



# 校坛体育



# 校坛体育

## 目 录

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 开创学校体育卫生工作新局面..... | (1)                       |
| 新局面小议.....         | 怀 言(3)                    |
| 在改革中前进.....        | 江苏省徐州市和平桥中心小学校 梁大隆 仲 秋(4) |
| 体育花盛开.....         | 贵州省毕节第一中学 薛 瑛(4)          |

### 体 育 教 学

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 切实抓好体育课教学.....      | 河南省开封市第十中学 东 木(5)  |
| 体育教学效果预测刍议.....     | 上海市光明中学 庄湧滨(6)     |
| 因课而异 因人制宜.....      | 静安区茂名北路小学 项乔荣(7)   |
| 中学武术教法浅析.....       | 上海市广灵中学 曹励华(8)     |
| 如何集中学生的注意力.....     | 南市区南码头小学 熊志祥(9)    |
| 重视发展学生的肌肉本体感觉.....  | 上海市二十五中学 杨振雄(10)   |
|                     | 上海电力专科学校 杨伯龙       |
| 谈谈小学队列教学.....       | 卢湾区淡水路第一小学 李荣楨(11) |
| 如何合理安排体育课的运动负荷..... | 川沙县严桥中学 黄保法(11)    |

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| • 小言论 • 身教与言教.....        | 言 诚(8)  |
| • 教学漫谈 • 分解法.....         | 雨花石(13) |
| • 教学研究 • 体育课的场地与器材布置..... | 邱 云(12) |

### 课 体 活 动

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 改革校运动会计分办法的尝试.....      | 上海市建平中学 樊悦平(12)    |
| 我校是怎样组织课外体育活动的.....     | 上海商业学校体育教研组(13)    |
| 广泛开展以太极拳为中心的医疗体育活动..... | 同济大学 许鸣寰(14)       |
| 生机盎然的游泳班.....           | 卢湾区长乐路第三小学 张焕柏(15) |

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| • 大操场掠影 •          |             |
| 贯彻体锻标准 开展群体活动..... | 晓 玲 仲 秋(16) |

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| • 人物专访 •                 |         |
| 一只蛋糕——全国优秀班主任蒋志雯的故事..... | 戴秉言(18) |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| • 大家谈 • 怎样搞好体育教研组                |         |
| 勇于改革 奋发向上——上海市敬业中学体育教研组事迹概略..... | 忠 述(20) |

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 抓好教师的业务建设是一个重要环节..... | 杨浦区教育学院 谈仲奇(20) |
| 搞好体育教研组 团结是关键.....    | 上海市育才中学 李观云(21) |

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 体育教研组组长必答(2)..... | 陈安槐 张耀辉(19) |
|-------------------|-------------|

### 体 育 与 卫 生

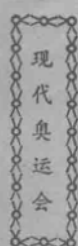
|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 谈谈青春发育期的生理与卫生(2)..... | 龚一鸣(22) |
| 眼保健操的生理功能.....        | 林 玲(23) |
| 眼保健操图解.....           | (23)    |
| 科学锻炼——“运动处方”简介.....   | 徐本力(24) |
| 略谈疲劳与过度疲劳.....        | 邓树勋(25) |
| 热天体锻三不宜.....          | 陆 平(25) |

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| • 运动保健知识讲座 • 运动按摩          |         |
| 第二讲 身体各部位按摩与按摩在运动中的应用..... | 朱 健(26) |
| • 药物小知识 • 碘酒 红药水 紫药水.....  | 贤 彬(27) |

## · 奥林匹克运动会 ·

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| 谈谈第二十三届夏季奥运会 | 国家体委综合处 朱章玲(28) |
| 洛杉矶奥运会二三事    | 辛 韧(29)         |
| 中国优秀运动员介绍    | 吴新民(30)         |
| · 外国体坛明星简介 · |                 |

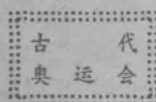
|    |                |
|----|----------------|
| 田径 | 邬爱迪(42)        |
| 泳坛 | 黄奕华(45)        |
| 体操 | 周力行 蒋薇芳(46)    |
| 球坛 | 鲁平 何玲玉 祝树明(49) |



|           |             |
|-----------|-------------|
| 现代奥运会拾零   | 迎 真(33)     |
| 国际奥委会点滴   | 霖 霖(34)     |
| 中国与国际奥林匹克 | 文 泽(35)     |
| 中华足球两赴奥运会 | 贾幼良 张邦伦(36) |
| 现代奥运会趣谈   | 冉强辉(54)     |
| 洛杉矶奥运会趣闻  | 呈 强(55)     |
| 现代奥运会资料   | (55)        |

### · 故事连环画 ·

|          |                  |
|----------|------------------|
| 奥林匹克运动会  | 编文 严成人 绘画 夏平(32) |
| 铁饼小史     | 龙圣明编绘(39)        |
| 奥运会圣火的传说 | 编文 肖斌 绘画 宓雄(50)  |



|                |         |
|----------------|---------|
| 古代奥运会的由来 发展 衰落 | 张向潮(38) |
| 古奥运会有哪些竞技项目    | 译 闻(52) |
| · 古代奥运会史话 ·    |         |
| 裁判员与“法鞭”       | 李诚元(51) |

|           |         |
|-----------|---------|
| 运动员与“兜裆布” | 成 元(51) |
|-----------|---------|

\* \* \* \*



|           |         |
|-----------|---------|
| 游泳入门过“三关” | 楚 天(56) |
| 游泳技术图解    | 江 川(56) |
| 游泳注意事项    | 孙立武(57) |

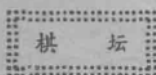
|               |         |
|---------------|---------|
| 常见武术动作术语介绍(一) | 邱丕相(59) |
| 运动和项目介绍·毽球    | 孙摩西(59) |

### · 外国学校体育 ·

|                  |         |
|------------------|---------|
| 日本中小学校体育一瞥——访日见闻 | 李华丰(59) |
|------------------|---------|

### · 体育古今漫谈 ·

|      |         |
|------|---------|
| 足球禁令 | 李松福(61) |
|------|---------|



|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 上期棋局测验答案              | 今 明(61) |
| · 中国象棋基础知识讲座·实用残局(二)· | 屠景明(62) |

### 封二 幼儿体育

### 封三 外国健美欣赏

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 编辑人员 陈安槐 钱耀庭 周国耀 戴炳炎 | 题头插图 喜栋 宓雄 顾云明 陆晓波 关美华 |
| 封面设计 钱震之             | 责任编辑 凌建华 季陆生           |

|           |               |               |
|-----------|---------------|---------------|
| 校坛体育      | 编 辑 《校坛体育》编委会 | 印 刷 上海市印刷十二厂  |
| 一九八六年九月出版 | 出 版 上海教育出版社   | 发 行 兵书书店上海发行所 |

印张: 4

印数: 1—2,600本

统一书号: 7150·3307

定价: 0.63元

# 开创学校体育卫生工作新局面



一九八三年于西安召开的全国体育卫生工作会议结束后,摆在各级学校面前的一个重要问题是,如何从各自的实际条件出发,充分发挥自己的主观能动性,为全面贯彻党的教育方针,开创学校体育卫生工作的新局面作出更大的努力。为了更好地贯彻这次会议的精神,我们组织了部分同志就学校体育卫生工作在学校工作中的重要意义和地位、学校体育卫生工作的根本任务和措施等方面进行了讨论,下面摘要刊登他们的发言内容。

