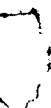




全日制十年制学校 中学体育教学大纲

(试行草案)



中华人民共和国教育部制订



全日制十年制学校 中学体育教学大纲

（试行草案）

中华人民共和国教育部制订



全日制十年制学校
中学体育教学大纲

(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

北京人民教育出版社重印

北京市新华书店发行

北京印刷二厂印刷

*

1978年8月第1版

1978年6月第1次印刷

书号 K7012·012 定价 0.13 元

目 录

一、中学体育的目的和任务·····	1
二、编选体育教材的原则·····	2
三、各项教材的时数比重·····	4
四、贯彻中学体育教学大纲的几点要求·····	5
五、基本教材·····	7
六、选用教材·····	39
中学体育课考核项目标准(表一)·····	48
中学体育课考核项目(表二)·····	50

全日制十年制学校

中学体育教学大纲

(试行草案)

一、中学体育的目的和任务

体育是学校教育的重要组成部分，是全面贯彻党的“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”，“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针的一个重要方面。

在华主席为首的党中央领导下，我国的社会主义革命和社会主义建设进入了一个新的发兴时期，正向着建设伟大的社会主义的现代化强国进军。青少年是祖国的未来，是无产阶级革命事业的接班人，是在本世纪末把我国建设成为社会主义现代化强国的生力军。他们正处在长身体、长知识的时期。我们必须遵循伟大领袖和导师毛主席“发兴体育运动，增强人民体质”的教导和华主席关于“普及与提高相结合，努力发兴体育事业”的指示，认真搞好学校体育工作，有效地增强学生的体质，使他们适应学校教育的要求，并在未来的革命斗争中，能够很好地担负起建设祖国和保卫祖国

的光荣任务。

中学体育教学的基本任务：

(一) 根据青少年的特点,有计划有组织地锻炼学生的身体,促进他们身体的正常生长发育和机能的发展,全面地发展身体素质和人体的基本活动能力,提高对自然环境的适应能力,以收到增强体质的实效。

(二) 使学生学习和掌握体育的基础知识,基本技能和基本技术,教会学生用科学的方法锻炼身体。

(三) 结合体育教学特点,教育学生热爱党、热爱社会主义祖国,不断地提高他们为革命锻炼身体的自觉性,养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织,遵守纪律,热爱集体,朝气蓬勃,勇敢顽强,艰苦奋斗的革命精神。

二、编选体育教材的原则

(一) 坚持无产阶级政治挂帅

编选体育教材,要以马列和毛主席关于教育和体育的论述为指导,用无产阶级政治统帅业务。要用革命导师,特别是毛主席的教育方针和体育理论与实践,教育学生积极地为革命而锻炼身体。

(二) 以有利于增强学生体质为准则

中学体育主要的任务是增强学生的体质,在安排体育教材时,要打破以运动竞赛为中心的编排体系,各

项体育教材，都以有效地增强学生的体质为准则。锻炼身体效果好，又方便教学的重点教材，要反复出现，逐步提高要求。在此前提下，把适合青少年特点的运动项目编选为教材。体育教材要与《国家体育锻炼标准》相结合。

（三）教材要体现科学性

体育教材要符合青少年学生的认识规律和生长发育规律，由易到难，循序渐进。要吸收和反映青少年体育教学和训练的先进经验。

（四）因地制宜，从实际出发

基本教材是对学生的统一要求，各地应积极地创造条件努力完成。由于我国幅员广大，各地区的情况不同，要从实际出发，因地制宜，充分地利用本地的自然条件，例如借水的适当地开尸沈泳，借山的适当地开尸爬山等。大纲中的选用教材，各地学校根据自己的条件选用。

（五）体现民族的特点

我国的武术是优秀的民族文化遗产之一，我们应批判地继承，列为各年级的基本教材。这分教材，在注意科学性和增强体质的同时，要保留武术本身的风格和特点。少数民族地区的学校，可结合本民族的体育传统和风俗习惯，调查补充教材内容。

大纲中的名词、术语，力求通俗易懂，符合我国的

习惯和特点。

三、各项教材的时数比重

根据中学体育教学的目的和任务，大纲分为基本教材和选用教材两部分。各项教材时数比重如下表：

百分比		年 级	一	二	三	四	五
项 目							
基 本 教 材	体育基本知识		6	6	6	6	6
	跑、跳跃、投掷		26	28	28	28	28
	队列、基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠		26	24	24	18	18
	球 类		14	14	14	12	12
	武 术		8	8	8	6	6
选用教材			20	20	20	30	30
总 计			100	100	100	100	100

