戲，就能鞏固和增強神經系統，而且能使整個神經活動更好地平衡和協調起來，減少大腦皮質的疲勞並提高有機體的一般工作能力。舉一個例子：成都鐵路中學有個學生叫做楊繼昌，他剛入學時就經常頭痛，有胃病，流鼻血，每天到最後兩節課就不能堅持了，吃什麼藥也不解決問題，後來他看到“新體育”雜誌上發表的體育鍛煉對身體的作用和鍛煉方法，就下決心要搞好身體，根據自己的身體情況訂了一個鍛煉計劃，經過一學期鍛煉後，他的體重增加四公斤，胸圍增加四公分，肌肉結實，頭痛，胃病都好了，精神飽滿，注意力集中，學習成績逐漸好起來，以前最感困難的代數還考了九十八分。這個事實，說明了兩點：第一，學習需要身體好。第二，只要有決心參加體育鍛煉，身體是會搞好的。

二、體育鍛煉能夠鍛煉意志和品質。

體育不僅可以鍛煉身體，增進健康，而且還能培養良好的意志和品質，這一點同學們是很容易理解的。譬如我們打籃球、排球或踢足球，如果合作不好，不機智，不果斷，就要失敗；不遵守規則，就會受到公眾的批評。跳過一個障礙物就要勇敢、敏捷；中、長距離賽跑，就需要堅強的意志和克服困難的精神。所有這些優良意志和品質，我們都可以從體育活動中鍛煉出來。蘇聯英雄鮑爾金克曾經談過他在童年時代所受到體格鍛煉的意義，他說：“體格的鍛煉在戰爭中給我很大的好處……，如果我不是童年時代鍛煉過自己的身體和意志，也許我會給敵人打死過二十回了。然而，我參加每次戰鬥的時候，都表現得比別人更加敏捷。有一次，一顆炮彈打中了我坐的那隻小汽艇，汽艇沉了，我穿着衣服，帶着武器，在冷冰冰的水

里游了兩公里，跳到岸上，甚至連感冒都沒有。而所有這些，都是由於我們學校的體育教師教我們養成了愛好鍛煉的習慣”。人民志願軍戰鬥英雄張積慧是打籃球的能手，也是打美國飛機的英雄，他曾經說過：“體育鍛煉了我的機智、敏捷和力量”。

三、體育鍛煉能夠使我們掌握實用技能。

通過各種各樣的體育鍛煉，可以使我們跑得快又能持久，跳得高又能跳得遠，擲得遠又能擲得准；可以使我們掌握攀登、爬越、負重、游泳等技能。同時也可以發展我們身體素質（如速度、力量、耐久和靈敏等）。這些技能和身體素質對於我們勞動和保衛祖國有很大的作用。如在这次全民大煉鋼鐵運動中，很多運動員成為勞動的主力軍。在保衛祖國海防中也有不少例子可以說明，如我國海軍戰鬥英雄趙孝庵，他在一次英勇的戰鬥中，當自己的炮艇被擊沉後，身上又五處受傷，然而他仍堅持游泳四十里，終於從海洋中登上陸地。這說明我們在緊急關頭，或在艱巨的任務中，從事體育運動所獲得的技能能夠幫助我們取得勝利。

同學們聽了以後，對於體育運動為生產建設，為國防建設服務的意義，就能更好地了解。

教學建議

1. 本課應放在初中一年級或高中一年級開學初的第一堂來講。

2. 高中、初中同一教材，講授時教師要注意不同對象的年齡特徵與接受能力，在講述與舉例說明時應切合學生水平。

3. 舉例最好是就地取材，能夠以本校學生事例來說明，其教育效果會更好。

4. 讲解体育对心脏、呼吸、神经系统等的作用最好用身体机能挂图。

思考题

1. 应该怎样看待体育才是正确的？
2. 为什么说体育是共产主义教育的重要手段之一？
3. 体育锻炼有那些好处？
4. 你要以什么态度来对待上体育课和参加体育锻炼？

