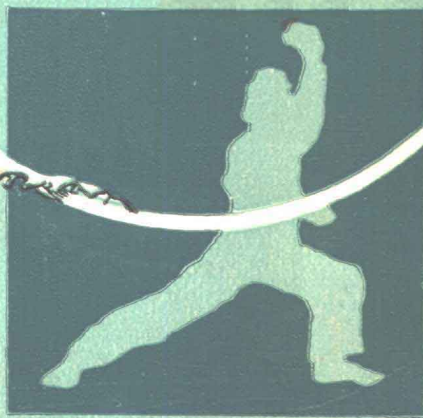
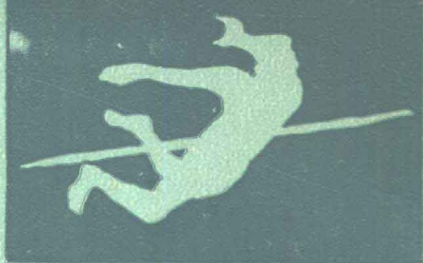


体育理论与实践



湖北省体育理论学会

15479

80/

目 录

一九八三年

学校体育工作与精神文明建设

.....钟集均 (1)

结合体育教学加强学生的思想政治工作

.....吕常德 (6)

充分发挥时间的效能

——兼谈认真落实一小时体育活动

.....陈泽民 (11)

小学体育教学改革实验初探

——从增加跑的练习看增强体质效果

.....阮立本 李平智 杨天荣 (15)

高等学校体育工作改革刍议

.....步德寿 汪长慰 周绍忠 肖添荣 (22)

中小学体育课考核成绩评定办法探讨

.....武汉教育学院体育教研室
武汉市中小学体育教研会 (29)

体育教学中的纪律教育

.....刘振西 (35)

评定体育课教学质量的研究

.....查佑生 卢耀龙 (39)

关于体育课结构改革的实验

.....刘树元 (48)

关于体育课运动量计算方法的探讨

.....潘梦轩 (51)

论篮球教学中的“分类教学法”

.....毕秀兰 (57)

怎样备好体育课

.....张建国 (60)

浅析小学一、二年级男女生运动能力的差异

.....欧阳天晶 (65)

开展体育传统项目的几点作法和体会

.....韦秉武 (73)

农村学校业余田径训练初探

.....钟伟章 (76)

积极施行《锻炼标准》广泛开展“达标”活动

.....刘诗教 (79)

篮球启蒙训练中运用诱导练习的探讨

.....吴之敬 (81)

湖北省体育理论学会1983年年会综述..... (84)

学校体育工作与精神文明建设

武汉体育学院 钟集均

加强社会主义精神文明建设，是全国各条战线的共同任务。胡耀邦同志在党的十二大工作报告中指出：“思想政治工作者、各种文化和科学工作者，从幼儿园到研究生院的各级各类学校的教育工作者，在建设社会主义精神文明中担负着特别重要的责任。”体育是精神文明的重要组成部分，它对于促进整个精神文明建设，培养教育一代新人起着重要的作用。在学校体育工作中，加强精神文明建设不但非常必要，而且完全可能；因为它有许多有利条件。这里，我想就学校体育工作中如何加强精神文明建设的问题发表一点粗浅的看法。

—

在学校体育工作中加强精神文明建设具有重要的战略意义，它对于培养和造就全面发展的一代新人，对于我们国家的未来，对于社会主义的兴衰与成败都有深远的意义，因为：

(一)学校是培养人材的场所。各级各类学校都担负着这一光荣而繁重的任务，它一方面为高一级学校输送合格的毕业生，另一方面向社会各行各业输送劳动后备力量。加强精神文明建设可以为造就德、智、体全面发展的新人作出贡献。按照马克思的观点，未来的教育，都是生产劳动同智育体育相结合。它不仅是增进社会生产的一个方法，并且是唯一的造就全面发展的人的方法。毛泽东同志也说过：“我觉得一个人应该能文能武，有道德、有方向、又有健强的体魄，才是完全的人”。党的教育方针明确地把体育规定为培养全面发展新人的一个重要方面，在体育教学工作中不但应该增强学生体质，传授知识、技能、技术，而且要对学生进行思想品质的教育。学校进行社会主义精神文明的建设，归根结蒂，是要培养和造就有共产主义理想的、全面发展的一代新人。体育作为培养全面发展新人的一个重要方面，不但应培养青少年具有体魄健全、思维敏捷的健康美，而且应该培养他们成为有理想，有道德，有文化，守纪律的人。这是贯彻党的教育方针的需要，也是社会主义建设的需要、人民的需要。那种把二者对立起来，或者看不到它们之间的作用，甚至轻视某一方面都是十分有害的。我们应该充分利用这个阵地，来培养“身心并完”的新一代，为社会主义精神文明建设作出贡献。

(二)学校是人材集中的地方。全国大中小学校120万所，在校学生达二亿多人，约占全国人口的四分之一左右，这批青少年是祖国的未来，祖国的希望。青少年的精神面貌如何，将影响着整个社会。要实现社会风气的根本好转，学校体育工作应该通过一切途径，采取有效

