

小學體育工作

第 5 輯

人民教育出版社

PDG

小学体育工作

第五輯

人民教育出版社編

北京市書刊出版業營業許可証出字第貳貳

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华書店北京發行所發行

全國新华書店經售

工人出版社印刷厂印裝

統一書号：7012·455 字数：45千

开本：787×1092毫米 1/32 印張：2 $\frac{1}{8}$

1959年10月第一版

1959年11月第一次印刷

北京：1—17,200冊

•

定价 0.19 元

目 录

怎样組織一堂体育課·····	北京市康乐里小学 張天慰 (1)
我是怎样上一年級体育課的·····	北京育才学校 莫蜀秀 (6)
教低年級体育課的几点体会·····	北京第二实验小学 王佩璋 (12)
怎样提高学生的投擲能力·····	北京市赵登禹路小学 朱 斌 (16)
怎样教“跨越式”跳高·····	(21)
怎样教急行跳远·····	(25)
教五年級学生急行跳远的体会·····	北京市后孙公园小学 龔克明 (27)
“跨越式”跳高的几种錯誤动作的糾正方法 ·····	北京市新北京十一小学 楊鶴齡 (31)
我教一年級“快快排队”游戏的体会 ·····	北京第一实验小学 金好仪 (33)
北京市小学体育考查项目的标准·····	(36)
使用成績考查卡片的体会·····	北京市后孙公园小学 龔克明 (44)
我是怎样制作体育器材的·····	山西省运城基栲栳小学 甄麦年 (46)
譯文	
在体育課中如何进行自觉紀律教育·····	苏联伊·克·叶法諾夫 (50)
——二年級学生投擲教学的組織·····	苏联伊·弗·馬尔科夫 (55)
体育課成績考查經驗·····	苏联阿·伊·切尔諾夫 (61)
編者的話	

怎样組織一堂体育課

北京市康乐里小学 張天恩

体育課是学校中的一門課程，同时也是学校体育的重要組織形式，向学生进行教育不可分割的一部分。所以，我們應該千方百計地来提高体育課的教学質量。要想达到这目的，就必须很好地組織每堂体育課的教学工作，下面談一下我在这方面的体会。

1. 我是这样組織体育課堂教学的：組織課堂教学是一項复杂而細致的工作。首先要研究教学工作計劃中所安排的教材，是否合适，如与前一課的联系，当时的气候条件、所包括的教材能否全面訓練学生的身体。然后通过認真钻研教材，訂出明确具体、切合实际的教学任务、組織結構和教法。教学任务应当根据教材內容、学生情况（包括身体訓練水平）及进行課的方式和方法来訂（包括教养与教育任务）。訂出来的任务應該是主要的、具体的而且是能在这堂課完成的。此外，教养与教育任务应分开，不要混淆一起。下面举一堂課为例来談一談。

五年級有一次課的主要內容是垒球擲远（新授）、前滾翻（复习）和跳繩接力（新授）。我根据了这三項主要內容訂出了本課的教学任务：①使学生初步掌握走着（三步交叉）投垒球的基本技术。②改进前滾翻的技术。③培养学生具有勇敢和热爱集体的品質。任务訂出后，就按照課的各个組成部分来考慮，如何去很好地完成教学任务。我是这样安排的：

（1）开始、准备部分：在这一部分中，我没有单独去想些集中学

生注意力的练习，因为这个班级的纪律比较好。除了复习队列练习的基本动作外，我只是安排了一个行进间用“分队法”和“并队法”将二路纵队变成四路纵队，再用“裂队法”和“合队法”将四路纵队变成二路纵队的队形变换的练习。通过这个练习，也将会起到一些集中注意力的作用。

