

学校体育丛书

# 怎样开展学校体育工作



上海教育出版社

JIANG KAIZHAN XUEXIAO TIYUGONGZUO

学 校 体 育 丛 书

# 怎样开展学校体育工作

《学校体育丛书》编委会

上 海 教 育 出 版 社

## 内 容 提 要

本书的内容包括：抓好学校体育，增强学生体质；体育教学和课外体育活动三个部分。共收集了本市大、中、小学近五十所学校的材料，提供广大体育教师和从事教育工作的同志参考。

学校体育丛书

### 怎样开展学校体育工作

《学校体育丛书》编委会

上海教育出版社出版

（上海永福路123号）

本书由上海发行所发行 江西九江第一印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.25 字数128,000

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数1—15,500本

统一书号：7150·3154 定价：0.58元

## 《学校体育丛书》编辑说明

随着我国社会主义体育事业的蓬勃发展,学校体育发生了重大的变化,创造了许多好的经验,也提出不少新的课题。为了进一步推动学校体育的深入发展,开创新的局面,我们在听取各方面意见的基础上,打算陆续编写出版一套《学校体育丛书》。

《丛书》包括:体育教学、课外体育活动、体育基础知识与应用、体育科学研究与体育管理四个门类。它将在不同的方面为广大体育教师、教育工作者和青少年体育爱好者提供参考。

由于我们水平有限,缺点和错误在所难免,敬希读者批评指正。

《学校体育丛书》编委会

## 说 明

我们在编辑加工过程中,得到市教育局、市体委与上海体院的指导和帮助,有关学校领导的支持,以及陈安槐、戴炳炎等同志的协助,在此一并致以衷心的感谢。

# 序 言

吕 型 伟

这本小册子从不同的侧面介绍了党的十一届三中全会以来上海中小学体育工作的经验。尽管这些经验在广度或深度上都显得还有很多不足之处,许多问题还可以进一步探讨,但是它却忠实地记录着广大中小学体育教师为了增强学生体质而不断探索、不断改革所作的努力,字字句句浸透着他们的脑汁与汗水。因而是十分可贵的。

中小学体育工作的主要目的是为了增强学生的体质。随着教育的普及,每一个人的儿童少年时期都将在中小学里度过。提高中小学生的体质,就意味着是提高一代人的体质,提高整个民族的体质。其意义是十分深远的。我非常赞成蒋南翔同志对学校体育工作提的一句口号:让学生今后“为祖国健康工作五十年”。学生离开学校踏上工作岗位,如果是药罐不离手,三天半休,三天病假,成天泡病号,或是只工作了一二十年就衰弱不堪,虽然报国有志,却力不从心,这将是多大的遗憾,而如果能为祖国健康工作五十年,则将会对祖国、对人类创造多少财富,作出多少贡献啊!因而我认为可以把这句形象生动的话作为广大体育工作者的主要奋斗目标,也作为自己对下一代、对祖国的社会主义建设所应当承担的任务。

增强学生体质,并不是一件简单的事,这是一门学问,一

门专门的科学,其中有许多规律还未被我们所认识。例如我们中华民族之所以能绵延数千年而不衰老,到今天又在重新焕发青春,一洗“东亚病夫”的耻辱,为全世界所注目,被称为是既古老又年轻的民族,这在世界上同我们一样古老的民族中是少有的,这里面难道没有健身之道值得重视并加以研究吗?

要达到增强体质、保持健康的目的,锻炼当然是十分重要、十分必须的,“生命在于运动”,这是科学的结论。但是,是不是光锻炼就一定能达到保持健康的目的呢?是不是还有别的因素应当同样重视呢?例如保持乐观的情绪,培养开阔的胸怀,以及注意保持生活的节奏,等等。一句话,也要进行“综合治理”。我认为,在这方面我们中国是有非常丰富经验的。所以,我们应当把思路再打开一点,视野再放得广阔一点。学校体育的内容、要求和方法,不仅可以学习外国的先进经验,也要研究我国自己的、本民族的传统经验。要对学生进行健身之道的知识教育,不能搞“运动就是一切”。在这方面我们既没有现成的、适合中小学生的教材,更缺乏经验。因此,不能满足于已经取得的成绩,而是应当继续研究,继续探索,继续改革,最终走出一条切合我国国情的、符合科学规律的学校体育教学的新路子。

让我们的学生在离开学校之后,能为祖国的四化建设的大业“健康工作五十年”!

