

1906—1986

庆祝暨南大学建校八十周年

体育教研室

科学论文选集

1986·9·广州

JNU

1906—1986

庆祝暨南大学建校八十周年

论文选集编辑组

温石生 李葆龄

赵晚成 林贤达 崔兴发

一九八六年九月

前 言

在举国上下欢呼党的政策取得一个又一个胜利的大好形势下，迎来了我校建校八十周年大庆。我们以无比激动的心情热烈欢呼我校建校以来的光辉业迹、欢呼党政领导和海外同胞对我校的辛勤栽培与扶持，同时也欢呼全校教职工的团结奋战、开拓未来的进取精神。在这里，我们深深地向光辉的母校敬礼。

八十年来，尽管沧桑多变、几度迁涉，但培养一代新人的宗旨未变。一届一届、送往迎来；校园美好、桃李芬芳；悉心培育、走向世界。我们肩负着这样一个伟大而又神圣的使命——光荣的人民教师。又怎不为它感到自豪、感到奋发、感到欣慰。

借此欢庆的日子、我们奉上这份礼物，表示对母校的厚爱与深情。我们衷心祝愿学校青春常在、前程似锦。

在这改革之年、百花齐放，有些立论尚有可供讨论和进一步完善之处。同时，由于我们编整工作能力所限，又在匆忙工作中不免会有许多遗误、敬请原谅并多提宝贵意见。

暨南大学体育教研室

一九八六年六月

目 录

第 一 部 分

1. 《高校田径教学训练参考书》…………… (2)
2. 《汉英游泳常用词汇》…………… (3)
3. 《英汉田径裁判用语手册》…………… (4)
4. 《青少年体育健康》——对学校体育教学大纲的建议》…………… (5)
5. 《田径裁判工作》…………… (6)
6. 《高等学校普通体育课游泳教学参考书》…………… (7)
7. 《英汉体育竞赛裁判用语手册》…………… (8)
8. 《西德足球训练法》…………… (9)

第 二 部 分

1. 论现代短跑运动的发展…………… (11)
2. 根据侨生特点改革体育教学…………… (17)
3. 世界游泳运动发展的动向…………… (19)
4. 体育教学中加强思想教育工作的探讨…………… (25)
5. 全国大学女生体育课教材运动强度研究…………… (29)
6. 大学女生体育课运动量的探讨…………… (45)
7. 浅谈高等院校体育课的质量…………… (51)
8. 提高体育保健课实效的初探…………… (58)
9. 运动竞赛表格编排法研究…………… (62)
10. 体育竞赛的计算机管理系统初探…………… (68)
11. 改革体育课教学一年实践…………… (77)
12. 大学体育课要加强体育基本知识教育…………… (82)
13. 谈谈排球拦网技术在实践中的意义和特点…………… (86)
14. 如何培养与训练排球二传手…………… (89)
15. 谈谈体育教学中启发学生积极思维的问题…………… (92)
16. 普通高校体育教学改革实验研究(男生)…………… (94)

第 三 部 分

1. 创制体育运动器材——《电动起跑检查器》…………… (110)
2. 运动是最重要的生命力…………… (111)
3. 译文《100米跨栏跑的栏间跑技术》…………… (113)
4. 译文《游泳运动的新浪潮》…………… (115)
5. 编译《进一步探讨福斯贝里的背越式跳高技术》…………… (116)

第 一 部 分

书 刊 简 介

田径教学训练参考书

1. 《高校

主 编 李葆龄 赵晚成

编著者: 李葆龄 赵晚成 崔兴

发 祝润斌 李兆森和本市一些高校
部分老师等十四人

《高校田径教学训练参考书》是由广东省高等学校体育协会组织我省在田径教学和训练方面具有丰富经验的专家、教授和讲师以经验总结的形式、以教学法和训练法为重点编写而成。

我校体育教研室李葆龄副教授和赵晚成副教授负责本《参考书》的主编和最后定稿工作。

本书主要内容都是高等院校普遍能开展的田径项目,除理论部份外每个田径项目为一章,各章基本按技术、教学和训练三个部份撰写,并尽可能结合我省高校体育教学工作实际和学生的特点。本书可供高等院校和中等专业学校体育教师在田径教学和训练中参考使用。