为了使学生身体得到一般发展的训练和为基本部分的练习做好准备，在准备活动里安排了徒手操、短跳绳的练习，练习的队形是由二路纵队走成的双圆队形(图1)。

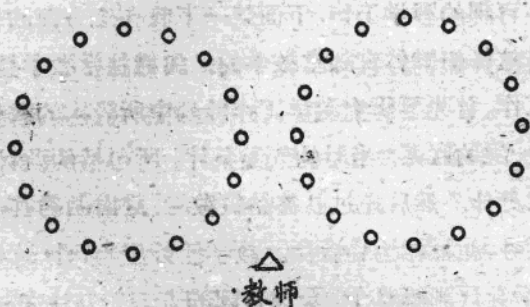


图 1

(2)基本部分：我首先考虑了新旧教材的要求及教授的方式、方法。对前滚翻的要求是：在低头前滚时，能将腿蹬直，以加大前滚的速度。对投掷的要求则是：手脚的动作能互相配合。对游戏的要求是：遵守游戏规则，能熟练地掌握游戏的做法。接着我又考虑了这几个内容的前后安排顺序、占用的时间、练习的分量。因为这些是直接关系到教学任务的正确完成，同时也是直接关系到这堂课的密度和运动量。我是这样安排的：前滚翻放在最前面，练习三次，占用九分钟；垒球掷远放在第二，练习四次，占用十三分钟；“跳绳接力”游戏放在最后，练习两次，占用七分钟。后来我又进一

步考虑了采取哪些措施来达到这些要求。比如前滚翻，为了使学
生能借双腿蹬直的力量来加大前滚的速度，我除了反复示范外，并
用通过障碍物的前滚翻（如 20 到 30 厘米高的横竿或橡皮带）来达
到这要求。对投掷我采取了分解教授的方法，使学生先分别学会
三步交叉步法、挥臂投掷的动作和每一步与挥臂动作的配合，然后
再将整个挥臂动作和三步交叉步法配合起来练习。为了达到游戏的
要求，我一方面积极想办法使学生把游戏做得好，同时又加强对
学生进行思想教育，使他们认识到应当从小就要养成遵守规则的好
习惯。为了充分利用时间，必须要考虑好活泼而又合理的练习
队形和迅速调动队伍的办法，根据以上几个教材的安排，我是这样
安排的：

滚翻时的队形（分四组，图 2）：

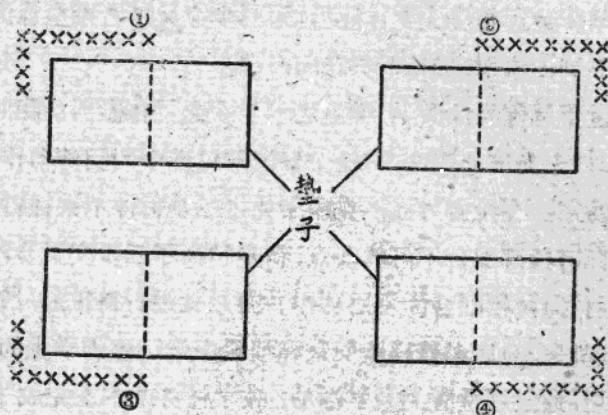


图 2

投掷时的队形（图 3）：

由滚翻队形变成投掷队形时，只要将①②组的队伍站成一列
横队，③④组的队伍分别到①②组的两端站成一列斜队即成了投

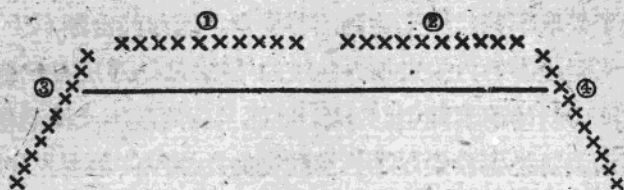


图 3

擲队形。做游戏时,就可利用投擲的队形。这样,就避免了不必要的调动队伍。

(3)结束部分:在这一部分里,我只安排了一个放松的走步来使学生的运动量逐渐降低。然后走成原来的上课队形,进行本堂课的学习与课堂纪律方面的小结。在小结里首先应肯定学习的成绩,表扬好的同学,对表现较差的同学(无论学习上或纪律上),一般的不公开指出他们的姓名,只是暗示他们,提出今后对他们的要求与希望。最后布置一下作业(练习三步交叉走着投垒球的动作,每人做五到十次)并宣布下次课的内容。

