

第五章 課外體育活動

第一節 緒論

課外體育活動是學校體育的重要內容之一，其主要目的在於組織學生利用課餘的時間從事身體鍛鍊，藉以鞏固和提昇在體育課中所學到的知識與技能，培養對體育運動的興趣，並養成經常鍛鍊身體的習慣。

各國實施課外體育活動的方式有許多類型，例如我國教育部公布的《各級學校體育實施辦法》中，便有早操（課間操）、課外運動（或運動社團）、全校性運動會（或體育表演會）、校際運動競賽等方式（教育部體育司重編，民79）。各國實施課外體育活動的方式，約可歸類成下列八種類型：

一、早操、課前操、課間操

澳大利亞中、小學在1979年開始實施的《每日體育大綱》中規定，每天上午9：45～10：00為健身操時間；俄羅斯的中學和八年制學校則普遍實施課前操，藉以提高學習效率。

二、運動社團或運動俱樂部活動

日本的運動俱樂部活動是列入教育課程之內，小學四年級以上的學生都必須參加，體育運動部的活動則屬課外活動的一環；美國各級學校的運動俱樂部活動至為普遍，學生可按興趣選擇自己的運動項目

，而小學課外活動則以跳繩、遊戲和健身活動為主，同時也提供建立專項運動技術的訓練活動（李西，1990）；匈牙利與捷克的運動俱樂部也是學校體育中的一個重要特點，例如布拉格茲日尼街小學的運動俱樂部是由公司贊助，設有田徑場（含足球場）、手球場及桌球室，學校有6歲、7歲和11歲三個體育班，半天上學科，半天在俱樂部訓練（中國學校體育業餘訓練考察組，1989）。

三、身體鍛鍊組活動

由行政單位規定學生體育鍛鍊標準或運動能力測驗標準，再由各級學校組成身體鍛鍊組，按規定項目從事鍛鍊，藉以檢查達到標準的人數。前蘇聯推行「勞衛制」已有數十年的歷史，目前新修訂的「勞衛制」，少年勞衛制一級的對象是小學一～三或四年級的學生；少年勞衛制二級的對象是中、小學四或五～八或九年級的學生（劉錚，1989）。美國總統的體適能與運動理事會(The President's Council on Physical Fitness and Sport)則設計一種青少年體能測驗，自1966年開始在全國推行，包括公私立學校、男女青年會、少年俱樂部、民間團體等單位實施，測驗對象為10～17歲的青少年（吳文忠，民75，頁459）。該項測驗自1986年起，其測驗對象修正為6～17歲的青少年與兒童，凡達到標準的學生，均可獲得總統頒發的「最好身體訓練水平」獎（喬伋，1991）。

四、運動代表隊訓練

目前運動競賽活動蓬勃發展，各級學校都會組織或多或少的運動代表隊代表學校參加各種競賽，而這些運動代表隊也都是利用課餘時間從事運動技術訓練。有些國家的專項運動訓練，還以年齡分組，例

如前東德的運動專項訓練組，每組學生15~20人，每週訓練1~3次，三、四年級每次60~70分鐘，五、六年級每次70~90分鐘，七~十二年級每次90分鐘（蘇競存，1986，頁339）。

五、運動競賽

運動競賽包括校內的運動會與班際競賽、校際競賽及國際競賽（小學部分如世界少棒賽、游泳分齡賽以及在歐洲舉行的手球、足球俱樂部賽等）。

日本的各級學校均非常重視運動會，認為運動會的目標應與學校教育目標一致，藉運動會的實施，培養學生學習自由和自律的精神，發展學生的創造性、主體性和個性以及在團體中承擔某種角色和責任，以及與同學們協同工作的能力。

前蘇聯除了一般競技運動的競賽外，特別重視中、小學學生的體能狀況，於1989年由教育委員會發布《關於舉辦普通學校學生身體素質測驗比賽》的規定，自1989~1990學年開始，由各區舉辦三（或四）、七、九、十一年級的比賽，每年舉辦兩次。以三（或四）年級為例，比賽的項目包括60公尺、1,000公尺、坐姿體前屈、仰臥起坐、4×9公尺穿梭跑（以上男、女生）、高槓引體向上（限男生）、低槓引體向上（限女生）等。要求除了因健康欠佳而被列入基本醫療組的學生外，所有學生均必須參加（杜利軍，1990a）。

美國小學的兒童則非常熱衷於少年聯賽(Little League)的活動，每年參加少棒聯賽的兒童就達250萬人（張洪潭，1988）。

匈牙利與捷克的中、小學競賽活動也相當頻繁，平時經常舉辦班際競賽，每月最後一個週末舉辦全校運動會。並舉辦校際競賽。在匈牙利傳統的方式是：9~11月是基層學校競賽期，5月是各州選拔代

表隊的時間，6月則舉辦全國比賽（中國學校體育業餘訓練考察組，1989）。匈牙利八年制學校所舉辦的運動會稱為「少先隊奧運會」，6~10歲組舉行田徑、體操比賽；11~13歲組則舉行12個項目的比賽（熊斗寅，1990，頁141）。

六、課間鍛鍊

課間活動有些國家是以推行課間操為主，有些國家則提倡課間鍛鍊。在日本，第二節課後便安排25分鐘的鍛鍊活動，全校師生一起參加。先做五分鐘的準備活動，再進行各項運動的鍛鍊，鍛鍊的項目包括短跑、跳繩、籃球、相撲、跳遠、球類、遊戲、墊上運動、跳箱運動、單槓等，各活動組均有值班人員負責管理與指導。

美國石油城一所中學則在每天下午3：30開始，進行1小時45分的循環訓練，分3個項目10個組，由錄音機播放事先錄製的練習內容、次數、口令、要求等，領導學生從事訓練，教師則在旁進行觀察和輔導（曲宗湖等，1987，頁142）。

七、野外活動

瑞典平均每個月有一天讓學生到野外自然環境中上課或從事野外活動。奧地利的學校更是每週都要舉辦野外體育活動，並把這種活動視為學校體育的延續和補充（董樹元、孫境培，1991）。美國學校的週末野外旅行也是野外活動的一環，年紀較大的兒童則到野外野營2~3星期，對發展學生的自信心與觀察力，有很大的幫助。

八、校外競技運動訓練

競技運動在學校受到重視以後，紛紛由學校組織運動代表隊加強

訓練。有些學生由於學校設備不足、教練素質不高等因素，或是學生家長希望子女能夠更發揮競技運動方面的潛力，於是將子女送到校外的運動俱樂部接受嚴格而有系統的訓練。如美國、日本、德國等國家，都非常風行。寒、暑假期間，中、小學生參加冬令營、夏令營的活動與訓練，更是普遍流行的方式。

東歐國家及俄羅斯則是普遍設置少年宮、業餘體育學校，接受有發展潛力的學生從事競技運動的系統訓練。俄羅斯及獨立國協的加盟國，自1990年起，在全國普遍設立少年兒童身體訓練俱樂部，該俱樂部擁有法人地位，負責下列活動（杜利軍，1990b）：

1. 開展吸引中、小學生有系統的參加體育運動；
2. 組織少年兒童的體育工作和教育工作；
3. 在組織課外和校外體育運動方面，提供普通學校和中等技術學校全面的支援；
4. 教導學生掌握衛生學、急救、身體狀況評定等方面的知識；
5. 從受訓者中培養業餘體育輔導員和裁判。

此種新型的校外體育機構，是前蘇聯在推展少年兒童校外教育工作幾十年以後，所推動的一種改革措施。蘇聯在未解體前，設有近10萬個兒童校外機構，其中負責推展體育活動任務者，少年宮、少年之家4,842個，少年兒童體育學校6,472所（吳福生，1987，頁69），這些校外機構對促進少年兒童的全面發展，具有十分重要的作用。

大陸地區小學課外體育活動的推展，從法規上而言，經常三令五申保證中、小學生每天有一小時的體育活動，教育或體育領導也經常提出堅持「兩課、兩操、兩活動」的口號，可說是相當重視學生的課外體育活動。但從一些學者或領導的文章中，又可發現大陸推展學校課外體育活動不甚理想的蛛絲馬跡。例如成都體育學院教授柳伯力所

發表的《中、法、日三國中小學體育課時比較》一文，提出曾對幾個省、市的中、小學生體育鍛鍊和身體素質情況進行調查，發現許多學校不關心學生的健康，體育課教學無法正常進行，學生課外活動時間大部分被各科作業所占據，有些學校甚至用體育課的時間進行其它課程的教學和複習（柳伯力，1987）。

河北石家莊市第24中的黃明老師認為，由於上級單位只在時間上作了規定，而沒有統一的要求和標準，所以各學校課外體育活動的發展很不平衡，有些學校將課外體育活動變為自由活動，甚至放任自流（黃明，1988）。另外對江蘇、廣東、四川、山東、河北50所中、小學的調查，目前能作到每人每天一小時體育活動的只占14%，達到平均每天一小時的也只有14%（念黎，1983）。

江蘇省體委群體處於1990年6月組成調研組，對全省中、小學體育工作深入調查，發現實施每人每天一小時體育鍛鍊的學校，在全省5,943所中學中只有665所，占11.2%，在30,087所小學中只有2,142所，占7.1%（李習友，1992，頁74~84）。

大陸無論是教育系統或是體育系統，經常在相關會議上強調學校課外體育活動的重要性，並陸續公布相關法規，要求各級學校加強推展，但在上述的調查中，發現績效並非理想。到底大陸地區小學推展課外體育活動的實際情形如何？其績效又如何？這是本文主要探討的方向。

第二節 沿革與發展

中共政權成立後，由於當時各級學校學生健康不良的情形非常嚴重，原「政務院」遂於1951年8月公布《關於改善各學校學生健康狀況的決定》（中國教育年鑑編輯部編，1984，頁840~841），規定各

