

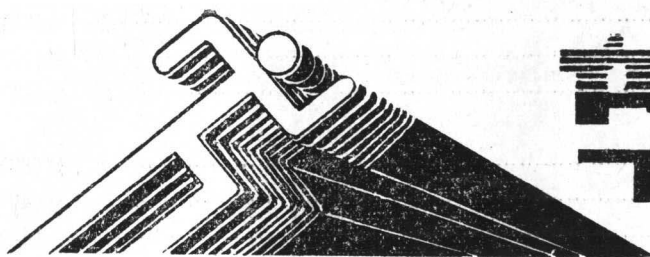
体

育

TIYU



上海教育出版社



体育

上海教育出版社

目 录

为祖国健康工作五十年·····	吕型伟(1)
重视体育教育 倾心培育人才·····	上海市体育运动委员会群体处(2)
共青团、少先队要积极组织学生参加体育活动·····	共青团上海市委员会文体部(3)
抓好体育 全面发展·····	上海市育才中学校长 段力佩(4)
“要对学生负责一辈子” ——访上海市建平中学前校长王向毅同志·····	戴炳炎 沈春华(5)
勇于改革 注重试验·····	周国耀(6)
搞好教学研究 提高体育教学质量·····	上海市向明中学(8)
雨天上好体育活动课的点滴体会·····	徐汇区永嘉路第二小学(9)
“螺蛳壳”里育新人·····	上海市大境中学(10)
开设“形体课”的尝试·····	上海师范学院附属中学(11)
体育教学与音乐伴奏·····	上海市市南中学(12)
让我们的女学生更健美·····	上海市力进中学(14)
高中开设“体育选修课”的尝试·····	上海市敬业中学(15)
打开小场地投掷教学之门·····	卢湾区淡水路第一小学(16)
· 教学研究 · 投掷测定方法探讨·····	李荣楨(17)
· 教学漫谈 · 示范与讲解·····	南市区中山南路小学 朱德明(18)
· 小言论 · “德智皆寄于体”·····	秉 言(7)
· 诗影画 · 诗词三首·····	严成人 霖 霖 冰 延(18)
画·····	黄 铸(19)
体育“大世界”——红领巾体育俱乐部·····	徐汇区向阳小学(19)
育才中学的“男拳女舞”·····	朱雪璵(20)
实验小学的早锻炼·····	静 岚(20)
虹口中学的广播操·····	仲 秋(21)
坚持传统项目 培养乒乓人材·····	卢湾区巨鹿路第一小学(22)
倾心培育足球“苗苗”·····	上海市鞍山中学(23)
体育班好·····	虹口区广灵路第二小学(24)
幼儿体育游戏的种类、原则和作用·····	南京市太平巷幼儿园 施立平 蔡琪 王玉英(25)
园丁皆辛苦 幼苗催成才 ——记朱建华的教练胡鸿飞·····	言 诚(26)
怎样积累学生体质资料·····	上海市市北中学(27)
体育教研组组长必答·····	陈安槐 张跃辉(29)

体育与卫生	谈谈青春发育期的生理与卫生.....	莫一鸣(32)
	早餐应该吃好.....	邓树勋(34)
	· 女学生健康顾问· 胸罩的选择和使用.....	林玲(35)
	· 运动保健知识讲座·	
	第一讲 按摩的一般手法与注意事项.....	朱健(36)
	· 体坛艺术欣赏· 艺术体操.....	杜迎丽(40)
	· 体育教学图解· 图操.....	苏嫦娥(42)
球 场	大家都来踢小橡皮球.....	沈文彬(38)
	足球——世界第一运动.....	(38)
	大力普及青少年儿童小足球运动.....	(38)
	小橡皮球竞赛规则简介.....	(39)
	踢小橡皮球好处多.....	(39)
	开展武术运动 振奋民族精神	
	——谈谈武术在中小学体育中的意义.....	邱丕相(42)
	初练武术应该注意什么?.....	郭志禹(44)
健美与美	青春的活力与健美锻炼	
	——与青少年同学谈健美.....	朱子樵(46)
	家庭实用健美练习法.....	志乔(48)
	· 简讯· 女子健美将有比赛规定动作.....	林美(47)
	· 体育古今漫谈·	
	中国的全国运动会简介.....	李松福 大 荪(50)
	女子足球琐闻.....	李楠溪(59)
国际体坛	小足球盛行欧美.....	祝树明 曹志佩(56)
	竞速潜水运动.....	黄舒(57)
	美国儿童体育游戏三则.....	王 箴(56)
	日本小学体育情况简介.....	阎 璞(58)
	· 摄影剪辑·	
	校园春晓——每人每天一小时体育活动.....	上海市体委供稿(30)
	外国健美剪影.....	(47)
棋 坛	中国象棋基础知识讲座 实用残局(一).....	屠景明(60)
	棋局测验 飞车跃马.....	(62)
	· 运动器材与设备·	
	TL 液压多功能力量训练器械.....	柯 言(61)
	上海市中小学体育器材配备标准(试行).....	(62)
	封二 新的起点	
	封三 公安学校巡礼	
	封底 体育美术	

体 育 编 辑 《体育》编委会 印 刷 江苏太仓印刷厂
 一九八四年八月出版 出 版 上海教育出版社 发 行 新华书店上海发行所

统一书号: 7150·3141 印张: 4 字数: 133,000 印数: 1—30,000本 定价: 0.49元

为祖国健康工作五十年

吕 型 伟

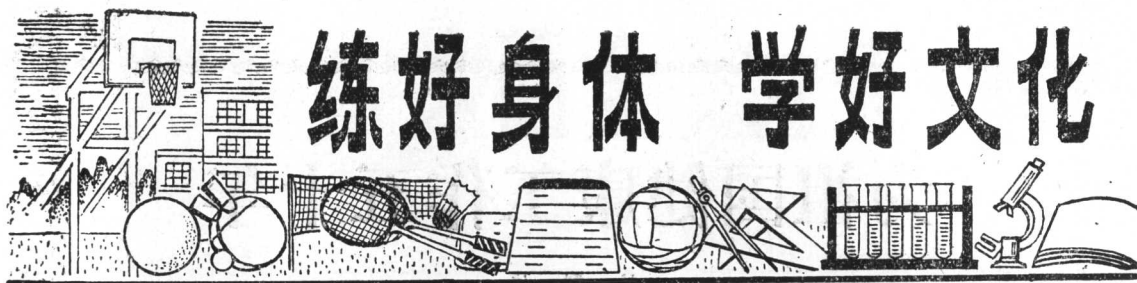
在迎接中华人民共和国成立三十五周年的大好形势下，反映学校体育工作的《体育》出版了。《体育》从不同的侧面介绍了三中全会以来上海中小学体育工作的经验。尽管它在广度或深度上都显得还有很多不足之处，许多问题还可以进一步探讨，但是它却忠实地记录着广大中小学体育教师为了增强学生体质而不断探索、不断改革所作的努力，字字句句浸透着他们的脑汁与汗水，因而是十分可贵的。

