

體育教育理論

(下冊)

東北師範大學

蘇聯格·依·庫庫什金主編
體育系章祖愈譯

長春一九五五年

東北師範大學體育系參考資料之六

體育教育理論（下冊）

格·依·庫庫什金主編
章祖愈譯

目錄

第二編 兒童和青年學生的體育教育

第九章 學前年齡兒童的體育教育

阿·依·貝柯娃
葉·格·果利列夫斯卡婭 (一)

一 學前年齡兒童體育教育的意義 (一)

二 托兒所兒童的體育教育 (二)

三 幼兒園的體育教育 (四)

第十章 普通學校的體育教育

維·格·雅科夫列夫
莫·阿·切列夫柯夫 (二七)

一 學生體育教育的任務 (二七)

二 普通學校體育教育的組織 (二八)

三 各個班級教材的特徵 (三四)

四 體育課 (四一)

五 普通學校學習日制度中的體育教育 (四七)

六 課外的體育與運動工作 (五一)

七 校外的體育與運動工作 (七〇)

八 少年先鋒隊組織中的體育教育

維·格·雅科夫列夫……………(七二)

九 工作計劃

……………(七九)

十 工作的考核

……………(八二)

第十一章 高等學校的體育教育

弗·卜·舒瓦洛夫……………(八七)

一 高等學校體育教育的目的和任務

……………(八七)

二 高等學校體育教育工作的形式和內容

……………(八九)

三 體育教育作業的組織和進行方法

……………(一一一)

四 高等學校體育教育與運動的領導

……………(一一八)

五 科學研究工作

……………(一三三)

第三編 業餘體育組織的體育教育

第十二章 業餘體育運動的組織

貝·斯·格拉明茨基……………(一四二)

一 蘇維埃體育運動中業餘體育組織的作用和任務

……………(一四二)

二 體育團體是蘇維埃體育運動的基本環節

……………(一四五)

三 業餘體育運動的領導

……………(一四八)

四 業餘體育組織的教學與運動工作

……………(一五一)

五 生產過程中的體育

……………(一七八)

六	集體農莊鄉村體育工作組織的特徵·····	(一七九)
七	運動協會、主管部門和體育與運動管理局(科)所組織的教學與運動工作·····	(一八一)
八	公共休息場所的體育·····	(二〇四)

第二編 兒童和青年學生的體育教育

第九章 學前年齡兒童的體育教育

一 學前年齡兒童體育教育的意義

在我國，培養身體全面發展的、健康的、積極的和自覺的共產主義建設者是從幼年時代開始的。學前年齡兒童體育教育的目的，在於追求成長中一代人的身體正常發育，發展兒童的創造力與集體行動的習慣，培養其友愛精神、紀律性、主動性、積極性和機敏性，鍛鍊其發育中的器官，養成其切身必要的衛生習慣與修養。

兒童在幼年時代的體育教育具有特殊重大的意義。通過普通學校使成長中一代人在體能全面發展上所取得的成就，在頗大程度上決定於學前機關體系中體育教育的正確設施。

蘇維埃教育學的任務，在於利用有科學根據的，及在實踐中經過考驗的方法來領導兒童的發展，使其遵循規定的道路前進。

巴甫洛夫有關高級神經活動的生理學說，是體育教育的自然科學基礎。兒童的中樞神經系統，他的大腦皮質，都具有特殊的可塑性。兒童易於形成新的神經聯系。在正確的教育設施下，這些聯系將逐漸鞏固，堅實起來，往往並保留終生。

共產黨與蘇維埃政府對於我國兒童是經常關懷的。兒童的體育教育成爲很重要的國家事業。

二 托兒所兒童的體育教育

由於偉大的十月社會主義革命的勝利，我國兒童從幼年時代起，已能享受社會（義務）教育。三歲以下的兒童，在托兒所及兒童宮進行教育。蘇維埃國家不斷注意使他們享有最好的條件：修建許多符合於一切醫學與教育學要求的專用建築物，在科學研究院內研究幼年時代兒童的發展與教育問題，培養醫生與護士幹部，每年增加托兒所及兒童宮內的吊床設備。在共產黨第十九次代表大會決議上，又規定要進一步擴大學前兒童的機關網。