全书约十四万字,插图共一百一十余幅。一九八五年由广东省高等学校体育协会出版,全国内部征订发行。



2. 《汉英游泳常用词汇》简介

编者：何兴国 林丕泰 温石生 谭锐洪

《汉英游泳常用词汇》是游泳专业用的工具书，此书以汉语查阅英语为主，亦可以英语查阅汉语。主要是供从事游泳专业和体育翻译工作人员使用，本书包括游泳技术、教学和训练、裁判、场地器材设备、生理解剖、流体力学等七个部份，基本上把游泳的常用词汇编了进去，是我国游泳专业第一本正式出版的外语工具书。

本书已于一九八二年由广东省出版事业管理局批准出版，全国内部征订发行。全国大部份高等院校，省市体委及其科研所，和全国体育学院均已订阅。



3. 《英汉田径裁判用语手册》

编译：李葆龄 林丕泰 赵晚成

《英汉田径裁判用语手册》是一本田径裁判员、教练员、运动员和体育系、科学生学习英语裁判规则和裁判法的工具书。

该书内容包括我国田径裁判员名称、裁判员等级制度、运动员等级制度、英汉田径运动会裁判工作人员名称，一九七六年在加拿大蒙特利尔举行第二十一届奥运会的田径项目合格标准、秩序表；田径各项目裁判用语和供学习英语的参考资料、词汇等十八章，全书共约十四余万字，该书于一九七九年十一月由暨南大学科研处和广州市田径协会出版。全国内部征订发行。

该书是我国第一次出版的为田径裁判员学习英语用语的专业用书，曾获国家体委田径处的好评。一九八四年四月，北京市田径协会、天津体育学院出版的《汉英田径术语词汇》（该书国家体委指定为国家级田径裁判员考试参考用书）和《一九八四年三月，北京体育学院教务处出版的《田径裁判工作问答 600 例》中的第五部份“英汉田径裁判词汇及用语选编”均参考本《手册》编写的。



4. 《青少年体育健康——对学校体育 教学大纲的建议》

译者：李葆龄 林丕泰 赵晚成 余柏铭 黄宽柔 陈小雄

该书原名：Suggestions for school programs Youth Physical Fitness

由美国 President's council on Physical fitness and sports 于一九七九年二月出版

全书分基本教学大纲、高年级教学大纲和健康卫生与体育教学综合性大纲三个部份。

第一部份基本教学大纲介绍了包括健康的评定、对身体发育不全学生的鉴别、日常体育活动、初级组、中级组、圆圈练习、搬运器械练习、滚翻、接力练习、大纲的评价和奖励计划、美国卫生体育和娱乐协会青少年健康测验、总统健康奖、教练奖、州健康优胜奖、总统运动奖和学校示范中心等十七个章节。

第二部份健康卫生与体育教学综合性大纲：包括管理水准、课程设置、争取学区的支持和要为体育进行阐述等四个章节。

本书全面介绍了美国学校体育的制度、健康评价、对学生的甄别测验等各项制度。同时从促进青少年身体健康与正常发育出发、紧密结合学生年龄特征来发展各项身体素质，并强调了体育与卫生的结合。

译者本着及时地介绍当前美国中、小学体育教学领域的最新内容和动态为目的，供我国体育教育工作者参考。

全书共约八万字，图文并茂。本书于一九八一年九月出版，并在全国内部征订发行。



5. 《田径裁判工作》

主 编：孙紫萍 朱超民 李葆龄

编著者：孙紫萍 李葆龄 朱超民和广州市部份国家级田径裁判员和一级田径裁判员等十五人。

《田径裁判工作》是由广州市体育科学学会和广州市田径协会组织我市部份田径教学训练和裁判工作具有多年丰富经验的专家教授、国家级和一级裁判员共同编写而成。

本书为提供广大田径裁判员、大、中、小学体育教师、体育院系学生等在田径裁判工作中的参考用书。该书共分田径比赛的组织领导、总裁判、径赛裁判长、编排记录、检录、发令、检查、终点、计时、风速、马拉松比赛、田赛裁判长、跳远、三级跳远、跳高、撑竿跳高、投掷等十五章编写而成。该书不仅是一本裁判法，还是一本广州市多年来田径裁判工作的经验总结。