一九八三年写于上海市教育局

责任编辑 凌建华

封面设计 赵文奎



统一书号: 7150·3154

定 价: 0.58元



## 目 录

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 序言.....            | 吕型伟(1) |
| 重视学校体育 倾心培育人才..... | 尹 敏(1) |
| 从小抓好体育 促进全面发展..... | 段力佩(3) |

### 抓好学校体育 增强学生体质

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| “螺蛳壳”里育新人.....    | 上海市大境中学...(7) |
| 抓好学校体育 全面贯彻党的教育方针 |               |

.....黄浦区第二中心小学(12)

### 对增强学生体质的几点看法

.....上海市大同中学(16)

### 课内外锻炼结合 增强学生体质

.....普陀区曹杨新村第一小学(20)

### 重点中学也应是体育的模范.....奉贤县奉贤中学(23)

### 不怕条件差 只要善于抓.....上海市天津中学(26)

### 我们怎样进行学生“健康投资”

.....华东师范大学第一附属中学(31)

### 怎样积累学生的体质资料.....上海市市北中学(35)

### 加强体育工作 提高师生健康.....上海同济大学(40)

### 切实抓好学校体育工作.....上海交通大学(45)

## 体 育 教 学

### 搞好教学研究 提高体育教学质量

.....上海市向明中学(52)

要使小学生爱上体育课……………静安区华山路第五小学(56)  
实行每周六节体育课的探讨……………上海市育才中学(59)  
激发学生对体育课的兴趣……………上海市新中中学(63)  
实行体质分组 贯彻区别对待

……………华东师范大学第二附属中学(67)  
让我们的女学生更健美……………上海市力进中学(71)  
小学体育教学要儿童化……………上海市实验小学(75)  
小学体育教学中的示范与讲解

……………南市区中山南路小学(78)  
抓好广播操 上好体育课……………上海市虹口中学(80)  
上好女生体育课的体会……………上海市第三女子中学(84)  
打开小场地投掷教学之门……………卢湾区淡水路第一小学(87)  
小学生投篮技术教学的探讨

……………静安区茂名北路小学(93)  
游戏在小学体育教学中的运用……………黄浦区厦门路小学(98)  
提高游戏教学的兴趣性……………徐汇区瑞南小学(101)  
略谈体育教学中的队列队形变换

……………杨浦区杨树浦路第二小学(104)  
怎样上好小学雨天体育课……………徐汇区永嘉路第二小学(115)  
试行《学生体育手册》改进体育教学

……………上海市光明中学(118)  
高中开设“体育选修课”的尝试……………上海市敬业中学(122)  
开设“形体课”的尝试……………上海师范学院附属中学(125)  
小学体育课结合音乐和舞蹈的尝试

……………南市区南码头小学(129)  
运用音乐伴奏上体育课……………上海市市中中学(131)

幻灯教学在体育课上的运用……………上海市市北中学(133)

## 课 外 体 育 活 动

怎样开展课外体育活动……………上海市市东中学(137)

动静结合巧安排 龙腾虎跃满场飞

……………宝山县红旗小学(141)

“大世界”式的课外体育活动……………徐汇区向阳小学(143)

结合《国家体育锻炼标准》开展课外体育活动

……………川沙县杨思中学(145)

农村小学的课外体育活动……………嘉定县徐行中心小学(148)

坚持乒乓传统 为国多作贡献

……………卢湾区巨鹿路第一小学(151)

倾心培育足球“苗苗”……………上海市鞍山中学(155)

体育传统项目学校要为培养人才而努力

……………上海市复兴中学(160)

以篮球为主 开展形式多样的体育活动

……………上海市向明中学(163)

因地制宜 大力开展田径运动

……………卢湾区丽园路第三小学(167)

游泳要从小抓起……………卢湾区长乐路第三小学(170)

体育班好……………虹口区广灵路第二小学(173)

我校是怎样抓广播操的……………川沙县建平中学(175)

搞好早锻炼 增强学生体质……………上海市市西中学(177)

抓好课外体育活动课……………虹口区中州路小学(182)

怎样搞好早锻炼……………上海市实验小学(184)

二十分钟群体活动的安排…杨浦区打虎山路第一小学(187)

# 重视学校体育 倾心培育人才

上海市体育运动委员会 尹 敏

根据党的十二大精神,国家体委确定新时期体育工作的总任务是:“普遍增强人民体质,努力提高运动技术水平,积极建设精神文明,为社会主义服务。”学校体育关系到培养德、智、体全面发展的人才,增强中华民族体质的百年大计。学校又是发掘、培养大批体育运动优秀人才的基地。市、区、县体委作为政府主管体育工作的一个部门,要把搞好学校体育工作当作自己不可推卸的责任,任何时候都要把它作为整个体育工作的战略重点,大力加强,切实做好。

学校体育的基本任务是:“指导学生锻炼身体,增强体质;使学生掌握体育的基本知识和运动技能,学会科学锻炼的方法,养成经常锻炼的习惯,逐步提高运动技术水平;向学生进行共产主义思想、品德教育,树立良好的体育道德风尚。”体委要会同教育部门,认真落实学生每天有一小时体育活动,并努力提高活动质量。无论是上体育课、推行国家体育锻炼标准和开展多种多样体育活动、运动队训练、体育竞赛,都是全面落实学校体育基本任务的重要内容和形式,也是实现学校体育“以增强学生体质为主,以普及为主,以经常锻炼为主”的重要手段。要统一安排,付诸实施。