通过了这堂课的教学,学生进一步掌握了在做前滚翻时,能将腿蹬直,加大前滚的速度,并能做好滚翻过程中的团身动作和最后的抱腿动作。在投掷方面,克服了先走三步再停下来挥臂投掷和走步与挥臂投掷配合不好的缺点,初步学会了三步交叉步法和“从背后过肩”挥臂相配合的投掷动作。游戏也进行得很好,消除了中途跳停(跳失误)后拿着绳跑回来和埋怨中途跳停的学生的不良现象。所以,通过这堂课的教学活动,教学任务基本上完成了,要求也都基本上达到了。

2. 几点体会:

(1)备课只是课堂教学前的一个准备,所以它很难将课堂教学过程中可能发生的一些问题全部估计到,这就要求教师在课堂教

学中善于灵活掌握。在課堂教学中問題是很多的，教师事先不仅要對可能發生的問題有充分的估計，而且要擬出解決的辦法。例如，課堂上的安全問題，這是非常重要的，是體育課中不可忽視的問題。所以教師事先要採取安全措施，而且要研究出每一動作最有效的保護方法，以避免發生傷害事故。

(2)在課堂教学中，教師应当始終是精神飽滿、口令清晰、態度和藹地進行教學。教師對每一個動作的方法，都要講解得生動、形象而且清楚，要點要交代明白，示范要正確、熟練（這就要求教師必須在課前反復地練習），示范的位置要適當。比如教走着投壘球時，就應採取正面示范與側面示范相結合的方法進行。正面示范可以讓學生看清楚握球的方法，側面示范可以讓學生看清楚手脚如何配合及轉身蹬地的動作，同時也能使學生看清楚什麼時候投球（即球出手時的角度）等等。這樣就能使學生很好地結合教師的講解來體會動作的要領，這也就能使學生正確地去完成動作。此外，在一堂課里，教師應盡量減少單純的講解，應使講解與示范結合起來進行，這樣學生就能有更多的時間去從事實際練習。

(3)教師要隨時注意學生練習的正確姿勢。對普遍的錯誤，可讓學生暫時停止練習來進行糾正。比如在練習滾翻時，發現很多學生為了怕觸到障礙物，在兩手撐墊低頭後慢慢將腿伸直（而不是用力蹬直），然後前滾。結果就沒有得到較大的前滾速度，與事先的要求不相符了。因此，我就讓大家暫時停止練習，說明蹬直雙腿的作用，並找做得較好的學生試做給大家看。

(4)在課堂教学中遇到有比賽時，教師必須要觀察清楚，裁判公平。如跳繩接力時，當最後几組幾乎同時回到終點時，教師就必須站到終點綫的一端，仔細觀察到底哪組先到。否則會對學生產

生不良的教育效果同时也会造成学生对老师的不良印象。

总之，教师要想把体育课堂教学工作搞得好，就必须认真学习、贯彻党的教育方针，要依靠党的领导，政治挂帅，在此基础上认真钻研教材，细致进行备课，根据教学任务和教学原则以及当时的具体情况来灵活掌握课堂教学过程。这样，体育课堂教学的质量就能得到提高。

我是怎样上一年級体育課的

北京育才学校 莫蜀秀

在一年級的体育課上，如果教师注意培养学生良好的課堂紀律和学习积极性，加上教师教学方法的多种多样，經常有新的内容教給学生，以及教师的模范言行引导学生，在学生心目中树立起威信，我认为体育課是会上得好而且会上得有意思。下面談一談我是怎样上一年級体育課的(以一年級三班为例)。

一年級三班的学生平常很活潑，爱做游戏，爱唱歌跳舞，有个別学生自己还会編舞蹈教大家跳。这是五月初的一堂課，基本部分的教材是：1. 在体操凳上抱着排球走(新授)；2. 向远处投球(复习)；3. 小猫捉蝴蝶(复习)；4. 复习“春天来了”、“小小的船”、“澆水”三个舞蹈。

上課鈴一响，体育队长刘三八馬上做出象老师平常集合的手势，她那清脆响亮的口令把 47 个学生吸引住了。她要求同学很严格，如楊小楠和陈小东做“向右看齐”“立正”的动作有些不正确，她馬上提出名字叫他們改正。这个队长很負責任，是老师得力的小助手。在打第一次鈴时，我已經站在同學們的旁边了，整队完全由

