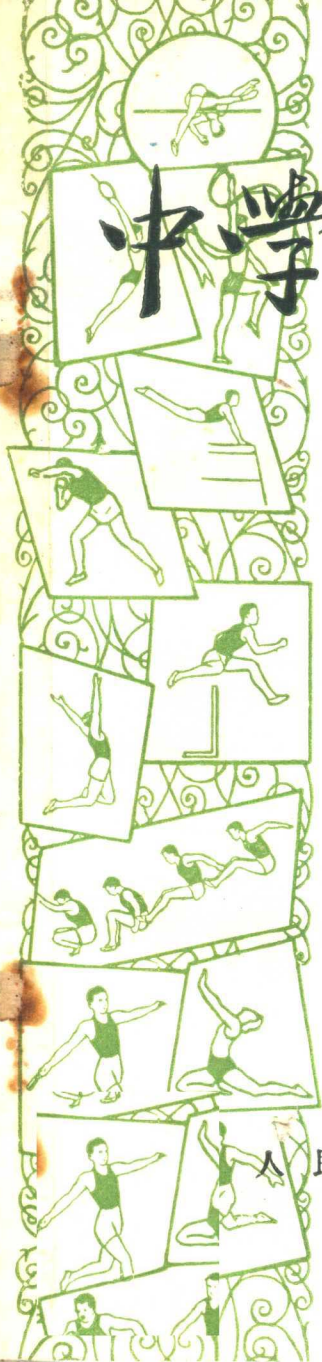
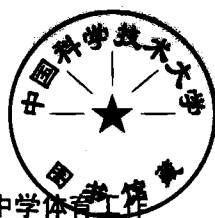


中學體育工作

第 5 輯

人民教育出版社





中学体育工作

第五辑

人民教育出版社 编

北京市书刊出版业营业许可证出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

人民教育印刷厂印装

统一书号：7012·485 字数：54 千

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：2 $\frac{1}{8}$

1960 年 2 月第一版

1960 年 4 月第一次印刷

北京：1—30,000 册

定价 0.22 元

編者的話

学校体育工作，在党的领导下，1958年以来和各项事业同样出现了大跃进的形势，取得了巨大的成绩。今年一月在北京召开了全国体育工作会议，与此同时，还召开了学校体育工作座谈会，总结了大跃进以来我国体育工作和学校体育工作的经验。在这一辑里，特编入了全国学校体育工作座谈会的部分经验交流资料。此外，还选入了如何提高体育教学质量、开展课外体育活动、培养体育小组长、组织运动竞赛、场地小开展课外体育活动、组织学生在室内坚持做课间操等经验。所选入的如何在场地小、器材不足的条件下，开展课外体育活动一文，虽然只是刚开始把课外体育活动开展起来，但是，他们那种鼓足干劲、克服困难的的精神是值得学习的。

在这一辑里共选入了四篇译文。其中“论学校体育教学工作的方针和内容”一文，提出许多关于学校体育教学工作的問題（即学校体育的目的任务、教学内容、教学方法等問題）。这些問題，可供我国体育教师研究和参考。

1960, 2.

編者的話

- 河南省农业中学体育工作开展的情况·····河南省教育厅(1)
- 积极开展农业中学的体育活动·····体育报“短評”(8)
- 我校是怎样改进体育教学的·····沈阳市第27中学(9)
- 我校是怎样提高体育教学质量的·····哈尔滨市第10中学(18)
- 开展課外体育活动的几点体会·····北京市第101中学 王寿生(26)
- 开展課外体育活动的經驗·····吉林省延边大学附中 体育教研組(32)
- 我校开展課外体育活动的几点体会·····吉林市第5中学(36)
- 我校課外体育活动是怎样搞起来的
·····天津市第58中学 体育教研組(39)
- 組織运动竞赛的几点体会·····天津市第2中学 董錫藩(42)
- 室內課間操·····上海市浦光中学体育教研組 俞仁华(46)
- 我們是怎样培养体育小組长的
·····吉林省蛟河县第1中学 体育教研組(50)

譯 文

論学校体育教学工作的方針和內容

- 〔苏联〕列斯加夫特体育学院 卡·赫·格兰亭(52)
- 如何提高中学高年級体育課的密度
·····〔苏联〕莫斯科第201中学教师 尤·欧·克拉斯(59)
- 提高奔跑速度的方法·····〔苏联〕布·波·莫尔古諾夫(66)
- 学校技巧运动
·····〔苏联〕莫斯科第63中学体育教师 維·阿·雅祖諾夫(70)

