



中學子弟職工開瀾 經驗的制衛勞行試

康拓南等 著

人民教育出版社

PDG

開灤職工子弟中學 試行勞衛制的經驗

康 拓 南 等 著

人民体育出版社

PDG

開關工業子弟中學
衛生勞行試

康拓南等

*

開關工業子弟中學試行衛生勞行的經驗

康拓南等著

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號193 20下字 787×1092 1/32

印張 $1\frac{4}{32}$ 定價(7) 0.14元 印數1—7,000

1955年12月第1版 第1次印刷

*

PDG

試行勞衛制的初步收穫

編 者 的 話

爲了在中等以上學校普遍推行勞衛制，現在把唐山市“開灤職工子弟中學試行勞衛制的經驗”介紹給大家做參考。希望各地中等以上的學校繼續總結這方面的工作經驗，使能及時交流，以推動勞衛制工作進一步地健康地發展。對這本小冊子有什麼意見，亦請讀者指正。

我買書了，學習這書

學生參加了勞衛制運動，身體健康，精神愉快，學習成績提高，這是不容忽視的事實。在勞衛制運動中，學生們不僅鍛煉了身體，還學會了許多生活技能，這對於他們的成長和發展是大有裨益的。

初三乙班學生的肺活量，止咳藥水人均每次>120下165：6毫升，左手握力平均每人增加13.2%，右手握力增加了4.43%。

整5個是40個17——19歲學生（男）

目 錄

試行勞衛制的初步收穫·····	1
黨支部和學校行政怎樣領導勞衛制工作·····	6
團組織在試行勞衛制工作中的作用·····	10
體育教師做哪些事情·····	14
班主任是怎樣進行工作的·····	17
鍛鍊小組長怎樣領導小組進行鍛鍊·····	20
我如何做醫務監督工作·····	26

試行勞衛制的初步收穫

唐山市開灤職工子弟中學在沒有試行勞衛制以前，學生的體質本來就不好，加上各種教學缺乏計劃，佈置作業強調“以多爲勝”，加重了學生的課業負擔。學校領導又存在着片面的教育觀點，忽視體育運動工作。據1952年上學期統計：日班698人中，患病的達532人，佔全體日班學生76%強，其中因病缺席的佔50%。這個學期，病假達6000多小時，9個學生因病休學。這種情況，嚴重地影響了學習。

1952年冬季，學校強調了健康教育，着手進行教學改革，減輕學生課業負擔，加強醫療衛生和改善伙食管理等工作；同時，試行了勞衛制預備級的鍛鍊，到1954年3月，進而試行了勞衛制一級。這一系列的工作，對增強學生體質，培養他們的共產主義的道德品質和完成學習任務，發生了良好的效果。

體質增強了，學習效率大大提高

學生參加了勞衛制鍛鍊，食量普遍增加，每人每月平均由34.8斤增加到38.9斤，平均每人增加了4.1斤。現在學生上課不再打瞌睡了，記憶力也比從前好了。

初三乙班學生的肺活量，比鍛鍊前平均每人增加了155.6毫升；左手握力平均每人增加了3.79公斤，右手握力增加了4.43公斤。

據5個班40個17——19歲的學生的統計：其中20人（男

女各10人)是積極參加勞衛制鍛鍊達到勞衛制標準的,另外20人(男女各10人)沒有參加勞衛制鍛鍊或鍛鍊不積極的,這兩種人的肺活量、握力和體重在試行勞衛制一年後的變化如下:

參加勞衛制 鍛鍊的情況	性別	人數	平均每人增加的數字		
			肺活量增加的數字 (單位:毫升)	體重增加的數字 (單位:市斤)	握力增加的數字 (單位:磅)
達到勞衛 制標準的	女	10	380	10.1	
	男	10	314.5	8.8	47.8
沒有參加或 不積極參加	女	10	134	8.2	
	男	10	135	6	19.6

達到勞衛制標準的,每人每隻手的握力平均103.8磅,而不參加勞衛制鍛鍊或鍛鍊不積極的只有77.35磅。

過去有些同學常患失眠,現在覺也睡好了。初三乙班劉光林同學說:“過去上課,頭痛,發暈,兩個眼皮打架;現在頭腦清醒,不再打瞌睡,記憶力也增強了。”