徐汇区教育局  
教育方针,抓好学校体育,应该——  
韩家渔同志认为:要全面贯彻党的

## 立足现在 着眼未来

他说:十年树木,百年树人。四化大业要求我们培养大批多类型、多层次的德、智、体全面发展的人材。我们怎样才能把人材培养得个个合格,人人有用,并且能为社会主义建设健康地工作五十年呢?“千里之行,始于足下”。我们不仅要扎扎实实地做好目前的各项工作,而且更要着眼于未来,以更高的标准要求自己。一定要德、智、体三育并举并重,多出“正品”,少出“次品”,不出“废品”。

当前我们正面临着世界新技术革命的挑战。如何迎接新的挑战?我想,我们不仅要树立起教

育“面向现代化、面向世界、面向未来”的观念,同时还要加强“全面贯彻党的教育方针,坚持德、智、体全面发展的方向”的观念,并在实际工作和具体安排上体现出来,奋发图强,努力工作,为四化培养更多更好的优秀人材。

全国优秀班主任、徐汇区向阳小学

毛伟贞老师认为:学好文化,  
必须具有充沛的体力和旺盛的精力,要——

## 抓体育 促智育

她说:一九八二年我担任毕业班(体育班)的教学工作,学生面临毕业,尽想毕业后能考取重点中学。因此,他们埋头学习,不少学生要退出校篮球队。参加体育活动,会不会影响学习呢?我组织学生讨论,并让篮球队员姜玲和王家隽谈体会。她们都谈到,埋头读书,时间一长,头脑昏沉沉,学习效果差。出去活动一下,头脑清醒,思维敏捷,记忆力也提高了。只要合理地安排时间,不仅可以做到学习、训练两不误,而且还能提高学习效率。有的篮球队员谈到,过去碰到季节变化时易患感冒,只得请病假。自从参加了篮球队,食欲增加,体质增强,病假减少,学习成绩提高了。通过讨论,学生统一了认识,结果这个班的篮球训练一直坚持到毕业。全班四十七名学生中,有四十一名升入重点中学。事实证明:德、智、体三者关系是很密切的,缺一不可。我们必须按照党的教育方针培养接班人。



向阳小学毛伟贞老师与同学们一起进行体育锻炼。  
(洪雨露摄)

颜文忠老师认为：要使学校体育呈现一派生动活泼的景象，必须做到——

## 三想三要 普及与提高结合

他说：为了加强学校体育工作，我们组织全校教师学习了两个“暂行规定”，在提高认识的基础上，提出了“三想”、“三要”：一想全面贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的新一代，在小学就要打好基础；二想开展体育活动的重要意义，要全面安排，措施落实；三想我国体育冲出亚洲，走向世界，要为体育战线输送新苗。有了统一的思想，体育在

学校有了应有的位置。每天早晨和下午的各项活动，生动活泼、兴趣盎然。运动队的训练也有了保证。足球、篮球、田径项目做到了一、二年级有基础队，三、四年级有预备队，五、六年级有提高队，衔接紧密，使学校体育工作取得了较大的进展，也为向少体校输送人才创造了一定的条件。

在工作中，我们还注意处理好几个关系。一是学习与文化的关系。达到三育相互促进，有利学生全面发展。一九八三年毕业的十八名运动员，进入重点中学的有十五名（包括市体校八名）。二是普及与提高的关系，在普及的基础上开办了体育班，把有培养前途的体育苗子，分年级集中在一个班级。目前，一到四年级都有一个班是体育班，每班有近四十名学生。有女子篮球队员六十名，男子足球队员六十名，田径队员二十名，共占全校学生总数的百分之十五。《体锻》达标率超过了百分之七十，良好占百分之三十五，优秀为百分之十，学校体育呈现一派生动活泼的景象。

上海浦明师范学校教导主任

谢俊后老师认为：学校要为社会培养合格人材，必须把学校体育卫生工作放在重要位置——

## 从新生面试开始抓体育

他说：我校原是黄浦区的重点中学，现已改为中等师范学校。据调查，一个合格的小学教师，没有一个强壮的体格是不行的。我们学校要培养人材，不能光注意文化专业知识的传授，还应在身体方面使他们对

承担紧张的脑力劳动。因此，我校在新生入学面试时，对不重视体育与不能做好广播操的学生进行筛选；对新生提出了“全”、“严”、“勤”、“礼”的要求，把“全”放在第一位，而在具体贯彻时，又特别强调体育。因为，学生中女生占百分之九十，而她们过去对体育一般不够重视。我们除了每周抓好两课、两操、两活动外，还要求组织学生坚持天天早上跑步。为了提高学生的兴趣，我们采取“配乐定时跑”，即使是“三九”天，也坚持不懈，使早锻炼经常化，制度化。一九八二年我校的《体锻》达标率达百分之九十二点六。我们将以全国体育卫生工作会议精神为指导，继续努力，为四化建设多出一份力！



浦明师范学校的领导与体育教研组教师共同研究学校体育卫生工作。

特级体育教师、大境中学

裘琴琴老师认为：促进学生体质迅速增强的主要经验是——

## 体育与卫生相结合

她说：我校体育室与卫生室根据制定学生体育合格标准的原则精神，制定了适合我校情况的体育合格标准的初稿。通过试行和宣传活动，从而达到进一步增强学生体质的目的。

最近几年，我校连续获上海市健康优良学校和健康杯。主要的经验是做到体育与卫生相结合。我们根据学生身高、体重、素质等情况编组，并制订各组不同的运动量；要求保证睡眠，并注意适当的营养。总之，要从学生的健康和体质状况出发，遵循青少年生长发育规律和特点，科学地安排锻炼。

要做到体育与卫生相结合，还要重视学生体质与健康资料的积累。要定期、定要求、定内容地进行测定和比较。



## 崇明县教师进修学校

顾德孝老师认为：开创学校体育新局面的一项刻不容缓的工作是——

### 培训在职体育师资 抓好队伍建设

他说：学校体育工作的根本任务是增强学生体质和提高健康水平，使青少年一代的身体能适应科学技术发展的需要和紧张的脑力劳动，使我们中华民族具有强健的体格。要完成这样的任务，必须提高体育师资和卫生保健人员的思想业务素质。从我县中小学体育师资队伍的现状来看，如果按中学六个班、小学八个班配一名专职体育教师的要求，目前体育师资不仅数量远远不足，而且素质差。学习过体育专业的不多，部分体育教师理论水平不高，围绕增强体质、提高健康水平、开展科学研究的能力弱。体育师资队伍建设，首先要加强思想建设，还要重视智力开发和投资，提高知识水平和业务能力，使他们具有从实际出发、有的放矢、不断探索、勇于革新的精神。当前要通过多种渠道加强在职体育师资的培训，使之成为开创学校体育工作新局面的重要保证。



黄浦区第二中心小学足球队员听教练讲解技术。

#### 天津中学体育教研组长

石建栋老师认为：要提高学生对体育课的兴趣，课的教学形式要做到——

### 寓教于乐 灵活多样

他说：目前在体育教学中，相当程度地存在着严肃有余、活泼不足的现象。教师应根据青少年生理、心理

## 新局面小议

· 怀 言 ·

在党的十二大精神指引下，学校体育卫生工作同全国其他各项工作一样，都面临着一个如何开创新局面的问题。这是关系到增强两亿青少年学生的体质、造福子孙后代，贯彻德、智、体全面发展的教育方针，培养和造就社会主义四化建设人才的大事。