托兒所體育教育的任務，出自蘇維埃體育教育的總任務，在實現這種任務時，須結合對於兒童身體特徵上的考慮。

托兒所時代的年齡，是兒童身體發展極爲迅速的一個時期：身高加長、體重增大，運動機能 and 神經系統都有發展。

托兒所時代兒童身體的特徵是，對各種疾病、特別是對不利於腸胃的外界條件的抗力薄弱。因此，托兒所體育教育的首要任務，應當是保證兒童的正常發育，增進其健康和加強鍛鍊，應當採用一切預防疾病的辦法。

衛生部領導下的整個托兒所網指出了增進兒童健康任務的特殊重要性，並簡化其執行辦法。托兒所兒童皆經常處於醫生與護士的注視之下。在托兒所與兒童宮實施正確體育教育的先決條件——如精確規定的制度，合理的營養，衛生的生活習慣等等，都很嚴格地遵守着。適當地利用了大自然

因素：空氣、日光、水。養成兒童穿着平常服裝的習慣。在替幼小兒童穿衣時，防止特別有害於他們身體的受涼或過熱現象。對他們組織全年性的室外睡眠（冬天睡在棉被套內），用冷水洗面；夏天，讓兒童利用日光和水（擦身、沖洗）。

及時發展兒童從事必要活動的能力，是托兒所體育教育的重要任務之一。如果讓兒童在入所頭幾天或幾週內只處於良好衛生環境之下而不施與正規的教育，那末，他們就必然會停留在一般的發展上。

必需對托兒所每一年齡組別的兒童保證有十分寬大的房間，以及相當的遊戲設備。要以有教育影響的方法來喚起兒童的積極性。

吃奶嬰兒在他們睜眼張望的時候，可把他們放在專門設置的可移動而有柵欄的小床內。給他們一些玩具，最好是能發響並便於持握的玩具；有時亦可把嬰兒俯臥地放着，這時嬰兒很容易學會支持頭部，挺起胸膛的姿勢，因此，又增強了他的背部肌肉（他會努力使身體彎成弓形）；如果在他前面放着玩具，嬰兒就會向玩具伸動，很快地開始爬行起來。

對於已會爬行的嬰兒，要給他們一些能幫助學會走步的什物：搖椅轉輪箱及木質滑梯等等。對於托兒所年齡較大（二至三歲）並能自由行走和跑動的兒童，要在遊戲場上替他們裝設木製『小橋』（跳板），固定着的六面體的柵欄，給他們一些機器玩具、小皮球及可以推滾的大球。

培養兒童進行共同遊戲的習慣，發展他們與其他兒童和成人的社交要求。在這方面，成人的指導和幫助亦是有必要的。

要領導兒童進行特殊作業：極簡易的活動遊戲，音樂聲中的簡單動作，有節奏的響聲（鼓掌、

拍膝部、踏脚、舞蹈拍子)。

除此之外，對於身體虛弱、健康和發育不足的兒童，要進行特殊選定的體操。

對於吃奶嬰兒已有很仔細擬定的體操制度。女教養員要幫助他們進行一系列的操練，其中要輪流做些能引起嬰兒本身用力的動作。使其胸腔表面的肌、脊椎與背部肌肉、腹肌肉、股骨肌與脛骨肌、以及最後是全身的肌肉系統，都能受到逐漸而有順序的注意與活動。

最初，每次操練是二至四分鐘，以後可以逐漸加到十二至十五分鐘。必須注意嬰兒的自我感覺及情緒。嬰兒們一般都很喜歡做操練；如果發現情況並非這樣，就應當中止操練，以便查明原因。

