

江苏省高等學校
教學大綱
體育提高課試行教學編



人民體育出版社

231
4904

江苏省高等学校 体育提高課試行教学大綱

江苏省高校体育工作委员会編

人民体育出版社

統一書号：7015·629

江苏省高等学校

体育提高課試行教学大纲

江苏省高等学校体育工作委员会編著

*

人民体育出版社出版

（北京體育場內）

（北京市體育場內）

北京印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 $\frac{1}{16}$ 80千字 印数3

1958年5月第1版

1958年6月第1次印刷

印数：1 2,000册

定 价：10.02元

责任编辑：王 彬 封面设计：王 彬

前 言

几年來，由于党和政府对体育运动的重視和关怀，高等学校的体育工作已有了很大的發展，在体育教学方面，國家已經頒布了一般高等学校和高等师范学校的体育教学大綱。我省各高等学校的体育教師在学校行政和省体委、高教局的領導下通过學習、观摩，对体育教学进行了一系列的改革，教学质量有了顯著的提高。

由于群众性体育运动的日益發展，广大学生正逐步培养着对体育的兴趣和爱好，部分学生產生了进一步提高运动技術水平的要求。为了逐步滿足这种要求，在体育教学中貫徹分別对待的原則以更好地完成高等学校体育教学的任务，我們于1957年暑假，集中了全省高等学校的部分教师，用近一个月的時間編寫了这本体育提高課教学大綱及其附件，供各校在开设体育提高課时試用。由于時間短促，缺乏經驗，这本大綱的缺陷和問題必然很多，希望各校体育教研組將試用時所發現的問題和意見告訴我們，以便來年进行修改，同时更希望收到这本大綱的兄弟地区高等学校的老師們予以批評和指教。

江苏省高等学校体育提高課大綱編委会

1957.8.10.

目 录

江苏省高等学校体育提高課試行教学大綱（初稿）	1
一、目的和任务	1
二、关于实施大綱的說明	1
大綱內容	2
（一）田徑提高課教学大綱	2
（二）籃球提高課教学大綱	10
（三）排球提高課教学大綱	20
（四）足球提高課教学大綱	27
（五）体操提高課教学大綱	34

江苏省高等学校 体育提高課試行教学大綱 (初稿)

一、目的和任务

为貫徹全面發展因材施教的教育方針在一般身体訓練課的基礎上，进行專項运动教学，以提高教学质量，进一步培养学生成为德、智、体全面發展的高等建設人才。

在体育教学过程中应努力完成下列任务

- (一) 培养学生共產主义道德品質。
- (二) 吸引和教育学生进行系統的競技运动作業，养成爱好运动的習慣。
- (三) 在全面訓練的基礎上，提高專項运动理論知識和技術水平，通过勞衛制二級标准，并爭取达到等級运动員水平。
- (四) 培养业余体育積極分子，使其具备專項指导及裁判能力。以协助开展羣众性的体育工作。

二、关于实施大綱的說明

(一) 提高課是目前高等学校体育教学改革工作中的新课题。由于学生所受的体育教育不平衡，学生的體質、运动技術水平亦各有差異。在部頒大綱中，虽已按学生的健康情况、年齡、性別、身体訓練程度及运动技術水平等进行分組教学，但尚有一部分学生已具备良好的条件，若仍授一般体育課，則不能满足学生的学习要求，同时，也影响了运动成績的提高。开设提高課，就是为了补足这些缺点。

我省各高等学校体育教学改革工作，虽初具基礎，但对提高課缺少經驗，因此，目前各高校可根据下列条件，重点試行，以創造經驗。但班次不宜太多，有困难者可不开。

1. 一般身体訓練課有一定基礎而教学正常者。
2. 任課教师对專項运动有全面教学能力者。
3. 对提高課教学所需的場地设备能保證者。
4. 上課時間安排无困难者。