學生的健康狀況改善以後,學習效率逐步提高。1954年暑期高等學校統一招生時,該校42名畢業生參加考試,錄取40名;該校229名初中畢業生,參加本市7個中等學校統一考試結果,語文、代數、化學、生理等4門課程的分數,都佔第一位。

成批地通過勞衛制

全校參加勞衛制一級鍛鍊的人數408人(高一新生107人除外)。開始試行勞衛制的測驗中,够一級標準的只有17

人，佔鍛鍊人數4.65%。

暑期測驗，就有男女同學113人在9個項目上打破該校春季運動會的最高紀錄。女生第二組（指勞衛制第一級第二組，以下不加註解者皆指第一組——編者）的400公尺，70人達到一級標準，佔參加鍛鍊人數的94.59%。男生第一組的1000公尺，有258人達到一級標準，佔參加測驗人數的82.1%。

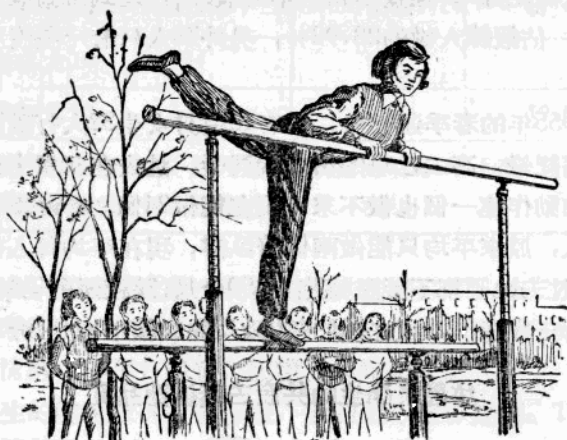
秋季運動會上，又有18項打破校紀錄，3項打破唐山市的最高紀錄。經過不到一年的鍛鍊，達到勞衛制一級的118人，佔鍛鍊人數的28.92%，另外78人只有一項沒有達到標準。

1955年的春季運動會，又有18項男女生32人打破該校歷年最高紀錄。高二乙班的田志瑞同學，過去在雙槓上做挺身推起的動作連一個也做不來，現在能做24個。薛靜誠小組的10個人，原來平均只能做兩個俯臥撐，現在平均每人能做14個；過去她們都不能堅持跑完350公尺（該校運動場的一圈，下同——編者），現在她們400公尺的成績平均是1分26秒。

培養了學生的共產主義道德品質

在集體鍛鍊的生活裏，培養了同學們的愛國主義和集體主義的優良品質。當他們在鍛鍊中遇到困難的時候，隨時都能和國家的利益聯繫起來，信心百倍地向困難作鬥爭。劉雅君同學說：“……800公尺對我們女同學來說，的確是一項很吃力的運動，尤其是當跑到最後一圈的時候，累得就想馬上躺下來，在這個時候，我們聯想到：在中國人民解放軍和中國人民志願軍當中的一些英雄人物的形象，他們是怎樣戰勝困難的……”。“在單、雙槓上不能引體或推起身體的時

候，我們就聯想到：不能克服這樣的困難，將來就不能操縱機器，更不能當上一個人民空軍的駕駛員”。“扔手榴彈的時候，就想到解放台灣，如果扔不出爆炸區去，不但消滅不了敵人，而且自己有被殺傷的危險。”由於他們具有高度的愛國主義熱情，想成為對祖國真正有用的人，所以他們不管是在嚴寒的冬天或酷熱的夏天，都能堅持鍛鍊。在鍛鍊中都能自覺地遵守紀律，服從小組長的領導，就像一個戰士听从指揮一樣。



在鍛鍊中都能自覺地遵守紀律

過去，體育用品雖然有專人管理，但每到鍛鍊時間，大家擠到體育用品室裏亂挑亂選。鍛鍊完了，常把體育用品丟在操場上，有時就遺失了。現在，按使用地區合理分配體育用品，同學們都能自覺地愛護和保管，秩序很好。