注：上表是按每课时的 75% 的时间估算的，队列、基本体操等教材，除用规定时数外，还可在其余 25% 的时间进行教学。

基本教材简单易学，需用器材不多，能够全面地锻炼学生的身体，是一般学校都能完成的。各学校应将这部分内容作为体育课的主要教材，教师要教好，学生要学好、练好。有条件稍差的学校，也应逐步创造条件，争取完成。如按规定时数不能完成基本教材，可适

当占选用教材时数。

选用教材是在完成基本教材的前提下，根据各地具体情况灵活选用的，如沈泳、滑冰、爬山、越野、沈戏和球类等。为了确保全面地锻炼学生身体，使用选用教材，不要把授课时数集中用于某一项目。选用教材的授课时数，与基本教材中相应项目加起来，总时数一般不超过跑、跳跃、投掷三项总时数的比重。

沈泳是伟大领袖毛主席倡导的体育项目，有条件的地区和学校，在夏季应选上沈泳课。

兰球在我国开尸比较普遍，锻炼身体的价值也比较大，因此在球类教材中把它列入基本教材。但是，各校也可以根据具体情况，改为其他球类项目。

四、贯彻中学体育教学大纲的几点要求

(一) 上好体育课，提高体育教学质量

体育课是学校体育工作的重要一环，必须上好。体育教师要认真钻研教材，结合学校的具体情况编好体育教学工作计划，认真备课，不断地改进教学方法。体育课要严格训练，严格要求，迨立必要的课坐常规。教师要发挥主导作用，充分调动学生的积极性，启发学生自觉地上好体育课。有些简单易行，发尸身体素质有效的教材，要争取课课练，使之有适当的密度和运动另。

体育课要建立考核制度，大纲中规定的考核项目和标准，各地区的学校都应认真试行。由于各地的情况和条件不同，在试行中如不符合本地情况，可参照大纲中的项目标准，制定出本地区的考核项目和标准。

（二）体育教学必须与卫生保健工作密切结合

学校体育工作与卫生保健工作，是保证学生健康，增强体质不可分割的两个方面，必须紧密地结合起来。在体育教学中，教师要根据青少年的特点，与生理卫生课相互配合，使学生掌握必要的体育卫生常识，并与校医室配合，建立身体检查制度和健康档案。组织学生认真做好眼保健操。对体弱多残的学生，要区别对待，组织和引导他们参加力所能及的体育活动，或组织他们做保健体操。注意安全教育，严防发生体育伤害事故。

（三）要处理好普及与提高的关系

学校体育工作要贯彻普及和提高相结合的方针，重点应面向全体学生，抓好普及。在上好两节体育课的同时，还要认真地组织学生做课间操（早操）、眼保健操，每周至少要安排两次列入课表的课外体育活动，还应积极地开展小型多样的运动竞赛，在普及的基础上应抓好传统项目的业余训练，推动群众性体育活动的开展，促进体育运动水平的提高。

（四）体育教学要与生产劳动、学军相结合

体育为生产劳动服务，主要表现在增强体质，具有

能够吃苦耐劳的强健体魄。劳动有助于增强体质，但劳动往往是一种特定方式的体力活动，不能代替体育，因而中学生参加劳动期间，仍要组织他们适当地开展体育活动。

大纲中有关军事体育项目的教材，既能锻炼身体，学到一定的军事知识、技能，又能加强战备观念的教育，这一部分教材，要与学军相配合。

(五) 自力更生，艰苦奋斗，勤俭办体育

学校要发动群众，自己动手，土法上马，因陋就简，多旧利废，因地制宜，积极地创造条件，充实场地器材，以满足体育教学和课外体育活动的需要。

各级教育行政部门和学校，应加强对学校体育工作的领导，把体育工作列入议事日程，调查了解学生体质的情况，检查体育教学的效果，不断总结经验，搞好学校体育工作。

五、基本教材

一 年 级

(一) 体育基本知识(一至三年级)

1. 毛主席对体育的关怀和重视
2. 我国体育事业取得的伟大成就
3. 革命导师列宁锻炼身体的故事

4. 学校体育的目的和任务
5. 为什么学校要积极施行《国家体育锻炼标准》?
6. 遵守科学锻炼身体的方法
7. 冬季体育锻炼有什么好处?
8. 奥林匹克运动会、亚洲运动会简介

(二) 队列和体操队形(初中各年级)