要重视学生体质的调研工作,分析学生体质状况,有针对

性地采取增强学生体质的措施。本市中、小学开展的“健康杯”评比活动，对推动学校重视这方面的工作起了良好的效果。要继续坚持下去，并进一步做好学生体质的测定、调研工作，逐步形成制度，提高学校体育工作的科学性。

学校要根据体育师资、场地设施、学生爱好等条件，以一、二个项目为重点，加强领导，逐步形成具有自己特色的体育传统项目。这是吸引学生坚持经常锻炼，增强体质，培养体育人才的重要途径，也是普及和提高相结合的有效形式。本市一百二十多所体育传统项目学校，不仅为国家培养、输送了大批体育人才，而且绝大多数都是学校体育工作的先进单位，对促进学校全面贯彻党的教育方针，起了积极的作用。对这一项工作，还要不断地总结和创新，使之稳步发展。

体育教师担负着培养德、智、体全面发展人才和提高我国体育运动水平的重任。过去，你们付出了辛勤劳动，做出了许多成绩，获得全社会的尊敬。今后，愿你们再接再厉，为忠诚党的教育事业，为发展学校体育，作出更多的贡献。

# 从小抓好体育 促进全面发展

上海市育才中学校长 段力佩

现代科学技术的发展,使生产工具和生活用具逐步机械化、电气化、电子化,人的体力活动大为减少。因此,科学技术越发展,越要加强体育锻炼和开展体育活动。

我认为,加强体育锻炼和开展体育活动,必须从普通中小学(包括学前教育)就重视起来。我们党的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育诸方面都得到发展,成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄健壮的社会主义建设人才。



段校长已有七十余岁高龄,但他依然精神抖擞,不仅重视学校体育工作,而且身体力行坚持体育锻炼。照片为段力佩同志在打太极拳

徐裕根 摄

德育、智育、体育三个方面是互相联系、相辅相成的。体育与智育的关系十分密切，体育是发展智育的基础，智育促进体育的发展。健康的身体为开发智力提供了良好的物质条件，体弱、多病的人，智力的发展则往往受到影响。再说体质与道德的关系，一般地说，身体好的人，心胸开朗，比较容易形成革命的乐观主义，此其一；其二，体育锻炼也是一个意志的锻炼。我自己就有这样的经历，如寒冬冷水擦身，开始时总是有点冷的，但坚持之后就感到全身舒适；其三，运动竞赛不仅要战胜对方，而且要赛出风格。这三点都是一个德育的问题。另外，一个德才兼备的人，如果没有健康的身体，他的德才又怎么能发挥呢？所以，中小学必须加强体育锻炼和开展体育运动。这是从体育看到一个人的全面发展，也就是从体育联系到我们社会主义现代化的建设。

加强身体锻炼，必须是经常的、每天的。这就是我校每天有一节体育课的指导思想。体育课不仅是体育课本身的问题，必须看到它与各科之间的联系。体育课的体力活动，正好与其他学科的脑力活动起一个调节作用，使大脑的思维能够不断地消除疲劳。我校根据各科性质的不同，有长、短课的安排。例如，把上午上课的时间分为两个阶段，每个阶段有两节课。第一节课是思维力较强的课，休息十分钟后，就是三十分钟的短课。短课大都安排体育课、音乐课等。两个阶段之间是半小时的大休息。下午则倒过来，第一节为三十分钟，第二节是五十五分钟。第一节也大都是体育课、音乐课等。

三十分钟体育课的内容是什么呢？我们称之为“男拳女舞”，也就是男学生以拳术为主要内容，女学生以舞蹈为主要内容，时间虽只有三十分钟，但人人打拳、个个舞蹈，这就使体

育锻炼成为经常性、普遍性。而男拳女舞的动作,又能使学生的体质得到均衡的发展,并能为两节五十五分钟的体育大课打下了耐力的基础。对体育运动来说,必须十分重视耐力的发展,这不仅能够提高体育运动的质量,而且可以防止和减少伤害事故的发生。

上面是我校体育课的课程设置,是在课程表内规定的必修课。有了这个基础,我们就可以广泛地开展丰富多彩的课外体育活动,如跑步、跳跃、投掷、球类、跳绳、跳橡皮筋、跳舞蹈、打拳术及简易的发展身体素质练习项目等等。最近,我校还成了武术协会和舞蹈体操协会。我认为体育运动的才能也是多方面的,因此必须开展多种多样性的课外活动。

总之,体育必须从小抓起,必须看到体育与德育、智育的关系问题。我们抓体育也是为了促德育,促智育,我们说的德、智、体全面发展,是以共产主义思想为指导的。当前,我们中小学学生的体质不够理想,如果再不加注意和重视,那也可以说,我们对后一代没有尽到责任。



## 抓好学校体育 增强学生体质