級學校要加強學生體格的鍛鍊，除晨操及課間活動外，應組織學生普遍參加體育運動及娛樂活動。活動方法應多種多樣，以適應學生不同年齡、性別和身體狀況，並防止錦標主義和運動過度損害健康的偏向。中等以上學校應適當地利用假期組織集體的野外活動。各地可根據當地情況舉行運動會，提倡或進行團體的健康比賽，以促進各方面對學生體育問題的重視。

1952年3月原「教育部」公布《小學暫行規程（草案）》（瞿葆奎主編，1991，頁78～86），在教學計畫中，體育為教學科目之一，一～三年級每週兩節，四、五年級每週一節，並規定課內和課外活動配合進行，教師對上課和課外活動的指導，應負全面責任。

1953年11月原「政務院」發布《關於整頓和改進小學教育的指示》（瞿葆奎主編，1991，頁131～136），取消五年一貫制的學制，沿用四二制，初級修業期限四年，高級修業期限二年。學生在學期當中，參加校、內外社團活動時間，每人每週不得超過1.5小時。加強體育運動和課外文化娛樂活動，注意使師生在課餘時間和星期日得到休息，以增強師生體質和保證學生身心健康的發展。此項《指示》不但未提及課外體育活動，反而限制學生在課餘時間不得參加過多的社團活動。

原「教育部」部長張奚若於1953年12月版的《新體育》雜誌中，發表《學校行政應切實加強對學校體育工作的領導》（張奚若，1953），要求校長應親自或指定一位教務長或教導主任負責體育工作的實際領導，與體育教員共同研究製訂體育工作計畫，包括正課教學與課外體育活動計畫。學校行政負責人應注意減輕學生過重的課業負擔，保證學生體育正課和必要的課外體育活動時間。此篇文章雖不像法規一樣具有約束力，但却可從中了解當時大陸的教育領導人，對課外體

育活動的想法。

1955年7月，原「教育部」發布《關於減輕中、小學學生過重負擔的指示》（中國教育年鑑編輯部編，1984，頁735～736），為了保證學生的睡眠和休息，體育鍛鍊、課外研究、生產勞動、班會、校會等活動時間每週不超過四小時（中、小學同），社團活動（包括文娛活動和校外社會活動的時間在內）小學不超過1.5小時。

1955年9月，原「教育部」公布《關於小學課外活動的規定》（瞿葆奎主編，1991，頁24～25），規定①課前操（或間操）和清潔檢查每週共90分鐘，每天各15分鐘；課前操（或課間操）原則上以「少年兒童廣播體操」為教材，在春、夏、秋三季可作課前操，冬季可在第二節課後休息時間作課間操，二部制的下午班亦可作課間操；②課外集體活動包括校會、班會、少年先鋒隊活動、體育鍛鍊、生產勞動、學習小組和社會活動等；體育鍛鍊分小組（以7～14人為一組）進行，教材以課內體育教材的練習為主，每組每週活動兩次或三次。

原「教育部」於1956年6月召開「全國小學體育工作座談會」，檢討當時小學體育工作的情況。同年7月發布《關於改進小學體育工作的指示》（國家體委政策研究室主編，1982，頁393～395），強調課外體育活動是學校體育工作的一部分，每小組每週活動兩次或三次。二部制和場地小的學校，可組織家庭小組在附近空地或利用校外公共場所進行活動。課外體育活動的組織分為體育小組、運動小組兩種，體育小組是以班為單位，活動的內容以體育課所學過的教材為主，可以適當增添一些適合學生年齡及身體訓練水平的其它運動項目和遊戲；運動小組是以五、六年級學生為主，由學生自願參加，活動內容除體育課的教材外，還學習某一種適合小學生的運動，如小橡皮球、小足球、小籃球、桌球、體操、田徑、舞蹈等。參加運動小組的學生

不再參加體育小組的活動。小學校內、外的運動競賽和表演，應以課內外所學習的運動項目為主。

1959年5月，「國務院」公布《關於全日制學校的教學、勞動和生活安排的規定》（中國教育年鑑編輯部編，1984，頁690～691），規定除體育上課外，學生的體育活動要和軍事訓練、勞衛制鍛鍊結合起來在課外進行，不要占用上課時間；學校訓練體育選手應在課餘時間進行；學校的運動會不宜過多。

1961年12月，「國家體委」召開體育工作會議，在會議的報告中（國家體委政策研究室主編，1982，頁65～84），要求各級體委協助教育行政部門，切實加強學校體育工作的領導，在學校統一安排下，組織學生進行課外體育活動，堅持早操、課間操，學生中的體育鍛鍊小組和運動隊也可以開展適當的活動，積極吸引青少年堅持經常的體育鍛鍊。

1963年3月，中共中央發布《全日制小學暫行工作條例（草案）》（瞿葆奎主編，1991，頁421～433），本條例適用於全年有九個半月教學時間的全日制小學，其中規定要堅持早操和課間操，適當組織和指導學生參加課外的體育、文化娛樂等活動，以增進學生的身心健康。

1964年8月，「國務院」批轉《關於中、小學學生健康狀況和改進學校體育、衛生工作的報告》（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁63～69），指出還有很多學校沒有好地安排和組織學生的課外體育活動，影響了學生的健康。同時規定課外體育活動每個學生每週應該安排兩次，每次一節課的時間。此外，要提倡個人每天抽空做些簡單易行的體育活動，例如做操、練拳、跑步等。要做宣傳教育和組織的工作，使學生自覺地、積極地參加活動。爲了使每個學生都能

夠真正得到體育鍛鍊，活動內容需多種多樣，要採用徒手的，要因陋就簡，利用一切可能的條件進行活動。各校可根據具體條件、傳統習慣和學生自願的原則組織運動隊，每週在課外體育活動時間練習兩次，以滿足體育積極分子需要。同時適當地組織學生運動競賽，校內的運動競賽，一般學校每年可舉行一次田徑運動會，並可組織一些小型的運動競賽；校外舉辦的學生運動競賽，應以小型的、一個城市的比賽為主，少舉辦縣、專區、省（自治區）和「全國性」比賽。

本文件下達後，許多學校積極採取措施，課外活動和競賽因而活躍起來。不少學校每年舉行春、秋兩季運動會，有些代表隊還參加省市一級運動會，甚至「全國」比賽（榮高棠主編，1987，頁101）。

1966年5月開始的文化大革命，給大陸教育界、體育帶來莫大的衝擊，而陷於癱瘓的狀態。學校的體育課改為軍事體育課，體育活動也改由語錄操、忠字舞代替，小學的課外體育活動也因此而大受影響。

文革結束後，「國家體委」於1978年1月召開體育工作會議，提出學校體育工作是關係兩億青少年全面成長的大問題，各級體委要配合教育部門上好體育課，積極推行《國家體育鍛鍊標準》，堅持早操、課間操，組織好課外體育活動，努力做到每天應有一小時鍛鍊（國家體委政策研究室主編，1982，頁128）。

1978年4月，原「教育部」等單位也聯合發布《關於加強學校體育、衛生工作的通知》（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁79~82），要求應根據各地不同情況，積極推行《國家體育鍛鍊標準》；中、小學要認真做好早操、課間操和眼保健操；課外體育活動每週最少要有兩節列入課表；每天平均保證有一小時實施有組織、有領導、有計畫的體育鍛鍊（包括體育課、早操、課間操和群眾性課外體

育活動)；在普及的基礎上建立體育隊，開展業餘訓練，提高運動技術水平；競賽活動要立足於校內和基層，以小型、多樣、單項、分散為主，學校每年要舉行一至二次校運動會，省、地特別是「全國性」規模較大的競賽活動不宜過多。

1978年9月原「教育部」發布《全日制小學暫行工作條例(試行草案)》(國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁92~93)，規定要上好體育課，堅持課間操，根據體育教學內容，因人、因時、因地制宜，開展多種多樣的群眾性體育活動，適當組織小型單項競賽；學生的體育活動(包括體育課、課間操和課外鍛鍊)每天要有一小時，要適當組織各種小運動隊，培養骨幹，推動群眾體育活動；還要適當地組織和指導學生參加課外的文化娛樂活動，以增進學生身心的健康發展。

1979年2月，「國家體委」召開體育工作會議，要求各級體委配合教育部門貫徹學校每天應有一小時體育鍛鍊，堅持早操、課間操，保證每週上好兩節體育課和組織好兩節課外體育活動；積極推行《國家體育鍛鍊標準》，1979年城市學校要有25%、農村公社以上學校有10%適齡學生達到鍛鍊標準，1980年各遞增5%；今明兩年爭取「全國」有1%即12,000所學校形成各自的傳統項目，在這些學校中，應有30%以上的學生經常參加傳統項目的活動；體委要協同「教育部」等部門組織好「全國」中小學生體育夏令營和各項比賽活動；繼續在少年兒童中開展小足球、小籃球、小排球活動。

同年3月「國家體委」發布《關於加強群體工作的意見》(國家體委政策研究室主編，1982，頁311~317)，在學校體育方面，要繼續貫徹落實每天應有一小時體育鍛鍊，各級學校要切實組織和安排好學生的課外體育活動，中、小學要認真做好早操、課間操和眼保健操

、每週有兩次課外體育活動列入課表；中等以上城市各級各類學校及重點大、中、小學必須普遍開展《國家體育鍛鍊標準》活動；積極建立學校運動隊、代表隊，堅持常年業餘訓練，每所學校要抓住一、二個項目作為重點，逐步形成傳統；1979年暑期舉辦「全國」若干城市中、小學的代表隊隊長和《鍛鍊標準》小組長夏令營，各省、市、自治區亦可自行舉辦；學生之競賽活動，除舉辦「全國」或分區的大、中、小學生競賽外，更要提倡幾個城市之間和一個城市若干學校的對抗賽、邀請賽、流動杯賽，各級各類學校每年春、秋兩次運動會也應形成制度。

