



中學體育工作

第 3 輯

人 民 教 育 出 版 社



中学体育工作

第三輯

人民教育出版社 編

北京市书刊出版业营业许可证出字第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: 7012·377 字数: 40 千

开本: 787×1092公厘 1/32 印张: $1\frac{3}{4}$ 插页: 1

1958 年 5 月第一版

1958 年 7 月第一次印刷

北京: 1—5,300 册

*

定价 (6) 0.18 元

編者的話

毛主席指示我們今后的教育方針是：“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，學校體育工作必須貫徹這個方針。

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，有了很大的改進和提高。特別是小學、中學和師範學校體育教學大綱（草案）的頒布，從根本上改變了資產階級的體育教學觀點、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。但是我國體育教學改革還剛剛開始，經驗也還很不够，為了更好地完成學校體育的任務，今後需要不斷地提高體育教學和群眾性體育工作的質量。我們要學習蘇聯先進的體育經驗，但是，同時必須密切地結合我國的實際。為了總結和推廣我國的學校體育工作經驗，我們特編輯和出版“中學體育工作”。通過這本小冊子來介紹有關學校體育工作經驗。

“中學體育工作”第三輯的主要內容有：勞動和體育的關係，學校體育如何貫徹新的教育方針及如何測定運動量等經驗。

1958. 5.

体力劳动能否代替体育

苏 竞 存

体力劳动能否代替体育？这是当前在学校里实行勤工俭学后突出来的一个新问题。现在，我愿就这个问题谈谈个人的一些不成熟的看法供大家研究。

体力劳动能够增强人的体质，这话没有错。因为，在体力劳动时，由于身体的活动，经常使肌肉、内脏器官和神经系统的活动加强，从而促进了身体组织和机能的发展。同时，由于很多劳动是在室外进行的，得到日光、空气和寒冷气候等自然力的锻炼，增强了身体对外界环境的抵抗力。这在形式上和体育运动虽然有所不同，可是和体育运动锻炼身体的基本原理是相同的。目前，很多经常不大劳动的机关干部下放到农村劳动，很快就增进了健康和体力的事实，就足以说明这点。我们应当把体力劳动看作是增进健康和促进身体发展的因素之一。对儿童和青少年来说，参加一些适合于他们年龄的适当的体力劳动，也具有体育的意义。

但是，也必须了解，体力劳动虽然具有一定的锻炼身体的作用，但和体育并不是一回事。工农业生产的任何劳动，都有它一定的操作形式，大多是局部的连续活动，身体活动的范围和性质有一定限制。因此，对锻炼身体的作用也是有限度的，不全面的。而且由于长期局部活动的结果，容易形成身体的畸形发展，以致产生职业性的病症和缺点。比如，纺纱工人和旋工，由于在劳动时长期地站立，或下肢活动不多，因而下肢的活动能力、心脏血管及呼吸器

官的机能，得不到很好的发展，机能逐渐衰退，以致下肢血液循环不流畅，产生紫斑症等职业性疾病。又如，农民的操作动作一般比较简单迟缓，固定向前屈体的动作多，身体在迅速和敏捷等机能方面较差。这和体育有意识地用专门方法对身体进行系统而全面的训练，促进身体组织及其机能的全面发展，是不同的。所以，工人和农民除了从体力劳动中得到一定的身体锻炼外，同样还需要参加适当的体育运动。现在很多工厂开展体育运动后，增进了工人的健康，职业病和其他疾病都大大减少，出勤率上升，提高了劳动效率。很多受过体育训练的干部、教师和学生，在下乡劳动锻炼中表现出较好的劳动成绩。这些，都说明了体育对增进生产的重要意义。而这些，又都不是体力劳动所能代替了的。