(二) 提高課的要求較高，运动量較大，必須具备一般身体訓練的基礎和一定的技術水平。因此，根据目前我省各高校学生水平及師資条件等情况，暫对二、三級学生开设。为时一年，每班人数以二十人左右为宜。

(三) 由于我省各高校勞衛制二級及格人数較少，目前暫以勞卫制一級合格为对象，但須身体强健，对專項运动有一定技術水平，能负担較高运动量者，经思想审查、經審查合格后方可参加。

(四) 提高課不同于技術訓練課或四解为單元教学。而是提高体育課的教学質量，在全面訓練的基礎上，提高專項运动技術水平，以更好地完成部頒大綱的多項要求。因此，在教学內容中，全面身体訓練的比重应占总时数40—50%。体育理論課亦应补足部頒大綱規定的內容。

(五) 本大綱每周上課一次，每次課九十分鐘。由于時間有限，为完成教学大綱的要求，必須加强課外輔導工作，并采取相应的措施（如組織隊和競賽）。

(六) 田径运动提高課因項目較多，根据本大綱的精神要求及本省高校具体情况，一般不宜專項分組。暫选定田径运动中主要項目进行教学。以提高身体素質，为專項技術的提高打好基礎。

(七) 本大綱所附的范例：如教学计划表、教学进度表、检查标准、教学日志等，僅供各校編寫提高課教学大綱时的参考。

大綱內容

田徑提高課教學大綱

教學內容

甲、理論部分：

- 一、本課程的目的、任務及實施辦法。
- 二、我國體育運動的概況（包括各種制度的簡要介紹）。
- 三、田徑運動的一般理論。
 1. 田徑運動的意義、價值和在體育運動中的地位。
 2. 田徑運動的定義及其分類。
- 四、田徑運動的一般技術原理。
 1. 走和跑的技術原理。
 2. 跳躍的技術原理。
 3. 投擲的技術原理。
- 五、田徑訓練的一般原理。
 1. 訓練的定義和任務。
 2. 提高訓練水平的主要手段。
 3. 訓練原則。
 4. 發展身體素質的方法。
 5. 疲勞和訓練過度。
- 六、田徑運動的個人衛生、醫務監督和自我身體檢查、傷病預防和急救。

乙、實踐部分：

- 一、隊列操練，準備活動與輔助練習：
 - （一）隊列操練及集中注意力的練習。
 - （二）身體全面發展的練習：徒手體操、帶器械的體操、（在器械上肢體自衛和體操）（在器械上肢體自衛和體操）（在器械上肢體自衛和體操）以及活動性遊戲等。
 - （三）專門性練習：徒手的和利用器械的各種田徑技術動作練習。
- 二、田徑運動的技術。
 - （一）中長跑：途中跑、站立式起跑、衝刺、呼吸、（在跑道上跑）。
 - （二）短跑：途中跑、蹲踞式起跑（普通式）、起跑、衝刺、衝刺、衝刺（在跑道上跑）。
 - （三）越野跑：包括越過自然障礙和在混合地帶跑。
 - （四）跨欄跑：過欄技術和欄間步伐。
 - （五）接力跑：兩種傳接棒的方法。
 - （六）跳高：踏跳、助跑、步點、空中動作和落地（在跑道上跑）。
 - （七）跳遠：踏跳、助跑、步點、空中動作和落地（在跑道上跑）。
 - （八）鉛球：持球、推擲前的預備姿勢、擲步、出手動作。
 - （九）標槍：握法、投擲前的預備姿勢、原理、出手動作、投擲動作。

丙、教學要求

- 一、初步掌握田徑運動的理論知識和技術。(技術方面第一學期: 100 公尺、鉛球(12 磅)
高三項全能須達到700分以上, 第二學期須達到1000分以上——按田徑運動評分表計算積分)
- 二、達到勞衛制二級標準。
- 三、擔任系一級以上運動會田徑裁判1—2次。
- 四、積極參加田徑運動競賽, 努力達到單項等級運動員標準。