1979年5月，「教育部」、「國家體委」等單位聯合在江蘇揚州召開學校體育、衛生工作交流會議，會議中對課外體育活動的結論如下：①抓好每天一小時的鍛鍊，認真做好早操、課間操，提高做操質量；每週最少安排兩節課外體育活動，列入課表，保證每天平均有一小時的體育鍛鍊；②各級各類學校都要積極施行《國家體育鍛鍊標準》，把開展《國家體育鍛鍊標準》活動與體育教學、課外鍛鍊、運動競賽結合起來；③堅持普及與提高相結合，要建立運動隊，堅持業餘訓練，統籌安排運動隊學生的文化學習和訓練；④建立、健全業餘競賽制度，定期舉辦校運動會，經常開展班級、年級和適當組織校際、區、市範圍的業餘競賽活動，逐步建立業餘競賽制度，競賽活動一定要堅持業餘、小型，盡量利用節假日和課餘時間進行（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁114）。

1979年10月，「教育部」和「國家體委」聯合公布《中、小學體育工作暫行規定（試行草案）》（國家體委政策研究室主編，1982，頁424~429），其中第三章共有四條條文，均是課外體育活動的相關規定，其主要內容如下：①課外體育活動是學校體育工作的一個重要

方面，是增強學生體質的有效措施，要因地制宜，積極地開展群眾體育活動；②學生要堅持每天做好早操（有條件的學校）和課間操，每週參加兩課時以上的課外體育活動（列入課表）；③二部制學校每週安排兩課時課外體育活動有困難者，應組織校外鍛鍊小組，或安排40分鐘左右的大課間活動；④課外活動要根據學生的實際情況和愛好，提倡小型多樣，注意生動活潑，講求實效，持之以恆；⑤學校要積極推行《國家體育鍛鍊標準》，在經常鍛鍊的基礎上，定期進行測驗、登記，但不要搞突擊，防止形式主義；⑥在普及體育運動的基礎上，學校應建立以傳統項目為主的運動隊，運動隊要制訂訓練計畫，堅持業餘訓練，每週訓練二至三次，每次60至90分鐘為宜；⑦要建全學校體育競賽制度，競賽活動要注意群眾性和經常性，堅持小型多樣、單項分散，以校內為主的原則，每年應舉行校內田徑運動會，以推動學校體育活動的開展。

上述有關課外體育活動的法規陸續公布以後，各級學校執行情況並非良好。根據「國家體委」發布的消息，能夠堅持「兩課、兩操、兩活動」的學校在不少地區還為數不多，有些省、市70~80%的中、小學沒有課外體育活動，不少地、市、縣只有10%左右的學校積極施行《國家體育鍛鍊標準》，「全國」適齡學生達標準不到5%（國家體委政策研究室主編，1982，頁431）。因此，「國家體委」於1980年2月特別發布《國家體委關於認真貫徹落實全國學校體育衛生工作經驗交流會議精神抓好學校體育工作的意見》，要求各級體委把學校體育工作當作自己的一項重要任務，積極協助教育部門，切實加強學校體育工作的領導。其工作要求是：①今年城市學校、大部分農村中學和完全小學，要堅持或恢復「兩課、兩操、兩活動」，保證學生每天有一小時體育鍛鍊；②各級各類學校都應施行《國家體育鍛鍊標準》

，1980年「全國」適齡學生達標總數要較1979年增加10~15%；③做到「全國」有1%學校納入重點項目布局，在這些學校中，可設立常年堅持的訓練點，建立學校、年級的運動隊，堅持每週2~3次業餘訓練，有條件的可開設體育班（把體育較好的學生編在一個班），採取多種形式抓好學校訓練工作；④各級學校應堅持每年舉行1~2次全校運動會，充分利用節假日和課餘時間舉辦小型多樣的單項比賽，經常組織班級之間、年級之間、學校之間及區縣和市一級的學生體育比賽；⑤縣以上體委要定期抽查達標情況，及時頒發證書、證章，每年還可分片舉辦一、二次鄰近學校的達標運動會。

原「教育部」爲了有步驟、分期分批地在中、小學實現《中、小學體育工作暫行規定》（試行草案）》的要求，特於1980年10月發布《省、地、縣重點中、小學落實體育、衛生兩個暫行規定檢查驗收標準》（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁171~173），在體育工作100分的標準中，課外體育活動占40分，其中積極推行《國家體育鍛鍊標準》達標率逐年提高者，占20分；建立傳統體育項目代表隊，堅持常年有計畫地訓練，技術水平不斷提高，帶動普及工作開展者，占10分；每年舉辦1~2次全校運動會，有計畫地開展校內校際間的小型競賽者，占10分。在學校領導130分的標準中，確保體育課、早操（有條件的學校）、課間操和課外體育活動正常進行，使全體學生每天都有一小時的體育鍛鍊時間者，占20分。本項檢查驗收工作自1982年開始實施。

1981年3月，原「教育部」公布《全日制五年制小學教學計畫（修訂草案）》（中國教育年鑑編輯部編，1984，頁746~747），除每年級每週均安排兩課時體育課外，還規定各年級每週均要安排課外體育活動兩課時，積極開展課外體育活動，堅持每日的課間操和眼保健

操。

1981年8月，原「教育部」公布《小學生守則》（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁207~208），在十條守則中，第三條為：堅持鍛鍊身體，積極參加課外活動。

教育或體育部門雖然不斷三令五申中、小學必須保證學生每天有一小時體育活動，但仍有許多學校未予重視，有些學校占用體育課補習其他課程，甚至取消畢業班的體育課，更有不少學校沒有很好組織和安排學生的課外體育活動，因而影響了學生的健康。因此，原「教育部」於1982年6月再次發布《關於保證中、小學生每天有一小時體育活動的通知》（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁226），要求學校根據條件和學生的特點，因人、因時、因地制宜，保證全體學生每天一小時的有組織、有領導、有安排的體育活動。其內容包括：①每天堅持眼保健操和課間操（或早操）；②每週上好體育課；③凡沒有體育課的當天，都要安排一次課外體育活動。

中共恢復國際奧會的會籍之後，體育工作的重點逐漸偏向競技運動的推展，並認為戰略重點應放在青少年兒童身上。「國家體委」於1983年5月發布《關於進一步加強學校體育工作的意見》（國家體委政策研究室主編，1989，頁285~289），指出學校體育前十年打好基礎，為後十年學校體育大幅提高創造條件。在開展《國家體育鍛鍊標準》學校適齡學生中，要有90%左右的學生達到及格標準，30%左右的學生達到良好標準，10%左右的學生達到優秀標準；公社以上學校的大部分達到每天有一小時的體育活動時間，條件一時不具備的學校，可以先做到平均一小時；體育傳統項目學校在1990年發展到5,000所左右，占城市和縣鎮中、小學總數的10%左右；參加學校代表隊、運動隊、體育班、訓練點等業餘訓練的學生數在原來的基礎上增加10

%左右（1982年約1,000萬人，在1990年要達1,100萬人）；每二年舉辦一次「全國」小學生體育夏令營，並在夏令營中設中華少年杯比賽。

1979年10月公布之《中、小學體育工作暫行規定（試行草案）》在試行屆滿10年後，「國務院」於1990年3月批准公布《學校體育工作條例》，本條例的內容涵蓋各級學校的體育課教學、課外體育活動、課餘訓練與競賽、體育教師、場地器材設備和經費、組織機構和管理、獎勵與處罰等。在小學課外體育活動方面規定：①開展課外體育活動應當從實際情況出發，因地制宜，生動活潑；②普通中、小學校每天應安排課間操，每週應安排三次以上課外體育活動，保證學生每天有一小時體育活動的時間（含體育課）；③學校應當在學生中認真推行《國家體育鍛鍊標準》的達標活動和等級運動員制度；④學校可根據條件有計畫地組織學校遠足、野營和舉辦夏（冬）令營等多種形式的體育活動。在小學課餘體育訓練和競賽方面規定：①學校應當在體育課教學和課外體育活動的基礎上，開展多種形式的課餘體育訓練，提高學校的運動技術水平；②有條件的普通中、小學校，經省級教育行政部門核准，可以開展培養優秀體育後備人才的訓練；③學校對參加課餘體育訓練的學生，應當安排好學科學習，加強思想品德教育，並注意改善他們的營養；④學校體育競賽貫徹小型多樣、單項分散、基層為主、勤儉節約的原則；⑤學校每學年至少舉行一次以田徑項目為主的全校性運動會；⑥普通小學校際競賽在學校所在地的區、縣範圍內舉行。

《學校體育工作條例》公布實施後，在農村的學校較難達到條例中所規定的標準，因此，「國家教委」於1990年11月發布《關於農村教育綜合改革實驗縣貫徹《學校體育工作條例》、《學校衛生工作條例》的意見》（王凱珍，1991），有關小學課外體育活動的規定如下

：①所有的學校必須每週安排兩次以上課外體育活動，每天安排課間操；②縣重點小學要積極開展課餘體育訓練，盡可能成立1～2個本校傳統體育項目的代表隊，提高學生運動技術水平，其他學校可根據條件開展課餘體育訓練工作；③縣、鄉一般每年舉行一次、各學校每年舉行1～2次以田徑項目爲主的全縣（鄉、校）性運動會。

