

高等师范专科学校体育专业

体育理论教学大纲

(二、三年制)

高等教育出版社

高等师范专科学校体育专业
体育理论教学大纲
(二、三年制)

•
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 0.5 字数 10,400
1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数 00,001—5,250

书号 7010·0625 定价 0.16 元

一、说 明

本大纲是以教育部一九八三年颁发的《高等师范专科学校体育专业教学计划》(试行草案)所确定的培养目标、课程设置的学时分配为依据而编写的。

体育理论是体育专业的一门专业基础理论课。其教学任务是:使学生正确理解体育的概念,我国体育和学校体育的目的任务;掌握体育教学和业余训练的基础理论、基本知识和基本技能,以及学校体育工作的一般组织管理的理论和方法;初步掌握学校体育科研的理论和方法。

本课程的教学形式应以讲授为主,辅以自学讨论、作业及到中学进行调研。见习试教、教育实习是用以考查学生理论联系实际,分析问题和解决问题能力的重要途径,应认真对待,妥当安排。

由于各地师资等具体情况不同,本大纲所列讲授内容,各校可从实际需要出发,作适当增减。

二、学 时 分 配

本课程(二年制)在第三、四学期开设,共 120 学时;(三年制)在第四、五学期开设,共 124 学时。教学时数分配见表一。

表一 学 时 分 配 表

章 次	内 容	学 时 分 配									
		二 年 制					三 年 制				
		讲 授	讨 论	作 业	实 践	合 计	讲 授	讨 论	作 业	实 践	合 计
绪 论		2				2	2				2
第一篇 体育概论											
第一章	体育的概述	6				6	6				6
第二章	我国体育的目的 与任务	4	2			6	4	2			6
第三章	体育手段	6				6	6				6
第四章	我国体育制度	4				4	4				4
第二篇 学校体育											
第一章	学校体育目的 和任务	2	2			4	2	2			4
第二章	体育教学	30	2	8	8	48	30	2	8	8	48
第三章	学校课外体育	22			6	28	24			6	30
第四章	体育教师	2	2			4	2	2			4
第五章	学校体育科学 研究	6				6	6				6
第六章	学校体育管理	6				6	6				6
机 动											2
学 时 总 计		88	8	10	14	120	90	8	10	14	124

三、考 核

本课程两个学期分别进行考试，考试方式可采用笔试或口试，评定学习成绩时应适当重视平时成绩。

四、讲 授 内 容

绪 论

- (一) 高等师范专科学校《体育理论》课程的性质和任务
- (二) 《体育理论》课程的内容
- (三) 学习《体育理论》的方法和要求

第一篇 体 育 概 论

第一章 体育的概述

(一) 体育的基本概念 什么叫体育。体育概念的形成和发展。

(二) 体育的起源和发展

(三) 体育与社会发展的关系 体育与生产力的关系。体育与政治经济的关系。体育与精神文明的关系。

(四) 体育与人体发展的关系 体育是促进人体发展的积极因素。体育活动必须遵循人体发展的规律。

第二章 我国体育的目的与任务

(一) 体育目的任务的一般概述

1. 学习体育目的任务的意义

2. 确定体育目的任务的依据 根据社会政治、经济制度。根据社会生产和物质文化的发展水平。根据体育本身的特点和作用。

(二) 我国体育的目的与任务

1. 我国体育的目的 增强人民体质, 提高运动技术水平, 向人民进行共产主义教育, 为社会主义建设服务。

2. 我国体育的任务 增强人民体质, 提高运动技术水平, 丰富社会文化生活, 建设社会主义精神文明。

(三) 实现我国体育目的任务的基本途径和要求

1. 实现我国体育目的任务的基本途径 体育教学、体育锻炼、运动训练和运动竞赛是实现我国体育目的任务的几个基本途径, 阐述它们各自的特点、任务及其相互关系等。

2. 实现我国体育目的任务的基本要求 加强党的领导; 贯彻群众路线; 正确处理好体育与政治工作的关系、体育与经济建设的关系、体育的普及与提高的关系、学习与创新、继承与发展的关系。