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話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”！



重视体育教育 倾心培育人才

上海市体育运动委员会群体处

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



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

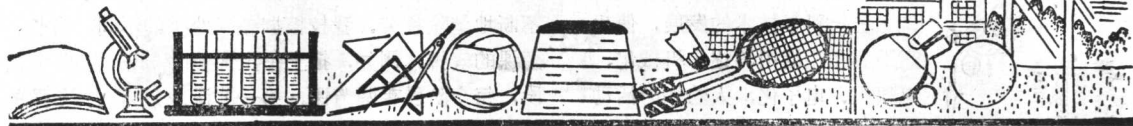
动。如球类、武术、溜冰、船模、航空模、手旗、棋类、军事游戏、夏令营、冬令营、一日郊游等。要坚持自愿参加，内容要丰富多采，方式要生动活泼，活动要适量掌握。学动作要由易到难，从简单到复杂，循序渐进，逐步提高，学会科学锻炼身体方法。

实践证明，大力开展适合青少年特点的体育活动，是共青团、少先队联系青少年的纽带，是活跃团队工作，加强政治思想工作的重要手段。希望全市广大团员和少先队员共同努力，为丰富学校的体育活动，促进学生身心健康，培养德智体全面发展的



上海市天津中学校领导和体育教研组长在一起分析测定学生刚参加课外活动后的心率曲线

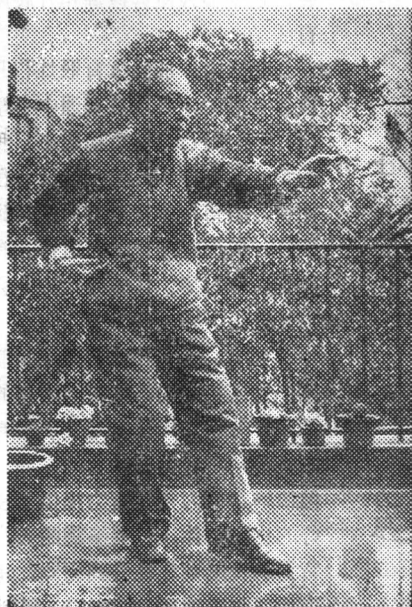
品德兼优 全面发展



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，作出更大的贡献。



上海市育才中学校长段力佩同志虽年过古稀，但他依然精神抖擞。他不仅重视学校体育工作，而且身体力行，每天坚持体育锻炼。图为段校长在打太极拳。（徐裕时摄）

共青团、少先队要积极 组织学生参加体育活动

共青团上海市委员会文体部

开展学校体育活动，不仅是攀登世界体育高峰，培养优秀运动队伍后备力量的需要，更是提高我国青少年健康水平，增强民族体质，实现社会主义四化建设和振兴中华的需要。

「全团都来做军事体育工作」，这是我们共青团的光荣传统。学校体育工作历来是共青团、少先队的重点工作之一。

当前，我们要进一步发动和组织广大学生参加课余时间多种多样的体育活动，学习体育知识和技能，发现和培养体育积极分子，向学生进行热爱祖国，热爱社会主义等共产主义的思想品德教育。具体地说，要做好以下四个方面的工作。

一、配合学校行政向学生进行党的教育方针和社会主义体育目的与任务的教育。可以通过团员大会、团小组会议、团课教育以及学生会、班委会、少先队大会等各种形式，以「振兴中华」为主题，进行宣传教育活动，使学生认识开展体育锻炼与祖国的事业、前途的关系，认识参加体育锻炼与学习文化、提高思想品德的关系。

二、团队干部、团员和三好学生要发挥骨干作用。首先是要带头上好体育课，积极参加各种课外活动并通过体育锻炼标准。其次，在各项活动中发挥先进作用，处处用自己的模范行动影响和团结其他学生。

三、把开展体育工作列入团、队工作计划之内。做到每一次活动都能够有计划、有目的、有组织地进行。工作要落实到团小组、班委会、少先队的中队、小队中去。在活动中还要注意培养和使用小干部，协助体育老师做好推荐体育活动中的「好苗」，并组织他们进行系统的学习和训练。

四、根据学生的年龄、性别、健康情况、身体发育、神经类型和锻炼基础的不同，因人而异，区别对待，开展合适的体育活



抓好体育全面发展

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。

德育、智育和体育是互相联系,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,体育运动竞赛不仅要打出高水平,而且要赛出好风格。这三点都是与德育密切相关的问题。试想,一个德才兼备的人,若没有健康的身体,他的德才又怎么能充分发挥呢?所以,中小学必须加强体育锻炼和开展体育活动。可见,抓好体育,可以促进一个人的全面发展。这个事关人的造就和社会主义现代化建设的问题,怎么能不下决心、花气力抓好呢!

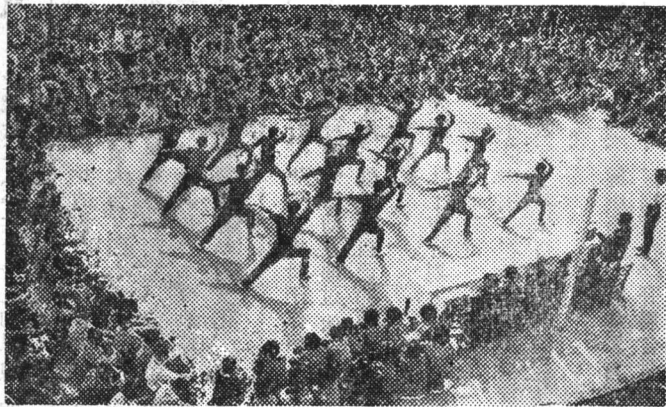
加强身体锻炼,贵在持之以恒。这是我校每天一节体育课的指导思想。体育课不仅是体育课本身的问题,必须看到它与各科之间的联系。体育课的体力活动,正好与其他学科的脑力活动起了调节作用,使大脑能够

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10分钟后,就是30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。下午则反之,第一节为30分钟,第二节是55分钟。第一节也大都是体育课、音乐课等。