刘三八負責(体育队长需要平常培养,要教会他們如何整队和叫口令)。第二次鈴响后,队长叫“立正”,这时我就走到队伍前面立正站好,接着問“同學們好”,同學們齐声回答“老师好”,然后队长跑到老师面前来报告今天上課出席的人数。回想起半年前,孩子們剛入学的时候,什么都不懂,站队都需要教师拉来拉去,队形总是站不好,上課隨便說話、打架、离开队伍的都有,那么淘气,可是今天竟能很快地站队,而且站得那么整齐、守紀律,我心里真有說不出来的高兴。

我簡單地向學生們說明了这堂課学习內容。在說到新授教材“抱着球在体操凳上走”时,我說咱們这課学习“抱大西瓜过独木桥”,我这一說,引得學生們都笑了。当我說到要复习“小猫捉蝴蝶”游戏时,我就拿出用小猫面具做的帽子給孩子看(这个游戏是第四次复习,小猫头的帽子是新做成的)。孩子們看了都很高兴。当我講完后,就开始复习“向左(右)轉”“稍息”“立正”等队列队形的基本动作。我要求学生做时姿势要正确,方向要轉得对。在走步时要教学生做两臂附加动作,如拍小皮球、打鼓、吹喇叭、小燕飞等模仿动作。然后原地踏步变为四路縱队(即四个小組),再轉成橫队做徒手操。徒手操主要是模仿动作(如游泳、踢毽、摘苹果、洗衣、坐压板、拉鋸、打气、跳繩等动作)。做完操,根据教师的指示由小組长帶队跑步到体操凳前站好(图1)。學生們跑步到規定的地方后自覺地在原地踏步,这是我平常要求他們这样做的。現在他們都知道:凡是跑步到某个地方,到了目的地后一定要踏步不要馬上停下来,若跑步后馬上停下来,对身体会不好。他們已經养成了这种好习惯,不要老师提醒就会做得好。我对他們这样的表現和队伍走得很齐队形站得很好进行了适当的鼓励。在我叫“立定”、“稍

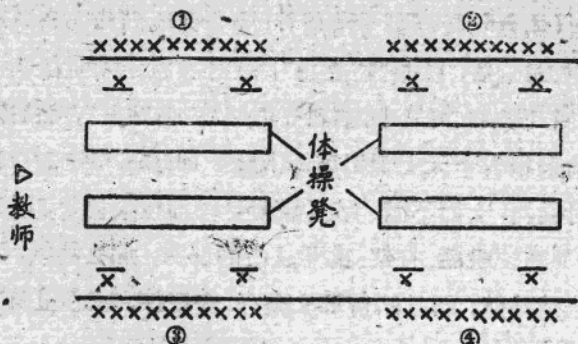


图 1

息”的口令后就从地上拿了一个排球对孩子们说：“今天咱们都到瓜地里去收大西瓜，今年西瓜大丰收，西瓜长得很好又甜又大，咱们帮助农民伯伯、叔叔、阿姨把大西瓜搬到人民公社仓库里去，可是在路上要经过独木桥，同学们在过桥时要走得稳要当心，不要跌下桥或将西瓜掉到河里去。”这时大家都咧开小嘴笑了。我边说边做示范，使大家学会抱瓜和接瓜的方法。接着以小组比赛的形式来进行练习，看哪一组走得好（不跌下去和不掉瓜）。进行的具体方法是这样的：在凳两头各划一根预备线为抱瓜或接瓜走的起点，当一个学生从西（或东）边开始抱着瓜向东（或西）边走，下面轮到做的学生马上站到东（或西）边预备线上准备接前一个人抱来的瓜，接瓜后，又按着教师的口令走上凳，抱着瓜由东（或西）向西（或东）走回去。这样来回继续做，很快就都做完了。由于听教师的口令做，一方面做得很有秩序，另一方面老师也容易检查学生学习情况。从凳上跳下时，我要求学生用脚掌柔和地着地。在进行中我经常鼓励做得好的小组，前后共做了三次，学生抱球在体操凳上走都能掌握住平衡，教学任务基本上完成了。练习完了以后，由各小组

