



北京体育学院  
术科课程教学大纲  
(1985年修定)

教务处

## 前　　言

我院于一九八五年秋季全面实行了学分制教学计划，各课程根据新教学计划规定的培养目标、课时、课的基本内容、课的各教学环节学时分配等，重新修订了教学大纲。修订大纲时，要求着重解决：

1. 有的课程部分内容陈旧，需要更新；
2. 部分课程之间内容重复，要划清课程之间的内容范围，必须重复的部分，各课讲授应有侧重；
3. 增加实践教学环节的比重，加强学生实际能力培养；
4. 统一教学大纲格式。

新教学大纲由各教研室负责编写，教务处郑嘉诰、王公度、董渝华同志审阅，王公度同志编辑。大纲按学科和文科分册装订。由于编写的时间仓促，难免存在一些问题，请予指正。

1.	体育系田径教学大纲	(1)
2.	运动系田径教学大纲	(21)
3.	教练员专科田径专业课教学大纲	(44)
4.	八五级硕士研究生田径专业课教学大纲	(55)
5.	体育系《体操 I》教学大纲	(58)
6.	体育系体操专修课教学大纲	(74)
7.	体育系体操专选课训练大纲	(84)
8.	运动系体操专修课教学大纲	(90)
9.	教练员专科体操专业课教学大纲	(110)
10.	体育系艺术体操专修课教学大纲	(113)
11.	运动系艺术体操专修课教学大纲	(120)
12.	篮球普修课教学大纲	(135)
13.	运动系篮球专修课教学大纲	(140)
14.	教练员专科篮球专业课教学大纲	(145)
15.	排球普修课教学大纲	(152)
16.	体育系排球专修课教学大纲	(155)
17.	运动系排球专修课教学大纲	(159)
18.	教练员专科排球专业课教学大纲	(165)
19.	足球普修课教学大纲	(169)
20.	体育系足球专修课教学大纲	(172)
21.	运动系足球专修课教学大纲	(182)
22.	教练员专科足球专业课教学大纲	(187)
23.	体育系手球专修课教学大纲	(192)
24.	教练员专科手球专业课教学大纲	(195)
25.	乒乓球普修课教学大纲	(203)
26.	体育系乒乓球专修课教学大纲	(206)
27.	教练员专科乒乓球专业课教学大纲	(214)
28.	游泳普修课教学大纲	(221)
29.	体育系游泳专修课与专选课教学大纲	(227)
30.	运动系游泳专修课教学大纲	(236)
31.	运动系花样游泳专修课教学大纲	(247)
32.	教练员专科游泳专业课教学大纲	(251)

33.	花样游泳选修课教学大纲	(257)
34.	潜水选修课教学大纲	(260)
35.	水球选修课教学大纲	(262)
36.	滑冰选修课教学大纲	(266)
37.	旱冰(速滑)选修课教学大纲	(268)
38.	体育系武术普修课教学大纲	(271)
39.	体育系武术专修课教学大纲	(275)
40.	武术部本科专业课教学大纲	(281)
41.	教练员专科武术专业课教学大纲	(290)
42.	武术专业摔跤普修课教学大纲	(296)
43.	武术部摔跤专修课教学大纲	(299)
44.	太极拳选修课教学大纲	(306)
45.	导引养生功选修课教学大纲	(307)
46.	体育系举重普修课教学大纲	(309)
47.	体育系举重专修课教学大纲	(314)
48.	运动系举重普修课教学大纲	(320)
49.	运动系举重专修课教学大纲	(324)
50.	教练员专科举重专业课教学大纲	(328)
51.	体育系击剑专修课教学大纲	(331)
52.	运动系击剑专修课教学大纲	(334)
53.	体育游戏教学大纲	(336)

# 体育系田径教学大纲

## 一、说 明

本大纲是根据北京体院体育系师资专业教学计划制定的，是教师进行教学工作的依据。

田径课的主要任务是：培养学生具有社会主义觉悟，忠诚党的教育事业和体育事业。系统地全面地学习和掌握田径运动的基本理论、基本技术、基本教法。通过理论联系实际加强实践环节和自学、教学能力的培养，使学生会讲解、示范，会组织教学，会观察分析技术动作和纠正错误动作，会制定教学文件，会初步设计管理田径运动场地，初步掌握组织运动会的基本原则，能担任田径裁判工作。

田径运动的教学分为理论和技术两个部分，理论部分共七个题目，技术项目包括十四个项目，根据培养目标的要求和教学计划中教学时数的限制，安排不同的时数，有的技术项目时数少，只采用教法作业的形式进行。

本大纲的时数分配是针对一般教学对象而言，专项学生可不参加本专项的技术教学课，但必须参加考核。

教师应以大纲为依据编写教学进度，理论讲稿，技术课教案，教法课讲稿，在此基础上可以补充其它内容和个人的学术见解。

## 二、时 数 分 配

教材 内 容	学年		总 计	自 学 答 疑	讲 授	作 业	实 践	备 注						
	学期													
	周	时数												
用径运动概述		2			✓									
技术原理		6			✓									
田径竞赛		4			✓	✓								
田径裁判		4			✓									
田径教学		6			✓									
田径训练		6			✓									
田径场地设计		8			✓									
竞 走		2						✓						
中 长 跑		4						✓						
短 跑		22			✓			✓						

续表

接 力	2		2		✓		✓
跨 栏		22		22			✓
3000米障碍		2		2			✓
跳 高			22	22			✓
跳 远		20		20			✓
三级跳远			6	6			✓
撑竿跳高			2	2			✓
铅 球	22			22	✓		✓
铁 饼		14		14			✓
标 枪			22	22			✓
链 球			2	2			✓
考 核	2	2	2	6			
机 动	4	4	2	10			
总 计	72	72	72	216			

### 三、教材内容纲要

#### 理论部分：

##### (一) 田径运动概述：

田径运动分类：竞走，跑，跳跃，投掷，全能运动。

田径运动的产生与发展。

我国田径运动的成就。

##### (二) 田径运动技术原理：

田径运动技术概述

跑的技术原理：

跑的力学分析：影响跑的力。在一个周期中，外力的相互作用。决定跑速的因素，后蹬的力量、速度、方向、角度，摆腿的力量，幅度和速度，适宜的上体姿势，支撑与腾空的时间关系。

跳跃的技术原理：

田径跳跃运动的共性。人体跳跃运动与机械力学的关系，田径跳跃运动几个基本问题。关于人体水平位移的问题。关于人体腾空阶段的旋转与平衡问题。关于人体腾空后的下落和落地问题，撑竿跳高的支撑特点。

投掷的技术原理：

投掷力学原理，器械的握持。助跑：准备助跑，助跑的形式，助跑的要求，匀加速而有节奏，保持身体平衡，在助跑中做出准备超越器械的动作。最后用力，人体重心的轨迹由低到高，左腿主动快落，两腿支撑，正确的用力顺序和方向。维持平衡。

### (三) 田径运动的教学

教学原则在田径课中的应用：自觉积极性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、全面发展原则、合理运动量原则、巩固提高原则。

田径运动技术教学的基本阶段

第一阶段：学习阶段

第二阶段：掌握阶段

第三阶段：提高阶段

田径运动技术教学的顺序

田径运动技术教学的方法：完整教学法，分解教学法。

田径运动课中纠正错误动作的方法。

田径运动技术教学的注意事项。

成绩考核。

### (四) 田径运动的训练

田径运动的训练原则：专门性原则、应力性原则、渐进性原则、成绩增长递减原则、恢复性原则，周期性原则，个体性原则。

训练的目的、任务。

训练的内容与方法：身体训练、技术训练、战术训练、心理训练、恢复训练，专业理论知识和工作能力。

训练计划：

训练计划的必要性

制定训练计划的要求和依据

训练计划的种类与内容：多年训练计划、全年训练计划、周训练计划、训练课计划、短期集中训练计划、训练日记与教练员日记。

田径运动员的选材：选材的基本内容和途径，专项选材测试的参考内容。

### (五) 田径运动的竞赛组织工作

田径运动会的筹备组织工作：组织方案、竞赛规程、组织机构、工作计划。

田径运动会的编排和记录公告工作：

编排前的准备工作。

各项竞赛分组的编排。

编排比赛顺序。

编印秩序册。

分发运动员号码布、秩序册及有关的补充通知。

比赛期间的编排记录公告工作。

比赛结束以后的工作。

会场与比赛场地及器材准备工作：

会场布置。

比赛场地器械的准备。

赛前的准备工作。

#### (六) 裁判方法

径赛裁判法：检录工作、发令工作、终点工作、终点记录工作、计时工作、检查工作。

田赛裁判法：跳跃项目裁判工作、投掷项目裁判工作、田赛项目中裁判工作几个主要问题的规定和处理。

全能运动裁判法。

竞走和马拉松赛跑裁判法。

风速测量和宣告工作。

#### (七) 田径运动的场地

修建田径场的要求

径赛场地：半圆式400米田径场，半圆式场地的设计、半圆式田径场的绘图、半圆式田径场跑道的计算，3000米障碍跑场地，跑道的画法，就地设计田径场。

田赛场地：田赛场地的布局，田赛场地内容。

田径场的修建、保养、维修；田径场的修建与使用，田径场的保养与维修。

### 技术部分：

#### 竞走：

##### (一) 技术：

1. 整个动作要协调、自然、有节奏。步幅开阔，频率快，重心移动平稳，实效性高。

2. 腿部动作：摆动腿着地后，后蹬腿才能离开，要有双支撑阶段。每一腿触地期间，该腿必须至少有一刹那时间伸直（即腿的膝部不弯曲），支撑腿在垂直部位时必须伸直，支撑腿离地后，迅速屈膝前摆，以大腿带动小腿，同侧骨盆同时向前扭转，用脚跟落地，动作要柔和。

3. 躯干姿势和摆臂动作：上体基本正直，在后蹬时稍前倾，两臂屈肘约90度，以肩为轴、前后摆动，前摆不超过中线，上摆不超过下颌，后摆稍向外。

4. 身体重心移动：垂直部位重心较高，双脚支撑刹那间重心放低，要尽量使重心上下起伏和左右摇摆的动作幅度合理。

##### (二) 基本理论：

1. 掌握竞走的技术要点知识，了解竞走合理技术的力学根据。

2. 了解竞走教学的步骤、方法和基本教学手段。

3. 了解走、跑的区别，及简单的裁判知识。

4. 了解竞走基本训练知识。

##### (三) 基本技能：

1. 能做竞走的示范动作，能讲清竞走的技术特点。

2. 会判断走、跑区别，以及弯腿走犯规技术。

3. 能运用基本教法手段。
4. 能组织竞走比赛。
5. 能进行最基本竞走技术训练。

## 中长距离跑

### (一) 技术:

全程跑：轻松协调，重心移动平稳，直线性强，有良好节奏，上下肢配合协调，能节省能量。

1. 起跑：采用半蹲踞式起跑和站立式起跑两种方法，按两个口令进行。
2. 途中跑：
  - (1) 后蹬动作协调、迅速有力，后蹬角比短跑大。
  - (2) 摆动腿以膝领先，积极向前上方摆出，摆幅小于短跑。
  - (3) 以前脚掌外侧先落地，动作柔和，着地点在重心投影点稍前方。
  - (4) 上体姿势正直或向前倾。
  - (5) 摆臂以肩为轴，自然摆动。
  - (6) 全程跑体力分配合理，节奏性强。
3. 终点跑：根据个人能力，做终点前的冲刺跑。

### (二) 理论:

1. 掌握中长距离项目的简要技术分析，明确合理技术的生物力学的根据。
2. 掌握中长距离跑课的教学步骤和基本方法。
3. 了解中长距离跑项目的训练知识，国内外发展概况。

### (三) 技能:

1. 能讲解示范中长距离跑项目的技术（包括主要的专门性练习）。
2. 会分析比较正确的技术动作，并指出错误原因，提出纠正错误动作方法。
3. 能组织中长距离跑项目的比赛及裁判工作。

## 短跑：

### (一) 技术:

全程跑动作协调放松，积极加速，大步幅，高频率，向前效果好。

#### 1. 蹲踞式起跑：

- (1) 起跑器的安装：一般前起跑器距起跑线一脚半左右，后起跑器距起跑线三脚，两起跑器左右间隔15—20厘米，板与地面所成角度前起跑器约45°，后约75°。
- (2) “各就位”：两手紧靠起跑线后沿支撑于地面，两臂伸直与肩同宽，两脚紧压在起跑器上，颈与躯干保持放松姿势。
- (3) “预备”，臀部从容抬起稍高于肩，肩部处在起跑线上或稍前，颈部自然放松，两脚紧压起跑器。
- (4) “鸣枪”，两手迅速离地积极有力地前后摆动，两腿用力蹬起跑器，后腿蹬

离起跑器后以膝领先迅速向前摆出（脚的移动接近地面），前腿充分蹬直，上体保持较大前倾。

### 2. 起跑后的加速跑：

两臂用力前后摆动，两腿积极蹬地，伸展髋关节，前脚掌向后下方着地，靠近重心投影点，上体保持前倾，随着步长逐渐增加，上体逐渐抬高，步幅达正常程度，在20—25米处完成起跑后加速跑并自然进入途中跑。

### 3. 中途跑：

（1）后蹬腿积极用力蹬地，达到一定步长与步频，（步长约7—8脚，步频每秒4步以上）能发挥踝关节最后蹬地力量，后蹬角约50°。

（2）摆动腿放松折叠以膝领先，积极向前上方摆起，把同侧髋关节带出，大腿抬的高度应与上体几乎垂直。

（3）摆动腿大腿下压以足前掌积极扒地，应于身体重心射影点前适当位置着地。

（4）上体稍前倾或正直。

（5）两臂弯曲大约90°，以肩关节为轴前后有力摆动。

（6）跑时要轻捷放松，直线性好。

### 4. 通过终点技术：

在接近终点的一段距离应尽力保持途中跑的动作，距终点线约2—3米处上体速前倾跑过终点。

### 5. 弯道跑：

（1）起跑器安装在跑道右侧，正对弯道切点时，左手可放在起跑线稍后位置上。

（2）在弯道跑进时，整个身体保持向左倾斜（身体倾斜度与跑速成正比）。

（3）右臂摆幅大于左臂。右肩稍高于左肩，右肘稍向外，右脚用前脚掌内侧着地，左脚用前脚掌外侧着地。

### （二）理论：

1. 掌握短跑主要的技术分析。明确合理的技术力学根据。

2. 了解短跑的教学步骤、基本教法。

3. 了解短跑基本知识和发展概况。

### （三）技能：

1. 能讲解示范短跑的技术（包括主要专门练习）。

2. 会分析比较正误动作，指出产生错误原因，提出纠正错误的方法。

3. 会组织短跑比赛及裁判工作。

### 接力跑：

#### （一）蹲踞式持棒起跑技术：

1. 蹲踞式弯道起跑技术规格同短跑。

2. 持棒方法：右手用中指、无名指、小指握住棒的下端，与大拇指、食指成三角状分开支撑地面。但接力棒的任何部位不允许触地。

## (二) $4 \times 100$ 米接棒人的起跑和站立位置:

1. 第二、三、四棒者用站立式半蹲踞式起跑。两腿前后开立，两膝弯屈，上体微度前倾。

2. 第二、四棒站在跑道外侧，如右脚在前，右手撑地，重心偏右，头向左后方看。第三棒站在跑道内侧。如左腿在前，左手撑地，重心偏左，头向右后方看。

3. 看到传棒人跑到标志时，接棒人迅速起跑。

## (三) 传接棒技术:

1. 上挑式：接棒人听到信号后，四指并拢，拇指分开，虎口朝下，靠近体侧把手臂后伸，传棒人将棒由下往上挑入接棒人手中。

2. 下压式：接棒人手臂靠近体侧向后伸出。掌心向上，虎口向后，拇指分开，四指并拢向外屈腕，传棒人将棒由上而下压送到接棒人手中。

3. 混合式：

第一棒，右手持棒站弯道内侧跑用“上挑式”，将棒传给第二棒的左手。

第二棒站跑道外侧跑，用“下压式”将棒传给第三棒右手。

第三棒站跑道内侧用“上挑式”传下棒左手。

## (四) 传接棒要求

不论采用哪种方式，都必须做到：

1. 充分利用预跑区的距离。

2. 发挥出高速时传接棒。

3. 大约在15—17米处完成传接棒。

## (五) $4 \times 400$ 米接力跑技术规格

1. 接棒人以站立式，目视传棒人。

如传棒人速度快则早起动。

如传者速度缓慢了则晚一些起动。

如传棒人已精疲力尽则主动从他手中把棒接过来。

2. 传棒人传出棒后要注意安全，在不影响别人情况下退出跑道。

3. 接力跑可以采用换手传递接力棒。

## 跨栏跑：

### (一) 技术：

全程跑积极加速，跨而不跳，动作平衡、协调、节奏感良好。

1. 起跑：积极加速并准确地跨第一栏，后继续加速。

2. 过栏：栏前不减速，保持高重心，起跨点距栏7—8脚，摆动腿屈膝摆，大腿高抬，蹬地腿后蹬有力，上下肢动作协调，腾空后两腿分腿角100—120度，上体及时前倾，髋不后坐，腰不转扭，下栏时，摆动腿积极下压，以直腿在栏后5—6脚处着地，起跨腿屈膝外展。膝领先侧拉前提，两腿以剪绞方式依次过栏。用前脚掌着地保持平衡继续跑进。

