

学校体育资料选编

广东省湛江地区教育局编

一九七八年一月

目 录

- (80) 育区率.....
- (78) 春古王.....
- 心中太阳永不落
- (81) 主..... ———运动员和体育工作者深切缅怀伟大领袖
和导师毛主席
- (91) 主..... 《新体育》通讯员《新体育》记者 (1)
- 毛主席周总理华主席关怀青少年健康成长
- (82) 主..... 黄家驹 吴阶平 (13)
- 华主席关怀学校体育工作
- (85) 主..... 胡 文 (15)
- 华主席和体育战士心连心
- (88) 《 》..... 《新体育》记者 (17)
- 华主席游汨罗江
- (90) 主..... 平江县委 (24)
- 华主席打乒乓球
- (93) 主..... 钟 廉 (28)
- 进一步施行《国家体育锻炼标准》
- (79) 主..... 《体育报》社论 (30)
- 广东省高州县加强领导，以揭批“四人帮”为纲
施行《国家体育锻炼标准》成绩大.....
- 罗衍平 (32)
- 顶住干扰 坚持抓好
- 施行《国家体育锻炼标准》的几点经验
- 陕西省汉中县第四中学 (34)

条件差也能搞体育

.....李习有... (36)

谈谈提高体育教学质量的几个问题

.....王占春 (37)

体育课的组织和教法

.....北京一〇一中学 王寿生 (43)

体育课如何备课

.....天津市河东地区大街小学 刘广桐 (49)

如何培养小组长

.....湖北省京山县宋河公社高中 李祖述 (52)

如何搞好课堂纪律

.....湖北京山县宋河公社高中 李祖述 (55)

要从小讲卫生 爱锻炼 (短评)

.....《体育报》 (59)

讲卫生 爱锻炼 体育与卫生相结合

.....叶恭绍 (60)

青春期的体育锻炼知识

.....翁庆章 (62)

注意青春期卫生

.....林巧稚 (67)

我们是怎样坚持体育与卫生相结合的

.....丹东市实验学校 (70)

心中太阳永不落

——运动员和体育工作者深切缅怀

伟大领袖和导师毛主席

《新体育》通讯员 《新体育》记者

从远处眺望壮丽的北京首都体育馆，可以清楚地看到在高高宽长的屋檐上，悬立着金光闪闪的“发展体育运动，增强人民体质”十二个巨幅大字。这是我们伟大领袖和导师毛主席一九五二年六月十日在中华全国体育总会成立时所作的光辉题词。伟大领袖毛主席对我国社会主义体育事业一直十分重视和关怀，对发展体育运动，作了许多极其重要的指示，并多次亲自出席全国、全军的体育运动大会，检阅体育大军，接见来访的外国球队，指示发展我国与各国人民之间的体育友好来往。毛主席还长期坚持参加光辉的体育实践，为更好地率领中国人民进行社会主义革命和建设而锻炼强健的体魄。

在这隆重纪念伟大领袖和导师逝世一周年的日子里，我们广大运动员和体育工作者深深地沉浸在对毛主席的无限缅怀之中，他老人家对体育事业亲切关怀的动人情景，一幕幕清晰地浮现在我们眼前……。

关怀人民健康

巍峨壮观的北京工人体育场里显得格外光华四射，在建国十周年的大喜日子里，第一届全国运动会就要在这里举行开幕式。一九五九年九月三十日下午三时正，庄严的时刻到来了。乐队奏起了雄壮的《东方红》乐曲，我们伟大的领袖毛主席和他亲密战友周恩来总理、朱德委员长健步走进主席台。毛主席神采奕奕地向八万欢呼的观众挥手致意。毛主席亲临全国运动会，检阅了解放十年来我国体育运动发展的成就。他老人家兴致勃勃地观看了开幕式上表演的“全民同庆”团体操，亲切地赞扬这个团体操表演得好。