「國家教委」爲了促進小學生認真上好體育課，積極參加《國家體育鍛鍊標準》的測驗和課外體育活動，特於1992年2月制定公布《小學生體育合格標準實施辦法》（王凱珍，1992），規定六年制小學從五年級開始、五年制小學從四年級開始實施本辦法。辦法中規定評定體育成績的內容與百分比如下：①體育課成績占60%；②《國家體育鍛鍊標準》測驗成績占30%；③積極參加課間操、眼保健操及課外體育活動（簡稱兩操一活動）占10%。其中《國家體育鍛鍊標準》測驗成績，優秀以30分計入總分，良好以25分計入總分，及格以20分計入總分，不及格以10分計入總分；兩操一活動的成績，每無故缺勤一次扣一分，全勤以10分計入總分。本辦法實施後，對小學課外體育活動的推展工作、養成學生經常參加體育鍛鍊的習慣，應有所助益。

第三節 分析與討論

大陸地區幅員遼闊，人口眾多，各地在經濟、文化、教育、體育方面的發展情況懸殊，地理環境條件的差異亦大，在推行一套制度或辦法時，很難在全大陸地區一致施行。就以大陸於1986年4月通過的《義務教育法》而言，其中第二條規定：省、自治區、直轄市根據本地區的經濟、文化發展狀況，確定推行義務教育的步驟。就是要考慮各地區的具體情況，自行決定推行的步驟。

目前大陸小學和初中的學制，還存在着「六三制」、「五四制」

、「五三制」及九年一貫制等多種形式。根據「國家教委」發布的統計資料，在1990年9月，大陸地區小學學校數計766,072所，小學學生數12,241.38萬人（國家教育委員會計畫建設司編，1991，頁118~119）。在這為數甚多的學校與學生中，推展學生課外體育活動，也很難取得一致。一般的情況是照教育或體育部門的規定，再結合自身的條件，發展適合學校的課外體育活動。

中共建政初期，在小學學校體育中並未使用「課外體育活動」此一名詞，但存有課外體育活動之實。在原「政務院」公布的《關於改善各級學校學生健康狀況的決定》（1951年8月）中，規定各級學校要加強學生體格的鍛鍊，除晨操及課間活動外，應組織學生參加體育運動及娛樂活動。其中晨操、課間活動、體育運動等就是大陸小學早期實施課外體育活動的主要內容。但由於當時學生的健康狀況不佳，教育部門為了減輕小學學生的負擔，保證充足的休息和睡眠時間，反而規定在課餘時間不得參加過多的社團活動。

1953年年底，原「教育部」部長張奚若在《新體育》發表文章時，第一次提到課外體育活動一詞（張奚若，1953）。不過當時相關的體育法規是使用「課外活動」一詞。例如原「教育部」於1955年9月公布《關於小學課外活動的規定》（瞿葆奎主編，1991，頁24~25），其中屬於課外體育活動的內容有課前操（或課間操）、體育鍛鍊等。原來的晨操改稱課前操，並已推展課間操活動。由於第一套少年廣播體操（適合9~12歲學生）已在1954年度上學期開始實施，第一套兒童廣播體操（適合7~8歲學生）亦將在1955年11月公布，因此規定課前操或課間操原則上是以少年兒童廣播體操為教材。體育鍛鍊規定每週活動兩次或三次，以小組的方式進行，將每班分成幾個小組，每小組7~14人，此種體育鍛鍊小組就是日後課外體育活動的主要內

容。

但在1955年8月，由原「教育部」、「體育運動委員會」、「衛生部」聯合公布的《關於中小學體育工作的聯合指示》（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁20~24），是第一次在文件上出現課外體育活動的名詞。該《指示》規定課外體育活動應依自願原則教育和鼓勵學生參加。課外體育活動的基層組織可採取鍛鍊小組和運動隊兩種基本形式。鍛鍊小組的主要活動內容，包括體育課所學習的各種技能和勞衛制（《國家體育鍛鍊標準》的前稱）的項目；運動隊（包括學校代表隊）是根據學生的愛好和特點組成，其活動內容除了要完成鍛鍊小組的任務外，並使學生學習某項運動技術，提高其技術水準。當時大陸全面模仿前蘇聯，體育界引進《勞動與保衛祖國體育制度》（簡稱勞衛制），經過試行後，「體育運動委員會」於1954年5月公布《準備勞動與衛國體育制度暫行條例》、《準備勞動與衛國體育制度暫行項目標準》及《準備勞動與衛國體育制度預備級暫行條例》。因此《聯合指示》便規定初中以上學生要通過體育課或課外體育活動的鍛鍊，達到勞衛制相應等級的標準。《聯合指示》中雖然規定運動隊為課外體育活動的基層組織，但由於運動隊需要較好的條件，並非一般學校所能達到，因此《聯合指示》特別強調一般學校應暫以鍛鍊小組為課外體育活動的主要形式，先設立少數的運動隊，俟條件成熟後，再過渡到較多的運動隊。此時期運動隊雖然不多，但可看出運動隊的訓練已成為課外活動的另一項內容。本《聯合指示》所規定的課外體育活動時間，每週以2~3次，每次45分鐘為原則。

原「教育部」於1956年7月公布的《關於改進小學體育工作的指示》，也開始使用課外體育活動一詞，強調課外體育活動是學校體育工作的一部分，每週應活動二或三次。課外體育活動的組織分為體育

小組和運動小組兩種，體育小組活動的內容以體育課所學過的教材為主，運動小組則以五、六年級學生組成，由學生自願參加，活動內容除體育課的教材外，還學習某一種適合小學生的運動。本《指示》中還規定校內、外的運動競賽和表演，應以課內外所學習過的運動項目為主。說明當時在學校已成立部分的運動隊之後，運動競賽也應運而生，並成爲課外體育活動的另一種內容。

有關學校課外體育活動的規定陸續公布後，但無法收到績效。「國務院」於1964年8月批轉《關於中、小學學生健康狀況和改進學校體育、衛生工作的報告》，指出有很多學校沒有很好地安排和組織學生的課外體育活動，因而影響學生的健康。因此規定學校每週應安排兩次課外體育活動，每次一課時的時間。活動次數雖較以前二或三次略有不同，但有一些規定倒是以前所沒有的。例如：①提倡個人每天抽空做些簡單易行的體育活動；②課外體育活動的內容採用多種多樣的形式，使每個學生都能真正得到體育鍛鍊；③運動隊在每週課外體育活動時間練習兩次；④校內的運動競賽，一般學校可舉行一次田徑運動會，並可舉辦一些小型的運動競賽；⑤校外的運動競賽，應以小型的、一個城市的比賽爲主；⑥積極辦好青少年業餘體育學校，吸收學生參加，每週活動以2～3次爲宜。

60年代早期學校課外體育活動績效不佳的原因，主要是中共於1958年3月發起大躍進運動，並於同年8月成立農村人民公社。大躍進運動失敗後，1960年開始連續三年大飢荒，並引發逃亡潮。學生在吃不飽的情況下，當然無力從事體育活動。事實上，當時社會上的群眾體育活動也作了必要的調整，只推展一些簡單易行的活動，在農村則降低推展甚至停止推展體育運動。

業餘體校也是由前蘇聯學習而來，「國家體委」於1956年4月發

布《青年業餘體育學校章程（草案）》及《少年業餘體育學校章程（草案）》，分別吸引17~23歲、13~17歲的青年與青少年從事專項運動技術訓練。1964年9月再次公布《青少年業餘體育學校試行工作條例（草案）》（國家體委政策研究室主編，1982，頁554~564），降低接受訓練學生的年齡，其中少年業餘體校一般吸收10周歲左右的學生入學，至17歲畢業。有些項目可以吸收年齡更小的學生，並將學習年限延長。此種業餘體校的招生對象都是小學生，從此開始，業餘體校的訓練便成爲小學課外體育活動的內容。業餘體校的訓練時間，每週爲2~3次（含星期日），每次1.5~2小時，訓練以外的時間，學生在原校上課。

文革末期，體委系統恢復活動，「國家體委」將勞衛制修訂爲《國家體育鍛鍊標準條例》，經過試行後於1975年5月公布實施。本《條例》分四個年齡組，兒童組10~12歲；少年一組13~15歲；少年二組16~17歲；青年組18歲以上。原來在初中以上實施的鍛鍊活動，從此便可在小學進行。「國家體委」於1978年召開體育工作會議時，提出學校體育工作是關係兩億青少年全面成長的大問題，要求各級體委要配合教育部門上好體育課，積極推行《國家體育鍛鍊標準》，堅持早操、課間操，組織好課外體育活動，努力做到每天應有一小時鍛鍊（國家體委政策研究室主編，1982，頁128）。

此種每天一小時體育鍛鍊的理念，原「教育部」等單位於同年4月聯合公布《關於加強學校體育、衛生工作的通知》時，再次被提出。《通知》規定每天平均保證有一小時實施有組織、有領導、有計畫的體育鍛鍊（包括體育課、早操、課間操和群眾性課外體育活動）。

每天有一小體育活動原是周恩來在1958年首先提出（王宏、鮑澤惠主編，1990，頁165）。周恩來去逝後，由體育界呼籲學生每天應

有一小時體育鍛鍊，教育部門予以呼應而加以提倡，在爾後所發布的法規中，均經常提出保證學生每天有一小時體育活動的規定。原「教育部」甚至在1982年6月單獨發布《關於保證中、小學生每天有一小時體育活動的通知》，規定凡沒有體育課的當天，都要安排一次課外體育活動（國家教育委員會體育衛生司主編，1988，頁226）。

《關於加強學校體育、衛生工作的通知》（1978年4月）同時規定課外體育活動每週最少要有兩節列入課表，學校每年要舉行1～2次校運動會，都是較以往重視課外體育活動的地方。

