

一九七九年中央教育部举办 全国体育大纲学习班材料汇编

武汉市武昌区中、小学体育教学研究组翻印

一九七九年十一月

目 录

增强学生体质，为实现四个现代化服务·····	(1)
新编体育教学大纲跑、跳、投教材介绍·····	(28)
对小学体育教学大纲的跑、跳、投和游戏教材的学习体会·····	(32)
介绍《新大纲》中的体操教材·····	(63)
新编中小学武术教材简介·····	(79)
兰球教材简介·····	(88)
谈谈体育教学的一般原理·····	(95)
关于体育课的密度与运动量·····	(138)
要培养有强健体魄的现代青年·····	(170)

王占春同志在全国体育教学大纲学习班上的发言

(记录稿, 未经本人审阅)

增强学生体质, 为实现四个现代化服务

一、介绍中小学体育教学大纲

同志们! 我们全体同志听了柏平同志、赵天同志、赵庭武同志关于这次全国体育教学大纲学习班的学习动员, 学习了扬州会议期间教育部长蒋南翔同志的报告和有关文件, 领导同志的讲话是我们这次学习班的指导思想。

关于中小学体育教学大纲的学习问题, 主要是学习它的精神实质。学习方法, 以讲解讨论为主。

今天, 我就大纲的指导思想, 编写原则、体系等问题做个发言。因为研究的不够, 特别是我们这次学习班的讲稿, 未经领导同志审阅, 讲的这些内容, 只能供同志们参考。错误的地方尚请同志们批评指正。特别是有不少省回去, 在假期里正要办学习班, 大家认为有可取之处, 回去后办学习班可做参考; 错误地方或不赞成的东西, 回去后应按省里领导同志的指示办。

一、新编体育教学大纲的指导思想

(一) 体育是学校教育的重要组成部分

在体育教学大纲的说明部分, 开头就指出: “体育是学

校教育的重要组成部分，是全面贯彻党的教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者”。

体育是一种手段，自产生阶级以来，各阶级都用它来为本阶级服务，为培养自己阶级的人材服务。奴隶社会如此，封建社会也是如此。现代资本主义也都十分重视体育，把体育作为培养资产阶级接班人和统治劳动人民的手段。

英国的资产阶级教育家斯宾塞提倡“训练肉体，以应付未来斗争”。一直到现代的英国公学仍把体育作为培养和训练贵族子女的重要手段。

美国是后起的资本主义国家，提倡自由主义，教育提倡儿童中心主义，也十分重视体育，通过体育训练身体，培养儿童的竞争和冒险精神，以及参加游戏的兴趣。他们创造了许多体育的方法不少现代体育项目，起沉于美国不是偶然的。

日本在明治维新以后，学校教育的改革，体育得到重视，使日本的国力大振。今天日本的体育科学仍十分发达。他们六岁到十七岁的学生与我国同年龄组的学生相比，许多发育指标都超过了我国。

苏联为了他们自己的目的也十分重视青少年的体育。

体育为训练兵源服务，这也是各国都十分重视的。如，许多资本主义国家的体育课，差不多都有格技的内容。日本就有剑道、柔道和相扑，三者必选其一，作为教育内容。日本每周三节体育保健课，其中二堂实践课，一堂讲述课。并且建立严格的身体检查制度，规定各种体能、体力测验项目、而且进行多年的追踪对比分析。

日本有体育教材纲要，教师用书（包括教学进度表）有的地区还有供学生使用的体育课本。

法国中小学每周三节体育课，近几年来在低年级开始试行每天一节体育课，每周五节体育课（他们每周上五天课）。

我们党和国家一贯重视学生的体育，把体育列为教育方针的一部分。在教学计划中，体育列为必修课、除语文、数学、外语三科，体育占第四位。在中小学工作暂行办法中，体育单独列为一章。

体育与德育、智育关系十分密切。通过体育不仅锻炼身体，也锻炼意志，培养勇敢顽强的精神，严格的组织纪律，为革命而锻炼身体的责任感。体育与智育也有密切关系，只有全身各部器官都得到发展，有了物质保证，神经系统才能发育得好。通过体育可以训练青少年机智、敏捷、灵活，有利于思维的发展。体育课既是一门学科，同时它又超出一个学科的作用。因此，我们必须重视体育，严肃认真地对待它，体育决不是可有可无的事，而是学校教育的三大目标之一。我们中小学体育教学大纲必须奠定在这样的指导思想之上。站在这样一个高度来认识体育在学校中的地位 and 意义。