全书共约七万字。一九八三年十月由广州市体育科学学会和广州市田径协会出版，全国内部征订发行。



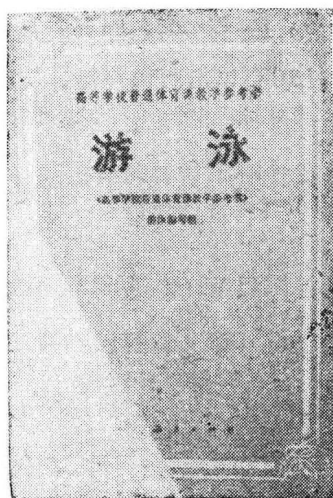
6. 《高等学校普通体育课 游泳教学参考书》简介

编著小组成员 赵锦清

该书是根据中华人民共和国教育部组织编订的《高等学校普通体育课教学大纲》编写的。该书共分六章，我校讲师赵锦清负责编写第二章——游泳的基本技术。本章包括有游泳技术原理、爬泳、仰泳、蝶泳、蛙泳、出发和转身六个章节。

本章就普通高校游泳技术要领、动作分析、流体力学等方面作了细致的阐述。它对学校体育教师在游泳教学与训练中有一定的参考价值。

该书于1980年由人民教育出版社出版，新华书店北京发行所发行。书号：8012.015



7.《英汉体育竞赛裁判用语手册》简介

主编：林丕泰 编著：李兆森等

随着我国体育事业的蓬勃发展，国际体育交往日益频繁，广大体育工作者和裁判员迫切要求提高自己的外语水平，以便于在国际比赛中担任裁判工作和进行学术交流。该书就是在此形势下编著而成的。

该书包括了球类（篮球、排球、足球，乒乓球、羽毛球、网球、手球、棒垒球等）、田径、体操、水上运动（游泳、水球、划艇、跳水等）、举重等五大类运动的裁判词汇、裁判用语、裁判手势信号及旗语等，适合于裁判员、教练员、运动员、体育教师、体育院校学生、英语专业学生、翻译人员学习使用。广大体育爱好者阅后也有裨益。

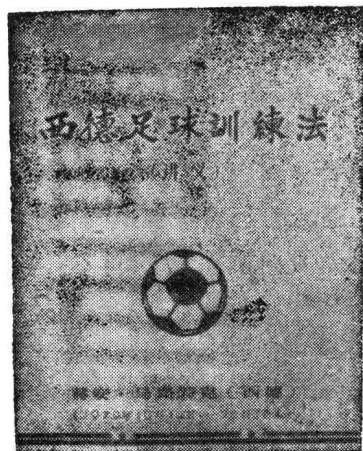
该书全书约23万字，图文并茂、内容丰富。由广东科技出版社1983年出版第一版，在1985年再版第二版。



8. 《西德足球训练法》一书简介

编译：林丕泰 李兆森

西德是世界上一流的足球强国，在国际比赛上成绩辉煌，扬名天下，历史上西德曾多次夺得足球世界杯冠军，及欧洲杯冠军。其足球运动不仅群众基础雄厚而且水平高超。无论是在裁判，比赛、训练和科研等方面都有高明之处。在足球训练上它很有特色，造诣很深。我们为了尽快引进先进的足球训练法，因而根据西德足球指导员赫安·马路特应香港足球协会和德国足球协会合作邀请在香港讲学的讲义编译而成。



该书约共八万多字，内容丰富，有关于足球训练的概论；身体训练；技术训练；战术训练；个人战术；足球裁判法的问题与答案等。还附有许多插图、战例，训练的图例。它是我国少有的关于近代西德足球运动训练法的专著。对从事足球教练、教学和研究工作的体育工作者是很有启发，值得借鉴的。

一九八一年广东省体委出版了该书，受到国内各省、市、体工队、体育院校等的欢迎。

第 二 部 分

论 文、评 论 等

论现代短跑运动的发展

杨 少 豪

现代短跑运动，已经成为各种体育运动项目最有影响力的热门项目之一，如二十三届奥运会男女子一百米冠军获得者，就必须绕场一周，接受场内数万观众的敬意。事实表明，近百年来，人们对短跑项目的研究，写过无数文章和论文，同时进行着各种观点和派别的争论。据了解，近百年来召开过五次世界性的短跑项目的研讨会，举办了三次较大型的国际性短跑项目的讲习班，对短跑运动的发展都起到很大的推动作用。本文就当代短跑运动的发展状况，有那些较统一的经验作一些探讨如下：