附件 1

田徑提高課教學計劃表

學 期 月 份 時 數 內 容	周 次	第 一 學 期																		
		時 數	九 月						十 月		十 一 月		十 二 月					一 月		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
一、理 論		4		1				1			2									
二、輔 助 運 動		16 堂		3				3 ½			3		4					3		
1. 隊列操練, 一般的 和專門性練習																				
2. 體 操																				
3. 游 戲																				
三、技 術 訓 練		15 堂		2				3 ½			3		4					3		
1. 走和跑: 競走、中長 跑、短跑、 越野跑、跨 欄跑、接力 跑。																				
2. 跳躍: 跳高 跳遠																				
3. 投擲: 推鉛球 擲標槍																				
教 學 總 時 數		36		6				8			8		8					6		

第 二 学 期																	全年 总计 数	
时 数	二 月		三 月				四 月				五 月				六 月			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17
2																2		2
9	2		2					1½					½			2		25
23	2		6					6½					6½			2		39
34	4		8					8					8			6		70

附件 2

田徑提高課教學進度表

作 業 月 份 周 次 內 容		第 一 學 期																	
		九 月			十 月				十 一 月				十 二 月				一 月		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
理	論	x				x				x									
輔 助 的 活 動	列隊操縱和准备活動	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	專 門 性 練 習		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	又 社 或 單 社		x	x				x	x	x			△						
	球 上 或 跳 箱				x		x				x	x	x	x	△				
	籃 球 游 戲	x		x						x	x	x	x				x	x	x
	排 球 游 戲																		
	其 他 游 戲		x		x									x					
技 術 訓 練	長 走 和 中 長 跑	x	x	x	x			x	x		x		x	x			x	△	
	短 跑					x	x	x	x	x	x	△							
	競 步												x		x				x
	跨 欄 跑																		
	投 力 跑																		
	高 跳			x	x	x		x	x	△									
	遠 球			x	x	x													
其 他 活 動	球 拍											x	x	x	x		x	x	
	其 他											△	△	△		△			

△ 一表示考在成績估計定，通過教學比賽進行

田徑提高課教學日曆

附件 3

第一學期

課次	準備活動和輔助練習	基 本 內 容	備 注
1	徒手操10--12節 (包括勞衛操)和實心球練習。 籃球遊戲 迎面傳接球 兩步上籃 共35'	理論 45' 我國體育運動的概況 中長跑: 一般自然放鬆慢跑5'	理論課在第一節課內在室內進行
2	徒手操7--8節 肋木上做的練習 單杠: 體足起 拉力遊戲 共42'	競走的基本練習10' 中長跑: 跑的專門練習(小步跑、后踢腿跑、擺動式步伐)17' 鉛球: 握法、專門練習, 原地各種方向快速推15'	
3	徒手操7--8節 發展下肢力量的練習 (在肋木上做) 單杠: 手腹回環, 短振下 籃球: 運球投籃 共42'	競走: 完整競走動作練習, 3' 鉛球: 原地握法練習, 全身用力順序, 出手速度練習15' 中長跑: 跑的專門練習(高抬腿、跨步)復習擺動式步伐 共20'	
4	徒手操 6 節 肋木上做的練習(同上) 跳箱: 前和分腿騰越, 和推小車、打背越過 共40'	跳高: 各種方面助跑及足跳、橫竿、起跳的基本練習20' 鉛球: 手和全身用力, 出手速度練習 中長跑: 競走動作, 途中跑, 改進上下肢配合動作10'	
5	徒手操7--8節 籃球和球遊戲 共10'	理論 45' 田徑運動的一般概論 短跑: 復習中的專門練習, 小步跑過渡到途中跑10' 跳高: 1--3步助跑的專門練習, 立定跳高, 和助跑的專門練習20'	
6	徒手操和用沙袋做的練習 肋木上做的練習 跳箱: 復習上欄作業 負重競走比賽遊戲 共40'	短跑: 連續跑的專門練習, 站立式起跑的專門練習10' 鉛球: 復習動作15' 跳高: 三步助跑的專門練習, 跨越式過竿20'	
7	徒手操 發展下肢力量的專門練習 單杠: 易筋術三級動作 共40'	鉛球: 圓弧滑步推練習20' 中長跑: 1500公尺考察15'	
8	徒手操 發展下肢力量專門練習 雙杠: 前振起, 掛臂蹬足起 共40'	短跑: 小步跑過渡到加速跑, 突然前倒的加速跑 跨越式跳高: 過竿式10' 跳高: 考察和技術評定20' 跳高: 復習助跑, 跨越式過竿練習(可用跳箱)15'	準備活動和輔助練習中跑的專門練習與基本內容中短跑練習結合進行
9	徒手操7--8節 利用沙袋做投擲的專門練習 雙杠: 前振起, 掛臂蹬足起 籃球分隊比賽遊戲 共42'	短跑: 各種跨越式起跑, 起跑後的疾跑, 15' 跳高: 三步助跑的專門練習, 跳過橫竿, 步點測量方法20' 中長跑: 慢跑到中速跑 800—1000公尺5'	
10		理論: 90' 田徑運動的一般技術原理	

