

全日制中学
体育教学大纲

(高中部分)

(修订本)

中华人民共和国国家教育委员会制订

人民教育出版社

全國中學
體育教學大綱

(高、初中)

(體育部)

中華人民共和國教育部頒布

人民教育出版社

(京)新登字 113 号

全日制中学
体育教学大纲
(高中部分)
修订本

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
(100009 北京沙滩后街 55 号)

全国新华书店经销
北京市房山区印刷厂印装

开本 787×1092 1/32 印张 1.75 字数 34 000

1987 年 1 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

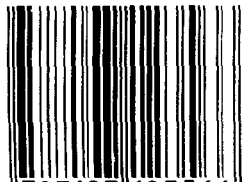
印数 1—9 000

ISBN 7-107-12356-4

ISBN 7-107-12356-4

G·5466(课)定价 1.50 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



9 787107 123566 >

目 录

一、体育教学的目的和任务	1
二、确定体育教学内容的原则	3
三、教学内容的时数比重及各年级的分布	6
四、使用大纲应注意的事项	10
五、体育教学内容	13
六、选用教材（供参考）	34
七、体育课成绩考核	42

全日制中学

体育教学大纲

(修订本) (高中部分)

一、体育教学的目的和任务

教育要面向现代化，面向世界，面向未来。体育是学校教育的重要组成部分，学校教育工作必须把学生的体育摆到应有的位置予以重视。

高中体育教学的目的：

增强学生体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全面的发展，成为祖国社会主义的建设者和保卫者。

高中体育教学的基本任务：

(一) 全面锻炼学生身体

促进学生身体的正常生长发育，培养健美的体格；

促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展；

增强对外界环境的适应能力。

(二) 掌握体育基础知识、基本技能和基本技术

使学生理解学校体育的目的、任务和体育在教育中的地位与意义；

学会锻炼身体和生活中的基本实用技能，掌握运动技术和体育娱乐方法；

使学生懂得锻炼身体的基本原理和能独立地进行科学锻炼的方法，以适应终生体育和生活娱乐的需要。

（三）向学生进行思想品德教育

·教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国，培养学生为祖国而自觉锻炼的社会责任感和献身精神，养成经常参加体育锻炼的兴趣和习惯；

发展学生个性，培养学生坚强的意志、勇敢顽强的精神和创造性；

培养学生服从组织，遵守纪律，团结合作和生动活泼的思想作风与良好的社会公德；

陶冶学生美的情操，培养文明行为。

体育教学的三项基本任务，是紧密结合不可分割的，它是通过体育活动的实践和理论讲授完成的。增强体质反映了本学科的特点和体育教学的基本要求。体育基础知识、基本技能和基本技术，不仅是增强学生体质，发展智力和向学生进行思想品德教育的手段，也是中学生应具有的文化素养，教师要认真教好，学生要努力学好。

体育教学的三项基本任务，虽然在确定某一节体育课的具体教学任务时可以有所侧重，但是从整体和长远的培养目标出发，应全面地予以贯彻和实现，不可偏废。

促进学生身体健康发展、增强体质，必须将身体锻炼与营养卫生、作息制度和减轻学生负担等工作密切结合，才能收到良好的效果。

体育教学是实现学校体育任务的基本途径，要面向全体学生。体育教学还要与适当的生产和公益劳动、军事训练、课外体育活动相结合。要加强对课外体育活动的领导，丰富课外体育活动的內容，重视培养学生在课外经常锻炼身体的习惯。对部分运动技术较好的学生，应积极开展课余训练，提高他们的运动水平，发展他们的运动才能。

二、确定体育教学内容的原则

（一）思想性原则

体育课的内容，包括体育基础知识和体育实践两部分。教材内容要体现时代精神，有利于向学生进行爱国主义教育和培养坚强的性格，勇敢顽强的意志，高度的组织性、纪律性和富于创造精神，陶冶美的情操和培养文明行为。