1979年2月「國家體委」召開體育工作會議，要求各級體委配合教育部門貫徹學校每天應有一小時體育活動，堅持早操、課間操，保證每週上好兩節體育課和組織好兩節課外體育活動；兩年內爭取有12,000所學校形成各自的傳統項目，在這些學校中應有30%以上的學生經常參加傳統項目的活動；組織好中、小學生體育夏令營。

此種「兩課、兩操、兩活動」的口號以及成立體育傳統項目學校的構想，在同年10月公布的《中、小學校體育工作暫行規定（試行草案）》予以法規化，《暫行規定》中規定體育課是中、小學學生的必修課程，每學期要保證有16～18週（32～36節）；學生要堅持每天做好早操（有條件的學校）和課間操；每週參加兩課時以上的課外體育活動（列入課表）；學校應建立以傳統項目為主的運動隊，每週訓練2～3次，每60～90分鐘為宜（國家體委政策研究室主編，1982，頁424～429）。

《國家體育鍛鍊標準條例》公布後，開展績效不佳，因此「國家體委」、原「教育部」於1979年4月發布《關於在學校中進一步施行國家體育鍛鍊標準的意見》，要求各級教育和體育部門應把學校裡開展這項工作列入議事日程，做到年度有計畫、有布置，每個學期檢查

、年終有總結。同時規定各級各類學校要把施行《國家體育鍛鍊標準》與學校體育課、課外活動、代表隊訓練、體育競賽、季節性群眾體育活動結合起來，有組織、有計畫、有領導地進行。在課外體育活動中，組織鍛鍊小組，有計畫地進行鍛鍊。各種體育活動盡可能與《國家體育鍛鍊標準》結合進行，並可專門舉辦「達標」運動會。今年內要努力做到城市學校平均有25%的適齡學生，農村公社以上學校平均有10%左右的適齡學生達到《國家體育鍛鍊標準》。明年再遞增5%（國家體委政策研究室主編，1982，頁231~235）。

此項發展指標，在「國家體委」於1980年2月發布的《國家體委關於認真貫徹落實全國學校體育衛生工作經驗交流會議精神抓好學校體育工作的意見》中，再次提高指標要求。《意見》提出1980年「全國」適齡學生達標總數要較1979年增加10~15%。縣以上體委要定期抽查達標情況，及時頒發證書、證章，每年還可分片舉辦一、二次鄰近學校的達標運動會。

《意見》中提出「重點項目布局」的新觀念，希望在1980年做到「全國」有1%的學校納入重點項目布局，在這些學校中，可設立常年堅持的訓練點，建立學校、年級和班的運動隊，堅持每週2~3次業餘訓練，有條件的可開設體育班，採取多種形式抓好學校訓練工作（國家體委政策研究室主編，1982，頁430~435）。此種構想是1980年體育工作會議對訓練體制的改革措施——調整好一、二、三線隊伍，其中三線隊伍就是指學校所培訓的運動隊，這些學校是優秀運動隊的大後方，也是培養大批運動人才的基地。一、二、三隊運動隊伍要按照「思想一盤棋、組織一條龍、訓練一貫制」的要求從項目、選才、訓練各方面層層銜接。此種新觀念也是日後在學校成立各種形式的訓練隊伍、建立層層訓練網的主要構想。而這些學校運動隊的訓練也

是課外體育活動在日後的推展重點。

學校課外體育活動之所以會向競技運動發展，其原因在於大陸在1979年恢復國際奧會的會籍，爲了急於在奧運會及其他國際競賽中取得成績，體育部門因而藉著改革的浪潮，對運動的訓練體制提出改革。學校本就是培養基層運動選手的基地，屬於發展競技運動的戰略重點。「國家體委」於1983年5月同時發布《關於進一步加強學校體育工作的意見》和《關於進一步發展業餘訓練的意見》，進一步強化學校競技運動的發展。

在《關於進一步加強學校體育工作的意見》中，提出「學校體育前十年主要打好基礎，爲後十年學校體育大幅提高創造條件」的戰略構想。在前十年，開展《國家體委鍛鍊標準》學校的適齡學生中，要有90%左右的學生達到及格標準；30%左右的學生達到良好標準；10%左右的學生達到優秀標準。公社以上學校的大部分學生每天有一小時的體育活動時間；體育傳統項目學校1990年發展到5,000所左右；參加學校代表隊、運動隊、體育班、訓練點等業餘訓練的學生數，在原来的基礎上增加10%左右。後十年，體育傳統項目學校數發展到10,000所左右；參加學校業餘訓練的人數，在1990年的基礎上再增加20%左右（國家體委政策研究室主編，1989，頁285~289）。

在《關於進一步發展業餘訓練的意見》中，強調業餘訓練工作的主要對象是少年、兒童，基礎在中、小學。體育一、二、三線運動隊伍要形成三級訓練體制，初級和中級形式爲少年、兒童業餘訓練，高級形式爲優秀運動隊的訓練。初級訓練形式包括基層代表隊、基層訓練點、學校體育班、體育傳統項目學校和普通業餘體校等；中級訓練形式包括體育運動學校、單項運動學校、體育中學和重點業餘體校等。其中與小學有關的普通業餘體校，前十年，由現在的2,989所發展到

3,500所；學生由現在的182,000人發展到250,000人；教練由9,214人發展到125,000人。到本世紀末時，各級各類業餘體校的學生數，由1990年的315,000人發展到630,000人，教練由18,400人發展到36,800人（國家體委政策研究室主編，1989，頁289~294）。

「國務院」於1990年3月批准公布的《學校體育工作條例》，是目前大陸各級各類學校實施體育課教學、課外體育活動、課餘體育訓練和運動競賽的依據。同年5月公布的《學校衛生工作條例》，則是各級各類學校加強衛生工作，提高學生健康水平的工作依據。《學校體育工作條例》中特別強調普通中小學每天應適當安排課間操，每週安排三次以上課外體育活動，保證學生每天有一小時體育活動的時間（含體育課）。

兩個《條例》公布後，各地方爲了貫徹執行，又雷厲風行地結合本地的實際情況，發布相關的實施辦法，制訂指標，要求下級單位全面落實。例如廣東省湛江市於1990年年底發布《湛江市貫徹〈學校體育工作條例〉和〈學校衛生工作條例〉的實施辦法》、重慶市於1991年10月發布《重慶市貫徹〈學校體育工作條例〉〈學校衛生工作條例〉的實施辦法》、廣東省於1991年7月發布《廣東省貫徹〈學校體育工作條例〉和〈學校衛生工作條例〉的檢查評估試行辦法》等，由於《條例》和《辦法》都是公布實施未久，目前尚無法得知執行的績效。

「國家教委」繼《中學生體育合格標準實施辦法》和《大學生體育合格標準實施辦法》之後，於1992年2月公布《小學生體育合格標準實施辦法》，作爲評估小學生體育質量的重要內容，也是衡量小學生體育狀況的基本依據。辦法中所規定評定體育成績的內容與百分比，除體育課成績占60%外，《國家體育鍛鍊標準》測驗成績占30%，

課間操、眼保健操及課外體育活動的出勤率占10%。把學生參加課外體育活動的測驗成績或出勤率列入體育成績，可說明教育部門對課外體育活動的重視。

由上述之演進與發展情形，我們可以發現大陸小學課外體育活動的發展軌迹如下：

50年代：以早操、課間操為主，同時逐漸發展小規模的運動隊與鍛鍊小組的訓練。50年代中期出現課外體育活動一詞，要求學校每週實施2～3次。

60年代：以早操、課間操、眼保健操、班級體育活動為主，逐漸加強運動隊的訓練，並可參加業餘體校的訓練。運動競賽也逐漸發展。文革開始後，課外體育活動受到嚴重破壞。

70年代：中期以後逐漸恢復課外體育活動，學生亦可參加《國家體育鍛鍊標準》的鍛鍊與測驗。70年代末期提出「每天有一小時體育活動」、「兩課、兩操、兩活動」的口號，課外體育活動列入課表實施。

80年代：課外運動朝競技運動發展，運動隊與業餘體校的訓練逐漸完善發展，業餘體校出現各種形式，形成層層銜接的訓練網。並開展「雛鷹起飛」的競賽與夏令營活動，學生競賽活動亦逐漸增大與完善。

90年代：課外體育活動法規化，努力提高農村學發展課外體育活動。不再推行早操，把課間操、眼保健和課外體育活動合稱為「兩操一活動」。

第四節 內容與特色

壹、課外體育活動的意義

課外體育活動，如果只從表面的詞意上而言，可解釋為體育課以外的一切體育活動。換言之，是學生在體育課以外所從事的校內與校外的體育活動。在大陸偶而也有學者稱課外體育活動為課外群眾性體育活動（學校體育學編寫組編，1983，頁174），或課外體育（全國體育學院教材委員會體育理論組編，1987，頁176）或課外體育鍛鍊（王伯英等三人，1988），名稱雖有不同，其活動內容則是大同小異。

大陸地區小學課外體育活動的實施內容，從各學者的論著中，並非完全相同，舉例說明如下：

體育系通用教材《體育理論》（體育院系教材編審委員會體育理論編寫組編，1981，頁86~93）一書中，課外體育活動的組織形式有早操、課間操、班級體育活動、運動隊訓練和運動競賽等。

《中國大百科全書（體育）》（榮高棠主編，1982，頁178~179）一書中，認為課外體育活動包括早操（或稱課前操）、課間操、班級體育活動、學校運動隊訓練、運動競賽等。

《學校體育學》（學校體育學編寫組編，1983，頁174~190）一書中，認為課外群眾性體育活動的形式有早操、課間操、課間體育活動、班級體育鍛鍊、運動競賽、校外體育、家庭體育等。