3. 栏间跑：下栏后重心迅速前移，高抬大腿跑出第一步，栏间以脚掌着地，高重

心，有弹性，直线性好，有正确节奏，步长比例适宜，栏前最后一步成短步，直道栏跑3步，弯道栏15—19步。

### （二）理论：

1. 掌握跨栏跑简要技术分析，明确合理技术的生物力学根据。
2. 了解跨栏跑的教学步骤、基本教法。
3. 了解训练知识和发展概况。

### （三）技能：

1. 能讲解示范跨栏跑的技术（包括主要专门练习）。
2. 会分析比较正误动作，指出错误原因，提出纠正方法。
3. 会布置各项跨栏跑教学和比赛场地。
4. 能组织跨栏跑比赛及执行裁判工作。

## 3000米障碍跑：

### （一）技术：

1. 起跑：与3000米起跑相同。

#### 2. 跨越障碍技术：

障碍前的跑进步伐轻松自然或稍加速，依目测能力在障碍前1.5—1.7米处放脚起跨。摆动腿折叠前摆，起跨腿蹬地，重心前移，上体稍前倾。两臂配合下肢动作前后摆动保持身体平衡腾空后前臂伸直，摆动腿小腿前伸过横木后大腿下压用前脚掌着地，起跨腿采用跨栏步方法大小腿折叠经体侧前拉，落地点约1.3米，起跨腿大腿迅速前抬，重心前移开始跑进，整个动作类似跨栏步，但速度低，幅度小，自然省力。

#### 3. 踏上跳下过栏技术：

障碍前适当距离蹬地跳上障碍，摆动腿脚掌踏在横木后，上体前倾，重心前移，摆动腿屈膝同时，支撑体重由脚掌后部滚动至前部，当支撑腿前移至重心超过支撑点以后，及时蹬离障碍架，用原起跳腿在障碍架后1.5米左右落地。

#### 4. 跨越水池技术：

在水池前适当距离开始加速，采用踏上障碍架方法以摆动腿前脚掌踏上横木，上体稍前倾，但重心较高，摆动腿异侧臂前伸，蹬在横木上成屈膝半蹲姿势（膝夹角约110度）重心前移，进入后蹬。另一腿大腿向前上方摆起成大幅度的腾空跨步动作，用前摆腿在池另一端落地。随后不停顿地接着前跑。

5. 障碍间跑的技术：基本同3000米途中跑技术，注意步长与节奏，尽量为顺利起跨创造条件。

### （二）理论：

了解3000米障碍跑的项目形成历史，全程距离、场地、障碍设置等有关规定，本项目世界、中国纪录，3000米障碍跑的训练方法。

### （三）技能：

1. 能简明讲解过障碍和过水池技术。
2. 能按规则要求布置比赛场地及执行比赛中检查工作。

3. 在参阅专项资料情况下能辅导本项目训练。

**跳高：**

(一) 技术：

**俯卧式**

1. 助跑6步以上，逐渐加速，放松自然，后蹬充分，步点准确。上、下肢配合协调，最后三步节奏明显。
2. 起跳前两步动作紧密衔接连贯自然，起跳送髋积极，蹬摆配合协调，用力一致，起跳提肩拔腰，向上性好。
3. 过竿时摆动腿小腿和同侧臂内旋动作明显，起跳腿内收外展动作连贯，肩、头顺竿向下潜及展髋翻转动作协调一致。
4. 落地缓冲动作及着地部位合理。

**背越式：**

1. 助跑7步以上，逐渐加速，轻松自然，富有弹性，上、下肢摆动配合协调，重心较高而平稳，节奏明显，弧线跑时身体能保持适当内倾。
2. 迈步起跳时，身体能保持向内倾斜，起跳腿能积极送髋，蹬地快速有力，蹬摆协调一致。蹬伸舒展向上性好。
3. 过竿快速摆臂提腰，展身提髋两小腿放松下垂，身体姿势在竿上成反弓形，(即桥)，当骨盆移过横竿后，再收踢小腿(即收腹，双臂回摆以大腿带小腿向上摆离横竿)。
4. 落地后，背着垫部位正确。

(二) 理论：

1. 掌握跳高简要技术分析，明确合理技术的力学要求。
2. 了解跳高的教学任务、教法、步骤。
3. 了解跳高主要训练方法、手段、计划等基本知识和发展概况。

(三) 技能：

1. 能讲解、示范跳高技术。
2. 会分析比较正误动作，提出产生错误原因及纠正方法。
3. 会组织跳高比赛及裁判工作。

**撑竿跳高：**

(一) 技术：

1. 撑竿助跑，助跑时轻松自然，逐渐加速，肩带动作与双腿的跑动动作配合要协调，重心平移，助跑步点准确。
2. 插穴与起跳：倒数第二步插穴时动作迅速，与举竿起跳配合一致，起跳挺胸与蹬摆配合一致。
3. 悬垂摆体与后仰举腿：悬垂时身体充分伸张，收腿时动作要快，上体后仰时两臂要控制撑竿，使两腿基本上举超过头。

4. 引体转体和腾越过竿：引体时用力要猛，顺撑竿纵轴拉引，并与转体要配合好，过竿时低头含胸。

5. 落地：在空中维持好平衡，双腿落地或背部落地。

(二) 理论：

1. 掌握撑竿跳高的技术分析和一般原理。
2. 掌握撑竿跳高的教法步骤和基本方法。
3. 了解撑竿跳高的训练和发展概况。
4. 了解撑竿跳高金属竿、尼龙竿技术的区别。

(三) 技能：

1. 能讲解，示范撑竿跳高技术。
2. 会分析比较正确和错误动作并指出产生错误原因，提出纠正错误的方法。
3. 会组织撑竿跳高的比赛和裁判工作。

**跳远：**

(一) 技术：

1. 助跑轻松，逐渐加速，最后几步积极快速上板，重心平稳。
2. 起跳腿攻板积极有力，减少制动，起跳时三关节充分蹬直。
3. 摆动腿蹬摆快速，摆腿、摆臂与起跳腿配合要协调一致。

摆臂：两大臂摆到约同肩高时，要有突停动作，达到提肩拔腰目的。

摆腿：以髋发力，屈腿向前上方摆出，当大腿摆至接近与地面平行时，要有突停动作。

4. 躯干、头部正直。
5. 起跳成腾空步，幅度开阔。
6. 挺身式跳远。

腾空步后，摆动腿做向前、向下、向后伸小腿的弧形摆动，摆动腿摆动同时，展髋挺胸两臂由前、下、后斜上方摆动，在空中成挺身动作。

7. 走步式跳远。

- (1) 摆动腿摆起成腾空步后，大腿下压，小腿自然前伸成弧形摆动。
- (2) 起跳腿屈腿前摆成交换步，两大腿在身体中心线下面做交换，幅度要大。
- (3) 摆臂应协调自然，有利配合两腿动作。
- (4) 躯干正直或稍后仰。

8. 落地：

收腹举大腿向前伸小腿落入沙坑，屈膝缓冲，身体向前和向侧倒。

(二) 理论：

1. 掌握跳远简要技术分析，明确合理技术的力学根据。
2. 了解跳远的教学步骤、基本教法。
3. 了解跳远训练知识和发展概况。

### (三) 技能:

1. 能讲解、示范跳远技术。
2. 会分析比较正误动作，指出产生错误的原因，提出纠正错误的方法。
3. 会组织跳远比赛及裁判工作。

### 三级跳远：

#### (一) 技术:

1. 助跑加速快，放松而有弹性。步点准确，重心高而平稳，步频快，上体正直。以高速度进入起跳。
2. 第一跳起跳向前充分有力，上体正直，起跳腿折叠前摆并与摆动腿协调配合，空中成双臂摆动，从腾空的后半开始用力准备进入第二跳。（以全脚掌滚动落地）
3. 第二跳落地同时，摆动腿不停顿地、大幅度地向上跨出，上体保持正直，从空中以刨地式进入第三跳。
4. 第三跳向上腾起明显，腾起角近20°上体保持正直。
5. 三次起跳上体都接近垂直，一、二跳向上明显，第三跳腾起充分，起跳迅速、平稳，直线性好，重心位置较高，三跳节奏较均匀。
6. 蹤踞式、挺身式、走步式的空中动作同跳远，要求动作开阔，平衡性好，有利于落地。
7. 落地前抛腿较远，双腿同时落地，重心前移顺利。

#### (二) 理论:

1. 会简要分析动作，会运用质点运动学与力学基础知识分析动作。
2. 掌握三级跳远教学步骤、教法。
3. 明确三级跳远技术训练特点。

### (三) 技能:

1. 会讲解示范。
2. 会分析动作，能进行正误对比，因材施教。。
3. 会组织比赛，会当裁判。

### 铅球：

#### (一) 技术:

1. 握持方法。
2. 预备姿势：背对投掷方向，站立于投掷圈靠近后沿处，两腿前后开立，左臂自然上举，体重落在右腿上，眼向前下方看。
3. 滑步：预摆时，左腿以大腿用力平稳向上摆动，上体前屈，待身体平稳后，回收左腿，屈右腿上体前屈接近水平，眼视前下方1—2米处，向后蹬摆左右腿配合协调，及时收转右小腿，主动把右脚落在投掷圈中心附近，右腿落地后，左腿立即在靠近抵趾板并错后右腿半脚处积极落地，上体仍然前屈，体重落在右腿上，左臂保持内扣。
4. 最后用力，右腿及时发力，向投掷方向蹬转，推动右髋向投掷方向转动，使

上、下肢更加扭紧，体重逐渐被推至左腿，右腿微屈，左臂屈肘从上摆到身体左侧，左腿蹬伸，制动支撑，右肩向投掷方向转动、抬高、前送，右臂迅速有力前伸，最后用手腕、手指力量将球拨出，铅球出手方向大约是38—42°。

5. 铅球离手后，右腿向前弯屈，身体重心下降，左转，以利于身体平衡。

### (二) 理论：

1. 掌握、分析铅球的简要技术，明确合理技术的力学依据。
2. 了解推铅球的教学步骤，基本方法。
3. 了解推铅球技术训练知识和发展概况。

### (三) 技能：

1. 能讲解、示范推铅球技术。
2. 会分析比较正确和错误动作，指出产生错误原因和提出纠正方法。
3. 会组织推铅球的比赛及裁判工作。

## 标枪：

### (一) 技术：(以右手为例)

1. 握法和持枪正确。
2. 预跑轻松自然，逐渐加速，持枪臂于肩上，随着跑的节奏在下肢配合协调，为进入投掷步做好准备。
3. 投掷步应完成（1）在第二、一步内，完成引枪动作。（2）第三步应以下肢积极前迈完成超越器械动作。（3）在保持助跑速度和超越动作的前提下，积极完成第四步，为不停地过渡到最后用力创造条件。
4. 正确完成最后用力动作：右腿及时用力向投掷方向蹬转的同时，翻肩使投掷臂留在身后，形成“满弓”姿势。接着躯干已经向前牵引投掷臂。当重心前移至左腿时，投掷臂以上臂带动前臂迅速向前上方（沿标枪纵轴）做鞭打动作，使枪从右肩上方沿30°—35°角飞出。
5. 枪出手后，及时向前跨1—2步，身体重心下降，身体稍向左移，以维持平衡，防止犯规。

### (二) 理论：

1. 掌握分析掷标枪技术，明确合理技术的力学依据。
2. 了解掷标枪的教学步骤和基本教法。
3. 了解标枪训练基本知识和发展概述。

### (三) 技能：

1. 能讲解示范掷标枪的技术。
2. 会分析比较正误动作，指出错误原因及纠正方法。
3. 会组织比赛及裁判工作。

## 铁饼：

### (一) 技术：

1. 握持方法：五指分开，食指至小拇指末端关节扣紧铁饼边沿，拇指、手掌平靠铁饼，肩臂放松，持饼臂自然下垂于体侧。

2. 预备姿势：背对投掷方向立于圈后沿，两脚宽度略大于肩，两脚齐平或左脚略后，持饼臂自然下垂，二目平视。

3. 预摆：分“左上右后”和“体前左右”两种摆饼方法。以后一种为例，预备姿势站好后，持饼臂在体侧前后轻轻摆动，当饼摆到体后时，右脚蹬地用躯干带动持饼臂把饼摆至体左前方，同时手掌翻转向上，右肩略低，上体微前倾并左转，左膝微屈，重心大部在左脚上，然后再回摆铁饼至身体右后方，上体向右扭转，右膝屈，体重又移动右腿上。左臂自然屈于胸前，二目平视。

4. 旋转：预摆结束时，身体重心稍低，右腿蹬地，头部左转，左臂左摆。上体左转，左膝外展，体重由右腿移向边屈边转的左腿，接着以左脚前掌为轴向左转动。右腿自然弯屈，以大腿带动小腿围绕左腿向投掷方向大幅度摆动，形成以左腿为支撑，以左脚前掌为轴转动，紧接着左脚蹬离地面。身体腾空并向投掷方向移动，这时右腿内扣带动右髋转动。右脚以前掌迅速落在圆心处，重心压在右腿上，并以右脚前脚掌为轴继续旋转，左腿蹬离地面后如向右膝靠拢快速后摆，缩短了旋转半径，加快了角速度，以左脚内侧落在投掷圈中线的左侧，左臂向上提起，形成稳固有力的两脚支撑，这时上体充分扭紧，铁饼处于身体后方，髋横轴超越肩横轴，身体右侧的肌肉有拉长的感觉，形成最后用力前的有力姿势。