（二）增强体质的原则

确定体育教学内容时，以有效地增强学生体质为准则。锻炼身体效果好和具有实用意义的跑、跳、投掷、攀登爬越、悬垂、支撑、平衡等身体基本动作，以及发展灵敏、速度、柔韧、耐力和力量等身体素质的教材，在各年级反复出现，逐步提高要求。对技术性较强的教学内容，既要考虑教材本身的技术体系，又要有利于身体锻炼。对发展身体素质简便易行的教材，要组织学生课课练。

（三）科学性原则

高中学生一般在17~19岁左右，在这个年龄阶段，包括青春期、青年期。体育教学内容的层次、系统，应与学生各年级年龄阶段的生理和心理发展的规律、身体素质、运动能力的现状和要求相适应。体育教学内容要反映教育和体育科学发展的新成果，在传统教学内容的基础上不断更新。

确定体育教学内容不仅在技术体系上注意纵的连贯性，还应考虑横的联系，根据学生身心的发展，逐年提高运动技能和定量的要求。

（四）理论与实践相结合的原则

体育教学是以锻炼身体的实践活动为主要特征，同时要重视体育基础知识的教学。通过课堂教学讲授与身体锻炼，使学生初步掌握锻炼身体的原

理和方法，并运用人体发展的知识、卫生保健、人体测量与评价，以及各项运动的基础知识和规则，指导学生提高独立锻炼身体的能力。

（五）教材多样性和兴趣性原则

根据高中学生身心发展的特点，对参加体育锻炼的自觉性和积极性有了较大的提高。但是，仍需要用多种多样的体育教材锻炼身体和满足学生的兴趣与爱好。教材过于单调，不利于全面锻炼学生身体，也容易使学生感到枯燥乏味。体育是高中学生应具有的文化教养的一部分，通过体育教学还要教会学生部分体育文化娱乐的运动项目。

（六）统一性与灵活性相结合的原则

体育教学大纲的使用对象，应面向全国、面向全体学生。教材内容体现社会主义祖国对高中学生体育基础知识和身体锻炼的基本要求，同时也要考虑到我国幅员辽阔，各地发展不平衡的实际情况。因此，体育教材分为基本教材和选用教材两部分。基本教材比较全面、精炼，具备一般条件并经过努力即可完成；选用教材灵活多样，各民族和地区的各类学校可从实际出发选择使用。

（七）体育教材与《国家体育锻炼标准》相结合的原则

体育锻炼标准是国家鼓励青少年积极参加体育

锻炼，全面锻炼身体，向青少年进行爱国主义教育的一项体育制度。体育教材包括锻炼标准的全部内容，并使成绩考核项目与《标准》项目相一致。体育课教学内容与《标准》必须密切结合，但不能仅用《标准》项目代替体育教学。《国家体育锻炼标准》未设器械体操项目，体育课更应重视器械体操内容，根据大纲的要求，加强体操教学。

三、教学内容的时数比重及各年级的分布

根据高中体育教学的目的任务和确定教学内容原则，高中体育教学内容分为体育基础知识与身体锻炼两部分。整个教材内容又分为基本教材和选用教材。基本教材的教学时数比重，最低占 50%。基本教材面向全体学生，保证全面而有效地锻炼学生的身体。为使大多数学校能够使用这部分教材，并能方便教学，教材的难度不大，对场地、器材的要求也不高，各地区的学校都应积极地创造条件，教好基本教材。选用教材的教学时数比重，最多不超过 50%。选用教材，主要是为适应各种不同的条件，因地、因校，从实际出发灵活地选用。各项教材内容的教学时数比重分配，详见下表。

各项教学内容时数比重分配表

时数比重 教材		学年	一		二		三	
			男	女	男	女	男	女
基本教材	体育基础知识		6—8	6—8	6—8	6—8	6—8	6—8
	田 径		14—16	14—16	14—16	14—16	14—16	14—16
	基本体操		5—7	5—7	5—7	5—7	5—7	5—7
	技巧与器械体操		14—16	14—16	14—16	14—16	14—16	14—16
	球 类		7—9	7—9	7—9	6—8	7—9	6—8
	武 术		4—6		4—6		4—6	
	舞蹈与韵律体操			4—6		5—7		5—7
	合 计		50—62	50—62	50—62	50—62	50—62	50—62
选用教材	1. 游泳 2. 各项基本教材的补充与延伸 3. 其他 (注)		50—28	50—38	50—38	50—38	50—38	50—38

