

中等师范学校 体育教学大纲

(试行草案)

中华人民共和国教育部制订



1957.10.10

229243

229244

中等师范学校

体育教学大纲

(试行草案)

中华人民共和国教育部制订

*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市房山县印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 1.625 字数 34,000

1981年3月第1版 1981年6月第1次印刷

印数 1—12,500

书号 K7012·0257 定价 0.13 元

中等师范学校体育教学大纲

(试行草案)

一、体育的目的和任务

体育是学校教育的组成部分，是培养德、智、体全面发展的合格人才的重要方面。

中等师范学校体育的目的是增强学生体质，向学生进行共产主义思想品德教育，以便将来从事小学教育工作，担负起社会主义建设和保卫祖国的光荣使命。

中等师范学校体育的基本任务是：

1. 锻炼学生身体，促进学生身体的生长发育和机能的发展，全面地发展身体素质和人体基本活动能力，提高机体对自然环境的适应能力。

2. 学习和掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术，学会用科学的方法锻炼身体，养成锻炼身体的习惯。

3. 掌握小学体育的基本知识、技能和简单的教学方法，毕业后一般应具备担任小学体育课和组织课外体育活动的 ability。

4. 教育学生热爱中国共产党、热爱社会主义祖

国、热爱教育事业,培养学生服从组织、遵守纪律,热爱集体,朝气蓬勃,勇敢顽强和艰苦奋斗的精神。

二、编写大纲的原则

1. 从增强学生体质出发

师范生将来要担负繁重的小学教育工作,必须把他们的身体锻炼好。选编的各项教材,都以有效地增强学生体质为准则。锻炼身体效果好的重点教材,如跑、跳、投掷、攀爬、悬垂支撑,以及发展身体素质的教材,采取螺旋式排列方法,在各年级反复出现,逐年提高。发展身体素质的教材,单独列项,要求学生课课练。

2. 要符合学生的生长发育规律

师范生一般约在16—20岁之间,他们正处在生长发育时期。这期间,身体素质的发展大体可分为两个阶段:前一阶段,他们身体的灵敏、速度、柔韧等素质,已处于较高水平。但是,到了后一阶段(特别是女生),虽然在力量和耐力仍有一定的发展,而灵敏、柔韧、速度等素质的发展,却逐渐有所减弱。在选择教材,安排教材的顺序,以及确定体育成绩考核的项目和标准时,应充分地考虑到这些特点。

3. 要体现师范教育的特点

中师的体育,要完成增强体质和职业训练的双重

任务。体育教材分实践和理论两部分。实践部分的教材,难度大体相当于高中,教材内容略有增加,并注意基础训练;理论部分除讲授体育的一般理论知识外,三、四年级重点讲授小学体育教学法。

实践部分的《中等师范学校体育教材》,只供教师使用;理论部分的《小学体育教学法》,作为学生的课本。

4. 统一性与灵活性相结合

理论教材,编写出略多于规定教学时数的内容,教师可重点讲授,还有一部分教材,在规定的时间内讲不完,可供学生自己阅读。实践部分包括基本教材和选用教材两类:基本教材简单易学,使用器材不多,锻炼身体的效果好,一般学校都应完成;选用教材应在完成基本教材的基础上,根据实际情况灵活选用。

基本教材是按年级循序渐进地系统编排的;选用教材和队列、基本体操、舞蹈等,只列举出范例,没有具体划分教授的年级。各校可自行安排教学进度。

三、教材的时数比重

教育部制定的四年制师范学校教学计划规定,1—4 年级体育课每周 2 课时,3、4 年级各加 1 课时小学体育教学法,总共授课时数应为 335 课时。由于体育教学容易受自然条件的影响,因此留出一定的机动时间,

实际授课时数定为 319 课时, 其中理论课 70 课时, 占 22%, 实践课 249 课时, 占 78%。

实践部分, 基本教材授课 175 课时, 占这部分教材的 70%; 选用教材授课 74 课时, 占这部分教材的 30%。

各年级各类教材具体时数、比重表

课时与比重		年级	一	二	三	四	合计	占总课时数 %	占基本教材时数 %
内容	实 践 部 分	跑、跳跃、投掷	18	18	19	17	72	23	41
		队列、基本体操、舞蹈、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠	15	15	15	14	59	19	34
		球类和游戏	7	7	8	8	30	9	17
		武 术	4	4	3	3	14	4	8
		(小 计)	(44)	(44)	(45)	(42)	(175)	(55)	
		选用教材	19	19	18	18	74	23	
		合 计	63	63	63	60	249	78	
	理 论 部 分	体育基本知识	5	5	5	5	20	6	
		小学体育教学法			25	25	50	16	
		合 计	5	5	30	30	70	22	
	总 计		68	68	93	90	319	100	

