

最新
小學體育教材教法

俞子箴編著



上海康健書局出版

最新小學體育教材教法

俞子箴編著

康健書局出版

書號 0038

最新小學體育教材教法

編著者： 俞 子 箴

出版者： 康 健 書 局
上海淮海中路 436 號

印刷者： 中國工商印書館

發行者： 通 聯 書 店
上海九江路 295 號

0001—2000
定價 11,000 元

一九五三年九月初版

最新小學體育教材教法目錄

第一章 教學對象	1
第一節 學齡前兒童身體發育底特徵	1
第二節 兒童身體發育底特徵	2
第三節 內生因素和外生因素對於身體發育的影響	2
第四節 皮膚底特徵	4
第五節 骨骼底特徵	4
第六節 筋肉系統底特徵	5
第七節 內臟器官底特徵	5
第八節 內分泌系統底特徵	6
第九節 中樞神經系統底特徵	7
第二章 教學方法	7
第一節 蘇聯教學法的優越性	7
第二節 蘇聯教學方法的過程	10
第三節 蘇聯體育教學的實例	16
第四節 新制一年級體育教學的實例	18
第五節 教學的要點	21
第三章 教學經驗的介紹	23
第一節 在體育教學中進行思想政治教育的經驗和 意見	23
第二節 在改進體育教學中的一點體會	26
第三節 改進體育教學中的兩點體驗	33

第四節	我們在小學五年一貫制實驗的一年級體育教學中的一些經驗·····	37
第五節	小學五年一貫制實驗中低年級體育教學初步經驗·····	48
第六節	我在體育教學上的一些體會·····	52
第七節	我們的課前準備工作·····	54
第四章	教材範圍·····	55
第一節	教材的種類·····	55
第二節	教材的選擇·····	57
第三節	小學各年級體育教材分量的支配·····	58
第四節	教材的組織與排列方法·····	62
第五節	教材進度·····	63
第六節	教案的編製·····	67
第七節	教案實例·····	68
第五章	整隊與走步教材教法·····	70
第一節	整隊教材實例·····	71
第二節	走步教材實例·····	73
第三節	整隊教學要點·····	77
第四節	走步教學要點·····	78
第六章	體操教材教法·····	79
第一節	早操教材實例·····	79
第二節	健身操教材實例·····	82
第三節	模仿操教材實例·····	86
第四節	表演體操教材實例·····	99

第五節	體操教學要點	104
第七章	遊戲教材教法	106
第一節	故事遊戲教材實例	106
第二節	模仿遊戲教材實例	106
第三節	競爭遊戲教材實例	107
第四節	追逃遊戲教材實例	108
第五節	球類遊戲教材實例	109
第六節	軍事遊戲教材實例	109
第七節	室內遊戲教材實例	111
第八節	智力遊戲教材實例	112
第九節	民間遊戲教材實例	113
第十節	遊戲教學要點	113
第八章	田徑運動教材教法	117
第一節	徑賽教材	117
第二節	田賽教材	121
第三節	軍事體育教材實例	129
第四節	準備體操教材實例	133
第五節	補助運動教材實例	135
第六節	準備運動教材實例	139
第七節	準備遊戲教材實例	146
第八節	田徑分組練習的程序實例	149
第九節	田徑教學要點	151
第九章	球類運動教材教法	152
第一節	橡皮球	152

第二節	籃球	161
第三節	排球	167
第四節	手球	170
第五節	壘球	186
第六節	球類運動教學要點	193
第七節	籃球教學實例	195
第十章	舞蹈教材教法	195
第一節	步法教材實例	196
第二節	韻律活動教材實例	198
第三節	歌謠教材實例	200
第四節	唱歌表演教材實例	201
第五節	歌舞教材實例	202
第六節	集體舞教材實例	205
第七節	舞劇教材實例	205
第八節	秧歌舞教材實例	219
第九節	舞蹈教學要點	220
第十一章	機巧運動教材教法	221
第一節	墊上運動教材實例	222
第二節	壘羅漢教材實例	226
第三節	器械運動教材實例	231
第四節	墊上運動教學要點	237
第五節	壘羅漢教學要點	240
第六節	器械運動保護要點	241
第七節	器械運動教學要點	241

最新小學體育教材教法

第一章 教學對象

體育教學的任務，是增進健康，保證身體正常發育，鍛鍊並提高學生身體底一般工作能力，培養和發展學生革命的品質，集體主義的精神，灌輸生活必需的和有益的衛生習慣。

了解學生身體情況，是體育教學上重要關鍵，也就是體育教師應當研究的中心環節。因為教學的對象是兒童，教材的選擇，分配進度，教學進行的方式方法，都是與兒童分不開，而且發生直接關係。