《中國教育年鑑(1949~1981)》（中國教育年鑑編輯部編，1984，頁453~455）中，課外體育活動包括早操、課間操、課外群眾性活動、施行《國家體育鍛鍊標準》、運動代表隊工作（組織和訓練）、運動競賽等。

王占春、耿培新(1986)認為課外體育活動主要有作息制度中規定的體育活動（如早操、課間操、眼保健操等）、體育鍛鍊小組、運動隊和代表隊的訓練、青少年宮和業餘體校的體育活動與訓練、公共體育設施的體育活動、運動競賽等。

《小學體育教學法》（王占春等三人編，1986，頁72~80）一書，認為課外體育活動的形式有早操、課間操、班級體育活動、運動訓練（運動隊或運動小組）、運動競賽等。

體育學院通用教材《體育理論》（全國體育學院教材委員會體育理論編寫組編，1987，頁176~191）一書，認為課外體育的形式有早操、課間操、班級體育鍛鍊、運動隊訓練、運動競賽、校外體育、家庭體育等。

《中小學體育教學手冊》（北京體育學院編，1987，頁289~398）一書，認為課外體育活動包括早操、早鍛鍊、課間操、班級體育活動、校外體育、運動隊訓練、運動競賽等。

王伯英等三人(1988)所發表的《課外體育鍛鍊》一文中，認為課外體育鍛鍊的組織形式和內容包括早操、課間操、班級體育鍛鍊、校外體育鍛鍊（含社會體育、家庭體育、個人鍛鍊三種）等。

《小學體育知識辭典》（王宏、鮑澤惠主編，1990，頁92）中，認為課外體育活動包括早操、課間操、課間體育活動、課外群眾體育活動、運動隊訓練、校內外體育比賽等。

《小學教師之友體育卷》（王占春、王德深主編，1990，頁296~303）一書中，認為小學課外體育活動的內容有早操、課間操、課間體育活動、班級體育鍛鍊、運動競賽、代表隊訓練、校外體育活動等。

體育學院通用教材《學校體育學》（全國體育學院教材委員會學

校體育學教材小組編，1991，頁167~171)中，認為學校課外體育活動的組織形式包括早操、課間操、班級體育鍛鍊、體育節或體育週、學校運動競賽、校外體育、家庭體育等。

上述大陸體育學者的論著中，對課外體育活動的概念與內涵，其見解可說是大同小異，主要原因在於大陸教育和學校體育發展過程中，在不同階段對課外體育活動便有不同的認知，即使在同一時期在認知上也有不同。另外，大陸幅員遼闊，各級學校或各地區之間的條件不同，因此在實施課外體育活動時，便產生各種不同的方式。尤其是改革開放之後，有心改革的學校，結合學校的師資、場地、設備、經費、學生人數等情況，改革實施課外體育活動的方式，這些因素都會造成彼此對課外體育活動認知的不同。

貳、內容

大陸地區小學實施課外體育活動的內容，較普遍的方式有早操、課間操、班級體育活動、課餘體育訓練、運動競賽、校外體育活動等。

一、課間操與眼保健操

大陸地區在80年代以前還實施早操或早鍛鍊，在冬季時改為大課間操。但由於絕大部分的小學生都是走讀生，而且城市的交通狀況每況愈下，使得實施早操或早鍛鍊的學校越來越少。《學校體育工作條例》於1990年3月公布時，第10條規定普通中小學校每天應當適當安排課間操；但在19條又規定體育教師組織課間操（早操）、課外體育活動和課餘訓練、體育競賽應當計算工作量。這說明在當時尚有部分學校還在實施早操，但教育部門已不再提倡。到1992年2月「國家教委」公布《小學生體育合格標準實施辦法》時，只把學生積極參加課

間操、眼保健操及課外體育活動（簡稱兩操一活動）的出勤情形列為計算成績的一部分，更說明早操業已沒落。

小學生的早操或課間操，都是以少年兒童廣播體操為主，少部分學校早期也實施自編的徒手體操。大陸在1951年12月開始實施的第一套廣播體操，並不適合在小學實施。因此另外編製第一套少年廣播體操，從1954年度上學期開始在各地小學推行。但這套體操已只適合三年級以上（9～12歲）的學生使用，一、二年級學生只是暫用性質，並不嚴格要求每個動作。

1955年11月編製第一套兒童廣播體操，專供小學一、二年級（7～8歲）學生使用。從此以後小學的早操、課間操，才開始有完整的教材。1973年6月公布的第五套兒童廣播體操共分成兩套，分別適用於7～8歲、9～12歲的小學生。而少年廣播體操則供初中生使用。

1988年8月編製公布的第七套兒童廣播（韻律）體操則是目前大陸地區小學實施課間操的主要教材，該套體操也是分成兩套，特別強調動作的韻律感和趣味性，藉以吸引小學生堅操做課間操。

眼保健操於1964年9月開始提倡，其目的是要保護學生視力，預防近視或防止近視加深。但體育、教育部門並未規定眼保健操的統一動作，是由各地區、各學校結合經驗後，提出一套做操的方法。

各學校在實施課間操、眼保健操時，視場地的條件而決定採用合操或分操的方式。由於課間操、眼保健操的動作千篇一律，常年不換，近年來大陸小學實施課間操與眼保健操的品質，已經逐漸下降，越來越引不起學生做操的興趣。

二、班級體育活動

班級體育活動是大陸小學實施課外體育活動的主要內容，《學校體育工作條例》第10條規定：普通中小學校每週安排三次以上課外體

育活動，保證學生每天有一小時體育活動的時間（含體育課）；開展課外體育活動應當從實際情況出發，因地制宜，生動活潑。第11條規定：學校應當在學生中認真推行《國家體育鍛鍊標準》的達標活動和等級運動員制度。由此可知大陸小學課外體育活動時間每週三次以上（農村學校為二次以上），以實施《國家體育鍛鍊標準》的達標活動為主。在《小學生體育合格標準實施辦法》中規定，《國家體育鍛鍊標準》的測驗成績，占體育成績的30%，達到優秀標準者，以30分計入總分；良好標準者以25分計入總分；及格標準者以20分計入總分；不及格者，則以10分計入總分。由於學生的《國家體育鍛鍊標準》測驗成績占體育成績的比例甚高，因此形成課外體育活動與達標活動相結合的趨勢。

大陸在1954年5月正式公布「勞衛制」的相關辦法，作推展群眾體育主要的手段。到1975年5月修改為《國家體育鍛鍊標準條例》，增設兒童組，10~12歲的小學生才開始參加鍛鍊活動。1982年8月再修正為《國家體育鍛鍊標準》，兒童組的年齡改為9~12歲，換言之，小學3~6年級的學生便可參加鍛鍊。

目前大陸小學實施《國家體育鍛鍊標準》的依據，是「國家體委」於1990年1月公布的《國家體育鍛鍊標準施行辦法》，該《施行辦法》對兒童組的主要規定如下：

- (一)體育鍛鍊年齡：9~12歲（小學3~6年級）
- (二)參加者從每類項目中各選擇一項參加測驗，五類項目的測驗必須在一年內完成。一年的起止期，自秋季開學至第二年暑假結束日。
- (三)測驗成績採用百分制評分法，根據參加者完成五類項目測驗後的總分確定其達標等級。

(四)達標等級分及格、良好、優秀三級。及格級標準250~345分；良好級標準350~415分；優秀級標準420~500分。

(五)參加者有下列情況之一，不計其達標等級：

- 1.未能在一年內完成規定的五類項目測驗；
- 2.有一類測目的測驗成績低於30分。

(六)測驗項目

- 1.第一類：50公尺跑、10公尺×4往返跑、10秒鐘25公尺往返跑（以上男、女同）。
- 2.第二類：1分鐘跳繩、50公尺×8往返跑（以上9~12歲，男、女同）；400公尺跑、2分鐘25公尺往返跑、100公尺游泳、500公尺滑冰（以上11~12歲，男、女同）。
- 3.第三類：跳遠、跳高、立定跳遠（以上男、女同）。
- 4.第四類：擲壘球（周長25.42公分）、擲沙包（0.25公斤）、擲實心球（1公斤）（以上男、女同）。
- 5.第五類：1分鐘仰臥起坐、20秒立臥撐、斜身引體（以上男、女同）。

學生在每一類選擇一個項目測驗後，再按《國家體育鍛鍊標準評分表》查出該項目成績的得分。小學生的《評分表》共有四個年齡組男、女兩種，最低5分，最高100分。以12歲男子50公尺跑為例，10秒3得5分，7秒5得100分。

由於小學一、二年級學生尚無法參加《國家體育鍛鍊標準》的測驗，有些學者認為是一種缺憾，因而建議根據實際情況制訂出一、二年級的標準，在條件較好的地區或學校進行（謝翔，1988）。謝教授亦曾以北京市12所小學，一、二年級學生為研究對象，對制訂小學一、二年學生的體育鍛鍊標準，以及在該學段開展體育鍛鍊達標的效果

進行探討，結果證明了在小學一、二年級開展體育鍛鍊達標，不僅對學校體育工作有積極的促進作用，而且還有效地增強學生的體質（謝翔，1992）。

三、課餘體育訓練

國際奧會於1979年恢復承認大陸奧會後，大陸便開始大力推展競技運動，藉實施體育體制改革之便，提出許多提高運動技術水準的辦法。在小學體育中，成立多層次、多渠道的運動後備人才基地，便是運動訓練體制改革的一環。這些運動後備人才基地的成立以及運動隊的組建，造成課餘體育訓練的發展，並形成課外體育活動與課餘體育訓練隊伍相結合的趨勢。