上表内的课时，是按每课时 75% 的时间估算的，队列、基本体操等教材，除用安排的课时教授外，主要应用其余的 25% 的时间教授。制定教学进度时，如实践部分以每节课两个教材为例，教材出现的次数应将表格内的数字乘以 2。

四、使用大纲应注意的事项

1. 教材的衔接问题

考入师范的学生来自不同的学校，基础和水平很不平衡。在选编教材时，把起点与初中三年级的教材有重点地重叠排列，作为过渡。跳跃、投掷和单杠、双杠等一部分教材，采取间隔、交叉排列的方法。例如跳高和跳远，不同时出现，一、三、四年级教跳高，二、三、四年级教跳远。这样编排的目的是为了解决教材多课时少的矛盾，以便集中时间，教好重点教材。但是，全面发展素质的教材，是连续排列的。

2. 选用教材的使用问题

大纲中的选用教材，大体分为三种类型：第一种是难度大于基本教材，是基本教材的延伸和提高，这部分教材要在教完基本教材的基础上，按各项的提高和延伸部分，衔接选用；第二种是照顾不同地区的气候条件，选编的季节性教材；第三种是补充基本教材中没有的体育项目。

为了确保全面地锻炼学生的身体，不要把选用教材的时间，都集中在某一项目。每项选用教材和基本教材加起来的总时数，不应超过跑、跳、投掷三项教材的总时数。四年级基本教材已大部分学完，学生可以在全面锻炼的基础上，有选择的侧重学习一两个项目。

根据我国的实际情况，把篮球作为基本教材。但是，也可以从学校的实际出发，替换其他球类作为基本教材。

3. 体育卫生工作要与相关学科密切配合

体育课是学校体育的基本组织形式，必须认真上好。要坚持早操、课间操和眼保健操，结合师范教育的特点，积极开展课外体育活动和小型多样的运动竞赛。在普及的基础上组织业余训练，推动群众体育活动，促进师范学校体育运动水平的提高。

体育要与卫生工作密切配合。体育是通过锻炼增强体质，卫生保健工作是保护学生健康。应注意饮食营养、宿舍和环境卫生、个人卫生，学生每年应进行一次身体检查，要逐步做到按健康分组上体育课。

教育学、心理学和生理卫生等课程，都有专门的章节分别讲授教学法原理、人体的构造、体育卫生常识等，体育教师应与有关学科的教师共同配合，互相合作，避免重复。

4. 教材与《国家体育锻炼标准》相结合

5. 注意理论联系实际,搞好教育实习

师范学校应配备具有一定业务能力和教学经验的体育教师,要深入小学调查研究,了解儿童,教学中要理论联系实际,在增强学生体质的同时,注意对师范生教学能力的培养。有目的、有计划地训练学生喊口令、调动队伍、轮流带操和担任体育小组长;并且给高年级的学生创造条件,协助体育教师指导低年级课外体育活动,组织各种小型运动竞赛,规划体育场地,担任裁判,以提高他们的业务能力。

小学体育教学法课,在讲清基础理论的同时,有些章节可采用教法作业形式,边讲、边做,并使学生经常有机会接触小学,到小学参观、见习。

教育实习在学校统一领导下,将学生组成实习小组。实习前,还应利用小学体育教学法课,以本班同学为对象,轮流模拟实习,为正式实习做准备。

6. 体育成绩考核评定

师范生的体育成绩评定分为理论和实践两部分。1、2 年级只评定体育实践课的成绩;3、4 年级除评定体育实践课成绩外,小学体育教学法课也要进行考试。总评时,实践课占 60%,理论课 40%,并适当参考教育实习中体育的实习分数。

