

技工学校

体育教学大纲

(1999)

劳动和社会保障部培训就业司颁发

中国劳动出版社

技工学校体育教学大纲

(1999)

劳动和社会保障部培训就业司颁发

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

技工学校体育教学大纲/劳动和社会保障部培训就业司颁发. —北京:中国劳动出版社,1999. 6

ISBN 7-5045-2633-9

I. 技…

I. 劳…

III. 体育-技工学校-教学大纲

IV. G807. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 13486 号

中国劳动出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 唐云岐

*

煤炭工业出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 1.5 印张 33 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 3.00 元

技工学校体育教学大纲

(1999 年劳动和社会保障部培训就业司颁发)

一、体育教学的目的和任务

(一) 目的

全面提高学生身体素质，促进身心健康发展。提高学生未来从事职业所必需的身体能力和对自然环境的适应能力，并使他们逐步树立“终身体育”的观念，养成从事体育锻炼的意识和习惯。

(二) 任务

1. 向学生传授体育基本理论、基本知识、基本技术和基本技能，使学生爱体育、懂体育，能用科学方法锻炼身体，了解和掌握一般体育项目竞赛规则，具有参加体育活动和组织小型体育竞赛的基本能力。

2. 向学生传授卫生保健基本知识，使学生养成良好的习惯，为今后生活和安全从事生产劳动打好基础。

3. 根据技工学校特点，结合各工种要求，开展针对性训练，使学生具备本专业（工种）必备的身体素质。

4. 通过体育教学，教育学生热爱中国共产党、热爱祖国、热爱集体、热爱劳动，培养学生服从组织、遵守纪律、团结合作的思想作风，勇敢顽强的精神和公平竞争、实事求是的态度，文明礼貌的行为规范和乐观、自信、勇于进取的心理品质。

二、教学内容与课时分配

(一) 基本教学内容

1. 体育基本知识

- (1) 技校体育的目的和任务；
- (2) 体育概述；
- (3) 人体发展生理卫生常识；
- (4) 全民健身知识；
- (5) 有关运动项目的规则、竞赛办法和裁判法。

2. 实践课的教学内容

(1) 田径：田径是各项体育活动的基础，因此跑、跳、投应占总课时的首位。

(2) 球类：技校宜开展篮球、排球、足球等学生既喜爱又便于教学的项目。

(3) 体操：以技巧、支撑跳跃、单杠、双杠的基本动作为主，学校可按工种特点，选择其中的某些项目进行教学。

(4) 武术：课堂教学以基本动作为主，复习初中武术教材。

(5) 广播操、眼保健操、韵律体操、舞蹈。

3. 保健与康复

保健与康复的基本知识、手段与方法。

4. 成年人体质测定

- (1) 形态机能项目：身高、体重、肺活量、台阶测试。
- (2) 基本素质项目：握力、10 m×4 往返跑、坐位体前屈、纵跳、俯卧撑（男）、1 min 仰卧起坐（女）。

(二) 选设教学内容

1. 选设教学内容是在完成基本教学内容的前提下，结合

不同地区、不同学校的特点，或与地方的传统体育运动项目结合起来，自行选设的，但必须按大纲规定的课时比例制订相应的教学实施计划。

2. 学校应根据各工种对体能的特殊需要确定选设内容。

(三) 课时分配

见课时分配表。

课 时 分 配 表

教学内容 \ 学期 \ 学年		一		二		三	小计
		I	II	I	II		
基 本 教 学 内 容	体育基本知识	2	2	2	2		8
	田径	6	6	6	4	4	26
	技巧	2	2				4
	器械体操		2	2	2		6
	球类	4	4	4	4	4	20
	武术、舞蹈、韵律体操				4		4
	健身、保健、康复			2		2	4
	成年人体质测定					2	2
选设教学内容		6	4	4	4	8	26
合 计		20	20	20	20	20	100

注：1. 选设教学内容由学校自定；

2. 基本体操、队列、游戏和趣味项目可在体育课中安排进行。

三、体育课教学内容

体育基本知识（各年级使用）：

1. 体育的概念和组成；
2. 体育发展简史；

3. 技工学校体育的目的和任务；
4. 青少年生长发育的规律及其特点；
5. 全民健身知识；
6. 科学锻炼身体方法；
7. 有关运动创伤的预防和简单处理方法；
8. 有关运动项目的规则和裁判法；
9. 怎样组织小型运动竞赛；
10. 保健与康复体育方法简介；
11. 国内外体育新闻、赛事、动态介绍。

一 年 级

(一) 田径

1. 发展身体素质和跑的能力练习

- (1) 跑的专门练习，包括小步跑、高抬腿跑、后蹬跑；
- (2) 原地摆臂练习；
- (3) 快速反应练习。

2. 快速跑

- (1) 起跑；
- (2) 起跑和起跑以后的加速跑；
- (3) 中速跑 60~80 m；
- (4) 加速跑 30~50 m；
- (5) 重复跑 60~80 m；
- (6) 终点跑；
- (7) 25 m 计时往返跑或 10 s 25 m 往返跑；
- (8) 全程跑 50 m、100 m。