毛主席多次亲临体育场，观看全国运动会，多次在天安门城楼检阅体育大军，体现了党和国家对人民健康和体育事业的无限关怀，给了广大体育战士无比巨大的鼓舞和教育。

“体育是关系六亿人民健康的大事”。一九五三年，中央讨论体育工作时，伟大领袖毛主席在会上明确地作出了这一重要指示。毛主席胸怀全局，把体育工作看作是无产阶级革命事业的一个重要组成部分。早在艰苦的革命战争年代，毛主席就十分关怀根据地军民的健康，号召开展群众性的红色体育运动。江西革命根据地在朱德总司令的主持下，曾经召开了苏区体育运动大会，大大振奋了革命根据地军民的精神。抗日战争时期，毛主席在延安举行边区体育运动大会的时候，亲自为《新华日报》题词：“锻炼身体，好打日本”，号召抗日军民为打击侵略者而锻炼强壮的体魄。

新中国成立后，毛主席十分关怀全国人民的身体健康，号召“发展体育运动，增强人民体质”，“凡能做到的，都

要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”在毛主席的倡导下，设置了中央和地方各级体育运动委员会。毛主席亲自任命贺龙同志任国家体育运动委员会第一任主任。全国建立了八所体育学院和许多大专体育系科，培养出了一批一批体育师资和干部，成为开展群众体育活动的骨干力量。国务院多次发出开展广播操和工间操的通知。广大干部、群众十分喜爱这个简单易行的体育活动，一到工间休息或班前班后，随着音乐的节奏，整齐地作徒手体操。全国各地，到江河湖海中去游泳，锻炼身体，锻炼意志，已成为每年夏季波澜壮阔的群众活动。“为革命锻炼身体”，“锻炼身体，建设祖国，保卫祖国”，已成为我国的社会新风尚。

正是在毛主席的亲切关怀下，新中国群众体育活动的大花园里绽开了万紫千红的花朵，许多富有特色的民族体育获得了新生。汉族的武术，蒙古族的摔跤，朝鲜族的跳板，藏族的射箭等，都蓬勃地开展起来。这些活动活跃了各族人民的文化生活，增进了各族人民的健康。

在开展群众性体育活动中，毛主席明确地指出了民兵工作和体育工作的关系。毛主席说：“民兵师的组织很好，应当推广。这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。”周总理根据毛主席的思想，也曾多次指示，体育要和国防结合起来。遵照毛主席和周总理的教导，全国各地积极开展多种多样的军事体育活动，使民兵更好地掌握军事知识技能，练思想，练意志，练身体。

毛主席在关于体育工作的指示中，多次指出体育工作要和卫生工作相结合。毛主席几次在卫生工作的批示中，提到

开展群众性的体育活动。毛主席关于“预防为主”的指示，包含了医疗卫生要和体育相结合的光辉思想。周总理根据毛主席的这一光辉思想指示“体育工作要和卫生运动结合在一起。”“环境卫生是增强体质的外因，内因就是锻炼身体。”我国体育部门和医疗卫生部门遵照毛主席和周总理的指示，广泛宣传体育和卫生相结合的好处，广大群众积极参加体育活动，增强了抵抗疾病的能力，许多“病号”恢复了健康，重新走上战斗岗位。

人民高兴地看到，在新中国，体育已经成为党所领导的，广大群众所掌握的，为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合的一项社会主义事业，根本改变了旧中国体育极端落后的面貌，甩掉了帝国主义分子加强在中国人民头上的“东亚病夫”的帽子。在那黑暗的旧社会，反动腐败的蒋介石统治集团，根本不顾人民的死活，不管人民的身体健康。体育被一小撮剥削阶级当作消遣娱乐和生财之道，当作麻痹、统治劳动人民的工具。广大劳动人民饥寒交迫，被剥夺了参加体育运动，锻炼身体的权利。今天，回顾一九五〇年春，毛主席亲自为即将出版的体育杂志题写“新体育”刊名的幸福情景，更加深切感到，正是伟大领袖和导师毛主席，开辟了社会主义新体育的光辉道路和灿烂前景。