5. 最后用力：当左脚着地时，右脚还有继续转动，使右髋积极向投掷方向转动和前进，髋横轴更加超越肩横轴，加大扭转程度，头向左转并抬起，左肩右臂向投掷方向牵引，左肘下降略低于肩。上体以左侧为轴向左转动并向前，体重逐渐左移，投掷臂带动铁饼进行到髋的右侧时，弯曲的右膝继续转动并伸直，左肩制动，微屈的腿用力支撑，抬头挺胸，身体右侧迅速向前转动，这时肩横轴迅速超越髋横轴。当胸部转向投掷臂和手作用到铁饼上，使铁饼以30—35°角出手。铁饼顺时针方向转。

6. 维持平衡：铁饼出手后，两腿迅速交换，使身体继续左转，同时降低重心，改变运动方向，维持平衡，以免冲出圈外。

## （二）理论：

1. 掌握投掷铁饼技术的基本理论知识，明确技术原理和力学根据。
2. 掌握铁饼技术的场地、器械、裁判方法以及发展概况。
3. 掌握掷铁饼技术基本教法步骤和教学方法。
4. 了解掷铁饼训练方面的知识。

## （三）技能：

1. 能讲解和示范掷铁饼技术。
2. 能分析比较正确和错误动作，并能提出错误的原因和纠正方法。
3. 会组织铁饼比赛。
4. 会做铁饼比赛裁判。

## 四、成绩考核

考核目的是为巩固和提高已掌握的知识技能，检查教学效果，从中发现问题，总结教学经验，改进教学方法，提高教学质量，同时通过考核，检查学生实际水平，以便实行因材施教。凡各田径专项学生可不参加本专项的技术学习，但必须参加本专项的理论考核、技评、达标、教学能力的考核。

### 考核内容：

#### 理论考核：

田径运动概述、技术原理、田径竞赛、田径裁判、田径教学、田径训练、田径场地设计、短跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、铁饼的技术分析以及各介绍项目的教法。

#### 技术考核：

短跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、标枪的技术评定和达标，铁饼的技术评定。

#### 技能考核：

部分课实习、考核组织能力和分析技术、运用教法的能力。

#### 考核方法：

每次考核应有三个教师参加，其中一人为主考。

理论考核：以笔试为主，结合口试。

技术考核：进行技术评定和达标。

技能考核：通过口试或实际操作评分（部分课实习，课堂提问）。

#### 田径总分的评定：

教学计划规定，田径课在前三个学期内完成。每个学期的田径总分应包括理论考试技术评定，达标成绩和基本能力四项内容。其中理论、技评、达标各占30%，基本能力占10%，一项内容未达及格规定标准者，可以评定总分。

#### 考核的要求：

1. 凡参加上课的学生都必须参加大纲要求所有项目的考核。
2. 学生缺课，可自学补上，经考核达到标准者给予评定学期田径总分。
3. 凡擅自缺考或考核时作弊者，该考核项目以零分计算。
4. 教师在考核前一定做好充分准备（包括命题和技评达标的场地器械准备和裁判员的分工）。

#### 技评、达标标准：

跑、跳、投各项技术评定标准。

短跑：100米（计时）

##### 1. 起跑：

①能独立安装起跑器。

②按教员或裁判员口令准确完成“各就位”，“预备”动作，重心稳定。

③鸣枪起跑动作，两腿蹬离起跑器迅速有力，躯干保持较大前倾，两臂积极前后摆动。

④起跑后加速跑逐渐增加步长，提高跑速，身体躯干姿势由较大前倾逐渐过渡到途

## 中跑姿势。

### 2. 中途跑和终点冲刺：

- ①蹬摆积极、充分，步幅开阔，频率较快。
- ②两臂在体侧前后摆幅大，与两腿动作配合协调，躯干保持自然伸直或稍前倾姿势。

③距终点1—2米处，躯干积极前倾，两臂和两腿积极有力配合撞线。

### 跨栏：

女子100米低栏（计时），栏间距离7.5米或8.5米，男子110米中栏（计时），栏间距离8.5米或9.14米。

①起跑积极加速，步点准确。

②攻栏，起跨动作充分有力。

③过栏两腿积极配合，躯干、两臂协调配合。

④下栏积极，身体平稳，与栏间跑紧密衔接，并及时跑出第一步。

⑤栏间跑节奏好，步长分配合理，身体重心高。

⑥全程动作连贯。

### 跳远：

#### 1. 全程助跑挺身式跳远（12步以上）

①助跑积极，加速，节奏好。

②助跑与踏跳结合紧密，踏跳充分。

③挺身充分，维持平衡。

④落地送髋，举伸腿充分，双脚跟落地，不要后倒。

#### 2. 全程助跑走步式跳远。（12步以上）

①助跑积极，加速，节奏好。

②助跑与踏跳结合紧密，踏跳充分。

③交换步以两大腿在身体中线下面做前后交换。

④上、下肢配合协调。

⑤交换腿时，动作幅度大。

⑥落地送髋，举、伸腿充分，双脚跟落地，不要后倒。

#### 3. 达标，任选一种姿势，每人3次。

### 跳高：

#### 1. 完整俯卧式跳高（四步以上助跑）男1.30米，女1.10米。

①助跑自然，加速，连贯。

②迈步起跳送髋明显，骨盆前送积极。

③起跳蹬摆配合用力一致，向上起跳。

④起跳与过杆动作衔接紧密，杆上成俯卧姿势，摆动腿前伸内旋动作明显，纵向旋转动作一致。

⑤以摆动腿，同侧手臂，肘、肩、背依次缓冲着地（沙坑）。

#### 2. 完整背越式跳高（四步以上助跑），男1.35米，女1.15米以上。

- ①助跑自然，加速，连贯。
- ②迈步起跳送髋明显，骨盆前送积极。
- ③起跳蹬摆配合用力一致，向上起跳。
- ④起跳与过杆动作衔接紧密，杆上成背越姿势，挺髋动作明显，背部过杆后收腿腿动作明显。

⑤背部落在海绵垫上。

### 3. 达标，任选一种姿势。

铅球：背向滑步推铅球：

技评：每人三次。达标：每人六次，其中包括技评的三次成绩。

铅球重量：

男子：7.26公斤。

女子：4公斤。

①持球，握球正确，开始姿势正确。

- ②双腿蹬摆协调配合，快速完成滑步动作，双腿落地位置准确，并保持良好超越器械动作。

③滑步与最后用力连贯，单腿与双腿支撑有力，推球充分。

④保持身体平衡。

标枪：

完整助跑投枪，技评每人三次，达标每人六次，其中包括技评的三次成绩。

标枪重量：男：800克，女：600克。

①持枪正确、放松、自然。

②助跑加速、放松、自然。

③预跑与投掷步衔接较好，有一定超越器械动作。

④最后用力动作顺利正确，能顺枪纵轴用力，有鞭打动作。

⑤维持身体平衡好。

铁饼：

背向旋转掷铁饼，技评：每人三次。

铁饼重量：男子：2公斤，女子：1公斤。

①握饼能放松而稳固地控制在体侧，预备姿势腿站立位置正确。

②预摆路线正确、放松、幅度大。

③旋转加速向前、平稳，两腿落地位置正确，并做好超越器械动作。

④旋转与最后用力衔接紧密。

⑤最后用力顺序正确，铁饼飞行正确。

⑥能较好维持身体平衡。

跑、跳、投各项达标标准

见附表：

跑 跳 投 各 项 技 术 达 标 标 准

跑 项 达 标 标 准

男 子		女 子		
100米	110米栏 栏高91.4公分 栏距8.50或9.14米	100米	100米栏 栏高76.2公分 栏距7.50或8.50米	分 数
11.8	16.5	13.2	16.0	100
	16.6		16.1	99
	16.7	13.3	16.2	98
11.9				97
	16.8	13.4	16.3	96
	16.9		16.4	95
12.0	17.0	13.5	16.5	94
			16.6	93
	17.1	13.6	16.7	92
12.1	17.2		16.8	91
	17.3	13.7	16.9	90
	17.4		17.1	89
12.2	17.5	13.8	17.2	88
	17.6		17.3	87
	17.7	13.9	17.4	86
12.3	17.8		17.5	85
	17.9	14.0	17.6	84
	18.0		17.7	83
12.4	18.1	14.1	17.8	82
	18.2		17.9	81
	18.3	14.2	18.1	80
12.5	18.4		18.2	79
	18.5	14.3	18.3	78
	18.6		18.4	77
12.6	18.7	14.4	18.5	76
	18.8	14.5	18.7	75
	18.9		18.8	74
12.7	19.0	14.6	18.9	73
	19.1		19.0	72
	19.2	14.7	19.2	71
12.8	19.3	14.8	19.3	70
	19.4		19.5	69
	19.6	14.9	19.6	68
12.9	19.7	15.0	19.7	67
	19.9		19.9	66
	20.1	15.1	20.1	65
13.0	20.2	15.2	20.2	64
	20.4	15.3	20.4	63
	20.6		20.6	62
13.1	20.8	15.4	20.8	61
	21	15.5	21.0	60

跳跃项目达标标准

男 子		女 子		分 数
跳 高	跳 远	跳 高	跳 远	
1.70米	5.80米	1.40米	4.80	100
	5.79		4.79	99
	5.78	1.39	4.78	98
1.69	5.77		4.77	97
	5.76	1.38	4.76	96
1.68	5.75		4.75	95
	5.74	1.37	4.74	94
1.67	5.73		4.73	93
	5.72	1.36	4.72	92
1.66	5.71		4.71	91
1.65	5.70	1.35	4.70	90
1.64	5.69		4.69	89
1.63	5.68	1.34	4.68	88
1.62	5.67		4.67	87
1.61	5.66	1.33	4.66	86
1.60	5.64		4.65	85
1.59	5.62	1.32	4.64	84
1.58	5.60		4.63	83
1.57	5.58	1.31	4.62	82
1.56	5.56		4.61	81
1.55	5.54	1.30	4.60	80
1.54	5.52		4.59	79
1.53	5.50	1.29	4.58	78
1.52	5.48		4.57	77
1.51	5.44	1.28	4.54	76
1.50	5.40		4.50	75
1.49	5.36	1.27	4.46	74
1.48	5.32		4.42	73
1.47	5.28	1.26	4.38	72
1.46	5.24		4.34	71
1.45	5.20	1.25	4.30	70
1.44	5.16	1.24	4.26	69
1.43	5.12	1.23	4.22	68
1.42	5.08	1.22	4.18	67
1.41	5.04	1.21	4.14	66
1.40	5.00	1.20	4.10	65
1.39	4.96	1.19	4.06	64
1.38	4.92	1.18	4.02	63
1.37	4.88	1.17	3.98	62
1.36	4.84	1.16	3.94	61
1.35	4.80	1.15	3.90	60

投掷项目达标标准

男 子		女 子		分 数
铅 球	标 枪	铅 球	标 枪	
9.50米	39米	10米	30米	100
9.46	38.70	9.93	29.70	99
9.42	38.40	9.86	29.40	98
9.38	38.10	9.79	29.10	97
9.34	37.80	9.72	28.80	96
9.30	37.50	9.65	28.50	95
9.26	37.20	9.58	28.20	94
9.22	36.90	9.51	27.90	93
9.18	36.60	9.44	27.60	92
9.14	36.30	9.37	27.30	91
9.10	36	9.30	27	90
9.06	35.70	9.23	26.70	89
9.02	35.40	9.16	26.40	88
8.98	35.10	9.09	26.10	87
8.94	34.80	9.02	25.80	86
8.90	34.50	8.95	25.50	85
8.86	34.20	8.88	25.20	84
8.82	33.90	8.81	24.90	83
8.78	33.60	8.74	24.60	82
8.74	33.30	8.67	24.30	81
8.70	33	8.60	24	80
8.64	32.60	8.52	23.70	79
8.58	32.20	8.44	23.40	78
8.52	31.80	8.36	23.10	77
8.46	31.40	8.28	22.80	76
8.40	31	8.20	22.50	75
8.34	30.60	8.12	22.20	74
8.28	30.20	8.04	21.90	73
8.22	29.80	7.96	21.60	72
8.16	29.40	7.88	21.30	71
8.10	29	7.80	21	70
8.04	28.60	7.72	20.70	69
7.98	28.20	7.64	20.40	68
7.92	27.80	7.56	20.10	67
7.86	27.40	7.48	19.80	66
7.80	27	7.40	19.50	65
7.74	26.60	7.32	19.20	64
7.68	26.20	7.24	18.90	63
7.62	25.80	7.16	18.60	62
7.56	25.40	7.08	18.30	61
7.50	25	7	18	60

## 五、完成大纲的措施

1. 熟悉和认真执行教学大纲的内容和要求。
2. 根据教学大纲的规定制定教学进度，根据教学进度要求编写教案，教案要求整洁，文字清楚，必须有教育、教养任务，写清教学内容，教法手段，组织教法和运动量的安排等，课后要有小结，并在教案上填写课的任务完成情况及存在问题。
3. 对教师上课要求：
  - ①教师上课必须携带本课教案和点名册。
  - ②根据每课内容准备好场地和器材，一切准备工作必须在上课前完成。
  - ③上课时，教师要求学生把衣服，鞋子，用具，器械整好。排列整齐，不得乱放。
  - ④每次课都要点名，在课上应叫学生名字。
  - ⑤认真安排见习生，对见习生应根据具体情况提出任务和要求，并检查执行情况。
  - ⑥每次上课开始部分要有一到二分钟队列练习或集中注意力练习，一般情况下，教师应亲自带做准备活动，做示范动作，课的准备部分从二年级开始，应该做为学生进行部分实习的一个阶段。严禁球类活动代替准备活动。
  - ⑦要经常了解学生思想、技术、素质情况，根据大纲和进度要求，进行教学。
  - ⑧加强课堂教学因素，在理论教学方面，应注意提高学生分析问题能力并能运用于实践；在技术教学方面，要使学生掌握正确的技术动作，并能表现出相应的运动成绩；在技能方面，要培养学生课的组织能力，讲解、示范、教法手段的选择与运用能力，以及对错误动作分析和纠正的能力等，全面提高学生学习效果。
  - ⑨教学中，教师应以身作则，并结合当前形势，对学生加强思想教育，贯彻五讲四美教育。
    - ⑩不得提前或延误上课和下课时间。教师更不得给学生布置任务后而离开现场。
    - ⑪下课前必须有3—5分钟整理活动。
    - ⑫教态严肃认真，技术课必须穿运动服和运动鞋。理论课应穿便服。课上严禁吸烟。
    - ⑬在跑道进行的项目，一律按逆时针方向前进。投掷项目在一般情况下不得对面投。
    - ⑭课上如发生伤害事故及其它特殊情况，下课后应及时报告教学组、教研室、系、教务处。
    - ⑮教师讲理论课必须在1—2周前把讲稿写好。准备讲理论课的青年教师，要在课前一个月完成讲稿。并在教学组内试讲，通过后，方准讲课。讲课时，教研室组织有经验的老师听课，进行评论。
  4. 实习助教开始先随老教师当助教。在独立上课时，教案须经指导教师检查，批准。
  5. 每一项目教学结束后，应写出书面小结。
  6. 学生在第三学期的部分实习，应在教师指导下进行，教案要在课前一天经指导教师批准后方准实习，指导教师给予学生部分实习评议和评分。

北京体院田径教研室

一九八五年七月

# 运动系田径教学大纲

## 一、说明：

根据教学计划中所规定的田径技术教学课的时数144学时的实际情况，田径技术教学课的任务拟为通过田径运动教学培养学生对田径运动产生较浓厚的兴趣，激发学生自觉、主动学习田径运动的积极性，较系统、全面地学习和掌握田径运动的基本理论、基本技术和基本教学方法与训练方法；通过田径运动的教学，培养学生独立进行田径运动教学和组织田径运动训练的实际工作能力（即：使学生基本上做到会讲解、示范；会观察、分析和纠正技术动作；会制订田径运动教学与训练的有关文件；基本会设计和管理田径运动场地、器材；基本会组织基层田径运动会；会总结田径运动教学与训练工作；会做田径运动会的裁判工作，以及初步掌握进行田径运动科学研究的方法。）并通过田径运动的教学及课外锻炼，使学生在田径运动的一些项目中具有一定的运动技术水平。并获得二级田径裁判员的称号。