（二）学校体育必须为新时期总任务、为实现四个现代化服务

中小学体育教学大纲指出：“在华国锋同志为首的党中央领导下，我国社会主义革命和社会主义建设进入了一个新的时期，正向着伟大的社会主义现代化强国进军。青少年是祖国的未来，是无产阶级革命事业接班人，是在本世纪内把我国建设成为社会主义现代化强国的生力军，……认真搞好学校体育工作”，为“建设祖国和保卫祖国服务”。

中小学教育是基础教育，其任务是为祖国培养劳动后备力量，为高一级学校，培养合格的新生。学校教育，必须为实现四个现代化做出贡献。因为要把四个现代化搞上去，很大程度上决定于科学技术的发展，决定于科学技术的现代化，科学技术的现代化又决定于教育质量。蒋南翔同志在今年开学初向体育报记者发表谈话指出：当前学校讲着重点转移，就是不学习的转移到学习上来，不注意锻炼身体的，要注意锻炼身体，要建立正常的教学秩序。现在还是要三好。身体好是学校教育的三大目标之一。指出体育不只是一门课，是学校教育的三大目标之一。因此学校必须象重视德育、智育一样重视体育，三育一起抓，切实地把学校体育工作搞好。学校的体育中心是什么？就是要使学生身体好。身体好，既可以保证学生更好地学习科学文化，又能为他们将来投身于四个现代化的建设打下良好的身体基础。

根据以上的指导思想，新大纲确定了体育教学的三项基本任务：锻炼学生的身体，有效地增强学生的体质；使学生学习 and 掌握体育基本知识、技能、技术和科学地锻炼身体的方法；结合体育的特点，培养学生自觉地锻炼身体的习惯，并通过体育活动向学生进行优良品德的教育。这三项基本任务，是密切联系的，总的精神是“发展体育运动，增强人民体质”。

有的人误认为随着科学技术水平的发展，生产中的笨重体力劳动，将逐渐被机械化自动化代替，好象体育对于生产和国防就不那么重要了。这样看问题是不全面的。目前的科学技术水平、生产等都还比较落后，从现在先进的国家情况看，科学技术发展的速度越快，越需要青少年一代刻苦地学习，攻关，不断地攀登科学技术的新高峰，在各国都需

要有个高效率。因此，随着科学技术的发展，机械化和自动化的程度日益提高，劳动者更需要高度的集中精力工作。而这些都需要有健康的体质才能适应。如果我们的学生身体不好，又如何投入为实现四个现代化的战斗呢！

我们要赶上世界先进水平，我们学校体育的任务首先是把中小学生的体质赶上其他先进国家青少年的体质。而在这方面我们已逐渐落后于国外。例如，与我们同文同种的日本，过去都认为他们比我们长得矮。但是，他们经过一百年的努力，现状正在发生不利于我们的变化。例如，他们有从1898年——1977年八十年的统计材料（六岁——二十二岁的生长发育）。1898年——1948年共五十年，六岁儿童身高增长1.1厘米，而1948年——1977年二十九年的时间，同年龄的儿童却增长了7.4厘米。据1977年我国广大城市六岁——十七岁儿童少年与日本同年龄组的儿童少年相比，在形态发育的所有指标都低于日本。如果这种情况继续下去，那将是什么后果呢，我们将仰着头，去看当年我们传统称呼的日本。

又据某省的统计，全省有中小学生1100万，有各种缺欠的占15%，全省就有60万，这个省中学毕业生参加高考的学生有34%，因各种疾病原因限考。如果允许这种情况继续下去，我们培养出的人材，怎么能符合四个现代化的要求？