为了新一代

一九五三年六月三十日下午，出席新民主主义青年团第二次全国代表大会的代表们，含着幸福的热泪，凝望我们伟

大领袖毛主席健步向他们走来。毛主席挥着巨手走到代表们中间，亲切地祝贺大家“身体好、学习好，工作好”。毛主席还对大会主席团的同志们语重心长地说：“总之，要使青年身体好，学习好，工作好。有些领导同志只要青年工作，不照顾青年的身体，你们就用这句话顶他们一下。理由很充分，就是为了保护青年一代更好地成长。”毛主席强调指出，“十四岁到二十五岁的青年们，要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期，如果对青年长身体不重视，那很危险。”伟大领袖毛主席对广大青少年的健康成长，是多么体贴，多么关怀啊！

未来是属于青年的。马克思主义历来认为体育是培养全面发展的共产主义新人的一个重要方面。马克思在《资本论》里指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”列宁也指出，为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代“具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。”

我们伟大领袖和导师毛主席继承、捍卫和发展了马列主义于培养共产主义新人的伟大思想。毛主席把体育作为社会主义教育方针的一个组成部分，把开展体育运动作为培养无产阶级革命事业接班人不可缺少的一个重要手段。有一次，他老人家接见周世钊等几位老教育工作者时，意味深长地对他们说，你们看，院中的花草原来长得很好，昨夜遭受几点钟的风吹雨打，就差不多完全凋零了。但同在院中的树木却不怕风雨的侵袭，依然枝强叶壮，苍翠可爱。我们的青少年要象

树木一样的坚强，不要象花草一样的脆弱。毛主席要搞教育工作的同志十分重视青少年的体育运动。毛主席强调说，必须记住：有志参加革命工作的人必须锻炼身体，使身体健强，精力充沛，才能担负艰巨复杂的工作。一九五七年毛主席在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》这篇光辉著作中，全面地提出了无产阶级专政下的矛盾、阶级和阶级斗争的学说。在这篇光辉著作里，毛主席为我们制定了无产阶级的教育方针，明确指出：“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。”在幸福的毛泽东时代，在毛主席的教育方针指引下，我国青少年一代茁壮成长，得到全面发展。

培养又红又专的体育队伍

难忘的一九七一年“五一”节的夜晚，在观看焰火的晚会上，徐寅生、郑敏之等五名乒乓球运动员代表站在天安门城楼两边边，用极其欢乐的心情迎接毛主席到来的时候，他们的心都快要跳出来了：“啊，我们又一次看到了毛主席！……”他们不时仰望着毛主席，几乎无心去欣赏那彩色缤纷的焰火。周总理，人民的好总理最理解他们的心思。当晚会快要结束的时候，他老人家在各界代表中间寻找着……。当毛主席站起来向四周群众频频挥手即将离开的时候，周总理大声地召唤着郑敏之。郑敏之立即飞跑前去。周总理慈爱地拉着她领到了毛主席跟前，其他代表也一齐拥到了毛主席身边。毛主席看着这五名运动员，亲切地微笑着，一一和他们握手。……郑敏之仰望着伟大领袖慈祥、亲切的面容，十

分激动地说：“毛主席，我们代表乒乓球运动员向您老人家问好，祝您老人家万寿无疆！”毛主席高兴地说，谢谢你们，谢谢你们！……

啊，绚丽的焰火，开放在红五月的夜空，你尽情地跳跃吧，欢腾吧，发光吧！这不正是此时此刻我们思想感情的写照么！……

毛主席日夜操劳中国革命和世界革命的大事，在日理万机中，曾多次亲切接见运动员。有时亲临运动大会，有时观看比赛表演，从政治上、思想上关怀爱护，精心培育青年运动员们的成长。

那是一九五九年五月的一个晚上，毛主席在中南海接见了一部分游泳、举重、田径运动员和国家乒乓球队员。毛主席兴致盎然地看着乒乓球表演，几次把烟盒拿在手中，好一会才把烟抽出来，又好一会才把烟点上。表演完毕，毛主席站起来连连鼓掌，并和运动员合影留念，亲切握手告别。