河南省农业中学体育工作开展的情况

河南省教育厅

在党的总路线的光辉照耀和党的八届八中全会精神的鼓舞下,为适应工农业生产继续跃进的新形势,1959年9、10月以来,我省各地人民公社都掀起了新的办学热潮,为尽快地实现农业机械化、水利化、化学化和电气化培养初级技术干部。截止目前(即1959年底——编者)全省现有社办农业中学1980所,学生254,972人,比大跃进的1958年增加了164,122人,使今年78.8%的应届高小毕业生升入了中学。这就配合公立中学很快在我省组成了中学教育网,基本上满足了群众子女入学的要求,使高小毕业生基本上能够受到初中教育,大大加速了我省普及初级中学的进程。这是党的总路线和“两条腿走路”的方针在教育事业上的辉煌胜利,也是人民公社对发展教育事业的巨大功绩。

农业中学建立以来,执行了教育为无产阶级的政治服务、教育与生产劳动相结合的教育方针,建立了半工半读的制度,教育质量不断提高。有的社办中学在主要课程上已经赶上或超过了公立中学的水平。全省农业中学的师生意气风发,都表示决心要“红在农中、专在农中”,使农业中学在农村文化革命和技术革命中发挥更大作用。

农业中学根据党的教育方针,使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到全面发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。各地农业中学在党委的统一领导下,全面贯彻了党的教育方针,在抓学生学习、生产的同时,又注意开展体育运动,并发

动群众，大搞群众运动，自制了很多的体育运动器材，給全面地开展体育活动創造了必要的物质条件。由于党委重視，各地农业中学的体育活动一般都开展得很好，使学生在发奋讀書、积极劳动的同时，踊跃参加体育鍛炼，因而学生的健康情况有了增进，保证了学习和生产任务的完成。因此，农业中学的体育工作同其它工作一样地获得了輝煌的成績，取得了丰富的經驗。

在农业中学中开展体育运动，必須实行政治挂帅，坚持两种思想、两条道路的斗争。

在农业中学开展体育活动，不是风平浪靜一帆風順的，自始至終不断地开展着两条道路两种思想的斗争。有一部分农中的教师和学生对开展体育活动有右傾思想。有些人认为，“农业中学条件差，无經費、无器材，不能开展体育活动。”有的人說，“农业中学是半日劳动，半日学习，开展体育活动沒有時間。”也有人认为，“劳动可以代替体育活动，农业中学不需要搞体育活动。”等等。各地党委根据师生的思想情况，組織了鳴放、辯論，經過辯論，統一了認識，克服了右傾思想，鼓足了革命干劲。如禹县城关鎮人民公社农业中学，在公社党委的领导下，組織了专题鳴放辯論：体育鍛炼是为誰？条件是否在人为？劳动能否代替体育？經過热烈辯論后，得出了这样的結論：鍛炼身体为祖国，人定胜天办法多；劳动、体育不全是一回事，二者混淆太差錯。又如：商丘县双八公社农业中学党支部为使体育工作在学校全面开展起来，首先加强了对这一工作的领导，确定二人（均是党团员）負責体育工作，成立了体育协会，制定了活动計劃，并向全体师生技工提出“体育活动大家搞，一年四季常坚持，定把身体鍛炼好，学习、生产成績高，脑衰体弱消灭掉，各种疾病要减少”的口

