

6

中外学校体育

文摘

上海体育学院函授部

蘇子如

妙齡

PDG



《中外学校体育文摘》编委会名单

顾问:

章矩林(教授) 董承良(教授)
陈安槐(教授) 马如棠(副教授)
钱耀庭(教授)

主编:

施达生(副教授)

副主编:

李 青 张耀辉(副教授)

编委: 周云卿(副教授) 张 林 王于竞
蒋一鹏 王正伦 卢 俊 郝易刚
高佐仪 黄家骅

内部发行

责任编辑: 张 林

印 刷: 上海体院印刷厂

目 录

• 理论研究 •

浅谈学校体育的战略地位…………… (1)

• 教学改革 •

应改革体育教学“模式化”的偏向…………… (8)

面向中学是师范体育专业的根本特性…………… (13)

• 教学研究 •

体育教学与音乐…………… (16)

用音乐提高体育课的效果…………… (17)

试论体育教学过程中学生的情绪控制…………… (20)

• 教法选萃 •

如何运用提问…………… (25)

差异教学十二法…………… (27)

• 教学随笔 •

当前体育游戏中的某些弊病…………… (30)

“橡皮带”在田径教学训练中的运用…………… (31)

• 教学评价 •

高校体育课评价内容与方法…………… (34)

用百分制的方法分析评定体育课质量…………… (38)

• 函授生论文摘要 •

我校初中按体能分组教学的初探…………… (41)

上海普通高等院校体育师资队伍

建设发展的探讨…………… (44)

体育周课时的增加对学生体质、

智力发展影响的探讨…………… (46)

• 运动训练 •

少年运动员训练中的常见错误…………… (50)

• 信息之窗 •

差生达标运动会…………… (53)

• 国外学校体育 •

苏、美、日体育教学大纲的主要特点…………… (54)

苏联学校体育简况…………… (56)

印度学校体育概况…………… (59)

• 体育趣闻 •

骑车最远的冠军…………… (40)

钓鱼世界冠军…………… (52)

游得最远的人…………… (62)

捕蚯蚓比赛…………… (15)

浅谈学校体育的战略地位

熊斗寅

在《二〇〇〇年中国的体育》发展战略研究报告中，明确指出：学校体育是培养德、智、体全面发展的一代新人的重要手段，是整个国民体育的基础。它直接影响到民族体质的强弱和运动技术水平的高低。从这个意义上说，它是整个体育运动的一个战略重点。

一、学校体育与全面教育

学校体育历来是教育的不可分割的组成部分。古希腊哲学家亚里士多德在早期的教育思想中，就认为体育、德育、智育互相联系，智力的健全依赖于身体的健全，因此体育应先于智育。近代英国哲学家洛克认为体育是一切教育的基础，英国教育家阿诺德于1828年把体育列为学校课程，被认为是现代体育的创始人。毛泽东同志早期的著作《体育之研究》中也指出“体者，为知识之载而为道德之寓者也”，并提出体育的功效不仅能强筋骨，而且能增知识、调情感、强意志，这就说明体育在全面教育中的特殊功能和作用。我国近代教育家

蔡元培主张德、智、体、美四育并重。但长期以来，体育教育在教育中的地位问题始终未能很好解决。

李鹏同志在第二届大学生运动会开幕式上指出：“学校体育教育，是整个学校教育的重要组成部分。体育活动不但能使学生增强体质，提高运动技能，而且还是发展智力、陶冶情操、锻炼意志、培养集体主义精神，增强组织性、纪律性的重要途径。”

但在我们现实生活中，有人往往把体育的地位看得低于智育和德育，因此，在观念上首先要有一个大的转变，才能在政策措施上层层落实。例如：体育师资严重不足，不少体育教师水平较低、知识结构较差；体育经费始终在教育经费中没有固定比例，很难得到保证；学校体育场地、设备严重不足，甚至仅有的场地还被占用；学校体育立法很不健全，没有制度保证。以上这些问题，虽然受到国家经济条件的制约，但人们对体育的观念落后是不可忽视的一个原因。观念落后的最根本的原因在于我国几千年封建教育的影响，同时也由于社会经济还不发达，社会对体育的需求还未达到发达国家水平。