开创学校体育卫生工作的新局面，就是要用马列主义、毛泽东思想为指导，吸取古今中外对我们有用的经验，建立具有中国特色的学校体育卫生工作。当前，要从全面贯彻党的教育方针的高度上，深入地向全校师生、学生家长进行宣传教育，统一思想，继续贯彻《暂行规定》，促使学校体育卫生工作走向经常化、制度化、科学化。要有计划、有步骤地进行体育课的教学改革，特别是在加强“双基”教学的同时，注重发展学生的智力和培养能力上下功夫。要逐步健全规章制度。目前，对学生建立定期体格检查和体能测试，并分别设卡立案，是学校体育卫生工作趋向定量分析、科学评价和提高质量不可缺少的重要方面。要抓好骨干队伍的建设，包括师资的进修提高和广大体育卫生积极分子的培训。要在加强党的领导下，充分发挥各级行政领导的作用，依靠群众搞好工作。

我国的政治形势稳定，经济日趋繁荣，生活日趋改善，为开创学校体育卫生工作新局面创造了良好的条件，我们要充分利用这个大好时机，把学校体育卫生工作提高到一个新的水平。

特点，切忌“死板、老套、无味”，力求做到“灵活、新颖、有趣”，培养学生独立锻炼的能力。如在贯彻大纲教材中，可把动作技术的分解练习，以游戏的形式出现，来激发学生的学习兴趣，寓教于乐。这样，既能有效地完成动作技术，又能提高自觉学习的积极性。又如，在初步掌握动作技术后，应让学生有一点自己支配的时间。在这一段时间里，教师应大胆地放一放，让学生去评头品足，各抒己见，互帮互学，各有所得，使之兴趣盎然。这样有目的、有计划的“放羊”，对培养学生独立锻炼的习惯和能力是大有好处的。

# 在改革中前进

江苏省徐州市和平桥中心小学校

我校有二十七七个班，一千二百多名师生，一九八二—一九八三年度全校适龄儿童有96.4%达到了《国家体育锻炼标准》；连续十一年获市小学生田径运动会男女团体总分第一名；一九七九年以来共向业余体校田径运动队输送了三十人，省队四人，“八一”队和国家队二人，一九八三年的一百七十名毕业生全部考入中学，其中四十人达到重点中学录取分数线。第五届全运会被评为全国群体先进单位之一。

我们的体会是，勇于在改革中前进。我们的做法是：

## 一、改变师生对体育的看法

全面贯彻党的教育方针，纠正

“体育工作是体育老师的事”的片面认识，发动全体教师都来关心学生的健康成长，并规定各班级的体育活动由班主任负责组织落实，列入班主任的工作量；体育教师负责任课年级各班课外活动计划的安排和指导。

## 二、改革管理制度

保证每天每班安排一次体育课或课外体育活动，每天一次晨锻（十分钟）和两次眼保健操，全部列入课表。切实做到时间、场地器材、内容、组织四落实。同时，建立了群体活动的检查、评比、奖励制度。

## 三、改革体育教学

在体育教学中，首先精简了教

学项目，突出田径项目的教学。因为田径运动是增强体质的有效手段，是各项运动的基础，技术迁移性大，而且简单易行，对场地、器材的要求不高，便于开展。我们把田径项目的教学比例增加到50%以上。其次，努力提高课的密度和运动负荷，既有效地增强学生体质，又使“双基”的掌握更加扎实。

## 四、改革学校运动队训练的组织形式

二年级以上各年级建立了体育班，为一些在体育上有发展前途的儿童，从小得到培养和进行科学的系统训练创造了条件。所以，我们学校十年来的运动技术水平提高较快，培养了一批体育后备人材。

为了保证体育班学生的文化学习，学校专门配备了工作责任心强、班主任和教学水平较高的课任教师。由于文化学习时间得到了保证，缺课得到了及时补习，教师教学水平、精力充沛、接受能力强，文化学习成绩不仅没有受到影响，而且是全校各年级中最好的班级。

（梁大隆 仲秋）

体育花盛开

贵州省毕节第一中学

我校是贵州省的一所重点中学，共有学生1290人。体育活动做到了经常化、制度化，是第五届全运会群体先进单位之一。我们的主要体会是：

## 一、端正办学思想

我们端正了以教学为中心，“三好”为目标，德智体全面发展的办学思想，并以此教育全校师生，有计划、有措施地把体育放到学校工作应有的位置上。做到了党支部列入议事日程，行政列入工作计划，班主任列入工作职责，体育教研室具体实施。校领导中有一名校长和一名教导主任分管体育工作，从各方面加以督促。

## 二、落实“暂行规定”

1. 重视体育课的改革和探索。一九八一年省教育厅确

定我校为体育课教学改革试验点，校领导非常重视，制定了初步计划，先后举行过八次体育教学研究课。对体育课的密度、强度、考核评分以及如何

运用循环练习法等问题进行了探讨，撰写了五篇论文，活跃了学术研究风气，推动了教学改革的深入。

2. 实现课外体育活动制度化、经常化。我校在班级设有体育课的当天均安排一节体育活动，从课表上保证了学生每天一小时体育活动时间，活动内容按统一制定的轮换表进行锻炼，并通过小型多样的单项比赛，激发学生的兴趣，使体育锻炼经常化。学生们深有体会地说：“抓智育丢体育成绩不佳，抓体育促智育却有功效”。

我校是河南省的一所普通中学,有33个班级。一九七八年以来,连续四次被评为省、市体育卫生先进集体,是五届全运会群体先进单位之一。

我们认为,开创学校体育卫生工作新局面的基础是切实抓好体育课堂教学。由于体育教学是学生获得基础知识、基本技能和发展能力的主要途径,是促使学生自觉参加课外体育活动,掌握自我锻炼方法的基础。体育课上得愈好,开创学校体育工作新局面的基础就愈扎实。经过反复研究和不断实践,我们认为要上好体育课必须做到:

### 一、坚持思想先行

每个体育教师明确树立起“教育永远具有教育性”的观点,教学中经常联系实际端正学生的学习动机和态度,引导他们把当前的学习锻炼同坚持党的教育方针,培养四化建设人才联系起来。

### 二、贯彻“三严”作风

“三严”,即严格考勤、严格考核、严格课堂常规。每个教师都把这“三严”作为树立优良作风的重要方面,使课堂教学体现出严肃、认真的精神。

### 三、实现课堂“六化”

1. 队列队形规范化。每堂课都严格要求学生按队列队形的规范要求进行操练。

2. 教学编组科学化。按学生的性别和体质强弱

3. 体育课教学与课外体育锻炼和体育竞赛等相结合,相互补充,相互促进。

4. 普及与提高相结合,积极输送体育人材。近五年来,田径、篮球、排球、乒乓球等项运动员达二百多人。先后向北京体院输送学生五人,向解放军和省队等输送运动员和学员五十人。

### 三、抓场地和队伍建设

几年来,我校师生勤俭办校,勤俭办体育,平整出篮球场三个,排球场、羽毛球场各两个,自制体育器材近四十副,为国家节约了五千多元,为开展活动提供了条件。我们还重视骨干队伍的建设,目前已拥有一支由体育教师、班主任、工会、团队干部和一大批热心体育的积极分子组成的强大队伍。保证了活动的正常开展。

(薛 瑛)



河南省开封市第十中学

分组,并分别提出不同的要求。

3. 准备活动成套化。把定位体操动作、武术对操、女生的舞蹈动作和艺术体操动作等分别组成成套的准备活动,根据不同教学任务选用。

4. 讲解技术要领口诀化。如讲解短跑途中跑的腿部动作要领时,概括成“后腿充分用力蹬,大腿前摆把髋送,积极向下压大腿,前掌扒地膝缓冲”的口诀,学生就易懂易记,有利于掌握技术。