号,絕大多数师生技工都参加了各种体育活动。就在这时,右傾思想和条件論者就出来說:“咱們学校还搞体育嗎?搞不出什么名堂;什么都沒有,光提口号擋不住落空,不相信,咱管試試看,一則沒設体育課,又沒有专职体育教师;二則沒有体育运动器材,又沒有錢买,这怎么能搞好呢?”在他們的影响下,有些对体育无認識的人也隨声附和,并說:“同学一天到晚除了吃飯就是生产、学习,那有时间搞体育活动,有点空还不如休息休息哩!体育活动搞不搞不要紧。”体协中有个别同志思想不坚定,听到这些反映之后,思想上也有动摇。当时学校党支部根据这种情况,就召集了体协委員和干部會議,进行研究分析,然后开展鳴放辯論,辯論内容是:农业中学沒設体育課,能不能开展体育活动?开展体育活动对生产、学习有那些好处?沒有专职体育教师怎么办?无錢、无器材怎么办?等。經過鳴放辯論,共提出意見 3500 多条,其中属于正确的 2800 条,不完全正确的 432 条,不正确的 268 条。党支部根据这些意見,一方面改进工作,妥善安排時間;一方面发动师生、工人献策、献計、献工、献料做体育运动器材。这样,經過 10 天业余時間的苦战,做成了单杠、双杠、跳繩、举重器、石球等 30 余件,解决了体育活动器材不足的困难,在課余和休息時間,体育活动都全面开展起来。有右傾思想的人和条件論者也就无話可說了。总之,在各地党委的领导下,广大师生群众与右傾思想作了激烈的斗争,取得了胜利,破除迷信,解放思想,坚决全面地貫徹了教育方針,本着服务于生产、服务于教学的原則下,向学生提出“鍛炼再鍛炼,保卫祖国建設安全,身体强健,多为社会主义工作十年”的口号。总之,在业余时间內,体育运动在农业中学是广泛地深入地轰轰烈烈地开展起来。

依靠群众、大搞群众运动、土法上马、以土代洋、土洋结合，解决了运动器材和场地问题。

我省农业中学，根据农业中学的性质、特点，解决器材、场地问题，必须发动群众，结合当地公社的民兵组织，开展献计、献策、献废铁、献木料运动，自制器材，整修场地，勤俭办体育事业，在解决运动器材方面，大部分是利用废品、废料解决的，如单杠有的利用旧杈把固定两棵树上做成，手榴弹是用木头做成，没有拔河绳用牲口绳套绳代替，垫子用麻包麦糠稻草做成，没有举重器就用石头代替。在这种形势下，群众、学生提出了“不花公社一分钱，运动器材备齐全，大家能把身体练，保证干劲冲破天”。如禹县郭村农业中学，在党支部的领导下，全校师生本着“不花钱，办大事”的原则，掀起了一个大造体育器材的群众运动，现已做出毽子 346 个，木制手榴弹 357 个，跳绳 346 根（平均每人三件以上），爬绳 8 根，爬杆 9 根（平均每班二件以上），单杠、双杠、木马、垫子、篮球架、排球柱、垒球、垒球棒等已样样俱全。

在山区的农业中学，因地制宜，也自制一些运动器材，如襄县孙祠堂人民公社农业中学，是建在襄县象鼻子山与龟山的中間什么运动器材也没有，但他们发动学生的干劲，白手起家，利用石头制成石锁、举重器、石饼、石球等，并建立了木工厂、自制了篮球架、手榴弹、木马、跳高架，单、双杠、垫子、毽子、跳绳、乒乓球拍等，保证了体育运动的正常开展。我省农业中学都是白手起家，因陋就简，以土为主，土洋结合，自制出多种多样的运动器材，节约了大量的资金，保证了体育活动广泛的开展。

运动器材到田间，休息时间来锻炼，炼得身体坚又坚，干起

活来勁冲天。

农业中学是半日学习、半日劳动，或者是間日学习、間日劳动。开展体育活动，必須根据这些特点，密切結合生产，結合学习，服务生产、服务学习和根据群众的爱好，开展多种多样的群众性的体育活动。由于党的方針对头，因此，农业中学的体育活动开展得經常。他們不論是炎熱的夏天，还是滴水即冻的腊月，不論是百忙中的麦收，还是較閑的冬春，不論是在大煉鋼鐵的戰場上，还是在支援水利建設的工地，都能因地因时制宜的采取不同的形式，坚持鍛煉。他們除了早晚两头在村里鍛煉外，为了結合生产，还将运动器材帶到工地或田間，学生們高兴的說：“体育器材帶田間，休息時間来鍛煉，你跳繩来我打球，練的勁儿賽过牛”。禹县郭村农业中学，开展体育活动总结了“八帶十五活动”，八帶是：上工时要帶手榴彈、拔河繩、跳繩、毬子、石球、跳高杆、单杠、广播操图解等。十五活动是：在休息時間要开展单杠、手榴彈、踢毬子、跳繩、跳高、跳远、竞走、賽跑、广播操、推石球、武术、拔河、跳舞、象棋、斗鸡等活动。农业中学，它既不是业余学校，又不是全日制的普通中学，因此，开展体育活动都是根据当地自然条件，因时因地制宜。一般都采取了农活是特別忙或学习任务又不太重时，就大搞大練，开展竞赛活动；农活特別忙或学习任务緊張时，就适当地安排鍛煉，少举行或不举行正式的比賽活动。这样既不耽誤学习、生产，又鍛煉了身体。

