

中學體育工作

第 2 輯

人民教育出版社

稿 約

为了交流和推广各地中等学校的体育工作经验，“中学体育工作”
征求下列稿件：

一、关于試行大纲、鑽研教材、編訂計劃、成績考核、备課及改进
教学方法等經驗；

二、在学校中开展“劳衛制”工作的經驗；

三、开展課外体育活动的經驗；

四、体育的医师指导工作经验。

来稿請注意下列事項：

1. 内容要实际、具体，范围不要太广，最好是通过切身体实践总结出
来的經驗，而不是一般的理論；

2. 字数以不超过三——四千为宜，某些問題的專著或較完整的經驗
不受此限；

3. 寄稿自付郵費；

4. 来稿請用鋼格稿紙繕写清楚。編者有刪改权，不願刪改者請注明；

5. 来稿不一定全部使用。使用的稿件按質量酌給發表費；沒有選用
的稿件，我們留作参考概不退还。

来稿請寄：北京市景山东街15号 人民教育出版社編輯部体育編輯
組

中学体育工作

第二輯

人民教育出版社編

北京市書刊出版登記證出字第22号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华書店發行

北京市印刷一厂印刷

統一書号:7012·355 字数:51千

开本:787×1092公厘 1/32 印張:2 3/8 插頁:1

1958年3月第一版

1958年5月第一次印刷

北京:1—6,500册

*

定价(6)0.22元

目 录

編者的話·····	(1)
学校体育怎样貫徹教育方針·····	苏克存 (3)
“队列練習和体操队形練習”教学的体会 ·····	四川涪陵五初中 彭玉振 (12)
初中一年級跳远的教学方法 ·····	北京教师进修学院 体育教研室 (15)
推鉛球教学方法 ·····	北京教师进修学院 体育教研室 (20)
吊繩“停留法”的教学方法·····	梁炳威 (33)
我是怎样帮助体育学习差的学生提高成績的 ·····	南京市十一中 龐媛玉 (39)
我是怎样制訂我校初中超齡生体育教学标准的 ·····	江西宜春一初中 沈敦泰 (43)
校長帶头搞好体育工作·····	肖逸凡整理 (46)
怎样制訂中学体育教学工作計劃 ·····	福建教师进修学院 楊仲范、 亦天照 、周學旦 (48)
怎样組織体育观摩教学·····	王占春 (61)
學習“苏联中学体育課教学法”的心得 ·····	王占春、梁炳威、王恒蓮 (71)

編者的話

毛主席指示我們今后的教育方針是：應該使受教育者在德育、智育、體育幾個方面都得到發展，成為有社會主義覺悟有文化的勞動者。體育是全面發展教育的重要組成部分，是培養勞動者的必要手段。因此，學校體育工作，必須很好地為這一教育方針服務。

新中國成立以來，在黨和政府的領導下，學校體育工作隨着我國體育事業的繁榮和發展，有了很大的改進和提高。特別是小學、中學和師範學校體育教學大綱（草案）頒布，從根本上改變了資產階級的教學觀點、內容和方法，全國各地絕大部分的學校都已經根據國家規定的大綱進行教學，使學校體育出現了新的面貌。但是，我國學校體育教學的改革還剛剛開始，經驗很不夠，為了更好地完成學校體育的任務，今後需要不斷地提高體育教學和群眾性體育工作的質量。我們一方面必須向蘇聯學習，向他們學習世界上最先進的體育理論與實踐。同時，還需要把蘇聯的經驗和我國的實際情況結合起來，並且進一步加以總結和推廣。幾年來各地學校體育工作獲得了很大的成績，但是，及時地交流、總結和推廣工作經驗是很不夠的，今後我們應當注意這一工作。“中學體育工作”的編輯和出版的主要目的，想對於交流和推廣學校體育工作的經驗，起一點微小的作用。