根据教学计划的规定，作为非专类项目的技术教学，即：跑类学生学习跳、投项目，跳类学生学习跑、投项目，投类学生学习跑、跳项目。全能专项的学生在教师指导下任选两类项目学习。本专类中的其他项目教学（如：跑类学生的短跑、跨栏、竞走、障碍跑等项目）应由教练员负责安排在专修课内解决。田径专业学生都应进行理论题目的学习。并参加各学期规定项目的全部考试内容的考核。

球类、体操（含艺术体操）、游泳专业的学生，学习田径运动安排在第一学年的两个学期内进行。

武术、摔跤专项的学生，只安排在第一学期进行田径运动教学。以学习部分田径技术项目和部分理论课题为内容。

鉴于上述情况，本大纲规定，田径运动教学分为：田径理论教学，各项技术教学两个部分。通过这两项内容的教学与实践，培养和锻炼学生的实际工作能力。为了完成这一任务，在田径教学中，安排一定的独立作业、课堂讨论等措施。

本大纲是进行田径运动教学的根本依据是田径教师执行教学工作的基本文件。

## 二、运动系各年级田径运动教学课时分配

根据当前实际情况和过渡性教学计划的要求，田径运动教学课应明确规定每门课的讲课、实践、实验、讨论等各教学环节的时数，并应具体规定各教学环节的时数分配。

按照计划的规定：运动系本科田径、艺体、体操、篮球、足球、排球、手球、乒乓球、游泳、举重等十个专业学生的田径运动教学课的总时数都为144学时，修满学时并考核合格后可以得4个学分。144学时在第一学年的一、二学期进行。

武术、摔跤等专业学生的田径教学课总时数为72学时，集中安排在第一学年第一学期进行，修满学时并通过考核后，可得2学分。

根据上述情况，田径运动教学各项教学的时数分配见下表。

运动系（本科）球类、游泳、体操专业田径教学课时分配表

类 别	学 年 学 期	一		教 授 形 式			考 试 时 间		备 注
		1	2	讲 课	实 践	作 业 讨 论	1	2	
理 论 部 分	田径运动概论	2		✓			✓		
	田径运动技术原理	6		✓			✓		
	田径运动场地设计	6		✓		✓			
	田径运动竞赛组织工作		6	✓		✓			
	田径运动裁判工作		6	✓		✓		✓	
技 术 教 学 部 分	短跑技术教学	20			✓		✓		
	跨栏跑技术教学		20		✓			✓	
	跳高技术教学	20			✓		✓		
	跳远技术教学		16		✓			✓	
	推铅球技术教学	18			✓		✓		
	掷标枪技术教学		20		✓			✓	
机 动			4						
	总 计	72	72						144

田径理论与技术考试均在本学期课程结束后、考试周以前的时间进行。

运动系（本科）武术专业田径教学课时分配表

类 别	学 时 内 容	学 年 期	一		教 授 形 式			考 试 时 间		备 注
			1	2	讲 课	实 践	作 讨 业 论	1	2	
理 论 部 分	田径运动概论	2			✓			✓		
	田径运动技术原理	6			✓			✓		
	田径运动竞赛与裁判	10			✓		✓	✓		
	田径运动场地设计	8			✓		✓			
技 术 教 学 部 分	短跑技术教学	12				✓		✓		
	跳高技术教学	18				✓		✓		
	跳远技术教学	14				✓		✓		
机 动		2								
总 计		72								

注：鉴于武术专业学生的田径技术教学的任务及学时偏少的实际，考核时应以技评与理论考试为主，各项技术的达标成绩，作为技评评分时的参考。

田径理论与技术考试，均在本学期田径课程结束后、考试周以前的时间内进行。

运动系（本科）84级体、武、游、球专业田径教学课时分配表

类 别	学 时 内 容	学 年 期	二		教 授 形 式			考 试 时 间		备 注
			1	2	讲 课	实 践	作 讨 业 论	1	2	
理 论 部 分	田径运动教学与训练	10			✓			✓		
	田径运动竞赛与裁判	10			✓		✓	✓		
	田径运动场地设计	8			✓		✓			
技 术 教 学 部 分	跨栏技术教学	20						✓		
	掷铁饼技术教学	18						✓		
	三级跳远技术教法	4						✓		
	撑竿跳高介绍	2								
总 计		72								

田径理论与技术考试，均在田径课结束后，考试周以前的时间内进行。

运动系（本科）田径专业各类专修学生田径教学课时分配表

课程内容	类别 学时数	跑		跳		投		全能		备注
		1	2	1	2	1	2	1	2	
		周学时								
田径运动概论	2			2		2		2		讲授与作业形式
田径运动技术原理	6			6		6		6		第一学期考试
田径运动场地设计	8			8		8		8		
田径运动教学与训练		10			10		10		10	讲授与作业第二学期考试
田径运动竞赛与裁判		10		10		10		10		
短跑技术教学				28		24				采取实践课形式授课 每学期所学的项目均是考试内容， 任选一类参加学习并参加考试
跨栏跑技术教学					26		28			
跳高技术教学	18					18				
跳远技术教学		16					16			
撑竿跳高技术教学	14					14		8		
三级跳远技术教法		8								
推铅球技术教学	16		20							
掷标枪技术教学		14		14						
掷铁饼技术教学		14			12					
掷链球技术教法	8		8							
总计	72	72	72	72	72	72	72	72	72	

注：田径理论与技术考试，均在田径课结束后、考试周以前的时间内进行。

运动系(本科)田径专业各类专修学生田径教学课时分配表

学时数 课程内容	类别 学期 周学时	跑		跳		投		全能		备注
		1	2	1	2	1	2	1	2	
		4	4	4	4	4	4	4	4	
田径运动教学与训练	10			10		10		10		均为内容考试
田径运动竞赛与裁判	10			10		10		10		
田径运动场地设计	8			8		8		8		
竞走、中长跑障碍教法				10		10				
跳远、三级跳技术	22					32				
标枪、铁饼技术教法	20			32						
全能运动介绍	2			2		2				
总计	72			72		72				

注：田径理论和技术考试，均在田径课结束后、考试周以前的时间内进行。

### 三、教材内容纲要

#### (一) 理论部分：

理论部分的内容可采用讲授、作业、课堂讨论的形式进行。要求任课教师精讲要点，注重培养学生理论联系实际和应用的环节。

在讲授理论时，教师应经常、及时地向学生介绍较新信息，补充新的见解和经验。

##### 1. 田径运动概论

主要应讲授田径运动的发展概况；田径运动与其他运动项目的关系；田径运动的分类与特点。

##### 2. 田径运动技术原理

应着重简介跑、跳、投掷的运动分析，走与跑的异同点，跳跃运动和投掷运动的共性以及决定跑得快、跳得高、跳得远、投得远的诸因素分析；分析跑、跳、投各项关键技术的关键环节等内容。

##### 3. 田径运动的教学

重点应讲授田径运动教学中如何贯彻教学原则；田径运动教学过程的一般规律（包括：田径教学的基本阶段，顺序和教学方法）及应用。

##### 4. 田径运动训练

重点应讲授田径运动训练中如何贯彻训练原则；田径运动训练的任务、内容和通常

采用的训练方法，田径运动训练计划的制订和特点，从而总结和引伸出田径运动训练中的一般规律。

### 5. 田径运动竞赛组织工作

在讲授此项内容时应着重于田径运动会的筹备工作；竞赛规程的制订及田径运动会的编排记录。应教会学生编排田径运动会的秩序册等具体应用问题。

### 6. 田径运动竞赛裁判法

重点应讲授各项裁判工作的职责、工作方法，以及田径裁判方法中的共同特点。

在此章节中，教师应教会学生独立进行各项裁判的实际工作能力和解决问题的能力。

### 7. 田径运动的场地

着重介绍修建标准半园式田径场的一般方法 和田径跑道的丈量与计算方法。教会学生能够根据实际情况，就地设计田径运动场地的方法。并且应着重教会学生能实际设计场地和测量场地。培养学生实际工作能力。

## （二）实践部分

田径运动各项技术的教学包含两个内容，一是各项技术分析和教学方法，二是技术实践。

田径运动各项技术教学的任务就是要使学生掌握各项技术，掌握各项技术的教法和学会分析技术。基本能作正确的完整技术示范、讲解技术要领，纠正错误动作，和掌握该项的教学步骤与方法。

大纲中安排的介绍性田径项目，在教学中应简明扼要地向学生介绍该项技术的关键、主要教学步骤与方法，以及锻炼价值等。

### 1. 竞走

#### 技术：

① 整个动作要协调自然有节奏。步幅开阔频率快，重心移动平稳实效性高。

② 腿部动作：前脚着地后，后蹬脚才可离地要有双支撑阶段。每步中，在一脚触地期间该腿必须至少有一刹那时间伸直（即膝部不弯曲），支撑腿在垂直部位时必须伸直。支撑腿离地后迅速屈膝前摆以大腿带动小腿，同侧骨盆同时向前扭转，用脚跟落地动作要柔。

③ 躯干姿势和摆臂动作：上体基本正直，在后蹬时稍前倾。两臂屈肘约90°，以肩为轴前后摆动，前摆不过中线，上摆不过下颌，后摆稍向后。

④ 身体重心移动：垂直部位重心最高，双脚支撑刹那重心最低，要尽量使重心上下起伏和左右摇摆的幅度合理。

#### 基本理论

① 掌握竞走的技术要点知识，了解竞走合理技术的力学根据。

② 了解进行竞走教学的步骤、方法和基本的教学手段。

③ 了解走和跑的区别，以及简单的裁判知识。

④了解竞走的基本训练知识。

#### 基本技能

- ①能做竞走的示范动作和讲清竞走的技术特点。
- ②会判断走跑的区别，以及弯腿走犯规的技术。
- ③能运用基本的教法手段。
- ④能组织竞走的比赛。
- ⑤能进行最基本的竞走训练。

### 2. 中、长距离跑

**技术：**全程跑、轻松协调、重心移动平稳、直线性强、有良好的节奏、上下肢配合协调，能节省能量。

#### (A) 动作规格：

起跑：采用半蹲式起跑和站立式起跑两种方法，按两个口令进行。

(B) 途中跑：①后蹬动作协调、迅速有力、后蹬角比短跑大。

②摆动腿以膝领先，积极向前上方摆出，摆幅小于短跑。

③以前脚掌外侧先着地，动作柔和，着地点在重心投影点的稍前面。

④上体姿势正直或稍前倾。

⑤摆臂以肩为轴、自然摆动。

⑥全程跑体力分配合理，节奏性强。

(C) 终点跑：根据个人能力，做终点前的冲刺跑。

#### 理论：

①掌握中距离项目跑的简要技术分析，明确合理技术的生物力学的根据。

②掌握中距离跑课的教学步骤和基本教法。

③了解中距离跑项目的训练知识和国内外发展的概况。

#### 技能：

①能讲解示范中距离跑项目的技术（包括主要的专门性练习）。

②会分析比较正确技术动作和错误技术动作，并指出错误原因、提出纠正错误动作的方法。

③能组织中距离跑项目的比赛及裁判工作。

### 3. 短距离跑

**技术：**全程跑动作协调放松，积极加速，大幅度、高频率、向前效果好。

#### 动作规格：

##### (A) 蹤踞式起跑：

(1) 起跑器的安装，一般前起跑器距起跑线一脚半左右，后起跑器距起跑线三脚，两起跑器左右间隔约15—20厘米。（以上要求可根据个人特点作适当调整）。

板与地面所成的角度前起跑器约45°，后起跑器约75°。

(2) “各就位”：两手紧靠起跑线后沿支撑于地面，两臂伸直与肩同宽或略宽于

肩，两脚紧压在起跑器上，颈与躯干保持放松姿势。

(3) “预备”：臀部从容抬起稍高于肩，肩部处在起跑线上或稍前，颈部自然放松，两脚紧压起跑器。

(4) “鸣枪”：两手迅速离地积极有力地前后摆动，两脚用力蹬起跑器，后脚蹬离起跑器后以膝领先迅速向前摆出(脚的移动接近地面)前腿充分蹬直，上体保持较大前倾。

(B) 起跑后的加速跑：

两臂用力前后摆动，两腿积极蹬地，伸展髋关节，前脚掌向后下方着地，靠近重心射影点，上体保持前倾，随着步长的逐渐增加，上体逐渐抬起，步幅达到正常程度，在20—25米处完成起跑后加速跑，并自然进入途中跑。

(C) 中途跑：

(1) 后蹬腿积极用力蹬地，达到一定的步长与步频(步长约7—8脚，步频每秒4步以上)，能发挥踝关节最后蹬地力量，后蹬角约50度。

(2) 摆动腿放松折叠以膝领先，积极向前上方摆起，把同侧的髋关节带出，大腿抬的高度应与上体倾斜线几乎垂直。

(3) 摆动腿大腿下压以足前掌积极扒地，应距身体重心射影点前适当位置着地。

(4) 上体稍前倾或正直。

(5) 两臂弯屈大小臂约90°，以肩关节为轴前后有力摆动。

(6) 跑时要轻快放松，直线性好。

(D) 通过终点技术：

在接近终点的一段距离应尽力保持途中跑的动作，距终点线约2—3米处上体迅速前倾跑过终点。

(E) 弯道跑：

(1) 起跑器安装在跑道的右侧，正对弯道切点，“各就位”时左手可放在起跑线稍后的位置上。

(2) 在弯道跑进时整个身体保持向左倾斜(身体倾斜程度与跑速成正比)。

(3) 右臂摆幅大于左臂，右肩稍高于左肩，右肘稍向外；脚着地右脚用前脚掌内侧着地，左脚用前脚掌外侧着地。

**理论：**

(1) 掌握短跑简要的技术分析，明确合理技术的力学根据。

(2) 了解短跑的教学步骤和基本教法。

(3) 了解短跑训练知识和发展概况。

**技能：**

(1) 能讲解示范短跑的技术(包括主要专门练习)。

(2) 会分析比较正误动作，指出产生错误原因，提出纠正错误的方法。

(3) 会组织短跑比赛及裁判方法。

#### 4. 接力跑

##### A. 蹲踞式持棒起跑规格。

①蹲踞式弯道起跑的技术规格同短跑。

②持棒方法：右手用中指、无名指、小指握住棒的下端，与大拇指、食指成三角状分开支撑地面。但接力棒的任何部分不允许触碰地面。

##### B. $4 \times 100$ 接棒人的起跑和站立位置。

①第二、第三、四棒者用站立式、半蹲踞式起跑。两腿前后开立，两膝弯曲，上体微度前倾。

②第二、四棒站在跑道的外侧。如左脚在前，右手撑地，重心偏右，头向左后方看。第三棒站在跑道的内侧。如右脚在前，左手撑地，重心偏左，头向右后方看。

③看到传棒人跑到标志时接棒人迅速起跑。

##### C. 交接棒的规格。

①上挑式：接棒人听到信号后，四指并拢，拇指分开，虎口朝下，靠近体侧把手臂后伸。传棒人将棒由下向前上方挑入接棒人手中。

②下压式：接棒人手臂靠近体侧向后伸出。掌心向上，虎口向后，拇指分开，四指并拢向外屈腕。传棒人将棒由上而下压送到接棒人的手中。

##### ③混合式：

第一棒，右手持棒沿弯道内侧跑用“上挑式”将棒传给第二棒的左手。

第二棒沿跑道外侧跑，用“下压式”将棒传给第三棒右手。

第三棒沿跑道内侧跑，用“上挑式”将棒传给第四棒左手。

##### D. 交接棒要求。

不论采用哪一种交接棒式，都必须做到下列要求：

1. 充分利用予助跑区的距离。

2. 发挥出高速时交接棒。

3. 大约在15米——17米处完成交接棒。

##### E. $4 \times 400$ 米接力跑技术规格

1. 接棒人以站立式姿势目视传棒人。

如传棒人速度快则早起动；

如速度已缓慢了则晚一些起动；

如传棒人已精疲力尽则主动从传棒人手中把棒接过来。

2. 传棒人传出棒后要注意安全，在不影响别人情况下退出跑道。

3. 接力跑可以采用换手传递接力棒。

#### 5. 跨栏跑

技术：全程跑：积极加速、跨而不跳、动作平衡协调、节奏良好。

①起跑：积极加速并准确地跨过第一栏继续加速。

②过栏：栏前不减速，保持高重心，起跨点距栏7—8脚，摆动腿屈膝摆，大腿高

抬，蹬地腿后蹬有力，上下肢动作协调，腾空后两腿分腿角100—120度，上体及时前倾，髋不后坐，腰不扭转。下栏时，摆动腿积极下压，以直腿在栏后5—6脚处着地，起跨腿屈膝外展、膝领先侧拉前提，两腿以剪绞方式依次过栏。用前脚掌着地保持平衡继续跑进。