兒童身體發育的特徵，在我國很不容易找到這些參考的材料。新生的在研究之中，過去的都被否定了，使體育教學在摸索中前進。

今根據蘇聯教育專家凱洛夫所著的教育學，其中關於兒童身體發育情況，介紹如下：

第一節 學齡前兒童身體發育底特徵

“根據我國（指蘇聯）小兒科醫學院底資料，在學齡前初期，兒童身長，平均達九〇公分，每年增長七——八公分。

學齡前初期的兒童體重，達十四公斤，每年增加一公斤半。學齡前初期的兒童胸圍，很少有超過頭部底周圍的，以後每年平均增長二公分，逐漸超過頭部底周圍。學齡前初期，兒

童肺活量增加一倍，並有時大大地超過五百立方公分。當兒童體格強健起來的時候，就可以顯著地判明他的精力底生長。

每位學齡前兒童教師，應該注意身體發育底一般比較指數，要善於研究這些指數而加以考慮，以供體育工作者的參考”。

第二節 兒童身體發育底特徵

“初達學齡的兒童身長，平均為一二〇公分，並在青春發動期以前每年增長三——五公分，青春發動期以後，每年增長五——七公分。

學齡初期的兒童體重，通常達二三公斤。從這時期起，就可以看到體育顯著的增加，低年級學齡的兒童，每年增加二公斤，高年級學齡的男生，增加三公斤，女生增加五公斤。

小學初期的兒童胸圍，達五〇——六〇公分，到小學末期，兒童胸圍達八〇公分，並超過頭部底周圍二五公分以上。在這時，頭部周圍為五三——五四公分，但是，胸圍每年的增長，顯著地是不均等的，約在一至四公分的限制以內。在整個的小學時期內，肺活量是從一三〇〇——一五〇〇立方公分增加到二五〇〇立方公分以上。

當教師研究自己的學生時，對於這些一般指數，加以注意及分析，就能幫助他更完善地，更深刻地瞭解每個兒童底健康狀況和身體發育底特徵，並於實施體育時，可能用這些指數為憑藉”。

第三節 內生因素和外生因素對於身體發育的影響

“兒童及青年底身體發育，依賴於內生因素與外生因素底

統一發展，但是，後者則起着主要作用。由於身體組織之體質上——遺傳的或先天的——構造的和動力的（物理——化學的）特徵，而發生部分的個人發育上的差別，有時在身長、體重、胸圍及身體發育等其它的指數中發生顯著的差別。

女生在低年級學齡時，比男生長得慢些，但是，從中年級學齡起，女生的生長開始趕上男生，僅在高年級末期，男生的生長才開始高過女生。中年級學齡以前的女生，體重的增加遲於男生，但是，以後又趕上男生，一直到十六歲止，保持着這樣優勢。

從學齡時期起，女生底上胸呼吸力較長。她們底肺活量比男生較小，肌肉的力量也較弱於男生。

身體發育，大部分是由兒童及少年所生活的外在環境來制約着。大家都知道，每年春季和夏季時期，對身體發育，是有着非常良好影響的。

革命前俄國勞動者們底兒童身體發育，是不能令人滿意的。在蘇聯可以明顯地看出兒童身體發育已趨於好轉。根據列寧格勒兒童與少年保健研究所底資料，就可以看出在1933-34年和1936-37年的資料之間，有着顯著的差別，這就證明了兒童身體發育底指數在繼續趨於好轉。

●例如：學齡前男孩子身上長度在1936-37年超過了1933-34年的身長一點四到二點九公分；學齡前女孩子身上長度超過零點四至二點三公分。

學齡前男孩子胸圍超過零點三至一點五公分，學齡前的女孩子超過一點零至二點七公分。

1880年包郭羅得斯克——格魯霍夫斯基村小學生身體發育底指數，與1927年該地蘇維埃小學生底指數間的差別是令

人可驚的。例如：十四歲的蘇維埃小學生，平均身長超過了革命前同年齡的小學生五公分，體重則較重二公斤，胸圍則較闊二公分。

不僅在 1925-26 至 1936-38 年期間，所有各種年齡的蘇維埃小學生身體發育指數有趨於良好的明顯的差別，就是在 1933-37 年的短期內，也是如此。每位教師、小學校長、和父母，在考慮外在條件對於兒童和少年身體發育經過的意義時，就應該盡一切努力建立這些良好的外在條件”。

第四節 皮膚底特徵

“兒童皮膚比成人皮膚較薄，血管較為豐富。兒童皮膚底呼吸機能和皮膚感覺比成人較大。兒童皮膚比較容易受涼、受傷和比較容易致病。這就是為什麼對兒童皮膚要加以衛生上的看護，加以鍛鍊，並予以合適的衣服的緣故”。

