

中学体育教学参考书

王占春等編



人民教育出版社

編者的話

中学体育教学参考书是根据中学体育教学大綱为初、高中体育教师編写的。

本书在第一、二、三章扼要地闡述了中学体育工作的一般問題，編者试图在第四章着重对中学体育教学大綱里的各类教材加以分析，并力求对各类教材的任务、教学順序及教学中应注意的事項分別的提出了一些意見。

书中第二章“課外体育活动”一节，因目前有些問題尚在研究中，所以暂时空缺，待修訂时再为补編；第四章“体操、田徑、游戏”也可供初、中級师范学校的体育教师参考使用。

編者为了使本书能够切合中学体育教学实际，虽然做了一些努力，但目前各地学校体育教学情况有些不同，（例如学生体育成績考核的記分方法，就有采用“五”級分制和“百”分制两种），教师在参考本书第一——三章时請特別注意。

限于編者的水平，本书在各方面一定有許多缺点和不当之处，我們衷心的希望同志們，特别是体育教师提出批評和指教。

本书初稿承蒙北京体育学院和北京市部分中学的一些有經驗的同行提出許多宝貴意見，我們順便在此表示謝意。

1957年1月

第一章 中学的体育

第一节 中学体育教育的目的和任务

体育教育是全面发展教育的不可分割的组成部分。中国共产党中央委员会在1954年1月“关于加强人民体育运动工作的指示”里提出：“体育运动……是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民进行共产主义教育的手段之一”。伟大的革命导师马克思曾经教导我们说：“把智育、体育和生产劳动结合起来，这不仅不仅是增加社会生产的手段，而且也是产生全面发展的人的唯一手段。”中学教育的目的，是以社会主义思想教育学生，培养他们成为社会主义社会全面发展的成员，因此在中学教学计划中，规定体育为各年级必修的课程，在中学体育教学大纲中，也明确地指出：体育的目的是培养学生成为全面发展的社会主义的建设和保卫者。

中学体育教育要完成下列基本任务：

锻炼学生的身体。增进健康。促进青少年身体的正常发育；

在体育教学中运用体育教学大纲规定的体操、游戏和运动，发展学生的身体素质（灵敏、迅速、力量和耐久力），养成各种活动技能和熟练技巧；

通过体育教育工作培养学生具有爱国主义思想、热爱劳动、使学生团结成友爱的集体、加强同志之间的感情和为本校荣誉而奋斗的责任感及自觉的组织纪律、坚韧、勇敢、机敏、乐观等共产主义的道德和意志品质；

学校体育要和卫生相结合，逐渐地使学生养成在学习、生活中、工作中和身体练习中的个人和公共卫生习惯；

培养学生爱好体操、游戏和运动的兴趣，经常自觉地参加体育

鍛煉。

學校要廣泛地开展課外群众性的体育运动,巩固和提高体育課的成績,不断地提高运动水平,准备为国家創造卓越的記錄。

初、高中体育教學的結果,應該使學生全面地掌握体育教學大綱中所規定的各項練習的知識、技能和熟練技巧,并且分別达到“劳动和卫国”体育制度的少年級或一級的項目标准。保証學生身体的全面訓練。

正在成长着的一代的体育教育,是跟智育、德育、美育和基本生产技术教育有机地联系起来进行的。这表现在进行体育教育时,可以扩大学生的認識,体育的結果能够促进神經系統的正常发展,健康的身体为完成智力活动提供了物質基础;通过体育教育能够培养学生道德和政治的情感,如爱国主义、集体主义、責任感和荣誉感等,并且对于发展学生的意志力和培养頑强的性格有极大的作用;体育教育的結果可以使身体姿势端正、动作优美,养成整洁美觀的習慣和审美的觀念。

体育在旧中国是为少数統治階級服务的。中华人民共和国成立以来,我国社会主义建設迅速发展,人民的物質文化生活水平不断的改善和提高,为我国体育和运动的发展奠定了物質基础。我国体育运动是为全体劳动人民服务的。并且由于人的体力和智力的发展、人民健康状况的改善和为劳动与保卫祖国所必須的身体訓練,在頗大程度上是决定于青少年时期的教育,所以党和政府非常重視和关怀青少年智力和体力的充分发展。早在1951年,中央人民政府政务院就頒布了“关于改善各級学校学生健康状况的决定”。我們偉大的領袖毛澤东同志号召全国青年要做到“身体好,学习好,工作好”。1954年中央体委頒布了“劳动和卫国”体育制度(草案),这一制度奠定了我国体育制度的基础。

