

浙江省中小学试用课本

军事 体育

(教师用)



浙江省中小学试用课本

军事体育

(教师用)

浙江省中小学教材编写组编

浙江人民出版社出版

(杭州长征路196号)

衢州新华印刷厂印刷 浙江省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：10 3/8

1970年8月第1版 第2版1972年7月第1次印刷

书 号： K7103·829

定 价： 0.52元

提高
警惕
保衛祖國

毛澤東

發展體育運動
增強人民體質

毛澤東

马 克 思 语 录

未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。

《资本论》第一卷(1867年),转引自恩格斯
《反杜林论》第317—318页,人民出版社
1970年版

恩 格 斯 语 录

至少每日要在露天作坚强的运动,……

《致马克思的信》(1868年1月23日),《马克思、恩格斯通信集》第四卷第16页,生活、读书、新知三联书店1958年版

列 宁 语 录

不过最主要的是不要忘记每天必须作体操,每次要迫使自己作几十种(不折不扣!)不同的动作!这是非常重要的。

《给玛·伊·乌里扬诺娃的信》(1901年5月19日),《列宁全集》第三十七卷第289页,人民出版社1959年版

斯大林语录

必须把社会的文化发展到足以保证社会一切成员全面发展他们的体力和智力，……

《苏联社会主义经济问题》第52页，人民出版社1961年7月版

毛主席语录

……祝贺大家身体好，学习好，工作好。

转引自1953年7月3日《人民日报》

全党都要注重战争，学习军事，准备打仗。

《战争和战略问题》（1938年11月6日）

体育是关系六亿人民健康的大事。

转引自《到大风大浪中锻炼身体锻炼意志》，1971年7月16日《人民日报》

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

转引自《面向工农兵，大力开展群众性体育运动》，1971年9月1日《人民日报》

前 言

在毛主席和党中央的亲切关怀下，我国体育事业正以崭新的面貌向前发展。一个广泛的群众性体育运动，在全国各地蓬勃地开展起来，有效地增强了人民体质。广大革命群众精神焕发，在“抓革命，促生产，促工作，促战备”的斗争中，不断作出了新成绩。

建国以来，体育战线上两条路线的斗争是十分激烈的。我们伟大领袖毛主席一贯十分关心人民的健康，重视群众性体育运动。早在中华人民共和国成立初期，毛主席就发出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召。在毛主席革命体育路线的指引下，我国社会主义体育事业得到了迅速发展。但是刘少奇一类骗子，竭力破坏和干扰毛主席革命体育路线，大肆贩卖锦标主义、技术第一、物质刺激等修正主义黑货，妄图把我国的体育事业引上脱离党的领导，脱离无产阶级政治，脱离工农兵的邪路；同时散布“体育无用论”，破坏和扼杀群众性体育运动的开展，为他们复辟资本主义的阴谋效劳。

伟大的无产阶级文化大革命，粉碎了刘少奇一伙复辟资本主义的罪恶阴谋。在毛主席革命体育路线指引下，在毛主席伟大革命实践的激励下，广大体育工作者深入工农兵，为工农兵服务，接受工农兵的再教育，改造世界观，精神面貌发生了深刻的变化。我国乒乓球队，在第三十一届世界乒乓球锦标赛中，遵照“友谊第一，比赛第二”的方针，

为增进同各国运动员和人民的友谊作出了贡献。广大工农兵和青少年参加体育活动的积极性大大提高，亿万人民为革命自觉锻炼身体，或者到江河湖海去游泳，或者实施野外行军的拉练，或者做体操、打球类、跑步、爬山、打拳等，群众性体育活动更加健康更加广泛地向前发展。

伟大领袖毛主席教导我们：“**体育是关系六亿人民健康的大事。**”我国人民健康水平的不断提高，是我们社会主义祖国兴旺的一种表现。开展体育运动是社会主义革命和社会主义建设的需要，是加强国防建设的需要，是增进我国人民同世界各国人民之间的友谊的需要。在学校，体育是贯彻执行毛主席教育方针的重要组成部分。通过各种体育活动和“**学军**”活动，能培养广大青少年敢于克服困难的意志品质，勇往直前的革命英雄主义精神和团结协作的共产主义风格；同时，促使青少年增强体质，健康成长，更好地在**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。

军事、体育课必须坚持用马列主义、毛泽东思想教育学生，不断提高学生的阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟。

军事、体育课必须高举革命大批判的旗帜，彻底批判刘少奇一类骗子的反革命修正主义体育路线，批判“体育无用论”“体育取消论”“锦标主义”“技术第一”“物质刺激”等黑货，并肃清其流毒。贯彻“友谊第一，比赛第二”，政治第一，技术第二的原则。