第五節 骨骼底特徵

“骨骼底化骨過程，不單是在整個幼年時代進行着，而且在整個少年時代也進行着。有某些高年級學齡少年，因其四肢生長很快，有時感覺不靈活和笨拙。特別在低年級學齡中，骨底組織，在壓力和在折曲下，有很大的軟弱性，並極易於彎曲和轉位。

在學齡前和學齡中的兒童中，常有脊椎骨側面彎曲的——脊椎側彎曲和其他彎曲病狀。有時也可以觀察到脚面，由縱面弧形成為扁平足的惡劣現象。

由此可知，關心兒童底姿勢，關心正確的坐態，關心其靴鞋合理的構造，是如何重要的了。

第六節 肌肉系統底特徵

“構成兒童肌肉底纖維比成人較為細微，它們也就有比較迅速疲乏的傾向。這是要由教師加以注意的。小學生發達最好的是屈筋，伸筋還需要特別加強。低年級學齡初期的腕力，由通常的握力計的指數看來，是一二——一八公斤，到低年級學齡終了以前，這個指數，增加到一五——二四公斤，在高年級學齡終了以前一直達到三二公斤以上”。

第七節 內臟器官底特徵

“兒童由於劇烈成長的關係，爲了精力新陳代謝底必要，比成人更多需要空氣。

兒童底呼吸運動，都是外呼吸，呼吸次數較多，這是由於氣道狹窄的緣故。

在兒童中，特別是在低年級學齡的兒童中，常患有第三種（上顎的）扁桃腺者，即所謂腺狀體質，阻礙兒童呼吸並減低其能力。教師必須堅持使有這種缺陷的兒童，迅速就醫割除。

位於主要的支氣管周圍的胸門淋巴腺及所謂支氣管的淋巴腺，在幼兒年齡中時常罹患結核病，而發生兒童一般虛弱，貧血神經衰弱和迅速疲倦等病狀。對此，必須及時用X光透視檢查疑似結核感染的兒童胸腔，並須送往結核病公共保健所檢驗。

在低年級和中年級學齡中，心臟底成長稍微遲緩，在高年級學齡中，才迅速成長起來；有時心臟底成長（肥大）比整個身體底成長較速。但是，有時在這個年齡中，心臟底成長落後於

整個身體成長，並有時能成長為窄小的(發育不全的，滴狀的)心臟。

心臟內腔擴大程度，比動脈內腔擴大程度較大。由有生長力的神經系統方面和內分泌方面而來的心臟搏動底調節，是不穩定的。

由於此種不穩定的關係，在兒童和少年中，有時能看到心臟搏動底興奮狀態，心臟有雜音，但心房瓣也沒有任何損害，心臟也沒有障礙(機能的)以及心臟律動底紊亂(生理上律動不均勻)。

不應把心臟搏動底這些暫時紊亂與心臟機能障礙來混同爲一”。

第八節 內分泌系統底特徵

“到嬰兒落生時，調節所有其餘內分泌腺之——下松果腺——能發達到相當的程度。在落生以後，副甲狀腺特別發達，但其機能到高年級學齡時就降低。在這時期，甲狀腺底機能就開始增大起來，以後生殖腺底機能也增大起來。

女生青春發動期，是從十二——十三歲開始，男生是從十三——十四歲開始。在此時期，少年男女們感覺特別敏銳。

隨同青春發動期而出現第二次生理現象底特徵，(在男生和女生底陰部和脅窩處生毛，女生乳房發達並出現月經)。青春發動期有不按規律發育的，在這種場合，就需請內分泌專門醫生予以診斷。

內分泌系統對傳染病，感受程度(免疫性)大大有關。在學齡前和在低年級學齡中，兒童底免疫性是不够強的，這就是他們時常罹患傳染病的原因。

教師應該用種種方法協助預防注射底實施”。

第九節 中樞神經系統底特徵

“人腦雖然很早就開始發育(在胞胎內第一個月的上半月內,腦神經溝已開始形成),可是在落生的時候,腦殼還未形成,尤以前頭縫合的骨殼是未完全長成,大腦門也未完成發育過程,運動神經中樞底神經鞘發育過程尙未完成,在這時還沒有足夠的神經的髓鞘。最後,可以看到在腦中多數的導血微管,這些微管是有利於炎症性作用的。

在出生第三年時,嬰兒底腦在重量上增加三倍,在這時就完成神經纖維生長髓鞘的過程,並祇有到七歲時,細胞底分化才顯然表現出來。

在嬰兒三歲時,腦底形成階段中,就發育智力和能力,到七歲時,就有開始受學校教育的基礎。

調節內臟器官活力作用的,和適應中樞神經系活動之有生長力的神經系,雖然在出生時已充分形成,但在兒童期和少年期,特別在青春時代底初期,這種有生長力的神經系,還是有顯著的不穩定性,易於發生神經病。