要逐漸培養兒童的衛生習慣，教會他們去完成可以接受的活動，活動的範圍要隨時間而擴大：在二三年之間，教會兒童獨立地去吃、脫衣服，在成人的微微幫助下去洗面。同時要發展兒童的積極性，改進其運動機能。

三 幼兒園的體育教育

在蘇聯，學前兒童的社會教育是通过幼兒園網、通過兒童官網、通過夏季遊戲場網等處來進行的。這些機關的目的、任務及國家性質都由幼兒園章程明確地規定出來：『幼兒園是對三歲至七歲以下兒童進行蘇維埃社會教育的國家機關，它具有對兒童保證全面發展與進行教育的目的』。章程上又指出，幼兒園之設立，在使做母親的婦女們都能獲參加產業生活、公務生活、文化生活及社會政治生活的機會。

體育教育的任務 體育教育在幼兒園應佔重要地位之一。兒童體育教育的任務是多樣性的，它們在彼此之間，以及和幼兒園教育的其他方面（音樂與美術教育，語言的發展等等）都有緊密的聯系。

幼兒園體育教育的任務大致區分如下：

1. 兒童身體的完善發展與鞏固健康。爲了實現這種任務，首先必須建立一切必要條件：如制定適應於年齡特徵的生活制度，提供正常營養，保證衛生環境，預防疾病等等。教養員不僅要關懷創造衛生環境，而且還要培養兒童的文化與衛生知識和習慣——力求清潔、整齊，能獨立完成對於身體、衣服、房間、玩具各方面的衛生上的基本要求。

爲了改進身體發展，要廣泛採用身體操練。

在組織學前兒童身體操練時，關懷兒童健康與改進身體發展的具體表現，是在以下幾方面：根據本年齡組兒童的體力與可能性，根據對於他們身體訓練程度上的考慮，來系統地正確地選定操練項目；詳細考慮操練的運動量，對作業衛生條件的專門要求，嚴格遵守一切能保證作業安全的措施（預防辦法），經常進行醫學管理和教育學管理。

2. 提高兒童身體的耐力和抵抗力。爲了解決這種任務，需利用自然力量——空氣、日光、水。在用空氣、日光、水來對兒童進行系統的並有規定順序的影響下，就造成許多條件反射，因而使身體對於外界影響的準備工作得以提前實現。例如，對於冷空氣和水已養成習慣的身體加熱作用，不是發生在皮膚開始寒冷的時候，而是預先地發生在冬天或夏天當他們剛剛走出散步和方在打算侵入冷水的時候。因此，它提高了兒童身體的耐力及對不同條件的適應性。

兒童進行鍛鍊，加強了身體與疾病鬭爭的堅忍性。此外，又能培養兒童對新鮮空氣的需要性，

養成他們不怕冷水的習慣等等。

學前兒童的鍛鍊，對於鞏固身體健康是有很大意義的。

3. 形成正確執行基本動作的技巧，發展速度、機敏及動作協調性。在三至七歲時期，要使兒童逐漸養成正確的走、跑、跳、爬及投擲的能力。他們做這些動作時，最初是不大穩定的，而在週圍環境與教育影響下，就會逐漸得到動力定型的特質，再經鍛鍊即變為技巧。很重要的是從一開始就要教會兒童正確地執行動作，同時要求把動作做得迅速而省力，並與當前任務相符合。為此，須對兒童進行系統性的工作。

4. 利用活動遊戲及可接受的身體操練來培養兒童的積極性、主動性、紀律性及集體行動的能力。教養員必需努力使已達學前年齡兒童獲得共產主義教育觀點上的一些高貴品質，並採用適當方式指導兒童的行為與活動。

在解決上列體育教育任務時，不要使其彼此孤立，而要有聯系地進行。

例如，在和兒童進行活動遊戲時，教養員要藉遊戲對兒童身體機能活動造成影響，使其有益於兒童身體發展和增進健康，同時還要發展兒童的運動能力、機敏和活潑，培養其友愛情感。