长将球放到凳旁。然后各組依次跑到投擲綫后站好(图2)。这堂課的投擲是第三次复习, 这次复习的要求是姿势正确用力投球。

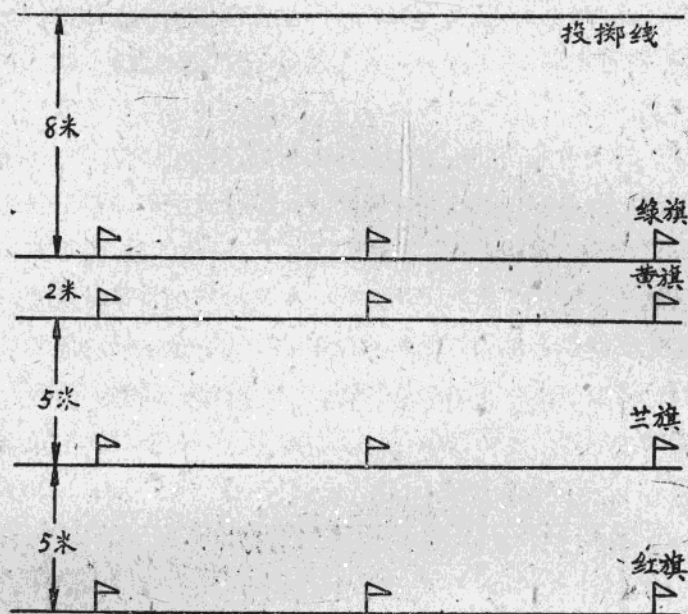


图 2

練習前, 我对学生們說: “咱們要象解放軍叔叔那样扔手榴彈, 要扔得好扔得远”。由于学生們在电影上曾見过解放軍叔叔扔手榴彈的情景, 当我講完之后就有很多学生模仿解放軍用嘴“拉”手榴彈的引綫, 他們拿的是小布球, 虽然做的是模仿动作, 可是紀律还是很好, 安靜地等我发“扔”的口令。这样鼓励了学生的进取心, 爭取投得好投得远。我規定投擲最远距离为 20 米, 因为在前几次的复习中, 扔过 20 米的人不多。投之前小組长发給每个学生一个小布球, 大家都站在投擲綫后面, 左右間隔一臂, 以綠、黃、藍、紅四种旗

标明距离和目标。教师说明各线之间距离，并对大家提出要求：争取每个人都能扔过 10 米（当然也有个别学生是扔不过 10 米）。开始投掷时，教师发出“预备”的口令，学生们都做出预备姿势——左脚在前，右脚在后，右手握球在肩上屈臂（肘关节向前），掌心不接触球要空出来，目视前方。我检查完了投掷预备姿势后再发出投球的信号。然后再吹哨让大家跑到前面拾自己投出去的球，并迅速回原位站好准备第二次投球。同时及时鼓励投得好和有进步的学生。如刘建国、蒋同甫和周永生都投过了 15—20 米，陈小东和刘毛毛虽然只投过了 8 米，但比她们上次投的有进步了。及时纠正动作和鼓励能使学生得到正确的投掷动作的概念，能更信心百倍地学得好进步快。投了五次后，我叫小组长收回本组的小布球，按着原来的小组由教师带到做“小猫捉蝴蝶”游戏的场地上（图 3）。

