

国际运动训练 学校体育综述

北京体育学院体育理论教研室

一九七九年十二月

国际运动训练学校体育综述

北京体育学院体育理论教研室

北京体育学院印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2.25印张 92,000字

1979年12月第一版 1979年12月第一次印刷

定价：0.50元

目 录

国际运动训练综述..... (1)

国际学校体育综述..... (94)

学校体育课的结构文献综述..... (139)

国际运动训练综述

七十年代，特别是近几年来，世界各国高水平运动员层出不穷，运动成绩日新月异。仅从田径、游泳、举重三个主要项目自第十五届到廿一届奥运会的成绩和当前的世界记录，以及成绩上升的增长率(见表1—3)来看，提高是很快的。

以游泳为例：男子1500米自由泳78年世界第十名的成绩比72年世界冠军的成绩还要高19"；女子100米自由泳1956年奥运会冠军在78年还进入不到世界前15名之列；78年女子100米蛙泳的世界纪录比1960年男子蛙泳的世界纪录还高。又如田径：廿届奥运会女子铁饼第六名比第十九届奥运会冠军的成绩要高3.44米；男子撑竿跳高第十九奥运会冠军的成绩在78年也只能被列为世界第十名，1960年以前世界上没有一人能越过五米大关，而今天仅在苏联就有64人能跳过五米；1957年郑风荣以1.77米创造了女子跳高世界纪录，而当今世界上能跃过1.77米横杆的女子运动员却数以百计，仅东德一国，能跳过1.77米的就达廿人之多。

从成绩提高的曲线(见图1、2)来看，一直呈现出一种上升的趋势。

各个项目名次之间的差距(见表4、5)也正在缩小，前几名的水平日益接近。

作为世界体坛最大竞技场的奥运会，其规模也不断扩

表 1: 田径径分项目世界纪录及自第 15 届 ~ 21 届奥运会成绩和成绩上升的增长率:

项目	成绩		成绩												第 15 ~ 21 届奥运会成绩增长率	
	世界纪录		第 15 届		第 16 届		第 17 届		第 18 届		第 19 届		第 20 届		第 21 届	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100 M	9"95	10"88	10"4	11"5	10"5	11"5	10"2	11"2	10"1	11"4	9"9	11"0	10"14	11"07	10"06	11"08
400 M	43"86	48"89	45"9	46"7	46"7	46"7	44"9	44"9	45"1	45"1	43"8	43"8	44"66	51"08	44"26	49"39
800 M	142"4	154"9	149"2	147"7	147"7	147"7	146"3	146"3	145"1	145"1	144"9	144"9	145"9	158"6	143"50	154"44
1500 M	332"2	356"	345"2	341"2	341"2	341"2	335"8	335"8	338"1	338"1	334"9	334"9	336"3	41"4	339"11	403"48
10000 M	2122"4	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7	241"7
跳高	2.34 m	2.01 m	2.04 m	2.12 m	2.12 m	2.12 m	2.16 m	2.16 m	2.18 m	2.18 m	2.24 m	2.24 m	2.23 m	1.92 m	2.25 m	1.93 m
撑竿跳高	5.70 m	4.85 m	4.85 m	4.56 m	4.56 m	4.56 m	4.70 m	4.70 m	5.10 m	5.10 m	5.40 m	5.40 m	5.50 m	5.50 m	5.50 m	5.50 m
跳远	8.90 m	7.09 m	7.57 m	6.24 m	7.83 m	6.35 m	8.12 m	6.37 m	8.07 m	6.76 m	8.90 m	6.82 m	8.20 m	6.78 m	8.35 m	6.72 m
三级跳远	17.89 m	16.22 m	16.22 m	15.28 m	16.35 m	16.35 m	16.81 m	17.32 m	16.85 m	16.85 m	17.39 m	17.39 m	17.35 m	17.29 m	17.29 m	17.29 m
铅球	22.15 m	22.32 m	22.32 m	22.32 m	22.32 m	22.32 m	19.68 m	19.68 m	20.23 m	18.14 m	20.54 m	19.61 m	21.18 m	21.03 m	21.05 m	21.05 m
铁饼	71.16 m	70.72 m	70.72 m	55.03 m	56.36 m	53.69 m	59.18 m	55.10 m	61 m	57.21 m	64.78 m	58.28 m	64.40 m	66.62 m	67.50 m	69 m
链球	80.32 m	60.32 m	60.32 m	63.19 m	63.19 m	63.19 m	67.10 m	67.10 m	69.74 m	73.36 m	73.36 m	73.36 m	75.50 m	77.52 m	77.52 m	77.52 m
标枪	44.58 m	69.32 m	73.78 m	50.47 m	85.71 m	53.36 m	84.44 m	55.98 m	82.46 m	60.54 m	90.10 m	60.36 m	90.42 m	63.83 m	94.58 m	65.94 m
五项全能	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839	4839
十项全能	8618	7887	7887	7937	7937	7937	8392	8392	7887	5246	8193	5098	4801	4801	4801	4801