很多工人和农民没上过体育课，身体也很好，这也是事实。但是，我们在观察这种事实时，不能忽略了身体很壮的工人和农民，并不只是由于体力劳动的结果，他们很多从儿童时代起，在日常生活中就经常从事很多游戏。如奔跑（互相追逐、追野兔等）跳跃（跳过小沟、从土坡上跳下、跳“小黄牛”等）投掷（投掷石头比远比准、用石打鸟兽、掷沙袋等）爬树翻墙、游泳、骑马、划船、踢毽子以及武术等。这些自然的、游戏、运动和民间体育活动，对于他们身体的锻炼有着很重要的意义。也就是说，他们不仅是从体力劳动中锻炼身体，而且通过各种游戏、运动，才使身体得到很好的发展。不但在儿童和青少年时代如此，他们很多人在成年以至老年时，还继续不断地用武术、举石担、游泳等运动来锻炼身体。所以，我们常可以看到，很多身体健壮的工人和农民，就是一个武术家。这更说明了，工人和农民要想做到身体的全面发展，需要从儿童时代起就从事体育运动；体力劳动和体育不是一件事，也不是可以相互代替的。

另外，体育还有一个重要任务，就是，为保卫祖国准备更好的体格和体力条件。如：快速度的奔跑和行军，在一定时间内跑完相当长的一段距离，跳过相当宽的壕沟，有力而准确地投掷一定重量的东西，敏捷地閃躲、格斗，很快地越过障碍物等。这些重要的基本技能，更必须通过体育来进行系统的训练。体育的这一重要任务，更不是任何一种体力劳动所能完成的。

总之，我认为体力劳动不能代替体育，搞了勤工俭学不应取消体育课或课外体育活动。

至于学校体育和劳动生产相结合的问题，我准备另外再谈。这次就谈到这里吧！

（原载“新体育”1958年第6期）

勤工俭学和体育工作

河南省长葛第三初级中学

在实施勤工俭学的同时，我们并没有忽视教育方针的全面贯彻。十年来我们一直坚持着体育工作。1957年毛主席在正确处理人民内部矛盾的文件中指示：“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。这更使我们明确了体育在学校教育中的重要地位。但是我们在开展体育运动如何结合勤工俭学方面也不是没有碰到困难的，首先碰到的是时间问题。过去我们班级少，劳动园地小，生产劳动种类也不多，保证每班每周两节体育课，20分钟早操，30分钟课间操及四次课外体育活动还不成问题。后来班级逐渐增多，劳动园地扩大，劳动种类也加多（每班要养2头猪，还有养鸡、

羊、鴨、兔、魚、蜜蜂等), 这样在安排学习、劳动和体育锻炼的时间上, 就感到分配不过来。去年討論精簡課程时, 曾有人提出要减少一节体育課, 后来經過辯論, 認為这是不符合教育方針的, 結果沒有这样做。但既要保證学生的学习和劳动, 又不减少体育活动的時間, 就不能不很好地考虑如何科学地分配時間。我們的具体安排, 除保持原来每天上午四节課、20 分钟早操、30 分钟課間操和下午上两节課外, 将过去課后一节課外活动改为二节, 作为劳动及課外体育活动時間(詳見附表)。这样除完成 19 周各科授課計劃外, 每周还保證了两次劳动(各 2 小时) 三次課外体育活动時間(每次 45 分钟) 和三次自由活动时间。全校 18 个班的課外体育活动和生产劳动的时间分配, 是按照已排好的活动項目輪盤旋轉, 如三、四班第四周的活动安排, 星期一下午两节公益劳动, 星期二、三下午各一节球类活动, 星期四下午二节园地劳动(班級生产园地), 星期五下午一节排球和三鉄活动, 星期六下午学生回家参加劳动。团队活动全校規定在星期五下午第二节进行。在勤工儉学中, 我們提出了“学习、劳动、鍛煉”三不誤的口号。其次碰到的是場地問題。我校在涪川郊区, 地方虽大但是开展勤工儉学后, 要尽可能扩大耕地面积, 因此不免要涉及运动場地的大小問題。我校是根据全面考虑生产劳动与体育锻炼的重要性, 決定在保證体育锻炼和开展运动竞赛的需要場地的情形下(涪川鎮运动会也利用我校場地举行) 来扩大耕地面积。現在仍然保留一个 400 公尺跑道的运动場, 其中还有八个籃球場和七个排球場, 另外一块体操运动場地。这样师生体育活动的場地得到了充分的保證。

开展勤工儉学, 一部分特別爱好体育活动的学生, 不敢多搞, 尤其是校代表队的学生, 他們顧慮別人說閑話。針對这个情况, 除

規定校代表隊的練習時間并加以保證外，還向其他學生作了說明，這樣同學沒有意見，反而提出要給他們記工分。同時我們要求運動隊隊員訂出躍進計劃，不但提高自己的運動成績還要帶動所有學生都積極參加體育鍛煉。

