

高等学校普通体育课 教 学 大 纲

(试行草案)

中华人民共和国教育部制订

G 812.34/3

高等学校普通体育课 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

北京印刷一厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 1 2/16 字数 23,000

1979年1月第1版 1980年3月第2次印刷

书号 8012·05 定价 0.10 元

前 言

来，毛泽东同志的革命路线在高等学校始终占主导地位。学校体育工作取得了很大的成绩，积累了丰富的经验。但是，林彪、“四人帮”出于篡党夺权的罪恶目的，篡改德育，毁灭智育，取消体育，极力推行反革命修正主义路线，使学校体育工作受到严重的破坏，造成了极大的恶果。

华国锋同志为首的党中央，一举粉碎“四人帮”以后，我国社会主义革命和建设进入了新的历史发展时期。高等学校必须进一步全面贯彻党的教育方针和毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的体育方针，和华国锋同志“普及与提高相结合，努力发展体育事业”题词的精神，把学校体育工作尽快搞上去，加速培养千千万万德智体全面发展的，又红又专、体魄健全的各种专门人才，为早日实现四个现代化，把我国建设成为伟大的社会主义强国作出贡献。

各级教育行政部门和学校要象抓德育、智育那样抓好体育工作，列入议事日程，不能挤掉。要认真贯彻教育部、国家体委、卫生部《关于加强学校体育、卫生工作的通知》精神，认真试行《高等学校普通体育课教学大纲》（试行草案），不断提高体育教学质量。要定期检查体育教学和课外体育工作，调查了解学生健康状况，

总结经验，把学校体育工作不断地推向前进。

一、高等学校体育的目的任务

体育是学校教育的重要组成部分，其目的在于有效地增强学生体质，向学生进行共产主义教育，使他们能够精力充沛地从事学习、生产劳动和科学实验，以便更好地承担建设祖国和保卫祖国的光荣任务。

高等学校体育的基本任务：

(一) 根据青年的生理特点，进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展，全面发展身体素质，增强对自然环境的适应能力，提高他们在建设祖国和保卫祖国的事业中所必需的身体基本活动能力。

(二) 使学生正确认识体育的重要意义，掌握体育基本理论知识和卫生知识，学会正确的运动技能和科学锻炼身体的方法，养成锻炼身体的习惯。在原有基础上，提高运动技术水平，以进一步增强体质。

(三) 通过体育，教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义，具有爱国主义、国际主义精神和共产主义道德品质；培养他们的组织性、纪律性、勇敢、顽强和集体主义精神。

体育课是学校体育工作的重要环节，必须认真抓好，同时，还应加强课外体育工作，才能很好地完成上述基本任务。

二、选编教材的原则：

(一) 从增强学生体质出发, 选编教材要有利于全面发展身体素质和提高身体基本活动能力; 要与《国家体育锻炼标准》相结合。

(二) 按照学生的认识规律和生理发育的规律, 贯彻少而精原则, 分别主次, 突出重点, 由简及繁, 由易到难, 系统地编排教材。

(三) 根据实际情况和今后发展的需要, 注意反映现代运动技术内容。同时考虑与中学体育教材相衔接。

三、各项教材的时数分配和说明

教材类别、项目		时数	百分比
基本教材	体育基本理论知识卫生知识	8	5.7
	田 径	34	24.3
	体 操	24	17.1
	球 类	18	12.9
	武 术	8	5.7
	游 泳	16	11.4
	考 试	4	2.9
	小 计	112	80
选用教材		28	20
总 计		140	100

根据高等学校普通体育课的基本任务，大纲分为基本教材和选用教材两部分，按一、二年级两学年140学时计算，各项教材时数分配(见上页表)和说明如下：

基本教材是各校体育课共同必修的教材，应在两学年内完成。其中补充教材，应根据实际情况和教学需要自行采用。

选用教材，由各校按照规定时数，根据地区特点、专业需要、体育传统等具体情况，自行安排。

体育基本理论知识和卫生知识内容，重点是讲述党对体育工作的方针政策；社会主义体育事业的巨大成就；体育与革命和建设的关系；普及卫生知识；介绍科学锻炼身体的方法，以启发学生为革命锻炼的自觉性。大纲只列出讲授的主要内容，各校应根据具体情况，安排教材，进行讲授。不同专业所需的理论知识，各校可以自行补充。

田径是各项运动的基础，对发展身体素质和提高奔跑、跳跃、投掷等身体基本活动能力，具有较大的作用。奔跑是田径运动的重点内容，其教学时数，应不低于田径总学时的一半。跨栏跑的栏架高度，暂不作统一规定，由各校根据实际情况决定。