注：包括自选地区性、民族、民间教材

大纲中确定的各项教材内容的意义与要求：

体育基础知识：为了提高学生体育的文化教养，指导学生体育实践，增加了理论教材的授课时数比重，提高了教材的知识性和系统性。这部分教材包括学校体育的目的任务，体育的一般知识，人体发展和年龄特点，体质测试与评价，以及科学锻炼身体等方法。教师要认真教好，并进行考试。

田径：其中包括跑、跳、投掷等各项教材内容，

它既是人体的基本活动,锻炼身体行之有效的手段,又是田径运动中的最基础的项目。在高中体育教材中,田径教材内容的授课时数仍占重要位置。

基本体操:以徒手操和使用小器具的轻器械操为主,其内容丰富,灵活多样,易教易学,不受条件限制,锻炼身体的实效性强,对培养学生健壮体格,正确的身体姿态具有重要作用。学校应重视基本体操教学,严格要求,学生做体操要准确,讲求实效。

技巧和器械体操:对发展学生灵巧、力量等身体素质和增强骨骼、肌肉具有独特的作用。学校应加强技巧和器械体操的教学,培养学生刻苦锻炼的精神,适当提高教材的难度和要求。

球类:篮球,是我国人民十分喜爱,开展极为普遍的体育项目。学生喜欢篮球,方便教学,锻炼身体的效果好,场地条件也比较容易解决,因此把篮球作为中学生体育课的基本教材。但是,根据学校的传统和实际情况,也可以改换手球、足球或排球作为基本教材。在确定一种球类项目作为基本教材后,仍可再选一种球类项目作为选用教材。

武术:是我国传统的民族形式体育和健身方法。教材中适当简化了套路,强调实效性和兴趣性。要提高对我国传统健身术的认识,认真上好武术课。各

地区和学校，也可以选用本地区和本民族传统的武术或其他民族形式体育项目，作为补充教材。

舞蹈和韵律体操：体育教学中把舞蹈作为教材，既要保持舞蹈的特点，又要与舞台上表演舞相区别。舞蹈与韵律体操，是深受学生喜爱的体育项目，它对锻炼学生身体，陶冶美的情操，抒发感情，加强社会交往，对学生进行精神文明教育，都有自己的特点和作用。舞蹈教学内容要易教、易学，符合体育教学“三项”基本任务的要求。

游泳：是锻炼身体效果好，实用性强，深受学生喜爱的体育项目。各地学校都应积极创造条件争取能够上游泳课。考虑到各地学校的实际情况，大纲中没有把游泳列为基本教材，但是对选用游泳教材，应采取积极的态度。上游泳课时，应在课前仔细调查了解水情，注意安全，防止伤害事故。

现代体育项目不断增加和创新，可选择的体育项目越来越多，在规定的教学时数内，不可能包罗万象。因此，在基本保留传统教材的基础上，适当增加少量教材，并对有些教材的起止点做了适当的调整。尽可能使一个年级的教材比较精炼、集中。但是，所有教材的取舍和起止点，对选用教材一般不受限制。

各年级的教学时数比重，都有一定的浮动范围，

使各年级教材的搭配更具有灵活性。教材条目中排列的教学手段和辅助教材，教师可以根据学生实际情况有选择的使用。

四、使用大纲应注意的事项

(一) 要全面完成体育教学的三项基本任务

在体育教学中，以增强体质为主，加强“三基”教学，教会学生锻炼身体的手段和方法，结合体育教学的特点，有针对性地向学生进行思想品德教育。要把全面完成体育教学任务作为指导思想。

