

九年义务教育全日制初级中学

体育教学大纲

(试用)

中华人民共和国国家教育委员会制订

九年义务教育全日制初级中学

体 育 教 学 大 纲

(试 用)

中华人民共和国国家教育委员会制订

九年义务教育全日制初级中学

体育教学大纲

(试 用)

中华人民共和国国家教育委员会制订

*

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街55号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市房山印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 2.625 字数: 6 500

1995年6月第2版 2000年5月第6次印刷

印数: 299 401 ~ 361 100

ISBN 7-107-01541-9 定价: 2.30 元

G·3007(课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换
(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区13号楼 100078)

目 录

说 明

一、体育教学的目的任务·····	1
二、确定体育教学内容的原则·····	3
三、体育教学内容的分类及各年级教学内容比重和要求·····	5
四、体育课成绩考核·····	13
五、贯彻执行大纲的要求·····	16
大纲本文·····	21
基本部分·····	21
(一) 年级 (四年制)·····	21
(二) 一年级·····	30
(三) 二年级·····	42
(四) 三年级·····	51
选用部分·····	60
附表一·····	61
附表二·····	62
中学体育器材设施配备目录·····	78

九年义务教育全日制初级中学

体育教学大纲

(试 用)

说 明

义务教育是我国教育体系中的基础教育,是培养面向现代化,面向世界,面向未来的人才和提高中华民族素质的战略措施。体育是义务教育的重要组成部分,体育课是义务教育各年级的必修课程。改进和提高体育教学质量,不仅对实现学校体育的总目标,增强学生体质具有重要意义,而且是完成九年义务教育,培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才的重要手段之一。

本大纲是根据义务教育全日制初级中学课程计划有关课程设置的规定与要求制订的,是编写体育教材、进行体育教学、评估体育教学质量和对体育教学管理的依据。

初中阶段(包括四年制和三年制)的体育课是在小学体育以养护和锻炼并重的基础上,有计划、有针对性地全面锻炼学生身体,提高体育文化教养,为就业或升高一级学校做好准备。四年制一年级体育课每周3课时,二、三、四年级2课时;三年制各年级体育课每周均为2课时。

一、体育教学的目的任务

初中体育教学的目的:

通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育,增强学生体质,促进身心发展,培养德、智、体全面发展的社会主义建设者。

初中体育教学的基本任务:

(一) 全面锻炼学生身体

促进学生正常生长发育、身体形态、生理机能、身体素质和人体基本活动能力的全面发展;增强学生对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 学习基础知识,掌握基本技术,发展基本能力

向学生进行体育、卫生保健基础知识教育,使学生懂得简要的科学锻炼身体的理论与方法,提高体育、卫生文化素养;

掌握体育基本技能和基本技术,为升入高级学校或走向社会独立从事身体锻炼打好基础;

发展锻炼身体、日常生活和生产劳动的基本活动能力,掌握一般的体育娱乐方法。

(三) 向学生进行思想品德教育

通过体育教学,把学生的身体锻炼和社会责任感相联系,教育学生热爱共产党,热爱社会主义祖国,树立群体意识,培养组织性、纪律性、集体荣誉感和经常锻炼身体的兴趣与习惯;

发展学生个性,锻炼意志,培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神;

培养文明行为,陶冶学生美的情操。

体育教学的三项基本任务是相互联系不可分割的整体。身体锻炼是本学科的鲜明特点,只有在身体锻炼中才能发展学生的身体素质和运动能力,增强体质,促进身心全面发展。如果排除身体锻炼的任务,体育教学将失去实际作用。但是,身体锻炼要通过学生学习和掌握知识、技能来完成,在掌握体育知识、技能过程中,更好地促进身体锻炼和心理的发展。培养良好的思想道德

观念，又可以更好的促进身体锻炼和掌握体育知识、技能。学校体育教学任务的实现，还应采取综合措施，必须将体育卫生保健教育，身体锻炼，生产劳动，必要的营养，合理的作息制度和减轻学生课业负担等工作密切结合起来。

体育课是学校体育的基本组织形式，体育课成绩影响学生升留级。体育教学必须面向全体学生。但是，正在生长发育的青少年学生，只上体育课不可能完全满足他们的需求。为了巩固和提高体育教学的效果，更有效地增强学生体质，丰富学生的课余生活，养成经常锻炼身体的习惯，还必须积极开展课外体育活动。课外体育活动的特点是可以满足学生不同的兴趣和要求，活动的内容也有较大的灵活性和选择性。学生的体质状况和运动能力的发展总是不平衡的。对一部分有运动才能的学生，应采取课余训练的方法，提高他们的运动水平，发展他们的运动才能，为学校培养运动骨干和体育积极分子，推动学校体育的开展。对病弱学生更应关心他们的健康，予以特殊的关照，不断地改善他们的健康状况。