本書內容將包括學校體育工作各方面的經驗，以試行大

綱、鑽研教材、改进教学方法和开展劳衛制、群众体育活动等方面的經驗为重点。

“中学体育工作”第二輯的内容，編輯了在体育中怎样貫徹教育方針、各类教材的教学方法和讀書心得等文章，为了帮助讀者从中吸取經驗，編者在有些文章里加了按語。

“中学体育工作”今后將繼續編輯出版，希望学校教育工作者，特别是体育教师同志們，把你們在学校体育工作中的經驗和体会寄給我們。

由于我們水平的限制，編輯工作一定有不少的缺点，請同志們对这本小冊子提出批評意見，以便改进今后的編輯工作。

編者 1958.3

学校体育怎样贯彻教育方针

苏竞存

毛主席指示我們說：“我們的教育方針，應該使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到發展，成为有社会主义覺悟的、有文化的劳动者”，这一指示使学校教育的任务更为明确了。体育是学校教育的一个重要組成部分，它不仅是教学計劃中的一門課程，同时还有許多課外、校外体育活动，是青少年主要的文化活动之一；它不仅是用来增进学生的健康，促进他們身体的全面發展，并且还可以培养学生的道德和意志的品質，是对学生进行共产主义教育的一种重要手段。今后絕大多数的中、小学畢業生要从事工、农業的生产劳动，在校的学生和国家机关的干部也要經常参加体力劳动，因而学校的体育就更具有重要的意义，它和学校教育的其它方面一样，必須貫徹毛主席所指示的教育方針。现就学校体育应怎样貫徹教育方針的問題写出我个人的看法和几点意見。

新中国成立以来，我国学校体育按照为劳动和保衛祖国的政治、思想方針，逐步地进行了改革。特別是1954年国家公布了“劳动和衛国”体育制度（简称劳衛制）以后，学校体育課的教材和課外运动都是以劳衛制項目的身体全面訓練为中心，要求循序漸进地使学生体力的發展能够达到劳衛制的标准。学校保健工作根据1951年政务院“关于改善各級学校健康狀況的决定”有了很多改进。几年以来，学生的体質和体力逐年增强，1956——57学年度，中学和师范学校学生及格

勞衛制標準的人數比上一學年度增加了一倍多，高、初中畢業學生及格勞衛制相應級標準的約占40%，體育工作較好的一些學校已達到80%以上，很多參加工、農業勞動的學生，都能夠擔任一定的體力勞動，有些還能夠勝任墾荒、興修水利、勘探等艱巨的勞動，表現出充沛的體力和堅強的意志。在健康方面，學生在幾種主要疾病方面，患病的人數已大大減少，健康狀況有了改善。例如：北京市防癆協會1952年的學生肺部透視結果，不正常的占受檢查人數的3.6%，到1957年減少為1.07%。上海市投考高等學校身體不合格的學生1954年占5%，1955年占4.2%，1956年占3.9%。這些現象都是很好的，也說明了我們工作取得了一定成績。但是，也必須看到，目前還有很多學生身體不好，參加工、農勞動中擔任一般體力勞動有困難，有些中學畢業男生的勞動力還遠不如農村一般婦女的勞動力，特別是力氣和耐久力差，刻苦耐勞的精神還不夠。在健康方面，有某種缺點和疾病的人數還多，例如：福建檢查中小學生共七千多人，小學生視力減退的人數占小學受檢查人數的6.99%，初中占15.18%，高中占23%；沈陽市1956年檢查小學生八萬多人患砂眼的占37.7%；開封市1956年檢查兩千多小學生，患腸寄生蟲病的占48.2%。因此進一步貫徹毛主席所指示的教育方針，使得學生身體健康、具有參加生產勞動的堅強體質就成了學校體育和保健工作的主要任務。學校體育貫徹教育方針所要完成的具體任務是什麼呢？就是：促進學生身體的正常發育，增進健康；促進身體機能（內部的和外部表現的）的全面發展，使掌握身體活動的（也是勞動和衛國所需要的）基本技能和必要的體育、衛生知識；通過體育培