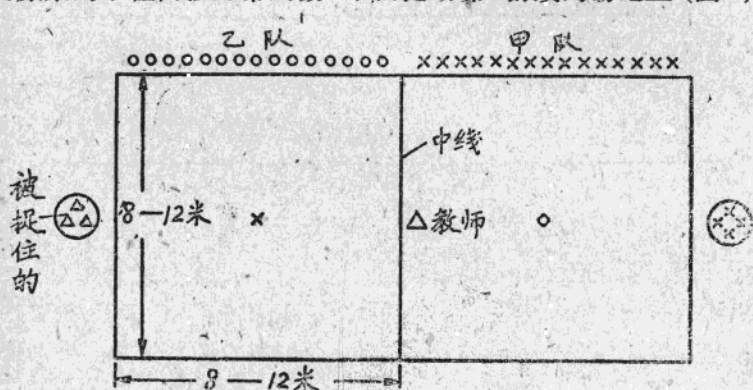


图 3

一、二组为甲队，三、四组为乙队，各占一半场地。任何一队的队员都不能越过场地的中线，过了中线就算犯规。游戏时，甲队选出一个队员做小猫去捉乙队的蝴蝶，乙队选出一个队员做小猫去捉甲队的蝴蝶，被捉住的站到场地旁边的圈内。两分钟过了吹哨暂停游

戏，哪一队蝴蝶被猫捉住的少就是哪一队好。当教师吹哨暂停游戏时，学生能根据教师的要求很快回到原位站好，不仅队伍站得整齐而且很安静。这游戏虽然复习了三四次，由于每次进行的方法都略有不同，特别是这一次做小猫的戴上了小猫头的帽子，方法也与上次有些不同，这次是分两队比赛，是由别队的小猫来捉本队的蝴蝶，游戏进行得很有意思，他们比过去更加灵活机警争取不让猫捉住。有时乙队的小猫没有捉住甲队的一只蝴蝶，甲队队员就情不自禁地鼓起掌来表示胜利，这就更激发乙队争取胜利的决心。可是当乙队取得了胜利，甲队队员也为他们鼓掌，表示替他们高兴。这种互相鼓励和帮助的品质是平常教师教育的结果。这游戏所以能越做越有意思，主要是因为游戏方法和教学方法随着复习的次数增加而不断变化和加难的原故。如果老是按照第一次教的方法去做，复习时学生就会感到没意思，不愿做，这样就会引起课堂纪律不好。这堂课，游戏共做了五六次。游戏做完后，就由原来的横队站成圆形队复习舞蹈。先复习“春天来了”和“小小的船”舞，这两个舞蹈在上早操时会复习过，学生都会跳而且跳得好，“浇水”舞是上一课刚教的，学生跳起来还不熟练，特别是少数几个男孩子跳的较差，因此我就带领他们跳，这样巩固了新旧舞蹈。接着我又指定六个学生在圆圈中跳“浇水”和“小小的船”两个舞表演给大家看，由于男孩不爱跳舞，我就有意地叫四个男孩和两个女孩来跳，跳完后我们大家为他们鼓掌，表示他们跳得好，这样男孩跳舞就不拘束了。

离下课还有三分钟了，我就吹哨集合，成二列横队，表扬了学习好的小组，鼓励了个别学习有进步的学生。最后评课堂纪律分，当我评这堂课的纪律分为“5分”时，大家都很高兴。他们高兴的是

因为集体得到了最好的分数。当教师叫“解散”的口令后，同学们齐声说：“老师再见”！

这课包括的教材是多种多样的。如有跑、投掷、平衡、舞蹈等练习。练习的分量也是不少的。在教学方法和练习时的队形方面也是多种多样的。这一切都是符合低年级学生的特点的。要是一堂课教材不够多样化，教学的方式方法是老一套，学生是不会老老实实听老师讲跟老师学的。虽然他们人站在操场上，但是他们心里却是在想着他所喜欢的游戏，或想着他们感到有兴趣的事情，这就造成课堂纪律不好。很多教师常对我说：“低年级的体育课最不好上，特别是一年级，学生的年龄小，什么都不会，课堂纪律很难掌握。”的确，七岁的孩子刚开始上体育课是很不好掌握，我认为如果教师耐心教育，教学方法得当，教师说的每一句话适合孩子的心理，教的知识和技能使学生当堂明白，而又有兴趣，这样，根据我的体会，一年级体育课的课堂纪律是会很快地转好的。教师除了要懂得学生的心理，了解学生的特点外，还必须要钻研教材，把大纲教材融会贯通，成为自己的东西，这样教学就不会生硬。此外，在教学上对学生严格要求，不能时紧时松。这些配合起来，就能够上好一年级的体育课，完成课堂教学的任务。