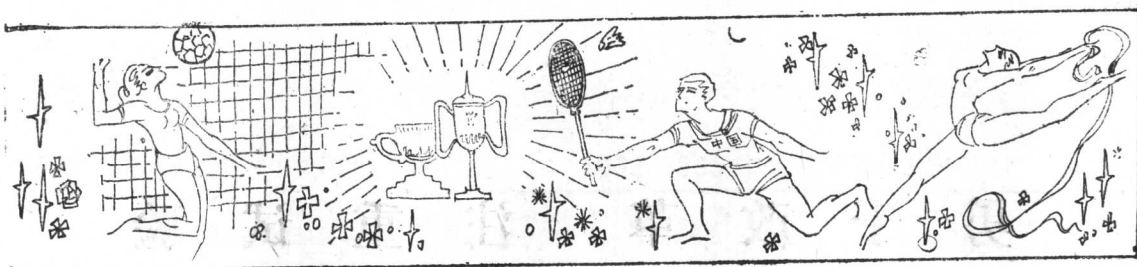
30分钟体育课的内容是什么呢?我们称之为“男拳女舞”,即男学生以拳术为主要内容,女学生以舞蹈为主要内容。时间虽只有30分钟,但人人打拳、个个舞蹈,这就使体育锻炼成为经常性、普遍性的活动。而男拳女舞的动作,既能使学生的体质得到均衡的发展,又能适应两节55分钟大课的耐力要求。就体育运动本身而言,必须十分重视耐力的发展,提高体育运动的质量。

上面是我校体育课的课程设置,是课程表上规定的,是必修课。在此基础上,我们又普遍地开展了丰富多采的课外体育活动,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素质练习项目等等。最近,我校还成立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,体育锻炼和体育运动必须从小抓起。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。如果不再加注意和重视,那也可以说,我们对后一代没有尽到责任。



在育才中学武术、舞蹈体操协会成立大会上,上海体育学院武术班同学作精彩的武术表演 (周铭鲁摄)



“要对學生负责一辈子”

——访上海市建平中学前校长王向毅同志

·戴炳炎 沈春华·

打基础 体育为主

王向毅认为，教师希望自己的课得到重视，这是责任感的表现，是好的，要充分肯定。但如果挤体育，那就失之偏颇了。他指出：历史上各派教育家，都重视体育。孔

子的“六艺”教育中，就包括射箭和驾驭马车。体育不仅可以使学生正常生长发育和健康，有充沛的精力学习，还能锻炼他们吃苦耐劳的精神，顽强的意志，集体主义思想，组织纪律性等等。“身体是基础，没有健康的身体，升学、工作都不行。这项基础工作做好了，意义很大，学生可以受用一辈子。”

这是很有见识的。王向毅在师生的支持下，将体育和语文、数学列为主课，这就为学生日后的发展奠定了基础。他强调指出：“不重视体育是落后、愚昧的表现。教育工作者不抓体育，是失职行为。”

巧安排 活动多样

思想统一了，还要科学地安排。老王说：青少年正在长身体，体育锻炼要适量，让学生掌握一些基本技能，以后再提高。该校毕业生进入大学后，都成了

上海市建平中学，座落在浦东洋泾镇的东南角，交通不甚方便。然而，前往参观者却络绎不绝。是什么吸引着全国教育界的同行们呢？

“蒿草之下有兰香，茅茨之屋有良将”。这所市重点中学是上海和全国的群众体育先进单位，广播操尤为出色，被誉为“精神风貌好，动作一个样”，电视台还作过报道哩！谈起建平中学的体育工作，人们交口赞誉前任校长王向毅同志，称他是一位有眼光、有魄力、抓得狠、抓得细的实干家。

在重“智”轻“体”的风气下，王向毅独树一帜，把体育列为学校的一门主课。他是怎么想的呢？又是如何抓的呢？为此我们走访了他。

抓思想 常年不懈

王向毅同志在担任宝山县委的主要领导工作时，虽十分繁忙，但他还是热情地接待了我们。他对党的教育事业的热爱，对青少年的深情，对建平中学的惦念，溢于言表。

老王是一九七〇年八月到建平中学任职的。当时，学生的体质普遍较差，有的难以完成学习任务，有的连高校入学考试都难以坚持。他感到，要抓体育，一定要把学生的身体搞好，“这一条比文化学习还重要”。学生身体不好，学习任务怎么完成？成绩再好，精神萎靡，不能吃苦耐劳，怎么工作？他说：“体育是文化科学知识的重要组成部分，是一门科学，既有理论又有实践，是青年必须掌握的。这道理要和教师讲清楚，争取他们的支持和配合；也要使学生认识到体育的作用，感受到锻炼的好处。”

这并不是什么高深的理论，似乎尽人皆知，但是，见诸于行动却不那么容易。原因也是多方面的。那么，该从何着手呢？老王说：“抓体育，首先是抓思想。领导要有决心，不断抓，反复抓，常年不懈，始终如一，严格，认真。只有这样，才能抓出效果。”



建平中学同学们正在早锻炼作爬竿练习（洪南丽摄）

勇于改革 注重试验

周国耀

一九八三年二月至五月，我们对上海市的体育教学工作进行了一次较普遍的检查，看了市区、郊县16所中学和24所小学的体育课、广播操和课外体育活动。这些学校条件虽不太好，但由于几年来认真贯彻落实《学校体育工作暂行规定》，积极开展教学研究活动，体育教学工作发展较快，呈现出一派勇于改革，注重试验的新局面。

这次检查的40节体育课，据统计，课的练习密度已达到39.67%，其中基本部分的密度达到32.77%；平均心率为132.86次/分；学生的

学习积极性、基本活动能力和完成动作要求的比例也比前两年有较大的提高(见附表)。

尤其可喜的是，课上得生动活泼，给人以面目一新之感。

实验小学的体育课在指导思想和结构上有了较大的改革，十分重视学生的知觉(对方向、位置等反应速度)训练和个性发展。该校的慢跑练习不是按教师的口令统一进行，而是八位小组长各自根据自己喜爱的路线和节奏灵活进行。八支队伍在操场上时分时合，宛如蛟龙戏水，又象骏马欢腾，煞是好看。投掷练

习更注意发挥学生的个性和提高基本活动能力。教师讲完要求后，学生立即散满全场，各自拿着自己的“飞标”，自投自捡，尽兴而行。学生的积极性得到了充分发挥，投掷能力得到了很大的提高。

丽园路三小的体育课，学生只用一根体操棒，既做游戏，又做发展弹跳力的专项练习，教师还别具匠心让学生将体操棒练习与武术的攻防练习结合起来，使体育课呈现出一个新的面貌。

市中中学的配乐体育课，充分发挥音乐的渲染力，女学生在音乐

体育骨干，他们感慨地说：“有基础，到大学里不吃亏。”

建平中学是这样安排的：每周4节体育课(教学大纲和体锻标准各两节)。每天文化知识学习10小时，睡眠9小时，体育活动2小时，还有3小时个人安排生活。每天早晨集队跑1000米，上、下午各一次广播操，下午课后分散体育活动，各人根据个人的爱好，自由选择。课外活动形式多样，操场上一派生机。还经常组织一些小型比赛。

搞改革 面向群众

抓体育，还有个普及与提高的问题。建平中学的特点是突出群众性，着眼大多数。王向毅的看法是，学校体育不能只抓几个“尖子”。“尖子”要在群体活动中涌现出来，有了“尖子”，要培养。但不能为“尖子”而尖子。