强国必先强种。从战略高度来看待学校体育，首先是提高全民族的体质，也就是提高人口素质问题。日本中曾根政府已把增强国民体质作为廿一世纪的战略目标。邓小平同志为景山学校的重要题词：“教育要面向现代化、面向世界、面向未来。”我理解这三个面向的核心是要求培养人才具有创新精神和开拓能力，具有现代化的思维和素质，具有坚强的体魄，具有与发达国家竞争和在廿一世纪大显身手的本领。未来社会是竞争更加剧烈的社会，体育在培养现代人所必备的

竞争素质、拼搏精神方面具有独特的功能。因此，加强学校体育教育，不仅是完善全面教育的不可缺少的措施，而且也是培养一代新人的十分重要的手段。

二、学校体育与竞技运动

我国二〇〇〇年体育战略目标是实现世界体育强国。世界体育强国的指标是多方面的，但无疑竞技运动水平是最显著的标志。今天我们所指的世界体育强国主要是指在综合性国际大型运动会中名列前茅的国家。

学校体育是竞技运动的基础。很多优秀运动员往往首先在学校中涌现出来、学校体育能在运动员选材和早期训练方面打好基础。一个运动员的成长大体上要有8—10年的系统训练。这样可以预计，二〇〇〇年在奥运会上大显身手的运动员现在肯定正在小学或幼儿园，因此正如世界所有体育强国一样，必须从小抓起，从儿童抓起，把学校作为培养奥林匹克冠军的摇篮。

为此，我们首先要明确学校体育的任务，1984年中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》指出：“重点抓好学校体育，坚持从少年儿童抓起。在增强学生体质的同时，积极开展业余训练。”增强学生体质，养成从事体育锻炼的习惯，培养终身进行体育活动的兴趣爱好，这无疑是学校体育工作的主要任务。同时，为国家培养大批优秀体育人才、特别是高水平运动员，也无疑是学校体育的又一项重要任务。

为了能源源不断地为国家培养输送高水平体育后备人才，必须健全业余训练体系和科学的竞赛制度。在世界体育强国中，无一不是把学校作为培养体育后备人才的可靠基地。

例如苏联中、小学生中，课外参加运动部和一般身体训练部组织的体育活动人数占60%以上。美国很多高水平运动员直接来自中学和大学。民主德国在六十年代开始大抓少年儿童业余训练和竞赛，规定体育教师的两项任务是增强体质和发现人才，终于在七十年代进入了世界体育强国的行列。

我国要在二〇〇〇年实现世界体育强国的战略目标，除了在学校体育和社会体育各个方面要努力提高质量和水平以外，竞技运动技术水平的提高至关重要。而竞技运动后备力量的培养又是关键。为此，我国学校业余训练工作必须进一步完善，形成我国独特的学校业余训练体系。经济发达的地区和城市，力争半数以上学校体育教师、体育场地设施、科学研究、体育管理等发展到较高水平。到本世纪末，我国各级各类学校学生以各种形式组织起来在校内外进行业余训练，如校代表队、体育传统项目学校、体育班、业余体校等有很大的发展。学校将设立体育奖学金，以鼓励运动成绩优异的学生。同时，发挥高校体育的潜在优势，在大学、中学、小学传统项目之间，做到项目的对口挂钩，以获得系统的专项训练。有条件的大中学校，将有较好的体育场地设施并配备较高水平的教练员，组成高水平运动队，成为某些运动项目的训练基地，为国家直接培养运动员。这是实现体育社会化的一个重要方面。人们可以期待，若干条件好的高等院校将会发展成为体育教学、训练和科研相结合的中心。

完善学校运动竞赛制度是另一项重要措施。竞赛是推动学校体育和提高青少年运动技术水平的杠杆。李鹏同志在讲话中指出：“一个学校，能创造出某些运动项目的优异成绩，应视为这个学校的光荣。”何东昌同志也指出：“组织体育竞赛，

