

小學體育工作

第 1 輯

人 民 教 育 出 版 社

稿 約



一、为了交流和推广各地小学的体育工作经验，“小学体育工作”征求下列稿件：

1. 关于试行大纲、钻研教材、制定计划、成绩考核及改进教学方法等经验；
2. 开展课外体育活动的经验；
3. 体育与卫生工作配合的经验；

二、来稿请注意下列事项：

1. 内容要实际、具体，范围不要太广，最好是通过切身实验总结出来的经验；
2. 字数以不超过三千字为宜；
3. 来稿请用稿纸或横格纸一面横写（不要两面写）。寄稿自付邮资；
4. 由于篇幅、内容等限制，来稿不一定全部录用。录用的稿件按质量酌给发表费。不用的稿件，我们留作参考，概不退还。

三、来稿请寄：北京市景山东街45号人民教育出版社编辑部体育编辑组。

小学体育工作

第一輯

人民教育出版社 編

北京市书刊出版业营业登记证出字第2号

人民教育出版社出版（北京景山东街）

新华书店发行

人民教育印刷厂印刷

统一书号：7012·336 字数：40千

开本：787×1092公厘 1/32 印张：1 $\frac{7}{8}$

1957年11月第一版

1958年1月第一次印刷

北京：1—23,000册

*

定价（6）0.17元

者的話

毛主席指示我們今后的教育方針：應該使受教育者在德育、智育、體育几方面都得到發展，成為有社會主義覺悟的有文化的勞動者。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，學校體育工作必須要很好地為這一方針服務。

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，是有了很大的改進和提高。特別是小學、中學和師範學校的體育教學大綱（草案）的頒布，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了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際經驗，同時，還需要把蘇聯的經驗和我國的實際情況結合起來，並且進一步總結和推廣。幾年來，各地學校體育工作獲得了很大成績，但是，對這些成績及時地交流總結和推廣是很不夠的，今後我們應當注意這一工作。我們編輯出版“小學體育工作”的主要目的，也就是想在交流總結和推廣學校體育工作的經驗中起一點微小的作用。教育部十分重視我們這項工作，為此，張奚若部長特為我們題了書名。

“小学体育工作”的内容将包括学校体育工作各方面的經驗。它是以試行大綱、鉅研教材、改进教法和开展課外体育活动等方面的經驗为重点。

“小学体育工作”第一輯共有12篇文章。其中包括談談当前小学体育教学大綱(草案)試行工作中的几个問題1篇、领导小学体育教学大綱(草案)試行工作的体会1篇、怎样制定体育教学工作計劃1篇、鉅研教材改进教法的点滴經驗7篇和单班复式教学的点滴經驗2篇。为了帮助讀者吸取經驗，我們在有些文章里加了按語。

“小学体育工作”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体会和經驗寄給我們。由于我們水平的限制，这本小册子的編輯工作中一定会有不少的缺点，欢迎同志們提出批評和意見，以便改进今后的編輯工作。

編者 1957年11月

談談当前小学体育教学大綱(草案)

試行工作中的几个問題 王宝烈

編者按：这篇文章中所談的几个問題，确实是当前普遍存在的一些問題。我們同意作者对这些問題的看法。作者在这篇文章中对钻研教材、改进教学方法的問題，作了比較詳細而具体的說明。我們认为这些內容是值得向大憲介紹，供大家參考的。

1956年下半年小学体育教学大綱(草案)——以下簡称大綱(草案)——在全国範圍內試行以来，尽管其中有些教材由于受場地、器材設備的限制不能用，但是从总的說来，长久未能解决的小学体育教材問題，是基本上解决了。体育教学工作也都有了不同程度的改进和提高。为了进一步試行大綱(草案)，更好地改进学校体育工作，提高体育教学质量，必須要及时解决下面几个問題：(一)教育行政領導部門应当重視和加强对小学体育工作的領導；(二)場地小和器材設備缺乏的問題；(三)钻研教材、改进教学方法的問題；(四)超齡生的問題；(五)教学标准的問題；(六)体育教学工作計劃的問題。現在对以上問題，談談我个人不成熟的看法，請大家批評和指正。