建平中学采取了一些有效的措施，如改革校运会竞赛规程，使百分之八十的学生都能参加。团体分包括四项：竞赛成绩，体锻达标率，广播操比赛的成绩

和观看比赛时的纪律。为了集体荣誉，学生们竞相参加。该校的运动成绩，在上海市重点中学的比赛中名列前茅，在川沙县多次获得团体总分第一。

带头人 以身作则

王向毅说：“群众性活动，领头人不带头不行。”他抓广播操是很突出的。除非外出或生病，他每操必到，亲自领操。广播操铃声一响，即使正在开会，他也马上停下来，“做了操再开”。言教身传，领导做出“样子”很重要。

老王体育活动跑在前头，吃饭、休息却在后头。他说：“学生活动多了，能量消耗也多，要增加营养，‘入不敷出’，怎么长身体！”他对学生的伙食和休息极为关心。他与学生朝夕相处，水乳相融。他深情地说：“与学生在一起很幸福！”当他离开建平时，不少学生都激动地流下了惜别的眼泪。一些已走上工作岗位的学生，还经常给他写信，谈思想，谈工作，有的选择对象，也要征求“老王伯伯”的意见。对于这类来信，老王总尽量给予满意的回答。



节奏的控制下韵律感很强,动作舒展大方,似行云流水。

向明中学高一男生的试验课,以提高力量为主,使人有力和健美之感,学生在练习时豪放挺拔,如擎天之柱。

敬业中学的选修教学、天津中学的多次轮换,都取得了较好的效果,为进一步开展教学改革工作提供了条件,打下了基础。

上海市的学校体育工作与全国一样,于一九〇二年由日本传入,一九三〇年以后又受到美国学校体育的影响。所以,现在的学校体育工作中,还有日本和美国几十年以前的体制的痕迹。但影响较大、时间较长的是苏联五十年代以前形成的教学体系。五十年代中期,苏联的学者凯里舍夫等,将他们学习动作技术为主的教学体系传入我国,使我国的教学工作一度纳入了一个

1982、1983 年体育课对比表

年份	课中积极性较高的学生	完成动作要求的学生	课的练习密度	基本部分练习密度	课的平均心率
1982	40%	65%	32%	22%	130次/分
1983	65%	70.5%	39.67%	32.77%	132.86次/分

统一的模式。长期以来,不少体育教师从本校的实际出发,在广泛实践的基础上,对这种观点和体系提出了不同的意见。这场全国性的大讨论仍在向纵深发展。

就国际情况而言,早在第一次世界大战前,施皮斯就提出了讲究动作规格化的运动铸型化观点;不久,瑞典的体育教师提出了人要适合自然的运动教学法;高尔霍费尔也提出了应从儿童兴趣出发的儿童中心论观点。第二次世界大战期间又在运动教学法的基础上,逐步发

展成现在的体育方法学(日本称运动处方)。此外,美国的自由化教学、联邦德国的竞赛化方法等,虽然各有特点,但都程度不同地卷入了同传统的以学习动作技术为主的教学体系的争论。可见,现在的各种教学试验和讨论,是带有国际意义的。

我们的教学改革工作虽然有了一点进展,但发展还不平衡。“千里之行,始于足下;九层之台,起于垒土”只要我们共同努力,坚持创新,建立一个适合上海地区特点的教学体系的目的是能够达到的。

见成效 更上一层楼

“抓体育是一项根本投资,”王向毅说,“投资,一要用劲,二要用钱。需要的地方,要舍得花钱,尽可能多添置一些运动器具,为学生提供活动的条件。”他们一次就买了几百副羽毛球拍。体育成绩突出的,给予奖励。校队锻炼时间多一点,体力消耗大,给予助学金。外出比赛,给予适当的伙食补助。

“我们的教育工作是树人的工作,要对学生负责一辈子。学校的一切工作都要为学生着想,家长把孩子交给我们,我们就要全心全意,倾注全部心血去关心、爱护、培养下一代。”王向毅同志这一段充满感情的话,既是他工作的出发点,又是对教育工作者的嘱托。

我们高兴地了解到,建平中学一九八二年的体锻达标率已到 77%,一九八四年争取达到 90% 以上,一些过去认为“建平中学只会搞体育”,而不愿让孩子进建平的家长,现在以子女能考取建平为自豪。这不就是群众对建平中学、对王向毅同志“抓体育”的极好评价么!



“德智皆寄于体”

· 秉 言 ·

学校体育之重要,在道理上谁都懂,工作中若有矛盾,“矛头”往往指向体育:“借时间”、“让一下”。可见位置并未真正摆正。

切实抓好体育,是正确处理德、智、体关系的关键。它直接关系着学生的素质和人才的培养,岂可掉以轻心!苏联教育家杰普莉茨卡娅说:“身体的坚韧、道德的充实、力量和敏捷,这些为体育所培养出来的品质,是一个人在任何情况下生活所必需的。”

贯彻德、智、体全面发展的方针,一要端正对体育的认识;二要科学地安排时间;三要大胆改革,把体育教学和课外体育活动搞得丰富多彩,生动活泼,激发起广大学生对体育的兴趣。

“德智皆寄于体,无体是无德智也。”



搞好教学研究

提高体育教学质量

上海市向明中学



学校体育工作的重点应放在哪里?如何提高体育课的质量?近几年来,我校对此作了一些研究,取得了一点成绩。

学校体育活动,必须落到增强学生体质的实处,并把工作重点放在认真抓好体育课这一重要环节上。几年来,我们在进行教学整顿,建立教学常规的基础上,从质量着眼,从教学研究着手,摸索体育教学的规律。实践告诉我们,抓好教学研究是提高教学质量的有效途径。

开展教学研究是一项复杂而重要的工作,对体育教师来说难度更大。为了提高对开展教学研究认识,调动大家的积极性,我们组织教师进行专题的学习和讨论,从理论上认识开展教学研究同提高教

学质量的关系,从实际条件上分析了教师从事研究的可能性,从方法上解决入门之难。思想认识统一了,开展教学研究的问题也就逐步得到解决。根据我校的具体情况,决定先在“兴趣化”、“多样化”、“防止青少年教学成人化”、“分组练习方法”和“适宜的运动强度和密度”三个题目上进行探索。并确定以初一、初二、高二三个年级为试点年级。通过试点,总结了经验,使大家看到成果,加强了信心,推动了研究活动的开展。老师们先后总结出了不少有益的经验,写出了“怎样培养学生对体育活动的兴趣”、“注意规律在体育教学中的运用”、“体育课运动负荷的测定和分析”等十多篇教学研究文章。并在全校试行了“分组升降级练习”、“运动量自我控制”等较有成效的方法,对提高体育课的教学质量起着积极的作用。

