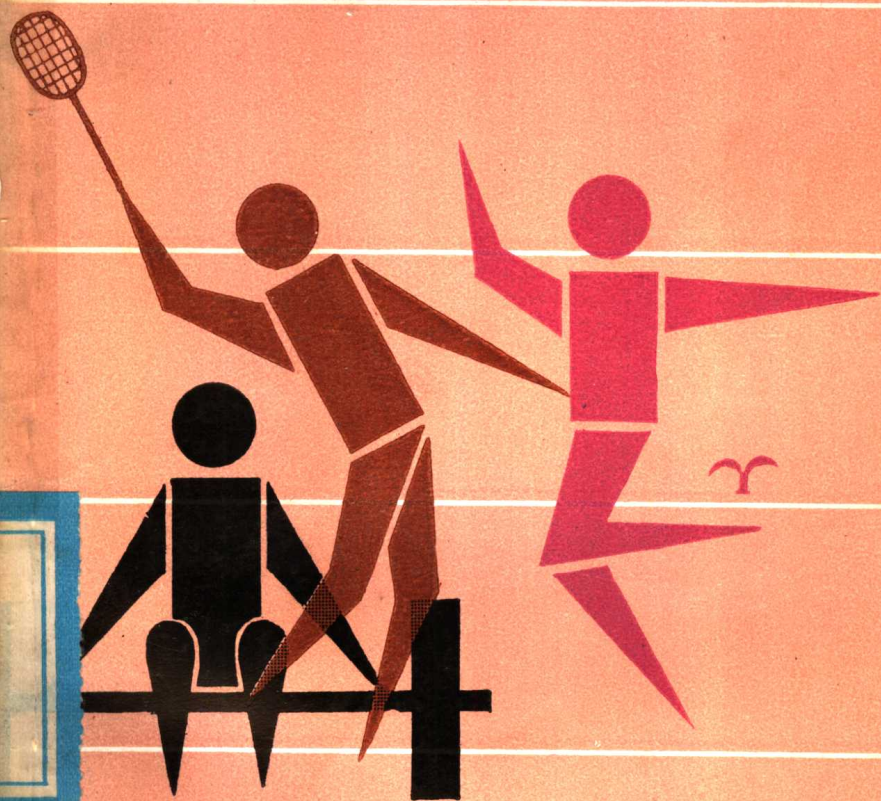


学校体育丛书

课外体育活动



上海教育出版社

KEWAI TIYU HUODONG

学校体育丛书

课外体育活动

《学校体育丛书》编委会

上海教育出版社

学校体育丛书

课外体育活动

《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)

发行所上海发行所发行 江苏南漕印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4 字数82,000

1985年2月第1版 1985年4月第1次印刷

印数1—7,900本

统一书号: 7150·3309 定价: 0.45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。

本书由冯鲸年、邱云、谈仲奇编写,史汝棠参加讨论和审阅,最后由钱耀庭副教授审阅定稿。

《学校体育丛书》编委会

目 录

第一章 课外体育活动概述.....	(1)
第一节 课外体育活动的任务.....	(1)
第二节 课外体育活动的特点.....	(5)
第二章 课外体育活动组织管理的基本要求.....	(8)
第三章 课外体育活动的组织安排.....	(14)
第四章 课外体育活动的组织形式和方法.....	(20)
第一节 早锻炼、早操、课间操.....	(20)
第二节 课间休息时的体育活动和游戏.....	(23)
第三节 班级课外体育活动.....	(24)
第四节 运动队训练.....	(26)
第五节 运动竞赛.....	(29)
第六节 节假日、夏令营、冬令营的体育作业和 活动.....	(32)
第五章 课外体育活动的计划与评定.....	(34)
第一节 课外体育活动的计划.....	(34)
第二节 课外体育活动的评定.....	(49)
附 录 国家体育锻炼标准.....	(57)
《国家体育锻炼标准》评分表.....	(62)
上海市少年和儿童田径、游泳最高 成绩(1982年截止).....	(106)

第一章 课外体育活动概述

第一节 课外体育活动的任务

八十年代,我国社会主义建设进入了一个新的历史时期,要求学校把青少年一代培养成德、智、体全面发展的新人的任务更为迫切。在这一新形势下,对学校体育工作也提出了更高的要求,不仅要做好体育教学工作,上好体育课。不断提高课的教学质量,而且还要认真做好课外体育工作,切实开展好群众性的课外体育活动。学校开展群众性课外体育活动的任务是:

一、促进学生身体正常生长发育,有效地增强学生体质,完成学校体育的目的和任务

学校体育的目的是,促进学生身体正常发育,有效地增强学生体质,使他们能适应学校教育的要求,并能担负起未来祖国四化建设和保卫祖国的光荣任务。实现学校体育的这一目的,光靠每周两节体育课是很不够的,必须有课外体育活动作补充。现代生理科学告诉我们,根据学生生理、心理的特点,采用有效的手段和方法进行适当的体育锻炼,就能给学生身体各器官、系统以适当的刺激,促进机体的新陈代谢,加速体内能量物质的异化过程,同时释放出能量供机体活动时的需要。在适当的体育锻炼后,经过一定阶段的休息,体内消耗的

能量物质,不仅能逐渐恢复,而且在一定期间还能超过原来水平,即机体在锻炼后吸收有效营养物质的同化过程能得到加强,也就是通常所称的“超量恢复”。此时,即可进行下一次体育锻炼。这样,每次锻炼都是在上次锻炼的基础上进行,日积月累,就能促进人体机能的发展。如果每周只上两节体育课,没有课外体育活动作补充,两课之间相隔时间过长,体内能量物质就不可能在上次痕迹的基础上有所积累,这就难以收到增强体质效果。青少年学生正处在生长发育旺盛时期,所以,一九七九年教育部、国家体委、卫生部联合颁布的《中小学体育工作暂行规定》中,明确规定了“中小学学生每天要参加一小时体育活动”的要求,保证青少年学生每天有充分的体育活动时间,使下次体育活动能在上次痕迹的基础上进行,从而使体内能量物质储备能得到增加。学校除认真上好体育课外,还要积极开展群众性课外体育活动,采用学生喜闻乐见和爱好的多种多样的体育项目和练习方法,让学生进行长期不间断的锻炼,以促进其身体正常生长发育和机能发展,增强体质。总之,课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分,是完成学校体育目的和任务的一个重要方面。

二、巩固、提高和扩大体育课中所学的体育知识、技术和技能,养成自觉锻炼身体的习惯

体育基本技术、技能的掌握,需要有个反复练习的过程,并且要求有相应的身体素质基础。由于体育课的时间有限,人数又多(每班有四、五十人),以及场地、器材设备等条件的限制,如果学生仅在体育课中,而无课外体育活动的补充,而要熟练掌握所学的教材是有一定困难的。所以,从某种意义上说,课外体育活动是体育课的延续和补充。学生在体育课中

原
书
缺
页

原
书
缺
页

神、自制能力、爱护公共财物等优良思想品质和勇于克服困难,以及果断、坚毅等意志品质都有良好作用。故可以说,课外体育活动是“寓教育于活动中”的一种教育形式,对培养学生良好思想意志品质有重要意义和作用。

总之,开展好学校课外体育活动有着重要的意义和作用。课外体育活动的任务是学校体育任务一个方面,它与体育课紧密配合。它们是一个目标的两个方面的工作,是相辅相成的。两者都是为完成学校体育目的和任务,培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才服务的。

第二节 课外体育活动的特点

课外体育活动和体育课堂教学有其共同点,也有不同之处。其共同点是:都要组织学生从事各种身体练习,学生身体都要承受一定的运动负荷,都是以身体活动为主的思维活动和身体活动相结合的一种教育活动;两者都要遵循认识事物的一般规律、学生身心发展规律、人体生理机能活动能力变化规律和动作技能形成的规律;都要遵循身体全面发展、循序渐进、合理运动负荷和从实际出发等原则;都要根据青少年特点,有计划、有组织地锻炼学生身体,促进学生身体的正常生长发育和机能的发展,全面发展身体素质和人体的基本活动能力,掌握一定的体育基础知识、基本技术和技能,掌握科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯和对学生进行思想品质的教育。共同完成学校体育目的和任务。但是,课外体育活动,顾名思义,它是在“课外”进行的体育“活动”,所以与体育课有明显的不同,它的特点是:

一、从任务看

体育课要教会学生大纲规定的体育知识技术与技能,就要根据教材,进行讲解、示范,然后再进行必要的练习。在练习过程中,有时还要停下来纠正某些错误动作等,因此,教学的因素就要比课外体育活动强得多。而课外体育活动,虽然也有教的因素,也要掌握一些体育的知识、技术与技能,但练的因素就要比体育课中强得多,它主要是“活动”,是“练”。因此,促进身体全面发展,增强体质,养成自觉锻炼身体的习惯的任务,就要比体育课更为强烈些。并且通过课外体育活动,对体育基础较差的学生,要使他们能达到大纲的要求。对多数学生,要使他们能达到《国家体育锻炼标准》相应的级别。对部分体育基础较好,对某项运动有才能和爱好的学生,还要进行专门的训练,以进一步增强他们的体质,提高运动技术水平,为国家优秀运动员队伍输送后备力量。

