

中学教师进修高等师范专科

体育专业教学大纲

(试 用 本)

北京师范大学出版社

中学教师进修高等师范专科

体育专业教学大纲

(试 用 本)

北京师范大学出版社

中学教师进修高等师范专科
体育专业教学大纲
(试用本)

北京师范大学出版社出版
新华书店北京发行所发行
西安第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.75 字数: 140千

1984年6月1第1版 1984年6月第1次印刷

印数: 1—50,000

统一书号: 7243·225 定价: ~~0.70元~~
0.88

中学教师进修高等师范专科体育专业教学大纲是由北京教育学院、上海教育学院、合肥教育学院、抚顺教育学院编写的。参加大纲修改和审订工作的有人民教育出版社、北京师范大学、北京体育学院、中国人民大学、北京体育师范学院、河北师范大学、上海师范学院、辽宁教育学院、沈阳体育学院等单位。

说 明

一、中学教师进修高等师范专科政治教育、汉语言文学、历史、英语、数学、物理、化学、生物、地理、音乐、美术、体育等十二个专业的教学大纲是根据一九八〇年全国师范教育工作会议的精神，以及教育部颁发的中学教师进修高师专科教学计划（试行草案），由教育部委托有关教育学院和高等师范院校编写的。

二、教学大纲是指导教学和编写教材的依据，是参考性文件。教师使用教学大纲时，在保证完成教学大纲规定的基本要求的前提下，可以灵活掌握并作适当调整。

三、这套教学大纲曾经过教育学院和高等院校共同讨论、修改和审订，并经教育部审批，决定于今年八月颁发试行。望各地各校在试行中对大纲进一步检验、研究，并及时总结经验，反映意见，以便今后对教学大纲进行修改。

教育部师范教育司

一九八四年四月

目 录

1. 体育理论教学大纲	(1)
2. 运动解剖学教学大纲	(21)
3. 运动生理学教学大纲	(51)
4. 体育保健学教学大纲	(73)
5. 田径教学大纲	(89)
6. 球类教学大纲	(111)
7. 体操教学大纲	(149)
8. 武术教学大纲	(177)
9. 游泳教学大纲	(187)
10. 滑冰教学大纲	(197)

体育理论教学大纲

体育理论教学大纲

说 明

教育学院和教师进修学院所开设的体育理论课，是中学教师进修高等师范专科体育专业的一门必修课程，它着重研究学校体育的一般规律。

一、教学任务

（一）使学员正确理解我国和学校的体育目的任务。不断提高学员对体育工作的认识，树立忠诚党的教育事业的思想。

（二）使学员主要掌握中学体育教学和体育锻炼等基础理论和方法。

（三）培养学员能运用体育理论课程的基础理论、基本知识、基本技能，以指导体育实践，总结经验，提高分析问题和解决问题的能力。

二、教学要求和建议

（一）按照大纲规定，结合各地区的实际情况，制订本学科的教学计划和进度，有目的有计划地进行教学。

（二）本课程的教学，应认真贯彻理论与实践相结合的原则，并密切联系中学实际，充实教学内容，以调动学员学

习的积极性，不断提高教学质量。

（三）学习体育理论，主要是学习和掌握系统的体育理论知识，并运用这些知识指导工作实践，因此要求学员能从实际工作中善于观察问题，发现问题，并能从理论上进行分析和探讨，以提高实际工作能力。

（四）为了实现上述教学任务，本课程的教学方法，要体现在职教师进修的特点，除以讲授方式为主外，还要根据不同章节的任务要求，结合学员平时工作中遇到的问题，采用自学讨论、实际作业，观摩教学等方法。

三、教学时数分配

章 节	内 容	业 余			离 职		
		讲 授	作业与 实践	讨 论	讲 授	作业与 实践	讨 论
一	我国体育目的任务	3			4		
二	我国体育的组织领导和基本制度	3			3		
三	体育手段	6			6		
四	中学体育教学	33	9	6	33	9	6
五	学校课外体育工作	9			9		
六	学校体育工作计划与考核	9			12		
七	学校体育科学研究工作	6			12		
机 动		3			3		
考 核		3			3		
总 计		90			100		

教 学 内 容

第一章 我国体育的目的任务

教学目的和要求

通过本章学习,使学员明确我国体育的目的任务及实现体育目的任务的基本途径,以提高对体育的认识和为我国社会主义体育事业而努力工作的自觉性。

第一节 体育的起源和发展

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉,军事、宗教、游戏、舞蹈艺术以及医疗保健等,与体育的产生有着极为密切的关系。

二、体育的发展(从社会形态来分析体育的发展)

