

北京市一九五〇年暑期
教師學習講座專輯

體育教學講座

北京市中小學教職員學習委員會編

人民教育出版社

北京市一九五〇年
暑期教師學習講座專輯

體育教學講座

北京市中小學教職員學習委員會編

人民教育出版社

體育教學講座

書號：京0259(權)

32K. 74 P. 2600元

大眾書局印行

北京店：西四北大街

天津店：羅斯福路

有版權·不准翻印

財委會印刷廠印

初版：一九五一年六月

(1—15000)

北京市一九五〇年暑期教師學習講座專輯包括下列九種講座：

(一) 小學教育講座，(二) 語文教學講座，(三) 歷史教學講座，(四) 地理教學講座，(五) 外語教學講座，(六) 體育教學講座，(七) 音樂教學講座，(八) 美勞教學講座，(九) 自然科學講座(內分數學、物理、化學、生物四部)。其中自然科學講座由中國科學院編輯出版。

講座專輯的文章，都是講演記錄，經講演人修正補充，同意發表。有幾篇講演記錄，因未得講演人同意所以沒有收進去。

北京市中小學教職員學習委員會

目 錄

學校衛生和體育工作的結合問題	張文奇(二)
小學體育的幾個問題	蘇鏡存(六)
集體舞類	趙鄧哥(七)
集體遊戲	柏芝蔚(元)
球類	李鳳樓(吳)
器械類	柏芝蔚(羅)

學校衛生和體育工作的結合問題

張文奇

利用暑期學習的最後一天，談一下學校衛生和體育工作的結合問題。同志們是小學校的體育工作者，共同綱領第四十八條清楚的記載着：「提倡國民體育推廣衛生醫藥事業，並注意保護母親嬰兒和兒童的健康。」所以我們小學體育工作者，顯然有提倡國民體育，並保護兒童健康的兩重任務，養成兒童健康的身體和活潑的精神，將來為國家建設和國防建設而服務。這兩重任務是統一的，而不是分離的。

學校衛生工作與學校體育工作兩者有一個共同的目的，就是「保護兒童健康，使兒童好好學習」。若想把體育工作做好，衛生工作也必須做好；如果學生不衛生，身體不健康，則體育工作亦不可能做好。所以小學體育工作者與衛生工作者的互相結合，是一個很重要的問題。

我們需要知道衛生工作是文化教育工作的一部分，不是單純的技術工作，是一個相當艱巨的羣衆性工作。

中國人民在長期封建主義帝國主義官僚資本主義的壓迫下，造成了人民的貧困、愚昧、不科學

和不衛生，不乾不淨吃了無病的媽媽論，有病燒香拜佛，請巫神的迷信現象，在廣大農村仍然是存在的，即以喝生水的問題而言，迄今尚未得到徹底解決；由於不科學不衛生，造成了中國人民的疾病和死亡，據不完全统计：每年肺結核死亡約二百萬人，天花每年死亡約五百萬人，這些疾病和死亡都是反動黑暗統治和壓迫的結果，我們對此嚴重現象不容忽視。蘇聯十月革命以後，曾一度流行斑疹傷寒，死亡者很多，斑疹傷寒是虱子傳染的，列寧同志提出：「社會主義不把虱子滅亡，虱子會滅亡社會主義。」這一警語，同樣的可以引用於今天的中國，因此爲了保障人民的健康，迫切需要和疾病作鬥爭，和一切不健康的現象作鬥爭！

但是，完成這樣一個任務，並不是一件容易的事，必須宣傳羣衆，發動羣衆，耐心帶動羣衆，使羣衆自覺自勵，積極參加衛生工作，因此衛生工作，不是少數衛生工作人員孤軍奮鬥，就能作好的，也不是單純打針治病的技術工作，而是一個宣傳羣衆，組織羣衆，十分艱鉅的細膩的羣衆性工作。

學校衛生是整個衛生工作的重要部分，所以重要是作好這一工作，不僅直接影響兒童的健康，更重要的是把年青的後一代——新中國未來的主人翁，培養成具有衛生習慣和一般的衛生知識，通過他們也可以教育他們的後一代和他們的家庭。所以說學校衛生是整個衛生工作的重要環節。例如去年防疫運動做的非常好，也很深入，老師和學生起了很大的作用，這說明衛生工作只要有學校的老師和同學參加，就能作的好。