那是一九六四年六月十一日，在接见共青团第九次全国代表大会代表时，毛主席与藏族登山运动贡布亲切谈话，当毛主席温暖的大手握着贡布的双手时，这个藏族翻身农奴感动得一时说不出话来，喜泪盈眶的两只闪光的眼睛凝望着毛主席慈祥的面容，只轻轻地说了一句：“毛主席，您老人家好！”毛主席笑容满面地看着这位把五星红旗插上世界最高峰的登山英雄，和蔼地回答，好，好。……当天晚上，贡布翻来复去睡不着，真是百感交集啊！一个在旧社会荒山野岭上放羊的农奴，今天满怀翻身的喜悦在祖国的首都北京见到了各族人民的大救星毛主席，有多少感激的话要对恩人说

啊！在睡梦中，他还激动地大声呼唤：毛主席，毛主席！

在社会主义教育运动中，毛主席教育全党、全国人民要学习辩证法，反对形而上学。一九六五年一月，毛主席对徐寅生同志在乒乓球女队的讲话作了著名的《关于如何打乒乓球》的重要批示，指出：“讲话全文充满了辩证唯物论，处处反对唯心主义和任何一种形而上学。多年以来，没有看到过这样好的作品。他讲的是打球。我们要从他那里学习的是理论、政治、经济、文化、军事。”这在今天，都有着极其伟大的现实意义和深远影响，对我们运动员、体育工作者是最的鼓舞，最深刻的教育。敬爱的周总理指出，毛主席这一光辉的批示是千军万马的力量！在林彪、“四人帮”大搞唯心主义，形而上学猖獗的时候，周总理又几次强调：“毛主席对徐寅生讲话的批示还有效。”

在无产阶级文化大革命中，毛主席严厉地批评了体育领域中反映出来的技术观点、锦标主义、官僚主义、大国沙文主义，这是对修正主义体育路线的有力批判，也是对我们广大体育工作者和运动员的深刻教育。

毛主席还教育我们运动员、体育工作者要热爱体育，一辈子安心从事体育工作，鼓励我们创造成绩，为国争光。毛主席在一九五八年畅游长江时，和三位女游泳教练员、运动员亲切谈话，他老人家对当时优秀运动员的名字、项目记得非常清楚。他老人家高兴地提到当时几位著名的游泳、跳高、举重运动员的名字，对他们在各自的项目中创造了好成绩，打破了世界纪录，为祖国争得了荣誉表示欣喜。有一次谈到吴传玉，毛主席知道他是一位优秀的游泳运动员，在一九五三年一次国际比赛中取得了优异成绩，在国际比赛中升

起了五星红旗，为祖国争了光，但不幸因飞机失事牺牲了。毛主席一面表示惋惜，一面屈指算着，五四、五五、五六、五七，四年多了，怎么还没有人赶上他呢？毛主席满怀期望地说，要学习吴传玉、赶超吴传玉！他老人家又说，要把青年人培养起来，不是那么容易的。要安心终身做体育工作。

我国广大运动员积极响应毛主席的号召，以毛泽东思想挂帅，严格训练，严格要求，创造了许多优异成绩，为毛主席争了光。解放二十多年来，我国运动员在举重、田径、游泳、射击、射箭、登山、跳伞、乒乓球、航空模型、速度滑冰等项目上相继打破了一百多次世界纪录，获得二十几次世界冠军。在毛泽东思想哺育下，一支又红又专的无产阶级体育队伍正在茁壮成长。

小球转动大球

樱花盛开迎友人，乒坛友谊传佳音。一九七一年正当日本人民在欢度民族传统节日——“樱花节”的时候，中国乒乓球队按照毛主席的指示，肩负着祖国人民的重托，来到了日本名古屋市，参加第三十一届世界乒乓球锦标赛。