幼兒園體育教育的組織 按兒童年齡指標在幼兒園實行分組：三至四歲——初級組（小班），四至五歲——中級組（中班），五歲半至六歲半——高級組（大班）。每組兒童二十五人。

兒童在幼兒園每天要渡過九至十二小時（根據父母工作條件）。凡在幼兒園開放日都有規定的生活程序。

對兒童來說，固定的生活制度是很重要的，大家都知道，如果人的吃、睡、工作、休息不是偶然而是有規定時間的話，那末在一定時間內就會發生吃、睡、活動及休息的要求。根據巴甫洛夫學

說，這種要求可以解釋爲：針對『外界定型』（外界影響的週期重複）以致在中樞神經系統內就產生並逐漸鞏固了內在的動力定型，造成了所設『習慣』。

生活制度的教育意義是很大的。它可以養成兒童遵守程序的習慣，力求按時結束遊戲，收拾玩具，準備吃飯或睡覺。

結合各種動作的兒童活動——每天的早操、活動遊戲、在幼兒園地區散步時間內進行的操練、每週進行一次類似普通學校課程的規定體操與活動遊戲作業——在幼兒園生活制度中是佔有一定地位的。

所有學前機關對於進行兒童工作所遵循的基本文件是，幼兒園章程和幼兒園教養員指南。總的教育領導，對工作的檢查及培養幹部工作，由各盟員共和國教育部負責。主要的領導中心是俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育部的學前教育總署。幼兒園所必要的教學大綱、訓令及教學法指示均由總署制定。

在各地方法通過學前教學方法辦公室來組織教學方法的領導工作。現在有中央科學與教學方法辦公室及在各盟員共和國、邊區、省、城市、地區的廣大的辦公室網。教學方法辦公室檢查幼兒園的工作，給教養員以系統的幫助，研究與總結先進的工作經驗，組織學前教育的科學實踐會議。辦公室經常對提高幼兒園主任與教養員學術修養進行系統的工作：組織研究班，學習組，以及有關各種教育問題的教養員底公開作業。

幼兒園體育工作的組織正和其他所有工作一樣，由幼兒園主任負責。主任要設計全部工作，保證其執行，領導並檢查教養員的工作，把各種具體問題提交幼兒園教務會議上進行討論。幼兒園主任還要關心使兒童在進行身體操練和遊戲時享有相當的器材和設備（註一）。

幼兒園內沒有專任體育指導員。一切體育教育工作都由各組教養員按部頒教學大綱進行設計與執行。

幼兒園教師的領導作用、教育作用與積極作用，要求其本身必須具有體育教育範圍內的多方面知識。他應當熟識我國體育教育的一般理論方針，瞭解各種年齡兒童的特徵，藉此考慮如何來選定身體操練、遊戲、鍛鍊尺度及其進行方法，考慮如何建立兒童生活與活動的衛生環境。教養員的個性與模範作用，引起兒童興趣的本領及正確接近每個兒童的方法等等，對於進行學前兒童工作是有重大意義的。

幼兒園的醫生要積極參加兒童的體育教育工作。注意每個兒童的身體發育與健康情況，確定對體弱與發育不良兒童進行措施的分量，檢查進行活動遊戲與身體操練的衛生條件，制定鍛鍊程序，領導對幹部與家長的工作。

音樂指導員亦要參加體育教育的組織。爲了達到對兒童進行音樂教育的目的要廣泛利用有音樂伴奏的遊戲、歌舞及其他各種活動。教養員在瞭解音樂可以帶給動作以非常豐富的情調，並能改進走、跑、跳等活動的質量的同時，還須永遠記取，只要有可能即應用音樂伴奏。在編製作業計劃中，教養員與音樂指導員要取得一致行動，會同製定兒童節日的節目。

