

東北區初級中學

體育試用教材

原東北行政委員會體育運動委員會編

遼寧人民出版社

東北區初級中學
體育試用教材

原東北行政委員會
體育運動委員會編

遼寧人民出版社

一九五五年·瀋陽

28088

東北區初級中學體育試用教材
原東北行政委員會體育運動委員會編

☆

遼寧人民出版社出版（瀋陽市馬路灣）

瀋陽市書刊出版業營業許可證文出字第一號

長春新華印刷廠印刷 新華書店瀋陽發行所發行

編號：3976·787×1092 1/4 · 12 1/4 印張·224,000字

一九五四年二月第一版

一九五五年三月第二次印刷

印數：20,059—23,069

定價：11,100元

前 言

(一) 本教材業經中央教育部及中央體育運動委員會審查批准，作為東北區初級中學體育試用教材，暫行使用。

(二) 本教材係由東北行政委員會體育運動委員會及教育局共同組織東北各省市中等學校體育教師，於1953年暑期訓練班中，集體進行編寫的。

(三) 本教材係根據中央教育部翻譯由中國青年出版社出版的「蘇聯中學體育教學大綱」並結合東北區各校的具體情況編輯的。

(四) 本教材因係試用性質，如有不適合處，可根據各校具體情況，靈活變通使用。並希於試用後提出問題與意見，以備於適當時期加以修訂。

目 錄

I 體育教學的組織與方法	(1)
一 體育的目的和任務	(1)
(一) 體育的目的	(1)
(二) 體育的基本任務	(1)
二 十一至十五歲學生生理上和心理上的特徵	(2)
(一) 生理上的特徵	(2)
(二) 心理上的特徵	(3)
三 體育實施的方法和條件	(4)
——體育實施的方法——	
(一) 體育課堂教學	(5)
(二) 課外體育活動	(6)
(三) 課前操與課間操	(9)
——體育實施的條件——	
(一) 學生體格檢查	(11)
(二) 衛生要求	(12)
(三) 場地與設備	(14)
四 體育的組織工作	(14)
(一) 屬於校長方面的	(15)

(二) 屬於體育教學研究組長方面的·····	(15)
(三) 屬於體育教師方面的·····	(16)
(四) 屬於校醫方面的·····	(17)
(五) 屬於班主任方面的·····	(17)
五 體育課的組織形式與教學方法·····	(18)
(一) 體育課的組成與進行方法·····	(18)
(二) 進行體育課的幾點要求·····	(20)
(三) 體育課小組長的培養·····	(21)
(四) 對學生的安全教育工作·····	(22)
(五) 女生體育課的特點·····	(23)
(六) 體弱學生體育課的特點·····	(24)
六 體育工作計劃與檢查·····	(25)
(一) 工作計劃·····	(25)
(二) 工作檢查·····	(27)

* * *

Ⅱ 體育教材大綱與細目····· (31)

—— 年 級 ——

一 體操與田徑·····	(31)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化·····	(31)
(二) 準備運動·····	(38)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈·····	(71)
(四) 滾翻運動·····	(80)
(五) 走與跑·····	(82)
(六) 跳躍運動·····	(88)

(七) 投擲運動	(93)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(97)
(九) 平衡運動	(103)
(十) 對抗運動	(105)
(十一) 負重運動	(108)
(十二) 整理運動	(109)
二 遊 戲	(110)
三 冰上運動	(124)

— 二 年 級 —

一 體操與田徑	(127)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化	(127)
(二) 準備運動	(130)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(154)
(四) 滾翻運動	(161)
(五) 走與跑	(164)
(六) 跳躍運動	(167)
(七) 投擲運動	(170)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(173)
(九) 平衡運動	(178)
(十) 對抗運動	(180)
(十一) 負重運動	(182)
(十二) 整理運動	(183)
二 遊 戲	(183)
三 冰上運動	(194)

—三年級—

一 體操與田徑	(196)
(一) 隊列的基本動作和體操隊形的變化	(196)
(二) 準備運動	(199)
(三) 舞蹈的基本動作和舞蹈	(212)
(四) 滾翻運動	(219)
(五) 走與跑	(222)
(六) 跳躍運動	(224)
(七) 投擲運動	(226)
(八) 懸垂支撐與攀登爬越	(229)
(九) 平衡運動	(234)
(十) 對抗運動	(236)
(十一) 負重運動	(236)
(十二) 整理運動	(238)
二 遊 戲	(238)
三 冰上運動	(244)
四 預備教材	(246)
(一) 滑冰與冰雪遊戲	(246)
(二) 游 泳	(252)
(三) 滑 雪	(260)
(四) 補充遊戲	(269)
(五) 補充舞蹈	(278)
五 室內講授教材	(305)
(一) 有關體育方針與任務方面	(305)