為了改進體育教學和提高體育運動的水平，我校從1954年起推行了勞衛制預備級，從1956年起試行了國家體育教學大綱，同時推行了勞衛制。此外，還建立了每學期舉行一次全校綜合性運動會和單項競賽的制度。目前我校運動隊已發展有男女籃球、排球、田徑和男子體操、乒乓球等運動隊。為使體育活動經常化，團和學生會配合教導處組織一個檢查組，經常深入檢查和督促。檢查的情況由教導處公開宣布進行批評和表揚。由於採取了以上一系列的措施，使我校體育運動基本上得到了正常地開展，並取得了一定的成績。因為學校對整個思想教育工作加強和採取適當措施，學生對體育鍛煉的認識一般比較明確，多數學生養成了自覺鍛煉的習慣。通過經常性體育運動和勞動鍛煉，學生體質普遍增強，患病率逐漸下降，這對勞動和學習起了很大推動作用。從我校1954到1957年學生及格勞衛制逐年發展的情況就可看出。

年 限	名 稱	參加測驗人數	及 格 人 數	及格人數占測驗人數的%
1954 年	預 備 級	50 人	5 人	10%
1955 年	預 備 級	350 人	81 人	23.1%
1956 年	預 備 級	860 人	340 人	39.6%
1957 年	勞衛制一級	535 人	198 人	37%

由於經常開展群眾性體育活動和推行勞衛制結果，使得學習和勞動以及提高運動成績方面都取得了顯著的效果。如1957年全

校性运动会上，打破了14項校紀錄。目前全校已有21名学生达到三級运动員水平，校乒乓球代表队也在去年获得县集体冠軍。在去年全县举行的体育运动会上，35个比賽項目，我校获得21項冠軍。二、四班經常坚持体育鍛炼，不仅成为全校体育运动的旗帜(56、57年这个班先后获得了全校籃、排球和拔河冠軍，并在校运动会上取得了百公尺第一、三名)同时又是全校劳动模范班。在学习成績上这个班也比較突出，全班除一个学生成績較差以外，其余全部都是四、五分。又如三、一班刘采云是全校800公尺跑和擲鉄餅紀錄創造者，又是全校一等劳动模范，同时学习成績也都在四分以上。

几年来我們能够既实施勤工儉学，又保证了体育活动，乃是我們認真貫徹了教育方針的緣故。我們认为体育是全面发展教育的重要组成部分，是共产主义教育不可分割的一部分。如果学校缺少了体育这方面的工作，教育工作将会受到巨大的損失。因此虽然在实际工作中遇到一些困难，还是想办法加以克服。其次，只要思想上重視，科学的安排時間就可以做到学习、劳动、鍛炼三不誤。其实搞园地实验，农业劳动，只要有組織有计划地安排，所需要的時間不是很多的。除了播种收获期間需要突击之外，其它每班每周只要两次(每次90分鐘)劳动就够了(目前每班耕地2亩左右)。因此我們适当縮短午休時間，在每天下午多排一节課外活动，既解决了学习、劳动、鍛炼的時間，而且每班每周还有三次自由活动的时间。

长葛三中上半年作息時間表(开学至三月三十号)

項 目	分	時 間 起 止	第 五 节	45	1.55—2.40
起 床	30	6—6.30	第 六 节	45	2.50—3.35
早 操	20	6.30—6.50	講 报	20	3.45—4.05

自 习	50	7-7.50	自由活动	45	4.15-5
早 饭	45	7.55	課外活动	45	5.10-5.35-5.55
預 备	10	8.40	晚 饭	30	6
第 一 节	45	8.50-9.35	預 备	10	6.30
第 二 节	45	9.45-10.30	自 习	50	6.40-7.30
第 三 节	45	11-11.45	自 习	50	7.40-8.30
第 四 节	45	11.55-12.40	就 寝	10	8.50
午 饭	60	12.45	熄 灯		9
預 备	10	1.45	員工就寝		9.30