③栏间跑：下栏后重心迅速前移，高抬大腿跑出第一步，栏间以脚掌蹬地，高重心，有弹性，直线性好，有正确节奏、步长比例适宜，栏前最后一步成短步。直道栏跑8步，弯道栏15—19步。

#### 理论：

- ①掌握跨栏跑简要的技术分析，明确合理技术的生物力学根据。
- ②了解跨栏跑的教学步骤和基本教法。
- ③了解训练知识和发展概况。

#### 技能：

- ①能讲解示范跨栏跑技术（包括主要专门练习）。
- ②会分析比较正误动作，指出错误原因，提出纠正方法。
- ③会布置各项跨栏跑教学和比赛场地。
- ④能组织跨栏跑比赛及执行裁判工作。

## 6. 3000米障碍跑

①起跑：与3000米起跑相同。

#### ②跨越障碍技术：

障碍前的跑进步伐轻松自然或稍加速，依目测能力在障碍前1.5—1.7米处放脚起跨。摆动腿折叠大小腿前摆，起跨腿蹬地重心前移，上体稍前倾。两臂配合下肢动作前后摆动保持身体平衡。腾空后前伸臂伸直。摆动腿小腿前伸过横木后大腿下压用前脚掌着地，起跨腿采用跨栏步方式大小腿折叠经体侧前拉。落地点约1.3米，起跨腿大腿迅速前抬，重心前移开始跑进。整个动作类似跨栏步，但速度低、幅度小、自然省力。

#### ③踏上跳下过障碍技术：

障碍架前适当距离蹬地跳上障碍，摆动腿脚掌踏到横木后，上体前倾重心前移，摆动腿屈膝同时，支撑体重由脚掌后部滚动至前部，当支撑腿前移至重心超过支撑点以后，及时蹬离障碍架，用原起跳腿在障碍架后1.5米左右落地。

#### ④跨越水池技术

在水池前适当距离开始加速，采用踏上障碍架方法以摆动腿前脚掌踏上横木，上体稍前倾，但重心较高，摆动腿异侧臂前伸，蹬在横木上成屈膝半蹲姿势（膝夹角约110度），重心前移，用力完成后蹬，另一腿大腿向前上方摆起成大幅度的腾空跨步动作，用前摆腿在池另一端落地，随后不停顿地接着前跑。

⑤障碍间跑的技术：基本同3000米途中跑技术，注意步长与节奏，尽量为顺利起跨创造条件。

**理论：**了解3000米障碍跑的项目形成历史。全程距离、场地、障碍设置等有关规定。本项目世界、中国纪录。3000米障碍跑训练方法。

### **技能：**

- ①能简明讲解过障碍和过水池技术。
- ②能按规则要求布置比赛场地及执行比赛中检查工作。
- ③在参阅专项资料情况下能辅导本项目训练。

## **7. 跳高**

### **俯卧式：**

- ①助跑六步以上、逐渐加速、放松自然后蹬充分步点准确，上、下肢配合协调，最后三步节奏明显（哒！哒！哒！）。
- ②起跳前两步动作紧密衔接连贯自然，起跳送髋积极制动明显，蹬摆配合协调用力一致、起跳提肩拔腰向上性好。
- ③过杆摆动腿小腿和同侧臂内旋动作清楚，躯干沿纵轴杆转动明显，起跳腿内收外展动作连贯，肩、头顺杆向下潜及展髋向后翻的动作协调一致。
- ④落地缓冲动作及着地部位合理。

### **跨越式：**

- ①助跑七步以上，逐渐加速轻松自然，富有弹性，上、下肢摆动配合协调，重心较高而平稳，节奏明显，弧线跑至迈步起跳时身体能保持适当内倾。
- ②迈步起跳时身体能保持向内倾斜，起跳腿积极送髋，蹬地快速有力，蹬摆配合协调一致，蹬伸舒展向上性好。
- ③过杆快速摆臂提腰，展身挺髋两小腿放松下垂，身体姿势在杆上成反弓形。（即桥）当骨盆移过横杆后再收踢小腿（即收腹双臂回摆以两大腿带小腿向上摆离横杆）。
- ④落地肩、背着垫部位正确。

### **理论：**

- ①掌握跳高简要技术分析、明确合理技术的力学、生物力学等依据。
- ②了解跳高的教学任务、教法、步骤。
- ③了解跳高主要训练方法、手段、计划等基本知识和发展概况。

### **技能：**

- ①能讲解、示范跳高的技术。
- ②会分析比较正、误动作，提出产生错误原因及纠正方法。
- ③会组织跳高的比赛及裁判工作。

## **8. 跳远**

### **技术：**

- ①助跑轻松、逐渐加速，最后几步积极快速上板，重心平稳。
  - ②起跳腿攻板积极有力、减少制动，起跳时三关节充分蹬直。
  - ③摆动腿蹬摆快速、摆腿、摆臂与起跳腿配合要协调一致。
- 摆臂：两大臂摆到约同肩高时，要有突停的动作。达到提肩拔腰的目的。
- 摆腿：以髋发力、屈膝向前上方摆出，当大腿摆至接近与地面平行时，要有突停动作。

- ④躯干、头部正直。
- ⑤起跳成腾空步，幅度开阔。
- ⑥挺身式跳远：  
腾空步后，摆动腿作向前向下向后伸小腿的弧形摆动，摆动腿摆动的同时，展髋、挺胸、两臂由前、下、后斜上方摆动，在空中成挺身动作。

⑦走步式跳远：

- (1) 摆动腿摆起成腾空步后，大腿下压，小腿自然前伸成弧形摆动。
- (2) 起跳腿屈膝前摆成交换步，两大腿在身体中心线下面交换幅度要大。
- (3) 摆臂应协调自然，有利配合两腿动作。
- (4) 躯干正直或稍后仰。

⑧落地：

收腹举大腿向前伸小腿落人沙坑，屈膝缓冲，身体向前或向侧倒。

**理论：**

- ①掌握跳远简要的技术分析，明确合理技术的力学根据。
- ②了解跳远的教学步骤和基本教法。
- ③了解跳远训练知识和发展概况。

**技能：**

- ①能讲解、示范跳远的技术。
- ②会分析比较正误动作，指出产生错误原因，提出纠正错误的方法。
- ③会组织跳远比赛及裁判工作。

## 9. 三级跳远

**技术：**

- ①助跑加速快，放松而有弹性，步点准确，重心高而平稳，步频快而开扩，上体正直，以高速度进入起跳。
- ②第一跳起跳向前充分有力，上体正直，起跳腿折叠前换与摆动腿的配合协调而迅速，在空中成双臂摆动，从腾空的后半开始用力准备进入第二跳。（以全脚掌滚动落地）。
- ③第一跳落地同时，摆动腿不停顿地、大幅度地向前上跨出，上体保持正直，从空中以刨地形式进入第三跳。
- ④第三跳向上腾起明显，腾起角近 $20^{\circ}$ ，上体保持正直。
- ⑤三次起跳上体都接近垂直，一、二跳向前明显，第三跳腾起充分，起跳迅速、平稳、直线性好，重心位置较高，三跳节奏较均匀。
- ⑥蹲踞式、挺身式、走步式的空中动作会跳远，要求动作开阔、平衡性好，有利于落地。
- ⑦落地前抛腿较远，双脚同时落地，重心前移顺利。

**理论：**

- ①会简要技术分析，会运用质点运动学与力学基础知识分析动作。

②明确掌握三级跳远教学步骤、教法。

③明确三级跳远项目的训练特点。

**技能：**

①会讲解、示范。

②会分析动作，能进行正误对比，因材施教。

③会组织比赛，会当裁判。

## 10. 撑竿跳高

**技术：**

①撑竿助跑：

助跑时轻松自然，逐渐加速，肩带的动作与腿的跑动动作配合要协调，重心平稳，助跑步点准确。

②插穴与起跳。

倒数第2步插穴时动作迅速，与举竿起跳配合一致，起跳挺胸与蹬摆配合一致。

③悬垂摆体与后仰举腿：

悬垂时身体充分伸展、收腿时动作要快，上体后仰时两臂要控制撑竿，使两腿基本上举超过头。

④引体转体和腾越过杆：

引体时用力要猛，，顺撑竿纵轴拉引，并与转体要配合好，过竿时低头含胸。

⑤落地：

在空中维持好平衡，双脚落地，或背部落地。

**理论：**

①掌握撑竿跳高的技术分析和一般原理。

②掌握撑竿跳高的教学步骤和基本教法。

③了解撑竿跳高的训练知识和发展概况。

④了解撑竿跳高，金属竿技术和尼龙竿技术的区别。

**技能：**

①能讲解、示范撑竿跳高技术。

②会分析比较正确和错误动作并指出产生错误原因，提出纠正错误的方法。

③会组织撑竿跳高的比赛和裁判工作。

## 11. 推铅球

**技术：**

①握持球法正确。

②预备姿势：背对投掷方向，站立于投掷圈靠近后沿处，两脚前后开立左臂自然上举，体重落在右腿上，眼向前下方看。

③滑步：预摆时右腿以大腿用力平稳，向上摆起，上体前屈，待身体平稳后，回收左腿，屈右腿上体前屈接近水平，眼视前下方1—2米处，向后蹬摆左右步配合协调。

及时收转右小腿，主动把右脚落在投掷圈中心附近，右脚落地后左脚立即在靠近抵趾板并错后右脚半脚处积极落地，上体仍然前屈体重落在右腿上，左臂保持内扣。

④最后用力，右腿及时发力向投掷方向转蹬、推动右髋向投掷方向转动，使上下肢更加扭紧体重被逐渐推至左腿，右腿微屈，左臂屈肘从上摆到身体左侧，左腿蹬伸、制动支撑、右肩向投掷方向转动抬高、前送，右臂迅速有力前伸，最后用手腕、手指力量将球拨出，铅球出手方向大约是 $38^{\circ}$ —— $42^{\circ}$ 。

⑤铅球离手后，右腿向前弯曲身体重心下降和左转以利身体平衡。

#### 理论：

①掌握分析推铅球的简要技术明确合理技术的力学根据。

②了解推铅球的教法步骤和基本方法。

③了解推铅球训练知识和发展概况。

#### 技能：

①能讲解、示范推铅球技术。

②会分析比较正确和错误动作，指出产生错误的原因和提出纠正方法。

③会组织推铅球的比赛及裁判工作。

## 12. 掷标枪

#### 技术：

①握法和持枪正确。

②预跑轻松自然，逐渐加速，持枪臂于肩上，随着跑的节奏与下肢协调配合，为进入投掷步做好准备。

③投掷步应完成：（1）在第一、二步内完成引枪动作。（2）第三步以下肢积极前迈完成超越上肢即超越器械动作。（3）在保持助跑速度和超越动作的前提下，积极完成第四步，为不停地过渡最后用力创造条件。

④正确完成最后用力动作：右腿及时发力（左腿接近落地已开始工作）右腿向投掷方向蹬转的同时翻肩使投掷臂留在身后，形成“满弓”姿势，接着躯干继续向前牵引投掷臂，当重心前移至左腿上投掷臂以上臂带动前臂迅速向前上方（沿标枪纵轴）做鞭打动作，使枪从右肩上方，沿 $30^{\circ}$ —— $35^{\circ}$ 角飞出。

⑤为了防止犯规，及时向前跨1—2步，身体重心下降和身体稍向左转，以利维持身体平衡。

#### 理论：

①掌握分析掷标枪技术，明确合理技术的力学根据。

②了解掷标枪的教学步骤和基本教法。

③了解标枪训练知识和发展概况。

#### 技能：

①能讲解示范掷标枪的技术。

②会分析、比较正误动作，指出错误原因及纠正方法。

③会组织掷标枪的比赛及裁判工作。

### 13. 掷铁饼

#### 技术：

①握持方法：五指自然分开，食指至小拇指最末指关节扣紧铁饼边沿，拇指和手掌平靠铁饼。肩臂放松，持饼臂自然下垂于体侧。

②预备姿势：背对投掷方向立于圈后沿，两脚宽度略大于肩，两脚齐平或左脚略后，持饼臂自然下垂，二目平视。

③预摆：分“左上右后”和“体前左右”两种摆饼方法。以后一种为例：预备姿势站好后，持饼臂在身前体后轻微摆动，当饼摆到体后时，右脚蹬地用躯干带动持饼臂把饼摆至身体左前方，同时手掌翻转向上，右肩略低，上体微前倾并左转，左膝微屈，重心大部在左腿上。然后再回摆铁饼至身体的右后方，上体向右扭转，右膝屈，体重又移到右腿上，左臂自然屈于胸前，二目平视。

④旋转：预摆结束时，身体重心稍微降低，右腿蹬地，头部左转，左臂左摆、上体左转、左膝外展、体重由右腿移向迈步边转的左腿，接着以左脚前掌为轴向左转动。

（也有采用左脚跟过渡到左脚掌的旋转方法）。当左膝、左肩和头即将转向投掷方向，体重移向左腿时，右腿自然弯曲，以大腿带动小腿围绕左腿向投掷方向大幅度摆动，形成以左腿为支撑，以左脚前掌为轴的转动。紧接着左脚蹬离地面，身体腾空并向投掷方向移动，这时右腿内扣带动右髋转动，右脚以前掌迅速落在圆心处，重心压在右腿上，并以右脚前掌为轴继续旋转，左腿蹬离地面后向右膝靠拢快速后摆，缩短了旋转半径，加快了角速度，以左脚内侧落在投掷圈中线的左侧，左臂向上摆起，形成稳固有力的两脚支撑。这时上体充分扭紧，铁饼处于身体后方，髋横轴超越肩横轴，身体右侧的肌肉有拉长的感觉，形成最后用力前的有力姿势。

