

# 初中一年级各季度教材分配表

1954.4.

## 第一年度

队列和体操队形练习：

关于队形、列、路、翼、伍、基准、间隔、距离、纵队、横队、排头、排尾、口令、动令的练习。成一列横队和二路横队。站成一路纵队和二路纵队。集合、立正、稍息、看齐、收、解散。左地的向左转、向右转、向后转、半面向左转、半面向右转。

一般发展性准备练习：

①臂向前上方举起。②两臂同时地轴旋地向侧面和正面摆动和绕环。③从后伸臂姿势做基于轴心的垂直、对动、绕环。④用前脚掌和全脚掌做半蹲全蹲。⑤从撑握姿势左右足转原地向后跳伸。⑥原地双足和单足起跳。⑦传球、实心球。⑧前在凳上两手、腰向、放背、两手放头后。⑨站在地上、站在肋木上手足齐膝的横木做臂伸。⑩背肋木悬垂、手悬的悬、举、伸、直、伸。⑪午跑步、垫步、踢腿步。

基本部分：(1) 悬垂

### 一、体操：

①独立悬垂(自由、辅助)、②单杠悬垂(自由和辅助的)、③挂腿支撑(自由的)、④跳(单杠悬垂)、⑤肩悬垂(自由器械)、⑥倒悬悬垂(自由器械)、⑦各种简易上法、⑧各种简易下法。

A. 跳跃：(高跳下)

①从坐、蹲、半蹲和站立姿势(男310公分、女390公分)向前跳下、向侧跳下、向后跳下、跳下持体(向左向右向右持体)和跳下落在指定地方。

B. 支撑跳跃：(390公分)

①跳上后撑变为前撑向前跳下(横木上落)、  
②跳上后撑变为前撑向前跳下(横木上落)

投掷：

用小球和其他轻物件，向放在各种高度和距离的固定目标投掷。

在单杠木独木桥(男390公分、女380公分)和体操凳上上面、上进行下列练习：  
绕地、①转身、②臂、腿和躯干摆动、③抛球和接球。

技巧练习：

①从撑握和跪撑的姿势向侧滚动、②从分腿坐做侧滚动持体。

搬运重物：(二人或三人及小组搬运重物)。

①洗箱、②洗仪器。

### 二、田径：

A. 各种姿势短跑：①各种姿势跑、接竿或信号跑、②站立式起跑、③跪姿支撑(男600公尺、女30公尺走30公尺、女500公尺跑25公尺走25公尺)。

B. 跳远：①落在40-50公分宽的踏跳区的(踝踏式)跳远、②先立后跳和先立后跳的越过障碍物(横竿)的跳、③“踝踏式”急行跳远。

投掷：①用小球、小石子或轻物件，自然地、自然地、自然地投掷。  
②用“背后过肩”的方法、自然地、自然地投掷垒球(球的圆心为30.1-30.8公分、重量不超过191.53公分)。

游戏：①找朋友、②老鹰和小鸟、③大鱼网、④钓鱼钩、⑤攻堡垒、⑥同形的棒球。

第一年度测验项目：

①垒球、②前滚翻。

### 第二季度

#### 一、体操：

##### A. 队列练习和体操队形练习：

- ① 便步走、齐步走、正步走、原地踏步走、原地踏步变为齐步走。
- ② 原地从列横队变为纵队、纵队变为横队、横队变为纵队、纵队变为横队、纵队变为纵队。
- ③ 原地和行进间齐步走、正步走、行进间纵队的左转弯走、右转弯走。

##### B. 一般发展和准备练习：

- ① 两臂同时地轴地向前方向屈伸。
- ② 预备姿势一俯卧在地上举起弯曲的腿，举腿伸直。
- ③ 一足站立用另一足做屈伸动作，④ 用手帮助和不用手帮助的下和站立。