表2: 游泳分项项目世界纪录及自第15届~21届奥运会成绩和成绩上升的增长率:

项目		成绩												第15~21届奥运会成绩增长率			
		世界纪录		第15届		第16届		第17届		第18届		第19届				第20届	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100M	49"44	55"41	57"4	1'6"8	55"4	1'2"	55"2	1'1"2	53"4	59"5	52"2	1'	51"22	53"59	49"99	55"65	2'29"7
400M	351"41	4'06"23	4'30"77	5'12"1	4'27"3	4'50"6	4'18"3	4'12"2	4'43"3	4'12"2	4'9"	4'31"8	4'02"26	4'09"04	3'51"93	4'09"89	3'712"7
800M	301"54	3'24"42									9'24"			8'55"68		8'37"4	2'511"7
1500M	1502"00		18'30"		17'38"9		17'19"6		17'1"7		16'38"9		15'52"38		15'02"40		3'324"7
100M	55"49	1'01"51	1'5"4	1'4"3	1'2"2	1'2"9	1'1"9	1'9"3	1'7"7	58"7	1'6"2	56"58	55"49	55"49	1'01"83	2'143"7	2'987"7
200M	1'57"19	2'11"93							2'10"3		2'9"6	2'24"8	2'22"82	2'19"19	1'59"19	2'13"43	
100M	1'02"26	1'10"51									1'7"7	1'5"8	1'4"94	1'13"58	1'03"11	1'11"16	
200M	2'15"11	2'38"36	2'34"44	2'51"7	2'34"7	2'53"1	2'37"4	2'49"5	2'27"8	2'46"4	2'28"7	2'44"4	2'21"55	2'41"71	2'15"11	2'33"35	2'122"7
100M	54"18	59"46				1'11"		1'9"5	1'4"7	55"9	1'5"5	1'3"34	54"35	54"35	1'00"13		1'791"7
200M	1'59"33	2'09"77			2'19"3		2'12"8		2'6"6		2'8"7	2'24"7	2'07"0	2'15"31	1'59"23	2'11"41	

注 * 世界记录系截至到1979年7月29日的统计

表3: 举重世界纪录及第15届~21届奥运会成绩:

(单位: 公斤)