教师报短評：合理安排劳动生产和体育鍛炼的时间

劳动生产和体育鍛炼的矛盾，是开展勤工儉学所遇到的問題之一。这个矛盾的产生，一方面是由于劳动生产和体育鍛炼在时间安排上往往发生冲突，顧此失彼。另一方面，也是一个認識問題，有些人认为参加体力劳动，就可以达到增强体质目的，不必再搞体育活动，因而主張取消体育課或少上体育課。

长葛三中的做法把这个矛盾解决了。他們的口号是“学习、劳动、鍛炼三不誤”。只要科学地安排时间，既开展了勤工儉学，又保证了体育鍛炼。根据他們的經驗，搞实验园地、农业劳动，只要有組織有计划地安排，并不会占去所有的課外活动时间，除了播种、收获期間需要突击之外，一般每班每周两次（每次 90 分钟）劳动就够了（每班种地 2 亩左右）。关键在于合理地安排，并对体育鍛炼有正确的認識。

体力劳动能够增强人的体质，这是事实，但它不能完全代替体

育鍛煉。因为工农业生产劳动，都有它一定的操作形式，大多是局部的連續活动，身体活动的范围有一定限制，因此，对鍛煉身体的作用也是有限度的，不全面的。

現在，全国各工厂和农村都普遍开展了各种体育活动，如广播操，球类活动等。这說明，工人和农民除了从事体力劳动以外，同样还需要参加适当的体育运动。另外，体育还有一个重要任务，就是为保卫祖国准备更好的体格和体力条件。如：快速度的奔跑和行軍，在一定時間內跑完相当长的一段距离，跳过相当寬的壕沟，有力而准确地投擲一定重量的东西，敏捷地閃躲、格斗，很快地越过障碍物等。这些重要的基本技能，也都必須通过体育来进行系統的訓練。

(原載 1958. 4. 22 教師報)

关于中学体育工作情况的視察报告

辽宁省教育厅体育視导員 梁汝城

編者按：这篇文章是作者去年下半年的視察工作报告。目前学校的情况虽然有了很大的变化，但是，其中所談的許多主要問題和时紹伍厅长的指示信，对开展学校体育工作，还是很有参考价值的。当然，报告中有些問題不一定符合各地情况，也还有个別問題談得还不够具体和完善（如体育教学方面的問題）。为了保持原报告的完整，編者都沒有改动，所以各地参考这篇文章所提出的問題时，要密切地結合本地（校）的实际情况。

辽宁省教育厅厅长給各市教育局、科 及各中学、师范校长的指示信

各市教育局、科及各中学、师范校长：

茲将梁汝城同志的視察报告发給你們，我們同意梁汝城同志

• 9 •

的視察報告，他所提出的問題和建議可供你們在工作中的參考。

希望各地教育行政部門和学校領導干部，在今后的工作中要加强对体育工作的領導（特别是政治思想領導），重視体育工作的开展，并認真試行国家的体育教学大綱（草案）和組織学生积极参加課外体育活动，以提高学校体育工作的質量，增强学生的身体健康。同时，在条件允許的情况下，尽可能減輕体育教师一些事务性的工作負擔，体育教师参加社会工作时不能影响教学工作。

希望全省体育教师切实了解当前国家人力物力的困难，在工作中要繼續發揚艰苦朴素的精神，不断地钻研业务，提高自己的教学能力；同时还应特別注意学习政治，以提高自己的思想覺悟，并应在教学工作中，認真进行政治思想工作。

辽宁省教育厅厅长 时紹伍

从去年9月到今年6月在省体委的密切配合与大力帮助下，共視察了14个市县，37所学校（3所师范、24所中学）的体育工作；今年2月末又召开一次全省分区体育工作会议。

通过視察工作和在會議上所了解到的情况，看到我省中等学校体育工作，在党和政府的关怀与领导下，随着社会主义建設事业的飞跃发展，几年以来有很大的改进与提高，特别是从1956年暑期学习体育教学大綱（草案）以后，各级学校普遍的重視了新大綱的实施和課外体育活动的开展，因而在学校体育工作的改革上取得了一定的成績；但是由于受到客观条件的限制和主观努力不够重視不足，也存在一些缺点和問題，茲就当前主要情况报告如下。