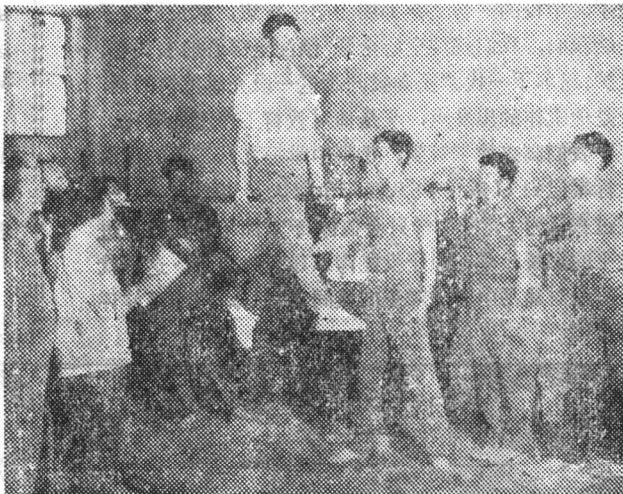
“分组升降级练习法”是我们在健康分组教学的基础上,总结出来的。在课中,要求学生按照自己的身体条件和运动能力,分别转入不同小组进行不同高度、难度的练习(如支撑跳跃,就有一定高度的横跳箱、降低高度的横跳箱、

山羊等不同高度的器械),既可升到高一级,也可降到低一级。这种练习方法,有利于贯彻区别对待。既不影响学生完成规定次数练习的总量,又能更切合学生练习的实际。一九八二年我们在“分组升降级练习法”的基础上,吸取其他学科关于“以学生为主体,切实培养学生自学能力”的经验,进行了“运动量自我控制法”的研究,取得了初步的效果。这种方法,要求学生在课的进行中,及时测定自己的脉搏,并根据教师规定的生理强度指标,用增加或减少练习负荷的办法来控制与调节自己脉搏频率的变化。

教学研究活动,推动了教学改革进行,提高了体育教学的质量。从学生的体质来看有明显的增长。如“自控法”试行一年后,八二届高中学生在形态、机能、素质等九个项目的措施上,都由原来低于全国平均数而上升到超过全国平均数。经过调查,有80%以上的学生提高了对体育活动的兴趣和锻炼的自觉性,有70%以上的学生掌握了锻炼身体的方法。体育课质量的提高也大大推动了学校课外体育活动的开展。学生参加课外锻炼的热情更高了,各班级纷纷成立了足球、篮球、乒乓球、排球等球队。

在教学研究过程中,我们十分重视资料的收集和积累工作,建立了体育资料室,除了订阅一些重要的体育报刊、期刊和科研资料外,还把自己学校的全部资料,按一定类别进行归纳整理。材料分成教学资料、教学研究资料、学生健康资料、课外体育活动资料四类。这些资料为教学研究提供了有益的参考。

为了从时间上保证教学研究的进行,我们把原来的每周两节体育课改为四节,其中两节用于教学实践课。每位教师根据自己的选择的研究课题,进行实践。坚持下去,我校的体育工作必将更上一层楼。



体育教研组在集体备课,进行教材分析。

我校有 16 个班级, 630 多名学生。室内体育活动场地仅有一个 100 平方米的乒乓室。逢到雨天, 体育课和课外体育锻炼就很难正常开展。特别是上海地区每年有三个多雨季: 二月下旬到四月清明节前后; 六月中旬到七月中旬; 九月初

二、根据场地条件选择锻炼内容, 并力求做到多样化、兴趣化

教室和走廊是开展雨天活动的重要场所。由于学生人数多, 教室和走廊的活动范围小, 锻炼的内容就必须从场地的实际出发, “因地制宜”地进行选择和安排。我们根据

活动内容要注意合理搭配, 练习要多种多样, 使身体各部位都得到锻炼。为了提高兴趣可适当采用游戏和竞赛方法。如结合立定跳远的“跳回去”比赛, 结合力量练习的“互拉、互推角力”游戏等。

三、充分发挥体育教师的主导作用

体育教师是学校体育活动的主要组织者、指导者。雨天体育活动的内容选择、运动量安排、技术指导、小干部的培训等工作的难度都比较大, 这就要求体育教师具有高度的工作责任心和较强的组织能力。我校体育教师在工作中“一切从增强学生体质出发”, 自觉地工作, 不计工作时间, 不计报酬, 有的教师为了自制简易器材, 主动放弃了休息时间。为了丰富活动内容, 激发学生的兴趣, 他们开动脑筋, 想办法, 不断地总结经验, 不断地改进方法。目前, 我校已初步形成一套切实可行和行之有效的雨天活动内容和办法。(高林生)

雨天上好体育课的点滴体会

徐汇区永嘉路第二小学

到十月上旬。一年中往往有四分之一的体育课要在雨天进行。

过去, 遇到下雨天, 体育课就讲故事、下棋, 有时改上自修课或者让给其它学科。广播操和课外体育活动要暂停进行。学生们很不高兴地说: “下雨天, 真倒霉。”

自一九七九年开始, 我校从实际出发, 利用教室、走廊, 自制简易器材, 坚持雨天开展体育活动。目前, 体育课基本上按预订的教学进度进行, 课外体育活动有雨天、天晴两套内容。我们的体会是:

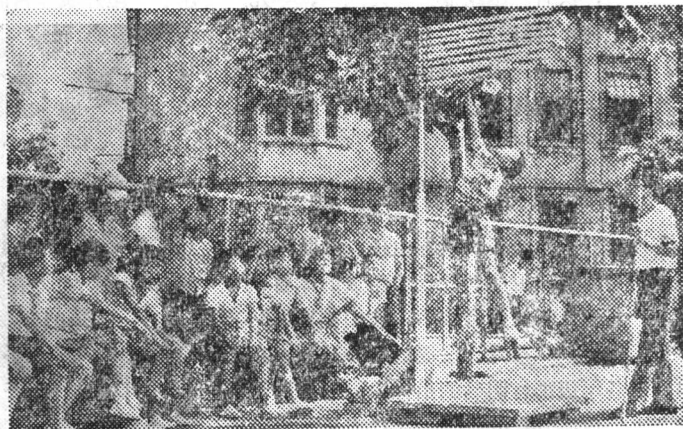
一、提高全校教师对开展雨天活动的认识

下雨天要不要开展体育活动, 原先并不是全校教师都有统一的认识。如有的文化课教师想利用雨天体育活动的时间抓学习, 补文化, 尤其到了考试前, 更是天天盼下雨。因此, 学校领导在狠抓措施落实的同时, 对教师进行宣传教育, 使全体教师从思想上认识到上好体育课和课外体育活动的重要性。认识提高后, 许多班主任和任课教师不仅自觉地不占用体育时间, 而且还主动地配合体育教师, 积极组织学生开展室内体育活动。有时还和学生一起锻炼身体。