這樣一來，體育教育的組織就成幼兒園集體的共同事業。進行幼兒園的體育教育，應以『教養員指南』（對每一年齡組的）上所刊載的教學大綱爲依據。

大綱中列有各種身體操練和教學法指示。兒童作業項目計有：活動遊戲、規定的體操與活動遊戲作業（課）、早操。

『鍛鍊』是大綱中的特別部分，其中說明對於這組或那組兒童所規定的鍛鍊方式與方法。此外，大綱上還說到培養衛生習慣，建立日間生活制度及營養等問題。

註一 幼兒園必要設備的目錄，見『幼兒園教養員指南』。

(1) 活動遊戲

活動遊戲是對兒童進行共產主義教育的手段之一。

克魯普斯卡婭與馬卡倫科指出，遊戲可以幫助訓練兒童走向進一步的生活、學習和勞動，培養兒童以未來工作者與公民的品質。

不能把活動遊戲（即或是對學前年齡兒童方面來說）僅認為是一種消遣、娛樂的手段。教養員在注意和竭力維護兒童對遊戲所表現的極大興趣的同時，還應當有目的地領導遊戲，這種領導旨在使兒童獲得全面發展，而首先是進行道德教育與體育教育。要使兒童在團體中養成合作與友好行動的習慣，遵守遊戲規則，完成在遊戲中所委託的任務及其應有的責任。

教養員要努力發展兒童的積極性、獨立性和勇敢精神。要在遊戲中給兒童安排些具體而不難的任務，使其養成親自去克服不大困難的障礙，並達到規定標準的習慣。

教養員要廣泛利用活動遊戲來發展兒童的運動特性，提高其運動技巧及在若干變換條件下運用技巧的能力。遊戲對兒童提供了發展機敏、速度、對信號迅速反應的可能性。上述最後一點是特別重要的，因為在這種年齡時期，兒童積極抑制過程的發展尚感不足。

活動遊戲能引起快樂情感，建立有益於兒童行為的朝氣、樂觀態度，使其神經系統強化。幼兒園的活動遊戲主要是在室外進行的，這樣就可幫助鍛鍊與增強兒童身體。

除了參觀或在幼兒園地區範圍內進行長時間散步的日子外，應當每天都根據『幼兒園教養員指南』來進行活動遊戲。此外，活動遊戲還要包含在規定作業的計劃之內，有時亦可包含在早操內。儘管活動遊戲的內容性質與安排方式要隨學前兒童年齡組別之間的過渡而有頗大程度的變動，但畢竟仍有其共同特徵的。

在學前兒童的遊戲中，參加集體遊戲的兒童是不分隊的。他們同時都做全體一致的活動（大家跑、大家跳等等）。只有在要求其他動作的（『獵人和兔子』，『貓和老鼠』）遊戲中才可找出一兩個兒童來充當特殊角色。雖然兒童活動並不要依據其他遊戲者的動作而多少有些獨立性，但全體兒童均應遵守遊戲規則。在『抓帶子』遊戲中，每個遊戲者的當前任務是保護自己的帶子。但是如何保護則按自己的方法做去；有的兒童只想跑遠些離開搶帶子的人，有的兒童就相信自己的力量而更勇敢地行動起來。

學前兒童遊戲的特徵是：遊戲的情節、動作和課題都簡單，規則容易接受又不多，活動與靜止時間常常交替。學前兒童的遊戲還要有這樣的特徵：在遊戲中要用快速度的行動，藉此讓兒童在遊戲過程中能够易於看到自己行動的結果；或者是順利地跑到場地的對邊而未遭受捕獲，或者是自己能有效地捕獲幾個人等等。

對學前年齡最大的兒童，在許多遊戲中可開始採用競賽性的活動。他們每個人都想儘可能而更好地來完成任務，而如果對他們真是這樣要求的話，那末他們還可做得更快些。至於力求在各組中取得最優成績和成為勝利者的成組競賽，則是在學前兒童遊戲中所沒有的。

幼兒園所採用的多種多樣活動遊戲是：帶玩具（小球、跳繩、環圈）的遊戲，這些遊戲主要是用來作為個別的操練和特殊的、沒有嚴格規則規定的比賽性操練；有規則（有情節和沒有情節）的活