培养学生爱国主义和集体主义的精神，坚毅、勇敢、刻苦耐劳等优良的品质，并养成自觉地经常锻炼的习惯和卫生习惯。这些任务是通过下列各项体育、保健措施来完成的：

1. 体育课。体育课是学校体育最基本的措施。中、小学、师范学校体育课的教学大纲是根据上述的任务和循序渐进的原则编订的，在中学和师范学校体育课的主要教材和定期考查的项目也就是劳卫制项目。学生及格了劳卫制标准，就表示身体得到全面训练，具备了劳动和卫国所需要的一定体力。因此，学校体育贯彻教育方针首先要使体育课按照体育教学大纲有计划地认真地进行教学（同时也希望教师同志在执行中提出对于教学大纲的修改意见反映给教育部）。体育课的教学，不仅要使学生掌握各种技能和知识，还要使学生习惯于体力的劳累，不怕晒、不怕冷，养成坚强的意志和刻苦、耐劳的精神，要培养他们自觉的组织性、纪律性和集体主义精神等优良品质。目前还有部分学校的体育课未能按照体育教学大纲进行教学。有的学校虽已按教学大纲教学，可是缺乏完整的教学工作计划；教学上还严重地存在着形式主义，各项教材虽然已教过，但是学生并没有掌握；学生在课内实际操练的时间少，对身体的锻炼作用不大，学生及格劳卫制标准的人数不多。有的体育教师课堂教学不够严格认真，学生的纪律不好，在政治思想教育方面做得很不够。象这样就不能很好地贯彻教育方针，完成体育的任务，这是我们必须尽快改善的。

2. 早操和课外运动。早操和课外运动是学校必要的体育措施。早操可使学生经常获得促进身体一般发展的锻炼，并且可以养成学生早起和锻炼身体习惯。所以只有在严寒地

区,冬季实在不宜在室外做操时,才可以改为課間操或改在室內做操。冬季在室外做早操具有鍛煉身体抵抗力的作用,在做体操以前可以先作和緩的跑步。身体正在迅速發育时期的兒童和青少年,每周只有兩小时的体育課是不够的,所以还需要有課外运动,以巩固、扩大他們在体育課上所學習的知識技能,并使他們身体得到經常的更多的鍛煉。中等学校課外运动的内容同样应以劳衛制項目的身体全面訓練为主,同时,可以讓学生學習他們所爱好的运动。課外运动竞赛对于培养学生的集体主义精神和各种优良品質具有重要意义。因此,为了貫徹教育方針,学校应根据具体情况使学生有組織、有計劃地做早操和参加課外运动。目前我們中、小学一般地都实行早操,但是有些学校在做操时不够严肃認真,对学生要求不够严格,因而鍛煉的效果不大。有些学校的課外运动还組織得不好,教师对学生課外运动的指导不够;学校課外运动竞赛缺乏一定的制度和具体計劃。特別值得注意的是,还有些学校对学生沒有很好地教育,在运动竞赛时,單純追求錦标,發生不道德的行为,甚至有辱罵裁判員的情况。象这类無組織、無紀律的表现,是和我们社会主义教育方針背道而馳的。今后学校应针对这些缺点,加强早操和課外运动的领导,使真正起到增强学生體質和培养社会主义思想品質的作用。

3. 假日和假期的体育活动。假日和假期是进行体育活动的很好時間,除了組織学生参加体力劳动外,还应当作一些旅行、爬山、游泳、划船、野营等活动。这些活动对于鍛煉学生的身体,使他們获得一些劳动和衛国的实用技能,养成体力劳动和在野外环境活动的習慣,培养他們坚强、勇敢、刻苦耐劳、

愛鄉土、愛祖國和愛勞動等等，都有重要的作用。

4. 學校保健工作。合理的作息制度、環境衛生、衛生教育、教學衛生、體格檢查、預防接種和改善飲食等等，都是很重要的措施，應當列為學校教育工作的組成部分，有計劃地來進行。幾年以來，一般學校在貫徹1951年政務院的指示中已採取上列一些措施，改善了學生的健康狀況，但是做得還很不够，其中主要的是很多學校的校醫或衛生人員，工作偏重在疾病治療，而沒有貫徹預防為主的方針。有些學校環境衛生的工作做得很不够；有些學校幾年都沒有對學生進行過體格檢查，不了解學生的健康狀況；有的教師由於不注意疾病的傳染，常使全班大多數學生都受到傳染；有的教室光綫不好，本來是有條件改善的也不改善；還有些學校對學生的衛生教育不够，像砂眼和腸寄生蟲病，通過衛生教育使學生養成衛生習慣是可以大大減少的。目前很多中等學校的校醫和衛生人員的質量還不好，他們的業務指導和提高的問題還沒有解決；有的小學還沒有保健教師，有些受過短期訓練的保健教師，因為流動性大或負擔過重而未能發揮作用。這些情況都是迫切需要改善的。學校應當圍繞除四害講衛生的運動，以乘風破浪的干勁改進保健工作。