1. 集合、立正、看齐、报数、稍息、解散。佇止间转法。
2. 各种步法和立定。行进间转法。
3. 队形变换、方向变换。
4. 复习小学所学的体操队形练习。

(三) 跑

1. 快速跑

(1) 发尸身体素质和跑的能力的练习

- ① 中速跑: 40—80 米。
- ② 加速跑: 40—60 米。
- ③ 辅助练习: 高抬腿跑、后蹬跑、连续单脚跳、弓箭步走、尻地摆臂、快速反应练习。

(2) 站立式起跑。

(3) 途中跑。

(4) 60 米跑。

2. 耐久跑

(1) 发尸身体素质和跑的能力的练习

- ① 跑走交替: 1000—1500 米。

② 定时跑：4—5 分钟。

③ 越野跑或自然地形跑：1000—1500 米。

(2) 站立式起跑。

(3) 途中跑。

(4) 400 米或 800 米跑。

3. 接力跑：40—50 米迎面接力跑和多种形式的接力跑。

4. 障碍跑：30—40 米内通过 2—4 个障碍物。

考核项目：

1. 60 米跑。

2. 400 米或 800 米跑。

(四) 跳跃

1. 发尸弹跳力和跳跃能力的练习

(1) 蹲跳起。

(2) 单脚交换跳。

(3) 跑跳步。

(4) 立定跳远。

(5) 纵跳摸高。

(6) 蛙跳。

(7) 单脚起跳，以头、手或脚触悬挂的球或其他物体。

2. 急行跳高：跨越式。

3. 急行跳远：踮踞式(踏跳区宽 30—35 厘米)。

考核项目：

1. 急行跳高。

2. 急行跳远。

(五) 投掷

1. 发尸力勇和投掷能力的练习

(1) 俯卧撑。

(2) 双手用力推离垚垚。

(3) 沙袋练习：单人、双人或集体扔接沙袋。

(4) 哑铃练习：手持哑铃，两臂向各方向做屈、伸、举、振等动作。

(5) 实心球练习：单手和双手推、抛实心球。

(6) 用各种投掷物(如垒球、木棒、沙袋、桐皮管等)掷远。

2. 玩地投掷手榴弹(300 克或 500 克)。

3. 玩地推铅球(4 公斤)。

考核项目：手榴弹或铅球。

(六) 基本体操

中学各年级基本体操仅包括徒手操、持轻器械的体操、跳绳、攀爬、搬运和角力。

徒 手 操

1. 徒手操一套(6—8 节)。

2. 行进间的徒手操一套(6—8 节)。

3. 广播体操。

棍棒(绳)操

棍棒(绳)操一套。

跳 绳

1. 跳扑绳

(1) 向前摇绳并脚跳。

(2) 向前摇绳单脚交换跳。

2. 跳长绳。

攀登和爬越

1. 手脚并用爬垂直绳(杆)。

2. 手脚并用爬横绳。

3. 高姿匍匐前进。

负重搬运

1. 三人一组拉车式抬人。

2. 集体的提、抬、扛重物的走和跑。

角 力

1. 互推角力。

2. 互拉角力。

(七) 技巧

1. 跪跳起。

2. 前、后滚翻。

3. 《国家体育锻炼标准》少年一组男、女规定动作。

4. 仰卧起坐。

5. 俯卧挺身。

考核项目:

1. 《国家体育锻炼标准》少年一组男、女规定动作。
2. 仰卧起坐。

(八) 支撑跳跃

1. 跳上成跪撑, 跪跳下(横放口械)。
2. 分腿卷越(山羊)。
3. 连续原地半蹲跳。

考核项目: 分腿卷越(山羊)。

(九) 单杠

1. 跳上成支撑——后摆下。
2. 单挂膝摆动上成骑撑——后腿向前摆越转体 90 度挺身下(男生)。
3. 单挂膝摆动上成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆下(女生)。
4. 仰卧悬垂臂屈伸。

考核项目:

1. 跳上成支撑——后摆下。
2. 仰卧悬垂臂屈伸。

(十) 双杠

1. 杠端跳起支撑移行至远端——前摆转体 90 度下。
2. 杠端跳起成分腿坐——分腿坐前进至远端前摆转体

90度下。

3. 杠端跳起支撑前摆下,互相追逐。

4. 俯卧撑臂屈伸(手撑高处)。

考核项目:

1. 杠端跳起成分腿坐——分腿坐前进至远端前摆转体90度下。

2. 俯卧撑臂屈伸(手撑高处)。

(十一) 兰球

1. 熟悉球性的练习。

2. 基本技术

(1) 基本站立姿势和持球方法。

(2) 移动: 起动、急停、侧身跑、变向变速跑、后退跑和滑步。

(3) 原地双手胸前传球、接球。

(4) 原地双手胸前投篮。

(5) 原地和行进间运球。

(6) 已学基本技术的综合练习。

3. 教学比赛: 复习和提高已学过的基本动作。

(十二) 武术

武 术 操

(第二套)

1. 手型变换。