##### 跳跃：

- ① 跳实心球和体操凳。

##### 小球和大球：

- ① 反地用双手、单手抛接小球：向上跳向地上拍。

##### 体操棒：

- ① 两臂屈肘和腿联合动作的练习，木棒下垂，两手不离开地，左右足前后轮流跨越过棒。

体操凳：两臂屈肘，两臂屈肘平举，两臂上举。

肋木：站在肋木前，身体贴肋木，手握前腰横木，向后举展手臂。

平衡：跳远。

悬垂、支撑、攀登、爬越

- A. 混合悬垂：① 卧悬垂

- B. 混合支撑：① 滚撑

- C. 单纯悬垂：① 悬垂悬垂（低器械）

- D. 单纯支撑：① 六点悬垂移动。

##### 跳跃障碍：

- ① 用跨步式跳过低障碍（25公分）
- ② 用“踏步式”跳过低障碍（37公分）。

支撑跳跃（290公分）：跳上滚撑向前跳下（木凳放跳箱）。

投掷：用小球和其他轻物件同放在各种高度和距离的固定目标投掷。

##### 平衡：

- A. 原地：① 跪下和站立
- ② 两脚触到器械。

技巧练习：① 从支撑姿势向前滚翻。

② 两手持排球（皮球）向前滚翻。

##### 搬运重物：

二人及全组内，组成组搬运重物（每人负重重量不超过个人搬运重量）。

- ① 平衡木。
- ② 体操凳。
- ③ 体操棒。

#### 二、田径：

##### 走和跑

- ① 加速走
- ② 高抬腿跑
- ③ 定时跑（男生2分钟，女生2分钟）
- ④ 变速跑（男生400公尺，女生300公尺）
- ⑤ 500公尺跑（男生）400公尺跑（女生）。

##### 跳跃：

A. 跳高：① 跨越式“跳高”两手在体前头上拍掌一次

② 直立式“跳高”跳高用一只手臂触到横杆的球。

B. 跳远：先远后近和先远后近的越过障碍（横竿）的跳远。

#### 三、游戏：

(1) “万里长城”。

(2) “捕鱼者”。

(3) “抢红旗”。

(4) “进军式的追捕”。

#### 第二季度测验项目：

(1) 跳远。

(2) 男500—女400公尺跑。

### 第三季度

#### 一、体操：

队列练习和体操队形练习：

①直方的用分队法、並隊法、聚隊法、合队法，从一路纵队变为四路纵队，四路纵队变为一路纵队。

②用依次旋转法从一路纵队变为二路或三路或四路纵队，二路或三路或四路纵队变为一路纵队。原地从二路纵队变为四路纵队，四路纵队变为二路纵队。

一般为晨和准备练习：

徒手操：

①跪撑和蹲撑的臂屈伸 ②仰卧两臂顺着身体放直屈膝举腿到胸部，两手抱腿弯曲躯干 ③从蹲撑姿势两腿伸直和举腿(脚平不落地) ④躺下和站起(看准做得快)。

跳跃：

①用短绳的向前和向后旋转跳的。

实心球：(1-2公斤)

①抛和接实心球。

体操棒：

①矫正性练习 ②体操棒的平衡练习。

体操凳：

①骑在凳上做躯干和头的弯曲、转动和绕环。

对抗和角力：

①用一手互拉 ②用肩相撞用单足跳并用游戏的方法做肩相撞的动作(男生)。

午蹈：①交替步 ②跑马步。

悬垂、支撑、攀登、爬越：

混合悬垂：①挂膝悬垂(纵向和横向的) ②坐撑(双腿、分腿、侧坐) ③用足蹬地跳起短时间的木横撑(低双杠) ④三拍法爬绳或爬竿(男生)，任何方法爬绳或爬竿(女生) ⑤爬越10公分高的障碍物 ⑥吊绳越过障碍物。

跳跃：

支撑跳跃(390公分)：①分腿跳上，挺胸跳下(鞍马、男生)