军事、体育课必须认真落实毛主席“**提高警惕，保卫祖国**”的伟大指示，学习毛主席的人民战争思想，认清帝、

修、反的反动本质，树立无产阶级战争观。学习解放军“一不怕苦，二不怕死”的彻底革命精神，学习三大纪律八项注意，加强组织纪律性。树立为革命而锻炼的思想。

军事、体育课必须遵照毛主席关于“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”的教导，大力普及各种形式的军事、体育活动，掌握一些基本的和必要的军事知识、军事技术；掌握体育锻炼的基本知识、技能；初步了解一些体育锻炼的卫生常识，逐步提高技术水平，不断增强体质，为参加三大革命运动打下良好的基础。

目 录

马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛主席语录

前言

队列·····	(1)
射击·····	(10)
刺杀·····	(25)
投弹·····	(33)
游泳·····	(40)
蛙泳·····	(40)
爬泳·····	(49)
仰泳·····	(52)
侧泳·····	(54)
武装泅渡和利用漂浮器材泅渡的常识·····	(58)
踩水·····	(59)
江河湖海游泳的常识·····	(60)
安全救护常识·····	(61)
田径·····	(64)
走·····	(64)
跑·····	(65)
跳跃·····	(79)
投掷·····	(90)
田径运动几种场地的划法·····	(99)
体操·····	(102)

徒手操·····	(102)
技巧·····	(120)
单杠·····	(130)
双杠·····	(138)
跳跃·····	(144)
爬绳(竿)·····	(151)
几种简易体操器材的设置·····	(153)
球类·····	(156)
乒乓球·····	(156)
篮球·····	(177)
排球·····	(210)
足球·····	(233)
武术·····	(251)
基本功和基本动作·····	(251)
拳术·····	(263)
红缨枪·····	(272)
短棍·····	(279)
游戏·····	(286)
体育锻炼卫生常识·····	(314)
运动创伤的预防措施·····	(314)
运动中几种常见损伤的预防和处理·····	(316)

队 列

中国人民解放军是毛主席亲自缔造、领导和指挥的举世无双的军队。我军在长期的革命战争和军队建设中，在与形形色色的资产阶级建军路线斗争中，形成了适合我军特点和战斗需要的队列动作。这种队列动作是我军精神面貌和作风的体现，是我军高度组织纪律性的表现，是战术和战术动作的基础，是巩固和提高战斗力的必要形式。

在学校中进行队列训练是落实毛主席关于“**向解放军学习**”“**实行全民皆兵**”指示的重要手段，也是军体训练的基础。

队列教学和训练要坚持政治挂帅，狠批反动的无政府主义。通过队列训练培养“**一不怕苦，二不怕死**”的革命精神，加强组织纪律性，养成坚决执行命令、听从指挥，迅速、准确、协同一致、雷厉风行的战斗作风。

队列的基本术语

列——学生左右并列排成一线叫列。

路——学生前后重迭成一线叫路。

翼——队形的左右端叫翼，右(左)端叫右(左)翼。

间隔——学生(单人或成队)之间，左右相隔的距离叫间隔。

伍——二列队形中，前后重迭的学生叫伍。如果第一列学生后面无人时叫缺伍。

横队——学生(单人或成队)左右并列组成的队形叫横

队。

纵队——学生(单人或成队)前后重迭组成的队形叫纵队。

基准学生——按教师指定的,作为学生们动作时的目标的学生叫基准学生。如全排学生向中(间)看齐时,即下达“以×××同学为基准(或以第×名学生为基准),向中看——齐”的口令。

口令——口令一般由预令和动令组成。有的口令只有动令,如“报数”“稍息”等。口令要清晰、宏亮。学生听到预令时,要了解将要做什么动作,作好准备,因此预令要根据队伍的大小适当拉长。动令一般要短促、有力,学生听到动令,即迅速准确地执行。预令和动令之间要有间歇。行进间动令一般落在右脚上,但在“向左转——走”“左转弯——走”时,动令落在左脚。

徒手队列

一、立正、稍息

立正是队列的基础。立正时要精神饱满,斗志昂扬。

听到“立正”的口令后,脚跟靠拢在一线上,脚尖分开(约一脚之长),两腿伸直,挺胸收腹,两臂自然下垂,手指并拢、微屈(大拇指放在食指第一关节处),中指贴裤缝,头正、颈直、口闭、眼平视。

听到“稍息”的口令后,左脚顺脚尖方向伸出大半脚,上体保持正直姿势,重心落在右脚上。稍息过久,可以自行换脚,换脚时先将左脚恢复到立正姿势,再把右脚伸出。

二、看齐

看齐是使队形整齐的必要动作，是统一精神面貌的体现。听到“向右(左)看——齐”的口令后，排头不动，其余人迅速向右(左)转头，看右(左)边第三人的衣领或胸部，左右间隔为10公分(约一拳)，身体保持正直。如果是二列横队，以第一列为基准，前后保持一臂的距离，先对正后看齐。看齐时迅速用碎步移动。

