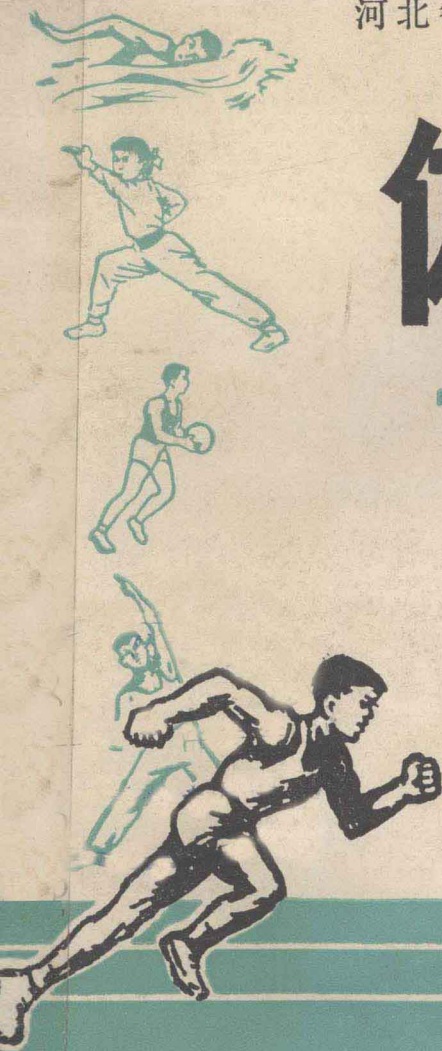


河北省中小学试用教材

体育

TIYU

(供教师用)



马克思 恩格斯 列宁 斯大林

语 录

正如我们在罗伯特·欧文那里可以详细看到的那样，从工厂制度中萌发出了未来教育的幼芽，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。

马克思：《资本论》第一卷一八六七年，
《马克思恩格斯全集》第二十三卷第五百三十页

应当认为对青年进行良好的体育训练是弥补缩短兵役期的一种手段，而且是最重要的手段。

只是必须注意，要在这方面真正做出成绩来。

恩格斯：《普鲁士军事问题和德国工人政党》（一八六五年）《马克思恩格斯全集》第十六卷人民出版社一九六四年版第六〇页

青年人特别需要生活的快乐和力量。有益于健康的游戏、游泳、赛跑、散步、身体上的各种锻炼和智力上的多方面的兴趣。……健全的身体，健全的精神！

转摘自蔡特金《列宁印象记》生活·读书·新知三联出版社一九五四年六月北京版第六八页

必须使社会达到这样高度的文化水平，以致能保证社会一切成员全面发展他们的体力和智力，……

斯大林：《苏联社会主义经济问题》人民出版社一九五八年版第五二页

毛主席语录

我们的教育方针，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。

《关于正确处理人民内部矛盾的问题》
(一九五七年二月二十七日)

提高警惕，保卫祖国。

转摘自《人民日报》、《解放军报》、
《红旗》一九七〇年元旦社论

发展体育运动，增强人民体质。

为中华全国体育总会成立大会的题词
(一九五二年六月十日)

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。

《中共中央关于卫生工作的指示》（一九六〇年三月十八日）

你们都是干教育工作的，应该把青少年的体育运动看得比什么都重要。

（一九五二年秋天对政治研究院学生讲），摘自一九五九年第一期《新体育》

目 录

认真贯彻执行毛主席的革命体育路线	1
一、伟大领袖毛主席对我国体育事业的重视和关怀	1
二、我国体育运动的任务	2
教学纲要	7
第一章 队列和体操队形	25
一、队列的基本术语	25
二、队列练习	26
三、队形变换	34
第二章 田径	40
一、走和跑	41
二、跳跃	62
三、投掷	89
第三章 体操	111
一、基本体操	114
二、实用性练习	166
三、技巧	172
四、跳跃	203
五、单杠	219
六、双杠	234
第四章 球类运动	281
一、篮球	282
二、排球	356

