

第八章 体 育

一、体育工作概述

中国素习，士不知兵。在封建科举时代，书生羸弱，重文轻武。迨至戊戌变法，图治维新，废科举，办学堂，仿效西方文化，注意全面发展。

依照清光绪二十九年(1903年)奏定中学堂章程的规定，廉州府中学堂应开设体操科；1909年，文实分科，文、实科每周均要开设体操科，那时，虽有此规定，实不能施行。民国二年(1913年)广东省立廉州中学校从外地请来了一位体操教师方觉，从此，本校真正按照体操课程，教授普通柔软体操和兵式体操，兵式体操尤为注重。

“五四”运动加快了学校体育更新的步伐。1922年，北洋军阀政府教育部在公布新学制及其《课程纲要草案》时，正式将体操科改为体育科，规定体育课内容以田径、球类等运动、游戏为主，并一律剔除兵操。1924年，扩展运动场，学校从上海购进了体育器械，如“哑铃”、“杠架”等。体育教员黄超白开始教学生打篮球、排球。1927年，学校发起募捐，收集捐款后，兴建体育室，增辟体育场地，建有合标准的篮、排球场，和敷有水泥地板的网球场，操场环周有跑道，学校体育运动迅速发展。

新中国建立以后，在改造旧教育，建立和发展社会主义的教育事业中，体育作为社会主义教育的重要组成部分，是增强学生的体质，提高健康水平，保证学生完成学习任务，使他们成为德、智、体全面发展的国家建设人才的一项重要工作，得到了应有的重视和加强。

三中全会以后，本校在全面贯彻党的教育方针，认真抓好德、智、美、劳的同时，加强对体育工作的领导，把体育工作列入议事日程，分工一位副校长兼管体育工作，经常研究解决体育工作遇到的各种问题，把体育场地的扩建和器材的添置列入学校基本建设规划，有计划有步骤地逐步完善。

谦州中学是合浦县现代体育运动的策源地。1921年合浦县第一次体育运动会，由廉州中学和县立一小的教师发起，并在廉中旧操场举行。此后，第四、第五次县运会均在廉中操场举行。建国以后，县、地(市)、自治区多次在本校运动场举行运动会。几十年来，廉中体育运动经久不衰，并形成传统。

二、体育管理工作

1、加强思想工作。利用集会、广播、出版专栏，运用典型事例教育师生。

2、计划管理。学校、体育组、体育教师制订学年、学期计划。此外，体育教师还制订单元和课时计划，领导不定期深入体育组检查。

3、组织管理。建立和健全管理体制，设一副校长兼管，一教导副主任专职负责体卫工作。充分发挥共青团、学生会的组织作用及班主任、科任教师在班级体育卫生工作中的积极作用。

4、学校体育经费、设施、器材的管理。

5、对体育教学、课外体育活动、校外体育活动的管理。

6、运动队训练和体育竞赛管理。

7、对学生体质、健康的管理。

8、制定并实施有关规章制度。

9、指导、检查、评定与总结。

三、学校体育的目的和任务

学校体育的目的在于使学生掌握体育的基本知识和技能，养成良好锻炼身体和讲究卫生的习惯，有效地增强体质，提高健康水平，促进德智体美全面发展，为担负起建设祖国、保卫祖国的光荣任务作好准备。学校体育的基本任务是：(1)全面锻炼学生的身体，促进学生身体正常生长发育和内脏器官机能的发展，全面发展学生速度、灵敏、力量、耐力等身体素质和走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等人体的基本活动能力，提高身体对自然环境、现代生产劳动、国防建设以及生活、学习、工作的适应能力和抵抗疾病的能力。(2)使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会锻炼身体科学方法，养成良好的生活、锻炼和卫生习惯，并使他们逐步提高运动技术水平。(3)通过体育教学和活动向学生进行思想品德教育，不断地提高他们为建设祖国和保卫祖国而锻炼身体的自觉性，培养他们集体主义、爱国主义、自觉遵守纪律、勇敢、坚毅等道德品质。

四、体育教学计划

1、全年教学工作计划——把体育教学大纲规定的教材和比例，结合本校的实际，合理地分配到两个学期中，并确定各项教材的教学时数、考核项目和标准。

2、教学进度计划——根据全年教学工作计划，合理地安排每学期每节课的具体内容。

3、单元计划——把教学进度中所确定的每项教材的时数作为一个单元，系统安排该单元每节课的具体要求和教学措施。

4、课时计划（教案）——根据单元所提出内容，确定上课的具体任务、内容、组织、教学步骤和运动员负荷的安排。

五、体育设施

本校体育设施随着学生人数以及教学内容增多而逐步扩展和完备。1922年以前，体育教员方觉在狭窄的校园的平地上教些柔软体操和兵式体操。1924年秋，体育场地扩展到南面，设有一个简陋篮球场和一个排球场。1927年夏，王宗寰校长发起募捐，扩建校舍，增辟新体育场。1928年落成体育室一间，体育场继续向南扩展，建筑合标准的篮、排球场和敷有水泥地板的网球（绒球）场，操场环周有跑道。1934年本校在59300平方尺运动场上，设有篮球场3个，排球场2个，绒球场2个，足球场1个，垒球场1个，沙池3个和300米环形跑道的田径场。体育用具计有：乒乓球台2张，单杠2付，双杠1付，跳高架2付，铁球3个，铁饼2个，标枪2支，皮尺1把，秒表1块，棍棒100对，木枪100枝，高低栏数十个，各种球多个。1943年冬承黄文辑先生赠送旷地一幅，内有旱塘一口，发动学生利用劳作、课外运动、体育童军课余时间，参加填塘，经五个多月劳动，足球场得伸至适合标准，跑道延至300多米。筑早操台一座，可供早操指挥，并可作剧台之用。1946年，增设体育处，1948年运动场地器材在原有的基础上扩充。设篮球场4个，排球场2个，绒球场1个，足球场1个，乒乓球台4张，340米环形跑道田径场1个。体育器材计有：天桥1付，迁鞦架1付，双环1付，单杠2付，双杠3付，垫子4块，跳箱1付，跳高架2付，

