

小学体育教学的理论与实际

姚珍杲 編著



湖南人民出版社

編号：(湘)1212

小学体育教学的理論与实际

編著者：姚 珍 果

出版者：湖 南 人 民 出 版 社

(湖南省书刊出版业营业许可証出字第—号)

长沙市新村路

印刷者：湖 南 印 刷 厂

长沙市原西中路

发行者：湖 南 省 新 华 书 店

开本：787×1092 1/32

印张：3 3/8

字数：72,000

1958年10月第 一 版

1998年10月第1次印刷

印 数：1——4,200

统一书号：7109·164

定价：(5)二角二分

写在前面

这本小册子对小学体育教学中的基本問題作了一些闡述。可供小学行政领导同志和体育教师在领导和改进学校体育教学方面作参考。

由于考虑到各地区体育教学改革发展不平衡的情况，我是力图根据自己的体会，写出适应一般情况的东西。为了帮助体育教师深入地研究体育理論，对于某些一般性的教育理論問題作了較多的闡述，为了使行政领导同志更多地了解体育教学中的問題，加强对体育教学的领导，对于某些体育專業知識問題，也作了較多的解釋。因此，这本小册子并不是平鋪直叙、面面俱到地分析体育教学中的全部問題，各章的內容的比重也不一定是十分恰当的。

这本小册子写了一年多的時間，初稿写成后，承胡若愚、張友龙、孟湘砥、陈代煒諸同志反复审閱，对有关問題提出了許多宝贵的意見，又再次作了些修改。但是，由于我的水平有限，錯誤的地方在所难免。特别是目前我国社会主义建設事业正在多快好省地突飞猛进，新的形势对于我们工作上的要求日益提高。我深感这本小册子內容还不够丰富，写得也还不够成熟，很难赶上新的形势发展的要求，但愿以此做个引子，得到讀者同志的批評和指正。

作者 1958年7月于長沙

目 录

一、小学体育的目的和任务·····	(1)
二、体育教学原則·····	(7)
三、体育課及其进行方法·····	(20)
四、体育教学工作計劃·····	(75)
五、学生体育成績的考查和評定·····	(99)
六、体育場地和設備·····	(104)

一 小学体育的目的和任务

自从中华人民共和国成立以来，我国社会主义改造和社会主义建设事业已经取得了伟大的成就。劳动人民的物质、文化生活水平已有显著的提高。特别是党制定了“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”的总路线，发出了技术革命和文化革命的号召后，全国人民掀起了工业、农业、文教事业全面大跃进的高潮。我们的国家正在飞快地向社会主义社会前进，迅速地把一穷二白的国家建设成为一个具有现代工业、现代农业和现代科学文化的伟大的富强繁荣的社会主义国家。这一切为我国劳动人民的体力和智力的全面发展创造了良好的条件。同时，由于生产力迅速地向前发展，复杂的生产技术也要求年青的一代必须成为体力和智力全面发展的人。

马克思主义创始人早就肯定了人的全面发展是社会发展的规律。他们认为：在资本主义社会中，不可能使劳动人民的体力和智力得到全面发展，因为它存在着许多妨碍人的个性全面发展的客观原因。其中主要是剥削制度的存在，脑力劳动和体力劳动之间，以及城市和乡村之间的对立等等。他们指出：根据社会发展的规律，共产主义社会的大生产必需有全面发展的人，同时，这种大生产也为人的全面发展创造了一切条件。

正因为他们把人的全面发展看做是社会发展的规律，所以他们也就强调要对下一代进行全面发展的教育，并把体育列为全面发展教育的组成部分。马克思说：“把智育、体育和生产劳动教育结合起来，这不仅是增加社会生产的手段，而且是产生

全面发展的人的唯一手段。”又說：“我們把教育理解為三件事情：

“第一：智育：

“第二：体育，即在体育專門學校及軍事訓練中所教的东西；

“第三：技术教育，即教人以一切生产过程的基本原理，并于同时使儿童或少年熟悉使用一切最簡單的生产工具的方法。”