奥运会 级: 别	第15届	第16届	第17届	第18届	第19届	第20届	第21届	世界纪录 (截至1972.5)
52公斤以下						225	242.5	244.75
56公斤以下	225 97.5+27.5	231.5 105+126.5	240 107.5+132.5	247.5 105+142.5	255 105+150	250 107.5+142.5	262.5 117.5+145	262.5 117.5+144.5
60公斤以下	240 103+137.5	244.5 107.5+137.5	252.5 110+142.5	275 122.5+152.5	270 117.5+152.5	275 117.5+157.5	285 125+160	287.5 130+157.5
67.5公斤以下	257.5 117.5+140	270 120+150	272.5 122.5+150	300 135+165	302.5 135+167.5	312.5 135+177.5	305 135+170	315 142.5+172.5
75公斤以下	285 127.5+157.5	287.5 122.5+165	302.5 132.5+170	315 137.5+177.5	322.5 135+187.5	325 140+185	335 145+190	347.5 157.5+190
82.5公斤以下	292.5 127.5+165	307.5 132.5+175	312.5 132.5+180	325 142.5+182.5	335 147.5+187.5	335 150+185	365 162.5+202.5	375 165+210
90公斤以下	317.5 140+177.5	315 137.5+177.5	320 142.5+177.5	322.5 142.5+180	345 157.5+187.5	345 155+190	332.5 170+212.5	400 180+220
90公斤以上	310 145+165	332.5 145+187.5	357.5 195+202.5	385 167.5+217.5	372.5 170+202.5			390 172.5+217.5
100公斤以下								
110公斤以下						370 165+205	385 165+220	417.5 180+237.5
110公斤以上						405 175+230	440 185+255	445 189.5+255.5

注: 1. 为了便于对照, 将廿届以前的推举成绩从总成绩中减去。

2. 第十九届奥运会以前最高级别为90公斤以上, 最低级别为56公斤以下。

3. 廿届奥运会增设52公斤以下级, 110公斤级和110公斤以上级

4. 1977年增设100公斤级。

图1：历届奥运会游泳10分项目成绩增长示意图。

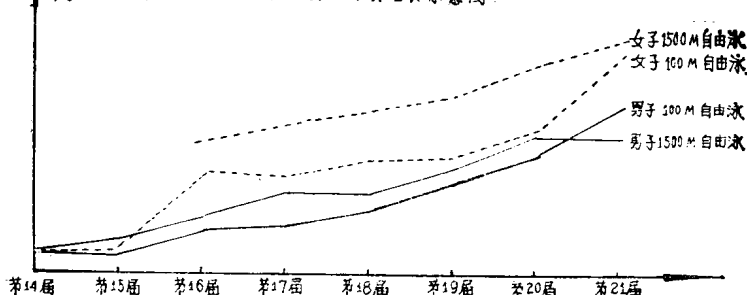
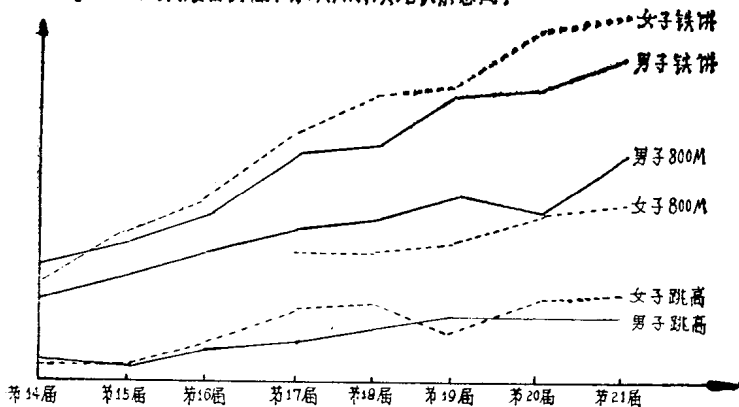


图2：历届奥运会田径10分项目成绩增长示意图。



大，参加的国家 and 地区的数目，以及比赛的项目和运动员人数也逐届递增。（见表6）：

在奥运会和各项世界锦标赛上逐鹿桂冠的争夺甚为激烈。越来越多的国家以竞技体育作为强盛国家、振奋民族精神的一种特殊手段，从维护国家的荣誉和政治、外交、经济利益

表 4: 第 10 届 ~ 20 届奥运会分田徑項目 1~6 名間成績差距比較:

項 目		第 10 届			第 15 届			第 20 届		
		第一名 成績	第二名 成績	第 1~6 名 差距	第一名 成績	第二名 成績	第 1~6 名 差距	第一名 成績	第二名 成績	第 1~6 名 差距
田	男子 100 M 跑	10"3	10"8	0.5"	10"4	10"5	0.1"	10"14	10"40	0.26"
	男子 10000 M 跑	30'11"4	31'37"	1'26"4	20'17"	20'54"8	37"8	27'38"4	28'5"4	27"
	男子 跳 远	7.64 M	7.15 M	0.40 M	7.57 M	7.14 M	0.43 M	8.24 M	7.96 M	0.28 M
徑	女子 100 M 跑	11"9	12"3	0.4"	11"5	12"	0.5"	11"07	11"41	0.34"
	女子 铁 饼	47.63 M	35.93 M	11.70 M	51.42 M	42.65 M	8.77 M	66.62 M	61.72 M	4.90 M

表5：第10届~20届奥运会游泳、举重项目1~3名间成绩差距比较：

奥运会届次		第10届			第15届			第20届		
项	目	第一名 成绩	第三名 成绩	第1~3名 差距	第一名 成绩	第三名 成绩	第1~3名 差距	第一名 成绩	第三名 成绩	第1~3名 差距
游	男子100M仰泳	1'8"6	1'10"	1"4	1'54"	1'6"2	0.8"	56"58	58"35	1"77"
	男子1500M自由泳	19'12.4	19'39.5	27"1	18'30"	18'51.3	21"3	15'32.58	16'9.25	16"67"
	女子100M自由泳	1'6"8	1'8"2	1"4	1'6"8	1'7"1	0.3"	58"59	59"06	0.47"
	女子100M仰泳	1'19"4	1'22.5	3"1	1'43"	1'58"	1.5"	1'59.8	1'62.6	0.48"
举	82.5公斤以下	365kg	330kg	35kg	417.5kg	407.5kg	10kg	507.5kg	495kg	12.5kg
	58公斤以下				315kg	300kg	15kg	377.5kg	367.5kg	10kg
	90公斤以下				445kg	402.5kg	32.5kg	525kg	512.5kg	12.5kg

出发，为在世界体坛的竞争中，夺取或保持领先地位，结合本国的国情，采取各种措施和有力手段，加强对竞技体育的领导，大力开展运动训练，促进运动水平的提高。本文分为以下十个题目进行综述：

- 一、以国家力量大力开展运动训练；
- 二、以学校体育为基础，不断完善训练体制；
- 三、合理安排、大力开展各种竞宽；
- 四、重视教练员的培养和提高；
- 五、日益强调运动员的选材；
- 六、早期专项化训练；
- 七、训练方法、手段多种多样，继续加大训练负荷；
- 八、加强医务监督，系统使用恢复手段；
- 九、应用现代科学技术，场地、器材、设备日趋现代化；
- 十、大力开展科学研究，为运动训练服务。

表6:夏季奥运会概况:

届数	举行时间	运动项目	单项数	参加国或地区	参加运动员人数	举行地点
1	1896	9	30	13	285	雅典(希腊)
2	1900	15	61	20	1066 (女6)	巴黎(法国)
3	1904	18	70	11	496	圣路易(美国)
4	1908	25	84	23	2059 (女36)	伦敦(英国)
5	1912	17	80	28	2547 (女57)	斯德哥尔摩(瑞典)
6	1916	因第一次世界大战未举行				柏林(德国)
7	1920	27	119	29	2583 (女63)	安特卫普(比利时)
8	1924	21	113	44	3098 (女136)	巴黎(法国)
9	1928	18	106	46	2964 (女290)	阿姆斯特丹(荷兰)
10	1932	19	110	37	1408 (女127)	洛杉矶(美国)
11	1936	23	123	50	约4100 (女328)	柏林(德国)
12	1940	因第二次世界大战未举行				东京(日本);赫尔辛基
13	1944					伦敦(英国)
14	1948	22	129	58	4144 (女438)	伦敦(英国)
15	1952	21	138	69	5862 (女573)	赫尔辛基(芬兰)
16	1956	21	139	67	3539 (女353)	墨尔本(澳大利亚)
17	1960	21	139	84	5376 (女537)	罗马(意大利)
18	1964	23	150	95	5557 (女732)	东京(日本)
19	1968	22	158	109	6059 (男、女)	墨西哥城(墨西哥)
20	1972	25	178	122	10088 (男、女)	慕尼黑(西德)
21	1976	21	198	88	6189 (女1274)	蒙特利尔(加拿大)