學校衛生既如此重要，共同領導又明確的把衛生工作列爲文化教育政策的一部份。每一位小學體育工作者應該把學校衛生工作重視起來，看成是自己應有的責任。

有人認爲學校衛生是醫生和護士的工作，與我們無關，這是不對的，因爲關心兒童的健康是大家的責任。但是所謂關心不是口頭上空喊，要具體的表現在踴躍的參加學校衛生工作。也有人提過：「我想作，但是不懂技術。」的確，不懂技術是一件困難，但是真正關心兒童健康，技術是可以學的，好在學校衛生的知識，並不是想像中的那樣困難複雜。只要決心肯學，這個困難是能够克服的。

小學體育工作者參加衛生工作，是可以做好的，因爲他比別的老師有着一定的有利條件。首先體育工作者本身有健康的身體，因而自己有健康的資本向別人談健康；第二課外活動時間是體育工作者跟學生接觸最多的時間，正好利用這個時間，來進行衛生工作；第三體育工作者具有生理衛生的基本知識，因而易於接受衛生工作，便於進行衛生工作。我們有這幾個便利條件，相信可以做好

的。

因爲衛生工作與體育工作的密切相關，二者都有保護兒童健康，使兒童好好學習的共同目標，肯定的說，體育工作者和衛生工作者，並肩攜手，把學校衛生搞好，成爲十分必要，不可分離的責任。

北京市爲了開展學校衛生工作，成立了市學校衛生委員會，由文教局公共衛生局二位局長領導，

已撥經費小米約三〇萬斤，說明了市政當局對這個問題的重視，體育工作者有了以上這個好的條件，加上領導的重視，我們有信心一定會做好學校衛生工作。

本市學校衛生工作，大規模開始於今年四月，時間雖短，但獲得不少成績，從數字可以看出。已注射各種防疫針八萬人，卡介苗一萬四千餘人，健康檢查九千餘人，矯正缺點二十九萬餘次，一百多個學校建立了衛生室或醫療箱，學生已無簡單的治療，爲了不使學生喝生水，發給各校大小鍋爐九十個，學校的廚房廁所也得到了改善，所有這些工作，毫無疑問的，對小學生的身體健康，起了很大的保障作用，因而也就是保證了學習。但是我們還不能認爲滿意，我們要求作得更好，爲此必需：第一，學校教員與醫生護士進一步的密切結合，互相爭取主動，共同商討搞好學校衛生工作。第二，我們要建立「預防爲主」的思想。預防是防患於未然，是帶有積極因素的東西，預防工作作好，可以少發生疾病。例如去年本市天花一月至五月患病者二百九十人，死九十人；今年我們作好了預防工作，一月至五月患病者僅十一人（其中有一個是由漢口來的），死了六人，較去年少死八十四人，效果提高了二十倍。在今天經濟比較困難的情況下，預防工作又是一件少花錢多辦事的工作。例如患肺結核的病人，每月住院治療，最少需小米三百至五百斤，如果注射卡介苗，用不了幾斤米，就可防止不發生肺結核，從這些事實，說明了預防爲主這一真理，是千真萬確，沒有理由使人反對的。

同志們，你們是小學體育工作者，你們是學校兒童的導師，你們對學校兒童的健康應該關心，像關心自己兒女健康一樣，使年青的後一代身體永遠壯大起來，向你們這樣健壯的身體看齊。同志們，爲了搞好學校衛生工作，讓我們密切結合起來，共同努力吧！

小學體育的幾個問題

蘇競存

諸位先生：

體育分會的負責同志們，要我來和諸位先生討論小學體育的問題，我對於小學體育雖然很有興趣，但是服務體育工作十餘年來，我並沒有小學體育的教學經驗，最多只是一些實地觀察的經驗而已，所以今天到這裏來，只能說是把我所看到的一些小學體育問題，提出來和諸位先生研究，向諸位對小學體育有豐富經驗的先生們來學習。我今天所講的很不成熟，希望諸位先生多加指正。

首先我要提出來的，是小學體育的重要性：

(一) 小學體育是最基礎的教育——由於小學年齡正是身體生長發育最迅速的時期，身體的抵抗力也較弱的時期，所以小學教育最重要的是小學生身體的良好生長發育的培育和集體觀念習慣的培養，其次才是智識教育，過去我們只是讓小孩子讀書寫字算術，而很少過問他們身體和集體行為發展的需要，任小學生們下課後到街上胡亂遊戲，這是我們放棄了教育的責任。

