

高等师范院校体育专业

举重教学大纲

(四年制)

高等教育出版社

高等师范院校体育专业
举 重 教 学 大 纲
(四年制)

*

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
西城区樱花印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 0.375 字数 7,800
1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷
印数 00,001—5,250
书号 7010·0620 定价 0.13元

说 明

(一) 本大纲是根据教育部一九八〇年颁发的“高等师范院校体育专业教学计划”(试行草案),在总结三十年来的教学实践经验的基础上,结合中学体育教学实际需要而制订的。在教学内容上,改革了以竞技举重为核心的教学体系,建立了发展力量、健美和竞技举重三者并重的教学体系。

(二) 授课内容分为理论与技术两部分。理论部分的内容既要保持本门课程的科学性、系统性,又要注意与其它课程的关系,避免不必要的重复。技术部分的内容又分为重点内容、一般内容和介绍内容。对重点内容要求学生较好地掌握基本理论、基本技术和基本技能,达到会讲、会做、会教;一般和介绍内容,要求学生基本掌握和一般了解。这样,既能保证教学重点、注重能力的培养,又能扩大学生的知识领域。

(三) 举重普修课属于基础技术课,尽量安排在一或二年级,在一个学期内集中时间授课。

大 纲 内 容

一、目的任务

(一) 通过教学使学生初步掌握举重的基本知识、基本技术和基本技能,做到会讲、会做、会教,并具有一定分析问题、解决问题的能力。

(二) 通过举重教学培养学生勇敢、顽强、刻苦锻炼等良

好的意志品质。

(三) 通过举重教学提高学生健康水平,发展力量素质。

二、学时分配(表一)

三、成绩考核

(一) 举重课只作考查。考查内容包括理论和技术两部分,技术部分又包括技评和达标两个方面。

考查成绩评定,理论部分占总成绩的百分之三十,技评占百分之四十,达标占百分之三十。

(二) 技评标准 符合举重技术原则和举重规则,各阶段用力协调,有发力动作,上下配合协调,支撑较稳。

(三) 达标标准 男生达标标准见表二;女生达标标准见表三。表内所列内容供参考。

(四) 方法 技评与达标同时进行,技评采用合格、不合格两级评分方法;达标采用五级评分或百分制评分,在期末集中进行。技评不合格不能进行达标。

四、教材内容

(一) 理论部分

1. 举重运动概述

(1) 举重运动的意义,增进健康,发展力量、教育意义、医疗意义、健美意义。

(2) 举重运动发展概况;我国举重运动发展概况。国际举重运动发展概况。

2. 竞赛动作的技术原则和技术分析

表一 学时分配表

分类	内 容	学时	%
理 论 部 分	1. 举重运动概述 (1) 举重运动的意义; (2) 举重运动发展概况	2	22.2
	2. 竞赛动作和辅助动作 (1) 竞赛动作的技术原则; (2) 竞赛动作技术分析; (3) 辅助动作	2	
	3. 教学与训练 (1) 教学; (2) 训练	2	
	4. 发展力量的方法和动作 (1) 发展力量的方法; (2) 发展力量的动作; (3) 怎样 选择发展力量的动作和方法; (4) 力量训练安排应 注意的问题	1	
	5. 举重竞赛的组织与裁判方法 (1) 基层竞赛的组织; (2) 裁判方法	1	
	合 计	(8)	
实 践 部 分	1. 竞赛动作: 抓举、挺举(男); 基本技术动作: 高抓、 高翻挺(女)	8	66.6
	2. 辅助动作(重点内容) (1) 抓举辅助动作; (2) 挺举辅助动作; (3) 柔韧性辅 助动作	6	
	3. 发展力量动作(重点内容) (1) 发展上肢力量动作; (2) 发展躯干力量的动作; (3) 发展下肢力量动作	5	
	4. 一般健身动作(一般内容) (1) 颈部练习; (2) 上肢练习; (3) 肩、胸、背部练习; (4) 腰、腹练习; (5) 下肢练习	4	
	合 计	(24)	
考 查	理论: 举重基本知识(笔试、口试或作业形式) 达标: 抓举、挺举(男); 高抓、高翻挺(女) 技评: 抓举、挺举(男); 高抓、高翻挺(女) 辅助动作; 发展力量动作; 健美运动	4	11.1
	合 计	(4)	
总 时 数		36	100