- (一) 原始社会的体育
- (二) 奴隶社会的体育
- (三) 封建社会的体育
- (四) 资本主义社会的体育
- (五) 社会主义社会的体育

第二节 我国体育的目的和任务

一、我国体育的目的

- (一) 增强人民体质
- (二) 提高运动技术水平
- (三) 丰富文化生活
- (四) 为社会主义建设服务

二、我国体育的任务

(一) 增强人民体质，提高工作效率，延长工作年限，使人健康长寿。

(二) 学习体育的基本知识、技术、技能。

(三) 提高运动技术水平，攀登世界体育高峰。

(四) 进行共产主义道德意志品质教育。

第三节 实现体育目的任务的基本途径和要求

一、基本途径

- (一) 体育锻炼
- (二) 体育教学
- (三) 运动训练
- (四) 运动竞赛

二、实现体育目的任务的基本要求

- (一) 处理好体育与政治的关系
- (二) 处理好体育与经济的关系
- (三) 处理好体育的普及和提高的关系
- (四) 处理好学习与创新，继承与发展的关系。
- (五) 坚持党的领导，贯彻群众路线。

第二章 我国体育的组织领导和基本制度

教学目的和要求

通过本章教学，使学员了解我国有关体育的组织领导机构的有关基本知识；掌握中学暂行工作条例和中、小学体育工作暂行规定的精神，并能在实际工作中，予以贯彻执行。

第一节 我国体育的组织领导

- 一、体育工作必须接受党的领导
- 二、各级政府中的体育机构
- 三、社会性体育组织
- 四、工会、共青团等组织设有主管体育的专门机构。
- 五、学校体育的组织领导

第二节 体育干部的培养

- 一、体育干部培养的意义
- 二、培养体育干部的体制
 - (一) 体育院系和体育科学研究所培养研究生。
 - (二) 体育院系和高师院校体育系培养体育师资、教练员、体育干部。
 - (三) 教育学院或教师进修学院，通过多种形式培养在职教师和干部，不断提高业务水平。
 - (四) 中等体育学校和师范学校培养小学体育师资。

(五) 通过短训班、干训班和各种业余培训班，培养一般体育干部。

第三节 体育的几个文件和制度

- 一、全日制中学暂行工作条例（试行草案）
- 二、全日制中学教学计划
- 三、中、小学体育工作暂行规定（试行草案）
- 四、《国家体育锻炼标准》
- 五、《运动员技术等级制度》
- 六、《裁判员技术等级制度》和《教练员技术等级制度》
- 七、《体育运动竞赛制度》

第三章 体育手段

教学目的和要求

通过学习，使学员掌握身体练习的特点、技术结构、要素、分类方法和运用；以及评定身体练习的质量和效果等基础理论知识。要求学员在分析体育教材时，能逐步运用这些基础理论知识。

第一节 体育手段的概述

第二节 身体练习

一、身体练习的概念

二、身体练习的特点

三、身体练习的技术结构

四、身体练习的要素

(一) 身体姿势

(二) 练习的轨迹

(三) 练习的时间

(四) 练习的速率

(五) 练习的速度

(六) 练习的力量

(七) 练习的节奏

五、评定身体练习质量和效果的内容

(一) 练习的准确性

(二) 练习的经济性

(三) 练习的协调性

(四) 练习的缓冲性

第三节 身体练习的分类及运用

一、身体练习分类概述

二、身体练习分类的方法

(一) 按基本活动技能分类

(二) 按身体素质分类

(三) 按人体结构分类

(四) 按身体练习技术结构分类

三、分类的运用

第四章 中学体育教学

教学目的和要求

通过本章教学，使学员掌握体育教学的一般原理；进一步明确中学体育教学的任务，以及编写大纲的基本知识，并能逐步地运用这些基础理论知识，观察、发现、探讨和总结体育教学中的问题，不断提高体育教学的质量。

第一节 中学体育教学的基本任务

- 一、对每项教学任务的理解
- 二、各项任务相互关系

第二节 中学体育教学大纲

- 一、大纲的性质和作用
- 二、大纲的结构
 - （一）说明部分
 - 1. 中学体育的目的和教学任务
 - 2. 编选体育教材的原则
 - 3. 各项教材的时数比重
 - 4. 贯彻中学体育教学大纲的几点要求
 - （二）教材纲要
 - 1. 理论部分
 - （1）基本教材
 - （2）选用教材

2. 实践部分

(1) 基本教材

(2) 选用教材

(三) 考核项目和标准

三、现行大纲的介绍

(一) 教材体系结构和分类

(二) 各项教材的时数分配和比重

(三) 考核项目和标准

第三节 体育教学的特点

一、体育教学的概念

二、体育教学与其它课程教学的共同点和不同点

第四节 体育教学原则

一、自觉积极性原则

二、直观性原则

三、从实际出发原则

四、循序渐进原则

五、身体全面发展原则

六、合理的运动负荷原则

七、巩固提高原则

(上述各条原则的概念, 理论依据和运用应注意事项)

第五节 体育教学法

一、体育教学法的意义

二、常用的体育教学法