課次	准备活动和輔助練習	基 本 內 容	备 注
11	徒手操 用沙袋做的練習 墊上运动：向后挺身起 籃球：快速傳球蛇形運球 共40'	短跑：復習起跑，加速跑100公尺全速跑10' 標槍：（手榴彈投擲練習）原地、上步、助跑投手榴彈20' 跳高：考查（要求高度不限姿勢）15'	
12	徒手操 肋木上做的練習 （發展柔韌性練習） 墊上运动 魚跃滾翻，前扑側繞腿 籃球半場比賽 共42'	短跑：100公尺考查20' 標槍：標槍的專門練習和用手榴彈投准15' 中長跑：慢速、中速交替跑1000公尺以上5'	
13	徒手操7—8節 單足跳躍接力比賽，双杠或單杠勞衛制二級動作考查 籃球搶球遊戲 共42'	標槍：握法、原地正面插槍練習15' 越野跑：慢跑2000—2500公尺26'	
14	徒手操7—8節 投擲的專門練習 墊上运动勞衛制二級動作 斗鷄遊戲 共42'	跳遠：跳躍基本姿勢，立定跳遠，助步跳20' 標槍：復習正握法，加上步15' 中長跑：中速跑1000公尺5'	
15	徒手操7—8節 追逐遊戲 墊上运动或跳箱勞衛制二級動作考查 共40'	跳遠：復習跳躍，一步助跑的助跳練習，跳20' 越野跑：中速跑1000公尺5'	
16	徒手操7—8節 肋木上做的練習（復習） 籃球兩步上籃比賽 共40'	跳高：復習背躍式，立定步，蹲躍式空中動作10' 標槍：投擲的專門練習，加上步30' 中長跑：交替跑5'	
17	徒手操 实心球練習 籃球跳起投籃分隊比賽 共40'	跳遠：復習跳躍，加上步20公尺練習12' 標槍：復習正握法，加上步15' 3000公尺跑考查15'	
18	徒手操 实心球練習 籃球搶球遊戲 運球投籃比快 共40'	跳高：學習助跑技術，復習背躍式，20' 越野跑：中速跑2000—2500公尺	

第二学期

課次	准备活动和輔助練習	基 本 內 容	备 注
1	徒手操7—8節 实心球練習和發展柔韌性練習 墊上运动 復習勞衛制二級動作 獵人、老虎、松遊戲 共42'	跳高：側躍式起跳練習或起跳動作20' 中長跑：慢跑500公尺，（發展力量）短跑后加速跑100公尺要跑過拾道20'	
2	徒手操 單足跳躍 跳箱勞衛制二級動作 打背和抗力遊戲 共42'	跳高：復習背躍式起跳動作和跳躍的基本練習10' 中長跑：慢跑500公尺，中速跑2000公尺跑的力量考查15'和呼吸20'	
3	徒手操7—8節 籃球半場比賽遊戲 共16'	短跑：跑的專門練習，跨步跳，過道跑練習15' 立定步：15' 立定步：15' 立定步：15' 立定步：15'	
4	徒手操6節 籃球司令球遊戲 共15'	短跑：加速跑，100公尺考查，過道跑15' 立定步：15' 立定步：15' 立定步：15' 立定步：15'	

