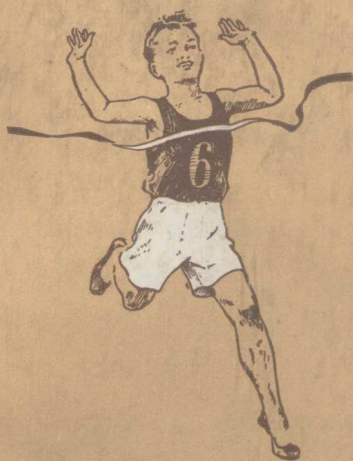




苏联小学体育課教学法

Н. А. 魯 潘 捷 娜 編
В. Г. 雅庫柏夫斯卡婭

人 民 教 育 出 版 社



苏联小学体育課教學法

蘇聯體育學院編
蘇聯體育學院教授編

人民體育出版社

苏联小学体育課教学法

H. A. 魯 潘 捷 娜 編
B. Γ. 雅庫柏夫斯卡婭

刘 治 賢 譯

人 民 教 育 出 版 社

本书是俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育科学院体育与学校卫生研究所批准，根据苏联小学体育教学大纲，专为小学体育教师编写的小学体育课教学法参考书。内容对于体育课在体育教育中的意义，体育课的结构，教学工作计划的编制及学业成绩的考查，上课的准备、上课的方法、体育课上的教育作用等方面都作了详细的阐述。并且列举了具体的范例。对于指导我国小学体育教师如何上好体育课有很大的作用。

本书根据俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育科学院出版社
1954年莫斯科俄文版译出

*

苏联小学体育课教学法

[苏联] H. A. 鲁潘捷娜 编
B. T. 雅库柏夫斯卡娅

刘治贤 译

北京市书刊出版业营业许可出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华书店发行

北京市印刷二厂印装

统一书号：7012·293 字数：72千

开本：787×1092公厘 1/32 印张：3 $\frac{5}{8}$

1957年第一版

1957年4月第一次印刷

北京：1—11,300册

*

定价(6) 0.30元

目 录

序 言	2
第一章 上課是学校体育作业的基本組 織形式	5
第二章 課的結構	10
第三章 計劃的編制与学业成績的考查	17
第四章 上課的准备	30
第五章 上課的方法	35
第六章 在体育課上的教育工作	94
教师参考书一覽表	114

序 言

共产党和苏联政府是經常关怀正在成长中的一代的体育教育的。党和政府把体育看成是对劳动人民进行共产主义教育,增强劳动人民体质和培养苏联人民参加劳动与保卫社会主义祖国的重要手段之一。

第十九次党代表大会的指令,就是我国体育与运动工作所应遵循的指示。在指令中談到了在苏联进一步发展体育的必要性。

苏联人的健康状况、体格鍛鍊,以及对劳动与卫国所必需具备的全面身体訓練,在頗大程度上是决定于中小学体育教育的組織,因为在我們国家現在实行的是七年制的普及教育,而在最近几年內,又将实行十年制普及教育。

人的体力与智力形成的时期,是与中小学学齡期,尤其是与学齡的初期紧密联系着的。在学齡初期所获得的一切,是为人的全面发展打下了基础。

在小学的教学与教育工作中,体育教育占有重要的位置。

采用身体練習来养成活动技能与技巧,增进健康与鍛鍊体格,培养道德与意志品質的教育过程是中小学教学与教育工作中的有机組成部分。

正确地組織体育教育的前提是:遵守作息制度、飲食制度、对作业地点的卫生要求;学生应当遵守个人卫生規則;学

校当局和教师应当經常关怀学生的健康状况,在家长、教师和学生中間进行体育教育的宣傳。

对小学学生进行体育教育的目的是,全面发展未来的共产主义社会积极建設者的体能,培养学生爱祖国的精神,养成儿童举止行动有文化教养,忠誠对待学习和有内容地組織与安排自己空閑时间的习惯。

由此可見,体育教育是教育总体系中不可分割的有机部分,是中小学教学計划中独立的教学課目,按照教学計划訂有教学大綱,大綱須經教育部批准。体育教育就是根据教学大綱的内容,按照一定的上課时数,来进行体育課。除此以外,还要进行大量的課外工作,目的在于巩固、加深、扩大儿童在体育課中所学到的知識与技巧。在中小学中还按照运动項目組織小組作业,組織游覽、滑雪橇、滑雪、滑冰、全校运动会。