二、从组织形式看

课外体育活动是在“课外”进行的体育锻炼活动,就不象体育课那样有固定的教师、固定的班组,有可能充分发挥教师的主导作用。课外体育活动的组织形式就要比体育课灵活机动得多,再加上项目多、人多、场地使用大等情况,其组织工作也要比体育课复杂得多了。因此,必须培养大批的体育骨干,并充分发挥其独立工作能力,协助教师做好工作。这一要求就比体育课更为迫切和重要。

三、从内容看

体育课主要是按教育行政部门颁布的体育教学大纲,结合学校的实际情况,制订体育教学计划和进度而进行教学的。它具有一定的统一性和严肃性。由于大纲规定的内容和教学

的考查项目与标准要求,是国家对青少年学生的基本要求。因此,教学内容和进度较划一。而课外体育活动则不受此限制,它可复习体育课教过的教材,也可根据学校的实际条件和学生的兴趣爱好,开展多种多样的体育活动内容,这就对场地、器材、设备和指导力量等方面,提出了更广泛的要求。

四、从时间看

体育课每周只两课时(少数有条件的学校,已安排三课时或更多的课时的),要落实《中小学体育工作暂行规定》中学生每天要有一小时的体育活动的规定,很重要的是要落实好课外体育活动的规定。学生体质的增强,锻炼身体习惯的养成,在很大程度上要靠开展好课外体育活动来完成。

五、从计划与评定的办法看

体育课比较单一,而课外体育活动,由于组织形式多种多样,各种形式都有自己的任务、内容和组织方法,都要按各自的特点制订相应的计划和进行有效的评定。

综上所述,由于课外体育活动有其一定的特点。因此,每个体育教师,都应对课外体育活动进行深刻的分析和研究,并根据其特点,采用相应的有效措施,使它与体育课起到互为补充,相辅相成的作用,共同完成学校体育目的任务服务。

第二章 课外体育活动组织 管理的基本要求

要把课外体育活动蓬蓬勃勃地开展起来，加强组织管理工作十分重要。组织管理工作是开展好课外体育活动的重要条件和保证。多年来的实践告诉我们，要做好课外体育活动的组织管理工作，必须做到下列基本要求：

一、做好宣传教育工作

要把课外体育活动开展起来，切实做好宣传教育工作有着重要的意义。

宣传教育要有针对性，要切合实际，针对学生中存在的实际问题进行。如学生对体育锻炼不够重视，或不太愿参加课外体育活动时，就要宣传参加课外体育活动对增强体质的好处，身体好对学习好、工作好的关系，全面发展对建设四化的影响等，从而使学生能重视体育锻炼，积极参加活动。

宣传教育还要注意实际性、趣味性和时间性。实际性是指学生在现实生活中听到的、看到的生动事迹。如“志行风格”、“女排拼搏精神”，以及在本校课外体育活动中涌现出来的真人真事，经过艺术加工，向学生进行宣传，激发学生向先进人物学习。趣味性是指宣传要形象化、多样化，符合青少年儿童的心理特点。如组织学生观看体育比赛和体育电视、电影、幻灯及举行故事会等，提高和启发学生对参加体育活动的兴

趣。时间性是指宣传教育要有时间观念,适合当时当地情况。如夏令游泳季节,要宣传游泳的好处及注意事项;冬季要宣传冬季锻炼的好处与注意事项;校运动会或某单项比赛前,要宣传它们的意义和参加比赛的注意事项,各项比赛结束后,学生渴望知道自己的成绩,要及时公布成绩和发奖等。

宣传教育工作的形式、内容和方法是多种多样的,如幻灯、电视、电影、专题座谈会、专题报告及参观访问等,还可以采用黑板报、墙报、画片展览、广播,进行宣传。努力抓好这项工作地开展好课外体育活动不可缺少的一环。

二、安排好时间和提供必要的场地器材设备等物质保证

任何活动都是在一定的时间和空间里进行的。开展课外体育活动,无疑地要有一定的时间和空间(场地)的保证,同时还要有一定的相应的器材和设备。

没有时间的保证,是无法开展课外体育活动的。据调查,截止一九八二年底,上海市中小学已基本落实一小时(平均每天一小时)体育活动的学校占79.2%,郊县占70%,但根据《中小学体育卫生工作暂行规定》的要求看,全市尚有部分的学校没有具体落实。各校应重视课外体育活动,尽力设法在没有体育课的当天,再安排一节课外体育活动,以保证学生每天有一小时的体育锻炼时间。

在勤俭办体育的原则下,学校应为开展课外体育活动提供必要的场地、器材设备。对体育场地任意被占作他用的情况,应与有关部门交涉,尽快设法妥善解决。根据开展活动的需要,整修必要的场地,购置一些必要的器材设备;对现有的器材设备做到定期、及时地进行维修和检查,以保证课外体育活动能顺利和安全地进行。