教学大纲的基本要求, 列出了适合于各年级学生在教室和走廊内进行活动的项目。如: 举沙袋、举哑铃、拉橡皮带、跳绳、深蹲、压腿、摸高、原地高抬腿、兔跳等, 以及利用课桌椅进行的身体素质练习, 如俯卧挺身、仰卧起坐、高支撑的俯卧撑、支撑平衡、跳台阶等。

复兴中学新生入学加试体育

复兴中学对学生的健康有严格的要求, 注意德、智、体全面发展。每年新生入学, 都要加试体育, 进行身体素质的测定, 及格者方能入学。图为应试学生正在进行原地摸高。





上海市大境中学

我校校舍是一幢三层楼的旧式石库门住房，只有50平方米的天井和一间85平方米的厅堂，平均每个学生的活动场地，不足0.2平方米。顺着盘陀式的狭窄木楼梯上楼，就是十多间面积小，采光差的教室。因此，人们形象地把我校比作“螺蛳壳”。

几年来，在市、区有关部门的领导下，我校放手发动群众，因陋就简，因地制宜地把体育活动蓬勃地开展了起来。从一九七五年以来，连续八年全校有60%到75%的学生达到“国家体育锻炼标准”。学生的体质有了明显的增强，近两年来在身体素质、机能、形态11个项目56个数据的测定中，有55个数据达到或超过全国均值，仅有一项略低。一九八一、一九八二连续两年获上海市“健康杯”奖杯和“健康优良学校”称号。多次被评为上海市群体先进单位，一九七九年被评为全国群体先进单位和全国学校体卫工作先进集体。

加强领导 落实措施

我校建立了由校长、教导主任、团队干部、年级组长和体育、卫生教师代表组成的体育领导小组。一九七九年扬州会议后，我们制订了3~5年体育工作规划和按月、按周的实施计划。在计划中，对各年级都有明确的指标、要求。对于指标的完成与否，分管的领导、年级组长、班主任和有关体育教师分别负有相应的责任。课外体育

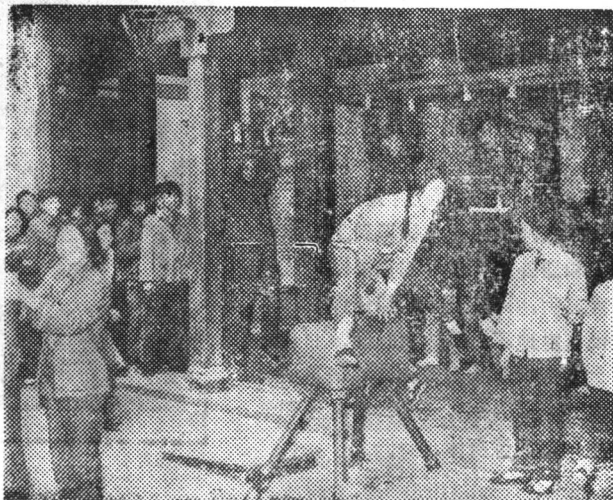
活动、广播操、眼保健操，由班主任负责组织工作和检查督促，体育教师负责技术指导。体育锻炼做到周周有安排，月月有比赛，结合小型比赛进行测验；安排视季节的变化而异，如夏季的重点是游泳，春秋季节的重点是练短跑、跳跃、体操和投掷测验，冬季的重点是长跑。还规定，凡没有通过体育锻炼标准或体育课成绩达不到良以上的学生，一律不能评为“三好”学生。全班达标率低于70%的不能评为“三好”班。课外体育活动列入课表。体育课和课外体育活动的变动须经教导处同意。最近几年来，我们狠抓了提高体育课的质量，加强“双基”的教学。女生增加了艺术体操等内容。

抓好提高 培养后备

我校在广泛开展群众性体育活动的基础上，建立了以田径和游泳为主的运动队，挑选有体育专长、文化学习基础尚好的学生参加运动队，坚持常年训练。为了加强运动员队伍的建设，体育教师与班主任和家长保持经常的联系；运动队建立团支部，加强思想工作；卫生室和食堂也采取了措施，保证了运动员的健康和营养。在全市迎春长跑赛和层层破纪录田径运动会上，多次获得团体冠军，几年来还培养和输送了一批运动员。

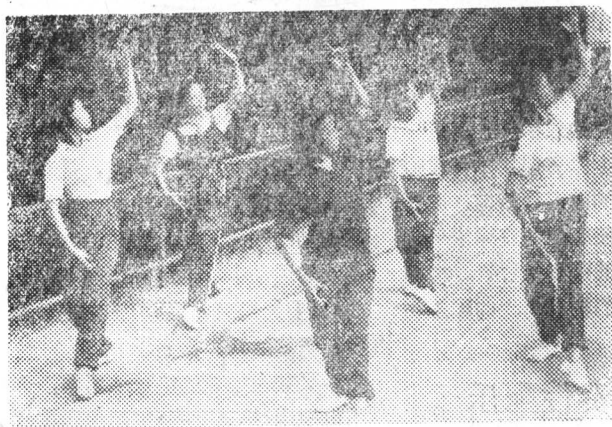
因陋就简 因地制宜

为了确保全校学生平均每天一小时的体育活动，我们发动群众，出主意，想办法，因陋就简，土法上马，解决了体育器材设备的不足。例如：在天井和厅堂装上爬杆、吊环、云梯、单杠、篮球架等简易器材，让学生在小场地里，进行多种多样的体育活动。同时，利用校外场地开展活动。如：利用马路进行短跑和中长跑的训练活动。几年来，我们就是这样在“螺蛳壳”里开展体育活动的。



开设“形体课”的尝试

上海师范学院附属中学



形体课,有利于实现美育与体育的结合,使学生在德、智、体、美、劳等方面得到全面和谐的发展。从我校学生身体情况看,虽然素质机能的指标均超过上海市中学生平均值,绝大多数项目也超过国家标准;但基本姿态却存在着问题,有三分之二的同学站立时低头含胸,有的挺腹斜肩,这样的体态不仅影响人体外形的健美,而且有碍于身体健康。如经常含胸,会使胸廓得不到充量的发展,影响内脏器官的发育。为此,我们设想通过形体课,纠正学生的错误姿态,增强体质,培养学生健美的体态和较好的仪表。培养正确姿态和纠正错误姿态越早越好。由于学生年龄小,可塑性大。所以我们在初一年级开设了形体课。

一、形体课的安排

目前每周一节,男女分班,同音乐课交叉进行,如男生上形体课,女生上音乐课。

二、形体课的教材

我们理解,“形体美”是指人的外形和体态的美。在体态中站立姿态如何,直接影响走、坐等姿态,从生理角度讲,站立也能从一个侧面反映人的健康水平。因为脚离心脏最远,要能站得久,挺拔有精神,需要心脏不断地输送养料至腿部,如心脏机能差,腿部的活动就要受到影响。所以在教材的选择上应以培养正确的站立姿势