小組某人的成績提高了一點，全組都為他鼓掌歡呼，看成是集體的成績。如果班裏某人學習成績不好，他們都會感

到自己有責任幫助他。

在各個班級中，同學之間團結得像兄弟姐妹一樣。在課堂上，互相鼓勵，認真學習；在操場上，互相保護，互相糾



在操場上，互相保護，互相糾正姿勢。

正姿勢；在課餘時間，一起唱歌、跳舞。歡樂愉快的氣氛，充滿學校的每一個角落。

推動了學校各方面的工作

自從試行勞衛制以來，同學們的鍛鍊情緒非常高，要求技術指導更加迫切，普遍引起對體育課的重視。因之，體育教師對體育教學改革的工作認真了，積極性和主動性也增強了。

同學們參加勞衛制鍛鍊以前，必須進行全面的身體檢查，系統地掌握同學們身體的基本情況和潛在性疾病的情況。勞衛制開展以後，就必須加強醫務監督工作，指導患有慢性病和臨時病的同學進行適當的體育活動。這樣，就改變

了校医过去專等“病人走上門”的消極態度，貫徹了“預防爲主”的方針。

爲了充分發動同學們參加並堅持勞衛制鍛鍊，需要經常深入地搜集反映，接觸廣大同學，了解情況，解決問題。這就大大改進了學校的領導。

勞衛制鍛鍊，爲進一步貫徹全面發展的教育方針打下了基礎。

黨支部和學校行政怎樣領導勞衛制工作

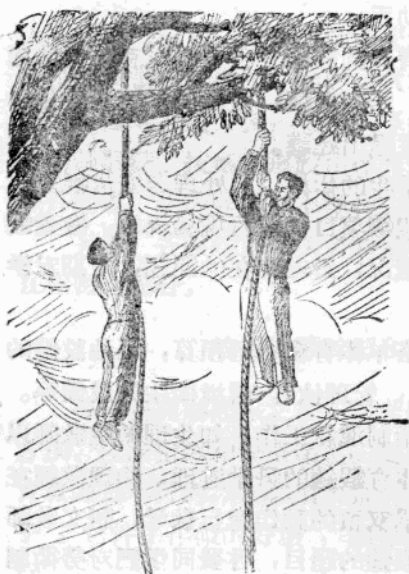
如果說勞衛制工作有成績，那麼，黨組織和學校行政領導是取得成績的決定性因素。

加強思想領導，正確認識勞衛制

勞衛制是件新工作，沒有經驗，在開始試行的時候，難免要遇到許多障礙。

首先是體育教師信心不足，怕麻煩；教導處也有些同志認爲教學才是正業，怕推行勞衛制影響學習；有些班主任認爲勞衛制是體育教師的事，自己工作忙，管不了；校醫認爲看病和鍛鍊時間有矛盾，自己又不懂體育，不好管。學生當中對勞衛制的看法也有不少問題。有些同學認爲“沒有病就是健康，搞什麼勞衛制！”有些認爲“只要營養好，不鍛鍊也行。”還有的認爲“勞衛制是政府訂的，標準一定低不了”，缺乏信心和勇氣，等等。因此，消除思想障礙，打破顧慮，使教職員和學生對勞衛制有個正確的認識，是開展勞衛制的先決條件。

學校黨支部和行政領導先組織了教導處、總務處等有關部門的幹部、職員和體育教師，學習了勞衛制條例、項目標準和“新體育”雜誌上刊載的有關勞衛制的文章，使大家懂



對勞衛制有了正確的認識後，
鍛鍊也起勁了。

得開展勞衛制的意義。然後，根據學校的具體情況，分析了試行勞衛制的有利條件和困難條件，肯定了試行勞衛制的必要性和可能性；對教師們着重指出體育是全面發展的教育的重要組成部分，組織他們學習和討論了“政務院關於改進和發展中學教育的指示”和有關的文件。通過學習，教師們明確了要對學生全面負責，體育工作是全體教育工作人員的事。試

行勞衛制預備級收到的實效和對師生分別做的有關勞衛制的專題報告，對統一大家的思想認識起了很大的作用。

組織和發揮各個部門的力量，取得密切配合

爲了做到這一點，必須明確規定各個部分的工作職責和範圍。如班主任要負責了解與掌握同學們在鍛鍊過程中的思想情況，教育個別不積極參加鍛鍊的學生重視勞衛制鍛鍊；進行現場檢查，注意安全和紀律教育，通過班會與教學進行思想教育，啓發學生的鍛鍊積極性；並培養積極分子。