铁球 3 个，铁饼 2 个，标枪 2 支，皮尺 1 把，排球裁判椅 1 张，垒球棒 3 条，打气筒 2 个，篮球 12 个，排球 6 个，足球 6 个，垒球 12 个。

新中国建立后，我校体育运动迅速发展，体育设备日趋完善。1963 年全校师生自力更生，锄挖肩挑，经过三年多时间的艰苦奋斗，开辟一个有 400 米环形跑道的标准田径场。在建设过程中，始终得到各级领导的重视和支持，自治区卢绍武副主席、钦州地区体委杨主任、合浦县委黄德赐书记经常到校指导，解决建设中的困难。1966 年春节，迎来了合浦划归广西管辖后的第一次全区少年田径锦标赛。此后，自治区、地区、县运动会，多次在本校召开，并吸引了外省运动队来校冬训。1977 年以来，甘肃棒球队、垒球队；内蒙古、吉林省体校田径队，先后来校冬训，这对推动本校群众性体育运动的开展，提高运动技术水平起了一定的作用。

1979 年，教育部、国家体委、卫生部联合制定和颁发了《中小学体育工作暂行规定》，使体育工作有所遵循。建立起正常的工作秩序，做到制度化和规范化。198 年 9 月 12 日，教育部又制订颁发了体育工作《暂行规定》检查验收的标准和通知，学校认真贯彻落实《暂行规定》。体育组 6 位教师，每周利用 1 天时间，自己动手修建体育场地器材。体育设备逐步完备。1989 年，除了有一个 400 米环形跑道四周设有两级看台的标准田径场外，还有大小足球场 4 个，篮球场 6 个，排球场 5 个，羽毛球场 5 个，乒乓球台 10 张，铅球场 8 个，标枪、铁饼场各 2 个，双杠 15 付，单杠 13 付，联合攀登器 1 付，肋木 2 付，立式两面模高器 2 付，跳箱 6 座，山羊 2 座，活动跳高架 1 付，跳高海绵垫 4 块，布垫 14 块，体操海绵垫 10 块，小海绵垫 20 块，活动排球柱 5 付，杠铃 4 付，羽毛球拍 10 个，乒乓球拍 40 个，篮球 60 个，排球 50 个，足球 50 个，实心球 20 个，垒球 50 个，铅球 72 个，标枪 10 支，铁饼 5 个，手榴弹 100 个，秒表 6 块，皮尺 6 把，打气机一台，还有云梯和伏虎各 1 具。基本满足教学、训练和课外体育活动的需要。

六、体育课程设置与教学大纲、教材

1905—1908 年，廉州府中学堂每周开设体操科 2 节，教材内容包括柔软体操和兵式体操两部分；1909 年采用宣统元年学部颁的文实分科课程设置，文、实科每周均开设体操科 2 节；1911 年，在各省教育总会联合会议决议案中，正式确定将体操科列为主课，并通飭中学及与之同等以上学堂，一律实习打靶，讲授武学，本校遵旨将体操科列为主课，每周开设体操科两课时。191 年，广东省立廉州中学校按照当时教育部颁布的课程设置，每周开设体操科 3 节。1922—1923 年，北洋军阀政府教育部在公布新学制及其《课程纲要草案》时，正式将“体操科”改为“体育科”。规定体育科内容以田径、球类等运动、游戏为主，并一律剔除了兵操。此时，本校增辟体育场地，添置体育器具，从上海购进一批体育器械，开展了现代体育运动。1925 年，广东省立第十一中学校开始实行新学制，每周开设体育课初中 3 节，高中 2 节。初中体育课内容包括体育、生理卫生；高中体育课内容包括卫生法、健身法及其他运动。1929 年，体育课内容增加国术。1934 年，本校依照教育部规定的课程标准及省教育厅颁布的体育科教学纲要，高、初中均开设体育课 2 节。教材内容包括田径、球类、体操、游泳、国术及踢毽。

1940年广东省省立廉州中学各年级体育教材内容分配表

内 容	百分比	初 中			高 中		
		一	二	三	一	二	三
体 操		10	10	5	5	5	5
韻律活动		(男) (女) 5 25	(男) (女) 5 25	(男) (女) 5 25	(男) (女) 5 25	(男) (女) 5 25	(男) (女) 5 25
游戏活动		(男) (女) 20 15	(男) (女) 15 10	(男) (女) 20 10	10	5	5
球类运动		10	15	15	15	20	20
机巧运动		(男) (女) 15 10	(男) (女) 15 10	(男) (女) 20 10	(男) (女) 20 10	(男) (女) 20 10	(男) (女) 20 10
竞技运动		(男) (女) 15 10	(男) (女) 15 10	(男) (女) 20 15	(男) (女) 20 15	(男) (女) 20 15	(男) (女) 20 15
自卫活动		(男) (女) 10 5	(男) (女) 10 5	(男) (女) 10 5	(男) (女) 10 5	(男) (女) 10 5	(男) (女) 15 5
水上或冰上运动		10	10	10	10	10	10
其他运动		5	5	5	5	5	5

建国以来，多次制定和修订了体育教学大纲。1950年，广东省廉州中学依照部颁的中学暂行教育计划（草案）的规定，体育课初中3年高中3年均开设，每周2学时，初中共240学时，高中共240学时，各占教学总时数的6.67%。以后，中学教学计划经过几次调整修订，体育课一直定为各年级的必修课程，每周2学时。

1956年开始使用统一的体育教学大纲和教学参考书；1960年国民经济困难时期，每周只上一节体育课，内容主要是打太极拳。1961年开始使用统一的《中学体育教材》，恢复每周上2节体育课。文化革命十年动乱的前5年，课堂教学被打乱，体育工作受到严重破坏，以劳动代替体育，甚至取消体育。1974年，使用广西区编的《军体》教材，增加刺杀等军事内容。1978年使用统一的全日制中学体育课教学大纲和教材。1985年，广西区教育厅根据现行的中学体育教学大纲和教材，结合本区实际，组织编写了中学各年级的“体育试用课本”，合浦廉州中学于1986年开始使用《广西中学体育试用课本》。

七、体育课

体育课是学校体育中锻炼身体的基本组织形式，其目的是增强学生的体质，培养全面发展的人。其主要任务是使学生掌握体育锻炼的基本知识和基本技能，积极锻炼，养成习惯，促进身体正常发育，力求达到增强体质的实效。

1、体育课课堂常规

- (1) 上课前，教师要布置好场地，配齐上课所需的器械、用具，并检查其性能。
- (2) 按时上课。上课预备铃响后，由班干整队，跑步到指定地点站好，等候教师上课。队伍要整齐、肃静。
- (3) 上课的器械、用具在教师未宣布使用前，学生不得乱动。

(4) 上课时，要穿运动服装。(夏天，男生穿背心，女生穿短袖运动衫，不穿裙子；冬天，男女生均穿冬季运动服，不戴帽子、手套、不围围巾)着运动鞋(不穿塑料鞋、高跟鞋)，不带有碍运动或影响安全的物品上课。

(5) 每堂课要认真做好课前的准备运动和课后的放松运动，确保一堂课的顺利进行。严格遵守和执行教师规定的安全措施，做好保护工作，防止伤害事故发生，如发生事故，要立即处理。

(6) 要严格按照教师规定的队形和顺序上课，不能随便离开练习场所，不做与教材无关的活动，严格按照教师的要求进行训练和轮换。

(7) 专心听教师讲解，仔细看教师示范，努力完成教师规定的技术要求和训练次数、组数，认真上好体育课，要认真对待考核。

(8) 要团结友爱，互学互助，共同提高。分组练习时，要听从小组长指挥。

(9) 课前课后要主动协助教师布置和收拾器材。

(10) 要爱护运动场地和运动器械设备，如不遵守本规则造成器械、用具损坏或丢失者，视其情节轻重，给予批评教育、赔偿或纪律处分。

2、体育课的类型 根据课的具体任务分成引导课、新授课、复习课、综合课、考核课等五种类型。

3、体育课的结构 遵循教学过程的一般规律，和人体生理机能活动变化的规律，体育课的结构一般分为准备、基本、结束三个部分。各部分的主要任务、内容、组织和教法以及负荷量、时间分配等，根据每节课的主要教材、学生特点、场地器材与季节气候条件而改变，不是一成不变的。

4、体育的教学改革 1978年以后，廉中体育教研组从体育教学组织形式、课的结构、类型、分组教学、密度、运动负荷、考查和考试的内容和方法以及成绩评定等作了多方面的改革和探讨。1979年，体育教师采用“观察法”、“学生主观感觉”、“生理测定”等方法，检查和评定课的运动负荷。在体育课上，通常采用较为简易的脉搏测定法来检查与评定本节课的运动负荷。此后，学校体育组还进行了单教材多项素质；循环练习法及课课练；一种器材多种使用；兴趣体育课；小场地体育课；雨天室内体育课；机体活动和动作技能形成阶段性的特点与特征；提高学生体质和基本活动能力为主的体育课结构及其教学方法等专题的实践、探索、研究。1984年，在初中班进行了男女分班的教学试验。近年来，老师把信息反馈、迁移规律运用在体育教学上。这些改革和试验，充分发挥学生的自觉性和主动性，提高教学质量。对加强三基的传授和增强学生的体质都取得较好的效果。

5、体育课考核与成绩评定

体育课考核包括三方面：平时检查、定期考核、成绩评定。

1942年，廉中体育成绩评定办法：体育道德占20%，早操、课外活动考勤占20%，体育技术占60%。

建国以后，体育课的成绩是根据平时检查和定期考核所得的成绩，按一定比例综合评定出学生学期的总分。1989年，体育成绩评定办法：体育基础知识占20%，运动能力田径占40%，技巧30%，体育道德表现占10%。并规定全学期缺课超过体育课总时数三分之一以上的学生，不予评定

成绩。

八、课外体育活动

课外体育活动和体育教学相辅相成，是构成学校体育工作的主要有机部分。本校一贯十分重视开展课外体育活动，从时间、内容及人员安排上作出规定，予以保证。

1934年，广东省立第十一中学校体育实施办法中规定：每天下午4时半至5时半为课外体育运动时间，强迫学生从事运动，藉收普遍化与恒久性之实益。活动内容多种多样，除田径、球类、双杠、单杠、游戏外，还有国术、踢毽等。由体育部主任及体育教员组织安排，并指导学生运动。此外，还以班或级为单位，组织各种竞赛，并约他校或校外体育团体作友谊比赛。每年开全校运动会一次，举行各种运动技能比赛。1942年，学校规定课外体育活动每周2小时。

建国以来，本校开展群众性体育活动的原则是积极组织，自愿参加，内容多种多样。学生根据自己的兴趣和爱好选择项目参加。有的复习巩固体育课所学的内容，有的选择其他一些项目进行锻炼，有的则进行《国家体育锻炼标准》的锻炼或测验，有的自由组织小型的球类活动或比赛。由于学生人数逐年增多，体育场地器材设备不能满足全校学生同时活动的需要，同时其他课外活动如科技活动、文艺活动等也在同一时间进行，所以一般都是由学校对各年级和班级的课外体育活动，统筹安排时间。规定每周课外体育活动4节，共180分钟（有体育课的班当天不安排体育活动）。由体育教研组组织实施。建立定人员、定内容和检查评比的“二定一评比”制度。

定人员 明确教师组织指导学生锻炼的职责。实行“四规定”。规定体育教师除了上好体育课外，还要指导学生锻炼。分工两位体育教师兼管群体工作，具体安排、组织、指导好早操、课间操及课外体育活动；规定班主任和科任教师有组织指导学生体育活动的义务；规定上完第二节课的教师负责督促该班学生认真做好眼保健操；规定未到放学时间，学生一律不准离校，值日教师或校警在校门督促检查，并对早退学生进行教育。

定内容 主要是安排好课外体育活动的內容。除安排篮、排、足球、羽毛球、乒乓球等球类活动外，还按《国家体育锻炼标准》的内容开展各项锻炼。每学期初，由体育教研组编排好课外体育活动总表印发各班，以后每天按总表公布当天各班活动的項目。

检查评比 学校领导经常检查督促锻炼工作是否落实，期初抓计划安排，期中抓小结，期末抓总结，并表扬奖励先进。体育教研组还建立每天一检查评比制度，把当天各班活动情况，分优秀、良好、一般、差、不开展活动五个等级挂牌公布。另外，把是否重视组织学生体育锻炼作为评比先进班主任和先进教师的标准之一。把“达标率”作为评选先进班帮三好学生的标准。

1979年以来，本校群众性体育工作着重抓好七个环节：1、抓好做广播操和眼保健操的质量；2、调查学生的体质状况，建立学生体育健康卡片等档案，开展以体质研究为中心的科研工作；3、组织指导学生锻炼，突破困难项目，帮助学生尽快达到国家制定的标准；4、制订每学期开展活动的计划，确定竞赛项目及竞赛办法；5、做好体育骨干和裁判员的培训工作；6、搞好体育器材的维修、添置、借收管理工作；7、出版“体育与卫生”、“体育之窗”专栏，宣传体育卫生知识，介绍国内外体育动态。

早操 民国三十一年(1942)学校安排每周星期一、三、五早上做健身操，二、四、六跑步。建国以来，廉州中学坚持在每天清晨，全校学生集中在大操场做15分钟早操。内容以广播操为主，

根据季节也安排慢跑或发展身体素质的简单练习。通过早操，全面锻炼学生的身体，使学生由抑制状态逐渐进入积极活动状态，精神振奋地开始一天的学习生活。

1978年4月14日，教育部、国家体委、卫生部联合发出《关于加强学校体育卫生工作的通知》后，本校采取积极措施，使学生每天平均保证有1小时有组织、有领导、有计划的体育锻炼。此后，每天早操时间，做完广播操后，继续做原地高抬腿跑、俯卧撑或立卧撑等。并认真抓好做操的质量。凡入学的新生，都经过一段时间的严格训练，加强辅导，纠正做操动作，并进行评比验收。平时，发现做操不认真的班或个人，早操后都要留下来进行教育和辅导。每年举行一次全校性广播操比赛。1981年，县体委举办县城中学第六套广播体操比赛本校荣获第一名。

每年冬天，早上除了做广播操外，还组织跑步，开始跑400米，跑程逐步增加，到了严冬，早操以锻炼长跑为主。

课间操 课间操有助于消除紧张学习后所产生的疲劳，使大脑得到积极休息，提高学习效率。同时，身体各部分得到充分舒展，防止养成不良体态，有利于学生健康发育。

每天上午第二节和第三节课之间进行课间操。时间为15—20分钟，内容以广播操、眼保健操为主。根据季节灵活掌握。酷暑，由上第二节课教师及班体育委员负责组织、督促学生在教室里做眼保健操。严冬，除了做眼保健操外，还到室外做广播操或慢跑。

施行国家体育锻炼标准

《国家体育锻炼标准》是国家体委制订发布的一项体育制度。对推动青少年学生积极参加锻炼，增强体质有着积极的作用。

1954年，廉中开始推行《准备劳动与卫国体育制度》（简称《劳卫制》）预备级。上半年首批先在六个班中试行，参加学生273人，占全校人数32.2%，下半年，在高一甲、乙、戊三班及高二乙班中试行，参加学生179人，占全校人数20.9%。以后逐步铺开。为此，廉中体育委员会拟定了廉州高级中学试行《劳卫制》预备级办法，组织体育锻炼小组。课外体育活动以推行《劳卫制》为中心。1979年，施行新的《国家体育锻炼标准》。为了在学生中积极施行《国家体育锻炼标准》，学校采取了一些有力的措施：1、把推标工作列入学校体育工作计划。在维护学校正常教学秩序，上好体育课的基础上，积极地、有组织、有计划、有步骤地开展活动。2、做好思想工作，鼓励学生持久地坚持锻炼、日积月累，持之以恒。3、任课教师在体育活动时间定点下班进行辅导，指导学生突破难点项目，使达标率逐年提高。4、将《标准》作为课外体育活动的一项主要内容，定期组织测验。凡体育课考核和学校举办的竞赛活动中已有的项目，均算《标准》测验成绩，不另行测验。

业余体校和运动队及体育高考生的培训

在普及和提高相结合的方针指导下，学校建立了田径、球类等运动代表队，并做好组织和训练工作。这是在体育方面贯彻因材施教、发挥个人专长的一项有效措施。

班运动代表队 由班主任、班体育委员负责组织班里爱好体育且有一定体育才能的学生，利用课外体育活动时间进行训练。各班根据实际情况，组建篮、排、足球，乒乓球、羽毛球以及田径队。为参加一年一度校运会作准备。

学校运动代表队 由体育组老师以及分管体育工作的领导负责组织。队员一般在每学年招收

的新生中挑选，或通过运动竞赛进行选拔、补充和更新。学校组建有田径队、篮、排、足球队，利用早晚和假期时间进行经常性训练。

1978年，广西区体委把田径重点班设在本校以后，训练工作走向正规化、制度化、科学化。每天早晚两次训练，每次1~1.5小时。教练员由县体委和廉中体育组派出兼任。订有系统的训练计划。在训练中，教练员根据不同的情况，结合本校的实际，因陋就简，土法上马。1980年，本校在县内率先引进背越式跳高技术，当时，用麻布袋上禾草代替海绵垫，用土办法训练背越式跳高运动员，打破自治区少年女子跳高最高纪录和获得全国分区赛冠军。

篮球是县的重点项目，也是本校的重点项目之一。长期以来，坚持经常训练，常盛不衰。学校篮球队采用三为一体的训练方法（即素质、基本技术、战术三者与比赛实际紧密结合）训练运动员。女篮在县内比赛，连续十年获得冠军。

体育专业高考生的培训工作 为向体育院校输送合格新生，学校体育组老师每年培训一批报考体育专业的学生。教练员由当年担任高三体育课的教师兼任。训练时间与运动队一样。围绕高考体育术科考试的内容，教练员根据考生技术参差不齐的特点因材施教，订有训练计划，编写辅导资料，进行有步骤、有针对性的训练。本校每年都为体育院校输送一批合格的新生。

学校运动竞赛

运动竞赛是课外体育活动的一项重要内容，也是推动群众性体育活动的进一步广泛开展，促进运动水平的进一步提高和活跃学校体育生活的一种有效的方式。

建国前，本校校内体育表演及运动竞赛，均在纪念节日或校庆举行。建国后，校内运动竞赛坚持小型、多样、就地、分散，以校内为主的原则，开展了群众基础比较广泛的田径、球类等运动竞赛活动。

校运会 每学年举行一次以田径为主的校运会，早已形成制度。1980年以来每次参加比赛的人数多达537人，至少也有400多人。比赛项目一般在8项以上，按级分初、高中若干组进行。时间安排在校庆前3~4天下午，闭幕式在校庆纪念日举行。

“海角杯”足球赛 1982年开始举办全校性“海角杯”足球赛，此后，每年举行一次，形成制度。每届需进行几十场比赛，一般在秋季利用课外体育活动时间进行，历时两个月。从1984年起，增加女子组足球比赛。

小型多样的单项竞赛活动周周有安排。如1985年举行的分级班际篮球赛共进行了50多场，历时一个多月，对比赛办法进行改革，规定每人只能参加半场比赛，可以换人，但换上或换下的人也只准参加半场比赛，使更多的人积极投入锻炼。

班、级际友谊赛 平时以班或级为单位，利用课外体育活动时间，自发相约，互相竞赛，此外，还有教工和学生相约竞赛，或约兄弟学校、返乡度假的校友作友谊比赛、多为球类项目。

校外运动会 本校师生每年出队参加县、地（市）、区（省）举办的运动会。近年来，教工除了参加县体委、总工会、教工会举办的“三八”、“五一”、“十一”等节日运动会外，还参加群众自办的，每年一次的“东坡杯”排球赛以及北海市体委、教育局举办的“园丁杯”排球赛。学生参加县、地（市）、区以至全国举办的各种竞赛。诸如各级“中学生运动会”、“重点中学田径赛”等等。

体育成绩

校运会 一年一度的校运会规模是很大的。参加比赛的人数、比赛的项目、组别是很有群众性的。每次参加比赛的人数占学生总数的40-50%，比赛项目一般在8项以上，按级分初、高中若干组进行比赛，参加裁判工作的师生几十人。1985年80周年校庆以及1990年的85周年校庆纪念日均隆重举行了校运会闭幕式。85周年校庆的当天上午，庆祝大会前，500多名运动员身穿运动服，迈着雄健的步伐，在运动员进行曲的伴奏下，以彩旗队、鲜花队、鼓号队为前导，浩浩荡荡进入运动场，个个精神振奋，表现出青春朝气、向上进取、严守纪律的风貌，受到上级领导和回校参加校庆活动的校友的一致好评。

达标率 1957年通过少年级、三级、二级“劳卫制”标准的学生达百分之九十五以上。1979年推行“国家体育锻炼标准”，达标率逐年提高：1980年达标率为46.7%；1981年为55.6%；1982年为85.6%；83年为89.2%；84年为91.4%；85年为94.1%；86年为89.20%；87年为95.5%；88年为95.4%；89年为95%；90年为95.4%。

学校运动代表队参加各级竞赛成绩及名次

1921年秋，合浦县第一届运动会在廉中旧操场举行。廉中参加了“木枪操”、单杠等表演，获银鼎一座。

1923年、1925年，合浦县第二、三届运动会在廉州东较场举行。廉中参加田径、排球和拳术等全部项目比赛，获得优胜。

1926年、1929年，合浦县第四、五届运动会在廉州中学举行。篮、排球均为廉中冠军。李厚福获100、400米跑第1名；罗家祚获1万米跑第1，罗光基第2名；莫××获跳高第1名；岑源祥获跳远第1名。篮球队员罗辅烈、王宗煜、罗圣烈、陈炳、罗录烈、李泽松等人为学校夺魁立下汗马功劳。

1932年，六届县运会在东较场举行。这次赛会由香港知名人士和热情赞助体育事业的同乡捐助经费和赠送奖品。比赛项目之多，规模之大，参加人员之广泛，是前所未有的。廉中获男子篮、排球、田径冠军；女子排球冠军；男子个人全场冠军；男子全场团体总锦标；伍焕清获铁球、铁饼第1名；岑源祥获跳远第1名；男子个人冠军黄国栋；女子个人亚军林邦荣。获得银鼎、银杯、镜屏、彩旗、日用奖品一大批。

1933年，合浦县组队参加广东省第十二届运动会。全队30多位优秀运动员中，廉中占了大部分，并在网球、田径方面起到关键作用。如岑沅祥获跳远第1名，伍焕清获标枪第3名，他们为合浦县获全省第3名立了功。

1935年，伍焕清获第六届全国运动会男子标枪第6名，次年，他以51.80米的成绩破全国男子标枪纪录。1937年，他在广东省第十四届运动会上，获得标枪第1名，铁饼第2名，铅球第3名，五项全能第2名。

1938年，为适应抗日救亡运动的需要，县举行手榴弹、负重跑比赛。项目除手榴弹外，还有单人背沙包跑、双人抬沙包跑。廉中学生凌玉（凌瑜）获手榴弹第1名、李泽松获第2名。

1944年12月，县举行“司令杯”篮球、足球赛，本校均获冠军。

1946年，县举行“荫枢杯”及附城四校球类比赛，本校均获篮球冠军。

1946年12月，广东省第八区运动会(合、钦、灵、防、遂溪、徐闻、海康等)在合浦举行。合浦县队获得篮、排球冠军和田径大部分项目第1名。廉中参加比赛的有：篮球：陈景昭、曾锦贵；排球：罗光篆、陈耀志、罗光益、罗圣烈、罗人洁、罗光东、罗慷烈等；田径：罗光奕获跳远第1名，创6.20米的新纪录，他和林邦荣(女)被誉为“飞毛腿”。

1957年，在广东省少年运动会上，罗雅展取得铅球第3名，后选为省代表队员，参加在青岛举行的全国比赛。当年，体操运动在学校形成高潮，本校组队参加广东省体操比赛。范先秀、郝德业、赖燕英、罗思英、罗欣烈等在比赛中，取得优异成绩。

1958年，参加广东军区民兵运动会，罗思英通过五项全能“运动健将”标准，罗雅展、谢兰茜也取得好成绩。黄美珍、李琼通过体操“一级运动员”标准。

1959年，参加广东省第三届全民运动会。本校运动员参加篮、排球、田径、体操、乒乓球、射击、游泳、自行车等项目的比赛，为合浦县在这次运动会上获得以县计总分第2名立下战功。

1964年，学校田径队代表县参加湛江地区以一所学校为单位的少年田径比赛(有18个县、市代表队参加)取得男、女子总分第3名。

1966年2月，广西区有八个地区、四个市和柳铁参加的全区少年田径锦标赛在廉州中学举行。合浦除派代表参加钦州地区代表队外，还以东道主的身份自出一个队参加比赛，获得男、女子团体总分第1名，轰动了全广西。廉中的谢毓廉获标枪、手榴弹第1名；张荫培获三级跳远、跳高第1名；韩凤英取得跳远第1、100米跑第2名；庞君齐取得铁饼第1名等等。

1971年，广西区少年田径运动会在廉中举行。本校穆家梅获铅球第1名；岑微祥获100、200米跑第1名；取得男子手榴弹第1名是易文亮。还有一批廉中运动员进入前6名，为合浦县夺得男、女子团体总分第1作出了很大贡献。

1973年，广西区少年田径赛再度在廉中举行。本校莫德珍(女)获跳高第1(破区纪录)、三项全能第1；曹永强获110米中栏第1(破区纪录)，还有吴小玲等进入前6名，他们为钦州地区夺得男、女子团体总分第1立下汗马功劳。同年，莫德珍、曹永强参加全国田径分区赛，分别获得少年女子跳高、三项全能第1名和男子110米中栏第2名。此后，学校男、女篮球队也恢复了正常活动。并多次获得县、地区的冠军。女子篮球队连续十年获得县少年冠军。廉中的田径、篮球形成传统项目。田径是自治区的重点，篮球是县的重点。

1979年，首次参加自治区手球比赛。获女子第三名。

1979年、1980年，连续两年获得自治区重点中学田径通讯赛第1名。

1979年，学校男篮获得钦州地区少年乙组篮球赛第1名。

廉州中学参加各级体育比赛获各次表

年度	比赛级 名次	全国比赛			全区比赛			地市比赛		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
79年					2	2	3			
80年					7	7	5	18	9	4
81年					3			12	4	2
82年					2					
83年					10	5	4	17	3	2
84年			1	2				15	3	2
85年		1	1	2	14	3		20	3	
86年		1	1		8	2	4			
87年		2	1		3	1	1	25	10	4
88年					10	4	7	32	19	10
89年					1	3	8	31	18	11
90年		2		1	5	5	7	29	14	10
91年						9	4	25	20	14

廉州中学历年输送体育人材

年度	体育高等院校:	自治区体工队	自治区体校	备注
1979年	4	8	2	
1980年	6	1		
1981年	6			
1982年	6	1		
1983年	5			
1984年	9	3	2	
1985年	3		1	
1986年	4		3	
1987年	10		4	
1988年	12	2	2	
1989年	10			
1990年	11	1	1	
1991年	12	1		
合计	98	17	15	

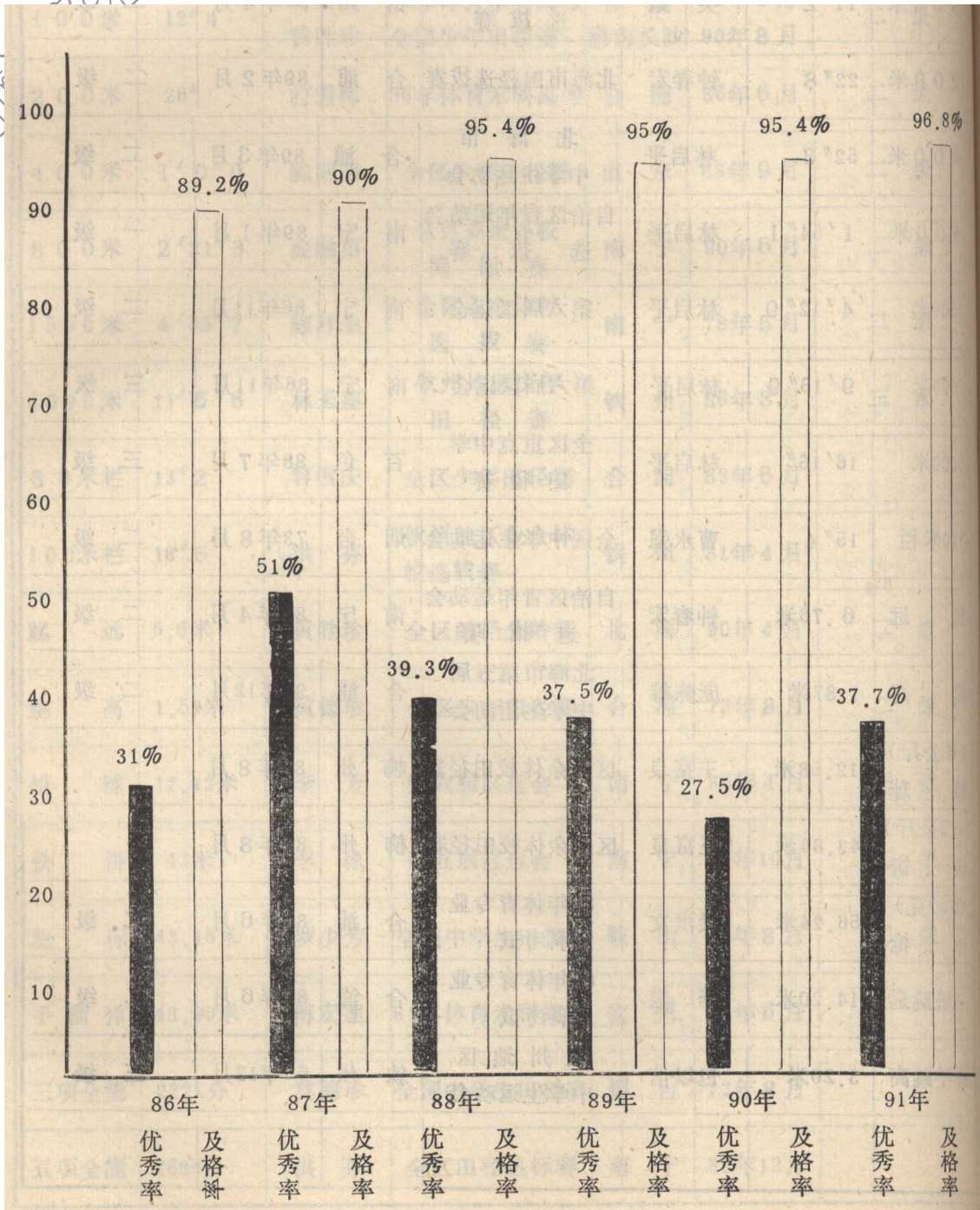
廉州中学田径最高纪录（女子）

项 目	成 绩	创造者	运动会名称	地点	时 间	达到国家等级 运动员的级别
100米	12" 4	符雪梅 黄胜珍	86年体育术科高考 全国少年田径赛	合浦 湖南长沙	86年6月 90年8月	二级
200米	26"	符雪梅	86年体育术科高考	合浦	86年6月	二级
400米	1' 0" 6	陈则源	全区少年田径赛	田东	88年9月	二级
800米	2' 21" 3	庞融苗	全区业余体校锦标赛	南宁	90年6月	二级
1500米	4' 45" 7	陈月荣	全区业余体校选拔赛	南宁	78年5月	二级
3000米	11' 6" 6	林玉莲	钦州地区少年田径赛	钦州	86年3月	三级
80米栏	13" 2	容雪庆	全区少年田径赛	合浦	83年6月	
100米栏	18" 5	洪 芬	钦州地区业余体校选拔赛	钦州	81年4月	
跳远	5.6米	黄胜珍	全区田径分龄赛	北海	90年4月	二级
跳高	1.59米	黄德珍	全区少年田径赛	合浦	73年8月	二级
铅球	12.43米	李 芳	第六届区运会	南宁	86年4月	三级
铁 饼	43米	李 琼	第五届区运会	南宁	82年10月	二级
枪 标	43.16米	罗少芳	全国中学生田径赛	鞍 山	86年8月	二级
手榴弹	48.90米	傅宏莲	81年体育术科高考	钦州	81年6月	
三项全能	2221分	莫德珍	全国中学生田径赛	烟台	73年8月	
五项全能	2686分	洪 芬	全区田径达标赛	南宁	80年12月	

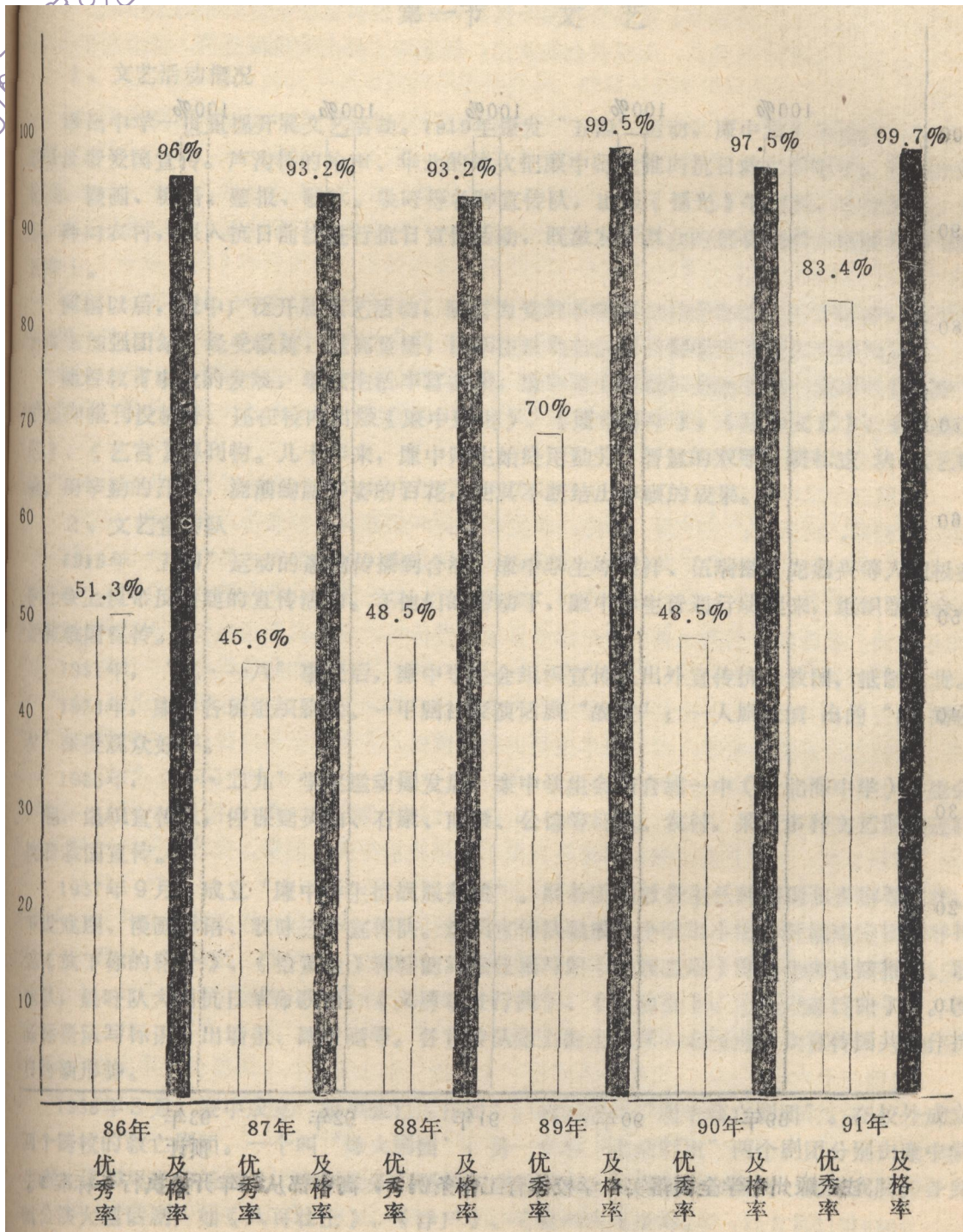
廉州中学田径最高纪录（男子）

项目	成 绩	创造者	运动会名称	地点	时 间	达到国家等级 运动员的级别
100米	11" 2	吴 彪	全区业余体校选拔赛	梧州	85年4月	二级
200米	22" 8	钟春宏	北海市田径选拔赛	合浦	89年2月	二级
400米	52" 3	林启平	北海市中学生运动会	合浦	89年3月	二级
800米	1' 54" 1	林启平	自治区青年运动会选拔赛	南宁	89年1月	一级
1500米	4' 12" 9	林启平	第六届区运会	南宁	86年11月	二级
3000米	9' 16" 9	林启平	第六届区运会	南宁	86年11月	三级
5000米	16' 16"	林启平	全区重点中学田径赛	百色	88年7月	三级
110米栏	15" 4	曹永强	全国中学生运动会	烟台	73年8月	二级
跳远	6.76米	钟春宏	自治区青年运动会选拔赛	南宁	89年4月	二级
跳高	1.87米	庞陈雄	北海市第五届中学生运动会	合浦	91年12月	二级
(6公斤) 铅球	12.58米	王富良	区业余体校田径赛	柳州	81年8月	
(1.5公斤) 铁饼	43.84米	王富良	区业余体校田径赛	柳州	81年8月	
(800克) 标枪	56.24米	梁洪文	88年体育专业术科考试	合浦	88年6月	二级
三级跳远	14.20米	李 彪	88年体育专业术科考试	合浦	88年6月	二级
撑竿跳高	3.20米	包以信	钦州地区中学生运动会	钦州	65年12月	三级

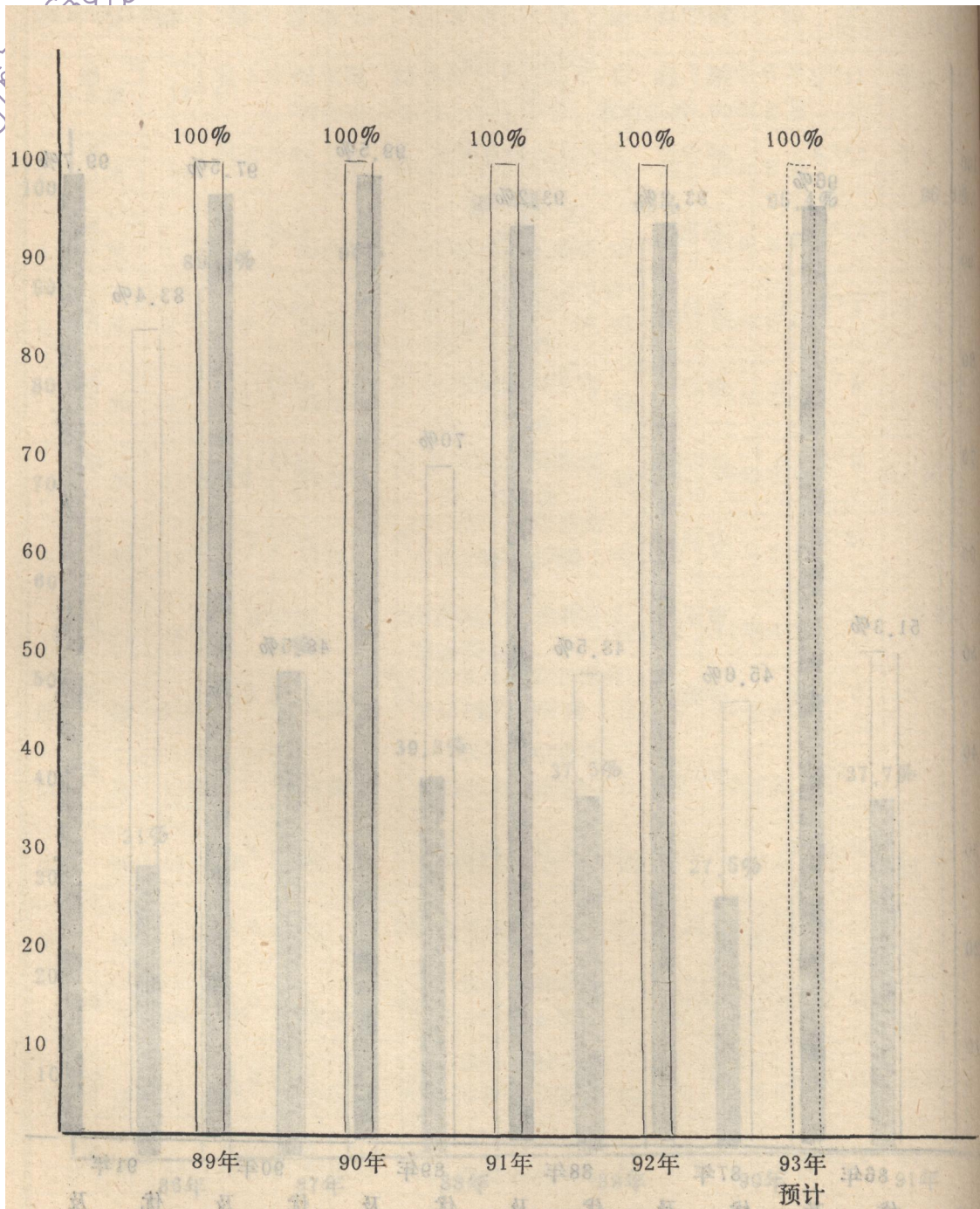
廉州中学《国家体育锻炼标准》合格率



廉州中学体育教学考核及格率



廉州中学《中学生体育合格标准》达标率



注：廉州中学全面落实《学校体育工作条例》，高中部从89年开始执行《标准》。