⑤最后用力：当左脚着地时，右脚还在继续转动，使右髋积极向投掷方向转动和前进，髋横轴更加超越肩横轴，加大扭紧程度。头向左转并抬起，左肩右臂向投掷方向牵引，左肘下降略低于肩，上体以左侧为轴向左转动并向前，体重逐渐左转，投掷臂带动铁饼运行到髋的右侧时，弯曲的右膝继续转动并蹬伸，左肩制动，微屈的腿用力支撑，抬头挺胸，身体右侧迅速向前转动，这时肩横轴迅速超越髋横轴。当胸部转向投掷方向时，左腿用力蹬伸，全身力量通过投掷臂和手作用到铁饼上，使铁饼以 $30^{\circ}$ — $35^{\circ}$ 角出手。铁饼沿顺时针方向旋转。

⑥维持平衡：铁饼出手后，两腿迅速交换或使身体继续左转，同时降低身体重心，改变运动的方向，维持身体平衡，避免冲出圈外。

#### 理论：

①掌握掷铁饼技术的基本理论知识，明确技术原理和力学根据。

②掌握掷铁饼技术的场地、器械、裁判方法以及历史方面的知识。

③掌握掷铁饼技术的基本教法步骤和教学方法。

④了解掷铁饼训练方面的知识。

#### 技能：

①能讲解和示范掷铁饼技术。

- ②能分析、比较正确的和错误的动作，并能指出错误的原因和纠正方法。
- ③会组织铁饼比赛。
- ④会当铁饼裁判。

## 14. 掷链球

介绍掷链球的简单规则。

介绍原地掷链球与旋转掷链球的技术要点及基本教学步骤与方法。

## 15. 全能运动介绍

可采取教法作业或讲授形式，介绍全能运动的发展概况，对全能运动员的要求，全能运动技术教学与训练的特点。

介绍全能运动教学中的一般规律的特点，并简介全能运动的基本组合与方法。

## 四、考核及要求

考核的目的在于督促学生学习，巩固和提高所学的理论知识与技能，也是检查田径运动教学情况、总结教学经验，进而改进教学方法，提高教学质量的重要措施。

根据教学计划的规定对运动系本科学生田径运动教学的考核都定为考试项目。分别在第一学年1、2学期进行。（武术专修学生只在第一学期出现田径教学课，因此，在第一学期进行田径考试）

考核的内容与方法对教和学发生重要影响，因此，在田径运动教学大纲中，应科学地安排好考核的内容、方法与要求。

### 1. 考核内容：

包括田径理论、技术（含技评与达标）和实际工作能力方面的内容。

田径理论考核除包含田径理论课中讲授的专题外，还应包含每学期所学单项的技术中的技术分析、教法、及有关的基本知识内容。

技评与达标可结合在一起进行，也可将达标与技评分开进行。其目的在于督促学生经常复习，并且应有利于考察学生的实际水平。

### 2. 考核方法：

理论考核可采用笔试或口试方法。笔试也可采用闭卷方法或开卷笔试两种。

技评与达标均应按大纲中规定的标准进行。

技评与达标时，应由两名以上的教师参加采取民主评分方法进行技评。达标时应按正式田径竞赛的规则要求进行。按大纲规定评分。

理论考试的试卷应由任课教师或专类教师统一讨论命题。（或由教学组命题）交教研室主任审批，然后交教务处印卷。口试试题也应按此程序办理。考核方法应灵活、多种形式，便于激发学生的创造性及运用知识的能力的发挥。

技评与达标的时间以及理论考试时间，均应在本学期内该项内容教学结束后，并在考试周前进行。技评、达标不占用实际教学时间。

各项达标的标准见附表。

### 3. 评分方法

田径运动教学的考试用百分制评分。其中理论30%，技评占30%，达标30%，其他方面占10%。最后各项叠加评出该生的田径总分。

但学生在上述理论、技评、达标这三项考试内容中，出现两个单项不及格者，不予评田径总分。

学生缺课超过该项（含理论教学）教学时数者，任课教师不予该生参加考试，也不予评定田径总分。（持教务处、教研室下达的有关指令除外）

田径专业各专类学生都应参加该学期所规定的考试内容，并符合评分方法中所规定的要求者，方予评定总分。

### 4. 考核时应注意的问题

考核应着重于考察学生掌握田径运动基本知识、各项基本技术和学生运用理论、技术及技能的实际工作能力。因此，考试的形式、内容及要求都应贯彻这一基本原则。

教师在考试理论试题命题时，以及在进行课堂提问、作业、技评与达标过程中都应考虑到突出考察学生实际工作能力方面的内容。在评定考核成绩时，要严格要求，实事求是，认真负责。尽力避免和杜绝“高分低能”现象的发生。

在考核过程中，严格禁止作弊现象发生，一经发现一定严肃处理。并申报有关系、部和教务处，酌情予以纪律处分。

## 五、各项技评与达标要求

### （一）各项技评的基本要求

#### 1. 中长跑：

中长跑：女子600米跑（中速跑）

男子1000米跑（中速跑）

合理运用站立式起跑的技术，起跑后能较快的发挥速度，占据有利地位，脚着地柔韧和弹性，后蹬积极协调迅速，上体自然略有前倾，两臂摆动轻松自然，全程保持良好的节奏。

呼吸要有节奏。

#### 2. 短跑：结合达标进行

（1）蹲踞式起跑30米

途中跑（弯道直道结合）100米

①能独立安装起跑器

②按教员或裁判口令准确完成“各就位”，“预备”动作，重心稳定。

③鸣枪起跑动作，两腿蹬离起跑器迅速有力，躯干保持较大前倾，两臂积极前后摆动。

④起跑后加速跑逐渐增加步长，提高跑速，身体躯干姿势由较大前倾逐渐过渡到途中跑姿势。

（2）途中跑（弯道直道结合）100米撞线，快跑

- ①蹬摆积极、充分，步幅开阔，频率较快。
- ②两臂在体侧前后摆幅大，与两腿动作配合协调。躯干保持自然伸直或稍前倾姿势。

③距终点1—2米处躯干积极前倾，两臂和两腿积极有力配合撞线。

### 3. 跨栏跑结合达标进行

起跑过三个栏（女子100米低栏高度和7.5或8米距离；男子110米中栏高度和8.5米或9.14米距离）

- ①起跑积极加速，步点准确。
- ②攻栏起跨动作充分有力。
- ③过栏两腿积极配合，躯干、两臂协调配合。
- ④下栏积极、身体平稳，与栏间跑紧密衔接，并及时跑出第一步。
- ⑤栏间跑节奏好，步长分配合理，身体重心高。
- ⑥全程动作连贯。

### 4. 跳远

- (1) 短程（6——8步）助跑起跳腾空步。
- ①助跑加速明显。
  - ②攻板积极，助跑和踏跳结合紧密。
  - ③起跳腿蹬伸有力、充分，摆动腿积极向前上方摆出。
  - ④两臂配合协调，上体正直。
  - ⑤动作幅度大、平稳。

- (2) 全程助跑挺身式跳远。（12步以上）
- ①助跑积极、加速、节奏好。
  - ②助跑与踏跳结合紧密，踏跳充分。
  - ③挺身充分，维持平衡好。
  - ④落地送髋、举、伸腿充分。双脚跟落地、不要后倒。

- (3) 全程助跑走步式跳远。（12步以上）

- ①②同2。
- ③交换步以两大腿在身体中心线下做前后交换。
- ④上、下肢配合协调，重心平衡。
- ⑤交换步动作幅度大。
- ⑥同2④。

### 5. 跳高：（结合达标进行）

- (1) 四步助跑起跳：
- ①助跑自然、加速、连贯。
  - ②迈步起跳送髋明显、骨盆前送积极。
  - ③起跳蹬、摆配合用力一致向上起跳。

- (2) 完整俯卧式跳高（四步助跑以上）男1.30米，女1.10米。
- ①同四步助跑起跳技术标准。

②起跳与过竿动作衔接紧密，杆上成俯卧姿势，摆侧前伸内旋动作明显，纵向旋转动作一致。

③以摆动腿和同侧手臂、肘、肩、背依次缓冲着地（沙坑）

（3）完整背越式跳高（四步助跑以上）男1.35米，女1.15米。

①同四步助跑起件技评标准。

②越跳与过竿动作衔接紧密，杆上成“背越”姿势，挺髋动作明显，臀部过杆后收腿腿的动作明显。

③肩背落在海绵垫上。

#### 6. 三级跳远（结合达标进行）：

中程助跑或全程助跑

①助跑加速、身体重心较平稳地向前移动。

②助跑与踏跳结合紧密，踏跳后要尽量保持水平速度完成第一跳动作，身体平衡，以扒地式积极落地准备第二跳。

③第二跳踏跳积极充分，摆动腿有力前上方摆出，两臂配合协调，身体平稳。

④第三跳踏跳尽量增加垂直速度，迅速蹬伸、摆动积极配合向上，保持腾空步姿势，以蹲踞式、挺身式或走步式落地。

#### 7. 撑竿跳高

中程助跑（10步）撑竿跳高（金属竿）

①撑竿动作正确、放松、自然以利发挥助跑速度和正确完成滑竿、插穴起跳动作。

②助跑加速、有节奏、为准备起跳和起跳动作做好准备。

③起跳插竿位置正确、蹬摆充分，充分伸展肩、胸、腰部并积极向撑竿靠拢。

④起跳后悬垂摆体伸展充分，以肩为轴做屈膝收腹，提臀举腿的快速有力的后仰举腿动作，把向前的运动转为向上的运动。

⑤引体转体、身体继续上升，身体依次越过横竿。

⑥落地平稳、自然缓冲、安全落地。

#### 8. 推铅球（结合达标）

（1）原地推球：（背向站立）

①握球和持球准确，开始姿势正确。

②用力顺序正确，左腿支撑和右手拨球动作正确。

（2）圈内背向滑步推球

①握球和持球准确，开始姿势正确。

②双腿蹬摆协调配合，快速完成滑步动作，双脚落地位置正确，并保持良好的超越器械动作。

③滑步与最后用力连贯，单腿和双腿支撑有力，推球充分。

④能保持身体平衡。

#### 9. 掷标枪（结合达标）

（1）原地投枪。

①握标枪正确，预备姿势正确。（下转43页）

## 跑项达标标准

男子		女子		分数
100米	栏高91.4厘米 栏距8.50—9.14米	100米	栏高76.2厘米 栏距7.50—8.50米	
11.8	16.5	13.2	16.0	100
	16.6		16.1	99
	16.7	13.3	16.2	98
11.9				97
	16.8	13.4	16.3	96
	16.9		16.4	95
	17.0	13.5	16.5	94
12.0			16.6	93
	17.1	13.6	16.7	92
	17.2		16.8	91
	17.3	13.7	16.9	90
12.1	17.4		17.1	89
	17.5	13.8	17.2	88
	17.6		17.3	87
12.2	17.7	13.9	17.4	86
	17.8		17.5	85
	19.0	14.0	17.6	84
12.3	18.0		17.7	83
	18.1	14.1	17.8	82
	18.2		17.9	81
12.4	18.3	14.2	18.1	80
	18.4		18.2	79
	18.5	14.3	18.3	78
12.5	18.6		18.4	77
	18.7	14.4	18.5	76
	18.8	14.5	18.7	75
12.6	18.9		18.8	74
	19.0	14.6	18.9	73
	19.1		19.0	72
12.7	19.2	14.7	19.2	71
	19.3	14.8	19.3	70
12.8	19.4		19.5	69
	19.6	14.9	16.6	68
12.9	19.7	15.0	19.7	67
	19.9		19.9	66
13.0	20.1	15.1	20.1	65
	20.2	15.2	20.2	64
13.1	20.4	15.3	20.4	63
	20.6		20.6	62
13.2	20.8	15.4	20.8	61
	21	15.5	21.0	60

跳 跃 项 目 达 标 标 准

男 子				女 子		分 数
跳 高	跳 远	三 级 跳 远	撑 竿 跳 高	跳 高	跳 远	
1.70米	5.80米	12.40米	2.90米	1.40米	4.80米	100
	5.79	12.38			4.79	99
	5.78	12.36	2.89	1.39	4.78	98
1.69	5.77	12.34			4.77	97
	5.76	12.32	2.88	1.38	4.76	96
1.68	5.75	12.30			4.75	95
	5.74	12.28	2.87	1.37	4.74	94
1.67	5.73	12.26			4.73	93
	5.72	12.24	2.86	1.36	4.72	92
1.66	5.71	12.22			4.71	91
	5.70	12.20	2.85	1.35	4.70	90
1.65	5.69	12.18			4.69	89
	5.68	12.16	2.84	1.34	4.68	88
1.63	5.67	12.14			4.67	87
	5.66	12.12	2.83	1.33	4.66	86
1.60	5.64	12.10			4.65	85
	5.62	12.08	2.82	1.32	4.64	84
1.58	5.60	12.06			4.63	83
	5.58	12.04	2.81	1.31	4.62	82
1.56	5.56	12.02			4.61	81
	5.54	12.00	2.80	1.30	4.60	80
1.54	5.52	12.95	2.78		4.59	79
	5.50	11.90	2.76	1.29	4.58	78
1.52	5.48	11.85	2.74		4.57	77
	5.44	11.80	2.72	1.28	4.54	76
1.50	5.40	11.75	2.70		4.50	75
	5.36	11.70	2.68	1.27	4.46	74
1.48	5.32	11.65	2.66		4.42	73
	5.28	11.60	2.64	1.26	4.38	72
1.46	5.24	11.55	2.62		4.34	71
	5.20	11.50	2.60	1.25	4.30	70
1.44	5.16	11.45	2.58	1.24	4.26	69
	5.12	11.40	2.56	1.23	4.22	68
1.42	5.08	11.35	2.54	1.22	4.18	67
	5.04	11.30	2.52	1.21	4.14	66
1.40	5.00	11.25	2.50	1.20	4.10	65
	4.96	11.20	2.48	1.19	4.06	64
1.38	5.92	11.10	2.46	1.18	4.02	63
	5.88	11.00	2.44	1.17	3.98	62
1.37	5.84	10.90	2.42	1.16	3.94	61
	5.80	10.80	2.40	1.15米	3.90	60

投 掷 项 目 达 标 标 准

男 子				女 子			分 数
铅 球	铁 饼	标 枪	链 球	铅 球	铁 饼	标 枪	
9.50米	29 米	39 米	24 米	10米	31 米	30 米	100
9.46	28.80	38.70	23.80	9.93	30.70	29.70	99
9.42	28.60	38.40	23.60	9.86	30.40	29.40	98
9.38	28.40	38.10	23.40	9.79	30.10	29.10	97
9.34	28.20	37.80	23.20	9.72	29.80	28.80	96
9.30	28	37.50	23	9.65	29.50	28.50	95
9.26	27.80	37.20	22.80	9.58	29.20	28.20	94
9.22	27.60	36.90	22.60	9.51	28.90	27.90	93
9.18	27.40	36.60	22.40	9.44	28.60	27.60	92
9.14	27.20	36.30	22.20	9.37	28.30	27.30	91
9.10	27	36	22	9.30	28	27	90
9.06	26.80	35.70	21.80	9.23	27.70	26.70	89
9.02	26.60	35.40	21.60	9.16	27.40	26.40	88
8.98	26.40	35.10	21.40	9.09	27.10	26.10	87
8.94	26.20	34.80	21.20	9.02	26.80	25.80	86
8.90	26	34.50	21	8.95	26.50	25.50	85
8.86	25.80	34.20	20.80	8.88	26.20	25.20	84
8.82	25.60	33.90	20.60	8.81	25.90	24.90	83
8.78	25.40	33.60	20.40	8.74	25.60	24.60	82
8.74	25.20	33.30	20.20	8.67	25.30	24.30	81
8.70	25	33	20	8.60	25	24	80
8.64	24.75	32.60	19.80	8.52	24.65	23.70	79
8.58	24.50	32.20	19.60	8.44	24.30	23.40	78
8.52	24.25	31.80	19.40	8.36	23.95	23.10	77
8.46	24	31.40	19.20	8.28	23.60	22.80	76
8.40	23.75	31	19	8.20	23.25	22.50	75
8.34	23.50	30.60	18.80	8.12	22.90	22.20	74
8.28	23.25	30.20	18.60	8.04	22.55	21.90	73
8.22	23	29.80	18.40	7.96	22.20	21.60	72
8.16	22.75	29.40	18.20	7.88	21.85	21.30	71
8.10	22.50	29	18	7.80	21.50	21	70
8.04	22.25	28.60	17.80	7.72	21.15	20.70	69
7.98	22	28.20	17.60	7.64	20.80	20.40	68
7.92	21.75	27.80	17.40	7.56	20.45	20.10	67
7.86	21.50	27.40	17.20	7.48	20.10	19.80	66
7.80	21.25	27	17	7.40	19.75	19.50	65
7.74	21	26.60	16.80	7.32	19.40	19.20	64
7.68	20.75	26.20	16.60	7.24	19.05	18.90	63
7.62	20.50	25.80	16.40	7.16	18.70	18.60	62
7.56	20.25	25.40	16.20	7.08	18.35	18.30	61
7.50	20	25	16	7	18	18	60