為了順利貫徹上述措施，就必須改進有關體育、健康教育的工作方法：第一，中、小學必須把體育和保健工作列入學校教育工作计划中，並由校長或指定副校長一人負責領導學校體育和保健工作。體育教師必須制訂體育課和課外運動的教學工作计划，以保證學生受到系統的身體訓練。體育教師、中等學校校醫和小學保健教師，每一學年應做出體育和保健工

作的总结，把学生的健康状况彙报校长，校长在学校教育工作总结中也应包括有这方面的材料。第二，認真按照体育教学大纲进行教学，中等学校并应积极推行劳卫制。应当加强学生课外运动的組織领导，多利用假日、假期組織学生参加体力劳动，并适当地組織旅行等野外活动。在体育課內和課外、校外体育活动中应注意加强学生的政治、思想教育和劳动教育。第三，各級教育行政部門应当加强对学校体育、保健工作的领导，經常进行督促检查。除了專职体育視导員以外，其他視导員在視察学校时，也应当視察体育和保健工作。学校向教育行政部門所作的工作彙报里，必須包括学生的健康状况、体力發展情况及体育、保健工作这部分。教育行政部門应在勤儉办学的精神下給予学校体育和保健工作所必要的物質保証，并应定期召开有关体育、保健工作的會議。特别是需要加强提高体育教师水平的工作。提高体育教师的水平除了組織体育教师的經常性的学习、互相观摩等外，需要在教师进修学院（校）設立体育教研組，專門負責体育教师的进修和体育教材教法的研究及教学指导工作，現在已有一些省、市的教师进修学院設立了体育教研組，并取得了一定經驗和成績。班次多的小學，应按照教育部的指示把体育課集中由体育專任教师来担任或集中給少数教师担任，这样才可能組織体育教师学习和認真鑽研教材教法提高体育教学的質量。

为了适应生产建設大躍進的需要貫徹教育与生产劳动相結合的原則，学校在体育方面必須鼓起革命干劲开动腦筋，創造出更多更好的教学方法。

当前值得特別注意的，就是体育和生产劳动相結合的問

題。我們都知道，劳动不仅創造了世界，同时也創造了人类；劳动不但使我們智力得到發展，同时也促进我們身体的發展。在資本主义社会里，劳动人民在資本家的殘酷剝削下，劳动損害着他們的健康，但是在我們社会主义制度下劳动是每个人都必須从事的光荣事情；从体育的意义来看，体力劳动同时还可以使身体得到鍛煉，这从目前下放干部在劳动中增进了健康的事实就可以說明。因此，适合于学生年齡的适当体力劳动，同样具有体育的意义，我們应当看作是促进身体發展和增进健康的因素之一，也是鍛煉身体的方法之一。今后我們的学校教育要提倡教育和生产相結合，提倡勤工儉学，到了一定年齡的学生，要一面在学校受教育，一面从事劳动生产。在这种新的情况下，学生的作息时间要作新的安排，在我們还没有取得一些經驗以前，难免在某些問題的認識上和活动时间上發生矛盾，特別是課外体育活动和劳动生产兩者之間會發生矛盾，我們一方面应当很好地安排一切作業和活动的時間，使学生在每星期內能够有一定的劳动生产時間，同时也有一定的課外体育活动的時間；但是，倘若限于体育場地設備等条件，時間安排确有困难时，为了保証教育与生产劳动相結合，暂时减少一点課外体育活动时间使学生可以从事劳动生产，这是必要的；体力劳动既同时具有一定的鍛煉身体的作用，在这种情况下体育教师应当把学生的体力劳动看为也是一种体育的措施，最好自己也适当参加学生的劳动，在劳动中教导学生如何运用体力，使学生能够把体育訓練所获得的活动能力应用到劳动中去，这也就是体育訓練为劳动准备体格条件的实践。如果不顧教育与生产劳动相結合的原則及学校的具体

条件，片面強調課外体育活动的重要性，坚持課外体育活动一定要若干時間，以至影响教育与生产相結合，并否認体力劳动鍛煉身体的一定作用，把体育和劳动对立起来，这是不对的。