二、确定体育教学内容的原则

（一）教育性原则

体育教学内容必须反映我国社会主义建设的需要与要求，从育人出发，面向全体学生。大纲中确定的教学内容，应体现社会主义的方向性，有利于学生的学习、生活、生产劳动、终生体育锻炼，提高学生的文化素养，培养开拓精神和创造性。教学的整体效果，应能有效地完成初中体育教学的目的任务，促进学生德、智、体全面发展。

（二）符合生理特征的原则

初中学生一般年龄集中在 13~15 岁左右, 正处在青春发育期, 体育教学内容必须有利于促进学生身体的全面发展, 有效地锻炼身体, 增强体质。教学内容的出现时间、排列顺序, 应循序渐进, 逐步提高, 符合不同年龄阶段学生的生理特征。

(三) 适应学生心理特征的原则

初中学生对体育活动具有广泛的兴趣, 喜欢竞争, 勇于进取。体育教学应适应学生这种心理要求, 教材内容应多样灵活, 加强量化指标的要求, 富有兴趣性。教学内容的难易度, 应符合学生的认知规律, 有利于发展学生的智能和提高学习的主动性、积极性。

(四) 理论与实践相结合的原则

教学内容要反映本大纲新体系的特点, 在加强身体锻炼的同时, 要充实、提高体育基础理论和卫生保健教育的内容, 使体育教学既有身体锻炼的手段, 又有指导身体锻炼的基础理论和科学方法, 把体育与卫生保健教育密切地结合起来。

(五) 继承和发扬民族传统体育的原则

教学内容和健身方法, 在充分吸取世界现代体育科学成就的同时, 继承和发扬我国历史悠久的民族传统体育, 体现体育教学大纲的民族特点。各年级教学内容, 都要在原有武术的基础上, 发展、拓宽, 增加我国传统的养生、保健知识和行之有效的健身术。

(六) 统一性与灵活性相结合的原则

大纲具有权威性, 要面向全体学生, 教学内容要有基本的统一要求; 同时又要适应我国的地域辽阔, 发展不平衡的实际, 使教学内容有一定的灵活性。为适应这种情况, 将教材内容分为基本部分和选用部分。基本部分的内容, 是对九年义务教育体育教学最基本的要求, 大多数的学校都应努力达到; 选用部分教学内

容,选择性要强,并为结合本地区、民族、学校的特点,自编、自选教材留有余地。

(七) 与《国家体育锻炼标准》相结合的原则

《国家体育锻炼标准》是国家鼓励青少年参加体育锻炼,向青少年进行爱国主义教育的一项体育制度。体育教学大纲编选的教学内容和体育课成绩考核的顶目,凡与《标准》相一致的都应密切结合。

三、体育教学内容的分类及各年级 教学内容比重和要求

(一) 教学内容的分类

为了实现综合的教学效果,初中体育教学内容,不可能采用某种单一的分类方法。教学内容的分类必须反映对初中学生的综合要求,并有利于教学。因此,本大纲教学内容分类方法,是依据初中体育教学的目的任务和确定教学内容的原则,采取理论与实践、发展身体素质的练习和运动项目交叉综合分类的方法。为适应不同地区和学校的实际,使教学内容能反映统一性和灵活性相结合的原则,教学内容又分为基本部分和选用部分。在基本部分中,一方面保持运动项目的固有特点和系统性,又要反映本大纲体系的指导思想,加强身体锻炼的实效性。为此,把发展身体素质的练习单独列项,自成体系,使运动项目的基本技术和发展身体素质的练习相互配合,以取得身体锻炼的最佳效果。四年制的(一)年级教学内容,仍按小学六年级教学内容进行分类。