这是中国乒乓球队经过毛主席亲自发动和领导的无产阶级文化大革命锻炼后，第一次参加世界锦标赛。在出发前，伟大领袖毛主席对乒乓球队亲自作出了重要批示，指出，我队应去，要发扬革命精神，准备迎战各种困难。我们敬爱的周总理向中国乒乓球队明确地提出了“友谊第一，比赛第二”的方针。周总理多次强调指出这个方针是根据“毛主席的思想”提出的，是“毛主席的号召”。周总理多次亲自检

查代表队的训练，对乒乓球队出国的政治思想准备和技术训练以及运动员的身体和生活及时作出指示，给予了无微不至的关怀。我国乒乓球运动员遵循毛主席的教导和周总理的指示，在锦标赛期间，充分表现出经过无产阶级文化大革命锻炼的中国运动员的新面貌，“友谊第一，比赛第二”日益成为各国体育界朋友的共同语言。大家体会到：“胜负是暂时的，友谊是长存的。”

就在这次锦标赛中，伟大领袖毛主席从寄希望于美国人民的伟大思想和当时总的国际形势出发，决定邀请美国乒乓球队来华访问，引起了全世界舆论的强烈反响。许多国际友人说，邀请美国球队具有很大的政治意义，打开了被关闭了二十几年之久的中美大门。敬爱的周总理说，我们毛主席用小球转动了大球，打开了中美两国之间的人民外交。从此，我国人民与美国人民之间的友好来往不断。继联合国恢复我国合法席位以后，国际体育组织中驱蒋的斗争也出现了新局面，一些国际体育组织恢复了我国体育总会的合法席位。在毛主席的革命外交路线的指引下，我国的国际体育交往越来越多。二十多年来，接待了一百多个国家的体育界朋友。

迎着风浪前进

.....

不管风吹浪打，

胜似闲庭信步，

今日得宽余。

.....

毛主席的伟大体育实践，是我们的光辉典范。他光辉的一生，从青少年时代到八十几岁高龄，都一直坚持游泳等各种各样的体育锻炼。毛主席一再号召我们走出游泳池，到大江大海去锻炼。他谆谆教导我们：“在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢！”“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。”

伟大领袖毛主席身体力行，在大江大海中锻炼，迎着艰险，顶风破浪，激流勇进，和暴雨、疾风、巨浪奋战，信心百倍，悠然自得。毛主席在《沁园春——长沙》、《浪淘沙——北戴河》、《水调歌头——游泳》等光辉诗篇中，就纵情地抒发了他那无产阶级革命领袖的宽阔胸怀和雄伟气魄。年青时，他经常在湘江游泳。全国解放以后，他又一次次地畅游长江、湘江。他在炎夏游大海，在隆冬游邕江。祖国的江河湖海留下了毛主席奋臂击水，破浪前进的光辉形象……。

一九六六年七月十六日，是武汉军民举行第十一届横渡长江的日子。长江大桥两侧，飘扬的彩旗，沸腾的人海，交织成一幅宏伟壮丽的图画。人们怀着节日般喜庆的心情，迎接我们心中的红太阳的来临！朝阳冉冉地从东方升起，把灿烂的阳光撒遍了大江两岸。人们屏住呼吸，抑制心跳，举首翘望，等待着一个伟大而幸福的时刻到来……。

看！一只飞驰的快艇向着人们开过来了。“来了！来了！毛主席来了！”人们跳跃欢呼，“毛主席万岁！”的声浪盖过了长江的波涛，人们沸腾的心潮比长江的浪花飞溅得更高更高……。毛主席从快艇的这边走到那边，又从那边走向这边，向欢呼的人群挥手致意：“同志们好！”，“人

民万岁！”两百多名红小兵簇拥着**“好好学习”**、**“天天向上”**的语录牌游上前来，毛主席立即转向少年们挥手招呼……。

在震天动地的欢呼声中，身材高大，体格强健的七十三高龄的毛主席下水了，潇洒敏捷地离开了船，用仰泳的悠闲姿势出发了。这是毛主席第七次畅游长江！

毛主席每次在滚滚江河游泳总是那么神态泰然。无论风急雨狂，天寒浪高，毛主席总是精神抖擞，破浪前进。人们紧紧地跟着毛主席迎风破浪，奋力向前……。

毛主席只是在游泳吗？不！正象毛主席所说的：**“大风大浪也不可怕。人类社会就是从大风大浪中发展起来的。”**您老人家不正是用这样雄伟的无产阶级气魄，率领着中国人民在长期的阶级斗争的大风大浪中奋勇向前！