《學校體育工作條例》中第12條規定：學校應當在體育課教學和課外體育活動的基礎上，開展多種形式的課餘體育訓練，提高學生的運動技術水平。有條件的普通中小學校經省級教育行政部門批准，可以開展培養優秀體育後備人才的訓練。第13條規定：學校對參加課餘體育訓練的學生，應當安排好文化課學習，加強思想品德教育，並注意改善他們的營養。由此可知大陸小學目前對課餘體育訓練重視的程度。

目前大陸小學課餘體育訓練是以運動隊、代表隊的訓練為主，而運動隊、代表隊又呈現出與各學校傳統項目相結合的趨勢。體育傳統項目學校原是1964年在福建廈門地區所創辦的業餘體校的另一種形式。「國家體委」、原「教育部」於1979年10月聯合公布的《中小學體育工作暫行規定（試行草案）》中，就要求學校應建立以傳統項目為主的運動隊。1983年體育、教育部門聯合召開體育傳統項目學校經驗交流會之後，進一步確定開展此類學校，同時規劃出1990年、2000年體育傳統項目學校的學校數與學生數，作為各級學校發展競技運動的

主流。

體育傳統項目學校係指一種或兩種運動在學校已形成傳統，其技術水準在當地也較高，符合辦法中所規定的條件與標準後，由市（地）的體育、教育部門聯合審定與布局，再報請省級體育、教育部門統一命名，有效期三年，由體委給予校代表隊補貼。目前體育傳統項目學校已發展到26,000多所，學生達300萬人之多，業已超出當年所規劃的指標甚多。

除了體育傳統項目學校外，小學中還有基層訓練點、基層代表隊、體育班、普通業餘體校等運動隊，這些運動隊都是利用課外體育活動時間或其他課餘時間集中訓練，也就構成大陸小學課外體育活動的一種方式。

四、運動競賽

運動隊的蓬勃發展也會促進運動競賽的活躍，通過運動競賽，可以吸引學生更積極地參加訓練，提高運動技術水準，發現和選拔運動人才，檢驗教學和訓練的成果。

《學校體育工作條例》第14條規定：學校體育競賽貫徹小型多樣、單項分散、基層為主、勤儉節約的原則。學校每年至少舉行一次以田徑項目為主的全校性運動會。普通小學校際體育競賽在學校所在地的區、縣範圍內舉行，但經省、自治區、直轄市教育行政部門批准，也可以在本省、自治區、直轄市範圍內舉行。

在以基層為主的原則下，大陸縣級體委及鄉鎮所舉辦的運動競賽大都是以基層的中、小學為主要對象，根據「國家體委」在歷年《中國體育年鑑》所公布的統計資料，可以發現運動競賽在大陸逐年蓬勃發展的事實（如表五～1、表五～2）。

表五－1 大陸縣級體委舉辦運動競賽次數統計表(1973~1989)

年度	競賽次數	年度	競賽次數	年度	競賽次數
1973	12,860	1979	16,998	1985	8,018
1974	12,657	1980	18,072	1986	41,037
1975	17,679	1981	18,318	1987	49,887
1976	18,109	1982	21,116	1988	49,674
1977	18,596	1983	19,993	1989	54,186
1978	15,360	1984	24,275	合計	416,835

表五－2 大陸鄉鎮舉辦運動競賽次數統計表(1985~1989)

年度	競賽次數	年度	競賽次數	年度	競賽次數
1985	7,224	1987	59,336	1989	82,879
1986	51,525	1988	61,407	合計	262,371

體育、教育部門所發布的相關文件中，經常規定小學學童的運動競賽應在學校所在地的區、縣或市鎮範圍內舉行。1979年3月公布的《全國學生體育運動競賽制度》中，可以在區、縣以上範圍舉行的小學單項比賽，只有下列兩種：

- (一)業餘體校田徑、游泳、體操比賽：每年舉行一次，一年舉行「全國」集中比賽，另一年舉行分區比賽，交叉進行。
- (二)業餘體校兒童甲組桌球分區比賽：每兩年舉行一次，由一般業餘體校參加。

雖然規定如此，但近年來已有比賽範圍逐漸擴大的趨勢。尤其「民辦比賽」興起後，更是助長此種發展趨勢。茲以各項目舉例說明如下：

- (一)游泳：「全國」兒童游邀請賽（1984，天津、安徽績溪）、「全

國」游泳之鄉體育傳統項目學校小學生游泳比賽（1986，東莞；1987，百色；1989，蘇州）、「全國」少年兒童分齡組游泳分區賽（1989，成都、信陽、南京）。

(二)桌球：「全國」少年兒童桌球比賽（1989，蘭州、淄博）。

(三)羽球：「全國」少年兒童羽球比賽（1989，湖南益陽）。

(四)棒球：「全國」兒童軟式棒球比賽（或夏訓比賽或錦標賽）（1985，大連；1986，濟南；1987，鄭州、揚州；1988，天津、北京）、「全國」兒童棒球錦標賽（1989，上海）。

(五)壘球：「全國」兒童女子壘球萌芽杯邀請賽（或夏訓比賽）（1986，蘭州；1987，天津；1988，四川遂寧，1989，鄭州）。

(六)體操：「全國」中、小學生韻律體操比賽（1989，北京）。

大陸的學生運動競賽一向是由體育、教育部門所舉辦，這種單一的競賽制度已不能滿足學校體育發展的要求。大陸實施體育體制改革，鼓勵體育社會化以後，「民辦比賽」便開始逐漸興起。所謂「民辦比賽」即是比賽的所有組織工作，全部由發起學校（或單位）和參加單位共同負責，自籌資金，從比賽名稱到比賽時間、地點、方法等，都由參加單位協商決定，不適合的規定也可隨時更改（王建人，1988）。由於民辦比賽有較大的靈活性，比賽的時間由參加單位共同決定，並不影響學校的工作常規及學生的學習，業已逐漸受到學校、教練、選手及學生家長的歡迎和支持。「國家體委」群體司預定在1993年制定《民辦比賽管理辦法》，由此可體會出民辦比賽的發展趨勢，同時將納入競賽制度的軌道。

五、校外體育活動

小學的校外體育活動包括校外運動競賽、校外業餘體校訓練、少年宮（或少年之家、少年兒童活動中心、兒童體育中心）體育活動、

體育場館活動、校外夏令營（或冬令營）活動以及由學校自行舉辦的遠足、野營活動等。

「國家體委」及「國家教委」於近年開展的「全國」雛鷹起飛小學生游泳夏令營及體育夏令營，是大陸小學校外體育活動中的新內容。1992年又再度舉辦小學體育夏令營，評選「全國小能手」。此種夏令營是由省、市、區選派小學生代表參加，活動的內容包括體育活動、比賽、參觀等。除了「全國性」的夏令營外，各地方也舉辦類似的活動。例如杭州於1989年創辦少年兒童游泳夏令營、江蘇於1991年開始舉辦洋河杯小學生籃球夏令營。而振興中華杯小學生排球訓練營、向陽杯小學生桌球夏令營則是輪流在各地舉行的單項夏令營活動。預料類似的夏令營、集訓活動，在日後將更有發展。

參、特色

世界各國在推展學校課外體育活動時，都會根據教育、體育教育的目的和任務，再針對本國的國情以及學校的相關條件，發展出適合推展的課外體育活動。換言之，就是有自己的特色。例如前蘇聯的課外體育活動，一般分別身體鍛鍊組和運動訓練組，並以「勞衛制」為主要內容；日本強調體育運動部及運動會的活動，亦鼓勵學生參加校外運動俱樂部的訓練；美國則是運動競賽蓬勃發展，小學生非常熱衷參加少年聯賽的活動。

從大陸小學推展課外體育活動的方式，也可發現下列的特色：

一、與《國家體育鍛鍊標準》相結合

在課外體育活動中抓「達標」，這是各學校相當普遍的做法，有些學校甚至成為一貫堅持的體育制度。「國家體委」於1975年5月修正公布《國家體育鍛鍊標準條例》，增設兒童組，10~12歲的小學生

亦可參加鍛鍊與測驗。尤其是「國家體委」、原「教育部」發布《關於在學校中進一步施行國家體育鍛鍊標準的意見》以後，規定尚未開展的學校，要立即行動起來，積極採取一切有效措施，在1979年年底以前開展。並要求各級體育、教育部門每個學期檢查各校實施情形，在年終時檢討總結。此項規定對各校實施《國家體育鍛鍊標準》的積極性起了很大的作用，從表一的統計資料中，及格人數從1980、1981年開始有大幅度的提高，便可得到證明。該表係從「國家體委」所編輯的歷年《中國體育年鑑》整理而成，其中1973、1974兩年度之所以會有及格人數的原因，在於1972年的體育工作座談會中，「國家體委」曾提出《關於試行體育鍛鍊標準的意見》，並在1973年體育工作會議上討論《全國體育鍛鍊標準試行條例和項目標準（草案）》，會後便有部分省、市的學校開展此一活動（詹德基，民國79）。

表五－3 大陸國家體育鍛鍊標準兒童組及格人數統計表(1973~1989)

年度	及格人數	年度	及格人數	年度	及格人數
1973	323,405	1979	1,995,581	1985	21,106,478
1974	583,426	1980	3,132,374	1986	24,655,206
1975	1,270,009	1981	3,953,308	1987	29,597,382
1976	1,439,622	1982	3,343,968	1988	32,904
1977	1,427,492	1983	12,071,841	1989	36,849,222
1978	1,124,215	1984	16,173,019	合計	142,906,433

在17年中便有142,906,433個學童達到及格的標準，而且及格人數每年遞增。尤其是1989年，達標人數計36,849,222人，平均每天就有10萬人以上達標，如果不是在體育課與課外體育活動的時間裡加強練習，是無法取得此種成績的。