三、足球·····	408
四、乒乓球·····	436
五、手球·····	484
第五章 武术·····	516
一、基本功·····	517
二、武术操（供小学用）·····	532
三、基本拳·····	539
第六章 活动性游戏·····	566
第七章 游泳·····	655
一、熟悉水性·····	655
二、蛙泳·····	658
三、侧泳·····	662
四、爬泳·····	665
五、武装泅渡·····	669
六、安全救护常识·····	672
七、游泳常识·····	677
第八章 运动生理卫生知识·····	681
一、体育运动对人体的作用·····	681
二、少年儿童的解剖生理特点和体育锻炼·····	684
三、身体锻炼的原则·····	690
四、注意运动卫生·····	695
五、注意安全，预防运动损伤·····	699
六、学校体育的健康分组·····	708
附录 I 运动场地设备和几种简易器材介绍·····	711
附录 II 全国《体育锻炼标准》试行条例 草案（修改稿）·····	742

认真贯彻执行毛主席的革命体育路线

一、伟大领袖毛主席对我国体育事业的重视和关怀

伟大领袖毛主席历来十分重视和关怀人民的健康，对我国体育事业作了一系列的重要指示。早在土地革命时期，毛主席就非常关怀苏区人民的身体健康和群众性红色体育运动的发展。新中国成立后，在一九五二年，毛主席为我国制定了“**发展体育运动，增强人民体质**”的路线，指引着我国体育事业胜利前进。一九五三年，毛主席进一步指出：“**体育是关系六亿人民健康的大事。**”一九六〇年，号召我们：

“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。”一九七一年，毛主席、党中央又制定了“**友谊第一，比赛第二**”的方针，为进一步贯彻我国革命体育路线指出了正确方向。

伟大领袖毛主席对青年一代的健康成长更是非常关怀的。早在一九三六年，毛主席就指出：“**青年应该把坚定正确的政治方向放在第一位。**”建国以来，毛主席对青年一代的培养和教育曾作过许多指示。一九五三年，毛主席在《对青年团工作方向的指示》中指出：“**新中国要为青年们着想，要关怀青年一代的成长。青年们要学习，要工作，但青**

年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。”并向青少年发出了伟大号召，教育青少年要做到“**身体好，学习好，工作好**”。一九五七年，毛主席在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》这一光辉著作中又教导说：“**我们的教育方针，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。**”我国广大青少年在毛泽东思想的哺育下，朝气蓬勃，茁壮成长。

伟大领袖毛主席不仅重视和关怀人民的健康成长，而且还为我们树立了光辉的榜样。毛主席在青少年时代，就坚持游泳、登山和冷水浴的锻炼。全国解放后，毛主席曾多次畅游长江，写下了“**不管风吹浪打，胜似闲庭信步**”的伟大诗篇。一九六六年七月十六日，七十三岁高龄的毛主席，再一次畅游长江，极大地鼓舞着全国人民沿着伟大领袖开辟的革命航道，在大风大浪中奋勇前进。毛主席身体这样健康，精力这样充沛，这是我国人民的最大幸福。

二、我国体育运动的任务

“一定的文化是一定社会的政治和经济在观念形态上的反映。”体育是文化教育的一部分，在阶级社会里，它是具有阶级性的。在奴隶社会，奴隶主占有生产资料 and 劳动者（即奴隶），政治上是奴隶主掌握国家机器，它可以象对待牲畜一样地买卖甚至杀死奴隶。那时的体育被奴隶主用来训练镇压奴隶反抗的军人，以便维持奴隶主对奴隶的统治。

在封建社会和资本主义社会，地主、资本家占有生产资

料和掌握国家机器，农民和工人在政治上、经济上饱受地主、资产阶级的压迫和剥削，过着饥寒交迫的生活，根本没有权利，也没有机会参加体育运动。体育一方面成为地主、资产阶级教育其子弟的御用工具和强身、消遣的私有财产，另一方面成为剥削和压迫劳动人民的一种手段。