几年来教育部、卫生部多次的颁发改善中小学体育教育工作的指示和决定。

中国新民主主义青年团中央委员会要求全体团员，把“努力锻炼身体”当做是“青年团员的义务”。青年团在开展体育运动中，起了很大的宣传鼓动作用，成为中国共产党和人民政府在体育运动工作中的有力助手。

第二节 中学男女学生(13—19岁) 的解剖和生理的特征

青少年的年龄特征，是对学生进行体育教育的重要依据。过去旧中国反动政府一贯地不关心学生健康，没有从事这种研究工作，以致特别缺乏资料，解放后虽然有关部门正在着手研究，但目前大多还没有作出结论。我们在全中国调查一部分材料，并依据沈阳中国医大的统计资料以及有关著作整理出这篇解剖和生理的特征(年龄特征的一部分)仅供体育教师在教学参考。

为了便于说明问题，心理学和生理学专家按照年龄特征，把13—16岁的时期称为少年时期，从16岁起才是青年时期开始^①。根据国家规定的小学7—8岁入学的年龄计算，我国一般学生受初中教育的阶段，是在少年时期；受高中教育的阶段是在青年时期。

从解剖生理和心理的特征来看，13—19岁这一时期可分为性成长前期，性成长期，性成熟期三个阶段^②，每一阶段都具有有机体生长与发展的特征，现将这些特征分述如下：

1. 身高、体重 男女少年身体增长的速率，由于年龄的不同，差异显著。在性成熟的过程中，不论身高或体重，增长的速率都迅

① 阿良莫夫著：儿童年龄特征，第167页(人民教育出版社出版)。

② 同上。

速增加。根据我国部分男女学生身高、体重的统计数字来看①：13—14岁女生的身高平均数是146.25公分，而同年龄的男生身高的平均数是144.20公分，女生比男生平均高2.05公分；到14—15岁时，男生身高的平均数是151.18公分，女生是149.76公分，这时候男生又比女生高出1.32公分；到了15—16岁时，男生比女生平均要高4.39公分。在体重方面，13—14岁女生体重的平均数是36.41公斤，男生是34.15公斤，这一时期女生的体重平均要比男生重2.26公斤；到15—16岁时，女生体重几乎和男生相等，到了16—17岁男生才超过女生2.18公斤。其次，从统计材料中也可以看出：女生身高增长速率的最高峰是在13—14岁，以后即逐步迟缓，到了18—19岁时，几乎停止增长；男生增长速率的最高峰是在14—15岁，大约到了19—20岁时，开始停止增长。至于体重，女生增长最快是在13—14岁，而男生是在15—16岁。

由此可见：女生在13—14岁，身高体重均超过男生；到了14—15岁时，男生在身高上，开始超过女生，到了16—17岁时，体重也超过女生；这就是男女青少年身高体重增长速率不同的主要差异。

这一时期身高增长最快的原因，完全是由于脑下腺的前叶与甲状腺的活动性加强，从而刺激了有机体身高的增长。

由于这时期心脏成长较慢，身长的迅速发展，身体的肌肉和腱就在骨骼的引伸下而拉长了，从而肌肉和腱开始变弱，同时血管也相对地显得细长。因此体育教师在这时期对于用力的单纯悬垂和支撑的动作，以及耐久力的训练都必须慎重。同时在男女性别的差异上还必须予以注意，因为女生躯干较长，下肢较短，这对于跑、跳等练习在要求上，男女生是不应相同的。

2. 骨骼 少年时期，骨骼关节的结构还是柔软的，如脊椎骨，14岁时椎骨体间的空隙还是软骨，14—15岁才开始起变化，到了

21岁才硬化;由于脊椎骨正在发展的这种情况,所以不如成人的脊椎骨坚固,这样就容易形成脊椎弯曲,造成身体姿势不正常的现象,因此教师必须经常注意学生在行动和静坐时的姿势。

其次,关于盆骨的生长过程,这是体育教师必须掌握的知识。盆骨是由两块髌骨和荐骨组成,女子的子宫就是位于骨盆腔内。髌骨是由髌骨,坐骨及耻骨三块骨骼接合起来的。这些骨的结合是从七岁开始,到20—21岁才结合成为一个整体。了解髌骨结合的过程,可以使我們认识到由很高的地方向较硬的地面跳下,由于剧烈的震动,可能使还没有结合成为整体的盆骨发生显著的变化,以致于不能正常的结合起来。特别是对女子的生育机能就有坏的影响,因此在教授女生跳跃练习时,一定要特别谨慎,同时女生骨盆比较大,重心比较低,这对高中女生进行跑、跳的练习也有一定的影响。对男生来说也必须严格遵守规定高度(高跳下,跳箱等器械的高度),以免影响盆骨的正常生长。