(一)教育行政領導部門应当重視和加强

对小学体育工作的領導

目前不少的市、县教育行政領導部門，还没有把小学体育工作很好地管起来。相当多的学校行政領導上，也都没有把体育工作切实地領導起来。由于这种情况，使不少能够解决而且是應該解決的問題，得不到解决，影响了大綱(草案)的試

行和学校体育工作的正常进行。这个问题是急待解决的。

有不少学校,班级数并不多,可是体育教师却很多。他们大多数是班主任,也有不少是教史、地、自然等科的教师。由于班主任的工作比较忙,语、算、史、地、自然等科的负担比较重,因此,在考虑安排工作的时候,他们兼任的体育课总是排不上队。这样的兼任,实际上是有名无实,只是起着调剂的作用。由于这样的分散担任,使校内的体育科教研活动就难以进行。在备课方面,语、算、史、地、自然等课都准备了,就是体育课没有准备。所以,当前小学体育教学工作存在不少问题,是和行政上没有很好地领导起来分不开的。又如:有一所班级数比较多的大型学校,全校有三位体育教师(都是以担任体育课为主的),这三位教师对工作都是积极的,对体育业务都是肯钻研的。可是由于学校行政领导没有加以应有的重视和领导,使教研活动的时间得不到保证,体育教师的甘苦,行政领导上又不了解,提出了意见又不见改进,结果,在这三位教师当中,就有两位(是教高级和低级体育课的)由积极到消极,甚至要向行政提出调动工作、改教别的课的要求。再如:在一些学校里场地和器材设备方面存在的問題,本来在可能范围内是可以想办法解决一部分的,但是由于行政领导没有重视,使那些本来可以解决的问题一直不得解决。以上所谈的情况,决不是个别的,而是相当普遍的严重存在着。

“体育在学校里,不只是一门学科,而是学校全面发展教育的重要组成部分”和“体育在全面发展教育当中的地位以及它所起的作用”,我认为教育行政领导部门(包括学校行政领导在内)应该是理解的,事实上他们也是理解的,就是没有把

学校体育工作领导起来。如果他们真正从思想上重视全面发展教育的话，那么，把学校体育工作领导起来，并不是十分困难的事情。市、县教育科就可以从下列几方面着手：指定适当的人员负责兼管学校体育工作；向学校行政提出要求（如调整体育教师的任课情况，根据学校的实际情况争取专任或集中担任，安排体育教师进行教研活动的時間，加强对体育工作的领导等）；将学校体育工作列入工作计划；在进行视导工作的时候，对体育工作加以督促检查；在可能范围内，有计划地逐步设法解决学校体育的器材设备。如果教育行政领导部门把学校体育工作领导起来的话，这就能够大大地推动当前学校体育工作的正常进行。下面再谈一谈学校行政如何领导体育：将体育工作列入学校工作计划；改变分散担任体育课的情况，使体育课有专任教师或集中担任；安排并保证体育教师进行教研活动的時間；帮助体育教师制定学校体育工作计划，要求体育教师制定各年级的体育教学工作計劃，并经常检查计划的执行情况；在可能范围内，有计划地听课，以帮助改进体育教学；加强对体育教师的政治思想领导工作；在可能范围内，有计划地积极地设法解决場地、器材设备上存在的问题；对班主任明确提出支持与重视体育工作的要求。有些搞行政工作的同志认为自己是不懂得体育业务的外行，领导体育有困难（尤其是听了課，发现不出問題，提不出意見）。其实如果领导起来，并不如他們現在所想象的那样困难。就以听课来说，課的教学任务有没有完成（儿童有没有学会或掌握了教师教的动作技能，教师在教學过程中是否注意对儿童及时进行教育）；在教學过程中，教师的主导作用如何；教师是否注意运用

直观原則，讲解是否清楚，示范是否正确；教师是否注意启发儿童学习的积极性和自觉性，儿童是否有积极参加活动的机会，儿童是否在积极地进行活动；运动量大小是否合适；課前的准备工作（包括钻研熟悉教材、場地布置、器材准备等）是否做好等等，行政领导是可以看得出来的。至于具体的有关业务的知識，在小学体育教学参考书里也談得不少。这些内容，都可以帮助不熟悉体育业务的行政领导同志去克服听課的困难。把学校体育工作领导起来，开始的时候是有一些困难的。但是这些困难是完全可以解决的，克服这些困难的关键是在于如何加强领导。