在小学的作息制度中,应当包括:課前操、課中操^①、課間休息的游戏和娱乐。

校长对正确地組織体育教育負有責任,檢查教学工作和課外工作的质量,給工作創造必需的条件(房屋、場地、教具、用具、医疗設施等)。

教师是負責組織和进行作业;保証教学大綱的充分执行,吸引少年先鋒隊組織、家长、医生参加体育工作,培养学生积极分子,竭力做到使学生在来上体操和游戏課的时候穿着运

^① 譯者:在其他各科課堂教学中間由任課教师領導做几节徒手体操。

勁服，注意安全，及時修理作業場所的設備，組織學生自己製做最簡單的體育教具（球、棍棒、跳繩、冰杆等）。除此以外，教師還應當盡力協助吸引學生從事遊戲、體操和具有運動性的娛樂；把早操貫徹到學生的日常生活中去；注意使教室保持衛生標準；根據學生的視力、身高等分配學生的座位。

醫生應當定期給學生進行醫務檢查，如果學校沒有醫生，則由附近的綜合醫院檢查。

1948年12月，黨中央委員會通過一項關於蘇聯體育與運動的決議，其中命令提高中小學的教學質量。

自決議頒布之後，中小學的教學質量有了某種程度的提高，但是體育課的質量，直到目前為止仍然很低；尤其是小學。

在許多學校中，體育課是由未經過專門訓練的教師擔任的，體育課經常用目的在於娛樂和休息的散步和遊戲來代替，而在一二年級又可看到體育課的全部時間或部分時間被用去讀書、寫字、做算術。上面的時間被縮短了，只進行20分鐘至25分鐘。教師對體育課是一門教學科目的意義認識不足。

為高度的課堂教學質量而奮鬥——是蘇聯教師的主要任務之一；教師應當力求在自己的教學當中沒有質量不高的課。

小學教師應當把體育課教得象其它課一樣的有價值。

這本參考書的目的，是幫助一至四年級的教師提高體育課的質量的。書中談的是上課方法的基本問題。

第一章 上課是学校体育作业的基本組織形式

中小学体育作业中各种組織形式的基本形式是上課。

上課是切实按照上課日的課程表进行的(一年級至四年級每周 2 小时)。

学生在上課时获得体育方面的系統知識、技能和技巧。这些作业能促进儿童身体的全面发展,巩固他們的健康,鍛鍊他們的体格,培养他們的道德和意志品質。

上課与其他形式的作业不同的地方,在共产党(布)中央委员会 1932 年 8 月 25 日的決議——“关于小学和中学教学大綱和作息制度”——中已有說明^①,共有下列几点:教师教授按年齡編組的学生,有一定的人数——班;每一节課有一定的時間——45 分鐘。进行教学的日期和時間都明确地規定在学校的課程表上。上課时在教师的领导下,組織学生全体和个人的作业,教师在作业的过程中运用各种教学方法。

在公布这一決議以后的时期中,苏联教师在組織和进行中小学体育課方面积累了丰富的經驗。

教学质量高的先进教师,在体育教育方面取得了优秀的成績。例如他們的学生滑雪滑得好,跑得快,跳得高,会投准

^① “党和政府对学校的決議”国立教育书籍出版社出版,1939 年,第 18 頁。

和擲远,会多种多样的活动性游戏。这些学校的学生活动的一般水平要比其它学校高。

先进教师所以有成就,是由于他们不倦地提高自己体育教育的教学技巧;深入研究他们的学生,考虑学生的兴趣和能力;細心地准备每一节课。先进教师的工作是遵循着中小学体育教学大纲进行的,而教学大纲又是在苏联“准备劳动与卫国”体育制度的基础上制定的。他们从一年级起便进行系统地有目的的体育课教学,为进一步培养学生掌握复杂的活动技术和提高成绩打下基础。

小学体育教学大纲的内容规定出各年级基本动作项目的知識、技能和技巧的具体范围。

教学大纲包括两部分:

一、体操。游戏。这一部分有队列的基本动作,体操队形变换,一般发展和准备的练习,走和跑,跳跃,投掷,攀登,平衡,抬起和搬运重物;游戏。

二、滑雪训练(从三年级起)。

上课的要求是逐年提高的。

活动性游戏占有很重要的地位。

一年级至四年级的儿童在游戏中能够养成组织性、集体行动的习惯、独立性、互助精神、主动性等良好品质。游戏还有助于形成灵活、敏捷、勇敢、准确、坚毅等品质。

专门选定的游戏对于提高基本动作项目具有极为重大的意义。

通过体操作业能养成儿童准确地按照教师的指示完成动

作的习惯。在游戏中难于做到的，教师可以用体操来做到。例如，为了使一个学生能够准确地投中目标，必须用专门的体操练习教会他适当的站立姿势，挥动手臂，发展投掷的力量。

三四年级的学生在上滑雪训练课的时候，应掌握在平坦的和稍有坎坷的地方穿着滑雪板行进的基本步法。此外，他们还应获得关于制做滑雪板所用的材料的知识，使用滑雪板和保管滑雪板的规则等知识。滑雪训练包括学习行进步法、下坡、上坡以及游戏的方法。