至于四肢的骨骼,在性成长时期,大部分还没有完全骨化,到25岁始能全部的骨化和愈合。因此在未骨化时期,经常的进行四肢的运动,就能助长骨的生长,如果不运动,就会引起骨组织成长过程的缓化。因此进行适度的运动对于骨的生长是有很大的意义。

3. 肌肉系统 肌肉附着在骨骼上,它们是有机地联系着共同地来维持人体运动,从身高发展的情况来看,肌肉的发展落后于身高的发展,因而这一时期肌肉显得细而且长,肌肉运动的疲乏感觉比较成人来得快,其次女生的肌肉组织特别是肱肌发育得不够,加以女生在16岁以后,皮下脂肪层逐渐增多,肌肉也比较软弱,这就

是女生肌肉发展的特征。至于男生,在16岁以后,肌肉发展是迅速的。

根据上述的特征,体育教师在組織进行大量肌肉活动的悬垂、支撑等练习时,年級越低,混合的悬垂、支撑教材就应当越多,单纯的悬垂、支撑教材就应当减少。不超过他们肌肉系统的负担。对高中男生进行用两臂支持全身重量的用力的练习时,也不可以过分,以免形成上肢和下肢肌肉发展的不相适应。至于高中女生,由于她们的肌肉比男生软弱,所以在上课时,单纯用两手支持全身重量的悬垂、支撑等动作要特别注意,而应当增加一些发展柔软性和节律感的练习。

其次,在性成熟期,由于运动器官的构造有变化,运动的协调发生障碍,即共济性的不充足。所以在运动时,表现得不协调、不敏捷,教师上体育课时,必须注意到这种情况。

4. 循环系统 少年时期由于身高的迅速增长,血管的生长落后于心脏的成长,于是发生了不相适应的现象。具体表现在血压上,根据统计材料,男生在14岁时,最高血压是117.62公厘(水银柱,下同),比13岁时增加了9.62公厘,16岁最高血压是119.21公厘,较15岁时增加了3.26公厘;而女生在13岁时最高血压显著提高,达到108公厘,较12岁增加了3公厘^①。从这里说明了在性成熟期,由于心脏压力遇到相对狭窄的血管的阻力,因而血压显著的提高。这种现象表明在心脏活动的节律产生障碍和心脏跳动的增快。这种心脏与血管发展不相适应的情况,到了18—19岁才开始逐渐缓和。

根据上述心脏生长的特征,可以清楚的看出学生的心脏是在迅速地成长着。如果超过了它的扩张限度和收缩能力,就会使心肌受到损害。所以对初中男女生以及高中女生做生理负担比较大

的作业时,需要特别慎重。高中男生在一、二年級(16—18岁),做耐久力的练习时,也必须注意,应当有系统地逐渐增加速度与距离,到高中三年級(18—19岁),才可以較大的提高耐久力练习的要求,但也必須遵守循序漸進的原則。

5. 內分泌系統 性成熟过程的开始,是少年时期的特征,也就是內分泌器官的变化的过程。

女生性的发育,一般是在13—14岁^①,而男生比女生要迟两年。男女生性的发育,就是性腺的生长和发育,因此,內分泌作用也随着加强。这主要表现在副性特征上,如复盖在身体各部分的毛的出現,声音改变,尤其女生在性的发育上最突出的現象,就是月經的出現。这些变化,对于男女少年的整个身体及精神都有影响。因此必須教育学生遵守正規的生活制度,使脑力与体力負担严格合理化。同时对于女生在月經期間,避免做跑、跳等极紧张的身体练习,以防止子宮发生大量的出血。但也要給以适当的活动,以改善月經期間的一些不舒服的感觉(如腰酸背疼、小腹下墜等)。

6. 神經系統 13—19岁青少年的神經系統的組織,与身体其它各部分的組織一样是在繼續发展着的。以中樞神經系統的腦髓來說,在性成熟期,腦髓尚在繼續发展,各个神經細胞已經长成,腦的額叶部分生长得也很迅速,到了性成熟末期,腦髓增长就不很显著,主要的表现在腦內部构造起着复杂的变化,大腦皮質神經細胞形成,腦中的聯絡纖維特別增多。因此,抽象思維的能力、記憶力和注意力都有显著的增强。其次由于內分泌腺的甲状腺及生殖腺