参考书

“苏联体育教育理论”（凯里舍夫讲稿）。

2. 中学体育教育的目的、任务及其组织（1课时）

教学目的

使学生明确中学体育教育目的、任务，并了解中学体育工作的概况，从而启发学生积极上体育课和参加体育锻炼。

讲述提要

一、中学体育教育的目的和任务。

体育教育是全面发展教育的不可分割的组成部分。其目的是培养学生在“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”。体育教育在学校中，是和智育、德育、美育及基本的生产技术教育密切结合来实现的。它的基本任务是：

1. 锻炼学生身体，增进健康，促进青少年身体的正常发

育；在体育教学中运用田徑、体操、游戏等发展学生的身体素质（灵敏、速度、力量和耐久力），养成各种身体活动技能和熟练技巧。

2 . 培养学生具有爱国主义思想，热爱劳动和集体主义精神，自觉的纪律，艰苦耐劳的作风及坚毅、勇敢、机敏、乐观等共产主义的品质。

3 . 学校体育要和卫生相结合，养成学生的个人和公共的卫生习惯。

4 . 培养学生爱好体育运动的兴趣，经常自觉地参加体育锻炼，不断地改进技术，提高运动成绩。

二、中学体育工作的组织及进行方法。

体育课、早操、课间操及课外体育活动是中学体育工作的主要组织形式。现分别讲述它们的意义和任务，并提出要求。

1 . 体育课：是学校体育作业的基本组织形式，由四个部分组成：开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。上课时按身体情况、年龄、性别和训练水平不同，分成几个小组，在课堂上有目的、有计划地进行教学工作。

体育课的要求：

（1）有病同学体育课不能做操练时，须办好请假手续。

（2）全体学生在打上课钟以前到达上课地点，上课钟响后，由组长整队准备上课，并注意上下课的礼节。

（3）上体育课要穿轻便服装。

（4）上课时必须按照教师规定内容有组织地进行练习。

（5）练习体操的危险动作时应注意安全，互相保护。

（6）值日生课前协助教师布置上课场地。全体同学要爱护体育器材。

2. 早操：早操是每天生活的开始。从生理卫生学的观点来说，做早操能很快地使机体由睡眠状态转为觉醒状态；更能发展肌肉系统、关节、神经系统等等，因此，早操是为全日生活在身体机能上做好准备。每天都应该做早操。早操是在起床后进行的，可以做完早操再洗脸。每次做早操时间，可以由二十至三十分钟。其形式以班、小组或寝室为单位，由班体育干事、小组长或室长带领。住校外的同学，可以在家里自己做早操，如果离校近的也可以在自愿原则下到学校做早操。其内容应是多样性的活动，全面的进行锻炼。

3. 课间操：其意义是使学生得到积极性休息，消除疲劳和增强健康。应在上了两课或三课后(二十至三十分钟)进行。其组织形式一般是全体做广播体操或劳卫操为主，也可以以班来进行一般发展练习、活动性游戏等。

4. 课外体育活动：其任务是扩大和加深学生在课堂内所获得的知识与技能，增进他们健康，提高运动技术水平。课外体育活动同体育课要很好地结合进行。基层组织可采用锻炼小组和运动队两种基本形式。锻炼小组的任务是进行全面身体锻炼，准备达到劳卫制标准。运动队的任务是在全面锻炼的基础上，学习和提高某项运动技术水平。