的措施和方法，努力来实现党中央提出的在今后五年内加强理想教育、道德教育、纪律教育。

(三)年龄阶段的重要时刻。学生时期正是长身体、长知识和世界观、人生观形成的重要阶段。他们(特别是中小學生)大都在9~16岁左右，这一年龄阶段的特点是，可塑性较强，各种社会思潮对他们都会产生潜移默化的作用，对他们的未来都可能起决定性的作用。通过开展各种体育活动，对他们共产主义世界观、人生观的形成是有极大的影响的。抓住这一关键时刻，可以收到事半功倍的效果，对建设社会主义精神文明，具有重要的战略意义。“十年内乱”，给社会、特别给青少年的消极影响，给予我们的教训是非常深刻的。“十年内乱”带来的后患，使我们深刻认识到，消除他们在精神方面造成的严重后果比消除他们在物质方面造成的后果要艰难得多。也就是说：思想建设是很不容易的，只有从长远的战略的高度去认识，才能看到他们的迫切性和重要性。

(四)体育本身具有独特的功能。体育活动，尤其竞技体育，具有广泛的群众性和对抗性的特点。它可以吸引成千上万的青少年参加，在活动中可以表现人们各种不同思想、道德、意志品质，纪律，不少人在参加过程中亦要克服一定困难，受到一定的教育，陶冶着人们的思想、品德和行为。特别是竞技运动，包含着丰富的道德内容，在一场运动竞赛中，有着错综复杂的各种人与人之间的伦理关系。

在美国近代史中有这样一段生动的记载：美国纽约洲新监狱为了对犯人进行教育，经常开展体育运动。一次在十分剧烈的橄榄球赛中，一个平素非常野蛮的杀人犯被别人推倒而不还手，引起了典狱长的好奇心。为什么一个罪恶累累的杀人犯在运动场上会如此文明呢？这个犯人自白说：“如果我从小就经常参加比赛的话，今天就不致于坐牢。”在我们学校体育工作中，根据教学计划规定的体育课，以及课外体育活动，各种竞赛等，都是对青少年进行精神文明教育的极好形式，也是极为有利的条件，我们要十分重视这一特点，发挥体育本身的独特作用。

二

在学校体育工作中，加强精神文明建设的内容是极为丰富的，根据学校的特点，它可以归纳为以下几个方面：

(一)以理想教育为中心是学校精神文明建设的根本内容和根本任务。如前所述，学校是对广大青少年教育的重要场所，其最重要的教育内容就是革命的理想、道德和纪律，核心就是共产主义思想。要结合学校体育的特点，采取各种方式、措施，树立远大的理想，树立对于共产主义社会的必胜信心，同时把实现理想和当前的学习结合起来，明确学习目的，端正学习态度，在教学工作过程中自始至终把为祖国四化建设而锻炼，为人民服务而学习，作为精神文明建设的中心环节。

(二)教育学生热爱祖国、热爱社会主义、热爱中国共产党是学校体育工作中加强精神文明建设的出发点和落脚点。在体育教学中可以充分利用我国体育事业的伟大成就，我国运动员在赛场上表现出来一往无前、立志攀登世界体育高峰的精神和运动员“胸怀祖国，放眼世

界”，“人生能有几次搏”、“冲出亚洲，走向世界”、“最佳精神”等等，去激励青少年强烈的爱国热情，唤起他们为振兴中华而奋斗，同时对在前进道路上受到挫折而灰心意冷是一个鞭策，使一时彷徨以至沉沦的青年从颓废中奋起。

(三)讲道德、讲文明是学校体育工作中加强精神文明建设的重要内容。胡耀邦同志在党的十二大报告中指出：“每一个公民都应是遵守公民义务、社会公德和职业道德，每一个劳动者都应当是社会主义精神文明建设者”。学校要培养有社会主义觉悟的劳动者，道德、文明的教育无疑应成为我们学校体育工作的主要内容。

我们知道，道德是人们必须共同遵循的行动规范。在体育活动中所表现出来的精神状态，道德风尚，行为举止，是观察一个国家精神文明发展程度的窗口之一。体育是向青少年进行共产主义教育的重要手段，是建设社会主义精神文明不可缺少的重要方面，体育的这种社会使命，要求人们通过体育活动，不仅增进身体健康，创造运动成绩，而且要在思想上得到振奋，情感上得到激励，情绪上得到愉悦，道德上得到熏陶。

在一场球赛，一场游戏课，乃至任何一项集体的体育活动中，每一个参加者都要表现其各自的道德、情感、思想和行为。作为体育教师，应当发挥体育这个功能，利用我国运动员在运动场上表现出来的良好体育道德风尚和文明举止等生动事例来感染教育青少年。

(四)自觉遵守纪律的教育，是学校体育工作中加强精神文明建设的一个重要方面。讲文明守纪律是我国人民的美德，也是我们当前进行精神文明教育的重点内容之一。有自觉遵守纪律的人民，才能建设一个高度文明的社会。不能设想，一个无政府主义自由泛滥、纪律松弛的国家和集体，能建设一个高度物质文明和精神文明的社会。“十年内乱”的后患对青少年的消极影响，对社会风尚、社会文明的破坏是人所共见的。我们要从根本上扭转这个风气，就要从学校入手。学校体育工作，就是要通过各种体育活动，尤其在体育教学过程中进行严格的组织纪律训练，通过各种教学常规，养成守秩序，懂礼貌的良好习惯。

(五)培养勇敢顽强，艰苦奋斗，团结协作的品质，是学校体育工作精神文明建设的不可忽视的内容。

全面开创社会主义现代化建设的新局面，实现本世纪末的宏伟目标，我们不但要培养有远大理想，有道德，有文化，守纪律的未来建设者，而且还应要求他们具有前赴后继，奋战不息的坚韧不拔的精神，团结协作的集体主义、共产主义的优秀品质，这是社会主义一代新人的不可缺少的一个条件。因为社会主义、共产主义远大理想实现，四化建设宏伟目标的达到，不经过艰苦的劳动和脚踏实地的工作和学习，不付出巨大的代价，不从一点一滴做起，那只能是空想。因此，作为一个体育教师，就应当结合体育教学工作和其他体育活动，经常利用我国运动员勇攀高峰，为国争光的顽强拼搏的可贵品质。在具体教学过程中，不放过一切机会，不论完成动作，练习要求，课外竞赛等一切体育活动，都要把我国优秀运动员可贵品质，老一辈的光荣传统作为青少年学习的榜样。

社会主义社会实行的生产资料公有制，这就决定了：集体主义行为的原则，是社会主义精神文明的灵魂，（《光明日报》评论员《社会主义精神文明的价值》一九八一年二月二十二日）集体主义是社会主义精神文明的基本特征。它贯穿在人们行为的各个方面：表现在对同志，助人为乐，团结友爱；表现在对集体、先人后己，公而忘私；表现在对人民，全心全

意不谋私利；表现在对国家，热爱祖国，赤胆忠心；表现在对工作，积极主动，不畏艰难。总之，有了集体主义精神，就能正确处理好同志关系，个人与社会，个人与国家的关系。

学校体育工作中可以通过各种途径和方法来培养学生集体主义的思想。如学校体育的许多活动内容：篮球、排球、足球，接力跑、游戏、拔河等集体项目，可以要求学生在活动时必须相互配合，相互鼓励，团结协作来完成。当前开展活动最常用、最有效的方法是评比、竞赛。另外，除开展各运动项目的各种形式的竞赛外，更多的是开展班组之间，年级之间的各种体育评比活动等，不论从内容到形式，从方法到要求，均具有强烈的集体性。通过长期的、反复的学校体育活动，培养和提高广大青少年学生的集体主义思想。

三

加强精神文明的建设是各条战线的共同任务，但是要得到较好的效果，就必须研究各自的特点，根据学校体育的特点，我认为应注意以下几点：

（一）寓教育于身体活动之中。体育不同于一般的政治报告、学习会、讨论会等以语言、文字为其主要特征的教育形式，而要把身心活动，活动内容和活动要求，意识和动作，理论和实践，自然地和谐地统一起来。因为只有通过各种体育活动，如体育教学，课外活动，（包括竞赛）来培养学生组织纪律性，勇敢顽强的精神，团结协作，互相帮助，为集体的荣誉而努力等，从而收到实际效果。在体育教学中可以根据教学大纲规定的各项教材的性质和组织教法特点来安排，例如田径项目，对培养勇敢顽强、坚韧不拔的品质，具有比较鲜明的教育作用；集体性的球类项目，则对培养组织纪律性和集体主义精神，具有比较突出的作用；而体操、武术等项目，则更有利于培养沉着、机智和自控能力等品质，这是我们加强对学生精神文明建设的基本特点和形式。

（二）要配合学校中心工作。体育工作是整个学校工作的一个方面。开展精神文明的建设必须有针对性，必须结合学校各时期学生反映出来的理想、道德、纪律等方面的问题，配合整个学校的教育中心来进行，才能取得较好的效果。如进行组织纪律的教育，法制法纪教育等，同时这个教育同样必须结合各项体育活动来进行。

（三）要注意各类学校的年龄特点，才能使精神文明的教育做到鲜明性和实效性。中小学低年级学生一般模仿性、好胜心强，因此要注意他们的积极向上的进取心，要在他们幼小的心灵里树立起一个完整的正确的道德形象，使学生懂得关心健康和身体发展，养成正确的身体姿势，外表整洁，神态端正，勇于克服困难，热爱集体，遵守纪律是一种社会责任，也是新社会道德风尚。在高年级学生中一般都具有知识和理想，要针对他们对未来前途的向往和追求的特点，通过各种有象征性的体育活动，教育他们懂得一个人的社会价值，未来的贡献是与其个人道德意志品质，社会主义、爱国主义、国际主义、集体主义以及对事业坚定的目的性，勇敢顽强和坚决果断的精神直接相关的。

高等学校学生一般世界观已基本形成，对于未来的事业、职业，已经基本定向，在体育工作中要教育学生为祖国、为人民学习，奋发锻炼，陶冶勇攀科学高峰的进取心。通过各种复杂的体育活动，培养他们勇于克服困难的精神，宣传体育战线大好形势和优秀运动员的事

迹，激发他们的爱国热忱和为未来事业的献身精神。

(四)要以积极宣传，正面教育为主。充分运用各种生动典型事例是进行文明教育的有效方法。在体育战线，包括学校体育中，特别是我国优秀运动员勇攀高峰，为国争光可歌可泣的生动例子，如中国女排拚搏精神，登山精神，最佳精神，勤学苦练等生动感人的形象，以及从他们身上发挥出来的许多闪光精神和语言、思想都是激励人们前进的巨大精神力量。至于本校学生中所表现出来的各种优良品质，可以起到更生动、更直观、更为有效的作用。

(五)体育教师的表率作用是向学生进行精神文明教育的关键。体育教师对学生进行精神文明教育具有特殊的作用和条件，它比任何一门学科教师接触面广，感染力也大，尤其中学生正处于青春发育期，有非常强烈的可塑性和很强的模仿性，我们往往看到一些青少年学生经常模仿他们所热爱的老师，从写字到说话，走路的姿势都学老师的样子，加上体育教师一般任课班级多，又担任课外组织和辅导工作，青少年学生大多喜爱体育活动，因而体育教师的影响就更大，对学生的教育也就更大。这样就给我们体育教师提出了更高的要求，不论对工作态度、责任心、文化修养、知识水平、业务状况、道德品质、思想作风等都要为人师表。作一个合格的体育教师，应当努力提高自己的文明的水准，这样才能在对对学生进行精神文明教育时起到表率的作用。

结合体育教学加强学生的思想政治工作

武汉师院体育系 吕常德

抵制和清除精神污染，是党中央的号召，是全党全国人民共同关心的一个重大问题。我们教育战线的同志要充分认识这个问题的重要性和迫切性，自觉地按照党中央的部署，开展抵制和清除精神污染的斗争。

党的十一届三中全会以来，全国人民在党的领导下，在进行物质文明建设的同时，加强了精神文明建设，共产主义的思想、道德、作风日益发展。但在新的历史条件下，也存在着资产阶级腐朽思想的侵袭，在思想理论和文学艺术中出现了违背四项基本原则的错误理论和观点。宣扬资产阶级自由化、极端个人主义、无政府主义和资产阶级生活方式等。这些东西腐蚀着一些人的灵魂，搅乱一些人的思想，败坏社会风气，甚至导致对党的领导和马列主义的不信任。

学校不是“世外桃源”，精神污染的毒素也在侵害着学生。当然，学生的思想状况和精神状态总的来说是好的。特别是这几年，各级各类学校的领导和教师，对学生开展了坚持四项基本原则的共产主义教育和“五讲四美三热爱”活动，学生思想有了明显的进步。学校里是团结向上的，学生为四化建设刻苦学习的精神以及良好的组织纪律性和共产主义道德风貌有了很大的发展。但是也要看到青年学生正在学习阶段，正确的世界观还未形成，许多人还缺乏马列主义的基本知识，对是非、正误、美丑的分析辨别能力尚差，而他们接触国内外思想理论和文学艺术作品的机会却较多，资产阶级的意识形态和生活方式会不断袭来，加上目前有些学校思想政治工作薄弱，学生就更容易受到非无产阶级思想的影响和侵蚀，致使他们中一些人在政治方向上，理论观点和人生态度以及兴趣爱好上发生混乱，不同程度上还存在着精神污染问题。

据某一大学用不记名书面答卷方式向全院学生调查，在回答四项基本原则时，有8.3%的学生认识模糊；在回答对资本主义制度的看法时，30.3%的学生认为资本主义腐而不朽；对学习马列主义理论课问题的回答，只有53.7%的学生认为很重要，其余近一半的学生存在着不同程度的模糊或错误认识。相反对西方现代派哲学感兴趣的占20.4%；在回答人的本质是否自私的问题时，有8.1%的学生说是自私的。以上事实说明在部分学生中精神污染和自由化倾向的严重程度。

目前，在学校生活中，侵害学生的精神污染主要有两类。一类是容易察觉的有形的污染，如宣扬资产阶级生活方式的电影、戏剧、书刊、画册、手抄本，录象录音磁带等，这类东西对青少年的思想和生活起着严重的腐蚀作用。另一类是不易被察觉的无形污染，它们往

往披着学术探讨、艺术创作外衣，甚至同科学的东西混杂在一起，使人们从思想上、政治上和生活上误入歧途，同党同社会主义离心离德。它使一部分青年学生羡慕资本主义，怀疑和否定社会主义优越性；向往绝对自由和资产阶级民主，不愿遵守纪律和社会公德，甚至反对党的领导，信奉资产阶级的极端个人主义思想，搞个人奋斗，追求个人享受，追求低级庸俗下流淫秽的生活情调，生活糜烂，悲观消极，胸无大志，甚至厌世轻生。正象瘟疫一样毒害着青年的心灵，腐蚀青年的思想，消磨着青年的意志，它确是一种严重的腐蚀剂，我们绝不能低估目前存在的精神污染的危害性。

据了解，对青年学生产生精神污染的原因和渠道是复杂的，但一般也有其规律。除十年内乱所造成的消极影响，无政府主义和极端个人主义流毒还没有清除干净外，这几年对外开放，对内搞活经济的新的历史条件下，西方资产阶级的腐朽思想、政治理论观点和生活方式等，必然乘机渗透进来，在人们的思想上和生活中引起各种反映。在学校里，特别是高等学校是知识最集中的地方，学生接触国内外的存在着不同程度的精神污染的东西的机会多，再者对业余时间的放任、包括宿舍角落的被遗忘，也给精神污染的渗透提供了条件。而我们对四项基本原则却宣传的少了，且盲目宣扬了一些资本主义的有害东西，歌颂社会进步具有鼓舞力量的东西少了，宣扬社会阴暗面和西方文化多了。加上我们的思想政治工作薄弱，宣传教育和抵制不力，才得使精神污染以蔓延和发展。

学校有保护学生不受精神污染的崇高使命，我们培养社会主义的大学生，培养无产阶级革命事业的接班人，就必须全面关心学生的成长，重视学生的思想品德教育，共产主义教育，增强学生抵制精神污染的能力。

邓小平同志曾明确指出：“体育是建设社会主义精神文明的一个重要方面。”确实，体育不但能全面的发展学生的身体、增强他们的体质，同时也是对其进行共产主义、爱国主义教育的一种手段。为了贯彻中央的指示精神，坚决清除和防止精神污染，要充分发挥体育教育在抵制和清除精神污染斗争中的积极作用。

教书育人是教师的职责，教师职业道德的核心。我们体育教师应当通过体育教育促进学生德智体全面发展，寓爱国主义、共产主义教育于体育教育之中，增强学生抵制精神污染的能力。那么，如何运用体育教育对学生进行思想政治教育呢？我们采取了如下几种方法：

一、体育教学中加强学生的爱国主义、共产主义教育，抵制精神污染。

体育课是我国各级各类学校的必修课，且在各类学校的教学大纲中，都明确规定“结合体育教学特点，教育学生热爱党，热爱社会主义祖国，加强学生组织纪律性和勇敢顽强艰苦奋斗的共产主义精神，要贯彻德智体全面发展的方针”，因此，教师应当在向学生传授知识技能的同时，还要对学生进行爱国主义、共产主义教育。

1. 在理论课教学中，除向学生传授知识外也要讲授含有爱国主义、共产主义的教学内容。如讲什么是体育运动时，既讲授体育运动与增强体质的关系，也要讲体育对民族康强和国家兴衰的意义，更要讲清我国体育在党的领导下，所取得的一个又一个重大成就：如广大体育健儿胸怀爱国之心，为国争光之志，在国际比赛中所取得的胜利，振兴中华的动人业绩乃至随着我国国际地位的提高，体育项目的蓬勃开展，各类国际体育组织都纷纷向我国敞开大门的光辉情景等等，对学生进行爱国主义教育。

在上专业理论课的时候，不但要讲基本理论，还要介绍我国的新的理论新的成就，如在讲训练理论时，既要介绍国内外通用的那些理论，也要向学生讲述我国体育教师田麦久同志以自己新的研究与见解获得西德科隆体育学院博士学位的新的训练学理论。朱建华两破世界纪录就是建立在我国教练员自己的技术理论指导下训练成功的。我国男子体操队战胜了世界冠军苏联队就是以自己的理论，自己的设计和自己独创的技巧与训练理论取得的。当今世界跳水运动员所普遍采用的压水花技术就是我国首创的……，让学生了解我们也有独立于世界之林的先进理论。即使在讲解我国暂时落后的项目时，如田径，游泳等项目，只要我们有特点的技术我们也要分析，如著名短跑运动员陈家全的后蹬技术就具有充分而快速的特点，邹振先的三级跳远动作被誉为“邹氏式技术”，戚烈云的蛙泳技术就具有幅度大的特色……。不是我们都不行。对待那些仍有差距的项目，讲解时既承认差距，又要介绍我国在该项目上的发展速度，这不仅要讲解放后与解放前的成绩比较，还要向学生讲解该项目在解放以前的落后残状，更要讲解放后我国在该项目上的进展速度，如田径短跑项目，目前我们与世界先进水平差距很大，但我们的进步速度却是惊人的，男子100米从10"6—10"，美国用了48年时间，苏联用38年的时间，而我国只用7年的时间，同时向学生展示我们在短期内就能赶超世界先进水平的条件，鼓舞学生的精神，提高学生的斗志，进而使学生深刻认识到只有社会主义才能救中国的道理，使其受到热爱党、热爱社会主义祖国的共产主义的思想教育。

2. 教学计划要有培养学生组织纪律性的内容，上课时要有严格的纪律要求。比如，教材中安排一些队列练习，做一些培养纪律性的游戏等，加强集体观念。练习中也要严格要求。教师还要严格执行课堂常规，并教育学生遵守课堂纪律。上下课时坚持集合站队，集合要求迅速整齐，坚持课堂考勤，服装要求，也一丝不苟，培养学生遵守纪律服从命令的习惯和作风。

3. 课堂前后也要注意对学生进行热爱劳动，爱护公物，团结友爱，艰苦奋斗的思想教育，如组织同学协助教师准备（繁重的）教学器材（抬跳高垫、跳箱等）。穿钉鞋不要上垫子，不要在水泥地上走，不要在篮球场踢足球，练习中注意相互保护等等，注意培养学生的美好品质。

二、组织体育活动占领业余阵地，抵制精神污染。

体育是进行共产主义、爱国主义教育的一种手段，通过体育锻炼，把广大青少年组织起来，这不仅使他们锻炼了身体，而且用健康的活动占领了业余阵地。通过竞赛活动还可对学生进行思想政治教育。

1. 组织业余体育锻炼小组，占领学生的课外时间。一些学校在课余时间结合学生的爱好，组织一些项目的体育锻炼小组，如武术，长跑，球类等，一周练习几次，锻炼时教师进行督促和指导，取得了很好的效果，有的则按指导教师的计划进行锻炼，使小组活动更有秩序，学生锻炼的积极性很高，而且久兴不衰。

2. 组织业余体育竞赛。组织体育竞赛是占领业余阵地，进行政治思想教育的好办法。组织竞赛时除传统的较大型的运动会外，最好能经常地、广泛的、灵活的举行一些小型的、单项的竞赛活动，如一项球类的，棋类的，乃至一项田径的比赛。有时也可邀请兄弟单位的运动队来校进行友谊比赛。据了解，有的学校抓住了这一环节，做到了比赛经常有，观众天天

多。把广大青少年吸引到体育活动中来，使他们的身心受到健康的沐浴。

组织体育竞赛要注意对学生进行思想政治教育，要求裁判做到公正合理，对运动员进行比赛要友谊第一和服从裁判的良好体育道德作风教育。同时也要对观众进行精神文明的教育，组织精神文明啦啦队，改善赛场风气，促使比赛顺利进行，以激励运动员在比赛中赛出风格，赛出水平，从而使青年学生在做文明观众当中也受到共产主义品德教育。

三、组织读书活动，进行演讲竞赛，抵制精神污染。

开展读书活动能提高青年学生的文化素养，更重要的是能够激发青年学生热爱祖国，热爱事业的思想感情，增强辨别是非、美丑的反腐败能力。为此目的，业余组织学生参加读书活动，把青年学生吸引到读书活动中来，使其在读书活动中受到爱国主义教育。

运用组织读书活动，教师一定要认真地进行组织工作。把学生组织起来后，还要制订读书计划，包括欲达的目的，一周读几次，多长的时间，向学生推荐什么书或刊物内容等等。所读书籍除《祖国》、《闪光的生活道路》等一般好书外，主要应结合体育特点，组织学生阅读有关体育方面的书刊，特别是有关我国体育健儿成长的文章，在国际比赛中为国争光的报导以及体育取得的成就和有关科研成果等，能给学生以良好的鼓舞。有时我们还根据读书计划，教育目的，让学生自己选择阅读文章，开展读书演讲会。如为增强爱国主义情感，让学生选读那些爱国人物的小故事，而后进行演讲竞赛，活跃了读书空气，取得了良好的效果。在学生阅读过程中教师要进行指导，才能保证读书活动的健康开展。经过一段时间的读书活动，谈好书的人多了，扯闲话的少了，专业思想较前有所巩固，特别是精神面貌发生了可喜的变化。

四、组织学生参观体育成就展览，抵制精神污染。

体育成就展览会对人们来说是受教育的生动课堂。体育成就展览会陈列着体现我国体育成就的展品，显示着中国人民的智慧和自强不息的精神，他能激发我国人民的民族自豪感，为青年学生增添向上的勇气和信心，进而把“振兴中华”的口号化作自己为四化刻苦学习的力量。

一些学生参观之后，心情激动，很长时间还在议论着展览会的壮观场景。有的同学说的好，展览会大长了人民的志气，作为中国人会感到骄傲。有的说，看了展览，对学习都充满了信心。还有的同学说，光荣是我国运动健儿得来的，光荣也应属于人民。是的，那些荣誉的取得是祖国和人民培养的结果，取得如此辉煌的成就也只有在中国共产党的领导下才能取得。通过组织学生参观体育成就展览会，使大家受到了一次很好的热爱党、热爱祖国的思想教育，增强了学生抵制精神污染的能力。

五、有条件的可以举办专题报告会，以增长学生的知识和爱国热忱。

为了激发学生的民族自豪感，培养学生的爱国主义热忱，有的教师给学生专题介绍了朱建华两破世界纪录的成长史，从朱建华少年时期讲到他在世界中学生运动会上取得冠军开始起飞，继而跃过2.30米，2.31米，2.32米，2.33米获得冠军，跻身男子跳高世界先进行列，再谈到两破世界纪录，震撼全世界的全过程，更讲到那2.38米的惊人一跳，使祖国更增光彩，这光辉的业绩，谱写了一曲振兴中华的豪气歌，最后连国际田联主席都打来贺电，亚洲田联主席都赞誉说这不仅是中国人民的骄傲，也是亚洲的光荣，对世界来说也是值得骄傲的

事。中华儿女的业绩，是社会主义祖国，我们光荣的党培养的结果，教师的专题宣讲吸引着每一个学生，教师的德育用心激励着每一个同学的心，从他们激动的表情就能够听到他们那即要迸发出来的心声，奋发啊！运动健儿，前进啊！中国青年是为“振兴中华”献身的时候了，坚决把精神污染清除干净！多好的思想政治教育形式啊。

体育战线上我们有着丰富的宣讲素材，我们有无数的光辉业绩，第九届亚动会上我国所获的金牌总数和总分均为第一，女排连获世界冠军，是历史性的突破，乒乓在36届世乒赛囊括了全部七项冠军和五个单项的亚军，创乒坛奇迹，男子体操队首次获得团体冠军……，这不胜枚举的中华骄傲宣之不尽，讲解不完，有条件的单位和教师大可仿效。

中央关于清除精神污染的重大决策，关系到亿万青少年的健康成长，关系到四化建设的胜利进行，党和国家的前途和命运，我们体育教育工作者一定要认真学习中央的指示精神，提高抵制精神污染的自觉性，同时我们还要利用体育的特殊条件。通过各种渠道、采用一切方法切实加强对学生的思想政治工作，引导他们认真学习马列主义毛泽东思想，把他们培养成有理想、有道德、有文化、守纪律的又红又专的接班人。

充分发挥时间的效能

兼谈认真落实一小时体育活动

黄石市教育局局长 陈泽民

人们在谈论学校体育管理时，都异口同声地说，要充分发挥人力、财力、物力、时间、信息这五大要素的效能，才能达到提高学校体育运动水平，增强学生体质的目的。这的确是经验之谈。可是在工作中，却有些人往往忽视“时间”的效能，将时间被其它学科占用了，有时甚至将时间白白浪费掉了。因此，目前摆在我们面前的现实问题，就是如何保证全体学生每天有一小时体育活动，并充分发挥时间的效能。本人不揣谫陋，仅就这个问题，谈谈个人的粗见。

一、提高认识，保证一小时体育活动。

早在一九五八年，周恩来同志就谆谆告诫我们，要保证全体学生每天有一小时体育活动。这就具体地体现了党和人民对下一代的关怀和重视。为实现革命前辈的遗愿，促进后代的健康成长，全国很多学校在这方面做了大量具体细致的工作，保证了一小时体育活动，因而增强了学生体质，提高了运动水平，促进了教学质量的全面提高。但是，也应清醒地看到，目前还有不少学校对体育工作重视不够，一小时体育活动得不到保证，体育活动的时在他们那里只空写在作息时间表上，停留在口头上，不能落实在行动上，因而学生体质下降，使得有些疾病的发病率上升。对于这种情况，若让其继续发展下去，则会严重影响到教育方针的全面贯彻，对国家民族是一种损失，对学生个人也是一种不幸；如不及时改变，势必殃及一代人的健康成长，后果是不堪设想的！一个立于世界民族之林的强国，除了政治制度先进、经济繁荣、文化科学发达、国防力量强大等因素外，人民的健康水平，也是极为重要的条件。而提高人民的健康水平则要从娃娃抓起，使其一代更比一代强。梁启超曾在惊世骇俗之作的《少年我国说》中呼吁道：“今之责任，不在他人，而全在我少年。”又说“少年智，则国智；少年强，则国强；少年进步，则国进步；少年雄于地球，则国雄于地球。”梁启超这番把希望寄托于少年的话，是很有眼力而又富有哲理的。在今天对我们教育工作者仍有启迪。

目前，我国人民随着经济形势的继续好转，物质生活正在得到进一步改善，因而对文化科学和体育活动的要求就日益增长。同时，由于近几年来我国体育成就激荡着人们的爱国热忱，大大加深了青少年学生参加体育活动的浓厚兴趣。这就迫切要求每所学校要顺应形势，充分利用现有条件，因陋就简，克服困难，切实保证有一小时体育活动时间，使群众活动生

勃勃地发展起来。

应该看到，我国的田径、足球、游泳等项目的运动水平在世界上还是很落后的，而有的国家在这方面的很多优秀选手就直接来自中小学。我国海岸线之长，江河湖塘之多，疆域之辽阔，在世界上是少有的，如果我们在学校体育中广为利用，并充分发挥时间的效能，我国青少年就一定会大展才华，龙飞于四海之上，虎跃于五洲之林的壮美情景，就一定展现在我们眼前。

那么如何保证学生每天有一小时体育活动，并发挥时间的效能呢？这就要求计划性强，一定要科学支配时间。如学生什么时候起床，什么时候学习，什么时候锻炼，又怎样保证学生参加社会活动和个人业余爱好活动。这些，都要从实际出发，进行通盘考虑，作出周密安排。目前教育部规定体育课为两节，这是很难完成每人每天有一小时体育活动的，因此应增加一节体育课的课时，则学生每周在校的体育活动单项时间为：

早 操 $10\text{分} \times 6\text{（天）} = 60\text{分钟}$

体育课 $45\text{分} \times 3\text{（节）} = 135\text{分钟}$

课间操 $4.5\text{分} \times 6\text{（天）} = 27\text{分钟}$

眼保操 $4.5\text{分} \times 2\text{（次）} \times 6\text{（天）} = 54\text{分钟}$

课外活动 $45\text{分} \times 2\text{（次）} = 90\text{分钟}$

合计每周体育活动的总时间为366分钟，平均每人每天61分钟。如果学校坚持按教学大纲要求安排学校各项工作，而学生的在校总时数又不超过七小时，那就不致于在教学工作中相互扯皮，相互抵销，而会相互促进，相得益彰！

二、健全制度，落实一小时体育活动的措施。

要发挥时间的效能，养成学生锻炼身体的良好习惯，一要靠时间，二要靠正确的方法，三要靠制度作保证。因此，必须建立以下几种主要制度：《学生体检制度》、《一日锻炼制度》、《体育课外作业制度》、《体育实验与考核验收制度》、《三好学生评比制度》、《体育活动与班主任职责》、《学校体育管理制度》等，以保证每人每天有一小时体育活动。同时，还要很抓具体措施的落实，培养学生自觉参加体育锻炼的良好习惯。为此：

1. 根据学生特点，实行岗位责任制。

要发挥时间的效能，这就要求学校体育活动要根据学生的生理、心理特点以及时令季节和学校场地条件，在保证有一小时体育活动的前提下，有目的、有计划的系统开展一些有益于身心健康的锻炼活动。目前中学阶段的教育为六年，学生年龄差异较大，不同年级的学生心理特点和生理特征也不相同。而且各地区、各学校的条件也不一样。因此，不能以同一内容、同一要求和同一方法去开展多层次的学生体育活动。否则就很难引起学生对体育活动的兴趣，就必然影响体育活动的效果。所以，学校整个体育活动要以体育教学大纲为依据，从学校实际出发，应对本校体育活动的内容进行必要的调整和补充，提出各年级体育活动的具体要求。

学校要有专人负责抓体育。校长、教导主任、班主任和体育教师都要按照各自的职责范围去搞好体育工作，实行岗位责任制。教育行政部门和学校应配备体育督导员，既抓好本地区、本校的体育工作开展起来，也要及时向上级反映有关情况，切实地把学校体育工作开展

起来。

2.减轻课业负担,保证学生参加体育活动时间。

减轻学生的课业负担,这是保证学生每天能参加体育活动的关键。所以,教育部规定:“课外作业量由教导处负责统一协调,均衡布置,应控制在初中每天一个半小时,高中每天二小时之内。”并要求“主管教学的校长、教导处应负责督促检查,发现问题,及时纠正”当前,单纯追求升学率的现象还很严重,用加班加点的办法来驱使學生死搞功课,用牺牲学生健康的作法去换取考试分数。如不及时纠正,那将是我们教育工作者的过错,是要受到历史惩罚的。因此,要坚决把学校和学生从频繁考试和题海作业的压力下“解放”出来,使学生有余暇参加体育锻炼活动。各校还应规定:全学期只举行期中、期末两次考试,节假日不加班加点,教师不能拖延课堂时间,不能占用眼保健操、课间操和课外活动时间,以便让全体学生走出教室,迈出书房,参加体育锻炼。

3.使体育活动经常化,应实行体育课外作业制度。

目前中学阶段各科教学都有其作业本,进行各自练习。唯独体育课没有作业本,因此体育活动的内容和要求,只停留在口头的布置上,而没有作业记载的考核。为了完成体育教学大纲所规定的任务,近几年来,有的学校设计了《体育课外作业本》。它的主要内容是体育基本教材和《体标》测验项目的技术动作,因人、因条件有针对性地布置有关活动项目的作业。实践证明,这样作的好处是多方面的:它是体育教学的继续和延伸,是整个体育教学中的一个不可缺少的组成部分;它可激发学生参加体育活动的兴趣,并逐步养成终身锻炼身体的习惯,作业应规定一定的项目(如俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、跑步等)可在家庭里完成,它体现了社会、家庭、学校共同关怀下一代健康成长;同时它对当前学生课业负担过重是一个调节和缓和,能促使学生参加体育活动。

三、讲究方法,充分发挥时间的效能。

有了一小时体育活动,也落实了具体措施,还得同时认真研究体育活动的训练方法,才能充分发挥时间的效能,不然还会白白耗费时间。

人们从锻炼的经历中深深体会到:一小时是个不变的常数,如果安排合理,使用得当,训练有方,一小时的利用率就越高,收效也就越大。因此,在开展体育活动中,如能因人、因时、因地、因事,采取多种活动形式组织学生参加活动,就会各有所得,达到预定的目的,甚至能培养出出类拔萃的人才来。因为在不同的活动过程中,就有不同的状态——快慢、久暂、大小、高低、强弱、曲直、难易、升降、隐显、进退……。这就要求教育工作者根据学生在活动过程中出现的不同状态,按照运动的规律,采用科学方法,进行合理调节。而这种科学方法和合理调节,还是充分发挥时间的效能的具体体现,也正是教育工作者高明所在。

我国跳台跳水运动员在第九届亚运会上大显身手,他(她)们的运动技术水平,使观众看得如醉如痴。外国记者问我国教练员:“队员的空中动作如此优美,刚柔相济动作准确、利落,他们训练时有什么秘诀?”教练员梁伯熙回答说:“跳水运动员除了进行体质、力量和跳水技巧训练外,还作跳弹床训练。此外,还要跳芭蕾舞,使动作富有舞蹈美感。”我想这就是我国跳水技术得到发展,和雅俗共赏的妙谛所在吧!从这里,就不难看出,要发展体

育运动，增强学生体质，提高运动水平，就必须实行综合研究，讲究训练方法，只有这样才能发挥时间的效能，才能使学校的体育内容丰富多采，才能激发学生参加锻炼的积极性，才能有效地提高运动技术水平，从而增长学生的聪明才智，使教学质量得到全面提高。

“教学有法，但无定法。”在体育教学的过程中，在充分发挥时间效能的思想指导下，面对着多年级各层次的青少年学生，就必须根据不同的对象，不同的教学内容，不同的时间和环境，去采用各种不同的教学方法。坚持走自己的路，发扬独创精神，我们就会在一小时体育活动的时间内（当然还可适当增加活动时间），发挥出最大的时间效能，开创出体育教学的新局面来。

诚然，保证全体学生每天有一小时体育活动，充分发挥时间的效能，是一个比较艰巨而又复杂的工作，它触动到很多人的思想、学习和生活，牵动着学校工作的各个方面。它要求我们要不断解决矛盾，才能不断前进。为了全面贯彻党的教育方针，为了下一代的健康成长，我们应遵循教育规律，做扎实细致的工作，发挥教育工作者的教育效能。这样，我们才是时间的主人，时间才能最大限度地为我们服务，才能真正落实每天一小时体育活动。