(上接39页)

②用力顺序正确，有鞭打动作。

③能顺标枪纵轴用力。

(2) 完整助跑投枪(八步以上)

①持枪正确、放松、自然。

②助跑加速，放松、自然。

③预跑与投掷步衔接较好，有一定超越器械动作。

④最后用力顺序正确，能顺枪纵轴用力，有鞭打动作。

⑤维持身体平衡好。

10. 捣铁饼

1. 原地投(侧向站立)

①握饼能放松而稳固地控制在体侧。

②预备姿势脚站立位置正确，预摆路线正确、放松、幅度大。

③用力顺序正确，幅度大，铁饼飞行平稳。

④维持身体平衡好。

2. 背向旋转投掷铁饼

①握饼能放松而稳固地控制在体侧预备姿势，脚站立位置正确。

②预摆路线正确、放松、幅度大。

③旋转加速向前、平稳，两脚落地位置正确，并作好超越器械动作。

④旋转与最后用力衔接紧密。

⑤最后用力顺序正确，铁饼飞进正确。

⑥能较好维持，身体平稳。

## 六、完成本大纲的具体措施

1. 田径运动教学大纲是田径教师进行教学工作的依据，教师必须熟悉大纲，执行大纲的各项内容与要求。

2. 教师应根据大纲的内容、参照统编教材及其他参考材料，制订教学进度及编写教案，理论课讲授内容应编写讲稿。并应认真备课。

3. 教师应根据学生的情况及教材内容，积极地改革教学方法，在教学过程中加强实践、操作、实习或培养学生实际工作能力的环节。

4. 教师在田径运动各项技术教学和理论课教学过程中，应注意提高学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，培养学生自学能力使整个教学过程富于创造性，以提高田径运动教学的效果。

5. 教师应及时总结教学工作，了解学生的反映和意见，不断地改进教学工作。

6. 教师应根据学生的实际情况，指导学生进行课的部分实习，培养学生的实际工作能力。在学生进行课的部分实习时，任课教师应指导学生编写教案和备课。实习后予以评议或评分(算作其他10%的内容)。

7. 教师上课应严格遵守课堂常规。

8. 在田径跑道上进行教学时，一律按逆时针方向行进。投掷项目不得在跑道上投掷，不得面对面投掷。注意教学中的安全教育工作。

9. 田径教学课上如发生受伤事故或其他情况，任课教师应果断处理，下课后应立即向教学组、教研室报告。

10. 任课教师应注意着装和教态，注意文化修养和文明礼貌。

北京体院田径教研室

一九八五年七月

## 教练员专科田径专业课教学大纲

### 一、说明

本大纲是根据教练员专科教学计划的精神制订的。

田径专业课要求通过二年的教学，学生能较好地掌握田径运动一般理论和专项专类的技术、教法和训练方法及其理论，培养学生分析问题和解决问题的能力。

### 二、时数分配

类别	课程内容	学时数	学年		一		二		主要教学形式
			1	2	3	4			
一般田径理论	田径运动概述	4							讲授
	跑、跳、投技术原理	188							讲授
	竞赛组织和裁判法			22					讲授、作业、实践
	田径教学与训练				22				讲授、讨论
	田径运动场地					16			讲授、作业
	国内外田径动态					6			讲授
专业组	短 跑	48							理论讲授、实践讨论、
	跨 栏		48						同上
	竞走、中长跑障碍跑			48					同上
	选修非专类(两项)				40				实践

续表

技术、教学、训练理论与方法	跳高	48				理论讲授、实践、讨论
	跳远		48			同上
	三级跳远、撑竿跳高			48		同上
	选修非专类(两项)				40	实践
投掷	铅球	32				理论讲授、实践、讨论
	链球	16	16			同上
	铁饼		32			同上
	标枪			48		同上
	选修非专类(两项)				40	实践
	机 动	2	2	2	2	
	总 计	72	72	72	64	
	备 注	①第1~3学期上课18周，每周4学时；第4学期上课18周，每周4学时。②力争按专类上课，不行时再作调整。				

### 三、教学内容纲要

#### 短跑

##### 甲、短跑的技术理论与实践

(一) 短跑技术的发展。

(二) 短跑技术分析。

1. 一个跑步周期的动作结构。

(1) 空间结构。

(2) 时间结构。

2. 技术要点

(1) 起跑和疾跑。

(2) 途中跑。

(3) 终点冲刺和撞线。

(4) 全程跑。

(5) 200公尺和400公尺跑的特点。

(三) 实践部分

1. 优秀运动员的现场技术和图片技术分析。
2. 现场体会。

## 乙、短跑教法理论与实践

- (一) 教学原则与短跑教法特点。
- (二) 短跑的教法步骤。
  1. 途中跑。完整→分解→完整。
  2. 起跑和疾跑。分解→完整。
  3. 终点冲刺和全程跑。

### (三) 实践部分

1. 教法示范课。
2. 参观、分析短跑教学课。

## 丙、短跑训练理论与实践

- (一) 选材
  1. 选材的依据。
  2. 选材的组织。
- (二) 训练计划的制订
  1. 多年训练
    - (1) 阶段划分和各阶段的重要任务。
    - (2) 多年训练的完整性和阶段性。
  2. 年、阶段、月、周训练计划

### (三) 短跑训练的内容和手段

1. 身体训练。
2. 速度训练。
3. 力量训练。
4. 速度耐力训练。
5. 技术训练

### (四) 比赛

## 丁、短跑训练体系介绍

- (一) 玛切训练体系。
- (二) 沃尔吉训练体系。
- (三) 控制训练体系。

## 戊、介绍接力跑技术与训练

### 跨栏跑

- (一) 技术理论及实践
  1. 跨栏跑的历史。
  2. 跨栏跑的技术分析。
- 跨栏技术的特点。

跨栏步技术的力学分析。

栏间跑技术的分析。

起跑到第一栏技术分析（直道栏与弯道栏）。

栏间跑与跨栏步技术结合的技术

全程技术节奏的分析（直道栏与弯道栏）。

## （二）教法理论及实践

### 1. 跨栏跑的基本教法。

学习跨栏跑的专门练习。

学习跨栏步的技术。

学习栏间跑的技术。

学习起跑到第一栏的技术（直道栏与弯道栏）。

学习平跑与跨栏步结合的技术。

学习半程栏的技术。

学习全程栏的技术（直道栏与弯道栏）。

## （三）训练理论及实践

### 1. 跨栏跑的选材。

### 2. 跨栏跑训练大纲的制定。

### 3. 跨栏跑多年计划的制定。

少年跨栏跑早期的训练安排。

少年跨栏跑中期的训练安排。

成年跨栏跑提高期的训练安排。

### 4. 跨栏跑全年训练计划的制定。

准备期的安排。

竞赛期的安排（春训阶段）。

赛前安排的特点。

### 5. 跨栏跑的基础训练。

### 6. 跨栏跑的技术训练。

### 7. 跨栏跑的能力训练。

### 8. 跨栏跑的速度训练。

## 中长跑竞走障碍跑部分

### 1. 中长跑技术

#### （一）中长跑的发展概况。

#### （二）中长跑途中跑的技术。

#### （三）中长跑的起跑和加速跑。

#### （四）中长跑的终点跑。

#### （五）中长跑的呼吸。

#### （六）中长跑体力分配与节奏。

2. 中长跑的教法  
    教学步骤与教学方法。

3. 3000米障碍跑的技术

- (一) 学习跨栏步。
- (二) 学习踏上过栏法。
- (三) 学习越过水池的技术
- (四) 学习全程跑的技术

4. 3000米障碍的基本教法

5. 竞走的技术与教法

## 跳高技术理论及实践

### (一) 理论:

1. 跳高技术概况。

- (1) 跳高技术演变与发展。
- (2) 我国和世界优秀跳高运动员技术评述。

2. 背越式跳高技术分析。

- (1) 背越式跳高技术特点。
- (2) 助跑的任务与要求。
- (3) 助跑的形式、距离、速度及节奏。
- (4) 起跳的类型、特点及要求。
- (5) 助跑与起跳的结合。
- (6) 过杆技术及要求。

3. 俯卧式跳高技术技术:

- (1) 俯卧式跳高技术特点;
- (2) 助跑的技术及要求;
- (3) 助跑的距离、速度及节奏;
- (4) 起跳的技术及要求;
- (5) 助跑与起跳的结合;
- (6) 过杆技术及要求。

4. 跳高技术的评价与应用。

### (二) 实践:

- 1. 体会背越式的基本技术及有关专门练习;
- 2. 体会俯卧式的基本技术及有关专门练习;
- 3. 优秀运动员技术图片分析。

### (三) 跳高教学理论及实践

#### 理论:

- 1. 跳高教学的特点;
- 2. 背越式跳高教学手段分析;

3. 俯卧式跳高教学手段分析；
4. 跳高教学的组织与安排；
5. 跳高教学手段的选择、运用与创新。

**实践：**

1. 教学进度的制定；
2. 教案的制定；
3. 教学课的观摩与分析。

**(四) 跳高训练理论及实践**

**理论：**

1. 跳高训练的基本特点及要求；
2. 跳高运动员的选材；
3. 身体训练与技术训练手段分析；
4. 身体训练与技术训练的方法及安排；
5. 训练计划的制定。

**实践：**

1. 训练课的观摩与分析；
2. 业余体校训练课实践。

**跳远：**

**(一) 技术理论与实践**

1. 跳远的发展史、发源、技术演进、成绩与国籍变迁；
2. 跳远的技术分析：
  - A. 助跑技术分析；
  - B. 助跑结合起跳技术分析；
  - C. 空中动作分析；
  - D. 落地技术分析。
3. 国内外优秀运动员技术分析对比。

**(二) 教法理论与实践：**

1. 跳远的教法：
  - A. 分解教法；
  - B. 完整教法；
  - C. 分解与完整结合的教法；
2. 现有教法手段的分析；
3. 如何创造新的教法手段；
4. 体会教法手段和教学顺序；
5. 进行教学实习。

**(三) 训练理论与实践：**

1. 跳远的训练特点；

2. 跳远的训练计划与安排分析；
3. 跳远的主要训练手段与分析；
4. 训练的小结与总结；
5. 制订训练计划与实习；
6. 观察训练课与分析。

### 三级跳远技术：

#### (一) 三级跳远理论与实例

1. 三级跳远的发展史；  
发源、技术演进、成绩与国籍的变迁。
2. 三级跳远的技术分析；
  - A. 助跑技术分析；
  - B. 助跑结合起跳技术分析；
  - C. 一、二跳结合技术分析；
  - D. 二、三跳结合技术分析；
  - E. 三跳技术的系统分析；
  - F. 第三跳空中动作分析；
  - G. 落地技术分析；
3. 国内外优秀运动员技术对比分析。

#### (二) 教法理论与实践

1. 三级跳远技术教法；
  - A. 分解教法；
  - B. 完整教法；
  - C. 分解与完整结合的教法；
2. 现有教法手段的分析；
3. 如何创造新的教法手段；
4. 体会教法手段和教学顺序；
5. 进行教学实习。

#### (三) 三级跳远训练理论与实践

1. 三级跳远的训练特点；
2. 三级跳远的训练计划与安排分析；
3. 主要训练手段分析；
4. 制订训练计划与实习；
5. 训练小结与总结；
6. 观察分析训练课。

## 铅球部分：

### 1. 铅球的技术理论与实践

- (一) 铅球技术的演变与当前的动向；
- (二) 投掷技术原理在铅球技术中的运用；
- (三) 铅球技术分析：
  - (1) 握球和持球的方法；
  - (2) 预摆姿势和预摆的方法及其特点；
  - (3) 滑步的过程步点及要求；
  - (4) 滑步与最后用力的衔接；
  - (5) 最后用力的过程及要求；
  - (6) 维持平衡；
  - (7) 几种技术类型（包括旋转推球）的技术特点；
  - (8) 观察与统计技术的简单方法。

#### (四) 实践部分：

- (1) 滑步摆蹬配合；
- (2) 滑步收落的步点及身体各部位的姿势；
- (3) 滑步与最后用力的衔接；
- (4) 最后用力的顺序结构；
- (5) 背向旋转推球的完整技术。

### 2. 铅球的教法理论与实践

#### (一) 教法理论：

- (1) 如何写铅球教学方案；
- (2) 如何写铅球教学进度；
- (3) 如何写铅球教案；
- (4) 铅球教学的特点（包括安全措施）

#### (二) 教法实践：

- (1) 按照教法步骤，对各环节教法手段进行实践）。
- (2) 教法示范课。
- (3) 参观教学课并进行分析。

### 3. 铅球训练理论与实践

- (一) 铅球运动员的选材
- (二) 铅球训练方面的动向
- (三) 铅球训练计划的制订
  - (1) 多年训练计划的制订
  - (2) 年度训练计划的制订
  - (3) 阶段训练计划的制订
  - (4) 月、周计划的制订

(四) 专项力量训练方法的体会

(五) 训练经验交流

(六) 青少年铅球训练特点

铁饼部分：

### 1. 铁饼技术理论与实践

- (一) 铁饼技术发展概况与当前技术动向
- (二) 投掷技术原理在铁饼技术中的运用
- (三) 铁饼技术分析
  - (1) 握持器械的方法
  - (2) 预备姿势和预摆
  - (3) 旋转的过程、步点、身体各部位结构
  - (4) 旋转与最后用力的衔接
  - (5) 最后用力的过程和身体各部位结构
  - (6) 维持平衡
  - (7) 几种技术类型的特点
  - (8) 观察与统计技术的简单方法
- (四) 实践部分
  - (1) 持饼及预摆
  - (2) 旋转
  - (3) 最后用力及维持平衡。

### 2. 铁饼的教法理论与实践

- (一) 教法理论：
  - (1) 如何写铁饼教学方案
  - (2) 如何写铁饼教学进度
  - (3) 如何写铁饼教案
  - (4) 铁饼教学的特点（包括安全措施）
- (二) 教法实践
  - (1) 按照教法步骤对各环节教法手段进行实践
  - (2) 教法示范课
  - (3) 参观教学课并进行分析

### 3. 铁饼训练理论与实践

- (一) 铁饼运动员的选材
- (二) 铁饼训练方面的动向
- (三) 铁饼训练计划的制订
  - (1) 多年训练计划的制订
  - (2) 年度训练计划的制订
  - (3) 阶段训练计划的制订