三、建立必要的规章制度

要使课外体育活动能持久、有秩序、有成效地开展起来，建立一些必要的规章制度是十分重要的。这些规章制度有：

(一) 考勤制度。考勤制度是督促学生经常参加课外体育活动的一项有效措施，通过考勤定期向学生公布出席情况，以便学生之间相互了解，起互相督促作用。

(二) 检查评比制度。这是提高课外体育活动质量的有效措施之一。检查可定期或不定期的抽查，要讲究实效，防止形式。评比可以是集体的、小组的评比，也可以是个人的评比。

(三) 定期测验制度。经过一定期间的锻炼，要有组织地定期进行测验。定期测验的项目，可按《国家体育锻炼标准》的项目进行，也可自行制定。应及时向学生公布测验结果，使学生看到自己锻炼的成果和不足之处，并能在学生之间起到相互勉励的作用。

(四) 奖惩制度。对积极参加课外体育活动取得良好成绩者和在课外体育活动中涌现出来的好人好事，要及时进行表扬和奖励，对表现差的或有不良行为者要给予批评以至惩罚。要好坏有别，奖惩分明，但要恰如其分，以奖为主，以教育为主。如近年来上海市每四年一次、各区(县)每年一次的评选群众体育工作先进单位、先进集体和先进个人的活动，对大家鼓励很大，颇受学校领导和广大师生的拥护和欢迎，就是很好的例证。

(五) 体育器材出借和使用制度。体育室要制订出借、归还体育器材的时间和使用办法，这对培养学生爱护公共财物等共产主义思想品质也有重要意义。制订规章制度要充分调动群众，组织学生自己来讨论制订，把制订规章制度的过程，

作为发动学生有秩序地参加课外体育活动和进行思想教育的过程。

四、确定明确的评定标准要求

有了明确的评定标准要求,能使教师的工作和学生的锻炼都有明确的方向和要求,对推动课外体育活动的开展有着重要的意义。经过几年来的工作实践,上海市、各区(县)已经制订出检查评定各种课外体育活动质量的标准要求,如早操质量评分标准、班级课外体育活动评分标准、《国家体育锻炼标准》达标率的规定以及运动竞赛奖励办法等等。实践证明,这些评定标准要求的制定和执行,对提高课外体育活动的质量和工作效果都有着积极而有效的作用。

五、加强医务监督工作

加强对课外体育活动的医务监督工作,是保护学生身体健康、保证课外体育活动能安全进行的重要一环。卫生(保健)教师认真行使医务监督的职权,深入锻炼活动现场进行观察研究,发现问题及时向有关方面联系,提出改进意见,以收到保护健康的实效。学校课外体育活动医务监督的主要内容有:

- (一) 课外体育活动时间安排是否符合卫生要求;
- (二) 运动负荷安排是否符合学生年龄、性别、健康状况,是否有利于身体机能发展;
- (三) 经常检查场地、器材、设备是否符合安全要求和有保护措施;

- (四) 学生鞋子、服装等是否适合体育锻炼要求;
- (五) 学生学习、休息、锻炼能否做到有规律性等。

六、培养与使用好小干部

培养与使用好小干部,对顺利开展课外体育活动极为重

要。有一支积极主动开展工作的小干部队伍，课外体育活动的开展就有了保证。它是同学的小老师，是班主任、体育教师的得力助手。可在平时工作过程中多加指导给以培养，也可利用节假日或集中一段时间的课余活动进行培养。小干部的任务是：事先明确本班活动的项目内容，练习要求、次数，把同学带到规定地点，检查人数，带领做准备活动；记录同学练习数量与质量。好的小干部还能控制运动负荷，维持组织纪律，保护和指导同学练习。活动结束后要带领做整理活动和登记好素质测定、《体锻》达标测验的成绩，结束后组织同学收拾运动器材等。没有小干部或不发挥小干部的作用，要开展好和提高课外体育活动的质量是难以做到的。

七、争取领导重视，充分发挥体育教研室(组)、班主任、卫生(保健)教师以及共青团、少先队、学生会和总务部门在开展课外体育活动中的作用

(一) 学校领导。学校领导是否重视课外体育活动的开展，是课外体育活动能否很好开展起来的重要关键。因此每个体育工作者应力争领导重视，争取能有计划地组织全体教职工学习教育方针和有关体育工作的方针、政策，提高和统一认识，根据课外体育活动的特点和要求，安排落实好学生每天一小时的体育活动时间，保证在教学为主的前提下，全面开展课外体育活动。并力争领导能经常深入活动现场，做些调查研究，及时发现先进与问题，进行表扬推广与设法加以解决。做到每学期有布置、有检查、有总结，使课外体育活动能深入持久地开展下去。

(二) 体育教研室(组)。是课外体育活动的具体组织者和指导者，全室(组)教师，应协助领导制订好计划，并根据计划