(二) 上好体育课，提高体育教学的实效性

1. 体育教师要认真钻研教材，深入调查了解学生，根据大纲、学生情况、气候和场地器材条件，制订体育教学工作计划和教学进度表，每节课都要写好教案和填写课后小记。

2. 要以学生为主体，充分发挥教师在教学中的主导作用，不断改进教学方法。课堂应建立科学的管理制度，体育课要使学生有兴趣，有一定的自由活动的时间，但不能放任自流。对学生严格要求，既要教育学生刻苦锻炼，又要生动活泼，善于启发和调动学生的自觉积极性。

3. 应充分利用上课的时间，加强课的密度，科

学地安排生理和心理负荷量，并注意区别对待，关心病、弱、残学生。

4. 体育课要把教、学、练密切地结合起来，首先要教会学生必要的运动技术，应特别重视发展学生的身体素质，每堂体育课都要适当安排“课课练”的内容。

5. 认真考核学生体育课的成绩和评价教学效果。体育课应当有针对性地布置课外作业，根据大纲中规定的成绩考核办法、项目和评分标准考核成绩。如果有的考核项目和评分标准不适合本地实际情况时，经过认真研究，并参照本大纲的项目、评分标准和办法，制订本地区的体育课成绩考核项目及评分标准。

（三）体育课要与课外体育活动相结合

根据教育部的有关规定，要保证学生每天一小时锻炼的时间。在认真上好体育课的同时，要积极开展课外体育活动，做好早操（课间操）、眼保健操，组织安排好课外锻炼，有组织、有计划地开展小型、多样和经常性的体育比赛，推动群众性体育活动的开展。对有运动才能的学生，应结合学校具体条件，组织课余训练，提高运动水平。

积极提倡徒步远足和旅行，更多地接触社会和大自然，使学生身心受到锻炼。

（四）体育要与卫生保健等工作相结合

体育与卫生保健工作密切结合，才能有效地增强学生体质。体育教师要与有关人员加强联系，配合生理卫生课、人口教育课及校医室、伙食工作人员共同关心学生的营养、生活制度、课业负担和卫生保健。充分利用和掌握身体检查、体质测试等资料，逐步实行按健康分组教学。对病弱学生，应关心他们的健康，组织他们参加力所能及的保健体育活动。

（五）体育教学与劳动、军事训练相互配合

适当地参加生产和公益劳动，有益于身心健康。高中学生参加军事训练，不仅可以增强学生体力，受到军事教育，而且对体育教学有直接的帮助。通过体育锻炼，增强了体质，培养吃苦耐劳的精神，可直接为生产和国防服务。体育教学内容可以在三项基本任务的原则指导下，与生活、生产和国防体育某些项目内容相结合。但是，体育、劳动和军事训练，有各自不同的目的，不能相互替代。

（六）充实和改善体育场地、器材设备条件

体育场地、器材，是上好体育课和开展课外体育活动的物质保证。新建学校应根据有关规定，建设场地、配备器材。现有学校也要不断充实和改善体育设备条件，要贯彻勤俭办事业的精神，器材要

坚固耐用和方便教学，保证安全和学生参加体育锻炼的需要。

因为条件的限制，经过努力仍不能按本大纲要求上体育课，应认真从大纲中选择能教的内容，或自选简易教材，利用一切可能利用的自然条件，组织学生锻炼身体。

五、体育教学内容

基本教材

一 年 级

理论部分（体育基础知识）

高中体育教学的内容，包括体育基础知识和身体锻炼的实践教材。体育基础知识不仅是指导高中学生体育实践所必需的，也是高中学生应有的体育文化教养。这部分教学内容，要认真教好，并进行必要的考试，作为学生体育成绩的一部分。

这里规定的教学内容，供高中各年级使用，各校可根据实际情况确定讲授的顺序，并可增选一些其他讲授教材。

1. 什么是体育
2. 学校体育的内容、手段和方法
3. 高中学生体育的目的和任务
4. 青少年生长发育的规律及其特点