为主,结合其它有助于形成健美姿态的各种动作。

我们以舞蹈、艺术体操和武术中最基本的动作为教材。这三者各有特点。如以舞蹈中站立姿态来说,脚位变化较多,但对身体站立姿态要求一致:头正、颈梗、肩沉、挺胸、立腰、蓄腹、收臀、腿直。艺术体操能发展人体各关节的灵活性、柔韧性、协调性,在形成人体健美姿态中起着一定的作用。武术有多种多样的造型,力的运用和线条变化大,在男生教学中宜多采用。对各项目中的具体动作力求选择简单易学又要保持正确姿态的动作,这样可以调动学生学习的积极性。

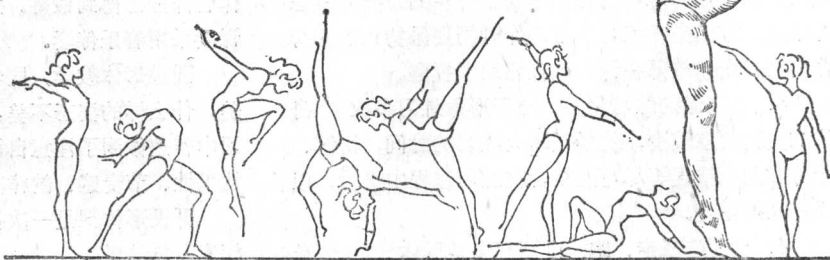
三、形体练习举例

第一套组合动作,是根据“红星照我去战斗”乐曲并以站立动作为基础编排的,包括吸腿、移重心、弓步、踏步等变化和简单的手位动作。又如“民族舞曲”的组合,虽然要求运用民族舞蹈中最基本的手位动作,但仍以不同脚位站立为基础。教材的安排由易到难。为了纠正站立姿态,我们先在扶把上采用多种脚位站立,包括:“一位”、“二位”、“小八字”、“丁字步”等,再单手扶把及中间位站立;最后把几个简易的动作编成组合,用以巩固。对每节课的安排也应由易到难,在巩固已学动作基础上学习新的动作。

四、形体教学的特点

1. 要使学生明确形体课的目的、意义和要求,每一个动作的正确概念,分清什么样的姿态是美的,什么样的姿态是不美的。

2. 在复杂变化的练习中保持正确的身体





·上海市市中学·

近年来,音乐在体育教学中已被普遍采用。据报道,国外一些中小学体育教师,根据教学内容,配上不同性质的乐曲,让学生在乐曲中愉快地进行锻炼。我们也从艺术体操的教学中,体察到音乐在体育教学中的积极作用,它不仅能使学生改善掌握动作的节奏和速率,加快学习的进程,而且在心理上还能使学生产生愉快的体验,从而产生浓厚的兴趣和热烈的情绪,在强烈的艺术气氛中运动,这就为组织教学创造了条件。因此,有人把这种在体育的教学和训练中运用的音乐,称之为“体育音乐”。我校从一九八二年春开始,试行把音乐伴奏的教法逐

步运用到田径、体操等基本教材中去,收到了一定的效果。

音乐伴奏上体育课,体育教师要根据不同课的内容和结构,选择适宜的音乐,使音乐的旋律或气氛基本符合运动的节奏或背景。根据这个理解,我们把体育课的配乐初步分为三类:

运动节奏性配乐

根据某些运动项目结构具有周期性的特点,配以节奏鲜明的乐曲,通过音乐提示运动的节奏和速率,使学生在乐曲声中完成技术动作的练习,如在做发展奔跑能力的专门性练习中,选用《真是乐死人》的乐曲。它的旋律、节奏、曲式都

很明确、易解,配以做摆臂、支撑后蹲的动作,加深了学生对动作的理解和要求,从而使动作做得准确,易于巩固。又如,在快速跑的专门性练习中,采用奔放、活泼的乐曲《快乐的罗嗦》,减少了学生的枯燥感,增加了练习次数。

气氛性配乐

有些运动项目的动作,是非周期性的或结构无顺序性的,则可根据运动的气氛配乐。如在“穿山甲”游戏的运动中,选用轻快的朝鲜乐曲《只要妈妈笑一笑》,学生在运动时,气氛活跃,提高了活动的情绪。又如,在排球的垫球练习中,选用电视剧《排球女将》主题曲。在武术套路的教学中,选用民族乐器演奏的乐曲,如《阳光三叠》等,烘托气氛。

以乐配操

在课的队形变换、准备活动和结束部分,经常以乐配操,先选定乐曲,然后根据乐曲的旋律、节奏来自编动作和操练。乐曲《茉莉花》、《北国之春》为学生所喜爱,我们根据这些乐曲的主旋律,编了韵律操和徒手操,在准备活动中运用。意大利乐曲《重归苏连托》抒情优美,节奏较慢,编成放松操在放松活动中用,使学生的心率较快地恢复到运动前水平。在队列变换中我们选用乐曲《在森林和原野》、《铃儿响叮



姿态,由于形体练习动作简单易学要做到正确的姿态并不难,难的是在练习其它动作时仍要保持正确的身体姿态,所以教师在课中须经常给予提醒。

3. 提高课的练习密度。由于形体练习多数对身体的负荷要求较少,就必须增大练习的时间,讲解、示范和纠正错误等尽可能结合在练习过程中进行,以提高课的密度。

4. 全面选择走、跑、跳跃等多种形体练习,使身

体各部分都得到锻炼。为了用“美感”陶冶学生,形体课要采用音乐伴奏。

通过形体教学,同学初步能辨别什么样的姿态美,什么样的姿态不美,建立了形体美的概念。在练习中普遍做到了注意自己的体态,同时提高了动作的协调性、节奏感、韵律感,有了一定的音乐素养。

开设形体课是一次新的尝试,还需要我们不断地探索,总结经验。

当等,从而使队列变换美而齐。

除了上面三种配乐外,还可以根据动作的结构自行编曲。但限于我们条件,目前尚难以实现。

一年来,我们分别在田径、体操、素质训练、队形变换等教材中,选用了《沂蒙山小调》、《二月里来》、《清江河》、《紫檀树》、《贝多芬 G 调小步舞曲》等二十多首中外乐曲,在体育课上用作伴奏。

音乐伴奏上体育课,这是一种具有吸引力的教学方法。体育与音乐相结合,毫无疑问,应以体育为主体,音乐只是一种手段,是为体育教学任务服务的。所以,音乐伴奏不能单追求形式,要力求和基本教材的性质相适应,防止使某些技术动作“舞蹈化”,影响教学任务的完成。

音乐伴奏上体育课的好处:

1. 能提高学生神经系统的兴奋性和进行锻炼的积极性;
2. 促进了学生对技能的掌握和体育课成绩的提高;
3. 有利于合理安排运动量和密度,增进了身心健康;
4. 提高了学生的节奏感和韵律感,促进了美育教学。