一、以国家力量大力开展运动训练

(一) 不断加强对运动训练的组织领导。

1952年第十五届奥运会以前,美国一直以绝对优势,独

霸奥运会体坛。在第十五届奥运会上，苏联一跃与之平分秋色。1956、1960年第十六届、十七届奥运会，苏联总分超过了美国。1964、1968年第十八届、十九届奥运会，美国又超过苏联。1972年第廿届奥运会，苏联又以总分659.5比639胜过美国。到1976年第廿一届奥运会，东德异军突起，迫使美国落在苏联、东德之后，屈居第三，从而引起美国政府和体育界的极大震动。美国总结奥运会比宙的经验教训，首先加强了国家对运动训练的组织领导。在廿届奥运会后的1973年，美国国会就对此进行了干预，成立了美国最高体育运动委员会，直接由总统任命五名委员，监督全国性体育组织，负责管理体育基金，协调组织之间的关系，指导国际比赛。廿一届奥运会后，为在1980年第廿二届奥运会上夺取大量金牌，美国政府于1978年底，制定了《业余体育法》，目的就是为了提高和振兴业余竞技力量，统一对美国业余体育组织的领导。该法规定一切业余体育组织统属美国奥委会，由其统一指挥。为打破美国体坛各自为政、相互矛盾的状况（特别是大学生体联和业余体联的矛盾），还建立奥林匹克训练中心和全国游泳训练基地，在斯阔谷、加利福尼亚、平静湖、纽约和中西部地区建立五个永久性的训练基地，统一对全国高水平运动员训练的领导，聘请专家、学者、教授，建立拥有大量仪器设备的生理和训练的实验室，利用科学手段，分批短期集训优秀选手。截至78年6月，斯阔谷训练中心已集训过2100多人。

西德在1973年就由联邦政府成立“体育议会”，对体育管理机构进行了完全的改组。西德体联、全国奥委会、奥林匹克协会，支援体育协会等全国所有体育组织都包括在“体

育议会”之内，并全部集中在“体育议会”形式的领导之下。

“体育议会”主席履行议长的职能，“体育议会”下设执行委员会，由其负责对有关各运动项目采取具体措施；另设技术委员会负责各项协议的贯彻执行。以此加强统一领导和协调运动训练和比赛。

法国为改变运动技术水平落后，在国际体坛上成绩不佳的状况，1975年由政府通过发展体育法，将国立体育学院和高等体育师范学院合并，成立一所综合性的国立体育运动学院，作为法国国家队的永久性集训基地。同时，还在中学按项目建立体育班，又称为“运动——学习联合中心”，全国共建了120个。并且，每个市都有一名付市长专管体育。

苏联是由政府机构——体委进行统一领导，并以党的决议来推动运动训练工作的开展。为贯彻党和政府的决议，体育、教育部门，青年团、工会等协调行动，统一行政命令，拨给经费和进行宣传。为提高运动技术水平，把各运动项目按地方传统和国家重点分到各加盟共和国或重点城市，各地通过重点项目的开展和带动，全面开花，促进运动水平的提高。