(二) 有關體育衛生常識方面·····	(307)
(三) 有關「準備勞動與衛國」體育制度 及其預備級(原體育鍛鍊標準)方面·····	(309)
(四) 有關運動規則方面·····	(310)

* * *

Ⅲ 範例與附件 ····· (312)

一 體育工作計劃及教學計劃 ····· (312)

(一) 全年體育工作計劃·····	(312)
(二) 學期體育教學計劃·····	(316)
(三) 課時計劃·····	(322)

二 體育課的分組教學····· (323)

(一) 什麼是分組教學·····	(323)
(二) 分組教學的優點·····	(324)
(三) 分組教學應注意的幾個問題·····	(325)
(四) 分組教學的時間處理·····	(328)
(五) 分組教學的幾種組織形式·····	(329)

三 體育課的教學方法····· (333)

(一) 養成並改善動作技巧爲目的的教學法·····	(334)
(二) 應用並提高已學得的動作技巧 爲目的的教學法·····	(333)
(三) 兩種教學法的補充說明·····	(340)

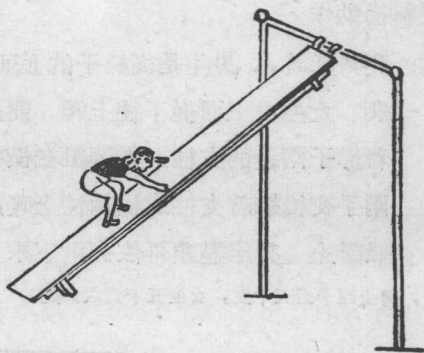
四 定期測驗項目及標準表 ····· (342)

(一) 男生各年級定期測驗項目及標準表·····	(342)
(二) 女生各年級定期測驗項目及標準表·····	(344)

五	體育活動的安全與保護	(346)
	(一) 傷害事件發生的主要原因	(346)
	(二) 保護工作的要點	(348)
	(三) 幾種主要器械上的保護方法圖解	(350)
六	學生體格檢查表	(355)
七	學校體育設備及用具標準	(358)
八	體操的名詞術語與方向部位解說	(362)
	(一) 徒手體操部分	(362)
	(二) 器械體操部分	(365)
九	花樣隊形圖解	(374)
十	舞蹈的圖例與解說	(380)

(3) 攀登斜木板動作

動作：從板的上面由下往上爬，開始時兩手握住木板兩側，屈膝兩腳掌支持着，手脚交替往上爬。（如下圖）



註：木板的斜度，男生三十到四十度，女生二十五到三十五度。

(4) 爬越木牆動作

動作：開始時可用助跑，並用手脚的幫助，借蹬跳的力量，兩臂撐上木牆（無木牆時，可用跳箱、木馬、雙槓、平衡木等代替）。亦可用手攀着牆頂，胸腹部貼近牆壁，一腿先跨上，再提起另一條腿，支撐着身體上牆。再由牆上跳下，跳到另一邊。

註：木牆高度，男生一公尺五十公分，女生一公尺二十公分。

*

*

*

(九) 平 衡 運 動

目 的：

通過平衡運動的操練，鍛鍊學生的平衡感覺，使神經與肌肉伸縮能協調一致，並逐漸提高其對身體的控制能力。使身體得到均衡的發育。

要 求：

要在五十公分高的平衡木及小立方木上，完成姿勢正確和自然的行進動作，並要保持身體平衡。

1. 立方木上的動作

(1) 踏立方木行進

動作：立方木長十八公分寬六公分高六公分，直線排列，每塊相距五十至一百公分。用腳踏在立木上向前行進。在行進中，可作拍手或跨過自己兩手所持的繩子的動作。也可以拋接小球或體操棒等物前進。並可用競賽方式進行。行進的距離以十五至三十公尺為合宜。

(2) 踏立方木移行

動作：每人祇用三個立方木的幫助，踏着向前移行十至十二公尺的距離。其中兩塊踏在兩腳下，剩下的一塊用手將其移至前面地下，後腳前邁踏上，後腳空出的木塊，再移至前方地下，再邁後腳踏上，如此繼續前進，至全程