课外体育活动的几点要求：

(1) 每个人积极参加课外体育活动。

(2) 应服从小组长或队长的领导。

(3) 运动前要做准备活动，运动后要做整理活动。锻炼时注意安全，互相保护。

教学建议

1. 本课应作为初中一年级的引导课(第一堂课)。

2. 初一适用談話法进行教学，高一可用讲解法进行教学，必要时可参照思考題进行提問。

3. 讲解时应結合本校情况，不断充实内容，要讲得明确而具体，避免一般化。

思考題

1. 体育課和課外体育活动的目的任务是什么？

2. 你打算怎样对待上体育課和参加課外体育活动？

3. 为什么說中学体育教育是全面发展教育的一个組成部分？

参考书

“中学体育教学参考书”（人民教育出版社出版）。

3. 体育为生产和国防服务（1 課時）

教学目的

使学生明确体育运动在社会主义建設事业中的重要性，以及在生产上和国防上所起的作用。

講述提要

一、体育运动在社会主义建設中的重要性。

朱德副主席已經明确的指示：“新中国的体育运动，要为生产建設服务，为国防建設服务。”这就是我們发展体育运动的基本方針。首先从經濟建設方面来看，要求从事建設的人們，不仅要有丰富的科学知識和生产技术，而且要有坚强的体格。

这是我們国家由农业国变为工业国的一个不可缺少的条件。如果一个青年体格不好，精力不足，不但将来不能参加长远的国家建設工作，就是目前学习的任务也很难完成。再从国防建設方面来看，有了强大的国防力量，才能保証我們的經濟建設，不然，經濟建設再好，沒有巩固的国防，在帝国主义侵略者的面前是站不住脚的。国防的力量，一方面要靠有現代化的武器，另一方面更重要的还要靠人力。只有坚强的体魄才能更好的掌握現代化的軍事武器。解放后几年来，由于党和政府的重視，积极的开展群众性体育运动，一般人民的体質有一定的改善和提高，但是严格地說，我們青年的体格距离国家的要求还相差很远。

可是今天还有不少学生对体育运动，还存在着或多或少的不正确的看法，认为“体育运动是一种娱乐”，是“个人的爱好，参加也好，不参加也好”；工作学习忙的时候，就把体育运动挤掉，把体育运动問題仅仅看成是个人附帶的問題，沒有把它提到是为祖国建設社会主义社会的一个政治任务，这种看法完全是錯誤的。

二、体育运动在生产战綫上的作用。

下面举几个例子來說明：

全国著名的鞍鋼特等劳动模范王崇倫，不但生产搞得很出色，同时他也是一个体育积极分子，参加过第一届全国工人运动大会比賽。他能創造“万能工具胎”，是和他平日爱好运动分不开的。他通过体育运动，培养了坚强的意志和克服困难的精神；鍛炼出强壮的体格和充沛的精神，使他能孜孜不倦地去钻研业务，提高技术，在生产上做出惊人的成績。

在勤工儉学活动中充分的表現了体質健壯直接为生产服务的事实。例如辽宁省安东市第二高中三年級六班全班学生达

到“四紅”(即勞衛制一級、二級、等級運動員、普通射手)，是全校體育運動最好的一个班。今年全市運動會上，第二高中以一九二點五分取得總分第一，而這一个班就獲得七十二分。同時他們在挖運土方的勞動中，每人每天平均四點二立方公尺，比一般學生勞動效率高一倍，比農業社員還多零點七立方公尺。很多學校，在煉鋼鐵的爐前工作的，都是優秀的運動員，拉土板車時都是運動員拉車前，所以大家都稱贊說：

“運動員是勞動中的尖兵。”

再舉兩個例子來說，徐州四中高一四個班有十五個同學過去經常有病，不大能參加勞動，睡不好覺，吃不下飯，學校搞“四紅”運動後，他們都參加了體育鍛煉，這種情況很快就改變了。有一个女同學過去每月二十多斤糧食還吃不完，經常生病，不能勞動也不能參加鍛煉。自從她參加體育鍛煉，並取得勞衛制及格以後，每次勞動都少不了她，也不請病假了，每月要吃三十六斤糧食。又如安東第二高中三年級六班有一个女同學叫趙玉華，她有較嚴重的胃病和其他疾病，從初中到高中體育課從來沒有得過分數，平時一貫不參加鍛煉，也很少散步，更談不到參加勞動了。以後，她決心參加體育鍛煉，每天很早就到學校來鍛煉，她第一次跑百公尺速度是二十多秒，雖然她感到腰酸腿痛，但她能堅持不懈地進行鍛煉，終於通過了勞衛制一級和二級標準。現在她能同其他同學一塊下鄉參加勞動了。她在十月份參加深翻地時，在秋雨中，在水田里連續地勞動了四天，並且還干得很起勁。象這樣的例子是很多的。這完全說明體育鍛煉可以增強體質，在生產戰線上能發揮很大的作用。