现代化，对人体的要求高了，但是相反人的体质却因四个现代化带来的后果，产生不利于人体发展的状况。如：

1、大城市不断出现，人口高度集中，自然环境被破坏。空气、土地、植物、总之人类赖以生存的自然条件，不断被污染，这些都直接影响身体的健康。

2、现代化交通，各种代步工具代替了走路，通讯的发达，代替了人与人之间的徒步往来。人似乎活动范围大了

(如二个多小时从北京就可以到上海)，而走路的机会反而越来越少。

3、生产的机械化和自动化，逐渐代替了体力劳动；劳动分工越细，局部活动代替全身活动越多。如日本，美国等先进国家的农民，他们从笨重的体力劳动中解放出来，下地干活骑摩托车上工，下了摩托车上拖拉机，特别是近些年来电子计算机的不断扩大使用范围，一些本来体力劳动占主要部分的工作，现在也被看仪表，看计算机所代替。因此脑力活动逐渐超过体力劳动，精神负担超过体力负担，而健康的脑力活动，又必须有健康的身体作基础。

4、自我服务劳动的机械化和社会化，也大大降低了体力活动。

这一切都给人们带来新的问题，人的身体将向何处发展？据日本统计，城市的人口竟有90%多的人身体退化，患肥胖症。日本青少年，前面已经说过，从形态上看，各种指标都有提高，而体格相对的说都有下降。因此，在一些先进的国家，把体育都列为整个国家发展的规划，把改变国民体质，作为重要课题。日本最著名的一所大学，研究几个全国关注的课题，其中之一就是如何提高日本国民体力，以解决：

第一，补助体力活动不足；

第二，调解精神的过渡紧张；

第三，消除局部疲劳，加强全身锻炼；

第四，提高工作效率。

体育是生活不可缺少的一部分，在我们实现四个现代化的今天，我们决不能低估体育的作用。

此外，当今的世界，还不是个和平世界，两霸争夺愈演愈烈，特别是苏修社会帝国主义到处伸手，企图争霸世界，

战争一旦打起来，现代的军事证明，尽管军事科学技术高度发展，军队的战斗力同样需要战士有强健的体质和刻苦耐劳精神，我们的青年没有健壮的身体，又怎么担负起保卫祖国的光荣任务！在中越边境反击越南的战斗中，战斗英雄岩龙，他在部队是军体运动员，在与越战争中，发挥了极大的作用，这是很好的事例。因此，对青少年学生来说，不论是在校学习期间，还是毕业后参加生产劳动或保卫祖国，对他们身体发展不是降低要求，而是应当提高要求。

有的搞教育的同志，容易把教育质量只看成是智育的水平，甚至怕开展体育活动冲击了学习，这种耽心是完全没有根据的。有的学校领导，怕体育教师“认真”，怕体育教师“出点子”搞活动，所谓一心搞学习，把搞体育也看成是干扰。这样做的结果往往是欲速则不达，对学习不仅不能起到事半功倍的作用，而是造成事倍功半。组织学生上好体育课，积极地锻炼身体，只要从全面贯彻党的教育方针出发，不搞突击，不搞层层加码，就不会影响学生学习；相反，由于学生经常参加体育锻炼，促进了身体的正常生长发育，体质增强了，精力充沛了，学习效率就一定会提高，“磨刀不误砍柴工”就是这个道理。

概括的说，体育教学大纲的指导思想，就是通过体育课教学，并配合课外体育活动，增强学生体质，向学生进行共产主义教育，为保证学生很好地学习，为准备将来建设社会主义和保卫祖国服务，也就是为培养德、智、体全面发展的新人服务，这是我们学校体育工作的出发点，也是归宿。

二、新大纲的体系和特点

新编体育教学大纲的体系，因为在大纲中写了一句“在

安排教材时，要打破以运动竞赛为中心的编排体系，各项体育教材，都以有效地增强学生体质为准则”。有的同志提出：新大纲是不是以增强体质为主的体系？为什么要大破运动竞赛的体系，如何理解运动竞赛体系？等等，同志们提了不少意见。我个人觉得究竟什么是体系？这不是用一两句话概括得起来的，更不能绝对化。教学大纲的体系，我们体会，是否可以包括以下一些内容：第一，是看大纲的指导思想；第二，是看大纲选择教材的原则和内容；第三，看大纲的结构和分类等。

下面我想谈谈这几个方向的问题，与同志们交换意见：

（一）、关于指导思想的具体体现——中小学体育的目的和任务（见中学体育教材的有关部分）。

（二）、关于中小学体育教材的内容和编写原则

1、选编教材要从增强学生体质出发。建国以来，学校体育工作和体育教材建设的经验和教训，使我们大家明确了学校体育的核心问题是使学生身体好。也就是必须落实到增强学生体质这一基点上。学校体育教学工作，必须围绕着这个根本任务来进行。