完畢爲止。並可用競賽方式進行。

2. 平衡木上的動作

(1) 平衡木上前行

動作：立於平衡木的一端，面向另一端，兩臂側平舉向前行。行至盡頭，向右轉體四分之一，兩臂放下，直立，挺胸跳下。

(2) 平衡木上退行

動作：立於平衡木的一端，背向另一端，兩臂側平舉。左脚向後邁出時，兩臂肩平屈，右脚繼續向後邁出時，兩臂仍還平舉部位。如此退行至另端，右轉體四分之一，挺胸跳下。

(3) 平衡木上側行

動作：側立在平衡木的一端，兩臂側平舉，左脚向另端側出一步，右脚也側行跟上靠攏。行至另端，挺胸跳下。

(4) 平衡木上轉身行進

動作：立於平衡木的一端，面向另端，兩臂側平舉。左脚前進一步，以兩腳掌爲軸，向右後轉體二分之一，面向後方，仍分腿站立，體重左腳上。再右脚向後退行一步，以兩腳掌爲軸，向右後方轉體二分之一，恢復原來方向。如是繼續轉身行進，至平衡木另一端，轉體四分之一，直立，挺胸跳下。

(5) 平衡木上跪行

動作：立於平衡木一端，面向另端，兩臂側平舉。
一脚向前出一大步，屈膝，另一腿在後跪於平衡木上。然後站起，再按上述動作換腿前行，走至另端，轉體四分之一，挺胸跳下。

* * *

(十) 對 抗 運 動

目的和要求：

培養學生勇敢、堅毅與機智的品質，鍛鍊握力與推拉的力量，促使臂、腰、背等部份的肌肉，得到平均發育。並要求學生能掌握推拉動作的基本方法。

1. 用肩對抗

(1) 單腳跳的對抗

動作：兩人站在直徑二至三公尺的圓圈內，一手背在背後，另一手握住向後屈腿的腳背。用單腳前跳，以肩與對方相抗，迫使對方出圈或抬起的腿落地。(如右圖)



(2) 雙腳跳的對抗

動作：兩人蹲

在直徑二至三公尺的圓圈內，兩手分握自己的兩腳腕，腳踵抬起，以腳尖支持身體蹲着。並蹲跳着向對方，以肩相抗，迫使對方出圈或手鬆開扶地倒下或坐下。
(如右圖)



2. 推拉角力

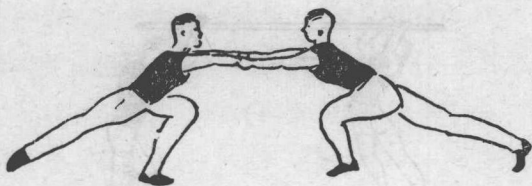
(1) 兩掌相推

動作：兩人對面站立，兩腳併攏站或前後分立。兩臂前平舉，手掌相對，用力推對方使其離開所站的位置。推時可作推幌的假動作，如兩臂忽分開，忽合攏，忽屈忽伸動作，使對方不知你的意圖，而待有機會就猛推。(如右圖)



(2) 對面相推

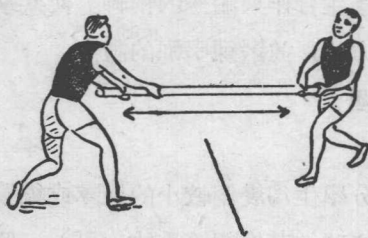
動作：兩人對面立，腳前後分開，各屈前膝，後腿伸直，兩手前伸互握。用力拉對方，使其兩腳移動為勝利。(如下圖)



3. 推拉木棒

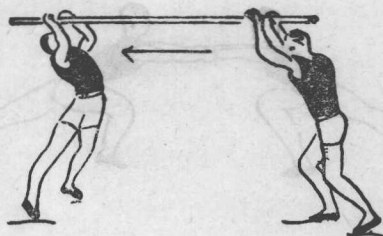
(1) 對 拉

動作：兩人對面立，各握棒的一端，在中間地上畫一分界綫，兩人相對拉，把對方拉過分界綫為勝。棒不得脫手，亦不得晃對方。（如下圖）



(2) 對 推

動作：兩人對面立，各握棒的一端，舉棒過頂。兩人相對推，使對方後退或腳向後移動為勝。推時手不得滑棒。（如下圖）



* * *

(十一) 負 重 運 動

目的和要求：

培養學生合作與耐勞的精神。使其掌握抬、拊、扛的基本方法，並鍛鍊堅強的體力。

1. 傳 遞

傳遞實心球

動作：分學生為幾個較小的橫隊或縱隊，各給大實心球（其他相等重物亦可）一個，球重為六公斤左右。由前向後依次傳遞，再由後向前傳遞。可連續作。亦可用比賽進行。

2. 扛 抬

(1) 椅式抬人

動作：兩人對立，兩手在體前互相握緊，前手稍