教低年级体育课的几点体会

北京第二实验小学 王佩璋

1. 组织教学在低年级的体育课上是很重要的一环。室外的环境有很多地方能够吸引住学生的注意力。比如天空飞过的小鸟，树上的鸟叫，都会转移学生的注意力，加上低年级学生的特点又是好

动,这样就更不容易使学生的注意力集中。因此,每堂课在开始的时候,教师应该把全付精神贯注到每一个学生身上,看看他们是否都在看着教师。如果发现有一个学生在玩或者看别的地方而不看着教师,这时教师都不应当放过他,千万不要认为一个人不注意没有什么关系。要知道,如果放过一个就会再有第二个以至接连不断发生类似情况而影响课堂教学的进行。有时为了集中学生的注意力,我就对学生说:“大家和我一起做,看谁做得好做得不错!”这时学生们就都看着我,和我一起做。这样,练习就会进行得很顺利。只有把学生的注意力全部吸引在教师的身上,才能上好一堂课。用游戏的方法,也可以使学生们的注意力集中,但是不可用运动量过大的或者是使学生过度兴奋的游戏,否则就会使孩子精神涣散,反而使注意力不集中。还可以用表扬的方法吸引学生们的注意力,如在某一个学生做动作时,教师可以启发在旁边看着的学生说:“大家看谁的动作做得好,我们就给他鼓掌。”这时大家就能够注意力集中地看正在做动作的学生,同时也鼓舞了正在做动作的学生的学习积极性。

2. 学生的特点之一是好动,尤其是低年级的学生特别好动。因此在课堂教学中,不能让他们经常呆在那里不动。课的四个环节(或称四个部分),要一个环节紧接着一个环节,中间不要有空隙,而且在每个环节里,要让学生有更多的活动机会。这样学生要想随便说话也无从说起。这就要求教师增大课的密度。怎样才能增大课的密度呢?根据我的体会,首先教师要认真备课,钻研教材,充分做好课前准备。在备课时要仔细考虑教材的配合是否合适,要充分估计教材的难易程度和学生的接受能力,如果动作太难了,会使学生学习的信心不足,如果太容易了,也会使学生感到没

兴趣,这样都不能收到好的效果。教师認真钻研教材是很重要的,首先要了解教材的主要任务。教师只有了解、熟悉了教材,才有可能教好学生。例如“高跳下”这一教材的主要任务是教会学生掌握用前脚掌輕輕着地身体保持平衡的能力。教师了解了这教材的任务和要求以后,心中才能有数,对学生才能有明确的要求,学生对学习的任务和要求了解之后也就能較快地掌握这动作。上課前教师要将場地布置好,例如哪个地方做跑的练习,哪个地方做跳的练习,哪个地方做游戏,学生站在什么地方等,都要事先計劃好,各个地方都考虑好了,就不会浪費時間。其次教师讲解要清楚簡練,特別对低年級学生要少讲解多示范。讲解要生动形象。如在讲小猫捉蝴蝶游戏时,先要讲蝴蝶是怎样飞,飞起来是多么愉快多么美丽,并且給学生们做出示范,让他们感觉到自己就好像是蝴蝶。在讲到小猫捉蝴蝶时,要讲小猫是怎样的勇猛,它是多么希望捉住蝴蝶。教师一面讲一面做示范,让他们在扮演小猫的时候能体会到小猫的心情。这样他们在做游戏时就会感到有兴趣,当然也就認真的去做了。

3. 在整个教学过程中,教师要全面照顾学生,要把所有的学生都組織到教学活动中来,即使是分組进行练习,也要把他们組織得好。教师要注意到每个学生,要让全班学生的举止行为都能在教师的視線之内。这样,如果有一个学生在那里不注意学习,教师就可以去提醒他,否則日子久了就会形成自由散漫的坏习惯而且也会影响其他学生,使整个課堂紀律松弛。教师对学生要多鼓励少批評,要尊重他們,不要伤害他們的自尊心。

4. 学生是祖国的花朵,是我們未来的接班人,因此,应该特別注意他們的安全。例如在做跳高跳远时,就要充分做好准备活动,沙