听到“以×××为基准，向中看——齐”的口令后，基准学生在原地举右手，其余的人按向左、右看齐的动作向基准学生看齐。

听到“对正看——齐”的口令后，排头不动，其余人迅速向前面一人的后颈对齐，前后一臂距离。

听到“向前——看”的口令后，排头或基准学生不动，其余人还原成立正姿势。

三、报数

报数是检查人数和调整队形的必要手段。报数时要“紧张而有秩序”。思想高度集中，声音短促、宏亮。

听到“报数”的口令后，从排头到排尾，“一、二、三、……”地依次报数，不转头。

如按指定数报数，口令是“一至二(或一至三……)报数!”动作如上。

四、集合、解散

集合是战斗前的组织准备。要有敌情观念，做到“召之即来”。解散要快而不乱。

听到“集合”的口令后，行动迅速，第一名立即跑步到指挥员左前方(如纵队集合则在正前方)的适当位置成立正姿势，

其余人即以他为准站成规定的队形，自动稍息。

听到“解散”的口令后，应迅速离开原地。

五、原地四面转法

操练时一定要“认真”，要做到全神贯注。

听到“向右(左)——转”的口令后，以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚前脚掌同时用力，使身体和脚一致向右(左)转90度，重心落在右(左)脚，左(右)脚跟靠拢右(左)脚跟。旋转时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

听到“半面向左(右)——转”的口令后，按照向左(右)转的动作转45度。

听到“向后——转”的口令后，按照向右转的动作向后转180度。

六、原地踏步走和原地跑步走

听到“原地踏步——走”的口令后，左脚向上抬起，两脚在原地上下起落。向上抬时，脚尖离地约15公分。两臂自然摆动。

听到“原地跑步——”的预令后，两手半握拳（拳眼向上）屈肘提至腰间，听到“走”的动令后，原地做跑步动作。

听到“立——停”口令时，左脚在原地踏一步，右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

行进间的口令是“原地踏步”“原地跑步”。

七、齐步走

一般用于队列整齐地行进。

听到“齐步——走”的口令后，左脚自然迈出（脚尖向前），在距离右脚约75公分处着地，重心随着移到左脚，右脚依此法行进，上体保持正直，微前倾，手指并拢，自然微屈，两臂前后自

然摆动,向前摆时,小臂稍向里合,手约与第五个衣扣同高,但不超过衣扣线。

听到“立——停”的口令后,左脚向前一步,右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

八、便步走

便步走用于行军、做操后恢复体力等场合。

听到“便步——走”的口令后,用适当的步速行进。

九、跑步

跑步在需要快速行进的时候使用。跑步训练既要培养高度的组织纪律性,又要训练跑步能力,为以后作战能跑得快、跑得快,争取时间打好基础。

听到“跑步——”的预令后,两手迅速半握拳提至腰间,拳眼向上,肘部稍向里合,上体微前倾。听到“走”的动令后,左脚利用右脚掌的弹力,向前跃出,前脚掌着地,身体重心随着移到左脚,右脚依照此法行进,两臂自然摆动,前不露肘,后不露手,向前摆动时,小臂略成水平稍里合。

听到“立——停”的口令后,继续向前跑两步,然后左脚向前跨半步,脚尖稍向外,右脚向左脚靠拢,同时将手放下,成立正姿势。

齐步换跑步的动作和口令同“跑步——走”。

跑步换齐步走:听到“齐步——走”的口令后,继续向前跑两步,然后从左脚开始变为齐步行进。

十、左(右)转弯

听到“左(右)转弯”的口令后(原地口令为“左(右)转弯齐步——走”),排头一面换方向,一面行进,其余的人顺次行进到第一人的位置时,跟随行进。

十一、向后转走

在齐步行进间，听到“向后转——走”的口令后，左脚向右脚前踏出约半步，脚尖稍向右，以两脚的前脚掌为轴，从右向后转180度，出左脚继续行进。

十二、向左(右)转走

在齐步行进间，听到“向左(右)转——走”的口令后，右(左)脚向左(右)脚前踏出约半步，脚尖稍向左(右)，重心随着移到右(左)脚，身体向左(右)转90度，同时出左(右)脚，继续行进。

十三、队形变换

一列横队变二列横队：全队先“一至二”报数。听到“成二列横队——走”的口令后，单数不动，双数左脚向后退一步，右脚经左脚向右跨一步，站在单数后面，左脚向右脚靠拢。

二列横队变一列横队，事先要有一步间隔。听到“成一列横队——走”的口令后，双数左脚向左横跨一步，右脚经左脚向前跨一步至单数的左方，左脚向右脚靠拢。

一路纵队变二路纵队：听到“成二路纵队——走”的口令后，双数右脚向右横跨一步，左脚经右脚向前跨一步至单数右面，右脚向左脚靠拢。

行进间由一路纵队变二路纵队：口令同上，排头以小步行进，双数进到单数的右方，各人取出规定间隔和距离仍以原步法行进。

二路纵队变一路纵队：听到“成一路纵队——走”的口令后，双数右脚后退一步，左脚经右脚向左横跨一步至单数后面，右脚向左脚靠拢。

行进间由二路纵队变成一路纵队：口令同上，单数排头照