在总路綫的光輝照耀下，各地农业中学师生深入地学习了党的八届八中全会文件，反掉了右傾保守思想，鼓足了革命干劲，掀起了轰轰烈烈的大搞体育运动高潮。据商丘县的統計，社办农业中学 29 班，設有籃球架 20 副、籃球 53 个、排球柱 19 副、

排球 30 个、乒乓球台 20 副、单杠 39 副、双杠 29 副、跳高架 62 副、木马 19 个。全县农业中学都建立了业余体校，成立了运动队。有男女篮球队 45 队、男女体操技巧队 52 队、男女排球队 17 队、男女乒乓球队 41 队、男女田径队 29 队等。经过较长时间的锻炼，获得了很大的成绩。商丘县四个公社举行篮球比赛，郭村农业中学获得男女篮球冠军，增强了体质，减少了疾病，提高了生产效率和教学质量。又如，禹县城关镇人民公社农业中学在社党委的统一部署下，组成了健全的体育协会，在全校七个班中组成了七个体育小组，又在 339 名青少年中组成了男女篮球、排球、羽毛球、乒乓球、垒球、田径、技巧等 16 个运动队，各队都订出了计划，安排了活动时间，选订教材，确定了教练。经过了体育锻炼，今年劳卫制测验时全校 346 位同学除 6 名有生理缺陷或有病的外，100% 地达到了劳卫制一级标准。增强了记忆力，提高了全校的学习成绩。据最近从该校二年级二班的成绩统计情况与该班的第一学期成绩的比较可以看出：语文，58 年度 80 分以上的成绩，有 12 人，占全班人数的 24%；60—80 分的，有 30 人，占全班人数的 60%；不及格的有 8 人，占全班人数的 16%；59 年度语文成绩，80 分以上的有 34 人，占全班人数的 68%，60—80 分的，有 16 人，占全班人数的 32%，消灭了不及格现象。增强了体质，体重与去年 10 月对比，一般都增加了 3—4 公斤，发病率逐渐下降，生产效率不断提高。该校发病率的统计：58 年 10 月感冒的 35 人次，痢疾的 16 人次，头痛的 46 人次，浮肿病 11 人次。59 年 10 月感冒的 3 人次，痢疾已绝迹，头痛 4 人次，浮肿病绝迹。再如商丘县双八农业中学，由于全面贯彻了党的教育方针，大力开展了体育运动，师生工人的体质大为增强，神经衰弱，

生病长疮的大为减少,据1959年11月的统计,神经衰弱、不能长时间看书的,由原来的7人减少为1人,经常闹肚子痛的,由原来15人减少到2人,体弱长疮不能参加生产的由原来12人减少到1人。体重增加与去年相比,平均增加三公斤。由于疾病的减少,体重的增加,师生工人,个个身强力壮,思想、学习、生产全面丰收。期中經县统一出题测验学习成绩,该校平均语文达80.5分;数学达85.7分。28亩高粱平均亩产628斤,18亩玉米平均亩产528斤,其中四亩丰产田,平均亩产750斤。18亩谷子平均亩产809斤,其中二亩八分卫星田,平均亩产1118.3斤。种的30亩蔬菜,也全部获得了丰收。全年除粮食、蔬菜达到自给、缴纳公粮外,还卖余粮43000斤,供应蔬菜35000斤。经过两个星期的苦战,盖教室三所,住室一所,猪、羊棚30间,厕所两个。在麦播时,用四昼夜的工夫,播完了280亩小麦,并实现了高级园田化。

社办农业中学,是新型的学校,在农业中学中开展体育活动,我們有以下几点体会:

一、坚决依靠党的领导,做到政治挂帅,思想领先,经常向党汇报及请示工作,在社党的统一部署下,进行体育工作。

二、全面贯彻党的教育方针,体育工作要服务于学习、服务于生产、服务于中心,培养学生成为又红又专,能文能武,忠实于社会主义和共产主义事业的初级技术干部。

三、按照总路线的精神,大搞群众运动,始终坚持两条道路、两种思想的斗争,白手起家,依靠群众,掀起大制运动器材、修整场地的群众运动,发挥群众智慧,采取以土为主,土洋结合的方针,在很短时间,没有花公社一分钱,将一般常用的运动器材,都