表二 男生达标标准

级 别	项 目	及 格	中 等	良 好	优 秀
52 公斤级	抓 举	37.5	40	42.5	45
	挺 举	45	47.5	50	52.5
	总 成 绩	82.5	87.5	92.5	97.5
56 公斤级	抓 举	40	42.5	45	47.5
	挺 举	47.5	50	52.5	55
	总 成 绩	87.5	92.5	97.5	102.5
60 公斤级	抓 举	42.5	45	47.5	50
	挺 举	50	52.5	55	57.5
	总 成 绩	92.5	97.5	102.5	107.5
67.5 公斤级	抓 举	45	47.5	50	52.5
	挺 举	55	57.5	60	62.5
	总 成 绩	100	105	110	115
75 公斤级	抓 举	47.5	50	52.5	55
	挺 举	62.5	65	69.5	70
	总 成 绩	110	115	120	125
75 公斤以上级	抓 举	50	52.5	55	57.5
	挺 举	65	67.5	70	72.5
	总 成 绩	115	120	125	130
注	凡单项成绩达不到标准者,总成绩应增加 2.5 公斤。				

(1) 竞赛动作技术原则

(2) 竞赛动作技术分析

1) 握法、握距、站距

2) 抓举 预备姿势,上拉(提铃、引膝、发力),下蹲支撑,起立,放下杠铃。

3) 挺举

表三 女生达标标准

体重级别	项目	及格 (公斤)	中等 (公斤)	良好 (公斤)	优秀 (公斤)
48公斤级	高抓	20	22.5	25	27.5
	高翻挺	27.5	30	32.5	35
	总成绩	47.5	52.5	57.5	62.5
52公斤级	高抓	22.5	25	27.5	30
	高翻挺	30	32.5	35	37.5
	总成绩	52.5	57.5	62.5	67.5
56公斤级	高抓	25	27.5	30	32.5
	高翻挺	32.5	35	37.5	40
	总成绩	57.5	62.5	67.5	72.5
60公斤级	高抓	27.5	30	32.5	35
	高翻挺	35	37.5	40	42.5
	总成绩	62.5	67.5	72.5	77.5
60公斤以上级	高抓	30	32.5	35	37.5
	高翻挺	37.5	40	42.5	45
	总成绩	67.5	72.5	77.5	82.5
注	凡单项成绩达不到标准者, 总成绩应增加 2.5 公斤。				

提铃至胸,预备姿势,上拉(提铃、引膝、发力),翻铃,起立。

上挺,预备姿势,预蹲发力,下蹲支撑,起立,放下杠铃。

3. 教学与训练

(1) 教学

辅助动作的教学,高翻、高抓、半挺分解教学法。

竞赛动作的教学：下蹲翻、抓举、上挺、完整挺举教学法。
易犯错误与纠正方法。保护与帮助。

中学体育课举重项目的教学：中学举重项目的教学形式有综合、健美和训练课三种。中学举重项目教学应注意的事项。

(2) 训练

训练方法。训练内容。训练计划。中学举重训练的特点及安排。

4. 发展力量的方法和动作 发展力量的基本方法，发展力量的动作，怎样选择发展力量的动作和方法，安排力量训练时应注意的问题。

5. 举重竞赛的组织与裁判方法

(二) 技术部分

1. 重点内容

(1) 男生 抓举。挺举。

(2) 女生 高抓。高翻挺。

(3) 辅助动作

抓举辅助动作 高抓。膝上高抓。膝上抓。宽拉。宽高翻。宽硬拉。宽静拉。耸肩提肘拉。颈后宽拉。借力宽拉。抓举支撑蹲。颈后宽挺蹲。

挺举辅助动作 高翻。窄拉。窄硬拉。窄静拉。前深蹲。后深蹲。半蹲。箭步蹲。半挺。借力推。架上挺。预蹲发力。半静蹲。半蹲支撑和箭步支撑。

柔韧性动作 压腕。压肘。压肩。转肩。压腿。压踝。

(4) 发展力量动作

发展上肢力量动作 推举。卧推。胸前平推。俯卧拉。

肘屈伸。颈后肘屈伸。腕屈伸。双臂屈伸。俯卧撑。引体向上。

发展躯干力量动作 弓身运动。山羊挺身。侧拉。侧屈。转体侧拉。体迴环。仰卧起坐。向后抛壶铃。

发展下肢力量动作 后深蹲。腿举。半蹲。半静蹲。蹲跳。箭步蹲跳。提踵。腿屈伸。负重腿蹬伸。屈小腿。

2. 一般内容

健美运动

(1) 颈部练习 俯卧抬头。仰卧低头。

(2) 上肢练习 正反握腕屈伸。正反握肘屈伸。反握颈后肘屈伸。吊重腕屈伸。

(3) 肩、胸、背部练习 直臂侧上举。正握直体拉举。仰卧推举。斜板仰卧推举。屈体划船。颈后推举。体前屈两臂侧举。仰卧两臂侧上举。俯卧拉。俯卧挺身。

(4) 腰腹练习 侧拉。转体侧拉。仰卧起坐。仰卧举腿。侧卧体侧屈。背撑推挺髋。两头起。

(5) 下肢练习 负重提踵。俯卧屈小腿。坐势单腿屈伸。后深蹲。负重连续跳。