学校体育工作的改进

首先，各地教育行政部門，由于認真的貫徹了方針政策和上級

的指示，对学校体育工作的领导逐渐加以重视起来。目前我省已有一个市（沈阳）设置了体育科，九个市、县（旅大市、抚顺市、鞍山市、本溪市、安阳市、锦州市、阜新市、营口市、沈阳县），设置了专门的体育视导人员或研究员，加强了对学校体育工作的领导。其它各市县，也在逐渐开始过问学校的体育工作，并给予一些必要的支持和帮助（如，组织教师学习，解决一些必要的物质设备等）。

其次，大部分学校行政领导，在领导各科教学业务的同时也逐渐重视了对体育工作的领导。在学校计划中能够把体育工作摆在一个相当的位置上，并有专人负责领导；有的学校领导（如锦州七中、金县高中、阜新中学等校），能够有目的、有计划的听体育课，参加体育教研组会，帮助体育教师研究改进教学工作；做得较好的学校（如锦西一中、朝阳中学等校），还能够组织了全校性的体育公开教学，这不仅对体育教师工作情绪给予很大的鼓励，同时也使其它各科教师扭转了对体育工作一些不正确的看法，从而能够得到全体教师对体育工作的支持。

第三，体育教师工作的积极性、创造性和刻苦耐劳的精神以及积极要求学习的情绪，推动了学校体育工作的开展。目前我省绝大部分体育教师负担较重，他们除去教学工作以外，还有课外体育活动的指导、校内运动竞赛、场地器材保管等事务工作，但是他们绝大多数并没有因此而影响到自己的工作情绪，在工作中仍然积极努力，任劳任怨，这是学校体育工作能够比较正常开展的重要原因之一。

第四，青年团、少先队和学生会在开展学校课外体育工作中，起着很大的积极的推动作用；他们经常的教育和号召青年团员，队员及全体同学积极参加体育锻炼，以增强身体健康，更好的完成学

习任务。

基于上述許多原因，所以在一些具体工作上，才有着很大的改进：

一、体育教学工作：我們省絕大多數的学校，能够按照国家新頒布的体育教学大綱进行教学，基本上扭轉了在体育教学中长期以来所存在的問題——主观主义教学，从而使学生的身体得到了較全面的訓練，有力的保證了中学体育教育目的、任务更好的完成。关于教材內容的安排，大部分学校能够和学生的实际相結合，又能緊密的圍繞着劳卫制的項目，这就使学生参加課外体育鍛炼与体育課的学习緊密的結合起来，从而提高了学生参加体育鍛炼的积极性。在教学工作中也都加强了計劃性，絕大多數学校所制訂的計劃，是符合要求的（全年体育教育工作的总計劃、教学工作計劃——学期、学季、課时），有的学校在制訂計劃的同时不仅反复的閱讀教学大綱，还能閱讀其他有关方面的材料和認真研究学生实际情况，这就使得工作方向更加明确和有利于达到預期的目的。关于課时任务的确定和教学原則的运用以及課的密度、运动量等問題，也都普遍的引起了注意。

二、課外体育活动：我們省从1952年起不少学校已經开展了劳卫制預备級，1954年、1955年又有部分学校相繼的开展了劳卫制。几年以来由于推行劳卫制的結果，不仅丰富了課外体育活动的內容，同时使学生参加体育鍛炼的目的性更明确了，积极性也普遍有所提高，使学校群众性的体育活动广泛的开展起来，因而学生的身体得到了較全面的訓練。这对提高某項运动技术水平和增强学生的体質起到了一定的积极作用。此外，由于推行劳卫制对体育教学工作的改革上也起到了一定的推动作用。許多学校都注意

和加强了对学生課外体育活动的組織領導，保證了活動時間，这就使得学校的課外体育工作能够較順利的开展起来。

当前学校体育工作中存在的問題和今后意見

一 体育教学方面

1. 关于試行大綱問題。体育教学大綱是进行体育教学的指导性文件，是有其目的性，科学性与系統性的，它是完成中学体育教育目的、任务的具体內容，但是必須和学生的实际水平相結合起来，方能有效的实现。目前有很多学校由于客观条件較差，学生实际水平較低，不能与大綱的要求相适应，亦即还不能完全按照大綱进行教学，所以教育部規定要在5年左右時間內貫徹执行大綱是完全正确的，这个規定同样适合于我省的具体情况。