制備齊全了，解決了沒有器材、場地的困難。

四、搞好協作，特別是與當地的民兵組織搞好協作，解決教練員和場地等問題。

五、組織評比競賽，掀起高潮，樹立標兵。這也是推動工作的一種好的領導方法。

積極開展農業中學的體育活動

自1958年大躍進以來，為適應形勢的需要，我國農業中學的發展十分迅速，目前，全國已有農業中學二萬多所（目前已三萬多所——編者，1960，3。），學生人數達二百餘萬。教學質量也正在不斷提高。為進一步貫徹黨的教育為無產階級政治服務，教育與生產勞動相結合的方針，必須使這批參加農業中學學習的學生在德育、智育、體育三方面得到全面發展，才能培養他們成為既有社會主義覺悟，又有文化、又具有健強體魄的勞動者。因此，各級體育組織應當積極領導農業中學體育活動的開展。

在領導開展農業中學的體育工作中，首先必須加強思想教育，不斷提高農業中學師生對開展體育運動的目的意義的認識，不斷解決某些不正確的看法，如“條件差、無經費、無器材、無指導，不能開展體育活動”，“農業中學是半工半讀，開展活動沒時間”等以樹立積極開展體育運動的信心和決心。其次，在實際工作中，必須貫徹勤儉辦校、勤儉辦體育的思想。實踐證明，農業中學本身的发展和成績的獲得，都是與樹立了勤儉辦校、勤儉辦體育的思想分不開的。在開展體育活動中許多農業中學提

出“不花公社一文錢，运动器材齐备全”和“不花錢，办大事”等豪迈口号。今天本报报道河南、辽宁等地的农业中学的事实也証明，发动群众献計献策，采用以土代洋，因陋就簡的办法，白手起家，少花錢，甚至不花錢，很多运动器材的問題是完全可以解决的。

再次，根据农业中学半日学习，半日劳动，或間日学习，間日劳动，有时还有集中劳动任务的特点，在开展体育活动时，必須密切注意結合生产和学习。將生产、学习、体育活动的時間进行統一安排。体育活动應該充分利用劳动和学习的业余时间进行。并可根据学生劳动、学习任务的不同情况，有計劃地举办一些适合当地群众喜聞乐見和容易开展的单項运动竞赛。此外，在条件具备的学校，也可酌情开设体育課。

农业中学的体育活动开始不久，开展体育活动的条件正在逐渐具备，学生的体育基础知識正在逐步丰富。因而，在目前情况下，我們应当根据学生的不同爱好和体育基础，从各校的实际情况出发，因人因地制宜地开展多种多样活动，积极地把农业中学的体育活动广泛深入地开展起来。

“体育报”短評 1960年2月18日第176号

我校是怎样改进体育教学的

沈阳市第27中学

一、一般情况

我校是有36个班的完全中学，有1793名学生，体育教师6

名。通过1957—1958年的整风运动，特别是通过学习党的教育方针，进一步明确了学校教育的目的。在党的领导下，学校掀起了群众性的教育大革命，在各方面大跃进同时，体育工作也掀起了大跃进。1958年学校开展勤工俭学，在勤工俭学大办工厂的过程中，我们一方面建厂房，另一方面修操场；在大办工厂热火朝天的高潮中，同学们也形成了“人人上操场，天天都锻炼”的新局面，做到了“天天有活动、周周有比赛、月月有对抗，学期有运动会”的要求。学校各项工作在党支部统一领导下，坚持政治挂帅，思想先行，发动群众妥善安排，取得了大办工厂，提高了教育质量和群众性体育运动等工作共同跃进。

二、怎样改进体育教学的

1. 改进体育教学的基础和特点：

首先经过整风运动，体育大跃进和贯彻了党的教育方针，体育教师的资产阶级教育思想受到了批判，破除了迷信、保守思想，学校领导和广大师生对体育工作有了进一步的认识和重视。其次学生的体质大大增强，普遍达到劳卫制及格标准，运动成绩显著提高，在这种形势推动与鼓舞下，掀起了改进体育教学的高潮。改进体育教学的特点是：学校党政领导的重视，体育教师干劲足，全体教师都关心，学生积极性高，做到了“上下齐动手，人人都关心”的局面。