在各地试行新大纲中，不少地区提出，应如何理解“要打破以运动竞赛为中心的编排体系”。也有的体育教师提出既然要打破“以竞赛为中心的体系”，为何还把竞赛项目列为各年级教材？总之，在这个问题上同志们提出一些不同的意见。

这里我想向同志们介绍一点关于教学大纲的编写过程。在讨论学校体育任务时，我们发现近些年来国内外中小学体育教学中，越来越重视发展学生的身体素质（国外称为体能）。因为大家从青少年生长发育的过程中，特别是从统计

的数据中得出的结论：形态的发展指标越来越高，也就是青少年向高大发展，但是他们的体能并没有得到相应的发展。竞技体育参观的人和实际参加比赛的人，看的越来越多，参加的人反而减少。由于认识到发展身体素质，对于增强体质的重要意义，在七十年代中期以后，有的国家，在中小体育中，把发展身体素质的教材，单独作为一个项目。并明确地提出在体育教学中，必须有针对性的解决发展身体素质的课题。我国各省市编的地方性体育教材，也有的按发展学生身体素质的任务，编选教材，并以教材表现的某一素质特性，作为分类的标准。有的教学中很重视发展学生身体素质，这些措施都取得了较好地效果。

此外，我们还得知有许多有经验的体育教师不满足于传统的体育教学方法，试图通过更有效的方法，解决中小学体育教学中普遍存在的课的密度和运动量偏小，对学生要求不够严格，学生锻炼不够刻苦的倾向；设法解决充分发挥体育课的作用，力图完成锻炼的任务。如何解决这些问题呢？一般地说可以从以下三个方向来解决：第一要有一个明确的指导思想；第二有一本比较好的教材；第三要改进体育教学的组织和方法。

关于教材的问题，有的同志主张，教材要简化。既然体育课是锻炼身体，就不要学习那么多体育技术，打一套拳就可以终生受益不尽。主张体育教材越简单越好。实践证明，这种办法是不符合青少年年龄特点的，也是行不通的。丰富多彩的体育项目，许多内容都成为世界人民共同的财富，排斥这些体育项目是没有道理的。相反我们应当把那些对锻炼身体有价值，而又方便教学的运动项目列为教材。此外体育的目的和任务，不只是健身，它本身也是文化的一部分，也

有不少知识、技能要学习。体育又是教育的一部分，通过体育对学生进行思想品德的教育，有自己的独特作用。青少年好动，竞争性强，有进取心，最喜欢各色各样的竞赛性的体育活动。如果把体育课，只是重复极为简单的动作，就会挫伤他们的学习积极性。

另一种主张是与此相反，有的同志认为学校体育要为攀高峰服务，国际比赛创造成绩是体育为无产阶级政治服务的主要标志之一。主张体育课的重点应学习体育知识、技能，学习比赛所需要的竞技技术。也有的同志认为学生掌握体育知识技能的过程，就是锻炼身体增强体质的过程。关于这个问题，我们应当承认，从事各种运动与锻炼身体是有统一的一面，但也有对立的一面，任何事物都要做具体分析。体育运动技术有自己的规律和系统，青少年身体的生长发育也有育己的规律，只有把这两者统一起来，教师有针对性的进行教育的过程，学生的身体才能得到锻炼和增强。离开中小学的特点，单纯地考虑体育技术系统，这样训练的结果，有的学生身体锻炼好了，因为这种锻炼对他来说是合适的，但对另外一些人，就不一定有好处，也有可能把学生身体搞坏了。如何使这两种规律统一起来，这是个复杂的问题。例如，不少同志反映现行的体育教学大纲，教材偏低，也有的说不够先进。教材偏多与教学时数有矛盾等。究竟如何对待这些问题，特别是技术性稍难一点的教材，把时间都花在模仿动作纠正错误上，往往体育课达不到理想的密度和运动量。当前我国学校体育场地、器材、设备，经过四人帮的严重破坏，更感到不足。中小学教学班人数偏多，有的班高达70——80人，平均50多人。如果以每班50人计算，两架双杠上课，分成两组，二十五人使用一架双杠，一堂课做不了几