(二) 各项教材的比重

基本部分,占整个教学内容的70%。这部分教学内容,面向全体学生,保证全面而有效地锻炼学生的身体。为使大多数学校都能

使用这部分教学内容，并能方便教学，其难度不大，对场地器材的要求不高，各地区的学校都应积极地创造条件，努力教好、学好。

选用部分，占整个教学内容的 30%。这部分教学内容，主要是为适应各种不同的条件，使学校能因地制宜从教师、学生和客观条件的实际出发，灵活选用。根据本大纲确定教学内容的原则，也可另外选用适合本地区和本民族的其它教学内容。各种不同的学制或每周上课时数不同的学校，均可按本大纲中规定的教学内容比例，安排教学工作计划。

各项教学内容的教学时数比重分配如下：

(一) 年级 (四年制)

各项教学内容教学时数比重分配表

学 时 比 重			年 级	(一)
教 学 内 容 分 类				
基 本 部 分	体育卫生保健基础常识			8
	实 践 内 容	各 项 运 动 基 本 内 容	游 戏	9
			韵律活动和舞蹈	4
			田 径	16
			体 操	17
			小 球 类	6
			民族传统体育	6
		发展身体素质练习		4
	合 计			70
选用部分			30	

注：年级中括弧内序码为四年制，下同。

无括弧的序码为三年制，下同。

三年制及四年制各年级各项教学内容教学时数比重分配表

学 时 比 重 教 学 内 容 分 类		(二) 一	(三) 二	(四) 三
基 本 部 分	体育卫生保健基础知识	12—14	12—14	12—14
	实 践 内 容	田 径	16—18	16—18
		体 操	14—16	14—16
		发展身体素质练习	6—8	6—8
		球 类	11—13	12—14
		韵律体操和舞蹈	5—7	4—6
		民族传统体育	6—8	6—8
	合 计	70—84	70—84	70—84
选 用 部 分	1. 游泳 2. 滑冰 3. 各项基本教学内容的补充和延伸 4. 地区性、民族、民间教学内容 5. 其它	30—16	30—16	30—16

注：各年级的授课时数，三年制各年级按每周2课时计算；四年制1年级每周按3课时，2、3、4年级按2课时计算。

(三) 各项教学内容的基本要求

〔基本部分〕

1. 体育卫生保健基础知识

为贯彻理论与实践相结合的原则，建立体育卫生保健教育与身体锻炼相结合的教材体系，基本部分加强了体育卫生保健基础知识及这部分内容的知识性和系统性。初中学生，不仅身体发育

旺盛，而且是身体素质明显发展期。因此，必须使学生了解他们进入青春期身体发育的各种特征，以及这一阶段身体锻炼应注意的事项；学会科学锻炼身体的方法，以及体质测试和自我评价的方法。教学内容，要深入浅出，并与初中各年级身体锻炼的实践内容密切结合，用以指导学生的体育锻炼。这不仅可以提高学生参加体育活动的自觉积极性和身体锻炼的效果，而且是提高体育文化教养和终生从事体育锻炼所必需。这部分教学内容每学期都应进行考试。

此外，还编出一部分供教师选讲的内容，在题目后面以*号加以区分。

2. 身体锻炼的实践内容

(1) 各项运动教学内容

初中体育教学内容，既不能竞技化，也不能忽视运动项目，要用运动项目作为锻炼身体的有效手段，发展学生个性，培养进取和竞争精神，促进学生身心的发展。

游戏：四年制初中一年级由于年龄特征的关系，将游戏列为主要教材之一，并单独列项。中学的游戏与小学的不同，有情节的游戏减少了，对抗的游戏增加了。主要是通过跑、跳、投、攀登、平衡、对抗活动锻炼身体，提高群体意识，培养竞争的拼搏精神，以及勇敢顽强、团结友爱等优良品质。

田径：包括跑、跳跃、投掷等各项教学内容，这部分教学内容是田径运动中的基础项目，是初中的重点教学内容之一，授课时数占据首位，作为初中学生的田径教学内容，主要任务是使学生学习和初步掌握一些基本技术，更好地锻炼学生身体。因此，既要教好各项运动的基本技术，加强教学内容的系统性和连贯性，同时从初中学生的实际出发，充分发挥教学内容的锻炼价值和教育作用。以跑的教学内容为例，不过分强调短、中、长距离跑典型

项目的训练，而是以发展身体素质和运动能力为主要目标，按快速跑、耐久跑划分教学内容。为使教学内容保证重点，有的教学内容采取间隔排列的方法，如一年级跳高，二年级跳远。田径教学内容强调量化，对时间、距离和高度、远度逐年提高要求。

田径教学内容中，只列入主要纲目和主要的教学手段，辅助练习和身体素质练习，均包括在“发展身体素质练习”中。教学时，这两类教学内容要相互搭配，统一安排。为了克服有的学生感到田径教学内容枯燥和怕苦、怕累等思想，要加强教育，并结合学生生理和心理特点，采用形式多样和带有竞赛性的教学方法，提高学生的兴趣，争取教学的最佳效果。

体操：包括基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠和双杠。队列教学内容是对身体姿态的基本训练，也是组织集体活动，培养学生组织纪律性和整齐一致的重要手段，要继承队列教学的好传统。具体的教学内容在小学队列队形的基础上，逐步按正规队列适当提高要求。基本体操是以徒手和持轻器械的体操为主，内容丰富，灵活多样，易教易学，不受场地设备条件的限制，锻炼身体的实效性强，对培养学生的健美体格，正确的身体姿态都具有良好的教学效果。本大纲编排的基本体操内容，均属范例性质，教师可根据体育教学的实际需要，优选、重新组合和发展变化，也可以适当配以音响。教师要重视基本体操教学，认真教好，对学生要严格要求。基本体操教学内容，一般都比较简单，大部分都可在准备部分进行教与练，因此这部分教学内容，没有单独安排授课时数。

技巧和器械体操教学内容，对发展学生灵巧、力量、协调和平衡等身体素质，强壮骨骼，增强肌肉，都具有独特的作用。特别是对于改善我国青少年横径发育和培养健美体态方面，更有明显的作用。同时对发扬学生刻苦和勇敢的精神也具有现实意义。为

了在有限授课课时内教好这些教学内容，每年级重点教二项教学内容。单杠、双杠分为一组，选教一项；技巧和支撑跳跃分为一组，选教一项。这两组教学内容虽然对发展灵巧性有一定的共性特点，但总的说不论从技术结构还是发展身体素质，它们并不是同类项目。因此，各年级的体操教学内容，要与选用部分和发展身体素质练习做整体性安排，以利于使学生身体全面锻炼。技巧和器械体操教学内容有一定的难度，教师应充分挖掘学生的潜力，努力提高学生的体操水平。

球类：这是学生最喜欢的运动项目。锻炼身体的综合效果好，能够培养学生团结合作，积极进取和拼搏精神。初中阶段，可以确定篮、排、足球的任何一种球类作为基本部分的教学内容。并且还可以利用选用部分的授课课时数，选教第二种球类项目。球类技术比较复杂，教材要有重点，把教基本技术、简单战术和教学比赛有机地结合起来。身体素质是技术的基础，技术是战术的基础。因此，在球类教学中，如果只是让学生做技术的模仿，不重视发展学生的身体素质和运动能力，不善于多用游戏的方法和在教学比赛的实践中运用基本技术，不仅达不到锻炼身体的目的，运动技术也不易提高。五、四年制初中一年级的球类教学内容，都加上“小”字，即非正式的球类运动，而是采用小场地和简化规则的小足球、小篮球、小排球活动。小球类是大球小球化，不是乒乓球和羽毛球等“小球”。小球类活泼多样，不受正规规则限制，容易组织教学，趣味性强，锻炼身体的效果好。由于授课时数的限制，只能选择其中一种小球类作为基本部分的教学内容。

民族传统体育：它是我国各族人民在长期生产、生活的实践中积累起来的养生和健身的体育形式总称，是我国各族人民智慧的结晶。它以独特的技艺，强筋骨，防病祛病，锻炼意志，延年益寿。民族传统体育的内容极其丰富，要在继承和发扬多年来武

术教学经验的基础上，去粗取精，优选我国传统的养生法和健身术。民族传统体育的概念，不是等同于武术，而武术是民族传统体育的主要内容之一。对现有的武术教学内容，尽可能简化其套路，初中以基本功、动作组合和已为广大师生熟悉的少年拳为主，适当增加健身拳等实用技能。学习这些内容的一个重要目的是为了强身、自卫，加强爱国主义、民族自豪感和文明礼貌教育。在教学中要正确引导，严防打斗和伤害事故。由于我国各民族都有自己的传统体育形式，各地区的学校，都可以根据大纲的选材原则和本地的实际情况，选择本民族优秀的传统体育项目作教学内容。

韵律体操和舞蹈：韵律体操是在音乐伴奏下进行徒手的和持轻器械的体操。初中学生的韵律体操与竞技性艺术体操不同，与基本体操也不同。它的特点是比较灵活自由，三、五个动作加上一些简单的舞步、手势，配上节奏鲜明、活泼愉快的音乐，可以定位做，也可以在行进间做，发展学生的协调、灵敏和柔韧等身体素质，锻炼健美的体态，培养节奏感和表现力。

舞蹈动作的基本要素是动作的姿态、节奏和表情，它是以人体的动作为主要的表现手段，以表达人们的思想感情，反映社会生活的表现形式。初中舞蹈教学内容有别于舞台表演舞，它是以锻炼身体和自娱为目的。动作简单，节奏鲜明。以基本动作及其组合的集体舞为主。动作健美、大方、情节健康，并充分结合相应年级音乐课学习的歌与曲。反映学生的学习和社会生活，用以锻炼身体，抒发感情，加强人际关系，陶冶美的情操，培养文明行为。

韵律体操和舞蹈，既具有健美的形式和风格，反映时代的精神风貌，又要注意教育性、民族的形式和特点，培养学生健康正确的审美观。韵律体操不放在体操里，而与舞蹈合为一项，是因

为都以舞步作为基本要素，可以避免重复，方便教学。

(2) 发展身体素质练习

人体在运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等机体能力，统称为身体素质。这部分练习，动作结构比较简单，与生活、生产劳动比较接近。因为发展身体素质练习不受技术体系的限制，每个练习都有相对的独立性，可以用较少的教学时间，获得较大的锻炼效果。这些练习内容是范例性的，以发展灵敏、速度、柔韧、平衡、协调、耐力和力量等身体素质为主要特征，对完成教学的目的任务具有重要意义，也是提高运动技术水平的基础和教学手段。由于发展身体素质的练习难度不大，主要用量化标准区分教学要求。因此，发展身体素质练习虽然自成体系，但未划分年级。教师在选择搭配练习时，应考虑每个练习发展身体素质的重点。但是，由于人的有机体是统一的整体，每个教材不可能绝对地只限于发展某一身体素质。因此，教师可根据教学的需要，结合教学对象的特点，有针对性的选用、组合或配伍，制订切合实际的群体锻炼处方。为了全面地贯彻执行体育教学大纲，运动项目和发展身体素质的练习要相互配合，要在体育课中作为主要教学内容，不可偏废。

〔选用部分〕

选用部分的教学内容是体现大纲灵活性的主要措施之一。教师可利用这部分的授课时数调整教学内容，适应我国各地的实际情况，以保证大纲的实施。选用部分的教学内容的选择，应与基本部分一样，按大纲中规定的标准精选。选用部分的教学内容虽然有较强的灵活性，授课时数比重高达 20—30%，如果无计划地随意把这些授课时数全部加在某一项教学内容上，就有可能畸轻畸重，影响学生身体的全面锻炼。所以选用部分的教学内容使用不要过分集中，一般可包括以下几种：第一，基本部分教学内容

的延伸和提高,包括间隔排列的教学内容,采取同时出现的措施,如在同一年级应按规定只教跳远或跳高,根据学校具体情况,利用选用部分的教学内容的时间,又选了跳高或跳远;第二,补充本地区、本民族和本学校传统体育项目;第三,增加学生感到需要和有兴趣的教学内容;第四,用这部分时数调整基本部分教学内容时数比重,在内容不变的情况下,增加授课时数;第五,其它补充教学内容。如果有可能,各校都应创造条件争取上游泳课。游泳锻炼身体效果好,学生喜欢,实用性强。上游泳课时,要仔细检查水情、水质,加强教育和管理,防止意外事故。

四、体育课成绩考核

(一) 体育课成绩考核的意义与办法

体育课是初中学生必修课程之一。必须认真地考核和评定体育课的成绩。学生能否达到各年级相应的教学目标和考核成绩的优劣,将影响学生是否升级、毕业、报考高一级学校和评选“三好”学生。

体育课采取结构考核和综合评定的方法,其目的是促进学生身心的全面发展,更好地全面实现体育教学的目的任务。成绩评定的结果不是体育教学的最终目的,而是通过考核评定,激发和调动学生的积极性,及时了解教与学的状况,以便有计划、有步骤,有针对性地帮助学生顺利达到基本要求,更好的完成育人的目标。

体育课成绩考核的项目是体育教学大纲中的重点教学内容,考核的标准是依据《中国学生体质与健康研究》的有关资料和参考《国家体育锻炼标准》的达标评分标准制订的,尽量做到科学、合理和符合大多数学生的实际情况,简便易行。