3. 越野跑和自然地形跑

- (1) 1 500~2 000 m (男)；

(2) 800~1 000 m (女)。

4. 发展弹跳和跳跃能力的练习

(1) 立定跳远；

(2) 立定三级跳远；

(3) 单腿跳；

(4) 单腿交换跳；

(5) 屈腿跳；

(6) 跨步跳和多级跳；

(7) 蛙跳；

(8) 单腿起跳用手、头、脚触及高物。

5. 蹲踞式跳远

(1) 短程助跑与起跳，做腾空步或跳远姿势练习；

(2) 熟练准确步点，做短程、全程助跑跳远练习。

6. 挺身式跳远

(1) 支撑或悬垂在器械上(单杠或双杠)，模仿挺身式跳远腾空动作；

(2) 2~4步助跑连续做踏跳和摆臂动作；

(3) 6~8步助跑完成挺身式跳远。

7. 铅球

(1) 原地推铅球；

(2) 侧向滑步推铅球。

考核项目：

50 m 跑(100 m 跑)，急行跳远(立定跳远)，铅球掷远(实心球掷远)，1 500 m (男)，800 m (女)。

(二) 技巧

1. 前滚翻，后滚翻；

2. 鱼跃前滚翻；

3. 头手倒立（男），肩肘倒立（女）。

考核项目：

鱼跃前滚翻（男），肩肘倒立（女）。

（三）器械体操

支撑跳跃：

1. 分腿腾越（纵放器械）（男）；

2. 分腿腾越（山羊）（女）。

（四）篮球

1. 双手胸前和单手肩上传、接球；

2. 原地和行进间运球；

3. 双手胸前和单手肩上投篮；

4. 行进间单手、低手、高手投篮；

5. 原地跳起和急停跳起单手肩上投篮；

6. 原地反弹传、接球和跳起空中传、接球；

7. 抢球和打球；

8. 简单攻、防战术讲解与练习；

9. 教学比赛。

考核项目：

1. 原地双手胸前投篮（女）、原地单手肩上投篮（男）；

2. 男、女生 1 min 来回运球投篮。

（五）排球

1. 准备姿势和移动；

2. 双手下手垫球；

3. 双手上手传球；

4. 上、下手发球；

5. 接发球站位和接发球；

6. 简单攻、防战术讲解与练习；

7. 教学比赛。

考核项目：

双手下手垫球。

二 年 级

(一) 田径

1. 复习一年级内容。

2. 发展身体素质和跑的能力练习 (同一年级)。

3. 耐力跑

(1) 站立式起跑；

(2) 途中跑；

(3) 变速跑：男生1 000~1 600 m、女生 600~1 000 m；

(4) 重复跑：300~600 m。

4. 发展弹跳和跳跃能力的练习 (同一年级)。

5. 急行跳高：男生俯卧式或背越式，女生跨越式或俯卧式

(1) 原地摆腿练习；

(2) 2~4 步助跑起跳；

(3) 利用器械做过杆练习；

(4) 3~5 步助跑完整动作练习。

6. 接力跑

(1) 每段 40~60 m，在接力区用上挑式或下压式传接棒；

(2) 4×50 m接力跑；

(3) 4×100 m接力跑。

7. 背向滑步推铅球。

考核项目：

急行跳高或急行跳远 (立定跳远)、铅球或实心球掷远；

1 000 m或1 500 m (男)、800 m (女)。

(二) 器械体操

1. 双杠

- (1) 支撑摆动前(后)摆挺身下;
- (2) 挂臂前摆上成分腿坐(男);
- (3) 支撑前摆成外侧坐越两杠挺身下(女);
- (4) 挂臂前摆成分腿坐——前(后)摆挺身下(男)。

2. 单杠

- (1) 骑撑后倒挂膝上(男);
- (2) 跳上正撑——骑撑后倒挂膝上——前腿向后摆越挺身下(男);
- (3) 跳上正撑——后摆下(女);
- (4) 跳上正撑——骑撑后倒摆动二、三次挂膝上——后摆下(女)。

(三) 足球

1. 踢球:脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧;
2. 传、接球(停球);
3. 运球;
4. 拦截球;
5. 掷界外球;
6. 射门;
7. 守门员技术;
8. 简单攻、防战术讲解与练习;
9. 教学比赛。