次。稍难一点的动作，只能做一、二次。往往形成“少数人练，多数人看”的现象这样的体育课，学生达不到锻炼身体的目的，也提不高技术。所以有的同志主张中小学不教双杠铅球这类项目，这似乎也有道理。

总之，我们必须打破一种观念。中小学体育课，不能按某的专项训练课的方法，上体育课。但同时也不能一概排斥运动项目。

新大纲提出的打破“以运动竞赛为中心”的体系是对整个大纲的指导思想而言，就是不能用比赛约束教学内容，更不能以比赛为目的进行体育教学，而是应当从增强体质出发，结合学校的实际情况，选择那些增强体质效果好，使用器材少，简便易行的教材。凡是符合这些条件的运动项目，就应密切结合起来，选为中小学体育教材。使学生学习这些教材，既不是轻而易举的就能完成。又不是高不可攀，学生根本达不到的，而是经过师生共同努力才能完成的。

2、关于教材的分类问题：

教材如何分类排列，这本来不是本质问题，但是它却反映了我们的指导思想。甚至决定我们的教学的重点。比如我们重点要解决运动训练问题，就应强调用技术系统分类；如果我们强调锻炼身体，就应充分地反映和体现教材对身体的影响。

关于分类，各方向增提出几种方案，但归纳起来有：按田径、体操、球类、武术四大项分类；按人体基本活动能力——走、跑、跳、投、攀登、爬越，悬垂、支撑……等项分类；按速度、灵敏、耐力、力量、柔韧等项分类；还有的主张把体育教材分为军事、生产、体育三大部分。综合了各种意见，除了象按军事、生产、体育那种分法绝大多数同志认

为是不适当的，其它各种分类方法，都各有长短。较普遍地认为按田径、体操、球类、武术四大类分比较好。因为这些项目是公认的锻炼身体的手段，同时也是体育比赛的项目，群众也比较习惯，顾名思义，便于安排教学。但是这种安排方法，是以运动项目为主题考虑的。比如田径，它是有自己的特定含义的。学习跑、跳跃、投掷各种技术，都是围绕着各种典型的竞技比赛项目安排的。而且排列教材时，还有一个层次，如田径——跑——60、100米等。把这些具体教材，戴上一顶帽子，反而引起不少麻烦，就不如不戴顶帽子为好。特别是十年制学校中的小学体育教材，没什么田径的典型教材。小学生的走、跑、跳、投，大都是自然动作，着重基本姿势的培养和训练，而不是田径技术的训练，把跑、跳、投戴上个田径的帽子，或者不上这个帽子，都关系不大。

目前有的幼儿园的教材，把走、跑、跳、投等教材，也放上个田径的名字，这就更不切合实际了。

所以，十年制学校体育教材，没有采用田径、体操，球类，武术四大项分类的方法。

另一种是近些年来出现的分类方法，把学校体育教材，统统归纳到速度、灵敏……几大素质。这种方法目的性明确，反映了增强体质要求。我们国内编的教材有这样分的，外国也有类似分法，如苏联就在各项教材排列中，单独安排了发展身体素质的教材。这种分类方法是有一定道理的。

但是，这种分类方法也有许多难以解决的问题。从目的性看，学校体育的目的，不仅有增强体质的任务，还有掌握知识、技能、向学生进行教育的任务，不能简单的只解决为

锻炼身体而锻炼身体的任务。此外，在排列教材时也有许多困难。如把短跑放在速度类，跳远放在灵巧类，跳远的助跑有没有发展速度的任务？推铅球放在力量类，最后出手是不是速度！篮球、排球、足球属于什么类？有人主张把球类叫综合类，这都比较勉强，按素质分类，在排列教材时有难于解决的问题，因此这样分类也不理想。

新大纲采取了以人体基本活动能力为主，兼顾体育项的综合分类的办法，即把教材分为跑、跳、投掷、基本体操、单杠、双杠等等，按顺序排列。这样安排符合中小学体育的目的任务的要求，也减少了层次，便于教师查阅。