中国共产党、中华人民共和国政府和中国人民革命領袖，从来就很重視青少年一代的健康。1949年，人民民主革命剛取得胜利，中国人民政治协商會議共同綱領上就列有“提倡国民体育，注意并保护儿童的健康”这一条。宪法公布以后，又明确规定“国家特别关怀青年体力和智力的发展”。中共中央在1954年“关于加强人民体育运动的工作指示”中，曾特別指出“改善人民的健康狀況，增强人民体質，是党的一项重要政治任务。”并肯定为了完成这项任务，“除了加强卫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的有效的办法”。同时又指出“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主要手段之一”。偉大的領袖毛澤东同志常把人的体力和智力的全面发展看作是建設社会主义的重要条件。1953年正当我国开始大規模經濟建設的时候，他指示青年要做到“身体好，学习好，工作好”。1957年在“关于正确处理人民内部矛盾的問題”的报告中，也談到“我們的教育方針，應該使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义覺悟的有文化的劳动者”。

从以上的叙述中，我們可以知道，党和政府以及我們的革命領袖不仅十分关怀青少年一代的健康，重視体育，而且还把体育

看做是培养社会主义的劳动者和保卫者的重要手段之一，看做是共产主义教育的有机组成部分。

通过体育，不仅使青少年一代的身体得到了全面发展，增强了健康，获得了生活、劳动和运动中所必需的技能，而且还有助于智育、德育、美育、生产技术教育和劳动教育的完成。

体育有助于智育的完成，主要表现在两方面，第一，体育能促进儿童智力活动的发展。人体的一切活动，都是在大脑皮层的统一领导下进行的，体力活动和智力活动是大脑活动的两个方面。如果大脑皮层健全，就能保证这两种活动有着很高的效果。体育活动对于儿童的大脑皮层有着良好的影响，例如，低年级体育教学中有一个“猫捉老鼠”的游戏，通过猫捉老鼠的活动，不仅使儿童的身体活动能力加强，血液循环机能改善，使大脑有着足够的营养，而且，在瞬息变化的条件下，神经的灵活性也会受到很好的训练，为了捕捉和躲避捕捉，儿童的观察力、注意力……也会得到很好的发展。同时，这种活动也是一种积极性的休息，它对于提高学习效率是很有帮助的。第二由于体育是一门科学，通过体育活动能使儿童获得很多科学常识。例如，在身体练习中，能获得一些有关人体构造和人体机能的普通常识，各项运动的简单原理，以及有益于健康的许多卫生知识。由于体育活动的多种多样，儿童在各种不同的活动中，可以运用他在其他学科中所掌握的科学知识。

体育对于道德品质的培养有着极重要的实际意义。我们知道，道德品质的培养包括道德观点、信念和行为习惯等方面。如果说，儿童在教室里有较多的机会树立共产主义道德的观点和信念，那么，在操场上就有更多的机会来培养他们共产主义道德

的行为和习惯。例如，在体操、游戏中，有时不得不以个人行动服从于集体行动，遵守集体所规定的活动规则，这就有力地培养了儿童的集体主义精神。又如有些游戏需要勇敢、顽强的意志力才能进行，这就使儿童受到实际的锻炼。

体育对于生产技术教育和劳动教育的完成也有着一定的帮助。通过体育教学可以培养少年儿童有充沛的体力活动能力，和从事体力活动的习惯，使他们肌肉工作协调，将来能支持长久的劳动而不疲倦。在体育活动中，还可以使儿童获得丰富的动作技巧，为进行复杂的生产劳动做好一定的技术准备。因为劳动中所要求的许多复杂技术，都是各项运动中所建立的条件反射重新组合而成的。