5. 教学手段多样化。根据青少年的生理、心理特点,单调的练习易使神经过程出现疲劳和产生厌烦的情绪。在同一项目教学中,更要注意采用多样的手段。这不仅能推迟疲劳的出现,而且能提高学生的学习兴趣和学习效果。

6. 结束活动游戏化。尽可能把结束活动编成活泼、愉快、轻松的游戏。

### 四、认真进行成绩考查和评定

包括技术成绩考查和基础知识测验。对每个学生除评定成绩外,还要写出体育评语并通知家长,促进学校与家庭的配合。

### 五、充分备课,加强辅导

课前准备中强调“四备”,即备教材、备学生、备器材、备场地。在课外活动和运动队训练中加强辅导,实现课内外的有机结合。

(东 木)

徐州市和平桥中心小学校田径队

在进行素质训练





# 体育教学效果预测刍议

上海市光明中学 庄湧滨

体育教学同人类社会的一切现象一样,在客观上都是有规律的,在因果关系上都是互相制约的。体育教学既可以解释,也可以预见。人们对事物发展规律的可知论,是体育教学科学预见的理论基础。体育科学理论与体育教学实践的发展,为教学预测的科学性、可行性提供了越来越广阔的前景。例如,人们在长期的体育教学实践活动中,掌握了学生的大量材料,包括身体的形态、机能、素质和运动技能的指标,结合运用体育科学理论进行分析,就能够认识和掌握人体在从事动作练习时的变化规律,不仅有助于提高现阶段的教学质量,还可以根据历年的变化情况,预测未来的发展,并为采取相应的手段与措施,争取最佳效果提供科学依据。

预测并不神秘,在平时编写教案的过程中,已遇到预测的问题。如编写前“盘算”本课教材所需要的场地、设备条件、可能出现的气候条件、学生的实际水平所能达到的效

果等。在确定具体的教学任务,整理的程序编排,教学方法和组织形式的选择,都离不开预防不良结果和争取获得最佳效果的设想。

预测的内容较多,本文仅就目前黄浦区课时计划(教案)中的“预期教学效果”一项(表一),谈谈自己的看法。

## 预测教学效果的意义

它可促进教师实现自我分析、自我监督。由于教学过程中实际达到的教学效果、指标,反映了师生共同进行的教学活动合乎预定教学目的程度和效率。当预测和实际结果之间距离较大时,就要求教师进行细心地剖析并找到消除差距的具体办法。当然预测教学效果的每一个方面,都离不开对全班学生实际情况的掌握和了解。这就导致教师必须深入了解学生,并通过不断地预测和采取积极的调控措施,使教学过程的组织更为科学,课的质量更高。

## 教学效果预测的方法

有关运动密度、平均心率、强度指数的计算大家早已熟知,在此不再赘述。技能技术完成率的预测,则要根据学生的实际水平,充分估



学生在做眼保健操

计到可以发掘的内在潜力,以及教学的条件而定。对心率变化的预测较难掌握,由于不同年龄组的不同性别、体育基础、素质状况、自觉积极态度、心理状态等承受运动负荷的能力是有差异的;教材前后搭配的不同、不同类型课的结构等,对学生的心率变化也是不相同的。不同的场地、设备和季节气候条件,也将影响心率变化的不同。因此,在体育教学过程中,学生的心率变化是一个随机现象,但在大量重复的条件下,也呈现某种规律性。为了提供编制初中体育课“预期教学效果指标”中心率变化的参考,我把多年积累的数据经统计制定了下表“初中体育课各类基本项目练习前后心率变化表”(表二)。当然这些统计数据不一定完全适合其他地区和学校。因为,可靠数据还得从自己的教学对象中去测定。

表一 预期教学效果表

| 预 期 教 学 效 果 指 标 |                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |         |         |
|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 技能技术            | 运动量与心率曲线(心率六进位) |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |         | 运 动 密 度 |
|                 | 平均              | <div> <div>34—</div> <div>32—</div> <div>30—</div> <div>28—</div> <div>26—</div> <div>24—</div> <div>22—</div> <div>20—</div> <div>18—</div> <div>16—</div> <div>14—</div> <div>12—</div> </div> | <div> <div>5'</div><div>10'</div><div>15'</div><div>20'</div><div>25'</div><div>30'</div><div>35'</div><div>40'</div><div>45'</div><div>50'</div> </div> | 全 课     | 时 间     |
|                 | 心率              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |         | %       |
|                 | 强度              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          | 基 本 部 分 | 时 间     |
|                 | 指数              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |         | %       |

表二 初中体育课各类基本项目练习前、后学生心率变化表

| 项<br>目 | 队 列 练 习   |   |           |   | 准 备 操     |   |           |   | 耐 力 跑     |   |           |   | 速 度 跑     |   |           |    | 跳 跃(田径)   |   |           |   | 投 掷       |   |           |    |
|--------|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|----|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|----|
|        | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |    | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |    |
|        | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S  | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S  |
| 男      | 78        | 6 | 102       | 4 | 98        | 4 | 120       | 5 | 112       | 4 | 150       | 6 | 112       | 4 | 174       | 8  | 102       | 4 | 140       | 7 | 109       | 4 | 148       | 10 |
| 女      | 84        | 8 | 110       | 5 | 110       | 5 | 126       | 5 | 125       | 3 | 160       | 6 | 125       | 3 | 180       | 10 | 116       | 4 | 147       | 7 | 110       | 5 | 139       | 10 |

| 项<br>目 | 体 操       |   |           |   | 球 类       |   |           |   | 武 术       |   |           |   | 游 泳       |   |           |    | 素 质       |   |           |    | 说 明                                                |  |
|--------|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|----|-----------|---|-----------|----|----------------------------------------------------|--|
|        | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |   | 练习前       |   | 练习后       |    | 练习前       |   | 练习后       |    |                                                    |  |
|        | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S  | $\bar{X}$ | S | $\bar{X}$ | S  |                                                    |  |
| 男      | 100       | 5 | 126       | 5 | 105       | 4 | 139       | 6 | 116       | 4 | 128       | 5 | 110       | 5 | 140       | 15 | 112       | 4 | 143       | 10 | X = 算术平均数<br>S = 标准差<br>数据为脉搏/分<br>(按10秒钟测定折<br>算) |  |
| 女      | 105       | 5 | 120       | 5 | 123       | 5 | 144       | 8 | 136       | 5 | 148       | 5 | 120       | 5 | 150       | 15 | 118       | 5 | 151       | 15 |                                                    |  |

教学中由于学生的体质和接受能力存在差别,因此,他们掌握技能、技巧的水平就有高低的不同。在这种情况下,如果不采取一些措施,仍用“吃大锅饭”的办法,势必出现体质、技能较好的学生“吃不饱”,而体质、技能较差的学生“吃不了”的现象。如果根据学生体质、技能的情况分成好、差组,那也有它的局限性。因为不同的教材,学生掌握得好与差也会有所改变。所以,我们试用了因材施教的灵活分组教学法。下面以四年级支撑跳跃“跳上成跪撑——跪跳下”为例,介绍这种分组教学法。

“跳上成跪撑——跪跳下”,单元教学为三个课时。第一课时重点学习“跪跳下”动作,从第二课时起就采用上述的方法进行教学。具体的组织和步骤如下:

“跳上成跪撑——跪跳下”,

单元教学为三个课时。第一课时重点学习“跪跳下”动作,从第二课时起就采用上述的方法进行教学。具体的组织和步骤如下:

#### 1. 场地安排(如右图)

器材:垫子8只(包括放在乒乓球桌上的一只)、助跳板4块、跳箱2座、乒乓球桌1只。

#### 2. 教学步骤

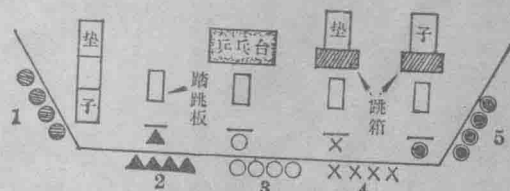
- (1) 把第一课时中学习“跪跳下”动作较差的学生编为第一组,在垫子上练习“跪跳起”。
- (2) 其他学生在4块助跳板上复习“助跑——上踏跳板——起跳”动作。数次练习后,把其中动作较差的学生编为第二组,继续练习“助跑——起跳”。
- (3) 动作较好的学生,在乒乓球桌上练习“跳上成跪撑”。练习

几次后,把其中较差的学生留下,编为第三组,继续练习“跳上成跪撑”。

(4) 把上一个练习(跳上成跪撑)动作较好的学生,带到跳箱上练习“跳上成跪撑”,其中有一只跳箱指定二名小干部担任保护。

(5) 把跳箱上练习“跳上成跪撑”动作较好的学生编为第五组(在另一只跳箱上练习的学生为第四组),由教师保护练习“跳上成跪撑——跪跳下”的完整动作。

经过第一个步骤到编成第五组练习后,已有30%以上的学生学会了新授的动作。在这个过程中,老师不仅在关键的第五组进行帮助和保护,同时留心观察其他各组,并根据各组学生掌握动作的情况,及时调整他们到合适的小组去练习。第三课时,撤去原来的第四组,把原来由教师保护完成动作较好的学生编到新的第四组去,在小干部保护下练习。这一课上完,有



80%以上的学生基本上能掌握完整动作。第三课时中,学会动作的学生越来越多,如器械充分,还可用第三座跳箱替代乒乓球桌,让学生有更多练习机会。

总之,这种“变动分组”教学法的优点是:能随着不同教材的变化,使每个学生做力所能及的练习;提高了运动密度;避免了“吃不饱”和“吃不了”的现象;有利于体育教师在照顾全面的同时,突出重点并兼顾了学生的安全;调动学生的学习积极性,提高双基的质量。



## 武术动作分类

一般可归纳为以下四类：

第一类：简单型。指方向与路线简单。可采用完整教学法。

第二类：折线型。指在一个正常节拍中，肢体运行方向发生变化、路线有明显转折的动作。可采用在动作路线的转折点处，将一个节拍动作分解为前、后两个（或两个以上）动作的分解法。

第三类：圆周型。指1、2拍以上完成一个以肢体绕圆运动为主的动作。可采用限制每1拍肢体运行幅度不超过180°的分解法。

第四类：混合型。指兼有以上各类特征的动作。可以采用完整与分解相结合的教法。

## 武术操分类

一般可分为以下三类：

第一类动作，共8拍。包括预备姿势、双冲拳、双侧勾手、插掌、弓步冲拳、马步架打及分掌、跳两

拍。这些动作的教法要点是：如双冲拳：小臂直出带旋，旋以肘前露为始点。如果先旋后冲拳或肘先外展再冲拳，必然无法使小臂始终对准冲拳方向，与动作规格相背。纠正的办法可在旋臂的始点处作一停顿，讲解清楚，待路线走熟后取消停顿。其它如预备势应沉肩夹肘、双勾手应扣腕、插掌应注意位置、弓步冲拳必须拳经腰间、架冲拳要注意马步规格、分掌动作应强调摆摆等。

第二类动作，共4拍。有双亮掌、搂手、砸拳、侧踹。这类动作要弄清肢体运行路线的转折点。例如双亮掌：以掌为观察点，运行路线的转折点在两大腿外侧，在此之前是两掌下落，在此之后是沿两侧上行。分解时就此为界。再如搂手：以前搂之手为观察点，折点在转体后的正前方。在此之前是一弧行探抓的动作，在此之后是直线后牵的动作，做熟后可避免直接搂至腰间的错误。砸拳与侧踹的手法属简单型，腿法有折线变化，可以分解为：①提

人们常说“先入为主”、拳谚“教拳容易改拳难”，讲的都是要注意初学时的印象。所以在武术教学中，一开始就要采用正确的方法向学生传授动作技术。

教法不能随心所欲地盲目选择，而应当根据教学对象的接受能力和教材的特点确定。未经训练的中学生，对武术的接受能力一般是：在一个节拍内只能模仿做方向与方法比较简单的动作。而武术的特点，却是造型多变，方法复杂。为解决这一个矛盾，首先应该对全部动作进行分析归类，随后采取相应的教法。

## (身) (教) 与 (言) (教)

· 言 谈 ·

丁：可见，体育教师不仅要有正确的世界观、高尚的情操，而且上课时仪表端庄，精神饱满，态度认真，谦虚谨慎，姿态优美，举止文明，对学生要有真挚感情。

袁：但有的教师往往不拘小节，行为鲁莽，语言粗俗。有的为了树立威信，动辄训斥、体罚学生，个别还有打骂学生的，真是不应该。

丁：教师的威信是十分重要的，必不可少的。彼得洛夫指出：“教师的威信是一个教师顺利而有效地开展活动的必要条件。”但是，威望，或者说“权威”吧，不是靠武断和强行，而是建立在信任基础上的。学生信任你，才会对你言听计从，令行禁止。

袁：训斥、打骂，随随便便，不以身作则，结果只能是适得其反，“威”而无“信”。

丁：体育教师既是“人类灵魂工程师”，又是“人类健康工程师”。体育是健与美的和谐统一。所以，体育教师应以自己美好的心灵、健美的体态、优美的动作、纯美的语言，去教育和感染学生。

袁：这样，就会象苏霍姆林斯基说过的：“经过长期的美的陶冶，会在不知不觉之中，突然使人感到不良的、丑恶的东西是不可容忍的。让美把恶和丑排斥出去，这是教育的规律性之一。”通过体育教学使学生成为思想、体格和行为都健美的新一代。







膝上架；②震脚砸拳；③提膝上架；④侧踹。逐步取消提膝上架处的停顿，即为正常节拍。

第三类动作，共5拍。包括望月平衡2拍、上体回环2拍和马步双劈拳。现以上体回环的两拍作分解预备姿势：弓步插掌。①左掌于右掌外下伸向右擦至水平位，同时体右转成右弓步；②左臂向上划弧至上举位，右臂下落于腹前，重心移至两腿之间，上体后仰；③左臂向左侧弧形下落至水平位，右臂向右划弧至水平位；④左臂下落至体左侧，右臂向上划弧至上举位，同时体左转成左弓步；⑤左臂屈肘收抱于左腰侧。右臂屈肘下落至拇指一侧贴紧左腋前止，肘下沉。隔90°设1分拍。待路线熟悉后再过渡到正常节奏。其它如望月平衡动作在分解时应注意移重心在前，做平衡在后，手法上突出甩腕动作；马步双劈拳的分解则注意在最后1拍时才出腿做马步，而不应先出腿或开立步，再下蹲成马步。