但是，也必須注意，体力劳动和体育并不是一件事。必須防止另一方面的錯誤思想，就是：把体力劳动和体育混淆起来，認為有了体力劳动就可以不再需要体育了。我們必須認識，体力劳动虽然具有一定的鍛煉身体的作用，但是，無論是工業或農業劳动，都有一定的操作形式，劳动时身体的活动大多是局部的，对于鍛煉身体的作用有一定限制，不可能用体力劳动来有目的地、全面而系統地訓練身体。而体育則是根据学生的年齡特征，采取專門的方法来有意識地全面而系統地进行身体訓練，以促进他們身体的全面發展，并教授以鍛煉身体的知識技能。这对于身体正在迅速發育的青、少年來說，是教育中不可缺少的組成部分。馬克思曾指出：“……在將來，一定年齡以上的兒童，將把智育、体育和生产劳动結合起来，这不仅是增加社会生产的手段，而且是产生全面發展的人的唯一手段。”毛主席更指示我們要使学生的德育、智育和体育都得到發育。因此，体育結合生产劳动，主要是通过体育对身体的全面而系統的訓練促进学生身体及其机能的發展，为劳动准备强健的身体条件。有人說：“很多工人和农民沒有受过学校体育，不是身体也發展得很好嗎？”是的，确有这种事实，但是在說明这种事实时，不要忽略了他們身体的这种良好發展，并不是完全从体力劳动中得来的，他們从幼年时代起，在日常生活中經常做很多游戏运动，如奔跑（互相追逐、追野兔等等）、跳躍（跳过小河溝、跳躍游戏等等）、投擲（用石头擲远、打鳥兽等等），以及爬

樹、翻牆、游泳等遊戲運動，和練習武術等民間體育活動，對他們身體的鍛煉有很重要的作用，我們常可以看到一個身體強健的農民；往往也就是一個武術家。他們的這些自然的民間體育活動和學校體育活動的形式、性質及作用是相似的，所不同者學校的體育訓練是更有意識和有組織有計劃的。學生每天的生活有一定的制度，不能像不入學的兒童和青年那樣在日常生活中有很多遊戲運動的機會，因此，就必須要有體育課和課外體育活動。在我們社會主義國家，現在和將來，工人和農民除了勞動外，也要從事各種體育活動，來更好地鍛煉他們的身體和作為文化活動。我們如果不注意到這些，而僅認為今後年輕一代的學生除了讀書以外就只要有勞動就行了，不再需要任何體育活動了，這是錯誤的。此外，體育還具有調整身體的活動，矯正和預防由於勞動所產生的身體畸形發展和病態的作用，具有積極休息的價值，所以現在很多工廠和農業合作社都在開展體育活動。至於講到體育的另一重要任務——為保衛祖國準備體力的條件，例如：長距離行軍和跑步、快速地短距離跑、灵敏的閃躲和格鬥、準確地投擲、敏捷地越過障礙跑等等能力，更不是僅有體力勞動就可以完成或所能代替的，必須通過體育來進行訓練。所以，無論體格如何強健的工人和農民，入伍後同樣需要受體育訓練。所以我國的勞衛制，不但是學生應當達到的體育訓練標準，也是工人和農民用以增強體力，為了更好地勞動和準備保衛祖國的體育訓練標準。關於上述體育運動的這些重要意義，中共中央委員會在1954年1月曾在“關於加強人民體育活動工作的指示”中明確指示我們說：“改善人民的健康狀況，增強人民體質，是黨的一項重

要政治任务。特别是当前国家已进入有计划的經濟建設的新历史时期，更需要人民有健康的身体，但现在人民健康状况还远不能适应各项工作的需要。为了改善这种状况，除了加强衛生工作和逐步改善劳动、学习等条件外，开展体育运动确是一种最积极有效的方法。不仅如此，体育运动并且是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一。当着我們国家正在为实现过渡时期的总路线、总任务而奋斗的时期，加强体育工作就有更重大的意义。”