動遊戲。

有情節遊戲的題材，主要是直接取之於兒童的環境現象，這些現象都是兒童日常親近並易於理解的。遊戲的情節要逐漸豐富起來。無情節的遊戲多半用來完成不困難的課題：如找小旗、爬行穿過環圈而不要碰響玩具、配對子等等。進行遊戲時要結合唱歌（環圈舞拍子），要有音樂伴奏。執行隊列編排、遊戲規則、動作特徵等等，都要與音樂有緊密的聯系。

遊戲的選定及其進行方法應當首先要實現基本的教育任務。對遊戲的內容要特別注意，凡屬不好的遊戲，其情節可引起兒童對於環境發生不正確的概念，或助長兒童的惡劣表現（例如，對同學態度粗魯，使用玩具不愛惜等等）。

遊戲應能幫助教養員達到具體目的的成就。例如，如果希望發展兒童的積極性、主動性，那末教養員就要選定比其他遊戲更能發展兒童這些特點的遊戲。

在選定遊戲時需要注意兒童的年齡。幼兒園初級組兒童（三至四歲）的遊戲，當然，與年齡較長（六歲）兒童的遊戲是有頗大區別的。

初級組學前兒童的遊戲，在於完成不多於一個的、可以接受的、並對兒童有興趣的課題（拿小旗，找自己的『小房子』等等）。遊戲的情節要極其簡單。遊戲規則一般是使兒童按口語或響聲信號執行動作（女教養員說：『回家吧，回家吧』，全體兒童都跑回自己的原位）。在遊戲中只能使用兒童可以隨意進行的動作（跑、原地跳一跳、向下跳）。在初級組中，教養員直接參加遊戲，還要充當較難做的角色。

幼兒園中級組、特別是高級組兒童的遊戲已接近於普通學校一年級學生的遊戲。這些遊戲中的情節比較豐富，規則分量加多，性質改變，而執行規則的要求亦有提高。兒童在遊戲中要完成多種

多樣的活動：跑、跳、投擲、攀登、爬越。其中要帶有競賽因素，要包括要求很大機敏性、勇敢及集體協同動作的課題。領導高級組遊戲的教養員，要賦予兒童更多的獨立自主性。

在選定遊戲時，除了年齡以外，還必須考慮兒童對於集體遊戲的身體訓練程度。初來幼兒園不久而年齡較長（六歲）的兒童，大都沒有進行協同動作的習慣。因生教養員應當為他們選定較簡單的遊戲。但不要過久他讓兒童們進行同樣的遊戲題材，特別是對於學前年齡較長的兒童，偶爾能向他們提出需要少費心力才能完成的課題，倒是很有益處的。

一年四季的季節性，對於選定遊戲亦有意義。例如，在冬季所採用的遊戲，其靈活性要很大，遊戲規則亦要求全體兒童都能成積極的靈活的人；還可利用冬季特殊條件進行擲雪球、玩冰球等等遊戲。對於進行遊戲的場所（房間、地區）亦是要好好考慮的。

在所有各組中，教養員都要利用遊戲來達到下列目的：培養兒童的組織性、積極性、執行規則的較好的自覺態度等等。顯然，在這兒還要考慮到兒童的年齡和他們的訓練程度。教養員還應注意不讓兒童有過度的興奮或過度的疲勞，及時讓他們休息。應當使各組兒童的遊戲都具有豐富的情感性。使兒童對遊戲發生興趣，同時發展其有益的技巧與習慣。

（2）規定的體操與活動遊戲作業

規定的作業是類似普通學校課程的一種工作形式。規定的體操與活動遊戲作業，在幼兒園內按計劃每週進行一次。

系統地進行這些樣的作業，可幫助實現兒童體育教育的基本任務：改進身體發展及其健康情況，正確形成基本的運動技巧，培養必要的意志品質及特性。