是您，我们当代最伟大的马克思主义者，在阶级斗争风浪中亲手缔造了伟大的党，亲手缔造了我们伟大的军队，建立了红色根据地，胜利进行了震惊中外的二万五千里长征，赶跑了日本侵略者，埋葬了蒋家王朝，亲手缔造了伟大的中华人民共和国，给我们千千万万的劳动人民带来了今天的幸福！

是您，我们当代最伟大的马克思主义者，用雄伟的气魄亲自发动和领导了史无前例的无产阶级文化大革命，领导亿万人民在阶级斗争风浪中学游泳，亲自领导我们粉碎了刘少奇、林彪两个反党集团，取得了第九次、第十次路线斗争的胜利；又亲自领导我们党对**“四人帮”**进行了反复的斗争，并对解决他们的问题作了部署和安排，从而确保了第十一次路线斗争的胜利。

是您！我们当代最伟大的马克思主义者，果断地为中国

人民选定了好接班人华主席，从根本上保证了中国革命事业从胜利走向胜利！

啊！滔滔长江望不断，滚滚波涛浪推浪；历史的火车头永远飞驰向前，共产主义理想一定要实现！毛主席的好学生、好接班人，我们的英明领袖、英明统帅华主席，在革命的危难关头，力挽狂澜，断然粉碎“四人帮”，高高举起毛主席的伟大旗帜，率领中国人民沿着毛主席开辟的革命航道，向前！永远向前！

（选自《新体育》一九七七年第九期）

毛主席周总理华主席 关怀青少年健康成长

黄家驹 吴阶平

伟大领袖和导师毛主席为彻底解放全人类，实现共产主义战斗了一生。为了把革命红旗代代传下去，毛主席从各方面关怀青少年的成长。

毛主席十分强调青少年要身体好。在一九五三年接见中国新民主主义青年团第二次全国代表大会主席团时毛主席曾经谈到：“十四岁到二十五岁的青年们，要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期，如果对青年长身体不重视，那

很危险。”“要使青年身体好，学习好，工作好。”就在这一年，毛主席指示要增加大中学生助学金，从增加营养、搞好卫生、减少负担等方面来增进学生的健康。

毛主席的亲密战友，敬爱的周总理总是以最大的热情关怀青少年的健康，为青少年安排最优越的发育成长的条件。周总理多次指示在中小学教生理卫生知识，让青少年发挥自己的主观能动性，作健康的主人。

六十年代初期，周总理在向高等学校毕业生作报告时对这个问题的指示。一九七三年四月十二日周总理又指示说：“让青少年懂得生理卫生知识很重要”。总理还具体指示，要“写小册子，给小学中学用，要有图。”

敬爱的周总理一九七二年已经患病，这些指示就是总理在病中治疗期间说的。周总理的关怀是无微不至的，就连小小的牙刷也作过指示。他老人家在一九七五年建议试制“保健牙刷”，责成三个部共同负责，由卫生部规定牙刷规格，轻工业部负责制造，商业部负责推广。现在这种牙刷已在市场上普遍销售。

英明领袖华主席指示：“中学生要进行青春期生理卫生知识和晚婚的教育。”

老一辈无产阶级革命家对青少年无微不至的关怀，激励着广大青少年健康成长，接好革命班。现在，我国社会主义革命和社会主义建设已经进入一个新的发展时期，要在本世纪内把我国建设成为伟大的社会主义现代化强国。从发展看，实现四个现代化这一光荣、伟大的任务，最后都要落在全国青少年们的肩上。假如没有一个好的身体，就不能完成艰巨的学习任务，就难以为祖国的四个现代化贡献最大的力