体操各项教材，除女子高低杠外，还分别编排了两套动作(包括《国家体育锻炼标准》青年组动作)。女生的双杠成套动作练习二和高低杠的成套动作，可任选

一项。

球类教材,男生选编了篮球、排球、足球,各校必须选定两项。重点教材,篮球是传、接球、投篮和运球等基本技术;排球是发球、传球基本技术;足球是踢球、停球和运球基本技术。

武术是我国宝贵的文化遗产,是民族形式体育运动项目之一,在增强体质,医疗保健方面,都有一定作用。教学中,要注意保持武术风格,注意加强基本功训练。

游泳是向大自然作斗争的一种重要手段,在生产 and 国防建设中,有着实用价值。游泳教材以蛙泳为主。各校应积极创造条件开展游泳教学。暂时尚不具备条件的,可将游泳的学时改作选用教材安排。

身体素质教材,对于增强体质,掌握运动技术,有相辅相成的作用,重要性是十分明显的。各校在制定教学计划时,务须针对学生情况,选择实用价值较大的内容作为教材。

队列操练是学习解放军,进行组织纪律教育的重要内容,应列入课中认真训练,不另外安排时数。

四、执行大纲的几点要求

(一)体育课必须不断地提高教学质量。体育教研室要结合学校实际情况,编制体育教学工作计划,开展教研活动和科研工作。在体育教学中,教师要认真钻

研教材教法,制定课时计划;要发挥主导作用,加强对学生的思想和品德教育,启发学生为革命而学习的自觉性;要使学生真正学到体育知识、技能和科学锻炼身体的方法,以便更好地增强体质。

体育课教学要照顾女生的生理特点,尽可能分班或分组进行。对病残学生应专门开设保健课,开展医疗体育。

体育课是一门基础课。应该认真进行学期考查和学年考试。考查,在每项教材结束后随堂进行。考试应在全学年中分散安排。成绩评定应包括:机能测定(如肺活量、心脏机能等)、技评、达标和学习态度等方面的内容。具体标准要求,各校根据实际情况自行制订。

为了保证体育教学和课外体育活动的需要,学校体育场地器材应有计划地兴建和添置,并逐步实现教学手段现代化。同时,必须贯彻勤俭节约的原则,修旧利废,自制一些器材设备。

(二) 学校体育教学工作要做到课内与课外相结合,贯彻普及与提高相结合的方针。在上好体育课的同时,抓好课外体育锻炼(包括早操、课间操与群众性体育活动)。在普及的基础上,建立运动队,坚持业余训练,开展小型、多样、单项、分散的竞赛活动,不断提高体育教学和运动训练的水平。

(三) 学校体育与卫生保健工作,是保证学生健

康,增强学生体质不可分割的两个方面。体育教研室应积极配合学校医务部门每年对学生进行一次健康检查(包括身体形态、机能和素质),建立健康卡片。

教材纲要

体育基本理论知识和卫生知识纲要

一、体育的目的任务

- (一) 体育在共产主义教育中的意义。
- (二) 党和国家领导人对体育运动的重要指示。
- (三) 新时期总任务对高等学校体育的要求。
- (四) 高等学校体育工作的目的任务。

二、体育运动对增强体质的作用

- (一) 促进身体的发育和机能的发展。
- (二) 发展身体素质提高基本活动能力。
- (三) 增强对自然环境的适应能力。

三、科学锻炼身体的方法

- (一) 锻炼身体的基本原则。
- (二) 锻炼身体的几种主要方法。
- (三) 制订锻炼计划。

四、体育运动卫生保健知识

- (一) 日常生活卫生知识。
- (二) 体育锻炼的一般生理卫生常识。
- (三) 体育锻炼的医务监督。
- (四) 运动创伤的预防和简易的处理方法。

男 生

田 径

一 基 本 知 识

- (一) 田径运动的内容、特点和锻炼身体价值。
- (二) 各项教材的技术分析简介。
- (三) 竞赛规则简介。

二 奔 跑

(一) 中长距离跑:

1. 途中跑和发展耐力练习:

中速跑(结合呼吸练习)。

重复跑。

弯道跑。

变速跑。

定时跑。

越野跑。

2. 站立式起跑与加速跑。

3. 1500 米全程跑。

(二) 短距离跑:

1. 途中跑和发展速度练习:

跑的专门性练习。

中速跑。

加速跑。

行进间跑。

重复跑。

弯道起跑和弯道跑。

2. 蹲踞式起跑与疾跑。

3. 终点冲刺跑。

4. 100 米全程跑。

(三) 接力跑:

1. 下压式和上挑式传、接棒。

2. 4×100 米接力跑。

(四) 跨栏跑:

1. 跨栏步技术及发展灵巧、柔韧练习:

跨栏专门性练习。

跨栏步技术。

2. 起跑至第一栏及栏间跑。

3. 110 米栏全程跑(或过 3—5 个栏)。

跳 跃

(一) 跳高(俯卧式或背越式):