对推动体育活动具有重要作用，必须予以重视。……因此，大型的、综合性的中学生体育竞赛，今后要以省、市、自治区为主举办。全国性竞赛也要进行相应的改革。”在《二〇〇〇年中国的体育》研究报告中提出，我国目前实行四年一次的大、中学生运动会，如条件允许，1990年以后改为两年一次。逐步做到每年举办主要项目的单项全国性大、中学生比赛，省市之间每年举办多种形式的单项邀请赛或杯赛。小学生比赛主要在省以下范围进行。市、县以及基层学校，充分利用星期日和节假日，组织多种形式的比赛活动并积极参加和承办国际大、中学生运动会。民主德国经验表明，抓好学校竞赛活动这个环节，是推动整个竞技体育的积极因素和提高运动技术水平的成功之路。

三、学校体育的战略措施

我们认清学校体育在全面教育和竞技体育中的战略地位之后，如何加强学校体育来实现二〇〇〇年的战略目标，成为当前的一项重要课题。除以上已经述及的一些措施之外，根据研究报告中讨论的某些方面作些介绍和说明，同时谈谈个人的体会和想法。

1、培养师资是提高学校体育质量首要问题。我国体育师资培养质量和制度与体育发达国家有明显差距。美国、西欧、日本等采用国家颁发教师合格证书制度，即大学毕业、经过教师实习考试合格才能发给证书，作为正式体育教师从事教学工作，享受教师待遇。苏联全国88.5%的体育教师受过高等专业教育。日本连幼儿园的体育教师也要受过两年制幼儿体育师范教育。但据国家教委统计，我国普通初、高中专职体

育教师中，受过两年以上高等专业培训的尚不足20%。我国体育教师在培训的质量上也较差，许多国家已采用双学科培养制，即体育教师同时获得其它学科的学位，这不仅有利于找到较理想的职业，提高体育教师的社会地位，而且知识结构比较完善，能较好地胜任教学与研究。我国体育教师在数量上也严重缺额，尤其小学体育教师缺额达30万，这需要很多年才能解决，因此必须采取有效措施，一方面提高教师质量，一方面增加教师数量，以保证体育课能正常进行并逐步提高质量。在职教师的继续教育和知识更新也应形成制度，有所保证。

2、采取多种渠道，为学校体育增加经费。首先学校体育经费应在教育经费中占有一定的比率。美国大学体育经费占教育经费的8—9%，我国清华大学才占1·25%，中小学就比率更小，甚至没有比率，经费毫无保障。除教育经费以外，我国要根据国情，希望得到社会上的捐赠和赞助。到二〇〇〇年，力争体育经费占教育经费的3—5%。目前有些省市已开始作出类似规定，这是具有战略思想的表现，

3、改善学校体育场地设施。我国整个体育场地设施与发达国家差距很大。美国大中学校均有十分完善的体育场地设施。日本公立中小学全部有体育场，80—87%有体育馆，46—55%有游泳池。苏联、民主德国、古巴等国均由国家或工矿企业、集体农庄兴建大批公共体育场地，免费向学校开放。我国平均395名普通中学生和850名小学生才有一块场地，而且绝大部分是篮排球场。据北京市调查，四个城区学校中，操场容纳不下全校学生或根本没有操场的中学占39%，小学占69%，市区只有两所中学有400米跑道，78·9%的中、小学生

不能正常在校进行体育锻炼。更为严重的是，据1983年全国体育场地普查，全国有大量学校体育场地被占用，如上海有150个，四川省有646个，这个问题迫切需要解决。

4、提高教学质量，增加体育课时。我国幅员辽阔，各地区、各民族差异性大，应在国家统编的教学大纲指导下，各省、市、自治区自己因地、因时制宜，编印体育课本和教材。体育教学要不断提高质量，上得生动活泼，调动学生的主动性和积极性。同时应在有条件的地方运用现代化手段进行电化教学、音乐伴奏和生理、心理测试。体育必须与普及生理卫生和优生学知识相结合并在教学中有意识地培养开拓能力和创新精神，不仅传授体育知识和运动技能，在增强体质和培养终身从事体育锻炼兴趣的同时，还要诱导学生学会健康、文明、科学的生活方式，改善生活质量。在条件成熟时，体育课时应增加到每周三小时，每天坚持开展一小时体育活动。

5、加强体育立法，国家要颁布一系列有关学校体育的法令、法规，实现学校体育管理的现代化。包括教师配备、体育经费和场地等问题作出明确规定。

学校体育的发展战略是整个体育发展战略的重要组成部分，本文仅从学校体育的战略地位谈了一些认识。今天我们随着社会的进步，必须提高对体育、包括学校体育的认识，改变过去的陈旧观念。我们必须从战略的高度摆正学校体育在教育 and 体育中的地位，只有这样，才能体现学校体育是整个体育发展的战略重点，从而采取切实可行的措施来重视和加强学校体育工作。