考试的方法,可采取平时检查、定期测验和学年考试(理论课)三种形式。大纲中所列入的体育考核标

准,因统计的人数少,数据不够充分,仅供教学时参考。

7. 充实体育场地器材

体育场地器材是上好体育课和开展课外体育活动的基础,为了培养合格的小学教师,教育部门和学校应尽力予以保证。师范学校应积极创造条件修建体育馆。要贯彻勤俭办事业的精神,发动群众,师生动手,维修管理好体育场地、器材,提倡自制教具,这既是解决师范学校体育器材的好方法,也是培养具有独立担任小学体育工作能力的手段。

五、基本教材

一 年 级

(一) 体育基本知识(一至四年级)

1. 师范学校体育的目的和任务。
2. 体育锻炼的原则和科学锻炼的方法。
3. 体育锻炼是怎样增强体质的。
4. 各项体育运动对增强体质的作用。
5. 积极推行《国家体育锻炼标准》。
6. 冬季体育锻炼有什么好处。
7. 游泳的好处。
8. 田径。
9. 体操。
10. 武术。

11. 球类。
12. 体育运动卫生常识。
13. 几种运动创伤的急救方法。
14. 国内体育活动发展概况。
15. 奥林匹克运动会、亚洲运动会简介。

(二) 队列和体操队形(各年级使用)

1. 队列的基本概念。
2. 立正、稍息、看齐、报数、集合、解散。
3. 行进和停止。
4. 原地和行进间的转法。
5. 原地和行进间的队形变换。
6. 行进间裂、并、分、合及各种图形的变换。

(三) 跑

1. 快速跑:

(1) 发展身体素质和跑的能力的练习:

- ① 中速跑: 60~80 米。
- ② 加速跑: 60~80 米。
- ③ 重复跑: 40~60 米(2—4 次)。
- ④ 15 秒 20 米往返跑。
- ⑤ 辅助练习: 弓箭步走、原地摆臂、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、连续单脚跳、快速反应练习、跑台阶。

(2) 基本技术:

- ① 站立式起跑。

② 蹲踞式起跑。

③ 起跑后的疾跑。

④ 途中跑。

(3) 全程跑: 100 米或 50 米。

2. 耐久跑:

(1) 发展身体素质和跑的能力的练习:

① 跑走交替: 女生: 1000~1500 米。男生: 1500~2000 米。

② 变速跑: 女生: 1000~1200 米。男生: 1200~1600 米。

③ 重复跑: 女生: 300~400 米(2~3 次)。男生: 400~600 米(2~3 次)。

④ 4 分钟 30 米往返跑。

⑤ 越野跑或自然地形跑: 女生: 1200~1500 米。男生: 1500~2000 米。

(2) 基本技术:

① 站立式起跑。

② 途中跑。

(3) 全程跑: 女生: 800 米。男生: 1500 米。

3. 接力跑: 每段 60~80 米, 在接力区内用上挑式或下压式传接棒。

4. 障碍跑: 在 60~80 米内跑过、跳过、爬过、钻过、跨过(1~2 个低栏)4~6 个障碍物。

考核项目:

女生: 100 米或 50 米跑; 800 米跑。

原 书 缺 页

(6) 立卧撑。

(7) 引体向上。

2. 投掷实心球：双手举球至头后方，用力向前抛球的练习。

3. 手榴弹(500 克)：助跑或原地投掷手榴弹。

考核项目：手榴弹或实心球。

(六) 基本体操

徒手体操

1. 定位操。
2. 拍手操。
3. 模仿操。
4. 双人操。
5. 行进间体操。

轻器械操

1. 棍棒(绳)操。
2. 沙袋操。
3. 实心球操。
4. 纱巾操。
5. 小球操。
6. 哑铃操。
7. 藤圈操。

跳绳

1. 跳短绳。
2. 跳长绳。

原 书 缺 页

(1) 臂的波浪动作。

(2) 身体的波浪动作。

5. 集体舞:

(1) 小学唱游、舞蹈重点教材。

(2) 集体舞。

(八) 技巧

发展身体素质的练习(各年级选用):

1. 兔跃。

2. 俯卧挺身。

3. 俯卧撑。

4. 仰卧起坐。

5. 立卧撑。

6. 纵叉。

7. 手扶墙下“桥”。

女生:

1. 前滚翻。

2. 后滚翻。

3. 直腿坐后倒成肩肘倒立。

4. 手倒立(靠墙)。

男生:

1. 前滚翻。

2. 后滚翻。

3. 手倒立(有人扶持的)。

4. 侧手翻。

原 书 缺 页