1. 俯卧式:

(1) 助跑起跳和发展弹跳力练习:

发展弹跳力的专门练习。

踏跳技术练习。

助跑结合起跳练习。

(2) 过竿和落地:

俯卧式跳高过竿的专门练习。短距离助跑起跳俯卧式过竿练习(结合落地练习)。

(3) 俯卧式跳高完整技术练习(结合步点练习)。

2. 背越式。

(1) 助跑起跳和发展弹跳力练习:

发展弹跳力的专门练习。

弧线加速跑。

踏跳技术练习。

助跑结合起跳练习。

(2) 过竿和落地:

背越式过竿专门练习。

短距离弧线助跑背越式过竿练习(结合落地)。

(3) 背越式跳高完整技术练习(结合步点练习)。

(二) 跳远(蹲踞式或挺身式):

1. 助跑起跑和发展弹跳力练习:

(1) 发展速度和弹跳力练习。

(2) 短距离助跑起跳做“腾空步”练习。

2. 腾空和落地:

(1) 蹲踞式或挺身式跳远专门练习。

(2) 短距离助跑跳远(结合落地练习)。

3. 全程助跑跳远(结合步点练习)。

补充教材:

(三) 三级跳远

1. 发展速度和弹跳力练习。
2. 第一跳(单腿跳)。
3. 第二跳(跨步跳)。
4. 第三跳(跳跃)。
5. 短距离助跑三级跳远。
6. 全程助跑三级跳远。

投 掷

(一) 手榴弹(700 克):

1. 最后用力和发展力量练习:
发展力量的专门练习。
原地正面投掷手榴弹。
原地侧向投掷手榴弹。
2. 预跑和投掷步练习。
3. 全程助跑投掷手榴弹(结合步点练习)。

补充教材:

(二) 标枪(800 克):

1. 最后用力和发展力量练习:
发展力量的专门练习。
原地正面插枪练习。
原地正面投掷标枪。
原地侧向投掷标枪。
2. 预跑和投掷步练习。
3. 全程助跑投掷标枪(结合步点练习)。

(三) 背向或侧向推铅球(5 公斤):

1. 最后用力和发展力量的练习:

发展力量的专门练习。

原地正面推铅球。

原地背向(或侧向)推铅球。

2. 预摆和滑步练习。

3. 背向(或侧向)滑步推铅球。

体 操

一

基 本 知 识

(一) 体操运动的特点和锻炼身体的价值。

(二) 保护帮助与安全知识。

(三) 竞赛规则与裁判方法简介。

二

身体素质练习

三

技 巧

1. 各种姿势的前、后滚翻。

2. 鱼跃前滚翻。

3. 燕式平衡。

4. 头手倒立。

5. 手倒立前滚翻。

6. 侧手翻。

成套动作:

练习一、《国家体育锻炼标准》青年组成套动作。

练习二、直立——两臂侧平举,同时左腿前举,助跑 3—5 步侧手翻接侧手翻向外转体 90° ,成右弓箭步——两脚蹬地鱼跃前滚翻成蹲立——挺身跳。

补充教材:

1. 侧手翻向内转体(毽子)。
2. 头手翻。
3. 前手翻。

单 杠

1. 单挂膝上。
2. 翻上。
3. 骑撑转体 180° 成支撑。
4. 骑撑前回环。
5. 支撑后摆转体 90° 下。

成套动作:

练习一、《国家体育锻炼标准》青年组成套动作。

练习二(低单杠)、

翻上成支撑——右腿摆越成骑撑,两手同时换成反握——前回环——左腿摆越转体 180° 成支撑——后摆转体 90° 下。

补充教材:

1. 经直角悬垂摆动屈伸上。
2. 支撑后回环。

3. 侧腾越向内转体 90° 下。

双 杠

1. 支撑、挂臂撑摆动。
2. 挂臂屈伸上成分腿坐。
3. 分腿坐前滚翻成分腿坐。
4. 分腿坐慢起肩倒立。
5. 前摆向内转体 180° 下。

成套动作:

练习一、《国家体育锻炼标准》青年组成套动作。

练习二、挂臂屈伸上成分腿坐——两手体前握杠，前滚翻成右杠外侧坐——右腿摆越两杠，两手依次在体前换握，同时转体 180° 成分腿坐——两腿向杠内摆越接前摆向内转体 180° 下。

补充教材:

1. 屈伸上。
2. 前摆上。
3. 后摆上。
4. 挂臂撑挺身后滚翻。

支撑跳跃(跳跃器械高度 1.15 米、助跳板高 10 公分)

1. 一般跳跃:

(1) 横跳箱: 各种姿势的跳上与跳下。

(2) 弹跳板: 挺身跳、屈体跳(分腿与并腿)、跪跳和转体跳。

2. 山羊: