

一般高等学校

**体育課教学大綱和
关于实施大綱的說明**

中华人民共和国高等教育部編訂

人民体育出版社

一般高等学校

体育課教学大綱

和

关于实施大綱的說明

中華人民共和國高等教育部編訂

人民体育出版社

內 容 提 要

本書是一般高等學校體育教師授課的指導性文件，也是體育學院的師生以及高等師範院校體育教師的良好參考書。書的內容包括一般高等學校體育課教學大綱和關於實施大綱的說明兩部分。在前一部分中說明了體育教育的目的和任務，體育課的內容和課時分配，以及教學大綱；後一部是說明大綱的，例如對大綱的性質、課時分配、理論和實踐部分教材、成績考查，以及對教學方法、課的安排和教材配備、課的組織與進行和免修體育課的問題等等，都有明確的說明。

上 * *

統一書號：7015·442

一般高等學校 體育課教學大綱和 關於實施大綱的說明

中華人民共和國高等教育部編訂

*

人民體育出版社出版
北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

冶金工業出版社印刷廠印刷
新華書店發行

*

787×1092 1/32 10千字 印張 20/32

1957年6月第1版
1957年9月第2次印刷
印數：1—3,800冊

定 價〔10〕0.11元

責任編輯：叢明禮 封面設計：法乃光

目 录

一般高等学校体育課教学大綱	1
一、体育教育的目的和任务	1
二、体育課的内容和課时分配	1
三、大綱	2
(一) 理論部分	2
(二) 实践部分	4
体 操	4
田 徑	8
球 类	9
游 泳	10
滑 冰	10
举 重	10
关于实施大綱的說明	11
一、大綱的性質	11
二、課时分配	11
三、理論部分教材	12
四、实践部分教材	12
五、成績考查	13
六、关于体育課的免修問題	14
七、体育課的組織与進行	14
八、体育課内容的安排和教材配备	15
九、教学方法	15
十、課与課外体育运动	16

一般高等学校体育課教学大綱

一、体育教育的目的和任务

体育教育是高等学校整个教育过程中的重要組成部分，其目的在于培养学生成为德、智、体全面發展的高級建設人材。

各高等学校在体育教育中应努力完成下列任务：

（一）培养学生的共產主义道德品質。

（二）以“劳动和衛國”体育制度（以下簡称劳衛制）为基础，增進学生的健康，并使其身体全面發展。

（三）使学生掌握体育与运动的基本知識和技能，并能在生产劳动、社会活动和日常生活中运用。

（四）培养学生系統地从事体育运动的習慣，并提高学生的运动技術水平，一般地要求达到劳衛制二級标准。

二、体育課的內容和課时分配

（一）体育課的內容包括理論和实践兩部分：

1. 理論部分的講授，目的在于使学生掌握一般的体育理論知識，明確体育教育的階級性和它对于建設社会主义以及保衛祖國的意义。

2. 实践部分以劳衛制的主要項目为中心，內容分田徑、体操和球类。在条件（气候、師資、場地、設備等）許可下，可適當采用游泳和滑冰等教材。

（二）課時分配：

1. 理論部分 8 学时。

2. 实践部分的时数比例：田徑 50%；体操 36%；球类 14%。

三、大綱

（一）理論部分

1. 体育教育的目的和任务：

（1）体育教育是共產主义教育不可分割的一部分——馬克思列寧主义的創始人論体育教育；体育教育在共產主义教育中的地位；党和政府有关体育运动的重要決議和指示。

（2）高等学校体育教育的目的和任务——目的，任务；本校的体育設施——組織領導，工作計劃，对学生的要求。

2. 运动生理知識和科学訓練方法：

（1）运动对人体的影响——运动对發展身体素質的作用；运动对各系統、器官的影响；身体訓練对中樞神經系統的特殊意义。

（2）科学的訓練方法：

运动教練的基本原則——經常性，循序漸進，全面性，高

度运动量，个别对待；

如何制訂訓練計劃——訓練时期的划分，確定任务和內容，作業的組織和安排；

运动作業时的准备运动和整理运动的意义和方法。

3. 运动衛生知識和自我監督：

对運動員的衛生要求——生活制度，場地、服裝的衛生要求，运动衛生習慣；

利用自然因素（日光、空气、水）鍛煉身体的意义和方法；

身体練習中的自我監督——自我監督的意义，自我監督的客觀和主观指标；

伤害事故的預防和簡易的处理方法——伤害事故發生的原因和預防，簡易的处理方法。

4. 我國的体育运动概況：

我國体育运动的組織——國家的機構，群众性的機構；

勞衛制的目的、意义、內容和結構；

運動員等級制的目的、意义、內容和結構；

裁判員等級制的簡單介紹；

运动競賽制度的簡單介紹；

几年來我國体育运动的成就。

补充教材：

（一）田徑运动技術原理；

（二）体操的基本知識和体操中的保护与帮助等；

（三）各項运动的規則及簡單的競賽組織与方法；

（四）运动衛生常識（妇女运动生理特征，疲勞与積極

性休息等)。

(二) 实践部分

体 操:

1. 隊列練習和准备練習 (包括集中注意力的練習):

(1) 明確隊形的概念: 橫隊, 縱隊, 間隔, 距離, 隊首, 隊尾, 隊的前面, 隊的后面, 左翼, 右翼等;

(2) 正確地按照口令做到集合、解散、立正、稍息、報數、整隊、散隊、報告、敬禮等;

(3) 正確地執行原地和行進間的走步和跑步, 轉彎和轉法, 能由一(二)列隊形變成二(四)列隊形和还原, 分隊, 歸隊 (包括走步和跑步時), 隊形變換而方向不變的行進, 並能做到行進間速度的改變等;

(4) 善于正確地做到直綫、斜綫、弧形與圓形的走步和跑步, 熟悉各種隊形的分列與合併、分段與連接、橫跨步、跳躍步和快跑步等;

(5) 各種遊戲和舞蹈的基本步法;

(6) 原地和行進間的徒手體操;

(7) 利用各種器械和用具做準備練習。

2. 基本的和專門的練習:

(1) 技巧運動:

男 生: ①前滾翻, ②魚躍前滾翻, ③后滾翻, ④直腿后滾翻, ⑤直腿后滾翻挺身起, ⑥俯臥撐向右(左)擺越成坐撐, ⑦手撐地一腿擺起向后胸滾動成俯臥, ⑧側手翻, ⑨肩肘倒立, ⑩頭手倒立, ⑪手倒立(有扶助的)。

补充教材：①俯臥撐中穿腿（或分腿擺越）成坐撐，②魚躍前滾翻分腿手撐起立，③屈伸起，④側手翻內轉體，⑤頭手翻，⑥前手翻，⑦手倒立，⑧自由体操（选教三級運動員）的动作。

女 生：①跪跳起，②前滾翻，③魚躍前滾翻，④后滾翻，⑤后滾翻單腿跪撐平衡，⑥俯臥撐向右（左）擺越成坐撐，⑦半劈腿，⑧肩肘倒立，⑨頭手倒立。

补充教材：①直腿后滾翻，②側手翻，③手倒立（有扶助的），④“桥”，⑤自由体操（选教三級運動員）的动作。

(2) 單 杠：

男 生（高、中、低杠）：①懸垂穿腿成反臂懸垂，②單挂膝擺動上，③慢翻上，④單挂膝后回环，⑤正撐向后回环，⑥正撐向前慢翻下，⑦騎撐后腿向前擺越轉體下，⑧后撐推杠下，⑨側騰越下，⑩弧形下，⑪手膝回环下。

补充教材：①屈伸上，②騎撐向后回环，③懸垂后擺下，④选教三級運動員的动作。

女 生（低杠）：①前蹲懸垂，穿腿成后蹲懸垂；②正撐，向前慢翻下；③騎撐，后腿擺越轉體下，④騎撐成后撐推杠下。

补充教材：①單挂膝擺動上；②一脚蹬地，另腿擺動慢翻上；③选教三級運動員的动作。

(3) 双 杠：

男 生（高、中、低杠）：①正反握懸垂，兩腿从杠中向远杠上举，同时轉體成大分腿俯撐；②前膊撐前擺上；③魚躍挂臂撐前擺上；④外側坐左右交換前進（經側撐擺動）；

⑤胸臂倒立；⑥支撐后擺轉體分腿坐；⑦分腿坐前滾翻；
⑧中正立握前杠，一脚蹬地，另腿擺動慢翻上，側騰越下；
⑨背騰越下（加轉體動作）；⑩俯騰越下（加轉體動作）；
⑪后擺異側滑杠下；⑫后側撐，分腿騰越下。

補充教材：①挂臂撐屈伸上，②挂臂撐后擺上，③挂臂
挺身后滾翻，④肩倒立，⑤選教三級運動員的動作。

女 生（低杠）：①跳起前擺外側坐；②內正立，
前蹲懸垂，一脚蹬地，另腿擺動慢翻上成俯撐，一腿杠中擺
動，向后推杠下；③分腿坐前進；④側撐，單腿跪撐平衡；
⑤背騰越下；⑥俯騰越下；⑦外側坐，越兩杠背騰越下。

補充教材：①正反握懸垂，兩腿从杠中向远杠上舉，同
時轉體成大分腿俯撐；②胸臂倒立；③支撐后擺轉體分腿
坐；④外側坐左右交換前進（經側撐擺動）；⑤前擺同側滑
杠后擺異側滑杠下。

（4）支撐跳躍：

男 生（跳箱或跳馬，高1—1.2公尺）：①側騰
越（橫箱），②斜進背騰越，③俯騰越（橫箱），④分腿騰
越（橫箱），⑤屈腿騰越（橫箱），⑥分腿騰越（縱箱）。

補充教材：①屈臂手翻，②向前直角騰越，③屈腿騰越
（縱箱），④選教三級運動員的動作。

女 生（跳箱、山羊或鞍馬，高0.9—1公尺）：
①跳上跪撐跪跳下（橫箱），②側騰越（橫箱），③斜進背
騰越，④分腿騰越（橫箱）。

補充教材：①屈腿騰越（橫箱），②俯騰越（橫箱），
③背騰越（橫箱），④選教三級運動員的動作。

(5) 高低杠(女生): ①正撑低杠, 单腿摆越成骑撑; ②握高杠, 跳起踏低杠成蹲立或挺身悬垂; ③握高杠, 跳起分腿摆越低杠成仰臥悬垂; ④分握高低杠, 跳起摆越低杠成外侧坐; ⑤外侧坐低杠, 两腿向上举成高举腿坐, 一脚踏低杠起立, 另腿前举向后摆越高杠成单脚站立平衡; ⑥高杠外正撑; ⑦面向杠端一脚站低杠, 另腿屈膝踏高杠, 上体后仰平衡; ⑧分握高低杠, 身体右(左)侧臥高杠, 单腿上举成支撑平衡; ⑨后正坐低杠转体下(或举腿向前跳下); ⑩分握高低杠背騰越下; ⑪外正撑高杠, 两手反握低杠, 慢翻下; ⑫分握高低杠, 一脚踏低杠, 另腿后摆俯騰越下。

补充教材: ①握高杠, 跳起并腿摆越(侧繞)低杠成仰臥悬垂; ②低杠上立撑, 握高杠一腿后摆, 并腿向后推杠下; ③低杠单挂膝悬垂摆动上同时双手换握高杠; ④选教三級运动员的动作。

(6) 平衡木(女生): ①正撑, 单腿摆越成骑撑; ②正撑, 转体成俯撑; ③骑撑, 两手在体后撑木, 两腿(一腿)上举成高举腿坐; ④一腿跪立, 另腿前伸, 坐于脚踵上成上体前屈; ⑤跪撑, 一腿后举平衡; ⑥一腿站立成燕式平衡; ⑦前后分腿站立, 后脚脚尖着木, 后腿前踢, 腿下击掌; ⑧面向木端, 前后小分立, 两臂上举, 以两脚掌为軸轉体180°; ⑨一脚向前一小步, 两臂侧平举, 半蹲, 两脚交互跳两次; ⑩各种舞蹈步伐; ⑪半蹲挺身跳下(可加轉体动作); ⑫一腿跪撑, 另腿摆越俯騰越下。

补充教材: 选教三級运动员的动作。

(7) 攀 登:

男 生：手足并用和只用手的爬吊繩或吊竿。

女 生：手足并用的爬吊繩或吊竿。

补充教材：越过木墙（木墙高度，男生为 240 公分，女生为 160 公分），携带器械爬越肋木、横梯或横繩的各种攀登方法。

田 徑：

1. 走与跑：

(1) 競走（男生）：

腿部动作，髖關節动作，上体动作，脚掌踏地方法。

(2) 中長距离跑：

站立式起跑，擺动式跑法，弯道跑法，速度分配，呼吸，冲刺跑和撞綫。

男 生：1500、3000公尺全程跑法。

女 生：400、800公尺全程跑法。

(3) 短距离跑：

蹲踞式起跑，起跑后急跑，途中跑，撞綫，呼吸，弯道起跑法。

100、200公尺全程跑法。

(4) 接力跑：

握棒法，傳、接棒法。

4×100公尺接力跑法。

(5) 跨欄：

跨欄，起跑至第一欄跑法，欄間跑法。

男 生：按 200 公尺低欄規定跨3——5个欄。

女生：按80公尺低欄規定跨3——5个欄。

2. 跳 躍：

(1) 跳高：跨越式、滾式、俯臥式（任選）。

助跑，步點，蹬地起跳，騰空，過杆，落地。

(2) 跳遠：蹲踞式、挺胸式、剪式（任選）。

步點，助跑、起跳，騰空、落地。

(3) 三級跳遠（男生）：

助跑，步點，第一跳，第二跳，第三跳，騰空，落地。

補充教材：

撐竿跳高（男生）：持竿，助跑，步點，插穴，起跳，騰空，過杆，落地。

3. 投 擲：

(1) 手榴彈：握法，原地投擲，助跑，步點，交叉步投法。

(2) 鉛球：持球，原地投擲，滑步投擲。

補充教材：

(1) 標槍：持槍，原地投擲，助跑，步點，交叉步投擲法。

(2) 鐵餅：握餅，擺動，出餅，原地投擲，旋轉投擲。

球 類：任選1——3種

1. 籃 球：

傳、接球，投籃，運球，急停，轉身等基本動作及簡單的攻守方法。

2. 排 球：

脚部移动，傳球，發球等基本动作及簡單的攻守方法。

3. 足 球：

踢球，傳球，运球，停球等基本动作及簡單的攻守方法。

4. 壘 球：

傳、接球，击球，跑壘等基本动作及簡單的攻守方法。

游 泳（可在田徑和体操時間內進行）：

浸水練習，呼吸練習，身体浮沉練習，腿部动作，臂部动作，手脚联合动作，爬泳或蛙泳。

滑 冰（可在田徑和体操時間內進行）：

冰上站立，冰上行走，初步滑走，單脚滑走，停止法，轉弯，后滑進，直道滑跑的技術，弯道滑跑的技術，起跑的技術。

举 重（男生。在体操時間內進行）：学会推举和挺举的方法。

补充教材：学会抓举的方法。

关于实施大綱的說明

一、大綱的性質

体育課教学大綱是一般高等学校实施体育教学的指導性文件。大綱体现了在体育教育方面國家对培养高級建設人材的要求，它是根据我國勞衛制制訂的，它要求各校在兩年的体育教学中，使学生一般可以达到勞衛制二級标准。但各校可根据大綱的要求和精神，按照具体情况，不同的气候和物質条件，制訂授課計劃，对大綱內容的深度、順序、詳略等，可作適當的伸縮变动。

二、課 时 分 配

田徑对于全面發展身体素質和掌握基本活动技能方面有很大作用，同时由于田徑运动所具有的自然性、实用性和一般可接受性等特点，在体育教育中有它重要的意义和地位，所以学时分配比重最大。

体操在体育教育中有特殊的价值和地位，不僅內容丰富，具有很大的可接受性，而且对增進健康和促進身体全面發展方面有很明顯的作用，因此学时比重亦較多。

球类是学生所爱好的体育項目，能促使人体的全面發

展，在体育教育中有它的特殊价值，因此在学时分配上也占有一定的比重。

游泳和滑冰除对增進健康和促進身体全面發展有積極的作用外，还有很大的实用价值，因此在我國幅員廣闊、南北气候各異的情況下，將游泳和滑冰列为基本教材，这对某些地区看來还是必要的。

举重不受場地限制，对訓練学生的力量有很大的作用，并为学生所喜爱，因此列为基本教材。

三、理論部分教材

理論部分的基本教材，各校应按大綱規定在一年或兩年內講完，講授題目的前后次序可按照各校具体情况安排，每个題目講授所需時間的長短亦可有所不同。

补充教材可在風雨天不能上操練課時，結合操練課的性質或学生的需要適當采用。

四、實踐部分教材

由于学校体育运动的发展还不平衡，故在实践部分的教材中还有补充教材，以备各校在完成基本教材任务的原则下適當采用。但不应任意捨棄基本教材而采用补充教材。

隊列練習和准备練習虽然包括在体操項目中，但在田徑或球类課中也都必須進行，因此在計算学时时，不能將隊列練習和准备練習完全列在体操的总时数內，而应將它們分別

計算在各課的主教材的教學時數內。

實踐部分的體操教材均系單個動作，但各校可根據學生掌握的情況，將這些單個動作適當組成聯合動作或成套動作進行操練。

體操教材動作的名稱基本上根據中華人民共和國體育運動委員會運動司編的“體操術語”（1956年12月人民體育出版社出版），該書備有圖解，各校可參考。

五、成績考查

（一）體育課的成績考查分理論與實踐兩部分進行。

（二）理論部分的考查，目前各校如有困難，可暫緩進行。

（三）實踐部分的考查項目標準，各校應根據季節氣候等條件，結合勞衛制的项目標準規定，爭取在兩年內甲組一般達到勞衛制二級標準，乙組一般達到勞衛制一級標準，丙組則按具體情況提出適當要求。甲、乙組的考查項目，每學期一般不得少於4項，各項達到標準方為及格，不得平均計算。考查時間不宜集中在學期末進行，考查的項目、標準及考查時間，須於學期初公布。

（四）個別學生由於生理上有缺陷，不能參加規定考查項目中的某一項目進行考查時，得由任課教師提出，經教研組批准，可另換項目進行考查。如果有的學生雖經努力學習，堅持鍛煉，仍不能達到規定考查項目中的某一項目的標準時，亦可由任課教師提出，經教研組批准，適當降低該考