青年團負責發動全體團員積極參加勞衛制鍛鍊，在鍛鍊中起骨幹帶頭作用；協助體育教師做好必要的組織工作和宣

傳工作，成為黨和行政的助手。

學生會要經常協助體育教師組織各種運動隊和培養積極分子；組織各種運動競賽、示範表演；搜集同學們的意見和要求，及時反映給領導，並提出建議。

校醫要負責全面檢查學生的體格，處理與安排輕重病號，並對他們提出適宜的鍛鍊項目；進行現場視導，檢查鍛鍊中有無違反科學原則的情況；針對存在的問題，定期對學生進行健康衛生教育。

總務處主要負責掌握全年體育經費的預算，場地設備的管理與修建，購買體育用品，管理伙食，環境衛生的設備等。

各課任教師也結合勞衛制進行工作。如生理衛生教師以巴甫洛夫學說通俗地講解體育鍛鍊的科學道理；物理教師在講平行力的問題時，結合單雙槓的動作進行教學；語文教師在作文課上，出有關體育鍛鍊的題目，啟發同學們對勞衛制的認識。

公務員負責運動場地的保養工作。

勞衛制工作的核心——“試行勞衛制指導組”

黨支部和行政根據過去試行勞衛制預備級的經驗，將教導處、總務處、工會、班主任代表、體育教師、校醫、青年團、學生會等有關方面的人員共16人，組成了“試行勞衛制指導組”，由校長任組長，教導主任任副組長。

在指導組下面，設組織檢查、宣傳教育、技術指導等三個股，三個股的組成人員，是由以上八個方面的人員分別參加的。如總務主任、工會主席、班主任代表和學生會主席組成檢查股，負責與各班班主任、青年團、學生會取得聯繫，交換意見，從中了解鍛鍊情況，編排鍛鍊課項目，進行工作

上和安全的檢查，組織經驗的交流。宣傳教育股的組成人員有團總支書記和校醫，他們負責掌握學生的鍛鍊思想情況，研究宣傳的方式方法，宣傳典型的事例，鼓舞大家積極進行勞衛制鍛鍊。技術指導股由體育教師負責，進行分區輔導和課外輔導，訓練幹部和小組長。

另外，各股建立碰頭會和彙報等制度，使各方面的力量互相密切配合。

培養訓練幹部和積極分子

勞衛制開展起來之後，同學們迫切需要三種東西：鍛鍊方法、技術指導和安全保護。要想滿足他們的要求，單靠體育教師是不行的，還必須大量培養與訓練體育幹部和積極分子。這件工作做的好壞，關係着勞衛制工作能否順利地試行。

該校黨支部和行政領導，對這個問題做了認真的研究，採取了措施：確定每星期二下午的4點30分到5點15分為訓練體育幹部和積極分子的時間，其它工作不許佔用這個時間；在訓練方法上，採取邊學邊用、少而精的原則，使他們真正學到一些本領，去領導廣大同學進行鍛鍊；體育幹部和積極分子經過訓練，必須做到正確地掌握每個動作的要求、指導方法和如何進行安全保護等。黨支部和行政領導先後培養了172個體育幹部和積極分子，基本上解決了同學們在鍛鍊中的技術指導問題。

當鍛鍊進入高潮，部分同學急於追求成績而發生傷害事故的時候，黨和行政又及時地分析了傷害事故發生的原因，提出解決的辦法，指出鍛鍊前必須做準備運動，鍛鍊後必須做整理運動。技術指導股和團組織、學生會、校醫共同研究

了準備運動的內容，認為必須根據鍛鍊項目而定。如鍛鍊項目是推鉛球，那麼準備運動就應該多做些俯臥撐以及臂部和腰部的其它動作；如果鍛鍊項目是体操運動，那麼準備運動就應該結合体操的動作，做些勞衛操的活動。鍛鍊結束時，為使身體迅速消除疲勞和恢復正常狀態，也要根據情況做整理運動。如鍛鍊項目是劇烈的，那麼整理運動也應隨之加大，如鍛鍊項目的運動量是輕微的，那麼整理運動可以以舞蹈來代替。

該校的勞衛制工作，就是在黨和行政的重視與具體領導下，有步驟、有計劃地開展起來的。

團組織在試行勞衛制工作中的作用

在試行勞衛制的工作中，青年團總支委員會根據黨和行政的要求，及時向黨和行政領導反映情況，提供改進意見，針對團員和群眾的思想情況，進行宣傳教育和組織工作，充分發揮了助手作用。