体育跟美育也是紧密地联系着的，在体育活动中有着极丰富的美育因素。例如，要求儿童身体得到全面发展，首先就应该使身体各部分都长得十分匀称而协调，肌肉结实、优美而有力。诗人马雅可夫斯基认为：世界上没有最美丽的衣裳，如清洁的皮肤和结实的肌肉一样。这是体育教育中一种美的真实描繪。又如，在身体操练方面，不仅要求动作非常熟练，而且还要轻松自然，很有节奏，这些都是艺术美的培养。此外，在野外体育活动（如爬山、远足、越野）中，还可以培养儿童热爱祖国的山河和丰富的资源。这对于培养儿童鉴赏自然美的情感也有着重要的作用。

总之，我们说体育是共产主义教育的有机组成部分，不仅通过体育能很好地发展儿童的体力，而且还有助于其他各育的完成。同时，从上面的叙述中，我们可以看出：体育的目的就是促进青少年儿童体力和智力的全面发展，使他们将来成为有社会主

又觉悟的有文化的身体健康的劳动者,并为保卫祖国做好准备。

但是,小学体育的具体任务究竟是什么呢?下面再进一步研究这个问题。

少年儿童正是身体发育和成长最旺盛的时期,在这段时期中,如果能保证他们的身体得到良好的发展,不但对于当前的学习和工作很有好处,而且还关系到他们未来的事业和终身的幸福。因此,小学体育的首要任务应该是促使儿童正常生长发育,增进身体健康。

如前所述,我们人体是一个统一的整体,身体各部分的器官、系统的健全与否,对于整个身体有着直接的关系。因此,促使身体得到正常的发育,是指儿童身体各部分都应有全面的协调的发育,其中还要特别注意促使调节人体活动的神经系统的机能能得到健全的发育。

全面的身体操练是身体全面发育的最积极的方法;但除此以外,合理的生活制度也有着很重要的作用。特别是对于中枢系统的发展,有着很好的影响。例如,如果儿童每天饮食没有定时,学习负担过重,睡眠、娱乐毫无节制……,这些都会破坏神经系统的反射机能。

少年儿童对于外界环境变化的适应性是很差的,最容易感染各种疾病,必须经常训练他们利用自然力(日光、空气、水)来锻炼身体,使他们具有不怕冷、不怕热和不怕晒的劳动者应有的精神,在体育运动中如此,在日常生活学习中也应如此。上体育课时尽可能使儿童少穿一点衣服,使皮肤多与空气、日光接触,教室里多开窗户,这能使身体正常的发育和增进健康。

小学体育的另一个任务,是使儿童获得一些基本体操、活动

性游戏以及他們可能接受的竞技运动項目中的知識技能，并能运用于各种变化的环境中；发展灵敏、速度、力量等几种主要的身体素質。这一条任务也是根据体育的最終目的——准备劳动和保卫祖国而提出来的。我們知道，人体的活动技能是人类生活、劳动、战斗中的重要条件。例如开机器，除了有一定的文化科学知识知識以外，还需要手脚灵巧，能坚定持久。决不可設想一个“身体瘦弱”的工人能获得很高的生产紀錄。又如保卫祖国，除了需要有高度的爱国主义品質和一定的軍事知識以外，还要有勇敢、敏捷的行动。跑的快，跳的高，就能更好地追击敌人；体力强健，反应灵敏，就能更好地掌握武器。朱德同志曾把体力列为練兵的一个重要方面，也就是这个道理。

目前有些同志对于小学体育的目的和任务認識是不够的。他們把体育的目的單純理解为增进健康，对于活动技能的培养不給予足够的重視，（事实上良好的活动技能就是身体健康的一个重要标志），甚至有的人反对体育教学大綱規定有統一的活动技能的教学标准。这实际就是对体育的一种誤解。另外，也有些人不照顧儿童的年齡特征，过多、过急地要求他們掌握竞技运动技术，縱使儿童迷恋于小足球或其他專項运动，超过了他們的生理負担。这对于身体（特别是心臟机能）发育是极端有害的。