第三章 体育手段

(一) 身体练习的一般概述

1. 身体练习的概念和作用

2. 身体练习的特点

3. 身体练习的技术结构 技术的概念; 身体练习的技术结构。

(二) 身体练习的要素

1. 身体练习的要素 身体的姿势、练习的轨迹、练习的时间、练习的速率、练习的速度、练习的力量、练习的节奏的概念和作用。

2. 评定身体练习质量和效果的内容 练习的准确性、练习的经济性、练习的协调性、练习的缓冲性。

- (三) 简述身体练习分类及运用
- (四) 自然力锻炼的概念和作用。
- (五) 卫生保健措施的概念和作用。

第四章 我国体育制度

(一) 我国体育制度的一般概述

1. 体育制度的概念

2. 我国体育制度的特点

3. 我国体育制度的形成和发展 继承 发展 革命根据地体育制度;批判吸取旧中国体育制度;学习先进国家的经验,建立和发展我国社会主义体育制度。

(二) 我国体育制度的组织体制

1. 我国体育的组织领导体制 国家政府的体育机构。社会的体育组织。

2. 培养干部(含师资)的体制 体育学院、高等师范院校体育系和体育科研所的研究生制;体育学院体育系和高等师范院校体育系(科);教育学院和各种形式的进修班、函授班;中等体育学校(包括师范学校体育班)。

3. 学校体育工作的领导体制 各级教育行政部门的体育管理机构;各级学校的体育协会等群众体育组织;体育教学研究组织(含各学校体育教研组、室); 团队和学生会的体育组织以及班级的体育委员等。

3. 运动训练的体制 三级训练体制;初级、中级和高级三种训练形式。

(三) 我国体育的几个基本规章制度

1. 中、小学和高等学校体育工作暂行规定(试行草案)

2. 国家体育锻炼标准

3. 运动员技术等级制度

4. 裁判员技术等级制度和体育教练员技术职称 暂行规定

5. 体育运动竞赛制度(重点阐述全国学生体育运动竞赛制度)

(四) 我国体育制度的基本实施措施 各级各类体育领导机构; 教学与训练; 科学研究与宣传出版; 物质与技术条件。

第二篇 学校体育

第一章 学校体育目的和任务

(一) 体育在学校教育中的地位和作用

(二) 学校体育的目的任务

1. 学校体育的目的

促进学生身心发展, 增强他们的体质, 并对他们进行道德品质的教育。

2. 学校体育的任务

促进学生身体全面发展, 增强体质; 使学生掌握体育的基本知识和技能, 学会科学锻炼身体的方法, 养成经常锻炼身体习惯; 在广泛开展群众体育的基础上, 提高运动技术水平; 向学生进行共产主义思想、品德教育, 树立良好的体育道德风尚。

(三) 实现学校体育目的任务的组织形式和基本要求

1. 实现学校体育目的任务的组织形式 体育课、早操、

课间操、课间活动、班级体育锻炼、运动队训练、运动竞赛、节假日体育活动等。

2. 实现学校体育目的任务的基本要求 学校体育应面向全体学生,坚持经常锻炼;体育与德、智、美育密切配合;体育与卫生保健相结合;课内课外相结合,使学生做到每天一小时体育活动;要有必要的体育设施和其它物质条件。

第二章 体育教学

(一) 体育教学的一般概述

1. 体育教学概念

2. 体育教学的特点 体育教学过程主要是通过学习各种身体练习,使有机体活动与思维活动相结合。

3. 体育教学的理论依据 认识事物的一般规律;动作技能形成的规律;人体生理功能活动能力变化规律;青少年儿童生理和心理的发展规律。

4. 体育教学任务及其相互关系

(二) 体育教学原则

1. 体育教学原则的概念、依据和意义

2. 体育教学原则 自觉积极性原则、从实际出发原则、身体全面发展原则、合理的运动负荷原则、直观性原则、循序渐进原则、巩固与提高原则的概念、意义、理论的依据、贯彻方法、注意事项及各原则间的相互关系。