东德是近几年崛起的新军，他们艰苦经营了廿年。法刊在评述东德取得体育成就的原因时认为，整个国家和社会力量有机配合，是他们发展体育的有效源泉。在东德，对运动训练实行统一领导，所有各运动协会均按统一的目标进行工作。体总及其各级组织管辖所有项目，制订全年计划，组织全运会，推广体育科研成果等。经费由国家和企业分担，在工作上国家与社会团体统一步调。运动员完全由国家、社会供养，在工厂和企业里是脱产的，并且作为榜样和代表，享有特殊的地位。

罗马尼亚党中央十分重视运动水平的提高。党的决议曾明确规定：“国家体委要从世界水平的要求出发”。并且直接确立体育运动在社会中的地位和政府体育组织机构的职权范围，确认国家体委是在一切体育活动领域内具有全权的中央机构，负责统一贯彻党和国家关于体育运动的政策。党的决议还明确规定各俱乐部、各体育协会和各体育医疗单位，不仅隶属于政府各部和各中央机构，而且也隶属于国家体委。决议还具体指出，体育工作要把注意力集中在开展那些能够出成绩和真正有发展前途的，并在奥运会及世界与欧洲锦标赛中占很大比重的项目，把精力集中在有可能得分的运动项目上。

(二) 投入大量经费，并以荣誉、奖金激励运动训练的发展。

世界上经济比较发达、运动技术水平较高的一些国家，体育经费的数额是很大的，而且逐年增加。其中相当部分投资于竞技体育，以保证运动训练工作的开展。法国1979年体育经费达197,766,930法郎。而十年前仅为27,858,000法郎，十年间增加了169,908,930法郎。1977年仅直接用于奥运会训练的经费开支达6,300,000法郎。

西德1977年体育经费达212,600,000马克（约合人民币153,000,000多元）。1978年十个部提供的体育经费达到了创纪录的229,000,000马克，按西德人口平均每人3.7马克。西德国家队在慕尼黑廿届奥运会之前最后阶段的训练，就花费国家经费和“奥林匹克基金”达60,000,000马克，这就是说，西德在廿届奥运会上取得十三枚金牌，每个金牌的价值为4,600,000马克。据瑞士《体育报》1973年2月9日报道，西德高级运动员训练中心总共花费86,000,000马克。1957—

1977年廿年间，西德共为体育场地建设投资 738,000,000 马克，其中高级竞技体育场地用款达 191,000,000 马克。1974 年仅世界足球锦标赛场地一项就投资了 500,000,000 马克。

美国 1978 年制定的《业余体育法》规定拨款 1600 万美元（约合人民币 2542 万元），作建立全国训练中心及训练奥运会选手用。其 80 年奥运会予算比 1976 年增加了一倍，比 1968 年多 500 万美元，比 72 年多 800 万美元。美国除国家拨款外，各单项运动协会还借企业资助会费，刊物等收入自筹运动训练经费，两项加起来的数额是很可观的。如排球协会每年有 45 万美元用于训练。

日本政府决定对全体协 1979 年经费补助达 1,435,000,000 日元，比 1978 年增长 25%，相当于日体协所要总额的 95%。同时还批准 616,000,000 日元作为参加 80 年廿二届奥运会提高竞技力量之用，另以 2,600 万日元作为体育指导人员出国进修费用。

苏联、东德、古巴每年用于运动训练的经费也是相当多的。仅东德莱比锡体育学院每年就有一亿马克的予算，而该院每年的毕业生才 300 名，经费大都用于高级运动员的训练和科研。古巴全年体育经费 4,000 万比索（约合人民币 7,536 万元）。据日本资料报道，古巴每年仅排球一项的训练费用就达四亿日元（约合人民币 300 万元）。