對於兒童和少年神經系發育特徵的認識,可能使教師了解並注意兒童神經系底狀態”。

第二章 教學方法

第一節 蘇聯教學法的優越性

課堂教學是學校教學工作的基本組織形式,包含着每個

學生在教師指導下全班的、全組的和個人的工作，必須按嚴格確定的功課表，教材進度和學生固定組織去上課。每一門功課，應當符合這些基本要求：

一、明確的目的：這就是教師遵照學校新民主主義教育和教學的一般目的和功課主題的具體內容提出的。

二、必須在高度的思想政治水平上進行：以辯證唯物主義世界觀，新民主主義教育道德，愛國主義的精神培養青年。

三、必須使學生自覺地鞏固地掌握所定範圍內的知識和技能。

四、每天授課必須是這門功課整個鏈條中不分離的一環，由不完備的知識和技能，進到更加完備更加深刻的知識和技能。

五、必須以新的知識技能豐富教材教法，使學生鞏固已獲得的知識和技能。

體育在學校裏，是一門正課，有規定時間的課堂教學，是全面發展教育中主要的一環；所以必須符合這些基本的要求。

體育課堂教學中，如果用一樣的教材，使用不同的教學方法來進行，在學生所得到效果是不一樣的。因而研究教學方法，目的是在怎樣去符合上述的基本要求，和發揮教材更大的作用。

過去所用的放羊式教學方法，和三段教學方法，都不能符合教學的基本要求。在這兩種方法之中，放羊式根本談不上進行教學，隨學生的興趣所好，自行組合，做做活動，這是腐敗的日趨滅亡的資產階級教育思想的典型表現。就是稍好的三段教學法，祇是依據運動生理，把一堂課分成準備，主要活動，和結束的三個階級，是純技術觀點；他的教學目的，也只是教授

技術，而且教師教了，就不管學生會不會，是大多數學生會了還是大多數沒有學會，更談不上爲什麼要學習體育。這種純技術觀點的教學方法是非馬列主義的，沒有目的要求，也沒有檢查，更沒有總結，學生不是從興趣出發，便是被強迫參加的，毫無自覺自動的基礎，是不能符合新民主主義的要求。

蘇聯先進的教學法，經過我國各地各級學校體育工作者學習採用之後的經驗證明，確定大大的提高了教學的效果，使教材本身發揮了更大的作用，這種方法的主要優點，有下列五種：

一、段落分明，每段都有明確的目的，便於教師選擇教材。

二、由於基本段的分組輪換，使學生在同樣時間內得到更多的運動量；同時用各種不同性質的運動，互相配合使用，容易達到身體全面鍛鍊的目的。

三、利用各種各樣的運動以後，可以解決部分場地設備不夠的困難。

四、可以按照學生年齡、體力、性別、適當分組，以分別從事各種性質相同，但程度有差別的運動，以便在健康不同的基礎上，普遍提高學生的體力。

五、分組教學後，複習舊教材的時候較多，技術上可以起鞏固提高的作用。

根據瀋陽市在學習蘇聯教學法後，所收到顯著的效果：就是學生們的學習情緒大爲高漲，如以往不願意上體育課的學生，現在也都樂意上課，一般的反映，是：「過去上體育課的時候，不愛動的同學，在旁邊看看人家運動愛玩的人要等上半天才輪到一回，實在不過癮，現在老師改進了教學方法，全體學

生都緊張的活動起來了。雖然上完了課累得要命，可是大家都非常願意，甚至於感到一週兩節課，還嫌少些]。

這種教學的方法，是體育教學的一種先進的組織形式。教師只有具備了對學生身體全面發展和鍛鍊的觀點，理論與實踐結合的具體教材與教法為內容，才能達到教學的全部目的。

第二節 蘇聯教學方法的過程

蘇聯的教學方法，是整個教學過程，科學地劃分為四個段落：就是序段、準備段、基本段、結束段。每段雖各有目的，但它是有機地前後連貫，構成為一個整體。在基本中，採用分組輪換教學的方法，這是這種教學法的最主要部份。如果我們雖然分組，而每組祇做同一運動，或雖做不同運動，而並不輪換，這都還沒有了解這種教學法的實質和精神。今將其過程介紹如下：

第一段：序段(時間二——五分鐘，或六——八分鐘)。

中心要求

就是把學生組織起來，提高他們的注意力，啓發他們學習的興趣；在心理上生理上從事當前作業的準備。

具體內容

集合、整隊、點名、報數、是每一課必不可少的；時間只要一兩分鐘就夠了。其餘的時間，主要內容包括：

一、教師簡單解釋這堂課的目的和內容，以及一切準備運動，使學生有活躍的情緒和心理準備。教師講解時，應結合國防建設、生產和形勢，從思想上着手動員，啓發高度的愛國熱忱，使學生能自動自覺的進行活動。

二、練習各種原地轉法，各種走步，隊形變換，或原地或