袁：体育教学要求体育教师运用生动形象的语言和动作示范等，让学生通过听觉、视觉来感知动作形象。这就是体育教学的直观性原则。

丁：是啊，体育教师不能搞“天桥把式”，只有正确、熟练、轻松、优美的动作示范，才能激发起学生学习和锻炼的兴趣，更好地掌握动作。『身教重于言教』嘛！

袁：不过，『身教』并不限于动作示范。加里宁说过，『教师的世界观，他的品行，他的生活，他对每一现象的态度，都这样或那样地影响着学生。』

小学低年级学生一般为6—7岁，这个年龄阶段的学生上体育课时，好动，注意力不易集中，即使集中了，持续的时间也不会太长。这是因为低年级儿童大脑皮质的兴奋过程占优势，并且容易扩散，缺乏管理自己的能力。因此在小学低年级体育教学中，如何集中学生的注意力，就成了教师们共同关心的问题。我们的做法和要求是：

### 一、开始部分：振作精神

课的开始，“师生问好”这是每堂课都要进行的一种常规。教师应当站在适当的位置，端正和蔼，用目光环视全班，如发现有学生不安定或精神不佳，教师应耐心等待几秒钟，让学生的注意力集中到教师这里，再宣布“上课”。一般地说，学生集体回答“老师好”时，注意力总是集中的，教师要抓住这个机会，立即宣布本课内容和任务。

队列练习要有变化，老是跟着老师喊：“一、二、三、四！”学生容易乏味。我们采用按节拍边走、边问、边答或在音乐（进行曲）的伴奏下进行队列练习，学生精神振作，注意力集中。

### 二、准备部分：

兴趣浓厚

兴趣是集中学生注意力的一个重要因素。我们根据低年级学生兴趣多变、善于模仿的特点，把教材中有关的动作编成各种小动物活动的模仿操，把几节模仿操

由四个人用脚勾成方形，每边排一队，先让一队或两队同学自由地跳进跳出，都会跳了，教师指定一位同学扮演赶“青蛙”的人，在方形内迫拍，其余的“小青蛙”寻机跳进去，跳出来。这样游戏百跳不厌，学生很有兴趣，注意力自然集中。

### 四、结束部分：愉快放松

结束部分学生注意力虽不必高度集中，但也要有一定的规律。可搞些表情歌舞，学生活动时既愉快放松，又有统一的动作，这不仅对学生疲劳的机体能起到调节整理作用，而且能使一堂课圆满结束。

## 如何集中学生的注意力

南市区南码头小学 熊志祥

串成一个故事情节，学生做起来兴趣浓厚，情绪很高。我们还编些简单的舞步动作和集体舞，在课的准备部分时让学生跳跳，蹦蹦，不仅活跃了课堂的教学空气，而且培养了学生的节奏感与韵律感。

### 三、基本部分：形象生动

教师讲解动作要领时，语言要形象生动，易懂易记，最好采用儿歌和顺口溜，如“两臂弯曲，前后摆动，踮起脚来，向前直跑”。可以边讲、边示范，让学生模仿做动作。这样教学，学生的注意力容易集中。也可采用游戏法和比赛法，使学生感到很有劲。如教“跳过横绳”时，可用一根橡皮筋，由四个人用脚勾成方形，每边排一队，先让一队或两队同学自由地跳进跳出，都会跳了，教师指定一位同学扮演赶“青蛙”的人，在方形内迫拍，其余的“小青蛙”寻机跳进去，跳出来。这样游戏百跳不厌，学生很有兴趣，注意力自然集中。

# 重视发展学生的肌肉本体感觉

上海电力专科学校  
上海市二十五中学  
杨伯龙  
杨振雄

在体育教学过程中,学生反复练习某一动作时,就会出现一种良好的自身感觉,这就是肌肉本体感觉。

从生理角度上看,当肌体活动时,肌肉、肌腱、韧带、关节及骨骼等内部感受器便感受冲动,并通过传入神经至大脑皮质,经过运动分析器为主的综合分析,从而感受到身体在空间的位置和姿势,以及身体某部分的主动与被动的运动。随着动作熟练程度的提高,这种感觉在深度和广度上将更加完善,其特征是感觉到动作轻松、协调、准确和省力。

教学实践中证明,根据肌肉本体感觉的原理,教师有的放矢地采用一些加强肌肉本体感觉的练习,学生对掌握动作技术能够取得事半功倍的效果。

例如,采用手扶肋木或墙壁作蹬腿送髋练习,使学生体会送髋时,腿部后肌肉群充分伸张所产生的感觉。进而使学生理解“蹬送”的动作概念,加快对途中跑技术的掌握。

又如,在同伴牵引下徒手作“满弓”动作练习时,可体会胸腹、肩带肌群在最大程度被拉长的感觉,使学生进一步理解手榴弹出手前身体超越器械的技术原理,更好地掌握动作技术和提高运动成绩。

再如,在斜杆上作俯卧翻髋展膝练习,体会以髋带膝的感觉,对提高俯卧式过竿技术有极大的帮助。

教学中如何发展学生的肌肉本体感觉?可以从以下几个方面着手。

1. 采用各种简便的方法,加强对学生肌肉本体感觉的训练。如在低年级的教学中,可让学生紧闭双目,听口令做手臂前平举、上举、侧平举或身体向左、右、后转的练习,随后突然停止动作,保持不动的姿势,让学生睁开眼睛,作自我检查或相互检查动作的正



队列是小学基本教材之一,它对培养学生的组织性、纪律性,形成良好的身体姿势都有一定的作用。

小学体育教学大纲中规定的近三十个队列教材,可归纳为停止间个人和集体动作、队形变换、行进间步法、队形和方向变换。它们是队列和体操队形中最基本的动作,而停止间个人动作又是其基础。

## “立正”是队列的基础

“立正”是队列的基本功。学好正确的“立正”姿势,是学习较复杂队列的根本保证。“立正”可演变出各种姿势:

左脚斜出大半脚——稍息;

向左(右)转头90度——向左(右)看齐;

两臂前平举——向前看齐;

\* \*

确性,以达到发展初步的肌肉本体感觉。

2. 抓住动作技术关键,不断强化肌肉本体感觉,排除多余动作。初学者由于神经系统兴奋与抑制的交替不平衡,会有多余动作出现,肌肉本体感觉也就多种多样,教师要引导学生去伪存真,抓住动作关键,建立正确的感觉。

3. 对复杂不易掌握的动作,练习中要提示学生默想要领和技术关键,体会完成正确动作时的肌肉感觉,这对加速掌握动作有特别重要的作用。例如:练习跳箱分腿腾越前,让学生默想提臀分腿的要领,并通过原地蹲撑反复练习提臀分腿动作,帮助学生体会胸、腹、腿部肌肉群收缩时的感觉,对技术动作的形成和掌握起到很好的作用。

4. 善于诱导学生在练习中利用各种感觉器官,体会动作一瞬间某些肌群的运动感觉。例如:对初中学生可以广泛采用五颜六色的彩带、旗帜作标志物,也可用手势或击掌的方法,提示学生做动作时身体某部应到达的方向和位置,并体会肌肉感觉。

高中学生则可用诸如:伸、屈、拉、收、顶、蹬、送等语言来强化其动作的用力程度、方向和时间。另外还可用助力或慢动作让学生体会肌肉群的紧张与放松、时间与空间的关系等。

# 小学队列教学

卢湾区淡水路第一小学 李荣楨

## 第一讲“立正”与“齐步走”

向左迅速转头还 原 —— 报数 (横队);

向右(左)转体 90 度、靠腿 —— 向右(左)转;

向后转体 180 度 —— 向后转。

同时,掌握正确的立正动作,还能使学生保持正确的站立姿势,有利于骨骼和内脏器官的正常发育,并显得朝气蓬勃,训练有素。

“立正”动作对身体的几十个部

位都有要求。在教法上,依头、眼、口、下颏、颈、上体、肩、胸、腹、臂、五指、中指、腿、脚跟、脚尖的顺序讲解,逐步培养学生用意识控制姿势。要求应随年级逐年升高,达到规范化。