毛主席教导我们：“**社会主义社会是一个相当长的历史阶段。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。**”我国是无产阶级专政的社会主义国家，体育是无产阶级革命事业的一个组成部分，是为夺取政权、巩固政权、提高社会生产力和培养全面发展的共产主义新人服务的。毛主席关于“**发展体育运动，增强人民体质**”和“**体育是关系六亿人民健康的大事**”的指示，深刻阐明了我国社会主义体育的阶级内容和发展方向。因此，面向工农兵，大力开展群众性体育运动，有效地增强人民体质，这是我国社会主义体育的根本任务，也是区别无产阶级体育和资产阶级体育的根本标志。要贯彻执行毛主席的革命体育路线，就要积极发展无产阶级体育事业，狠批刘少奇、林彪一类骗子所推行的反革命修正主义体育路线，并肃清“体育取消论”和体育方面的“大国沙文主义”等流毒，使我国体育事业更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设和国防建设服务，为支援世界各国人民的革命斗争服务。

1. 体育必须为无产阶级政治服务

体育工作者必须坚持无产阶级政治挂帅，把巩固无产阶级专政，防止资本主义复辟放在首位。这就要求我们认真改

造世界观，坚持以路线斗争为纲，在阶级斗争中把握政治方向，使体育沿着社会主义方向前进。

在发展体育运动中，要贯彻普及为主，在普及的基础上提高，在提高的指导下普及的原则。既要抓普及，又要抓提高。必须正确处理政治和技术的关系，如果技术上不过硬也会影响政治任务的完成。因此，在无产阶级政治统帅下，要大力开展群众性体育运动，狠批“技术第一”、“锦标主义”等反革命修正主义黑货，努力提高体育运动的技术水平。

2. 体育必须为工农兵服务

体育是面向工农兵，为增强人民体质服务，还是为少数人服务，这是无产阶级体育和资产阶级体育区别的根本标志。

体育为工农兵服务最主要的是认真贯彻“**发展体育运动，增强人民体质**”的方针。要大力开展群众性体育活动，增强工农兵体质，有效地提高工农兵的健康水平。要切实加强对群众体育工作的组织和领导，经常地开展体育活动。要善于使体育运动和生产劳动、军事训练、卫生工作结合起来，克服那种“生产劳动、军事训练可以代替体育”的片面认识。在群众性体育活动中，还要因时、因地、因人制宜，坚持业余、自愿、小型、多样的原则，贯彻自力更生、勤俭节约的精神，注意加强安全教育，尤其要注意抓好民兵和青少年两个环节，以推动群众性体育活动的蓬勃开展。

3. 体育必须为社会主义建设服务

通过体育锻炼，增强劳动人民的体质，从而使发病率下降、出勤率提高，也就提高了劳动生产率，同时在体育运动

中还可以学会各种各样的技能和本领，有利于学会新的生产技术。这样，就可以更充分地发挥人们的社会主义积极性和创造性，向生产的深度和广度进军，在三大革命运动中贡献出更大的力量。

4. 体育必须为国防建设服务

体育运动对国防建设的作用是比较明显的。例如：要掌握现代化的武器，必须有强健的身体和一定的技能，如跑、跳、投掷、超越障碍等。在体育运动中，有些项目在军事上是起直接作用的，如驾驶摩托车、投掷手榴弹、射击、跳伞等。

恩格斯指出：“应当认为对青年进行良好的**体育训练**是弥补缩短兵役期的一种手段，而且是最重要的手段。”在抗日战争时期，毛主席也曾指出锻炼身体的重大作用。中华人民共和国成立后，毛主席号召大办民兵师，并指出：“**这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。**”这就明确指出了体育要与军事训练相结合，要为国防建设服务，为巩固无产阶级专政，保卫伟大的社会主义祖国服务。

5. 体育必须为建立和发展同各国人民之间的友谊，支援世界人民的革命斗争服务

体育为贯彻和执行毛主席的革命外交路线服务，就是通过国际体育活动，加强同各国人民的友好往来，团结一切可以团结的力量，共同反对两个超级大国。因此，必须坚决贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针。为了更好地贯彻这个方针，这就对我国运动员在政治上、思想上、作风上、技术上都提出了更高的要求，既要有高度的政治觉悟和高尚的风