課次	准备活动和辅助練習	基 本 内 容	备 注
5	徒手操 6 節 壘球：單手肩上傳和胸前接 共15'	短跑：跑的專門練習 2×100公尺計時跑 彎道短跑中速跑200公尺20' 鉛球：欄內滑步推球25' 糾正姿勢 跳高：復習20'	
6	徒手操7—8節 壘球投准比賽或簡單的跑壘游戲 共15'	短跑：跑的專門練習，小步跑過渡到加速跑終點冲刺，持綫(挺胸與傾身式)20' 鉛球：姿勢和技術評定30' 跳遠：步點丈量，復習蹲踞式20'	
7	徒手操 6 節 單杠：復習勞衛制二級動作 共15'	短跑：發展下肢力量和柔韌性練習，改進蹲踞式起跑，步點跑50—80公尺30' 標槍：復習原地投，標槍助跑的練習20' 跳高：俯臥式過竿定勢動作 跳遠：反身過竿分組，400公尺變速跑30'	
8	徒手操7—8節 肋木上做的練習 共15'	短跑：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	
9	徒手操 6 節 雙杠復習勞衛制二級動作 共15'	短跑：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳高：步點跑，步點跑100公尺20'	
10	徒手操 6 節 跑的專門練習和重心球練習 共15'	短跑：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳高：步點跑，步點跑100公尺20'	准备活动內使重心球練習可安排在短跑與跳遠之間進行
11	徒手操7—8節 排球：傳球比賽幾遠 共15'	跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	
12	徒手操7—8節 跑的專門練習 共15'	短跑：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳高：步點跑，步點跑100公尺20'	
13	徒手操 排球：傳球扣球練習 共15'	標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	
14	徒手操 排球：扣球，分組比賽 共15'	跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	
15	徒手操 排球：扣球，分組比賽 共15'	跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	
16	徒手操 排球：扣球，分組比賽 共15'	跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	
17	徒手操 6 節 肋木上做的練習 共15'	跳高：步點跑，步點跑100公尺20' 標槍：步點跑，步點跑100公尺20' 跳遠：步點跑，步點跑100公尺20'	准备活动內使重心球練習可安排在短跑與跳遠之間進行

籃球提高課教學大綱

教學內容

甲、理論部分

- 一、本課程的目的任務及其實施辦法
- 二、我國體育運動的概況（各種體育制度簡要介紹）
- 三、籃球運動概述
 - （一）籃球運動在我國體育教育中的意義和地位
 - （二）我國籃球發展的各階段
 - ①解放前的一般情況
 - ②解放後籃球運動取得的重大成就
- 四、籃球技術和戰術的基礎
 - （一）身體全面發展是籃球技術提高的保證
 - （二）基本動作是一切戰術配合的基礎
 - （三）籃球戰術的進攻與防守的分析
- 五、籃球規則的分析與裁判要點：
 - （一）難題規則的分析與裁判要點
 - （二）運動員與裁判員的關係
 - （三）指導和隊長在場上賽中的作用及其責任
- 六、籃球運動員的生理衛生常識自我檢查及外傷處理和急救
 - （一）籃球運動員的個人衛生——生活制度、課餘時間的利用
 - （二）籃球運動員的自我身體檢查
 - （三）傷害事故的預防和簡易處理方法