團員在每個工作環節中的作用

在每個工作環節中，團的組織都發動了團員起骨幹帶頭作用。開始試行勞衛制鍛鍊時，有的團員看到當時公佈的鍛鍊標準就說：“鍛鍊到啥時候才能達到這個標準哪！”有的說：“在咱們學校搞這個，根本就沒有條件。”有的認為：“鍛鍊身體是個人的私事，不學習、不工作不行，不鍛鍊沒有什麼。”類似這些錯誤思想和不正確的看法，在很多同學中都存在着。團總支除把這些思想情況及時反映給學校行政外，還召開了團總支委員會，提出1952年上學期698個同學中，

就有532個同學患各種輕重疾病，同年9——10兩個月，因病缺課竟達225小時，嚴重地影響了學習；具體說明參加勞衛制鍛鍊對學習、工作以及將來對國家經濟建設和國防建設的重大意義；統一和提高了幹部的思想認識，最後做出決議：團組織必須全力支持這一工作，帶動廣大同學參加鍛鍊。會後，各团支部即向全體團員進行了傳達和貫徹；同時，團總支舉办了以體育鍛鍊為中心內容的大團日，開展了支部間的球類比賽。團員反映：這個團日過得很好。在提高認識啓發自覺的基礎上，過去很少參加體育鍛鍊的團總支副書記周俊業同學和絕大多數團員積極帶頭參加了鍛鍊。

當勞衛制鍛鍊進行一個相當時期以後，為使在全面鍛鍊的基礎上，重點提高各個單項的技術水平，並為今後逐漸建立打破班級界限的群眾性的運動隊起見，學校黨和行政決定：將已達到或接近勞衛制標準的同學，按照他們的愛好和特長，組織成各種運動隊，給以專門鍛鍊的機會，使他們能夠輔導廣大同學進行勞衛制的鍛鍊。這個決定公佈以後，又遇到了很大的思想障礙。有些同學認為：“組織了運動隊，對運動基礎不好的同學可就不管了”有的說：“把這些骨幹調出去，班上的鍛鍊非垮不可”。團總支了解到這些情況，經過研究，便協助學校重編小組，並對新組長進行培養和訓練，同時通過各個团支部，向全體團員說明建立運動隊的意義，號召够條件的團員帶頭參加，保證學校勞衛制鍛鍊計劃的實現。在團總支的號召下，絕大部分團員帶頭參加了運動隊。把全校參加運動隊的123個人組成了三個田徑隊、三個体操隊、兩個籃球隊。

同學們的勞衛制鍛鍊，在寒假、暑假期間最容易中斷和鬆懈。團總支為使同學們能夠鞏固和不斷提高平時的鍛鍊成

績，在放假前，將同一地區的團員組成臨時團支部，督促附近的同學們在假期中分組繼續堅持鍛鍊。家住趙各莊的八十多個同學中，有30個團員，放假前團總支就指定了高二乙的張瑞山、高三甲的張桂琴和初三丙的李承章等團員為假期臨時團支部委員，負責組織同學們在假期中的鍛鍊。趙各莊的假期臨時團支部，根據同學們的居住情況，又組成了4個鍛鍊小組，臨時團支部並負責和附近的小學接洽借用了場地。就這樣，趙各莊的八十多個同學，在臨時團支部的組織與督促下，於寒假的每天早晨拿一個小時的時間，不間斷地堅持了單槓、雙槓、越野跑、籃球和廣播體操的鍛鍊，大年三十的那一天，他們仍然堅持鍛鍊。有些同學的家長說：“人家工人過年還放3天假呢，你們連一天假也不放！”正因為這樣，所以同學們回校時都說：“假期裏，過得非常愉快”。

團組織協助領導解決同學們的思想問題

使勞衛制健康的發展

勞衛制鍛鍊初期，在某些同學中產生了“營養不足，熱量消耗太大，不能堅持鍛鍊”的論調，於是團組織就在牆報上發表了“關於營養和熱量消耗”的文章，說明打一小時的籃球，要消耗300多卡熱量，而一個重量150公分的窩頭，就可以產生370多卡熱量。利用這種算細賬的辦法，說明目前伙食中的蛋白質雖然較少，但一般還超過了最低限度的每人每日每公斤體重需要蛋白質一公分的數量。同學們打消了顧慮後，鍛鍊就積極起來了。又經過了一個時期的鍛鍊，有些同學的成績沒有顯著提高，便產生了急躁情緒。初二丙班的齊連發同學，每天除了參加規定時間的鍛鍊外，還早起半個多