（原載1958年5月号人民教育——編者）

“队列練習和体操队形練習” 教学的体会

四川涪陵五初中 彭玉振

队列練習和体操队形練習能使一群分散的学生成为一个整体，發展学生的注意力、記憶力和想象力，从而在課堂上集中注意力，按照教师的口令，协同一致地做各种簡單的或复杂的队列动作和体操队形变换。通过这些練習，可以培养学生的組織性、紀律性等优良品質，而且还使学生具备了一定的軍事訓練基础。从体育課的需要上看，离开了这些練習，学生就会表现出紀律松弛，而影响教学任务的完成。所以，教学参考書指出：“……这些練習是学生按照教师的要求，进行各种体操队形变换，以滿足体育課的需要。”这一論点是極为正确的。

一年以來，在學習教學大綱的基礎上；並通過教學實踐，使學生逐漸熟悉了這些練習，我感到上體育課順利得多了。調動隊伍很方便，省時間、變化多，學生做起来動作劃一、步調一致，確能表現出“朝氣蓬勃和集體主義的精神，”而且又能增大課的密度。因此，我有以下幾點體會：

一、必須明確隊列練習和體操隊形練習的特點和任務，也就是說，要明確這部分教材在體育課中有什麼教育和教養意義，它在體育課中有什麼作用，它對學生身體訓練上起着什麼良好的影響。我明確了這些問題後，就進一步着重分析研究這些教材怎樣在課堂上貫徹，例如體操隊形練習的圖形行進，可以用齊步、跑步和舞步中的跑跳步、跑馬步等來進行。在冬季里，用跑步、跑跳步、跑馬步等行進，兩三分鐘內就可以使身體“發熱”。如果用口琴、手風琴伴奏，或令學生唱歌配合（宜在齊步走時），課堂氣氛就更加活躍。初中一、二年級學生，對這部分教材是非常喜歡。又如，裂隊走、合隊走、錯肩行進、交叉行進等隊形變換，初中二、三年級的學生是倍感興趣的。通過這些練習，的確可以加強學生的組織性，發展注意力和觀測力。學生在變換這些隊形的時候，一分一合，轉彎抹角，都是先要通過思考和目測，以等綫、等距來對稱行進的，因此，學生必須要在熟悉場地標記的基礎上用力來測定距離，掌握空間和時間的關係，否則，學生就會亂走一通，達不到應有的效果。又如，弧形疏散和密集等動作，更可以發揮學生的記憶力和想象力，也是體育課中疏散和密集的很好方法。學生熟練了方法以後，既可以做原地的動作，又可以做行進間的動作。學生按一定的步度和節奏，時而散開，時而合攏，在心

情上是十分暢快的。有时,我还把准备部分中的教材,如徒手操、实心球練習、体操棒練習和舞蹈中的步法等等,和体操队形練習适当地結合(动作要力求簡單),用 $\frac{3}{4}$ 拍的曲子伴奏,使学生循着韵律变换不同的队形,这样就更能提高学生活泼、愉快的情绪。

二、在鑽研的基础上,要充分理解队列練習和体操队形練習的各种方法。教师在指揮学生練習时,要想做到心中有数,絲毫不乱,还必須熟讀、熟記这些教材的名詞和術語。编写課时計劃时,对这部分教材不要引用太多,因为教材多了,学生長時間高度地集中注意力,会使神經疲劳,并且占据过多的教学時間,影响其他部分的教学。所以,我每課只着重引用一个队列或一个队形練習,同时还要考虑到学生的接受能力。为了加深学生对練習的掌握程度,我每課都要重复練習一、兩次,而且还要使学生熟悉或牢記名詞術語,例如:什么叫排头、排尾,什么叫間隔、距离……等。我在每一課內,都要把名詞術語的概念向学生講述清楚。学生熟悉了名詞和術語,就不难领会教师的指揮,在練習中教师向学生提出的要求,也容易貫徹,有了錯誤,也易于糾正。

三、为了使學生重視这些練習,我在每一次課的开始时,必定向学生重点突出地提出这部分的教學任务和要求,使学生在自覺、積極和有興趣的基礎上來進行練習。否則,学生就会抱着隨便走走的态度,其效果是很不好的。

学生对这些練習,都是憑听口令来完成,所以教师的口令,要喊得清楚、宏亮,指揮要当机立断,准确有力。我在教學上,对于队列練習,要求学生严肃認真,一絲不苟;对于体操队