二、與運動隊訓練相結合

課外體育活動與運動隊訓練相結合是大陸改革開放以來的發展趨勢，尤其是有計畫地輔導成立體育傳統項目學校之後，目前已發展到26,000多所，學生達300萬人之多（曲宗湖等三人，1993）。各體育傳統項目學校有些在全校、年級、班級分別成立傳統項目的三級制運動隊；有些學校則以水平和年齡成立一隊、二隊、三隊的梯隊制運動隊，最起碼也會組建全校代表隊，這些代表隊、運動隊都利用課外體育活動時間或其他課餘時間加強訓練。

除了體育傳統項目學校外，還有基層訓練點、基層代表隊、體育班、普通業餘體校等運動隊，這些運動隊的兒童，都是體質好、有一定運動專長、又有培養條件和發展前途的學生。訓練工作則是按「選好苗子、從小培養、打好基礎、系統訓練、積極提高」的要求進行。這些運動隊也是利用課外體育活動時間或其他課餘時間集中訓練。

三、體育、教育體系相結合

課外體育活動屬於學校體育的一環，由教育部門所主管自是理所當然的事情。大陸「體育運動委員會」自1952年成立以來，便開始或多或少插手管理有關學校體育的事務。雖然在1957年體育工作會議中，曾經決議過學校體育由教育部門統一領導，但却無法執行。體委系統都設有群眾體育的部門，主管群眾體育工作，其職掌之一便是指導和推動學生、職工、農民、少數民族、傷殘人及其他大眾體育的發展（李仁德，民國82，頁121）。從本文所參考引用的文件法規中，可以發現有許多是體育、教育部門所聯合發布，甚至是由「國家體委」所單獨公布，而學校也是照單全收予以執行。

再以「國家體委」從1989年開始公布的年度《學校體育工作安排》，更可發現體委系統所兼管的學校體育工作（只列出課外體育活動

部分)比想像中還多。

(一)1989年學校體育工作安排

- 1.召開《國家體育鍛鍊標準》施行工作經驗交流會。
- 2.召開體育傳統項目學校和學校課餘體育訓練工作研討會。
- 3.舉辦「全國」體育教師夏令營。
- 4.繼續舉辦迎接亞運會田徑、游泳、桌球雛鷹起飛通訊賽。
- 5.與「國家教委」合辦「全國」中、小學生韻律體操比賽。
- 6.舉辦「全國」小學游泳傳統項目學校游泳比賽。
- 7.評選先進體育傳統項目學校100所。
- 8.評選「霍英東傳統項目學校獎」20所學校。

(二)1990年學校體育工作安排

- 1.制訂《國家體育鍛鍊標準施行辦法》的統計、上報成績、檢查驗收及評比表彰辦法，以便在各級各類學校中，得到最廣泛的推行。
- 2.會同「國家教委」發布《體育傳統項目學校管理評估辦法》。
- 3.繼續舉辦迎接亞運會田徑、游泳、桌球雛鷹起飛活動。

(三)1991年學校體育工作安排

- 1.開展各級各類學校「達標」活動。
- 2.做好體育傳統項目學校調整、提高和規範化建設。
- 3.深入基層調查研究，了解各校對實施《標準》和《條例》的情況。
- 4.繼續做好雛鷹起飛活動，動員少年兒童參加。

(四)1992年學校體育工作安排

- 1.召開學校體育幹部研討會，研究制定《全國施行國家體育鍛鍊標準評比表彰辦法》，並部署評比活動。

2. 舉辦幼兒廣播體操領操員培訓班及新聞發布會。
3. 舉辦體育傳統項目學校初中生田徑比賽。
4. 舉辦雛鷹起飛小學生體育夏令營。
5. 開展農村學校體育活動。
6. 繼續進行先進體育傳統項目學校的評選表彰活動。

(五)1993年學校體育工作安排。

1. 制定《民辦比賽管理辦法》。
2. 評選施行《國家體育鍛鍊標準》先進集體。
3. 舉辦體育傳統項目學校初中學生田徑比賽。
4. 舉辦體育傳統項目學校小學生游泳比賽。
5. 舉辦幼兒廣播體操比賽。
6. 舉辦雛鷹起飛小學生體育夏令營。
7. 與學校體育專業委員會聯合舉辦課餘訓練論文報告會。
8. 組團赴蒙古參加國際少年田徑比賽。

由上述「國家體委」連續五年度有關學校體育的工作安排，體委系統對學校體育工作不但可以召開會議、制定法規，而且可以舉辦比賽、夏令營及評選先進集體。造成學校體育由教育、體育部門共管的原因，主要是由前蘇聯模仿引進的勞衛制與業餘體校制度，都是由體委系統主管，而這兩項制度又必須在廣大的青少年學生中實施，因此便形成任務重疊的現象。尤其是文革以後，課餘體育訓練在各級學校大力推展，更是加大重疊的範圍。

文化大革命以前，課餘體育訓練工作一直是由體委系統主管負責。文革之後，原「教育部」於1978年10月調整機構，成立體育司。1985年「國家教委」成立後，下設體育衛生司，省級單位教育部門下設體育衛生處，縣級單位教育部門下設體育衛生股。這些教委系統的

體育單位的職掌當然是主管學校體育、衛生工作，甚至學生軍事訓練也是該部門所主管。體育司成立後也逐漸開始管理學校課餘體育訓練工作，例如1979年10月與「國家體委」聯合發布的《中小學體育工作暫行規定（試行草案）》中，除提出「兩課、兩操、兩活動」的口號外，還規定在普及體育運動的基礎上，學校應建立以傳統項目為主的運動隊。運動隊要制訂訓練計畫，堅持業餘訓練，每週訓練2～3次，每次60～90分鐘為宜。

大陸實施體育體制改革之後，課餘體育訓練的形式由單一朝向多元化發展，有體委系統主辦的業餘體校，有體委、教委合辦的體育傳統項目學校和體育中學，有教委主辦的試點校等。經過多年的摸索與試驗後，「國家教委」、「國家體委」於1989年4月聯合發文，推廣江西南昌洪城體育中學的辦校體制，該體制是「兩家合作，各盡其力；雙重領導，體委為主；雙重任務，一個目標；雙重學籍，一池活水；兩塊牌子，一套人馬。」（朱德錄，1990）體現出體育、教育體系相結合的發展趨勢。

四、利用口號推展課外體育活動

從70年代末期的「每天一小時體育活動」、「兩課、兩操、兩活動」，到目前提出的「兩操一活動」，都是利用簡潔的口號來表現實施學校體育或課外體育活動的主要內容，使人一看便知道該口號所代表的意義。

各地方、各學校或學者在總結推展課外體育活動的經驗以後，也會提出簡潔的口號說明推展課外體育活動的原則或方式。茲舉例如下：

（一）《學校體育》一書中的原則（蘇競存，1986，頁231）

1. 「三個為主」：增強體質為主；普及為主；經常鍛鍊為主。

2. 「五個結合」：普及與提高相結合；課內與課外相結合；鍛鍊項目與《體育鍛鍊標準》相結合；傳統項目與全面鍛鍊相結合；競賽與宣傳教育相結合。
3. 「三個依靠」：依靠和爭取學校黨政領導人的領導和重視；依靠和爭取班主任的支持；依靠校內各組織的協助配合。

(二)《課外體育鍛鍊》一文中的原則（王伯英等三人，1988）

1. 「三個依靠」：同上文。
2. 「四個安排」：每週兩次班級體育鍛鍊排入課表；鍛鍊項目和活動內容排成輪流表；場地器材排好分配表，輔導教師排出分工表。
3. 「五個結合」：同上文。

(三)重慶市北碚區人民路小學的方式（覃宜麗，1989）

1. 「四定」：定領導班子；定輔導教師；定時間、地點、內容；定檢查評比制度。
2. 「五結合」：課外體育活動與體育課結合；課外體育活動與達標結合；課外體育活動與傳統項目訓練結合；課外體育活動與競賽結合；課外體育活動與家庭體育結合。

(四)《小學教師之友體育卷》一書中的方式（王占春、王德深主編，1990，頁302）

1. 早操做到「三個落實」：時間落實；內容落實；地點落實。
2. 課間操做到「四個一樣」：進出場一個樣；隊列隊形一個樣；做操質量一個樣；教師學生一個樣。
3. 課外體育活動做到「五定」：定鍛鍊小組；定活動內容；定時間；定場地器材；定練習量。

(五)北京市通縣東方小學的方式（吳慶茂，1991）

1. 「三個結合」：與體育課教材相結合；與《國家體委鍛鍊標準》相結合；與群體競賽相結合。

2. 「四化」：內容多樣化；形式遊戲化；方法競賽化；管理制度化。

(六)《着眼一代人，確保一小時》一文中的方式（姚品榮、劉步嵩，1990，頁303）

1. 「五定」：定時間；定地點；定項目；定器材；定教師。

2. 「三因」：因地制宜；因時制宜；因人制宜。

第五節 結 語

大陸地區小學的課外體育活動（課外體育活動）一如其他國家，以各種方式推展，並根據自身的條件，發展出自己的特色。總結以上的分析，可以得下列的結論：

一、大陸小學的課外體育活動，早期是以早操、課間操為主，然後逐漸發展出眼保健操、班級體育活動、課餘體育訓練、運動競賽及校外體育活動。

二、大陸小學課外體育活動的特色有與《國家體育鍛鍊標準》相結合、與運動隊訓練相結合、體育與教育體系相結合、利用口號推展等特點。

三、大陸小學目前實施的課外體育活動有課間操、眼保健操、班級體育活動、課餘體育訓練、運動競賽、校外體育活動等。

四、大陸小學學生參加課外體育活動的成績（含《國家體育鍛鍊標準》測驗成績）列入體育成績考核，並占體育成績的40%。