（一）当代短跑项目的成绩是由量变到质变的突破

近百年来，短跑成绩虽然有了很大的发展，但是进展得很艰难。从表一看到，如男子一百米的成绩从第一个世界记录十秒八到现在的九秒九的成绩共花了七十三年之久才提高了零点九秒，这说明现代要提高短跑的成绩，不是一件轻而易举的事，但是，从表二的数字表示，目前达到世界短跑水平的人数却越来越多。如男子一百米的成绩在十年代达到当时的世界水平只有2人，三十年代2人，五十年代5人，七十年代14人，而八十年代却达到59人之多，其他短跑项目也是类似情况，这就说明，当前短跑成绩是向着纵横的广度发展。这种发展情势，进一步表明当前短跑各项的成绩，处在深度突破的阶段，正如最近民主德国、苏联和美国一些专家对于二十世纪末短跑项目能够达到的水平，提出了令人鼓舞的成绩的预言是完全有根据的。

（二）当前短跑技术向着更完善的特点发展

现代短跑运动已经历了近百年，但是从技术特点来看可分为两个时期，在五十年代以前，人们还主张短跑采用“步频”型方法发展，特别以日本为代表，他们的专家强调用步频在短跑获胜，但是从六十年代末以后世界短跑专家都比较一致认为，现代短跑技术必须在步频不改变的情况下提高步幅的跑法，如十八届、十九届奥运会男子一百米冠军和世界记录创造者——海因斯，他的最大步幅达2.84米。又如二十三届奥运会男子一百米冠军获得者刘易斯，他的最大步幅达2.72米。采用这种技术，七十年代以后能把一百米成绩达到十秒水平的有六十多人，而六十年代以前采用传统的跑法能达到十秒水平的只有几个人。根据二十三届奥运会男子一百米前八名运动员的材料可以看到他们的步幅都很大，而且全程分别用45步至47步跑完，其中步幅最大是2.72米，最小是1.90米，平均步幅为2.12米，但传统跑法一般要用50步以上才能跑完全程，原因是疾跑步子小。现代的跑法不但途中跑的步幅大，而且疾跑的步幅都超过2米，请看二十三届奥运会男子一百米前六名步幅：

因此，根据加大步幅的技术，目前短跑跑法有几个新特点：

表一

各年代短跑成绩进展情况

年 代 项 目	1900 至 1912	1936 年 前	提 高 数	1937 至 1956	提 高 数	1960 至 1978	提 高 数	1980 至 1983	提 高 数	总 提 高 数	总 年 数
男 100米	10"6	10"4 至 10"2	0"4	10"1	0"1	10" 至 9"95	0"15	9"93	0"02	0"83	73
200米				20"6		20"5 至 19"8	0"8	19"72	0"08	0"88	33
400米	47"8	47"4 至 46"2	1"6	46" 至 45"	1"2	44"8 至 44"	1"	43"8	0"2	3"94	83
女 100米		11"7		11"4	0"3	11"2 至 10"81	0"59	10"76	0"05	0"91	50
200米		23"6		23"4 至 23"	0"6	22"8 至 22"1	0"9	21"87 至 21"71	0"39	1"89	49
400米				57"		56" 49"9	7"1	49" 至 47"99	1"11	9"01	27

表二

各年代达到世界水平人数

项 目 年 代	1900 至 1912	达到 人数	1913 至 1936	达到 人数	1937 至 1956	达到 人数	1960 至 1979	达到 人数	1983 年 前	达到 人数	总 年 数	总 人 数
男 100米	10"6	2	10"4 至 10"2	5	10"2 至 10"1	2	10"2 至 9"95	14	10"2 至 9"93	53	73	76
200米					20"6	3	20"5 至 19"8	8	20"3 至 19"72	11	33	22
400米	47"8	2	48" 至 46"2	6	46" 至 45"9	3	45" 至 43"36	8	44"5 至 43"86	8	83	27
女 100米			11"7	1	11"6 至 11"4	6	11"4 至 10"81	12	11"2 至 10"76	9	50	28
200米			23"6	2	23"6 至 23"	7	23"2 至 22"1	8	22"5 至 21"71	10	49	27
400米					57"	2	55" 至 49"9	12	52" 至 47"99	13	27	27