为了更有效地进行体育课，必须随时注意学生的年龄特征。忽视这种特征，教学工作的效果便不大，有时反而有害，因为这样不是引起学生的体力负担过重，就是低估了他们的能力，因而难于选择适当的教学方式。

不论是在身体结构方面或是在机能活动方面，小学生和成年人都有数量上和质量上的差别。不懂得或不考虑这些差别，就不能正确地组织和进行体育课。一年级至四年级学生的年龄特征如下：

七岁至十一岁，正是小学生的身体继续成长和形成的时期。身长每年约增加4至5公分，体重约增加2至2.5公斤。骨骼正在急剧硬化，但还有很多软骨，这样的骨骼是柔软易弯的，如果身体长时期（成为习惯）处于不正确的姿势或是负担量过大的情况下，骨骼就会弯曲。学生的身体正是在这样的年龄，脊柱常常呈现出各种弯曲的现象，如脊柱侧凸（脊柱侧弯），脊柱后凸，驼背（胸部脊柱骨弯曲），脊柱前弯（腰部过度弯曲）。

一年級至四年級学生的肌肉，特别是背部和腹部的肌肉，不太发达。他們的新陳代謝作用較快，心脏跳动的次数較多，这是在試脉搏时很容易覺察得出来的。例如，十岁的儿童在安靜时，脉搏跳动每分鐘是 90 次，在同样情况下，成人脉搏的跳动約为 70 次。呼吸也有同样的特征。

低年級的学生喜好活动。他們都爱好跑、跳、游戏、攀登、互相嘻鬧、淘气。大家都知道，儿童是耐不住單調的姿势和动作的。但是在做活动性游戏和各种練習的时候，如能常常变换动作，活动后做短暫的休息，休息后再活动，学生就几乎不觉得疲乏。

低年級的小学生，尤其是一年級的学生，原地站立比走步还容易疲劳。对小学生来講，在活动中串插着間歇性的跑跳，往往比在行列里走步要不容易疲劳。

幼齡学生的特点是意志发展薄弱，注意力不够专一，对完成复杂而要求做得准确的动作的能力不够。他們缺乏耐心、鎮靜和持久性。抑制过程不够发达。

儿童們，尤其是一二年級的儿童們，特別善于摹仿和想象。他們常常把許多动作具体地表现在游戏里面，并且和具体的形象联系起来，例如，摹仿鳥、汽車的动作等。

男孩和女孩在性生理的发育上区别不明显，因而在体育教学法上，对男孩和女孩的教学都是一样的，沒有分別。

摆在低年級体育教师面前的主要任务之一，是养成学生正确的姿势。正确的姿势不仅有好的外觀和美感，身材端正自然、头部姿势正直的学生还能給人一种愉快的印象，而且正

确的姿势对身体的健康和发育有着良好的影响。这时受损害最大的是心脏和肺脏的活动，呼吸能力减弱，也就是意味着身体的持久力减弱。

对学生进行医务检查证明，正确的姿势常常有被损害的情形。

教师应耐心地，不屈不挠地经常向学生详细说明正确姿势的意义，并要求学生在位子上坐着的时候，和站立回答教师问题的时候，身体要端正，走路时不低头，不弯背，行动要自然、轻松、不拘束。

在全部教学期间，教师应深切注意形成学生的正确姿势。

根据一年级至四年级学生的年龄特征，教师必须在体操和游戏课中包括各种教材项目，做这些活动时要避免长时间静止的姿势。

按照教师的指示，听喊号或是听口令做的练习应和简单而自由的，做为暂时休息的作业交替进行。在做活动量较大的练习之后，应进行比较安静的游戏和活动。

教师在形成学生各种活动技能和技巧的工作中，应依据II. II. 巴甫洛夫条件反射的生理学說。

在巴甫洛夫的卓越的实验中曾得出了极为重要的内抑制形式之一——分化，也就是区别事物特点的能力，一种现象与另一种现象区别开来的能力。在做分化的实验中证明，在屡次重复和逐渐使任务复杂的条件下，是可能做到完全正确无误的辨别事物的。这一点帮助我们了解到，如果没有教师经常的影响，没有经过深思熟虑使上课任务逐渐的复杂，教养和