（二）場地小和器材設備缺乏的問題

大綱（草案）的編訂工作是在教育部的直接领导下进行的，并且取得了国内外体育专家的指导和广大的体育教师的帮助与支持。编写出来的大綱草稿又經過了全国20个省市的100多所不同类型的学校的重点試行，根据試行的意見进行了修改。由于編訂工作是貫徹了群众路綫，考虑了我国当前的实际情况，所以，大綱（草案）中的教材，基本上是可行的。但是大綱（草案）在試行过程中，还是发现了一些問題。其中比較突出的問題是場地小、器材設備缺乏的問題。這個問題，我认为是大綱（草案）的某些教材（如攀爬、一般发展和准备練習中的实心球的練習等）結合我国的实际情况不够所致。虽然有学校多、分布面广、基础差、情况复杂、发展很不平衡等等客观原因，但是這個問題还應該是将来修改大綱（草案）时要十分重視的。现在就克服場地小、器材缺乏的問題，談談我个人

不成熟的意見。

首先，學校行政領導上應當有計劃地逐步地設法解決一些可能解決的場地、器材設備各方面的問題（包括利用原有旧料改制成的器材和就地取材組織學生自制的器材，如：各種不同重量的小布球——代替小皮球小壘球，不同重量的砂袋——代替實心球，跳繩，體操棒，長木棒，短木棍，木製手榴彈，跳高架，外面用麻袋里面放稻草縫制成的墊子等等）。

第二，在不改變教材的性質、任務的情況下，改變教材的練習形式。例如：大綱（草案）中三——六年級的30——60公尺快速跑，就可以在可能跑的情況下，往返地跑完所規定的距離。又如：由於場地限制，不可能進行擲遠的練習，就可以改為用“從背後過肩”的方法對牆投擲，或向地上投擲。如果用的是小皮球，也可以用比賽的形式——看誰的球向後（或向上）彈得遠（或高）來進行，那將會更有興趣。以上這兩個例子，當然比不上在規定的跑道里跑和向遠處投擲，可是它比由於場地的限制因而不進行，卻要好得許多。

第三，如果想盡了辦法，還是不成，那麼這些教材就可以不做，適當地多進行那些可以進行的跑、跳、投、遊戲等教材。不過在安排這些教材的時候，必須要考慮到能夠促進兒童身體的全面發展。

值得注意的就是當我們遇到某些教材，由於場地或器材設備有困難時，千萬別一看不能做就馬上決定不做，而應當多想辦法。如果是器材問題，能不能因陋就簡地找些代用器材（如：以長板凳接連起來代替平衡木，以梯子代替肋木，在單杠下綁一橫杆代替肋木做橫爬的練習），或者就地取材自制一些

器材来解决。如果是場地問題,能不能改变練習的形式,或利用附近可能利用的場地(包括借用附近机关、团体或学校的运动場等)来解决。只有在再三考虑、确实不成的情况下,才去考虑安排别的教材以弥补不足。

(三) 钻研教材、改进教学方法的问题

如何钻研教材、改进教学方法是当前小学体育教学工作中最突出的问题,同时也是试行大纲(草案)和提高体育教学质量的关键性的问题。当前小学体育教学中存在的问题,很大一部分是由于这个问题的存在而产生的。这个问题如不及早解决,不仅要影响体育教学的改进和提高,而且也将严重地影响大纲(草案)的试行。

钻研教材是包含着极丰富的具体内容的。就钻研大纲(草案)中某一类具体教材来说,至少要分析研究下列一些内容:这一类教材在小学里的教学任务是什么?用哪些主要教材来完成这个教学任务?它们所承担的具体任务是什么?发展趋势怎样?相互关系如何?等等。为了说得更具体些,现举大纲(草案)中的跳跃练习为例:

1. 跳跃练习在小学里的教学任务,主要是发展儿童的弹跳能力。使他们掌握跳跃动作的基本知识和轻轻地落地、用力蹬地起跳、跳时动作协调、助跑等基本技能。高年级儿童还要初步掌握跨越式跳高的方法。为了完成上述的教学任务,在大纲(草案)中选用了从高处跳下、踏跳障碍物、急行跳高、跳远和简单的支撑跳跃。跳跃练习在小学里,为什么是这样的教学任务?又为什么选用这些主要教材而不要其他呢?这是

根据小学体育教育的目的任务和儿童的年龄特征来制定的。

2. 这些主要教材的具体任务, 简要地说: 从高处跳下主要是教会儿童轻巧落地的技能; 踏跳障碍物主要是培养儿童单脚用力踏蹬起跳的能力; 急行跳高和跳远主要是教会儿童急行跳高、跳远的基本技能, 以发展弹跳能力; 支撑跳跃是跳跃练习的另一种形式, 是教会儿童一些简单的支撑跳跃的技能。

3. 这些主要教材的发展趋势: 从高处跳下是高度逐年增加, 是由自然站立姿势向下跳到由各种姿势向下跳, 跳下做各种附加动作和跳落在指定的地点。踏跳障碍物是高度逐年增加。急行跳高是由直跑屈腿跳高到跨越式跳高, 直跑屈腿跳高是由自然跳过横竿到过竿做各种附加的动作, 高度是逐年增加。跳远是由立定跳远到急行跳远, 远度是逐年增加。简单的支撑跳跃是在不用手支撑的普通跳跃练习基础上出现的, 动作是逐年复杂, 器材的高度是逐年增加。

总的说来, 整个跳跃练习的动作和大纲(草案)的其他各类教材一样, 是由自然动作逐渐过渡到带有技术性的练习。从高处跳下和踏跳障碍物虽属是辅助性质的练习, 但是由于具体对象是小学的儿童, 所以, 它们在大纲(草案)中是以主要教材的身份出现的; 随着年级的上升, 它们的地位和所起的作用较之其他跳跃练习又是在相对地下降。直跑屈腿跳高在一——四年级是急行跳高唯一的主要教材。但到了高年级, 该教材的主要地位就逐渐为跨越式跳高所代替, 而直跑屈腿跳高则是在起着辅助练习的作用。

4. 这些主要教材的相互关系, 总的说, 是从不用手支撑的

跳跃到简单的支撑跳跃；是在从高处跳下和踏跳障碍物的练习基础上出现直跑屈腿跳高的；再在这样的练习基础上出现急行跳远的。所以，从高处跳下和踏跳障碍物与急行跳高、跳远的关系是极为密切的。直跑屈腿跳高虽属是一种急行跳高的方法，但是它不仅为跨越式跳高打基础，同时也是为急行跳远作准备的。儿童在学习了直跑屈腿跳高的基础上去学习急行跳远是比较容易接受的。因为直跑屈腿跳高的动作，如果抽去横竿、适当加长助跑距离和加快助跑速度，事实上就是急行跳远的练习。再说蹬地起跳在跳跃动作中是极为重要的环节，而直跑屈腿跳高的主要任务，恰恰是培养有力量、有把握地蹬地起跳。所以，在小学里，直跑屈腿跳高对跳跃练习所起的作用是极为重要的。

这样分析研究了以上的内容和理解了它们的精神实质之后，不论提到哪一个年级的哪一个跳跃教材，马上就能够知道它是什么性质的教材，它具体承担着什么任务；它在整个教材的纵横系统中所占的是什么地位和所起的是什么作用，它是在什么基础上发展来的，今后的发展趋势又是怎样。以上这些内容在小学体育教学参考书里都是有的，所以，小学体育教学参考书是能够帮助教师分析研究大纲(草案)的教材、领会大纲(草案)的精神实质的。遗憾的是当前这本参考书还没有引起大家的重视。根据我所了解的不少地区的不少学校，在体育教学上存在属于钻研教材方面的问题，差不多在参考书中或多或少都是谈到的，然而这些问题却是长期的存在着，得不到解决。今年上半年我在河南省开封专区一个县的完小(属于大型的学校)了解大纲(草案)教材试行的情况时，该校王校

长說：“我校只有一本参考书，可是就連这一本参考书也沒有很好地發揮它的作用，这是值得我們今后注意的。”我認为王校长的話，是道破了他們学校当前存在問題的实質。也有不少教师，由于他們只教中年級或高年級的体育課，于是在研究教材的时候，只研究他們所教的那个年級的教材。如果他們在参考书上找不到有关那个年級教材的具体說明，他們就認为参考书并不解决他們教学上的問題，不切合他們的教學实际需要。其实，这是这些教师在研究教材、运用参考书的思想方法上有缺点。要知道，参考书是按照大綱(草案)的特点，分門別类循序漸进編写的，而不是划分年級来編写的，事实上也不可能分年級編写。这就是体育教学参考书和其他各科教学参考书不同的地方。所以，不論是教低年級还是中、高年級，都必須要全盤地鉅研、熟悉各类教材，对各类教材都要有完整的理解。

在鉅研教材、熟悉教材之后，紧接着就是分析研究对象，了解对象的知識技能基础和身体发育情况。这样才能根据具体对象的特点来施教。例如：教四年級儿童学习直跑屈腿跳高过竿时，在头上拍手或轉体的动作。教师就必须要了解儿童在三年級的学习情况，如果他們对直跑屈腿跳高学习得还不好，甚至还没有学习过，那么對他們就需要用較多的時間練習直跑屈腿跳高来“补課”，就不适宜很快地就教跳高过竿拍手或轉体的动作。否則，是很难收到效果的。又如：高年級儿童在进行急行跳远練習时，蹬地无力，跳不高，跳不远。很明显問題是在于过去練習直跑屈腿跳高太少，因而蹬地无力，这样就必須要适当地多練習直跑屈腿跳高和其他必要的輔助練

习(如通过障碍物的急行跳远),以培养和发展他们有能力、有把握蹬地起跳的能力。

在钻研教材、了解儿童之后,摆在教师面前的问题就是采用怎样的教学方法和措施来教会儿童,收到好的教学效果。讲解、示范或讲解示范相配合的方法是很重要的,但不是唯一的。当前有些教师只是单调地机械地采用讲解,示范。他们不论对哪个年级,不论教哪个教材都是先讲解一番,然后示范一下就令儿童开始练习他们所要教的教材,好象除此以外就别无他法似的。其实,使儿童掌握所要学习的动作,收到好的效果,可以运用的教学方法和作业的組織方式是多种多样的,是非常丰富的。关键问题在于教师是不是熟悉了教材和了解了儿童。现在举几个例子供大家参考:

1. 一年级儿童学习直跑屈腿跳高是有一些困难的。一般的是有两个难点——过竿时有些惧怕和双脚落地有困难。有一位教师,她先从儿童已熟悉的踏跳障碍物开始练习,然后改变练习形式为双脚落地(一年级踏跳障碍物一般是单脚落地),这样就克服了一个难点。接着她在障碍物和落地点之间靠近障碍物的地方,横放了一根与障碍物差不多高的竹竿,继续让儿童进行练习,然后降低障碍物的高度,到最后撤去障碍物让儿童跳,这样两个难点都克服了。经过不到20分钟的教学活动,全班40多个儿童都愉快地学会了。后来在其它的班里进行了试验,结果都成功地完成了教学任务。

2. 二年级的两人迎面跑,相遇时向右让路。有一位教师进行教学时,发现儿童迎面跑时,左右相隔很远,根本不会碰撞,当然也就没有什么向右让路的必要。后来他划了一条直

綫，聿两个儿童迎面沿着地上划的綫跑。途中相遇时，大家都向右聿路，然后又沿着綫向前跑去。这样，教学进行得很成功。

3. 三年級头上頂着沙囊走。有一位教师是采用橫队的形式进行的，結果大家都在比快，而不注意走的正确姿势了。沙囊有的也掉到地上去了，走的走，拾的拾，显得很乱。尽管他一再說“不比賽”，可是一做就是比賽。后来經過分析研究，发现問題是在排成橫队上。因为橫队排列本身就有竞赛情緒。于是改为縱队一个跟着一个走，結果效果很好。

4. 高年級不少女生投擲能力比較差，就連正确的揮臂动作都不会。当教师发现了这情况之后就采取了一系列的措施：先教她們練習两脚前后开立（左脚在前），右臂屈肩，用力揮臂向前面投；然后以身体左侧对投擲方向，两脚左右开立（左脚尖稍偏投擲方向），右臂屈肩，繼續練習揮臂向前面投；接着仍以身体左侧对投擲方向的开立姿势，練習右臂后伸的揮臂投擲和右臂由下經体侧向后，再經過肩上耳侧的揮臂投擲。經過了这样一个練習过程，她們都基本上掌握了原地“从背后过肩”的投擲方法。

以上列举的例子充分說明了要想改进教学方法，提高教学质量，关键在于钻研教材，熟悉教材，了解儿童。任何离开钻研教材，单纯地从改进教学方法上打主意，其結果，必然是使教学流于形式。当然也就无法搞好大綱（草案）教材的試行工作。

（四）超齡生的問題

关于对超齡生进行教学的問題，是当前大家普遍提出來

的存在問題。不少教師建議編寫一套適合于超齡生的教材。現在，讓我們分析一些當前超齡生的情況。超齡生是各年級都有，而且各年級超齡生的超齡情況又頗不一致，有大有小。根據這樣的情況，是無法編寫出適合于各年級各種不同年齡的超齡生的教材的。如何解決對超齡生進行教學的問題呢？我認為首先應該鉅研教材、熟悉教材的系統性；在熟悉了教材系統性以後，根據各類教材的發展趨勢，在本年級的教材基礎上適當提高要求（包括提高難度、高度、遠度、速度等要求）。在提高要求方面，必須要考慮到他們過去的體育基礎。不應該單純地機械地從超出的年齡去考慮提高要求，而應該從他們實際的身體訓練程度出發，適當地逐步地提高要求。為了便於對超齡生進行教學起見，可以在課的基本部分採用分組輪換教學的組織形式。

（五）教學標準的問題

當前大家對大綱（草案）中的教學標準的意見是不不少的。有的認為標準偏高了，有的認為標準是偏低，有的認為標準對超齡生不適用。總之，對教學標準的意見頗不一致。我個人的看法，大綱（草案）中教學標準有些是存在着不合适的地方，不用說對超齡生了，就是對適齡兒童（按標準年齡入學的兒童），也是有些偏高或偏低的。不過象我國地方這樣大，兒童這麼多，情況又是這樣複雜（發展不平衡），要定出一個切合全國實際的教學標準，幾乎是不可能的事情。但是，這是值得今後修改大綱（草案）時要仔細研究的。

大綱（草案）中的教學標準，是個參考標準，是供教師參考

用的。再說当前大綱(草案)正在試行。所以,这个教学标准是大綱(草案)試行期間的参考标准。这也就說明这个标准不是不能变动的,而是可以并且是應該根据不同情况,适当加以变动。这一項工作應該在教育行政部門的领导下,依靠教师正确地积累統計資料和教研組的分析研究来进行,制定出适合于本地的教学标准,而不宜让教师分散地去另訂教学标准。即便是这样制定出来的教学标准,也还是有它的灵活性,对小的身体发育差的和大的身体发育好的也还是需要适当地降低和提高要求。

(六) 体育教学工作計劃的問題

体育教学工作計劃是学校体育教育工作計劃的組成部分。它是体育教师循序漸進地进行教学工作的依据。所以,制訂出正确的体育教学工作計劃,对提高教学质量、試行大綱(草案)所規定的各类教材是极为重要的。

从当前情况看来,真正根据自己学校的具体情况和条件来制訂体育教学工作計劃的是为数不多的,普遍是采用省市統一制訂的計劃。由于是統一制訂的計劃,于是对情况和条件不同的学校的适应性就不大。因此,各校應該根据自己学校的具体情况和条件来修改,使計劃修改成为适合于自己学校的計劃。如果不問自己学校的情况,生硬搬用,肯定是行不通的。当前生硬搬用統一計劃的情况是相当普遍的。如果不改变这种情况,要改进教学、提高教学质量,要很好地試行大綱(草案)都将成为不可能。

制訂体育教学工作計劃并不如有些人想得那么困难。关