平衡：

行进(向前、向侧、向后)：①举两臂和腿动作的 ③举单手举的。

技巧练习：①悬垂坐做侧滚动转体 ②从蹲撑姿势向前滚动。

搬运重物：二人三人及组内小组成组的搬运重物：

①垫子、跳箱 ②“一前一后法”的抬人。

#### 二、田径：

走和跑：①变速走 ②突发信号的跑 ③蹲踞式起跑 ④加速跑(男生40公尺女生30公尺) ⑤30公尺重复跑(2-3次) ⑥60公尺障碍跑(1-3障碍物)。

跳跃：

跳高：①直路跨栏跳高 ②跨越式急行跳高。

投掷：用30公分长的木棒，原地的、助跑的投掷。

#### 三、游戏：

(1) “圆圈躲避球”

(2) “能对手的脚”

(3) “迎面接力赛”

(4) “用棍棒、球的接力赛”

#### 第三季度测验项目 =

(1) 跳高 (2) 爬竿(徒)男，仰卧起坐女。

# 第四季度

## 一、体操：

队列练习和体操队形练习：

①行进间的向左转弯向右转弯 ②认识场地的圆形行进队形 ③圆形行进：螺旋形、对角线形、绕圈形 ④原地一列或二列横队的梯形疏散和密集。及原地或行进间3-5路纵队两臂侧平举，用踏步、并步、并跑步的疏散和密集。

一般发展和准备练习：

①跪撑和蹲撑的臂屈伸，用臂左(右)肘向头上举起。②坐在地上，由同伴扶着两脚做躯干前屈动作。③单足站立屈另一腿，使膝触颈部。④从站立姿势做腿向前、向侧向后的摆动。⑤两臂、躯干和腿联合动作的16拍的自由体操。

跳跃：

用垫的：①用双足和左右足轮流的原地跳远(加垫跳和不加垫跳)。大球和小球：原地用单手平抛接小球，向上抛向地垫，在接球以前做附加动作。

实心球(重1-2公斤)：从下区、胸前、头部的互相抛接实心球。

体操棒：用单手和双手抛接体操棒。

午站：民间午站步法

悬垂、支撑、攀登、爬越：

A. 混合悬垂：①脚脚尖悬垂(男生低双杠，纵向横杠和横向反身的)。

B. 混合支撑：骑撑(肘在体内和腿在外的)。

C. 单杠支撑：①上述动作的联合和变化

②混合悬垂的引体向上(男生)，足支地的混合悬垂引体向上(女生)。

爬梯：①爬垂直的木架，高约三公尺。

②从斜梯的上面用两手两足爬到离地三公尺的高处，用两手悬垂的下降落地(女生用手和足的帮助下降)。

③由斜梯正面爬到离地面1公尺50公分-2公尺高处，再从上面用双足悬垂的下降落地。

跳坎障碍物：用一手和相对一足支撑跳过障碍物(男生90公分)。

支撑跳跃(高90公分)：分腿腾越(横杠跳远类)。

投掷：在规定的时间内用小球和其他轻物件助跑的向固定目标投掷。

平衡：行进(向前、向侧、向后)①带有转身的。

②克服障碍的：越过障碍物(横架实心球从垫下爬过等)双撑。

技巧练习①向前滚翻接着迎面抛来的球。②连续的前滚翻。

搬运重物①“桥式法”的抬人。

## 二、田径：

走和跑：①比赛走：男生60公尺女生40公尺。②各种姿势的跑，不低头的从前面跑的(单)：跑过。③60公尺快速跑。④40公尺迎面接力跑沿着跑过每段60公尺接力跑(由下区接棒)。

投掷：用“背反过肩”的方法及地垫助跑的投掷手榴弹(重250公分)。

## 三、游戏：

(1) 跳绳接力赛

(2) 通过横队的球

(3) 少先队的球

(4) 踢击铺线(用橡胶球，男生)。

## 第四季度测验项目：

① 60公尺

② 分腿腾越(横杠类)