

高等师范院校体育专业

体育理论教学大纲

(四年制)

高等教育出版社

高等师范院校体育专业
体育理论教学大纲
(四年制)

★
高等教育出版社出版发行
河北香河印刷厂印装

★
开本787×1092 1/32 印张0.625 字数13,000
1985年1月第1版 1985年2月第1次印刷
印数00,001—3,200
书号7010·0648 定价0.18元

本教学大纲由教育部委托河北师范大学为编写召集单位，南京师范大学、山西大学、武汉师范学院、扬州师范学院、华中师范学院、福建师范大学、安徽师范大学、杭州大学、上海师范大学、北京师范大学、东北师范大学、青海师范学院为参加单位，共同编写的。于一九八四年四月，在江苏镇江市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上，经编委会审订。供高等师范院校体育系四年制教学参考。

一、说 明

体育理论是高等师范院校体育系的一门专业基础理论课程。是重点讲授学校体育一般原理和方法的学科。

一、目的与任务

根据高等师范院校体育系的培养目标，本门课程的主要任务是：

(一)使学生正确理解体育的概念，我国体育的目的任务、体育制度及有关学校体育方面的内容等。阐述我国体育在社会主义建设中的地位、作用及重要意义，对学生进行专业思想教育。

(二)使学生掌握体育教学、体育锻炼、运动训练等方面的基础理论、基本知识和技能以及学校体育工作的一般组织管理的理论和方法。

(三)培养学生运用所学理论知识进行科学研究，总结实际经验，指导体育工作实践，提高分析问题与解决问题的能力。

二、开设时间

根据教育部 1980 年颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)规定，本课程在第五、六两个学期开设，共计 123 学时。

三、考核

两个学期分别进行考试，考试方式可采用笔试或口试，评定学期成绩时应适当考虑平时成绩。

四、实施大纲的基本要求

(一)以讲授为主,并辅以自学、讨论、实际作业、见习、试教等,还要注意通过教育实习等途径,进一步巩固和提高学生所学的理论知识、知识和技能。

(二)教师在努力钻研教材的同时应经常有计划地深入中学进行调查研究,改进教学方法,认真总结教学经验,不断提高教学质量。

(三)要教育学生明确学习目的,端正对理论课的学习态度,认真学习、独立思考,积极参加各种教学实践活动,重视对学生能力的培养。

二、讲 授 部 分

绪 论 (2 学时)

一、高等师范院校体育理论课程的性质和任务。

二、体育理论课程的内容。

三、学习体育理论的方法和要求。

第一章 体育的概述 (4 学时)

一、体育的基本概念

什么叫体育;体育概念的形成和发展。

二、体育和社会发展的关系

体育与生产力的关系。体育与政治经济的关系。体育与精神文明的关系。

三、体育与人体发展的关系

体育是促进人体发展的积极因素。体育活动必须遵循人

体发展的规律。

第二章 我国体育的目的与任务 (4 学时)

一、体育目的任务的一般概述

(一)学习体育目的任务的意义。

(二)确定体育目的任务的依据 根据社会政治、经济制度。根据社会生产和物质文化的发展水平。根据体育本身的特点和作用。

二、我国体育的目的与任务

(一)我国体育的目的 增强人民体质，提高运动技术水平，进行共产主义教育。

(二)我国体育的任务 增强人民体质。提高运动技术水平。丰富社会文化生活，建设社会主义精神文明。

三、实现我国体育目的任务的基本途径和要求

(一)实现我国体育目的任务的基本途径 基本途径有体育教学、体育锻炼、运动训练和运动竞赛，及其特点、任务和相互关系等。

(二)实现我国体育目的任务的基本要求 坚持党的领导。贯彻群众路线。正确处理工作上的几个关系：体育与政治工作的关系、体育与经济建设的关系、体育的普及与提高的关系、学习与创新、继承与发展的关系。

第三章 体育手段 (6 学时)

实现我国体育目的任务的手段是身体练习、自然力锻炼、卫生措施。

一、身体练习的一般概述

(一)身体练习的概念和作用。

(二)身体练习的特点。

(三)身体练习的技术结构 技术的概念。身体练习的技术结构。

二、身体练习的要素

(一)身体练习的要素 身体姿势。练习的轨迹。练习的时间。练习的速率。练习的速度。练习的力量。练习的节奏。

(二)评定身体练习质量和效果的内容 练习的准确性。练习的经济性。练习的协调性。练习的缓冲性。

三、身体练习的分类及运用

(一)身体练习分类的方法 按基本活动能力分类。按身体素质分类。按人体结构分类。按身体练习的技术结构分类。

(二)身体练习分类的运用 运用练习分类要以所解决的任务为前提。运用练习分类要结合对象的特点。采用两种以上的分类方法，要有主有从、互为补充。

四、自然力锻炼

自然力概念和作用。

五、卫生措施

卫生措施的概念和作用。

第四章 我国体育制度 (4 学时)

一、我国体育制度的一般概述

(一)体育制度的概念。

(二)我国体育制度的特点。

(三)我国体育制度的形成和发展 继承和发扬革命根据地体育制度。批判地吸取旧中国体育制度。学习先进国家的经验。建立和发展我国社会主义体育制度。

二、我国体育制度的组织体制

(一)我国体育的组织领导体制 国家政府的体育机构。社会的体育组织。

(二)培养干部的体制 体育学院、师范院校体育系和体育科研所的研究生制。体育学院体育系和高等师范院校体育系(科)。教育学院和各种形式的进修班、函授班。中等体育学校(包括体育学校和师范学校的体育班)。各种短期训练班和业余培训班等。

(三)学校体育工作的体制 各级教育行政部门设立的体育管理机构。各级学校的体育协会等群众体育组织。体育教学研究组织(含各学校体育教研组(室)。团队和学生会的体育组织以及班级的体育委员等。

(四)运动训练的体制

三级训练体制：初级、中级和高级三种训练形式。

三、我国体育的几个基本规章制度

(一)中、小学和高等学校《体育工作暂行规定》(试行草案)。

(二)《国家体育锻炼标准》。

(三)《运动员技术等级制度》。

(四)《裁判员技术等级制度》和《体育教练员技术职称暂行规定》。

(五)《体育运动竞赛制度》(重点阐述《全国学生体育运动竞赛制度》)。

四、我国体育制度的基本实施措施 各级各类体育领导机构。教学与训练。

科学研究与宣传出版。物质与技术条件等。

第五章 学校体育的目的和任务 (2 学时)

一、体育在学校教育中的地位和作用。

二、学校体育的目的任务

(一) 学校体育的目的 促进学生身心发展, 增强他们的体质, 并对他们进行道德品质的教育。

(二) 学校体育的任务 促进学生身体全面发展, 增强体质, 使学生掌握体育的基本知识和技能, 学会科学地锻炼身体方法, 养成经常锻炼身体的习惯, 在广泛开展群众体育的基础上, 提高运动技术水平, 向学生进行共产主义思想、品德教育, 树立良好的体育道德风尚。

三、实现学校体育目的任务的组织形式和基本要求

(一) 实现学校体育目的任务的组织形式 体育课、早操、课间操、课间休息、班级体育锻炼、运动队训练、运动竞赛、节假日体育活动等。

(二) 实现学校体育目的任务的基本要求 学校体育应面向全体学生, 坚持经常锻炼。体育要与德、智、美育密切配合。体育要与卫生保健相结合。课内课外相结合, 做到每天一小时体育活动。要有必要的体育设施和其它物质条件。

第六章 体育教学 (30 学时)

一、体育教学的一般概述

(一) 体育教学的概念。

(二) 体育教学的特点 体育教学过程主要是从事各种身体练习,是有机体活动与思维活动相结合。

(三) 体育教学的理论依据 认识事物的一般规律。动作技能形成的规律。人体生理功能活动能力变化规律。青少年儿童生理和心理的发展规律。

(四) 体育教学的任务 体育教学任务及其相互关系。

二、体育教学原则

(一) 体育教学原则的概念、依据和意义

(二) 体育教学原则 是自觉积极性原则。从实际出发原则。身体全面发展原则。合理的运动负荷原则。直观性原则。循序渐进原则。巩固与提高原则。

分别阐述各个原则的概念、意义、理论的依据及贯彻方法与注意事项,各个原则之间相互关系。

三、体育教学内容

(一) 体育教学大纲、教材发展简况。

(二) 中、小学体育教学大纲的体系。

(三) 编订中、小学体育教学大纲的指导思想。

(四) 体育教学大纲的结构 一般由说明、教材纲要、考核项目和标准几部分组成。编选体育授课内容的原则。教材分析。

四、体育教学组织

(一) 体育教学组织的概念和意义。

(二) 体育教学组织的内容 体育课堂教学常规。队列、体操队形运用的方法和要求。教学分组与分组教学。场地、器材的布置。培养和使用体育骨干等。

五、体育教学方法

(一) 教学方法的概念 教学方法对全面实现体育教学任务的指导意义。

(二) 常用的教学方法 讲解法和示范法。完整法和分解法。练习法。游戏法和比赛法。预防和纠正错误法。电化教学法等。

分别阐述各个教学方法的概念、意义、贯彻方法和注意事项。

六、体育课的类型和结构

(一) 体育课的类型 理论课。实践课。

(二) 体育课的结构 体育课结构的概念和确定体育课结构的依据。体育课的典型结构。

七、体育课的密度和运动负荷

(一) 体育课的密度 体育课密度的意义。安排和调节体育课密度的要求。测定与分析体育课密度的步骤与方法。

(二) 体育课的运动负荷 运动负荷的概念和意义。安排和调节运动负荷的要求和方法。检查和评定运动负荷的方法。

八、体育课的准备、进行和分析

(一) 备课 备课的意义和形式。备课的内容和要求。

(二) 上课 上课的意义和过程。上好一堂课的基本要求。

(三) 分析课 分析课的概念和意义。分析课的形式和方法。分析课的内容。分析课的程序和要求。

九、体育课中进行思想教育的途径和方法

建立和贯彻课堂教学常规。根据教学内容的特点，严密体育课的组织教法。处理好体育课中突然发生的事件。发挥

集体力量。发挥体育积极分子作用等。

十、体育教学工作计划和考核

(一) 体育教学工作计划 制订计划的意义、依据和基本要求。制订全年教学工作计划、学期教学工作计划(教学进度)、单元教学工作计划、课时计划(教案)的步骤和方法。(以上计划均以中学教学计划为重点,并举例说明。)

(二) 体育教学工作考核 考核的意义、内容和方法。

第七章 体育锻炼 (6学时)

一、体育锻炼概述

(一) 体育锻炼的概念。

(二) 体育锻炼的特点 以健身为目的。锻炼的组织形式、内容、方法的灵活多样。因人制宜。

二、体育锻炼的理论依据

(一) 锻炼过程的新陈代谢理论。

(二) 运动负荷的有效价值范围理论。

(三) 人体适应环境的动态平衡理论。

三、体育锻炼的原则 自觉性原则、全面性原则、经常性原则、适量性原则、个别性原则和渐进性原则的概念、意义及运用方法和注意事项。

四、学校体育锻炼的组织形式、内容和方法

(一) 学校体育锻炼的组织形式 有早操、课间操、班级体育锻炼、校外体育活动等。

(二) 各种组织形式的意义、内容和组织方法。

五、学校体育锻炼计划

校课外体育锻炼工作计划、班级和小组锻炼工作计划、个

人体育锻炼计划的步骤和方法。

六、体育锻炼效果的检查和评定

(一) 体育锻炼效果的检查和评定的意义。

(二) 检查和评定的内容和方法 早操、课间操的检查和评定。检查《国家体育锻炼标准》推行的情况。学生身体发展和健康情况的检查。学生身体素质的测验。

第八章 少年儿童业余运动训练 (16 学时)

一、少年儿童业余运动训练的一般概述

(一) 少年儿童业余运动训练的概念和意义。

(二) 少年儿童业余运动训练的任务 促进少年儿童身体正常发育,增强体质。提高运动技术水平,发现和培养各级运动队的后备人材,为从事专项训练、创造优异运动成绩打好基础。培养体育骨干,推动群众体育活动的普及和提高。进行共产主义思想教育,培养优良的道德品质和体育作风。

(三) 少年儿童业余运动训练的特点 与一般运动训练的共同点是:运动训练内容具有专门性,要不断提高运动员承担运动负荷的能力,强调按运动员个人特点进行训练,训练过程和竞赛相结合。

少年儿童业余运动训练的特点和任务 业余性和基础性,加强思想品德教育和文化知识学习。

二、少年儿童业余运动训练原则

(一) 运动训练原则的概念、意义。

(二) 少年儿童业余运动训练原则 一般训练与专项训练相结合的原则。不间断性原则。周期性原则。合理安排运动负荷原则。区别对待原则。

根据少年儿童业余运动训练的特点和任务阐述各个原则的概念、意义、依据、贯彻方法和注意事项。

三、少年儿童业余运动训练的内容

(一) 身体训练 身体训练的概念、意义和内容。身体素质训练的方法。身体训练的要求和注意事项。

(二) 技术训练 技术训练的概念和意义。技术训练的内容。技术训练的要求和注意事项。

(三) 战术训练 战术训练的概念和意义。战术训练的内容。战术训练的要求和注意事项。

(四) 智力训练 智力训练的概念和意义。智力训练的内容。智力训练的要求和注意事项。

(五) 思想品德教育的内容和方法。

(六) 心理训练。

四、少年儿童业余运动训练的方法。

重复训练法、变换训练法、间歇训练法、竞赛训练法和综合训练法的概念、意义、贯彻方法和注意事项。

五、少年儿童业余运动训练的组织形式

学校代表队、基层训练点、传统项目学校、普通业余体校、体育运动学校、单项运动学校和重点业余体校等的意义和任务。

六、少年儿童运动员的选才

(一) 选才的意义。

(二) 选才的条件和因素。

(三) 选才的途径和方法。

七、少年儿童业余运动训练的计划

(一) 训练计划的意义和要求。

(二) 训练计划 多年训练计划、全年训练计划、阶段训练计划、周训练计划、课时计划制订的依据、内容和方法。

八、少年儿童运动训练水平的测定与评定

(一) 训练水平的测定和评定的概念、意义。

(二) 测定和评定训练水平的基本要求。

(三) 训练水平测定和评定的内容与方法、身体训练水平的测定和评定。技术、战术训练水平的测定和评定。对运动员心理测定和评定。

第九章 运动竞赛 (2学时)

一、运动竞赛的意义和种类

(一) 运动竞赛的概念和意义。

(二) 运动竞赛的种类 单项赛、对抗赛、测验赛、选拔赛、表演赛、等级赛、通讯赛、运动会等的概念和任务。

二、运动竞赛的方法

淘汰法和循环法的概念和运用。

三、运动竞赛计划

(一) 年度竞赛日程计划。

(二) 竞赛规程。

四、组织中学运动竞赛的基本要求

(一) 建立机构,加强领导,做好竞赛的组织和裁判工作。

(二) 以校内竞赛为主,校内外结合,开展生动活泼、小型多样的竞赛活动。

(三) 加强思想品德教育,做好竞赛中的宣传教育工作。

(四) 加强与有关方面配合。

第十章 体育教师（2学时）

一、体育教师在学校教育中的地位和作用。

二、体育教师的工作特点和职责

体育教师应当是培养全面发展新一代的教育工作者，又是学校体育工作的主要执行者和组织者。

（一）体育教师的工作特点 工作对象广泛。工作任务复杂而繁重。工作范围具有社会性。

（二）体育教师的职责 上好体育课。组织、辅导学生的课外体育锻炼、运动队训练、运动竞赛工作和节假日活动等。全面关心学生的健康成长。不断提高思想政治和业务水平。

三、体育教师具备的基本条件 忠诚人民的教育事业，安心做好学校体育工作。全面掌握体育专业的基础理论、基本技术和技能。具有教育、教学、训练等的基本能力。具有善于团结群众、谦虚谨慎，严以律己的作风。具有健壮的体魄和充沛的精力。

四、体育教师的进修和提高

（一）进修、提高的意义和内容。

（二）进修、提高的形式与方法 以在职为主，采用自学，如进行科学研究，总结经验与交流等。也可根据教师的具体情况，参加函授或短期学习班等形式进修和提高。

第十一章 学校体育科学研究（6学时）

一、学校体育科学研究的概述

（一）学校体育科学研究的目的和意义。

（二）学校体育科学研究的任务。

(三) 学校体育科学研究的基本要求 贯彻理论与实践相结合的原则。认真贯彻“百花齐放，百家争鸣”的方针。贯彻勤俭办科研的精神等。

二、学校体育科学研究的内容

以体育教学研究为主，并进行学生体质、课外群众体育、业余运动训练、场地器材以及学校体育管理等方面的研究。

三、学校体育科学研究的方法

观察法、实验法、调查法、文献资料研究法等。

四、学校体育科学研究的步骤

(一) 选题。

(二) 选择研究对象、确定研究方法。

(三) 制订研究计划。

(四) 阅读资料、进行科研实践。

(五) 整理材料，提出结论和建议。

(六) 撰写论文

1. 论文的概念及意义。

2. 论文的结构。

3. 评定论文的标准。

第十二章 学校体育管理 (4 学时)

一、学校体育管理概述

(一) 学校体育管理的意义。

(二) 学校体育管理的任务。

(三) 学校体育管理的依据。

二、学校体育管理的内容、方法和要求

(一) 体育教学的管理。