摘自《体育教学》1986年第3期

应改革体育教学“模式化”的偏向

王 古 白

多年来，小学体育教学存在着“模式化”的偏向，严重地影响教学质量的提高。

“模式化”主要是指有些老师把五十年代开始的苏联四段教学法，做为衡量一节课好坏的模式。谁也不能越雷池一步，形成了三十年一贯制。

苏联四段教学法，在过去的体育教学中，起到了积极作用，但也像其他事物一样，也有它的缺陷。因此，不能把体育教学限制在一个固定的模式之中。

多年来在教学实践中，我深刻体会了“模式化”的弊病，做了些改革的尝试。

一、场地、器材、队形三固定，改变教学中形式主义的偏向。

场地固定，是指上课的场地要固定，熟悉的场地环境能稳定学生的情绪。场地如何使用也要固定，比如：起跑的位置、投掷的位置、跳长绳的位置，都把它固定下来，只要告诉学生练什么内容，学生就知道站到什么位置上去。

队形固定，是指结合场地位置的固定，让学生知道练什么内容是在场地的什么位置上，站成什么队形。比如：徒手

操用什么队形，投掷用什么队形等等，都把它固定下来。学生知道练习内容以后，下达一个口令，学生跑过去就站好了。既可省时间，又可使内容衔接紧凑。避免学生精神涣散，能很快地进入练习。

器材安放固定，是指在场地固定、队形固定的前题下，器材安放位置也固定下来。数量多的器材如：实心球、体操棒、短跳绳之类，都要放在固定位置上，排放整齐。怎么取，怎么放，都有一定的要求，并形成常规。体积大的器材，如：垫子、跳箱之类，场地大的可事先安放好，用时把队伍带过来。场地小的可摆在场地上，在安放位置上划好标志，用时便于指挥学生安放。

这个三固定，可以增加课的练习密度，减少课上的非锻炼时间。

二、用“放”和“收”的新练习形式，代替旧的传统形式。

“放”是指给学生规定一定的活动范围、练习内容、练习要求(数量、质量)，让学生自己去练。老师可巡回指导，个别问题个别指导，带有共性的问题，全体暂停统一讲解，补充示范(或学生表演)，把老师的指挥位置移到学生中间去。

“收”是指放开学生自己去练之后，学生能不能按老师的要求去做，能不能再统一到老师的指挥之下。实践结果是可行的。只要是学生喜欢的内容，练习机会又充分，练习又尚未尽兴，教师就不会失去控制，就能做到“形散而神不散”。放得出去，也收得回来。比如：课上一个人一个篮球，40个球在学生手里，这就给予学生充分的练习机会，学生是欢迎的。教师再教给他们适当难度的练习内容，提出合理的要求，

学生会全神贯注地尽力去做，学生没有淘气的时间，也不会产生淘气的动机，完全可以做到令行禁止。

三、要尊重科学，又要不拘一格。

体育教学必须合乎科学规律，但采取什么形式，应该不拘一格。四段教学法的开始部分，一般安排队列练习，其主要目的是集中学生注意力。因此一上课就是立正、稍息、齐步走。这种单一的形式学生早已厌倦了。能不能采取其它办法呢？我就试把游戏放在课的开始。实践证明，只要是方法简单，时间不长，运动量不大的小游戏，完全可以把学生课间所带来的各种有害的情绪很快地消除，起到集中注意力的作用。比如：“摸脚尖”、“踩人影”、“人、枪、虎”、“锤子、剪子、布”等，都是两人一组的小游戏。教师提完要求以后，学生可以自选场地，自己练习，时间可长可短，运动量也不大，很快地就把学生吸引住了。这节课，就会获得一个好的开始。