三、體育對於國防建設的重要意義。

毛主席提出的全民武裝，使我們更加明確地認識到體育為國防服務的重要意義。全民武裝，不但要求人們有高度的政

治覺悟，掌握一定的軍事知識技術，而且要求人們有強健的體魄。體育是全民武裝的一個不可缺少的必要因素。我們強大的人民解放軍就一貫重視體育訓練，無論在怎樣困難的條件下都積極開展體育運動，成為戰勝敵人的一個重要條件。朱德副主席曾在“論解放區戰場”一文中說：“我們有了政治覺悟，再加上體力好，技術好，就可以打更大的勝仗，更少傷亡。”又說：“打仗是格鬥，是角力，所以體力鍛煉很重要。”陳毅副總理在今年三月給全國體育工作會議的指示中說：“強大的國防建立在全國人民體育事業普遍發展的基礎之上。”並且強調地指出：“嚴格說，體育問題就是國防問題。”

戰爭是對人們的精神和體力的嚴酷考驗。現在原子彈、氫彈、洲際導彈等新式武器和裝備，更需要有高度發展的智力和體力的人來掌握。戰爭需要人們有健康的身体，而且應有巨大的耐久力，以及灵敏、迅速、准确等等能力；能够操縱複雜的現代新式武器；能够勝任快速行軍，連續作戰，翻山渡海，白刃搏鬥；能够經受住严寒高热，风雪冰雹，飢渴震蕩，以及缺乏氧气等任何險惡艱苦的環境，這就不是一般能吃、能睡、不生病就可以應付得了的。我們要實行全民武裝，就必須大力開展全民性的體育運動，使廣大的人民特別是青年努力鍛煉自己具備堅強的體質。

有許多經過體育訓練的人，他們在保衛祖國方面，都建立了許多功勳。比如中國人民志願軍戰鬥英雄崔建國。他曾在抗美援朝的某次戰鬥中，率領一個排五分鐘攻下四個地堡，十分鐘攻下三個山頭。他一個人連續刺死六個敵人，還有六個美國鬼子跪在他面前當了俘虜，他說：“從這次戰鬥中可以看出身體是如何的重要，最明顯的是在我負傷和敵人拼刺刀的時候，不是把敵人消滅，就是自己犧牲。當時如果沒有堅強的意志和健

壯的體力，敏捷的動作，就不可能把刺刀一次次的插進敵人的胸膛。”因此，他認為：“平时的跑步，打棒球，練木馬，單杠，雙杠和伏地挺身等各种体育鍛煉对我有很大功劳。”如果我們的青年个个都鍛煉得有崔建國这样的身體，这种威力将使敵人聞風喪胆。

因此，良好的體力訓練，特別是從童年即開始注意的體育鍛煉的人，乃是他們取得戰鬥英雄稱號的一個重要因素之一。所以說開展群眾性的體育運動不但是個人的身體健康問題，而主要的是為了建設祖國和保衛祖國。

教學建議

1. 本課教學是對學生進行體育的目的性教育，教學時應結合學生的實際思想情況，對不正確的看法進行批判，以提高教育效果。

2. 體育為生產與國防服務的具体事例很多，教師應隨時注意體育報刊，找到好的材料，可以加以補充。

思考題

1. 如何正確理解體育運動的重要性？
2. 體育運動在生產戰線上有什么作用？
3. 體育運動對於國防有何重要意義？

參考書

1. “學校中的體育”（湖北人民出版社出版）。
2. “蘇聯體育教育理論”（凱里舍夫講稿）。