教育便成为不可能的事情。

經体育教师周密考虑过的工作制度对建立学生的細微分化,訓練他們各种活动的細微动作,使之在某些活动項目中获得一定的成績有很大的作用。

教养和教育的工作制度是教师对儿童經常地有目的的影响。这一点只有当作业的形式是組織全体学生,一无例外的,并且是經常进行的才有可能。

这种作业形式在苏联的学校中就是上課。課外作业的一切种类和形式都應該是补充、加深和扩大学生在体育課上所获得的知識、技能与技巧。

第二章 課的結構

在上課以前周密考虑所要进行的各項活动的具体練習,和这些練習的連貫性;根据班里学生的組織性及課程表上上課的节次,再确定做各項活动的先后次序;想好讲解和示范动作的教学方式;計劃好在做練習时如何組織全班和安排学生,也就是考虑整个一節課的結構,这一切都是非常重要的。

一年級至四年級先进教师的經驗証明,体育課的組織形式不是死板的,練習的先后次序不是固定不变的,而是生动、灵活、活潑的形式。教师可运用各种不同的教学方式,以保証儿童掌握教学大綱所規定的材料,完成具体的教导任务。

一節課的結構可以因班里的学生組織性比較差而有所改

变；在有些情况下教师让儿童做他们所喜爱的游戏，就能够集中他们的注意力，在另一种情况下进行谈话，第三种情况是按行列，小组等检查学生的组织性。所有这几种办法在课的结构中，对教师的教学工作都可能是有用的。

根据下列情况可以构成各种不同类型的课：

一、根据教学工作的组织（引导课、学习新教材与复习旧教材课、考查课）；

二、根据所进行的教材（重点为游戏或体操的课、滑雪训练课）；

三、根据一节的教学方式（有主题的）。

引导课由于本身的结构而与以后的课有很大的不同。如在一年级的第一节课上，需要讲述游戏和体操的作业。用学生易懂的方式告诉他们系统作业和实际练习的意义，告诉他们在什么地方排队，如何排法，在上課之前都应做哪些准备。领他们看看将要上课的地点。

三年级的内容与一二年級更有许多新的不同，就是：更复杂的教材，值日生的报告，滑雪训练。要求许多活动能达到一定的成绩（跳跃、滑雪）。在第一节课上教师就要把这些告诉学生。这时对全班学生在准备上课时的组织性也要提出更高的要求。现在提供几个教学工作组织不同的上课计划范例如下。

三年級引导課的計劃范例

（第一学季。第一节課。上課地点——教室。）

一、問好与祝賀新學年的开始。

二、詢問：誰，在何處度過暑期的？誰學會了游泳？

三、講述在三年級的體育課上將要學習些什麼新教材。

四、檢查全班學生的組織性（根據教師提出的練習：坐在位子上做的練習和在書桌行列之間做的練習）。

五、學習值日生的報告。

六、編成一行橫隊（按身高調整學生的位置）。

七、選出教師的助手。

八、提醒課前準備的規則。

大多數的課都包括學習新教材和複習舊教材。但是學習新練習的時間應定得稍微長一些。在一節課上所要進行的新練習，最好不要超過一個以上。

二年級學習新教材和複習舊教材課的計劃範例

（第二學季。第六節課。上課地點——體操房。）

一、站隊。依次報數。問好。宣布本課內容。

二、拋接小球的練習（複習）。

三、急行跳高，同時在體前與頭上拍掌（學習）。

四、遊戲：“白熊”（複習）。

五、排成一行橫隊。用足尖向前走四步，再用便步向前走四步。

六、作本課總結。

考核課是在學生學完和掌握了小學體育教學大綱中一定的教材之後，以及在每學季將近結束的時候進行。

四年級考查課的計劃范例

(第四學季。第 11 節課。上課地點——操場。)

一、站隊。報告。宣布本課內容。

二、體操棒的練習(復習)。

三、急行跳高(測驗技能):

1. 試跳(3—4 次);

2. 評分跳。

四、遊戲:“獵人和鴨子”。

五、排成一行橫隊。走步。

六、作本課總結。

每節課視所進行的教材(體操、遊戲、滑雪訓練)彼此略有不同。

以遊戲為主要內容的課,使活動量大的遊戲和活動量中等的以及小的遊戲交替進行是非常重要的;擬定的遊戲中應有各種性質不同的練習(來回跑的、跳躍、投擲的等等)。選擇有各種隊形的(橫隊、縱隊、圓圈、分散的等)遊戲也很重要。例如,在一年級,以遊戲為主要內容的課可以按照下面的計劃上課:

一、站隊。報告。檢查全班學生的整潔。

二、遊戲:“大家跑向自己的小旗”。

三、遊戲:“貓頭鷹”。

四、遊戲:“鵝——天鵝”。

五、遊戲:“傳球比賽”。

六、排成一行橫隊。走步。