乙、實踐部分

- 一、隊列操練準備活動與輔助練習
 - （一）隊列操練及集中注意力的練習
 - （二）田徑：
 - ①走與跑：各種走步、短跑、中長跑、越野跑等。
 - ②跳躍：跳高、跳遠、三級跳遠等。
 - ③投擲：手榴彈、鉛球。
 - （三）體操：支撐、懸垂（雙杠、單杠等）支撐、懸垂。
 - （四）徒手和帶器械的專門性練習：
 - ①變換方向的變速跑
 - ②側面跑
 - ③背向跑
 - ④起動（正面的，側面的，背向的）
 - ⑤原地的和行進間的利用繩子以及徒手和帶器械的各種練習。
 - ⑥手觸空中懸物的連續跳躍和落地後空中動作。
 - ⑦有圓圈標志的向前，向後，向側跨跳。
 - ⑧跳躍轉身
 - ⑨原地的和行進間的利用發心球或草球、木球、竹球、磚等。
 - ⑩用实心球擲遠、擲高。

二、籃球的技术与战术

(一) 基本技术

1. 位置移动:

- ① 停: 不持球的、运球的、接球的。
- ② 轉身: 前轉身、后轉身。
- ③ 滑步: 向前滑步、左右滑步、后退滑步。
- ④ 假动作: 閃过对手的、傳球前的、运球前的、投篮前的假动作。

2. 傳接球:

- ① 双手胸前傳接球: 原地的、行进間的。
- ② 双手头上傳接球: 原地的、行进間的。
- ③ 反彈球
- ④ 單手肩上傳球: 原地的、行进間的、跳起向后傳。
- ⑤ 低手傳球: 原地的、行进間的。
- ⑥ 鉤手傳球: 原地的、行进間的。

3. 投篮:

- ① 双手胸前投篮 ② 双手头上投篮 ③ 双手低手投篮 ④ 單手肩上传球 ⑤ 鉤手投篮

4. 运球:

- ① 直線运球 ② 变方向运球

5. 截球

6. 搶籃下球

三、战 术

(一) 进攻战术:

- ① 进攻战术的簡單配合: 二人、三人傳球及三角傳球的配合, 掩护的合作, (前面的, 側面的, 后面的), 中鋒开始起跳向战术, 界外球球的战术 (打中鋒, 打端線, 打端線轉角)
- ② 进攻方法: 快攻 (二攻一, 三攻二, 快攻的基本路綫), 逐步进攻 (中鋒策应, 掩护进攻)

(二) 防守战术:

- ① 防守中的个人动作: 从进攻轉入防守 (位置、距离、方向), 看防持球的和不持球的队员。
- ② 防守中数个队员的动作: 保护受威脅的队员, 交換看受威脅投篮的队员, 掩护时交換看守。
- ③ 防守中全隊动作: 人盯人防守 (全场紧逼, 半场打人 縮小范围) 分区联防: 二一二。

(三) 比赛与裁判:

- ① 教学比赛 ② 成隊比赛

丙、教学要求

- 一、初步掌握籃球的理論知識和技术上战术的基本知識
- 二、参加正式比赛兩次以上
- 三、担任兩次以上籃球裁判
- 四、达到分級制二級标准
- 五、努力爭取达到普通運動員的水平

附件 1

籃球提高課教學計劃表

时 内 容	学 期 周 次 数	第 一 学 期				
		时 数	九 月	十 月	十一 月	十二 月
			1—3	4—7	8—11	12—15
一、理 論	2	2				
二、輔 助 运 动	15	2	4	3	3	3
1. 隊列操練，一般的和專門性的練習	6					
2. 田 徑	5		1 1/2			1 1/2
3. 体 操	4					2
三、技 術 和 战 術	19	2	4	5	5	3
1. 基 本 技 術	8		1 1/2	2 1/2	1 1/4	1 1/4
2. 进 攻 技 術	3		1	1	1	1/2
3. 防 守 技 術	2				1 1/2	1/2
4. 教 学 比 赛	4			1 1/2	1	1 1/4
5. 成 隊 比 赛	2				1/2	1
教 学 时 数	36		8	5	8	6