2. 改进体育教学的过程：

第一阶段：(1958—1959年春季)

由于学生参加勤工俭学和普遍达到劳卫制及格标准，增强了体质，提高了运动技术水平，我们就想如何在原有基础上，改进体育教学工作，于是就把45分钟的一节体育课改为90分钟

的專項提高課。為此，學校編了一套以體操、田徑為主和培養等級運動員為目標的體育教學大綱，從初三以上試行“90分鐘同年級合班分組教學”（男女採用同年級三個班，按短距離跑、中距離跑、體操等重點項目分成三個組，女生三個班合為一組上綜合課）。教材分配，在參照遼寧省的和沈陽市的大綱教材比重的基礎上，對重點提高項目的比重稍大一點，並提高了教學標準。

經過一段嘗試我們和沈陽醫學院共同進行了調查研究工作，發現了以下幾方面問題。

第一，從學生疲勞現象看：沈陽醫學院檢查了不同體質的15名同學，其中有12名同學的曲線是屬於運動量過大的。另外，對一個體育基礎較好的班級進行了調查，表現了同樣情況（見下表）。

運動後疲勞情況調查表

調查人數	運動後感覺異常			運動後感覺正常
	全身、四肢酸痛	疲乏力弱	感覺心跳發悶	
41	3	15	4	19
百分比	53.60%			46.36%

第二，從課的密度和運動量來看：曾用同一年級同一性質的教材，由同一教師分別組織45分鐘和90分鐘兩個課時進行教學，其結果如下圖：

時 間	練習密度	運動量（身體條件基本相同的同學）
45分	35.7%	脈搏最高達152次，呼吸22次
90分	31.4%	脈搏最高達156次，呼吸24次

第三,从鍛炼原則来看:对正在发育的青少年,采取經常鍛炼,才能有助于身体的正常发育,而90分钟一节课,每周仅上一次,遇风雨和女生“例假”耽誤一次,就要間隔半月才能上一次課,学生反映“飢一頓、飽一頓,不如每周都有体育課好。”

经过进一步学习党的教育方針和这一段实践总结,使我們提高了認識。首先,認識到改进体育教学,必須貫徹党的教育方針。学生达到劳卫制标准,只是完成大綱中运动能力的一个标志,根据普通中学的教育性質和学生年齡特征,应以多种多样的內容教給学生体育的基本知識和技能,才有助于身体的正常发育,增进健康。在教学中要貫徹普及与提高的原則,要注意提高工作,但不能全部代替运动队、业余体校的教練工作。

第二阶段:(1959年春—1959年末)

在前一阶段实践总结,提高認識的基础上,注意了钻研大綱教材,研究和了解学生,改进教学方法三者的密切結合。

首先,在教学組織上采取了身体檢查,体能測驗和学生座談三結合的办法,按学生年齡、性別、发育情况和身体訓練水平进行分組教学。根据我校具体条件,从初二以上采取同年級三个班合班分甲組(健康組),乙組(基本健康組),丙組(女生組)[合班分組只是分組的一种形式,是否采用这种形式,要根据具体情况,不能一概而論——編者]对少数体弱同学分到乙組,在教学中对他們进行个别对待。

分組是一項細致复杂的工作,除了平日教师了解外,应有科学的依据。在身体发育方面,我們主要根据沈阳医学院的調查材料进行分組的。

附:沈阳医学院調查的各年級同学身体发育状况表和体型

图如下:

各年龄同学身体发育状况表

年 龄	男 生			女 生		
	身高	体重	胸围	身高	体重	胸围
10	130.46	26.04	62.21	130.08	25.49	61.12
11	134.90	28.53	63.59	136.35	28.49	63.46
12	139.70	31.47	67.04	141.67	31.92	65.46
13	145.73	34.66	68.33	146.26	36.41	69.50
14	151.83	38.87	71.87	149.77	40.61	74.19
15	158.29	45.11	75.91	153.67	44.39	74.73
16	162.36	49.14	79.26	154.60	46.81	76.73
17	164.61	51.87	81.61	155.21	48.53	77.83
18	167.10	54.61	82.54	158.47	49.85	78.74
19	168.10	56.04	83.58			
备 注	(1) 身高、胸围以公分计, 体重以公斤计 (2) 以上各数值为我校学生的平均值					

体 型 图