(三) 体育教学内容

1. 体育教学大纲、教材发展简况

2. 中、小学体育教学大纲的体系

3. 编订中、小学体育教学大纲的指导思想

4. 体育教学大纲的结构 说明、授课内容、考核项目和标准。选编授课内容的原则。教材分析。

(四) 体育教学组织

1. 体育教学组织的概念和意义

2. 体育教学组织的内容 体育课堂常规;队列、体操队形运用的方法和要求;教学分组与分组教学;场地、器材的布置;培养和使用体育骨干。

(五) 体育教学方法

1. 教学方法的观念,教学方法对全面实现体育教学任务的指导意义。

2. 动作技能形成的教学方法

讲解法与示范法、完整法与分解法、练习法、游戏法与比赛法、预防与纠正错误法的概念、意义和注意事项。

3. 发展身体素质的教学方法

发展力量素质、耐力素质、速度素质、灵敏素质和柔韧素质的练习方法及其意义、方法和注意事项。

(六) 体育课

1. 体育课的类型和结构

课的类型:理论课、实践课。

课的结构:体育课结构的观念和确定体育课结构的依据;体育课的典型结构。

2. 体育课密度与运动负荷

体育课的密度;体育课密度的意义;安排和调节体育课密度的要求;测定与分析体育课密度的步骤与方法。

体育课的运动负荷;运动负荷的观念和意义;安排与调节运动负荷的要求和方法;检查和评定运动负荷的方法。

3. 体育课的准备、进行和分析

备课：备课的意义和形式；备课的内容和要求。

上课：上课的意义和过程；上好一堂课的基本要求。

分析课：分析课的概念和意义；分析课的形式和方法；分析课的程序和要求。

(七) 体育教学中的思想教育 体育教学中思想教育的途径和方法。

(八) 体育教学工作计划与考核

1. 体育教学工作计划 制订计划的意义和依据；制订计划的基本要求；制订全年教学工作计划、学期教学计划（教学进度）、单元教学计划、课时计划（教案）的步骤和方法（以上计划均以初级中学教学计划为重点，并举例说明）。

2. 体育教学工作考核的意义、内容和方法。

第三章 学校课外体育

(一) 课外体育锻炼

1. 课外体育锻炼的概念和意义

2. 体育锻炼的理论依据 体育锻炼过程的新陈代谢理论；运动负荷的有效价值范围理论；人体适应环境的动态平衡理论。

3. 体育锻炼的原则 自觉性原则、全面性原则、经常性原则、适量性原则、个别性原则、渐进性原则的概念、意义及运用方法和注意事项。

4. 课外体育锻炼的组织形式、内容和方法

组织形式有：早操、课间操、班级体育锻炼、校外体育活动等。

各种组织形式的意义、内容和组织方法。

5. 课外体育锻炼计划与考核 校课外体育锻炼工作计划、班级和小组锻炼工作计划、个人体育锻炼计划制订的步骤和方法。

学生体育锻炼效果的检查与评定在“学校体育管理”一章中讲授。

(二) 学校业余运动训练

1. 学校业余运动训练的一般概述 学校业余运动训练的概念和意义。学校业余运动训练的任务。

学校业余运动训练与一般运动训练的共同点：运动训练内容具有专门性；不断提高运动员承担运动负荷的能力；强调按运动员个人特点进行训练；训练和竞赛相结合。

学校业余运动训练的特点和任务：业余性和基础性；加强思想品德教育和文化知识学习。

2. 学校业余运动训练原则 运动训练原则的概念和意义。

学校业余运动训练原则：一般训练与专项训练相结合的原则、不间断性原则、周期性原则、合理安排运动负荷原则、区别对待原则的概念、意义、依据、贯彻方法和注意事项。

3. 学校业余运动训练的内容

身体训练：概念、意义和内容；身体素质训练的方法；身体训练的要求和注意事项。

技术训练：概念和意义；技术训练的内容；技术训练的要求和注意事项。

战术训练：概念和意义；战术训练的内容；战术训练的要求和注意事项。

思想训练：思想品德训练的内容和方法。

心理训练和智力训练介绍。

4. 学校业余运动训练的方法 重复训练法、变换训练法、间歇训练法、竞赛训练法和综合训练法的概念、意义、运用和注意事项。

5. 运动员的选材 选材的意义。选材的条件和因素。选材的途径和方法。

6. 学校业余运动训练的计划

训练计划的意义和要求。

训练计划有：多年训练计划；全年训练计划；阶段训练计划；周训练计划；课时计划。

制订训练计划的依据、内容和方法。

(三) 运动竞赛

1. 运动竞赛的意义和种类

运动竞赛的概念和意义

运动竞赛的种类：单项赛、对抗赛、测验赛、选拔赛、表演赛、等级赛、通讯赛、运动会等竞赛的概念和任务。

2. 运动竞赛的方法 淘汰法和循环法的概念和运用。

3. 运动竞赛计划 年度竞赛日程计划。竞赛规程。

4. 组织学校运动竞赛的原则和要求

原则：以校内为主，校内外结合，小型多样。

要求：建立机构，加强领导，做好竞赛的组织和裁判工作。加强思想品德教育，做好竞赛中的宣传教育工作。加强与有关方面的配合。

第四章 体育教师

(一) 体育教师在学校教育中的地位和作用

(二) 体育教师工作的特点和职责 体育教师首先应当是培养全面发展新一代的教育工作者,其次才是学校体育工作的主要执行者和组织者。

1. 体育教师工作的特点 工作对象广泛;工作任务复杂而繁重;工作范围具有社会性。

2. 体育教师的职责 上好体育课;组织和辅导学生的课外体育锻炼,运动队训练、运动竞赛工作和节假日活动等;关心学生的身心全面地健康成长;不断提高思想政治和业务水平。

(三) 体育教师具备的基本条件 忠诚于人民的教育事业,安心做好学校体育工作。掌握体育专业的基础理论、基本技术和技能,具有教育、教学和训练的基本能力。具有善于团结群众、谦虚谨慎、严以律己的作风。具有健壮的体魄和充沛的精力。

(四) 体育教师的进修和提高

1. 进修、提高的意义和内容

2. 进修、提高的形式与方法

第五章 学校体育科学研究

(一) 学校体育科学研究的概述

1. 学校体育科学研究的目的是意义

2. 学校体育科学研究的任务

3. 学校体育科学研究的基本要求 贯彻理论与实践相

结合的原则、“百花齐放、百家争鸣”的方针、勤俭办科研的精神等。

(二) 学校体育科学研究的内容 体育教学、学生体质、课外群众体育、业余运动训练、场地器材以及学校体育管理等方面的研究。

(三) 学校体育科学研究的方法 观察法、实验法、调查法、文献资料研究法

(四) 学校体育科学研究的步骤

1. 选题
2. 选择研究对象,确定研究方法
3. 制订研究计划
4. 阅读资料,进行科研实践
5. 整理材料,提出结论和建议
6. 撰写论文

(五) 怎样撰写论文

1. 论文的概念及意义
2. 论文的结构
3. 评定论文的标准

第六章 学校体育管理

(一) 学校体育管理概述

1. 学校体育管理的意义
2. 学校体育管理的任务
3. 学校体育管理的依据

(二) 学校体育管理内容、方法和要求

1. 学校体育行政的管理

2. 体育教学的管理
3. 课外体育的管理
4. 体育师资队伍和体育骨干的管理和建设
5. 体育经费、设备、器材的管理

(三) 建立学校体育管理规章制度

(四) 学校体育工作效果的检查与评定

1. 学校体育工作《暂行规定》的落实、检查
2. 体质测试和评价
3. “国家体育锻炼标准”的测试和评定办法
4. 学生体育锻炼效果的检查与评定
5. 体育教师工作质量和效果的考核

(五) 学校体育组织领导 学校体育卫生领导小组(或学校体育运动委员会)、校长、教导主任、总务主任、体育教研组、卫生室、体育教师、校医(保健教师)、班主任、共青团、少先队、学生会等的职责与要求。