四、用单一的教具，设计出单一内容的课。

体育课是讲究身体全面发展的。因此，锻炼内容就不能单一。按人体锻炼部位讲，上下肢都要得到锻炼。因此，一节课往往准备了多种器材，特别是小型多量的器材，如：沙包、实心球等等，课上收、发、放、取很繁琐，既占用时间又影响课堂气氛。为了加大课的密度，减少非锻炼时间，我设计了几节只用一种器材就能使学生身体得到全面锻炼的课。如：实心球本是力量性器材，可做推掷练习，发展腹腰和上肢力量，但又可以两人一个球互相传接，做为准备活动的一般练

习；把它等距离的置放在地上，能做跨步跑、曲线跑等练习；最后还可做一个传球，胯下传球等竞赛性游戏。又如短跳绳，可以在一节课里安排短绳操、跳短绳；或将绳等距离或平行置放在地上，做“高频跑”、“窄道跑”等练习；还可做一对一的拔河比赛游戏。这样，使一节课组织得很严谨，加大了课的练习密度。

五、一线多用，增强教学设计的艺术效果。

一节课往往需要划很多标志线，用来标明学生做各种练习的位置或安放器材的地点。一般中小型场地的学校，都没有条件为了改变练习内容转移场地。因此，往往一块场地上要划很多白线，造成场地很乱，使用效果也不好。

“一线多用”，就是在备课时精心设计，能划一条线就不划两条线，想办法使划出的线能做多种用途。比如：利用篮球场的两条边线，将学生分两组对面散开站好，可做相对推实心球的练习。又可做折回跑的折回线。再如：划一个同心圆，也可以做一节课唯一的一个标志线，几个内容都在这个同心圆上做。

“一线多用”对设计一节课的整体性增加了难度，但艺术效果增强了。形成了对繁锁的调队和场地频繁的转移的一种自我限制，实质起到了增加学生练习时间，加大了练习密度的效果。

六、培养学生独立锻炼能力。

各科教学都有一个培养学生能力的问题，体育教学也不例外。但从体育教学的角度来说，学生的能力大致有两种，

一种是指人体的活动能力，如：跑的能力，跳的能力……。另一种是指独立锻炼能力。

独立锻炼能力是指学生能够把在体育课中所学到的知识技能运用到生活中去的能力。

一般体育课上的锻炼活动，都带有一定的强制性，练习内容、练习手段、练习要求都由教师提出来，这是必要的。但也会产生另外一种倾向，就是当学生脱离了教师的指导就什么也做不出来了。特别是高年级的学生，本来已经具备了一定的活动能力，懂得了一些体育基本知识，掌握了一般的锻炼手段，但从来没有机会运用这些去独立地锻炼。

我试做了一下，有一节六年级的课，主教材是耐久跑。上课了，我先把学生召回教室，简单地讲一下这节课的任务。然后要求学生出教室以后，运用自己所掌握的知识技能，做十分钟的准备活动。我在一边观察，然后出发做耐久跑，跑后我又观察学生自己做整理活动。最后回教室小结。

通过试验，我发现大部分学生认真做了，懂得在耐久跑之前要活动一下关节、韧带及各个肌肉群，再慢跑几圈使内脏器官也活动起来。只是活动的顺序不一致。也懂得在跑后做放松跑或放松走。



黄伟平在《上海体育科研》上撰文认为：目前高师办学脱离中学实际的现象仍较为严重，因而导致一些学生不能很好地胜任中学体育教学工作。具体表现在：编写教案、讲解示范、组织教法、观察和纠正错误动作等方面。其主要原因有以下几点。

1、课程结构不合理。专业课的比例太大，而教育课的比例太小。这样的课程结构虽然可以使学生多学些专业知识，但大大削弱了教育专业的训练，这与高师的任务和要求是不相称的。

2、各科教学内容不同程度地脱离中学教学实际，不能适应中学教改的需要。由于教学脱离中学实际，以致有些实习生在校内准备的实习教案，到中学后用不上。

3、教学方法陈旧，不能适应中学教改需要。很多高师教师不了解中学教改情况，还是满足于传统的、过时的“注入式”“满堂灌”等教学方法。而高师毕业生到中学去任教，又沿用了他们老师的教学法，影响了教学效果。

4、对联系中学实际采取实用主义态度，缺乏制度的保证。

那么，怎样才能做到面向中学，联系中学实际呢？作者以为应从下面五个方面着手：

1、改革高师教育队伍结构，实现高师教师“师范化”。高师教师是教师的教师。因此，凡未系统学过教育科学，接受