(二) 小學體育是廣大人民的基礎教育——小學教育今後是所有人民都要受的最低限度的教

育，所有人民都需要在生長發育最迅速的這個階段，受到良好的培育，以奠定良好的基礎。

(三)小學體育是大中學和青年體育的基礎——小學體育是所有國民體育的基礎。小學體育好，然後大中學和其他青年體育才能有良好的基礎去繼續發展，否則青年身體不會發展得很好的。過去在反動派政府時期，條件最好，形式上最發達的是大學體育，其次是中學，最後的是小學。由於這種本末倒置注重少數人體育的現象，所以數十年來，提倡學校體育，效果很小。

其次是關於小學體育的目標和特性：

(一)小學體育最主要的是在用適當的運動來促進兒童的良好生長發育，所謂適當的運動，一方面是不能用過劇烈的運動，另一方面因為小學兒童在迅速生長發育時期，身體的營養要維持日常生活的活動，同時要用以供給身體的生長，所以運動量（時間和動作量）不能過多，否則反而有碍生長發育而影響健康。

(二)小學兒童身體各部份的動作，都還沒有成熟，正需要由各種形勢的運動來訓練身體各部份動作，以促進各部動作的發展。所以小學的體育運動需要多種形勢的，能够訓練身體各部份的，這種訓練主要是一些基本的肌肉與神經系統的協調。因為神經系統是成熟最早的（十四歲）。

(三)小學兒童身體各系統都正在生長，距離成熟甚遠，所以小學體育是在重在促進各系統的良好生長成熟，而不是發達其機能。例如：肌肉系統的訓練是不促進身體各部肌肉的生長以及肌肉

與神經的協調，而不是訓練肌肉力量的發達，因為肌肉力量是和肌肉生長成熟有密切的關係，生長不良或尚未到達其成熟階段時，機能的訓練是無何大效果的。過去曾有人用雙繩子作爬梯子實驗，結果每日練習爬梯的一兒童，三、四個月後他的爬梯的動作並不比沒有訓練的另一兒童好。所以在機構未成熟前機能的訓練是有限的。

(四) 小學兒童的遊戲是兒童生活重要的部份，也就是兒童主要的社會生活的活動。所以小學體育另一重要的目標，就是從集體的遊戲運動中培養社會所需要的行為與習慣，這種教育作用，是小學教育中極重要的。

然後我們再看一看小學體育教材的問題：

(一) 體育教材和目標——體育教材是要根據體育教學的目標而決定，否則教材將成為無的放矢的泛泛的形式而毫無意義。甚至產生相反的作用，對於這點，我在新體育第一期有一篇文章討論過這個問題可請參考，這裏不再多談。

(二) 小學教材需要多種形式——前面已說過小學生需要多種形式的運動來訓練他們身體各部份的生長。這種意義是和成年人的生長已然成熟，只需有一種運動來保持健康是不同的。例如肌肉系統，需要大肌肉大關節的運動教材，也需要較小肌肉較小關節的運動教材，要有上肢的運動教材，也需要下肢的運動教材。即使是微小的肌肉間肌，對於兒童呼吸系統也有很大的關係。幼小兒童，是否能夠

單足跳在地上指定的方格中，就是一種身體動作協調的練習，在兒童時期是不可忽視的。所以兒童的自由遊戲中，有多方面的活動和各種形勢的動作，這就是兒童生長發育和動作發展的自然需要，有些人常以爲「兒戲」是無關重要的，這是錯誤的觀念，在小學體育中，兒童的這種需要，應列爲最重要的根據。

（三）目前小學體育教材的缺點——據我個人的觀察，目前在北京一般小學的體育教材方面，存在着一些缺點，其中最大的是：

1 不平衡性——一般小學生的體育活動，大多是奔跑、跳躍的運動，缺乏上肢的和擴展胸部的教材。這種現象已經反應在一些大中學生的體格情況方面，我們常可以看到大中學生中，身體奔跑跳躍都很靈活，但是胸部扁平，手臂毫無力量，連引體向上一次都不能做到。所以今後小學的體育，應該添設如像爬繩、爬桿、低單槓等類訓練上肢和胸部的設備和教材。

2 不切合實際或形式化——我常常看見小學生在上體操時因爲年齡還小，方向位置和動作的意義要點不容易瞭解，往往只是比手劃足的形勢化而已，並沒有達到體操的真正要求，與此這樣還不如讓他們自由遊戲，所得的效果反而較大。還有個別的小學校，常喜歡把成人用的籃球搬到小學去讓小學生學習，而沒有注意到成人的運動用具和方法的不適合於小學生，不能達到小學體育的目標。這種從形式上看問題，以爲籃排球是社會流行的運動，小學也學習籃排球，表示小學也有同

樣的體育運動，這是錯誤。即使認為籃球有價值，至少必須改變球的大小輕重和遊戲方法，使能適合小學生的能力，才能列為小學體育教材。否則我們又將重蹈古代的讓小孩子讀四書一樣的不合理道路了。

另外我們常看到小學生在放學後有他們自己的許多遊戲和運動，例如跳繩、踢毽子，等等，常和體育課所學習的運動不同，這就是說體育教材是一些，而兒童實際生活中的遊戲運動又是另外的一些，體育教材，未能切合兒童實際的需要，這也是值得我們注意的。

所以我對於小學體育教材有一個建議，就是多注意下列的一些教材：

唱遊——要增加身體大肌肉，尤其是軀幹肌肉的動作，不要只是用手指指，頭點點，等小動作。

體操——多利用雙人動作，使學生互相幫助操練，以補小學生對動作方面位置和動作要點瞭解的困難。多利用肋木等器械。

田徑——田徑運動中，例如：立定跳遠、跳高、急行跳遠、跳高、短跑、壘球擲遠、八磅鉛球等項，對身體的價值很大，都很適合於小學生，設備又很簡單，在小學裏應當多採用這些教材。

技巧——墊上運動是最適合於小學兒童的，沒有小孩子不喜歡打肋斗的；此外低單槓和低跳箱也是很適合小學生的教材。

球類——壘球（九吋）、牆球、板羽球、踢小橡皮球，都很適合小學生，我們常可以看見小

孩子們在胡同裏踢小橡皮球，但是我們却很少教給他們一些踢的規則和方法。小橡皮球訂出規則和一定方法，在地上劃好區域，小學生踢起來是很感興趣的，我們小時候就喜歡這種遊戲。

（四）民族形式教材創造的問題：

在目前小學生的實際生活裏，存在有許多我們民族固有的遊戲，例如：踢毽子、摔跤、打拔等等，是小孩子們很感覺興趣而經常作的遊戲運動，我們爲什麼不利用他們這種原有的遊戲來作爲體育教材而一定要西洋的運動作教材呢？這些固有的民族形式的遊戲運動，只要加以改進創造，就可以成爲很好的教材，例如：踢毽子，我們也可以仿照排球的方式，地上劃出區域，中間掛一個較低的網或繩子，使兒童兩邊互踢過網，也可以規定六人或九人一邊，必須三下踢過網，使各人運動變成團體遊戲，和打球一樣的有趣，並且可以結合兒童實際生活。

（五）小學生性別和體育教材的問題：

有些先生問到，小學生性別和體育教材有沒有關係，是不是應當有區別。據過去心理學和生理學的研究，男女性別的生理上的差異，是在青春期後才逐漸明顯，換而言之，男女兩性，在十二、三歲以前，生理上的差別，尤其是對於運動的性質和技能方面是很微的，所以體育教材，無須有什

麼區別。我國數千餘年來，由於封建的觀念，對於女孩子從小就另眼看待，什麼舉動要端重，要文雅，不許跳、不許跑，造成男女從小孩子就有這種的思想，所以總認為男女小孩從小就應當不同的錯誤觀念。這是要打倒的，尤其是女先生們在體育課裏要竭力糾正這種錯誤思想，培養出新中國的健康的少女性。

最後我們講到小學體育考核問題

小學體育的考核，是要依據小學體育的目標。過去我們體育的考核，往往只是一個分數，體育成績八十分或七十分，這個數字是代表什麼？代表體格嗎？代表集體生活行為嗎？代表運動能力嗎？代表出席勤惰嗎？如果說是代表這各方面的總和，那就更不對了，因為體格是體格，勤惰是勤惰兩者無法加在一起的。如果這樣，這個分數什麼也不能代表，就成為毫無意義的東西，就是說失去考核的目的了。

所以小學體育的考核，不應當只是一個分數，而應當是每個小學生的有關體育教育結果的一些具體事實情況的報告和記錄。此外小學體育和衛生教育是很難分開的，體育的考核，同時應當根據衛生方面的實施結果。

小學體育考核，根據小學體育的任務至少要包括下列的內容：

(一) 體格方面：