格，又要有精湛的运动技术水平。我们要遵照毛主席关于“中国应当对于人类有较大的贡献”的伟大教导，根据我国对外政策的需要，安排国际体育活动和援外任务，在国际活动中努力宣传马列主义、毛泽东思想，不断创造新成绩，为中国革命和世界革命贡献更大的力量。

教 学 纲 要

目 的 任 务

学校体育工作关系到青少年的健康成长，直接影响着他们的思想、学习和工作。学校体育工作是全面贯彻执行无产阶级教育方针的重要组成部分，是落实毛主席关于“**身体好，学习好，工作好**”伟大指示必不可少的内容。我们必须从路线高度，从培养无产阶级革命事业接班人的高度，认真对待学校的体育工作。为此，通过学校体育活动要求做到：

1. 对学生进行政治思想和共产主义道德品质的教育，使学生“**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**”。

2. 促进学生身体的正常生长发育和各种器官机能的不断增强，促进身体基本活动能力和身体素质的全面发展，更好地为社会主义革命和社会主义建设服务。

3. 使学生掌握基本的体育运动知识、技术和锻炼方法，以及学习一些有助于生产与军事的实用技能，养成为革命锻炼身体的好习惯。

4. 培养学生朝气蓬勃的革命精神，勇敢顽强、机智果断的意志，团结互助的高尚风格。加强组织纪律性。

5. 认真贯彻体育运动要从儿童抓起的精神，积极推行

《体育锻炼标准》，在抓好多数学生体育活动的同时，也要重视抓好少数体育骨干的培训，促进学校体育运动的普及和运动技术水平的提高。

编 写 原 则

1. 坚持无产阶级政治挂帅，正确处理政治与技术的关系，理论与实践的关系，批判与继承的关系，课堂教学与课外活动的关系。

2. 从增强学生体质的实际出发，结合我国推行的《体育锻炼标准》，注意各主要运动项目的基础训练。

3. 根据学生各年龄阶段的生理、心理特点，认识规律和接受能力，各类教材的编写，由易到难，由简到繁。

4. 力求主次分明，重点突出。对于锻炼价值大的项目和内容，重复出现，逐步提高要求。

5. 本着自力更生、勤俭搞体育的精神，既考虑到我国中小学体育的发展，又注意到我省目前一般学校的师资水平和设备条件。

表 1 教 学 时 数 分 配 表

项 目	年 级 学 时 比 例		小 学				中 学			
			一—三 年 级		四—五 年 级		初 中		高 中	
			学时	比例	学时	比例	学时	比例	学时	比例
体 育 基 本 知 识					4	3.1%	4	3.1%	6	4.7%
田 径	57	29.7%	30	23.4%	34	26.5%	38	29.7%		
体 操	57	29.7%	24	18.8%	26	20.4%	32	25.0%		
球 类	16	8.4%	24	18.8%	26	20.4%	32	25.0%		
武 术			12	9.3%	16	12.5%	10	7.8%		
游 戏	62	32.2%	24	18.8%	12	9.3%				
其 它			10	7.8%	10	7.8%	10	7.8%		
合 计	192	100%	128	100%	128	100%	128	100%	128	100%

注：每学期按上课十六周计算。表内学时数供参考。

表2

基本教材分布表

队列和体操队形

内容 项目	小学		中学	
	一—三年级	四—五年级	初中	高中
队列和体操队形	1. 队 列 (1) 立正, 稍息 (2) 看齐, 报数 (3) 踏步, 立定 (4) 停止间转法 (5) 齐步走, 跑步 (6) 一列(路)变二列(路)及还原 2. 队形 (1) 对角线行进 (2) 踏步或跨步散开靠拢	1. 队 列 (1) 向后转走 (2) 跑步变立定、齐步走 (3) 二列(路)变三列(路)及还原 2. 队 形 (1) 螺旋形行进 (2) 并步或跑步散开靠拢 (3) 横队左(右)转弯走	1. 队 列 (1) 正步走 (2) 向左、右转弯走 2. 队 形 (1) 依次旋转法 (2) 分、并、裂、合队走 (3) 阶梯形散开靠拢	1. 复习行进间走、跑 2. 复习行进间转法 3. 复习依次旋转法、散开靠拢等队形变换