培养少年儿童的共产主义道德品質也是体育的重要任务之一，因为只有很好的完成这项任务，才能保証体育的政治方向。资产阶级的教育家們，經常宣傳体育无目的論的反动学說，我們却公开承認体育是上层建筑，是为社会主义服务的。根据体育教育的特点，應該把培养儿童具有爱国主义思想，爱好劳动，爱护公共財物，有集体主义精神，能自觉地遵守紀律，以及勇敢、坚

毅、机敏，乐观等共产主义道德品质作为中心内容。在各种各样的体育活动中，我们都应该向儿童进行这些教育。有些同志对于这些简单的道理虽然知道，但实际工作时往往方向模糊，活动中纪律松弛，甚至听任儿童做出败坏道德的事情来。

学校教师对儿童是非常熟悉的，儿童在每天二十四小时中，除了睡眠和学习之外，绝大部分时间都是花在体操、游戏和娱乐方面，而且年龄愈小，后者的比重愈大，因此我们一定要在儿童的体操、游戏中进行品德教育。为了很好地完成这项任务，不仅体育教师在体育工作中应该注意，学校行政领导人和全体教师也应该注意。

体育跟卫生教育有着紧密的联系，体育工作丢开了卫生教育，目的就很难达到，因此，授予儿童基本的卫生知识，培养他们良好的个人卫生习惯和公共卫生习惯也是体育的一项重要任务。

最后，还要特别提到，由于人的身体经常处于变化的状态中，只有由童年到老年经常从事体育活动，才能不断地给予有机体以良好的影响。要使身体健康决不是做一两次广播操，或打一两次球就能见效的，生活劳动和运动中的技能也决不是一两天形成的。因此，还必须培养儿童有爱好体操和游戏的兴趣，使其有经常自觉参加体育活动的习惯。

二 体育教学原则

马克思主义者早已证明：客观存在着的一切事物都有着一一定的规律，并且这些规律是完全可以理解的，可以被人们所掌握的。当人们掌握了这些规律以后，就能很好地利用它来为自己

服务。

先进的教育学家們，根据这种观点，也早已肯定教学过程是一个客观的有规律的过程，而教学原則就是反映教学过程规律的一般概念，是教师在教学过程中必須履行的客观要求。任何学科的教学，只有很好地掌握这些原則，才能使自己的教学工作有着更高的質量。

体育是共产主义教育的組成部分，十分明显，体育教学也必須遵守共产主义教育学上所規定的一般原則。但是，由于体育教学本身有着它的独特之点（例如，学生在体育教学中不仅获得了知識、技能，更重要的使有机体得到了良好的影响，增强了健康，发展了身体素質……）。我們在运用一般教学原則的时候，还應該从本学科的教学过程中，发掘它自己的教学规律，并逐步丰富和发展教育学的一般理論。

在体育教学过程中，我們要遵循許多科学的教学原則。并且，由于我們的理論水平有限，有很多教学原則，可能尚未发现出来。这里，我們只簡單地談談教育学上所規定的几个主要教学原則在体育教学中的运用問題。

（一）直观教学原則

所謂直观教学原則，就是教师在教学过程中，使儿童通过自己的感官（如視觉、听觉……）来直接感觉教师的教学內容，并在此基础上形成儿童的观念和概念。

在体育教学中，教师必須首先使儿童对于新的項目形成一个正确的、完整的动作观念和动作概念。所謂动作观念，即是教师通过示范，讓儿童对于示范动作有一个初步的、具体的印

象；这种印象是形成动作技巧的最初源泉。所谓动作概念，即是在儿童已掌握的观念的基础上，通过分析动作的规律，使儿童掌握练习这个动作的要领，对这个动作有较为深入的、完整的认识。因此，正确的示范，是教授新动作必须经过的一个阶段。在任何新的身体练习教学中，缺少了直观过程，教学就不能很好地进行。直观教学原则，在体育教学中是非常重要的。

在体育教学中运用直观教学有两种方式：一是直接的直观，二是间接的直观。所谓直接的直观，即是教师（或其他运动员）的示范；间接的直观，即利用其他代替物或辅助物（如照片、图表、模型等等）的演示。直接直观和间接直观在体育教学中都是很重要的，但间接直观往往是直接直观的辅助形式。

动作示范既然是一种直观性的教学过程，是儿童建立动作概念的最初源泉，教师就应该使示范做得非常标准，同时为了加深儿童的感觉（视觉），最好采用多种多样的方式（如从左边做了之后又从右边做）进行。另一方面由于体育教师很难成为各项运动的优秀运动员，为了使动作做得准确，减低一些教学条件（如减低横竿高度，减轻投掷物的重量等等）是完全可以的；在个别情况下，也可以找个别优秀学生协助示范，一般说来，体育教师对于小学体育教学大纲所规定的动作，应该做得很标准。有些教材（如爬绳）往往很难把讲解和示范很好地结合起来，找优秀的学生示范，可以更好地配合讲解。关于如何运用示范的问题，在教学方法中再作比较详细的说明。

为了使儿童更清楚地理解动作规律和动作错误的原因所在，有时还必须采用其他的直观教具进行辅助。例如在教学“跨越式”跳高的动作时，由于动作过程较快，除了正确的示范以外，

最好还利用一些照片、电影纪录图等帮助进行分析。苏联由于生产发达，教学设备较为完善，在很多场合中，教师都可利用放映电影进行教学（电影可以缓慢动作，也可以加快动作），以帮助学学生更好地进行分析。有经验的教师，除了正确的示范以外，还可根据各个动作的特点，对可能发生的错误进行直观性的分析，让儿童观察错误的原因所在，是很有好处的。但是，这种直观分析，仅由教师示范不容易表现出来，还必须用其他代替物进行演示。例如，获得急行跳远的最高成绩的主要条件，是助跑的极大速度和恰当的起跳角度，然而，也常见到有这种情形，有许多儿童其助跑速度大致相等，而跳的距离却相差很远，其主要原因是在踏跳腾空时有所区别。有些人，有助跑速度，也有相适应的踏跳高度（腾起角），因而能使身体经过较长的腾空阶段，到沙坑的远端落地；而有些人虽有助跑速度，但无相适应的腾起角，结果老早就在沙坑近端落地，并受到剩余的冲力，把身体推滚向前很远。在纠正这一缺点，使儿童懂得这一道理时，可以用两颗小石子，大约用同等的力量由低手向前抛出，抛时有意意识地控制使一颗石子抛得高一些，经过较远的腾空阶段落地，落地时冲力已经消失。另一颗则抛得矮一点，使其在很近的地方落地，而落地以后，却受着剩余的冲力向前滚动很远。这样就能帮助儿童理解跳远是需要经过腾空才跳得很远，而不需滚得很远（这种滚得很远的动作，教师是不便于表演的）。

根据巴甫洛夫的生理学说，语言是发展动作技巧的强有力的手段之一，它能在儿童原来积蓄着旧的观念和概念的基础上，建立新的观念和概念。形象化的语言，更能具体地加强这种联系，产生更大的教学效果。例如在教学“急行跳远”时，为了使儿

童很快的进行踏跳,就可以这样说:这个起跳区好比燒紅的铁板一样,起跳脚必須迅速用力蹬踏离开,否則就会燒伤脚掌。又如,为了教育儿童从高处輕輕跳下来,就可以这样说:要象棉花一样的輕輕落下来。

(二)自觉性和积极性的原則

体育教学的自觉性原則是根据共产主义教育的目的和任务提出的。体育的自觉性原則可以包括下列具体内容:

- 1.使儿童明确体育在建設祖国和保卫祖国中的意义,正确地理解体育的目的和任务。

- 2.使儿童透彻地理解和切实地掌握体育教学大綱中所规定的知識与技能,并能运用于实际需要中。

积极性的原則主要是根据教学过程的規律,要求教师在教学中不但自己是一个积极的教育者,而且还要培养儿童对学习有着高度的积极性。

培养儿童的积极性可以包括下列具体内容:

- 1.在教学过程中使儿童保持高度的注意力和积极的思維活动,积极进行身体練習。

- 2.使儿童对身体練習具有濃厚的兴趣。

- 3.使儿童能积极地記住教师所講解的内容(发展他們的记忆力),并有着丰富的想象力。

- 4.使儿童能严格地控制自己,保持高度的組織性和紀律性。

自觉性原則和积极性原則有着不可分割的緊密联系(上面这种分法只是为了說明問題的方便而已),积极性的原則必須在

自觉的基础上才能更好地实现。例如，儿童对于某项运动很有兴趣，练习的积极性很高，但如果没有明确某项动作的目的（自觉性不够），就可能迷恋于某项运动，致使身体不能得到全面的发展；这样的积极性，当然不是我们所需要的。此外，积极性原则也可帮助提高自觉性，例如，如果学生能积极地听取教师所讲授的教材，并把它记住下来，在进行练习的时候，又非常主动，有创造性，对于练习有着浓厚的兴趣，那么，学生的自觉性就会得到深入一步的巩固和提高。因此，一般把自觉性和积极性的原则做为一个原则来提，这是比较恰当的。

在体育教学中，启发儿童的自觉性是非常重要的。这不仅使儿童明确体育的崇高目的，而且也可以有助于造成大脑皮质中最适宜的兴奋性，更快地形成各种动作技巧。

在进行身体练习中，应该经常要求儿童有严肃认真的态度，决不可把身体练习看做是一门玩艺儿。要做到这点，首先要求教师能定出一个适当的教学要求，并坚决贯彻执行。如果教师的要求不明确、具体，儿童也可能随随便便对待身体练习。既要有远的目标，又要有近的直接任务，才能培养儿童有完成这些目的任务的意志力。其次是经常使儿童知道，在体育学习中，虽然有很多身体练习能引起大家的兴趣，但有很多身体练习是必须经过顽强的、艰苦的学习劳动，才能达到增强健康、提高技巧水平的目的。儿童的根本兴趣应该由科学的身体练习的本身所产生，而不应该依靠各种外加的粉饰。

经常的和定期的教学考查，是提高儿童自觉性、积极性的重要手段。苏联优秀的教练员曾把运动员不知道自己的身体训练成绩，比做跳高没有横竿一样。这是一个非常恰当的比喻。有的

教师只注意定期考查，而忽视了平时考查，这也是不对的。因为这样不能使学生经常看到自己点滴的进步，不能很好地提高他们的自信心和自觉程度，同时，也不可能保证他们有准备地去完成定期考查。

(三)可接受性与个别对待的原则

可接受性原则有的人称它为量力性原则，这是要根据儿童的年龄、性别和身体训练水平的不同特点，选择为儿童所能接受的教材和教学方法。

在体育教学中，很好地遵循可接受性原则，不但能顺利地完成任务，而且还有着十分重要的保健意义。

体育教学中的可接受性原则，应注意下列规则：

1. 儿童的生理负担要适当。

2. 儿童掌握体育的知识、技能，必须由易到难，由简到繁，由已知到未知，由主要的到次要的。

但是，必须指出，在贯彻可接受性原则的过程中，并不意味着全不需要儿童克服一定的困难。在教学中，儿童不仅学习容易的教材，同时也要学习较困难的教材；不仅有运动量较小的练习，同时也有运动量较大的练习。这样才能不断地提高运动技术水平，很好地影响有机体的各个器官、机能，增强健康。儿童在克服困难以后，不但提高了对身体练习的兴趣，而且也培养了他们的自信心和意志力等优秀的品质。

个别对待的原则主要是根据儿童的个性差异和身体训练中的特殊表现而提出来的。如果说可接受性原则是根据儿童的年龄特征（例如7岁到12岁和12岁到14—15岁的儿童，在年龄特