为促进运动训练的有力开展，许多国家结合本国的国情，实行多种“奖励”制度，给达到高水平的运动员以荣誉和奖金，调动他们的积极性。苏联、东德等国家少体校和高级运动学校的运动员、教练员的待遇都比较高。苏联少体校教练员的薪金比一般教师要高，一般的教师每人每月 160 卢布，特级教练员

每月工资350卢布，一级教练240卢布，二级运动员200卢布。进入高级运动学校的学生，除吃住全部由国家负担外，每月还可领120卢布的津贴。东德专项体校毕业的学生升入大学，比其它一般学生享有特殊的待遇，发给每人250—300马克的奖学金。高中的学生运动成绩优异，可得到200马克的津贴。获得欧洲冠军的运动员可得五千马克奖金，获得世界冠军及奥运会冠军则得一万马克奖金。在苏联和东德的一些重要比赛，由报纸、杂志、电台广为宣传，并负责颁发有关“奖杯”，每年在比赛中取得好成绩的运动员都受到奖励，大力宣传介绍。苏联还对为国家做出重大贡献的教练员、运动员授以功勋运动员的荣誉称号。并实行“体育旗帜荣誉奖”，由国家体委奖励对苏国家一队贡献最大（即输送运动员最多的队）的队，获此奖的队，当年可直接参加全国比赛的最后四分之一决赛。古巴每年在国家运动员中评选先进集体和先进个人，被评上的，除登报表扬以全版篇幅进行宣传外，还给予一定的物质奖励。有些在国际比赛中获胜的运动员回国时，卡斯特罗还亲自到机场迎接，以示政治荣誉。

在美国，各体育刊物、报纸每年都要评选“体育明星”，公布一批优秀运动员和代表队的名单，其中优秀的中学生运动员往往被各大学争相优先录取。升入大学后，可享受大学的“体育奖学金”。这些大学生运动员不太受学年限制，可延迟毕业时间，其毕业后的出路也不用担心，可进职业队，收入比一般大学毕业生要高得多。在全国训练中心集训的运动员的全部费用均由国家负担。

法国国立体育运动学院学生全部费用均由政府负担。除此，还根据运动员的年龄、家庭收入和运动技术水平可获各种

不同数额的奖学金，最高的每年可达1600法郎。为提高游泳水平，法国游泳协会1978年公布了评分发奖金的制度，规定得每一分发奖金20法郎（一法郎约合人民币0.365元）。评分标准为：进入世界锦标赛决赛得100分（2000法郎）；达到参加世界锦标赛水平的得60分（1200法郎）；在欧洲青年锦标赛上，获参加资格的得20分（400法郎）；进入决赛的得40分（800法郎）；获奖章一枚得50分（1000法郎）；在国内锦标赛上破全国纪录的得20分（400法郎）；在国际比赛中破法国纪录的得30分（600法郎）。少年儿童在集训中表现突出，有培养前途的，也给予奖分，最高可得20分（400法郎）。

奥地利设立“体育运动补助基金”，分三个级别奖励运动员。运动成绩达到世界水平的运动员为一级，最多每月补贴3600先令，（约合人民币360元）；达到欧洲或国际中等水平的运动员为二级，每月最多补贴2500先令（约合人民币250元）；年轻的、有前途的运动员为三级，酌情补贴。还准备拨150万先令（15万人民币）搞尖子运动员保险金。

至于在各重大国际比赛中，各种奖金更是名目繁多。如1978年在阿根廷举行的世界足球锦标赛上，进入决赛的十六个队所在国家的足球协会纷纷以高额奖金刺激队员。阿根廷队每个队员进入复赛时，发给七千美元奖金，进入冠军赛后，又得二万四千美元。此外，每个队员在参加分组预赛时，已得了五万美元。意大利队进入复赛，每个队员得7500美元，进入前四名，每人又再得7500美元。

（三）广建体育场地，供运动训练、竞赛之用。

西德奥委会于50年代末就提出了以增建体育场地设备为重点的“黄金计划”。60—75年第一个“黄金计划”已完成，