但是我省有部分学校和教师，由于对大綱的精神实质理解不够，加之对学生的实际情况与客观条件研究不足，只是按大綱中的內容机械的教給学生，不管学生是否能够掌握，單純追求任务，其結果不但完不成任务，甚至还损伤了学生学习的积极性或身体健康。更严重的是，有个別学校或教师認為：“大綱沒啥，没有什么更難的动作，我們很早就开展了劳卫制，那比大綱的要求还高呢！”因而又选了一些比大綱要求更高的教材。

如，有的学校初中三年級女生就教垫上魚跃前滾翻动作，虽进行了三課时，学生还全部不能掌握；也有的学校初中二年級教完整的滑步推鉛球动作，結果学生都不能完成。

所有这些事实，說明了有的学校或教师仍然存在着主观主义的教学，不去認真研究学生的实际与客观条件，只图追求形式，致使工作受到不应有的损失。这是值得全省体育教师在今后的教学

工作中严重注意的。

2. 在教学过程中对学生的教育問題。在体育教学过程中，有计划、有目的对学生进行共产主义教育，是极其有利的条件和绝对可能的，因为儿童和青年都热爱体育运动，所以，用共产主义的精神教育青少年，培养他们成为全面发展的、具有高度思想和生活能力的社会主义新人，是当前学校体育教育工作重要任务之一。我们看到有些教师在教学中，对学生教育工作是有一定成绩的。在作业中能严格要求学生，并注意对学生进行爱国主义教育、劳动教育和纪律教育……等。

但是，目前还有大部分教师，对教育工作不够重视，或不了解怎样进行，在课中单纯注意技术教学，而忽视教育任务的贯彻。有的教师的课时计划，从第一课到最后一课，连一项教育任务都没有；有的教师上课时，对学生有不遵守纪律和不爱护公共财产的表现，熟视无睹。有的教师认为，在教案中不需要规定教育任务，因为在教学过程中“自然”就会有教育，并且还說“如果每节课都规定教育任务，就会千篇一律流于形式”。

显然，这种忽视教育的观点是错误的，因为他轻视了体育教学过程的教育作用，并狭隘的、形式的来对待教育任务的规定。我們都知道，中学体育课的任务，必须包括教育和教养两个方面，它不仅是为了增强学生身体健康和形成活动技能，而更重要的是要把学生培养成为具有高尚意志和共产主义道德品质、忠实于祖国社会主义事业的新人。这是值得全省体育教学工作，今后应注意加强的問題。

3. 关于如何根据学生的年龄、性别、生理特征进行教学的問題。我们看到有些教师上课无论男生、女生，低年级或高年级往往

采用同样性质的准备活动，尤其对女生课的特点注意不够。但我省絕大部分学校是男女合校、合班，这給体育教学工作带来不少的困难和問題(特别是高中)，如果不很好的加以組織将会使教学工作受到一定的影响和損失。有的教师在上課时注意了对男女学生的分別对待，在編排教学进度时，照顾了項目的安排和教材的差异，作准备活动时男女学生的运动量也各有区别，有时是指定小組长帶領女生作准备活动，这种做法都是比較好的。但能够做到这样的为数并不多；普遍的是同等对待。个别教师在教男女合班課时只照顾男生，让女生自由活动，这种现象在今后教学工作中也必须引起严重注意。同时希望各市县各学校，在条件允許的情况下，尽可能要考虑，教育部和厅对这一問題指示的精神“……男女合班的学校，原則上应按性别分班或分組上体育課，学校在分配同年級各班男女学生的人数和排課表时，应当照顾到男女分班、分組上体育課的便利……。”研究执行。也希望体育教师在上課时必须注意个别对待的原則。

4. 关于課的运动量和密度問題。在体育教学过程中，教师根据学生的訓練程度，作业的条件，正确地运用合理的运动量和增大課的密度，是提高作业效果，更有效的影响学生的身体，发展身体素质，掌握活动技能和提高訓練程度的重要因素。我們看到有些教师是認識到这一工作对提高課的質量的重要意义，但也有些教师在实际的教学过程中却存在一些缺点，表现在：

首先，上課前的准备工作不够，因而不得不占用正課的时间去准备場地、器材，影响了課的正常进行。

其次，普遍存在着讲解过多的毛病。有些教师在一节課中讲解、示范所占用的時間占 20—25 分鐘左右，学生实际作操練仅占