(四) 武术、舞蹈、韵律体操

1. 武术:教学内容自选。
2. 舞蹈、韵律体操:教学内容自选。

(五) 健身、保健、康复

保健按摩的基本方法。

考核项目：

双杠臂屈伸或单杠引体向上（男）；

单杠斜身引体或 1 min 仰卧起坐（女）。

三 年 级

(一) 田径

1. 复习二年级内容。

2. 发展力量和投掷能力的练习

(1) 俯卧撑；

(2) 双手用力推离墙壁；

(3) 实心球练习：单手和双手推掷实心球等练习；

(4) 各种发展上肢力量的练习；

(5) 各种发展腰腹力量的练习。

3. 复习一、二年级推铅球内容。

考核项目：

铅球（男 5 kg、女 4 kg）或实心球掷远。

(二) 球类

复习一、二年级篮、排、足球内容。

(三) 保健、康复

常见病的自我按摩。

(四) 成年人的体质测定

成年人体质测定。

四、体育课成绩考核

(一) 体育课成绩考核内容

1. 思想品德、学习态度的考核

对学生在体育课上表现的学习态度、思想作风、意志品质应进行相应的考核。

2. 体育基本知识的考核

体育基本知识的考核内容应以体育教学基本知识为基础,适当结合体育时事新闻。

3. 身体素质的考核

根据技工学校的实际情况,身体素质每学期考核的项目和要求可与《国家体育锻炼标准》的项目相吻合,既考核体育课成绩,又可作为“达标”测验的一项工作。

4. 运动技能、技巧的考核

运动技能、技巧的考核一般以体育教学大纲的要求和教学内容为基础,以大纲中规定的考核项目为主,考核项目和时间安排,结合各校的具体情况,根据学校实施性教学计划执行。

(二) 体育课成绩考核办法

体育课成绩的考试一般采用综合评分法。

四部分评分比例见下表。

考核构成部分	比例(%)	得分(分)
思想品德、学习态度	10	10
体育基本知识	10	10
身体素质	50	50
运动技能、技巧	30	30
合 计	100	100

（三）体育课成绩考核标准

1. 思想品德、学习态度

（1）意志品质：练习中不怕苦、不怕累、坚持到底、勇敢顽强，完成规定的练习任务。

（2）道德作风：团结协作、相互帮助、文明礼貌、尊敬老师。

（3）学习态度、课堂纪律：服从命令听指挥、认真学习、按规定着装上体育课、爱护体育器材。

（4）出勤情况：不迟到、早退、旷课。

2. 体育基本知识

（1）体育教学大纲内容的体育基本知识。

（2）体育新闻、重大赛事。

3. 身体素质

以《国家体育锻炼标准》中的项目代替，每项满分为100分，将考核的项目得分平均后乘以50%即为该项目的得分。

4. 运动技能、技巧

运动技能、技巧的考核以体育教学大纲的教学内容为基础，以大纲规定的考核项目为准。

考核应力求做到客观地体现学生的个体差异，反映学生的学习能力，体现学生在课堂教学中的学习效果。

运动技能、技巧考核评定可分为“等级评分标准”考核和“百分制评分标准”考核两种。其中等级评分标准采用优秀、良好、及格、不及格四级。教师应根据各项运动项目的技术特点、技术动作的主要环节、学生可能出现的错误以及大纲对不同年级的要求，拟定各项的评定标准。

等级评分法见下表。

分 数 段	评 分 标 准
90~100 分 (优秀)	完成动作质量好:姿势正确,部位准确,动作轻松、自然、协调、优美
75~89 分 (良好)	完成动作质量较好:姿势较正确,部位准确,动作较轻松、自然、协调
60~74 分 (及格)	能完成动作:姿势基本正确,部位较准确,动作不够轻松、自然、协调
60 分以下 (不及格)	不能完成动作:动作紧张、不连贯、不协调、姿势、部位不准确
备 注	体育教师应依据技能、技巧项目的技术特点、难度、要求与标准,正确掌握和运用等级评分法

(四) 有关规定

1. 每学期学生因病假、事假等原因缺勤次数,达到或超过总授课时数 1/3 者,体育课成绩不予评定。

2. 因公不参加体育课考核或补考的学生,经体育组审核并报校有关领导批准可以免考。运动会成绩(全国、省、市、区县)可替代。

3. 参加并获取系统、全国、省、市、区县级运动会名次者,体育课成绩酌情给予加分。

4. 体育课成绩不及格者可补考一次,但最高成绩不得超过 60 分。

五、贯彻《大纲》的说明

(一) 体育教学是学校教育的重要组成部分,是对学生实

施身体素质教育的重要途径。因此，各级教育主管部门和学校，要把学校体育工作纳入议事日程，认真贯彻执行《技工学校体育教学大纲》（以下简称《大纲》），不断总结经验，搞好学校体育教学工作。

（二）技工学校体育教学应当把提高学生身体素质与健康水平放到首位。根据《大纲》要求，面向全体学生，结合工种（专业）特点，编好教学计划，不断改进教学方法，突出职业技能方面的身体素质训练，科学、规范、有效地完成《大纲》规定的各项任务。

（三）各级教育主管部门和学校在贯彻《大纲》的同时，应注意以发展体能和娱乐身心两大任务为主线，发挥体育教学的多功能作用，把两类不同特点的体育课有机地结合起来，使学生在体能、意志品质和个性等方面协调发展。

（四）技工学校体育课要与军事训练相结合，通过队列等军事项目的训练，培养学生坚强的组织纪律观念和吃苦耐劳的作风；广泛开展小型多样、健康向上的群众性体育活动，坚持做好广播操和眼保健操；根据学校具体条件和专业特色，组织运动队训练，不断提高运动技术水平。

（五）二年制学校的体育教学，可按照《大纲》内容范围调整并结合具体情况制定相应的教学计划与考核内容。