### 走好“齐步走”

“齐步走”是行进间步伐变换和队形方向变换的基础之一。如左(右)转弯走、向后转走、向左(右)转

走、交叉走等,都是在“齐步走”的基础上变化的。但有的学生把“齐步走”走成了“踏步走”。因此,教师应通过正确动作的示范、讲解,让学生明确“齐步走”与“踏步走”的区别,弄清动作概念,“齐步走”是不难的。

### 队列教学注意事项

一、严格要求、严格训练,教育学生做到思想集中,精神饱满,严肃认真,不东张西望,按口令行动等。

二、有计划地安排队列教材,并明确教学的重点和要求。

三、认真研究教材,讲究教法,较复杂的动作要作分解练习,使学生较快地学会动作。

四、采用变换行进路线,提高学习兴趣,如走成 8 字形、品字形、双三角形、五角星形等。

## 如何合理安排

## 体育课的运动负荷

川沙县严桥中学 黄保法

课的运动负荷是指学生在体育课中做练习时的生理负担量。运动负荷的大小取决于练习的数量、强度、密度、时间和完成动作的质量。运动负荷安排合理与否,对学生的机体有不同程度的影响。运动负荷过大,不仅会使学生产生畏难情绪,失去完成动作的信心,降低对体育的兴趣,而且容易造成过度疲劳,有损于青少年的健康,甚至发生伤害事故;运动负荷过小,对促进学生身体机能发展和技术、技能的掌握作用不大,甚至产生松懈情绪,达不到锻炼身体、培养意志的目的。所以,一堂课的运动负荷安排得合理不合理,直接关系到体育课的教学质量。我们必须

根据课的任务和教学条件,学生年龄、性别、体质的差异,技术技能掌握程度合理地确定和安排课的运动负荷。我们的做法是:

### 一、确定合理的心率曲线

运动负荷安排应根据人体生理机能活动变化的规

律,从课的开始,循序渐进,逐渐加大;在课的结束部分,逐渐减小,直至恢复到相对平静状态。如果将各次测定的心率画成坐标图,可成一心率曲线。这一曲线应该是逐步上升,在课的中后部出现高峰,然后又渐趋下降。如果心率曲线“大起大落”或“异峰突起”是不利健康的,高峰出现过早,势必提前疲劳,影响后面的练习;高峰出现太晚,则课后来不及恢复。

### 二、控制“有效心率范围”

中学生在安静情况下,一般心搏量为 40~60 毫升,随着身体运动心搏量逐渐上升,一般到 150 毫升左右就达到了极限。此时,心率约为 120 次/分。由于心搏量已达极限,不再增加,而心率还在继续增加,心跳过快,心动周期缩短(如心率在 150 次/分时,心动周期为 0.4 秒),血液不能及时回心室,每搏输出量就会减少。实验证明:当心率低于 120 次/分时,每分钟输出量不多;如高于 180 次/分时,则由于心室充盈不足而使每搏输出量减少而降低了每分钟输出量;当心率在 120~160 次/分的范围内时,每搏输出量最大。因此,120~160 次/分的心率是较理想的“有效心率范围”。

### 三、提高课的密度

要使运动负荷达到适量的范围,只有把全课的练习密度提高到 30%~40%,甚至超过 40%,才能和适量的有一定持续时间的运动量相协调。一般地说,基本部分的密度在 20% 以上,经过努力是可以达到的。



# 改革校运动会计分办法的尝试



上海市建平中学 樊悦平

在学校体育工作中，每年春秋两季的校运动会占有重要的位置。为了开好校运动会，推动学校群众体育活动的广泛开展，培养学生的集体主义精神，使运动会开得热火朝天，我们在计分办法上进行了改革。具体做法是：

一、单项竞赛分 按常规计算，凡破县或校记录的另加 7 分。

二、《体锻》达标分 从本学期开始到运动会举行前，达标测验达到优秀的为 4 分；良好的 2 分；及格的 1 分。由于各班人数不等，为了机会均等，我们制订了一个公式：

$$\text{高中各班达标分} = \frac{\text{全班个人达标分总和}}{\text{全班人数}} \times 40$$

$$\text{初中各班达标分} = \frac{\text{全班个人达标分总和}}{\text{全班人数}} \times 45$$

如果在运动会单项竞赛中，运动成绩超过原达标标准，则予以承认，但不改动上面已计算好的班级达标分。

三、长跑鼓励分 凡参加长跑的学生，只要跑完全程（中途不准步行）就得 0.5 分，并计入各班该项的

竞赛总得分之内。

四、广播操比赛分 总分为 100 分，在运动会开幕式上，分年级组进行比赛。该项得分是否计入各班总分或另外发奖，可在筹备会上研究决定，并写入规程。

五、观众纪律分 由评分员对各班级学生观看运动会时的纪律、出勤、赛场的清洁工作进行评分。

六、扣分办法 对已经报名参加比赛的学生，要求他们认真，准时参加比赛，不得无故缺席（有病假证明的除外）。如果点名不到，每缺一人次，扣班组总分 1 分。

## 七、总分的计算

各班总分 = 竞赛分（包括长跑分）+ 《体锻》达标分 - 扣分。

上面所列七点是我们在校运动会计分办法上的初步改革，取得了一些成效：

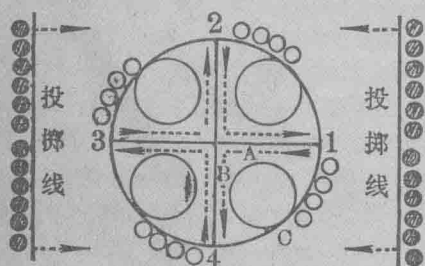
一、参加运动会的人数增加了，如 1982 年度第一学期秋季运动会报名人数占全校学生的 86%，第二学期春季运动会增加到 91.6%。

二、全校《体锻》达标率有了较大的提高，1981 年度第二学期为 67%，1982 年下半年度提高到 91.4%。

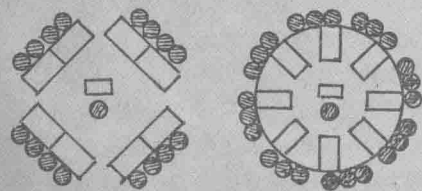
三、全校学生的体质有了较大的增强 自市进行“健康杯”评比以来，每年获得优秀奖。

四、全校广播操一直保持较好水平 经常接待本市和外埠兄弟学校的参观。

五、广大学生由运动会的“观众”变成了运动会的主人。树立了人人人为班级争光，为学校争光的荣誉感。



图一



图二

一项工作。

例二 器材布置图（菱形和圆形两种）（图二）。总之，场地与器材布置是体育教学中不能忽视的

教师在中间观察、指导。②在图的中间拉一根限制线，各组用三毛球、小布球练习投掷。③在四个小圆上做小游戏和舞蹈。



· 邱 云 ·  
教学顺序是：  
①在十八米直径的圆圈上做各种走和模仿操，A 线上做高抬腿跑、摆叠小腿跑、变速跑、叫号跑，B 线上做放松动作，C 弧线上边观摩边休息。全班一四组同时练习，

场地布局要紧凑合理，便于指导。下举两例说明：  
例一 小学高年级的「母子圆」图（图一）。教材为发展跑的练习和投掷项目。

# 我校是怎样组织

## 课外体育活动的

上海商业学校体育教研组

从一九七八年以来,我校两次被评为市群体先进单位,一九八二年被评为上海市文明学校,落实“两个暂行规定”经检查验收达到教育部规定的合格标准。多次获得中专篮球、长跑比赛女子组冠军和亚军。我们的主要做法是:

### 提高认识 统一思想

学习“扬州会议”精神,联系本校实际,明确体育工作的“四个为主”,增强学生体质的指导思想,积极贯彻两个“暂行规定”。先后克服了体育教师工作量大的畏难思想和认为落实两个“暂行规定”会影响学习的思想;解决了场地少、人多,课外活动“插蜡烛”现象。

### 领导重视 措施落实

**组织落实** 从校到教学班成立体育卫生领导小组,全校有一位校长,班级有班长为领导小组负责人,领导体育工作的开展。

**计划落实** 学校工作计划和班级工作计划中都有体育工作内容,包括开展文明礼貌月,学雷锋

左右,虚线稍细,但要清晰,圆要准确,方要有角。合理设计场地,精心地放置器材,对完成教学任务,提高教学质量起着重要的作用。它可以激发学生的学习积极性,便于调动队伍,节省时间,使学生听得清,看得见,还有利于同学之间互相学习和交流。场地与器材布置要符合教学的实际需要,有利于教和学。器材的高度、间隔、数量、排列和安全都要考虑到。线条、图案要创新、多样和美观易懂,尽可能做到线、图多用。直线要笔直,宽度均匀,约5厘米左右,虚线稍细,但要清晰,圆要准确,方要有角。

锋,创“三好”活动中对“三好”学生和文明班级都包含了对体育的要求。

凡是举行全校性的体育活动时,都能做到有发动、有检查、有小结评比和在物质奖励上给予必要的保证。六年来,学校体育投资达六万二千八百余元。

### 健全制度 形式多样

课外活动“五定”即定时间、场地、内容、器材、指导教师。同时做到课外竞赛活动制度化。

“达标”做到“四个结合”与教学内容结合;课外体育活动结合;小型竞赛结合;课的考核、考查结合。新生入学及时反复宣传达标的意义,平时发扬一个“勤”字,即勤练、勤查、勤测、勤统计、勤公布,及时表扬先进班级。经过努力全校及格率占78%,良好率37%,优秀5%。经上级验收全部合格。

活动内容因人而异,竞赛活动小型多样 根据学生的爱好与要求,举办了健美讲座,组织了健美锻炼小组。医务室组织体弱、有慢性病的学生学习太极拳、保健操。学生会体育部组织多期自费武术训练班,丰富了学生的课余活动。还根据季节特点确定重点锻炼和竞赛项目。如迎新篮球赛,广播操比赛;冬季长跑,拔河,跳绳等比赛;春季的田径运动会,乒乓球和排球比赛;夏季组织游泳比赛。从而使学生在速度、力量、耐力、灵敏等素质方面得到全面锻炼。(接14页)

## 分解法

· 雨花石 ·

三国时期的嵇康在《幽愤诗》中说:“事与愿违,遭兹淹留。”它启迪我们凡事不周密研究其内在的相互关系,则将导致适得其反的后果。在体育教学中运用分解法时就有这样的情况。例如,教短跑的起跑时,我们往往把它与疾跑分开进行,步骤一般为:学挖起跑穴——学“各就位”动作——学“准备”动作——学听到“鸣枪”后的动作。但从短跑这一动作整体看,鸣枪后的蹬地摆臂动作与后面的疾跑是密不可分的,如果在教起跑时,只局限于起跑动作本身,不考虑它与疾跑的联系,当学生完成第一蹬摆动作后上体即行抬起,这将会给后面的疾跑教学带来了难以纠正的错误动力定型——抬体过早。

我们知道,分解法原本是针对一些动作技术较为复杂,难以直接掌握完整动作而设计的一种教法。这种方法运用合理可以简化教学过程,提高学习信心,从而更快地掌握动作。然而,要达到这个目的,在把整个动作划分成若干部分时,必须以不破坏其动作结构为前提。如果你无视动作本身的内在联系,机械地把它割裂成几个部分,逐次进行教学,自然要事与愿违了。

教^学  
《 》  
漫≡谈



# 广泛开展以太极拳为中心的医疗 体育活动

同济大学 许鸣寰

十多年来,我们坚持广泛开展以太极拳为中心的医疗体育活动,增进了师生健康,提高了工作效率。日本朋友说:“同济大学的太极拳和建筑学在日本同样有名。”美国杂志还报道了我校教授辅导校友打太极拳的情况。在我校的十二位联邦德国专家和四名亚非留学生,也积极参加了太极拳学习班。瑞典、日本等国代表团曾先后来校参观太极拳活动。联邦德国达姆斯坦大学还邀请我校教师去传授太极拳。

由于学校领导重视,太极拳在全校逐步普及,尤其近两年发展更快。李国豪校长坚持每天早晨打太极拳,在运动会上还参加太极拳表演,起了带头作用,推动了太极拳的广泛开展。每天清晨和傍晚,在树荫下、草坪上,经常出现几百人练太极拳、太极剑、太极刀等壮观场面。

去年五月,在校团委、学生会领导下,成立了太极拳协会。我们根据青年学生的特点,举办了查拳、擒拿、散打等学习班,通过技术考核,录取品学兼优的学

生参加。在学习过程中,特别强调武德教育。有一位将出国的研究生说:“我们练武是为了继承祖国的宝贵文化遗产,也是今后向国外交流的一种工具。新时代的大学生不能成为文弱书生,要又红又专,能文能武。”协会会员反映,练武术不仅不会影响学习成绩,反而能振奋精神,有助于提高学习效果。

在全面开展学校体育的各项工作中,体育教研室主动当好校领导的参谋,努力搞好中老年教师和体弱、病残学生的医疗体育活动,受到全校师生的欢迎。有的教师说:“党的知识分子政策温暖了我们的心,体育医疗增强了我们的身体,我们工作越干越有劲。”我们开办了杨式、陈式、吴式、简式、88式等多种太极拳体疗班65期,练功法班28期,气功法班12期。举办了健身跑、太极剑、太极刀、推手、散打、擒拿等体疗班。此外,还专门开设医疗体育课,并针对不同疾病分别对待。参加体疗班的师生近5000人次,大都取得了显著疗效。根据太极拳班统计,在2389人中,恢复健康的占34%,病情有所好转的占55%。有一位讲师,胃出血20多次,经常病休,自参加太极拳班以来,未发过病,现已正常工作。教务处一副处长,因严重高血压病而不能工作,参加健身跑后,血压恢复正常并全天工作。类似的事例,举不胜举。

我们还与上海有关医疗单位合作,进行疗效分析及医学生理观察,对症下药,灵活处方(体疗),使体疗班中89%以上的体弱与慢性病人的健康情况有所好转。

我们认为,学校体育必须面向全校师生,确立健康第一观点,特别是要搞好体弱、体残者的医疗体育工作,提高健康水平,才能使学校体育工作更上一层楼,为全面开创社会主义现代化建设新局面作出贡献。



**培养骨干,推动群体** 我们把活动中的骨干组织起来,经过短期培训,依靠他们组织和推动各班的体育活动。先后办了体育委员、广播操领操员和各竞赛项目的裁判训练班,调动了学生的积极性,提高了工作能力,推动了群体活动的顺利开展。

**加强宣传,各方支持** 我们积极协助团组织、学生会,利用黑板报、宣传橱窗、广播广泛介绍体育知识和校内外体育动态,公布各班级体育评比活动的成绩,并把宣传与评比活动制度化;同时,还主动与班主任沟通情况,交流思想,取得他们的支持。