① 北京市1954年部分中學統計材料。

② 广州市1955年部分中學統計材料。

的激烈活动,对于大脑皮质的兴奋,就有显著的提高。这种生理上的变化,引起了神经系统的不稳定性而且容易迅速地感到疲乏。所以,这时期的青少年,容易受刺激和冲动,好表现自己,在运动时,往往做自己能力所不能胜任的动作,这样就易于造成运动的伤害事故。因此,体育教师必须严格遵守教学上循序渐进的原则和注意学生的年龄特征,这样才能够完成体育教育的任务。

第三节 中学体育教育的手段和条件

体育教育是对青少年进行共产主义教育的重要组成部分。学校体育为了完成这个任务,要采用多种多样的体育教育手段,其中特别重要的(最基本的)是体操、游戏和运动。

在体操、游戏和运动中,广泛地运用身体练习。身体练习是人们为了增进健康、发展体能和掌握生活中所必需的技能,而用来锻炼身体动作。

游戏,活动性游戏是学生体育教育的基本手段之一。特别是在小学和初中学生体育教育中占有重要的地位(详见第四章,第十节)。

体操,是学校体育教育的基本手段之一。它的任务是增强学生的健康,全面地发展身体,并且掌握各种活动技能。

体操的特点,首先,是一般人都容易接受,其中有的是协调性比较简单、活动量不大的练习,也有的是比较复杂的和比较困难的练习,还有的是要求运动水平很高的练习。所以儿童和成年人、男子和妇女、健康状况和身体训练水平不同的人都能从事体操。其次,体操具有特别丰富的内容,人们可以借助能够全面影响身体的各种练习,更快和更圆满地解决身体全面训练的任务。

由于体操具有这些特点,体操在我国已经获得了空前的发展。

教学大纲中包括了多种多样的基本体操内容,在中学体育教育中,体操占有很重要的地位。

运动,是学生体育教育的基本手段之一。运动的特点是借身体训练和竞赛,发展身体的各种素质和提高运动成绩。

学生在从事运动中,为了提高成绩、战胜对手,能够培养不屈不挠的精神、毅力和坚韧性。

运动的项目是多种多样的,其中有竞技体操、田径、各种球类、滑雪、滑冰、游泳……等,教学大纲中都不同程度的包括了这些内容。

中学学生的身体训练(特别是初中),主要是全面的发展身体和增进健康。运动成绩的提高,在很大程度上要依靠学校的各种运动部(运动队),在课外进行。

旅行,是体育教育的基本手段之一。目前学校对旅行的重视还不够,没有广泛地开展,学校应该要有计划的组织学生,在春、秋天和假期开展旅行活动。

以上所谈的各种手段都有自己的特点,在中学学生的体育教育中起着各种不同的重要作用。但不能把它们分割、孤立地进行,要把它们之间与“劳动和卫国”体育制度之间,紧密联系起来,共同实现学校体育的总任务。

中学生的体育教育,不应当只理解为单纯的进行身体练习,它有机地包括着自然力(日光、空气和水)的锻炼和卫生因素(个人和环境卫生、正确的卫生制度等)。所以体育课最好在室外进行。

体育作业场所的清洁,是保证身体练习对健康起良好作用的重要条件。

在运动场上进行身体练习时,冬天要扫清积雪;夏天要洒水,

以免干燥和浮土飞揚。

体操教室或可能利用来上体育課的空屋,要保持清洁,每次上体育課都要使室内空气暢通,器械上的浮土要擦淨,地板要用湿润的拭布擦干淨。

在上体育課时,学生应穿軟底鞋,最好能穿运动服(如夏天穿短褲、短袖衫,男生可以穿背心)。冬天在室外上体育課,要穿得温暖一些,以避免冻伤。

上完体育課或参加課外体育活动之后,最好能进行淋浴。如果学校沒有淋浴設備,尽可能要洗手、洗臉和擦身体。

学生的体育必須在校医的密切配合和监督下进行。

学生的体育是全体教师的事情,各科教师都要关心学生身体的正常成长。班主任要根据学生的身体适当的調整坐位。为了保护学生的視力,在一定時間內要更換一次坐位。

教室要經常保持空气清新、光綫充足。

第四节 中学体育教育工作的領導

学生的体育教育,是全面发展教育的重要组成部分。因此全体教师都要关心学生的体育教育工作。

完善地組織体育教育工作,对促进学生智育的发展、共产主义道德和意志的形成,都起着巨大的作用。

校长,是学生体育工作的总負責人。学校的领导者对学生的体育必須予以关怀和注意,不仅要监督学生的体育課,而且要把全校的体育教学、課外体育活动全面地組織起来。保証学生的身体获得全面发展,健康水平得到不断的提高。校长应:

1. 将学生的体育工作,列入学校的工作計计划和議事日程,向校务會議报告有关学生健康和体育工作。在校务會議上提出学生体

育教育的專門問題進行討論並做出決議；

2. 加強對體育教師的領導(政治、業務)，親自指導體育教師的工作，要系統地檢查課堂教學和參加公開課的評議會，不斷地提高體育教學質量；

3. 直接領導校醫工作，保證按期進行學生身體檢查和體育教育工作的醫師督導；

4. 設法解決學生進行身體練習時所需要的運動場。為使在大風、雪、雨及嚴寒的天氣不間斷體育課業的進行。應尽可能增設體操教室，或積極的利用空屋代替體操教室(禮堂、飯廳、臨時性合班教室等)。中學體育教學大綱內器材一覽表所規定的器材保證逐步配備齊全。

校長在完成上述工作時，應善於運用自己的助手——教導主任、總務主任。並且把體育教師、校醫、全體教師(特別是班主任)很好地組織起來，開展全校的體育教育工作。

體育教研組和教研組長的工作。體育教研組是具體領導學校體育教育工作的核心，在校長(教導主任)的領導下，組織全校的課內外體育教育工作。教研組長應：

1. 協助校長做出全年的體育教育工作總計劃。並且和體育教師努力貫徹執行經校務會議批准的計劃；

2. 協助校長檢查體育教師執行教學和課外工作計劃的情況，定期向校長(教導主任)匯報；

3. 領導體育教師進行業務學習和教學法研究。組織“公開課”不斷地提高體育教師的業務水平和教學質量；

4. 協助總務主任做好體育器材的購置、修繕等工作。

體育教師。學生的體育教育工作，是學校全體教師共同的責任，其中起主導作用的是體育教師。體育教師應：

1. 詳細研究学生体格檢查和体能測驗的資料, 鉅研体育教學大綱, 根据学生具体情况編訂出切实可行的全年、学期教學工作计划。并周密地准备每节課, 在上課前編好課时計劃。通过課堂教學和課外体育活动, 培养学生共产主义道德和意志品質;

2. 鉅研教材和教学方法, 提高教學質量, 組織和指导学生群众性的課外体育活动和运动的教練工作, 保証学生身体的全面訓練, 达到“劳动和卫国”体育制度的相应級的及格标准。培养学生爱好各种运动, 不断提高学生运动成績;

3. 和校医密切合作, 共同研究学生身体发育和健康状况, 以便在体育教學和課外工作中适当地調整学生的生理負担。体育教师应当特別关心体弱学生健康状况的改善;

4. 在体育課堂教學和課外教練工作中, 要注意作业地点的卫生, 加强安全教育和保护工作, 要經常檢查器械, 及时地向总务处提出修繕器械的建議, 防止发生伤害事故;

5. 上課时穿軟底鞋和輕便的体操服(不应穿运动褲衩或赤膊, 游泳或帶学生日光浴时例外), 准时上課, 严格遵守課堂紀律;

6. 系統地考查学生的成績(学生掌握大綱的情况), 对每个学生的体育成績都要給予客觀的評定;

7. 体育教师要以身作則, 作风正派、举止适当、注意个人和公共卫生、經常参加体育鍛炼, 以保持有正确姿势和体格健壯, 成为学生的榜样;

8. 体育教师还应积极地向各科教师宣傳体育的重要性, 成为組織学校体育工作的核心力量。

校医。負責全校的卫生、保健和学生体育的卫生監督工作。校医的具体工作詳見第一章第五节“学校卫生監督工作”。

第五节 学校卫生监督工作

对学生的体育和运动进行卫生监督,是保证完成学校体育教育任务的重要条件,也是校医的一项主要工作。各学校应根据本校情况创造条件,在校医和体育教师的密切合作下,逐步实行对体育的卫生监督,使学校体育教育能收到应有的效果。为此校医对学生的体育应该进行下列卫生监督工作:

一、对学生身体发育、健康状况和体能进行检查,并根据这些资料划分小组。

1. 校医要给每一个学生进行体格检查。检查时除了测量身长、体重、胸围、肺活量等,以确定身体发育情况外,还要检查心脏、血管系统、呼吸系统和神经系统。必要时,还应当进行机能检查,以确定其活动的的能力。检查的时间要根据学校的具体条件进行安排,最好是在每一学年开始进行。校医要和体育教师共同把所有经过检查的学生,根据他们的身体发育、健康状况及身体训练程度,将全班学生分成下列三组:

(1)基本组:身体发育正常、健康或虽然有些异常情况(如癒后的淋巴腺结核、扁平足走路无痛觉、慢性鼻炎、鼻中隔弯曲及不明显的听力减弱等)但身体训练程度良好者。这组学生可以按照体育教学大纲的全部内容进行上课;可以参加劳卫制的锻炼和测验;可以参加运动队和运动竞赛。

(2)准备组:在身体发育和健康状况上有轻微异常,身体训练程度不够,但是没有显著的机能改变,例如:

- ①心脏机能性杂音。
- ②青年性高血压。
- ③慢性气管炎。

- ④肺結核硬結鈣化期。
- ⑤慢性胃炎和腸炎(沒有营养障碍者)。
- ⑥鼠蹊环和臍环不明显扩大。
- ⑦体格发育明显迟緩。

上述疾患中除第四項外, 其余各項如机能試驗良好者可分入基本組, 如机能試驗不良但无显著的机能改变者, 即分入准备組。这組学生可以按照体育教学大綱上課, 但必須更加注意循序漸進的原則, 同时可以延期或免除体育課的考查; 可以参加劳卫制鍛炼, 但对个别項目可以不参加鍛炼, 并且应延期或免除測驗。

(3)特別組: 身体发育及健康状况有經常的或暫时的显著的异常, 但不妨碍文化学习者。这組学生不能按大綱的全部內容上課, 只能選擇其中一部分練習或另外選擇一些專門練習(如医疗体育或矯正体操), 并将体育教学标准降低或免除个别或全部項目的測驗。与这組有关的疾病举例如下:

- ①二尖瓣閉鎖不全, 并有第一度心脏代償不全。
- ②心脏的植物神經官能症。
- ③纖維增殖性肺結核(代償阶段)。
- ④有营养障碍的胃炎和腸炎。
- ⑤内分泌有显著障碍者。
- ⑥女生子宫位置不正及子宫附属器官有慢性炎症。
- ⑦四肢畸形或有輕度殘廢。
- ⑧慢性闌尾炎。

2. 对有缺陷的学生应当經常注意他們健康状况的变化, 并且应尽可能地随时予以檢查。在每学期体格檢查以后, 对已經好轉并且符合轉組条件的学生(特別組轉准备組、准备組轉基本組), 校医应当和体育教师共同研究决定准予轉組。个别学生也可以提前

进行輔助檢查,以便提前轉組。

学生参加运动竞赛之前,应当尽可能地予以体格檢查,然后确定准予参加的项目或不准参加竞赛。

学生有以下各种病症,必須暂时停止体育課及課外体育活动:

①有体温升高之急性疾病(包括輕度的感冒和咽喉炎)。

②化膿性疾病(癰疽、膿腫)。

③腎、肝、尿道、生殖器官的急性和亚急性疾病。

④亚急性闌尾炎。

⑤創伤未癒合时。

⑥过度疲劳和过度緊張。

⑦女生月經期間量多或伴有疼痛。

⑧女生怀孕。

二、对运动場所和体育器材的卫生监督。校医應該經常对場地是否平坦无碎石、是否洒水以减少尘土飞揚、体育器材及設備是否保証安全及有无破損等方面进行檢查并提出意見。学生在室外上体育課或进行課外活动时,要注意气候的变化。如果遇有炎热、严寒,校医和体育教师应当积极采取措施,力求避免損害学生的健康,必要时应当停止在室外进行各种体育作业,改在室内进行。設有体操教室的学校,校医应当檢查通风、光綫、温度調节等情况是否符合卫生要求。

三、对体育課和課外体育活动的卫生监督。校医在观察体育課及課外体育活动时,應該注意以下各点,并且及时提出卫生要求和意見:

1. 观察学生参加鍛炼前、后的身体发育及健康状况的变化,必要时进行体格复查,尤其对身体有缺陷的学生及体育积极分子,更应特別注意他們的身体发育的变化情况。