大纲中的教材时数分配表，是制订体育教学工作计划，安排课时的依据，没有把相同性质的教材加以概括，也是为了减少层次，形式与内容统一，使其一目了然。

这种分类是否符合大纲的指导思想？这种思想对不对？这种分类法是否方便教学，这还要在实践中总结经验，经过一段实践，再得出应有的结论。

3、体育教材的科学性和重点。这里所指的科学性就是指的教材要符合学生的认识规律和生长发育规律。

在讲到科学性时，有不少同志提出新大纲并不新，其中有的教材是“五十年代水平”有的是“陈腐落后”的。这些同志列举的教材有：现代竞技体操，跳跃中没有斜向助跑的教材，而新大纲里有；竞技体操里有第二腾空的动作，大纲里没有提出什么要求；急行跳高，目前各国都采用背越式，我们中小学体育教材中没有。还列举了田径中的标枪、铁饼等等教材里也没有，何谈先进。中小学体育教材科学性的如何体现？我们不赞成运用比赛出现的新技术作为衡量中小学体育教材科学性的根据。我们中小学体育要面向全体学生，

要解决锻炼身体的任务。又如国际比赛没有武术，我们要不要武术？日本学校体育格斗是基本教材。但是，他们的格斗没有为了参加国际比赛选拳击，而是选了他们民族形式的格斗方式，其中特别强调剑道，柔道。有人说，你学跨越式也是学，学背越式同样学，为什么选了跨越式，不选背越式？也有的说背越式最容易，等等。我们要从二亿多学生出发。我们普通学生的体育课（不包括课外训练）不能与少部分运动训练相提并论，也有的同志说，学校不打基础，国家如何出运动员？后备力量由哪出？我们可以算算帐，如果二亿多学生，在课外，选择条件好的学生，进行业余训练。以千分之一计算，全国就有十来万人参加背越式跳高的训练。让二亿多学生都跳背越式不可能，而有选择地组织一些人跳背越式是完全可能的。我们学校体育得到普及，国家的运动水平也就提高了。但是，有的项目虽然没有普及，专门训练一部分运动员也可以提高，如击剑。有的项目开始时虽然普及了，如果不重视单独组织一部分优秀分子训练，同样不会提高，这就是体育教学与运动训练的差别。但是普及与提高总是相对的。如果学校组织起一个运动队是提高，所有学校都组织起运动队，运动队在学校也就普及了。

当然，那些在运动训练中，明显地被淘汰的落后技术，而锻炼身体又不是必不可少的，就更没有必要选这样教材。

新大纲所指的教材的科学性，重点放在要使教材符合学生的年龄特点。

因此，力求选用那些符合学生年龄特征，能较好地为学生所掌握，又能用来锻炼身体，增强体质的教材。这样做即有利于增强学生体质，也够为将来提高打下基础。

关于教材的重点，有两个意思：从体育项目来看，要有

取有舍。因为体育的项目很多，不能都拿来教学，这就有个选择的问题。根据什么选择呢？主要应根据锻炼身体需要来选择。另一方向，在已选的项目中，对于动作仍要有取舍。

目前外国，比如日本和学校体育，他们提倡这样一个公式：

身体检查→体力鉴定→选择运动处方→锻炼实践。

总结我国建国以来学校体育工作的经验，跑、跳投掷是学校体育的重点教材，是开展学校体育活动的重点项目。这体新编的体育教学大纲，贯彻了这样的精神。通过这些重点教材，培养学生跑、跳、投掷的身体正确姿势，发展他们的基本活动能力。

在各项教材中，同样应抓住重点环节，如跑中的途中跑就是重点。跳跃的助跑和起跳，投掷的最后用力（爆发力）等都是重点。至于这些项目的具体的技术细节，都没有把它们作为重点教材。

4、教材要使学生的身体得全面的锻炼。在编选教材时，注意到上肢、下肢、躯干，以及身体各部位的锻炼。特别要保证有效地全面地发展学生的身体素质。为此，在各项体育教材的技术系统之外，都相应地编选了一部分发展身体素质的内容。例如，在单杠、双杠教材中，除了双杠的一些典型动作，还编了引体向上、杠上臂屈伸这些单纯训练力量素质的教材。甚至在器械体操中，还安排了徒手做的俯卧撑等。在跳跃教材中不仅有传统的典型运动项目，如跳高、跳远等空中过竿的动作。而且还安排了原地单双脚跳、纵跳等。这些教材，技术简单，便于教学，锻炼身体的效果好。如果通过课课练的形式，反复出现，认真教学，凡是这样做