体育教学与音乐伴奏相结合,毕竟还属初试和摸索阶段,故有不少问题尚待我们进一步地研究和改进,以臻于完美。



示范与讲解

南市区中山南路小学

朱德明

为了使小学生能更好地掌握体育知识、技术与技能,有效地增强学生的体质,提高课堂教学的质量,正确地运用示范与讲解,是十分重要的。它是体育教师应具备的基本功之一。

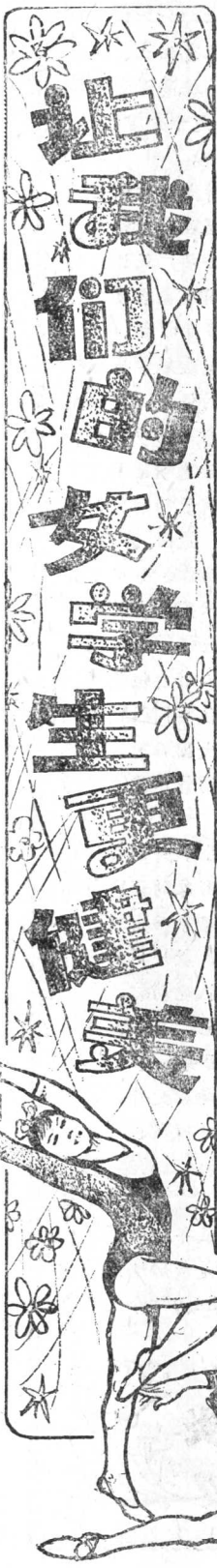
示范与讲解必须符合儿童的特点。由于在儿童时期,教学的直观性、形象性越强,越有利于儿童建立条件反射。因此,教师必须广泛运用动作示范,多做模仿性的动作,多用形象生动的语言进行讲解。一般地说,示范要多于讲解。

动作示范要准确、美观,才能激起学生跃跃欲试的学习兴趣。示范要根据课的任务,突出重点。例如快速跑教学中,课的任务是初步领会腿的后蹬与前摆动作,在完整动作示范中就要突出这一动作。为了让学生看清楚所演示的动作,要选择好示范的面,如正面、侧面、镜面、背面等。对难度大、方向路线变化复杂的动作,如武术套路就需要采用背面示范。此外,示范要在恰当时机进行。新授教材时,一开始就应使学生对动作有一个完整而正确的动作形象,以激发他们的学习兴趣。练习中,示范要善于抓住共同性的缺点和错误进行。学生对练习发生重大困难时,可根据实际情况作重点示范、分解示范、对比示范、慢动作示范、启发性示范等。

讲解要紧扣教材内容,做到条理清楚,重点突出。特别要切合儿童的实际,力求深入浅出,生动形象。运用生动形象的语言讲解动作的顺序与要领,能够促使学生通过大脑的再造想象而出现具体的动作形象。例如,对中年级学生教快速跑动作时,教师用马儿奔跑的形象,启发学生思考后腿的蹬地和前腿的压腿扒地动作,给学生模拟快速跑的两腿动作提供了生动具体的动作形象。又如,投掷教学中的身体姿势和出手动作用“满弓”、滚翻用“团身如球”等等。不仅生动表达了动作的形象,也引起学生的极大兴趣。此外,教师还要重视提高语言表达的能力,做到讲解清晰、简练,语言准确、亲切。清晰而简练的讲解富有强烈的感染力,能引起学生丰富的想象。准确而亲切的语言,有利于激发学生产生相应的情感体验。如在小学低年级教学时,教师不是直接向学生宣布课的内容,而是亲切地问“你们看过动物园的大象吗?”“你们喜欢大象吗?”“今天让小朋友学大象走好吗?”教师通过简练而亲切的语言表达,激起了学生的自觉学习愿望,使学生学得更加生动活泼,取得更好的教学效果。

教学漫谈





上海市力进中学

“沿着校园熟悉的小路，清晨来到树下读书，初升的太阳照在脸上，也照着身旁这棵小树……”伴随着这悦耳的歌声，一群女学生翩翩起舞，她们时而聚拢，象簇簇鲜花；时而散开，象点点繁星；时而单腿平衡，如蜻蜓点水；时而双臂舒展，似雏鹰展翅……这是我女学生体育课的一组画面，是我校改革女学生体育课的一个成果。

女生的特点

我校是一所初级中学，学生年龄一般为12—15岁，他们活泼好动，充满朝气，对一切都感到新鲜好奇。

但随着他们相继进入青春发育期，男、女生出现明显的生理和心理差异。女生比同年龄的男生要成熟早些，她们已开始追求外表的美。但是，她们往往不注意形态美和内在美，在行为动作上缺乏韵律感和美感，就连每天做广播操和按“运动员进行曲”的节奏进出场时，也是低头含胸，步伐零乱，

显不出青少年的青春活力和自然美。男、女生同班上体育课，女生拘谨，跳不敢跳，跑不敢跑，达不到动作的预定要求，增强体质又从何谈起？如果这种现象长期存在，对上好体育课质量带来极大的影响，收不到应有的效果，严重地妨碍了女生的健康发展。

形体练习的特点

鉴于男、女生同班上课的弊病，我们在一九八一年下半年，从初一开始实行男、女生分班教学。

要改变女生的现状，必须在体育课上对她们进行韵律和形体的教学，唤起她们对真正的美的追求。在贯彻教学大纲的前提下，我们以生动活泼的形式，调动学生体育锻炼的积极性，为完成基本教材创造良好的条件，努力改变“开始部分听口令；准备部分四方形；基本部分冷清清；结束部分等打铃”的状况。

我们选择了几个班作试点。一开始，我们在课内安排了形体练习，学生虽感新鲜，也想学，但害羞，动作忸怩，生怕被人看到。这时，我们一方面加强教育，正确引导，一方面选择不易被人看见的场所进行练习，以消除她们的紧张心理，经过反复鼓励、示范、对比、辅导，学生渐渐习惯了，动作也舒展了。

接着，进行了较系统的教学。在课的开始、准备、结束部分，选编了动作柔美的体操，配以优美动听的乐曲，“声”、“形”兼备，对学生进行美的教育。在悦耳的乐曲声中，女学生们练习定位或行进的徒手操、器械操，如活泼的球操、优美的彩带操、柔和的绳操。即使在课的基本部分，也穿插一些类似的体操动作。这些练习受到女学生的欢迎，起了消除疲劳和提高课的质量的作用。

教学先易后难，逐步提高学生的兴趣，从原地训练到行进训练；从单一动作到组合动作，从纵横队形到图案变换。通过一段时间的训练，女学生动作的韵律感和姿态有了明显的提高。

初见成效

一、符合女生特点。生动活泼的形式，能有效地