- (4) 月、周训练计划的制订
- (四) 专项力量训练方法的体会
- (五) 训练经验交流
- (六) 青少年铁饼训练特点

## 标枪部分

### 1. 标枪的技术理论与实践

- (一) 标枪技术发展概况与当前的动向
- (二) 投掷技术原理在标枪技术中的运用
- (三) 标枪技术分析
  - (1) 握枪和持枪的方法
  - (2) 预跑和投掷步的技术及步点
  - (3) 投掷步与最后用力的衔接技术
  - (4) 最后用力的过程及要求
  - (5) 维持平衡
  - (6) 几种技术类型的技术特点
  - (7) 观察与统计技术的简单方法
- (四) 技术实践部分

- (1) 握持器械及预先助跑
- (2) 投掷步
- (3) 投掷步与最后用力的衔接
- (4) 最后用力与维持平衡

### 2. 标枪的教法理论与实践

- (一) 教法理论
  - (1) 如何写标枪教学方案
  - (2) 如何写标枪教学进度
  - (3) 如何写标枪教案
  - (4) 标枪教学的特点（包括安全措施）
- (二) 教法实践
  - (1) 按照教法步骤对各环节的教学手段进行实践。
  - (2) 教学示范课。
  - (3) 参观教学课并进行分析。

### 3. 标枪训练理论与实践

- (一) 标枪运动员的选材
- (二) 标枪训练方面的动向
- (三) 标枪训练计划的制订
  - (1) 多年训练计划的制订
  - (2) 年度训练计划的制订

- (8) 阶段训练计划的制订
- (4) 月、周训练计划的制订
- (四) 发展专项力量、专项柔韧性方法的体会
- (五) 训练经验交流
- (六) 青少年标枪训练特点

## 链球部分

### 一、链球的技术理论与实践

- (一) 链球技术发展概况与当前动向
- (二) 投掷技术原理在链球技术中的运用
- (三) 链球技术分析
  - 1. 握法
  - 2. 预摆
  - 3. 旋转及步点
  - 4. 最后用力
  - 5. 维持平衡
- (四) 技术实践部分

- 1. 握法与轮摆
- 2. 旋转 8 圈
- 3. 最后用力与维持平衡

### 二、链球的教法理论与实践

- (一) 教法理论
  - 1. 如何写链球教学方案
  - 2. 如何写链球教学进度
  - 3. 如何写链球教案
  - 4. 链球教学的特点（包括安全措施）
- (二) 教法实践
  - 1. 按照教学步骤对各环节教法手段进行实践
  - 2. 教法示范课
  - 3. 参观教学课并进行分析

### 三、链球训练理论与实践

- (一) 链球运动员的选材
- (二) 链球训练方面的动向
- (三) 链球训练计划的制订
  - 1. 多年训练计划的制订
  - 2. 年度训练计划的制订
  - 3. 阶段训练计划的制订
  - 4. 月、周训练计划的制订

(四) 专项力量训练方法的体会

(五) 训练经验交流

**四、考核：**

(一) 一般理论和专类各项理论，采用笔试(闭卷或开卷)，占30%。

(二) 各项技术评定，采用教研室各技术组制定的技评标准进行，占30%。

(三) 各项成绩达标，采用教研室各技术组制定的达标标准进行，占30%。

(四) 能力：根据学生平时上课时的发言、上讲台或当小先生等方面能力的表现评分，占10%。

以上考核都必须及格方可评定总分。有不及格者，经补考及格后再评总分。

**五、措施：**

除教务处规定的教学规章制度，教师要遵守和执行以外，为了提高教学质量，制定下列措施：

(一) 提高教师的业务能力，充实新的教材内容，不断吸收国内外先进的技术和理论，为此，教师应广泛阅读资料，外出参观学习，参加专题学习班讨论会、学术交流活动等。

(二) 加强教学的针对性，根据大专班的特点进行教学，做到因材施教。

(三) 加强对学生能力的培养，可采用如下形式：

1. 实习教学课：在选修非专类项目的教学课上，可以指定由专项学生上课，任课教师指导。

2. 实习理论课：学生一般有十年左右的专项运动历史，有丰富的实践经验，在专项专类课上，可以组织学生有准备的讲授自己参加训练或训练别人的经验体会。

3. 实习训练课：结合训练方法和计划的制定，可以在某一个训练阶段，让学生代表体校学生上课，任课教师指导。

4. 分析课：通过看课或看比赛，组织学生进行分析，提出解决办法，提高分析问题和解决问题的能力。

北京体院田径教研室 一九八五年七月

## **八五级硕士研究生田径专业课教学大纲**

**一、说明：**

本大纲是根据一九八五级硕士研究生田径专业培养计划制订的。大纲确定了田径专业课的教学任务、课程安排、学分、教学方式、独立作业、培养教学能力、学位论文和考核八个方面的规定与要求。

**专业课的教学任务：**

根据培养方案的要求，专业课的教学任务是使硕士学位研究生(以下简称硕士生)系统地提高田径运动的理论、基本技术、教法、教学和训练的技能。在具体的课堂教学

中要贯彻完成知识传授、能力培养、思想教育的综合任务。培养独立从事本专业科学研究的能力和在体育院校进行教学的教学能力，并在学习期间获得田径一级裁判员的称号或国家级裁判员的称号。

## 二、课时安排

时 数 教 材 内 容	学 期 周 学 时 学 分 周 数	第一 学 期	第二 学 期	第三 学 期	教学方式					考 核 学 期	
		4	4	4	讲 授	自 学	辅 导	讨 论	实 践		
		4	4	4							
理 论 部 分	1. 跑、跳、投技术原理	30			✓	✓			✓	✓	1
	2. 田径教学		24		✓				✓	✓	2
	3. 田径训练		24		✓				✓	✓	2
	4. 田径裁判法			16	✓				✓	✓	3
	5. 田径场地设计			16	✓				✓	✓	3
	6. 田径科研方法			10	✓				✓	✓	3
	7. 小计	30	48	42							
实 践 部 分	1. 竞走	8			✓				✓	✓	1
	2. 中长跑	10			✓				✓	✓	1
	3. 短跑		10		✓				✓	✓	2
	4. 跨栏				✓				✓	✓	3
	5. 跳高		10	10	✓				✓	✓	2
	6. 跳远	10			✓				✓	✓	1
	7. 三级跳远	10			✓				✓	✓	1
	8. 撑竿跳高			10	✓				✓	✓	3
	9. 铅球	10			✓				✓	✓	1
	10. 铁饼			8	✓				✓	✓	3
	11. 标枪		10		✓				✓	✓	2
	12. 链球			8	✓				✓	✓	3
	13. 小计	48	30	36							

续表

机	动	2	2	2	
总	计	80	80	80	

### 三、内容纲要

基本内容以一九八四年人民体育出版社出版的体育学院通用教材《田径》为蓝本。在此基础上根据硕士生的需要，由任课教师补充有关内容。补充的内容应本着深、新、关、经四方面补充深，即是在原有基础上补充理论依据。新即是有本项目的新发展新内容。关即是指关键部分。经即是指任课教师的实践经验和科研成果。

### 四、教学方式

采用讲授、自学、辅导、讨论、实践和独立作业等方式，根据课程内容采用某一种方式或几种方式并用的教学方法。

专业理论有跑、跳、投技术原理、田径教学、田径训练、田径科研法四个课题结合自学，按教师要求完成专题作业。

田径竞赛裁判法除讲授外，以实践裁判工作为主。

田径场地设计在讲授、实践的基础上完成作业。

专类、技术分为跑、跳投三个专类，除硕士生本人专类外，还必须掌握其它两个付类技术，要求如下：

1. 专类：要求全面掌握本专类各项的理论、技术和教法。本人的专项以自学方式为主，专类中的二个副项必须跟班上课。

2. 副类：要求掌握另外两类中的各一个项目（即跑类选跳、投两类的各一个项目、跳类选跑、投各一项；投类选跑、跳各一项）。未选的副类项目，学生可以自学，所选副类项目必须跟班上课。

技术课采取自学辅导为主的方式。无论采用哪种方式，都应由任课教师安排。学习结束由任课教师确定考核时间并进行技术考核。

### 五、考核

技术课的考核采用两种方法：一是技术评定；二是作业。作业题自选，均采用百分制。

理论课的考核采用开卷考试。

### 六、独立作业

研究生的专业学习以独立作业形式为主，要求自觉按期完成交纳本大纲所规定的独立作业。

#### 1. 技术原理

本课题讲授、讨论完毕后，写出一份技术原理讲稿，按硕士生所定的专类写。

## 2. 田径运动的教学

课程结束时，体育教学理论与方法类硕士生制订一份田径课时分配表。具体条件和要求由任课教师指定。

制订一份单项技术教学课的进度表，时数按课时分配表规定。

## 3. 田径运动的训练

北京体院田径教研室 一九八五年七月

# 体育系《体操 I》教学大纲

## 一、大纲说明

1. 本大纲是根据我院一九八五年实行的《体育系师资专业教学计划》规定的培养目标和对体操普修课教学的要求而制定。

通过本课教学，使学生明确学习目的与要求，积极主动地完成好学习任务，并教育学生遵守纪律、相互帮助、爱护集体，养成良好的作风。并系统的掌握体操基本理论、基本技术、基本技能，提高学生分析问题和解决问题的能力，使学生具有从事中等以上学校的体操教学、课外指导和体操场场地器材的管理等工作能力，初步具有从事组织体操比赛，担任体操裁判的能力。

2. 本大纲以三个面向为指导，从我国当前的实际情况出发，在总结历届体育系体操教学经验和82年大纲执行情况的基础上进行修改。

3. 本大纲修改参考了1985年试行的“全国体育院校统编教材大纲草案”，1981年6月高等师范院校体育系体操教学大纲讨论稿，以及上海、武汉、沈阳、天津等兄弟院校最近的体操教学大纲。

4. 大纲充实并提炼了基本体操、基本理论部分的内容，把教学能力培养有侧重的安排到各学期，加强了组织教学的实践部分。

5. 根据当前和相当长的时期里中学体育教育的实际情况，新大纲中去掉了吊环、鞍马两个技术项目，总时数由288学时减到216学时，整个内容学时比例变化如下：

内 容	比 例 大 纲	原 大 纲	新 大 纲
理 论		11.11%	15.74%
技 术		46.53%	47.93%
基 本 体 操 及 能 力		19.44%	16.66%
教 学 组 织 能 力 的 实 践		4.58%	7.87%
其 他		18.39%	11.84%
总 计		100%	100%

## 二、教学时数分配

### (一) 总教学时数分配:

时数分配 内 容	学 期	一	二	三	总 计
	周 数	18	18	18	54
	周时数	4	4	4	
体操基本理论	12	10	12(2)	34(2)	
技术课时数	28.6	35.4	39	103.0	
基本体操	23.4	12.6	✓	36.0	
教学组织能力实践	✓	4	13	17.0	
考 试	4	6	4	14.0	
机 动	4	4	4	12.0	
小 计	72	72	72	216.0	

• 注: 每一教学时数为50分钟

### (二) 体操基本理论题目及学期学时分配:

讲 题	学 时	学 期	一	二	三	上课形式	备 注
1. 着 论	2					讲 授	
2. 体操队形	2					现场讲授与教法结合	
3. 徒手体操	2					教法作业	
4. 轻器械体操与专门器械体操	2					教法作业	
5. 术 语	4					讲授与教法	
6. 保护帮助与创伤预防		4				讲授与教法	
7. 体操动作教学方法		4				讲 授	
8. 准备部分教案及画图		2				讲授与操作	
9. 比赛的组织与裁判法			6			讲授与实践	
10. 体操动作技术分析			6			讲授与作业	
11. 场馆设备与器材			(2)			自 学	
小 计	12	10	12 (2)				34 (2)

(三) 基本体操、器械项目各学期课次安排

課 次	周 次	性 別	學 期	一	二	三	合 計		
			周数	18	18	18			
			周次	2	2	2			
项目		男	女	男	女	男	女	男	女
1. 基本体操		26	26	18	18	✓	✓	44	44
2. 双 杠		13	13	13		13		39	13
3. 技 巧		13	13	13	13	13	13	39	39
4. 单 杠		13	13	13	13	13	13	39	39
5. 跳 跃		13	23	13	13	13	13	39	39
6. 平 衡 木					13		13	✓	26

• 注：器械项目 第一学期每次课每项为25分钟。

第二学期每次课每项为35分钟→37.5分钟。

第三学期每次课每项为37.5分钟。

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

##### 1. 体操绪论

- ①体操的内容与分类
- ②体操的特点
- ③体操在体育教育中的地位
- ④体操的任务
- ⑤体操发展简况

##### 2. 队列和体操队形练习

- ①队列和体操队形的内容与分类
- ②队列和体操队形的基本术语
- ③队列和体操队形的基本要领
- ④教学注意事项

##### 3. 徒手体操

- ①徒手体操的内容与分类
- ②徒手体操的作用与特点
- ③影响动作效果的因素及应用
- ④成套徒手体操的编排原则和方法
- ⑤徒手体操教学注意事项
- ⑥徒手体操比赛的组织与评分方法

4. 轻器械体操与专门器械体操
  - ①轻器械体操
  - ②专门器械体操
  - ③进行轻器械体操和专门器械体操练习时应注意的问题
5. 体操术语
  - ①体操术语的意义和基本要求
  - ②体操基本术语
  - ③体操动作术语的构成与记写
  - ④简介国内、外惯用的体操动作术语
6. 体操中的保护帮助与创伤预防
  - ①保护与帮助的意义
  - ②保护与帮助的方法
  - ③保护与帮助的运用
  - ④对保护与帮助者的基本要求
  - ⑤体操动作教学中的防伤措施
7. 体操动作教学法
  - ①体操动作教学的基本原则
  - ②体操动作的教学过程
  - ③体操动作的教学方法
8. 准备部分教案
  - ①任务的制订
  - ②内容的安排与时间分配
  - ③组织教学
  - ④图示法
9. 体操比赛的组织进行及裁判方法
  - ①体操比赛的种类、性质和特点
  - ②体操比赛的组织与进行
  - ③规定动作和跳马的裁判方法
10. 体操运动技术原理
  - ①体操动作的基本技术分析（结合原理）
  - ②体操基本动作的分析
  - ③分析体操动作的基本方法
11. 体操场（馆）与设施
  - ①对体操场（馆）一般要求
  - ②场地布置
  - ③器械的式样规格和安装方法
  - ④体操器械管理和保养

## (二) 实践部分

### 男生体操大纲技术部分

#### 1. 技巧:

##### 第一学期

- ①挺身跳
- ②跪跳起
- ③前滚翻
- ④鱼跃前滚翻
- ⑤后滚翻
- ⑥肩肘倒立
- ⑦头手倒立(屈体分腿慢起)
- ⑧手倒立(一腿蹬地, 一腿摆动完成)
- ⑨侧手翻
- ⑩燕式平衡

##### 考试动作:

屈体分腿慢起头手倒立(2.5) —— 前滚翻(1.5) —— 侧手翻(2.0) —— 后滚翻(1.5) —— 鱼跃前滚翻(2.0) —— 挺身跳(0.5)

##### 第二学期:

- ①前滚翻分腿起
- ②屈体后滚翻
- ③站立前扑成举单腿的屈臂俯撑、推起成俯撑、双腿经侧向前摆越成仰撑
- ④头手翻
- ⑤倒立前滚翻

##### 考试动作:

一腿蹬地一腿摆动经手倒立前滚翻(1.5) —— 头手翻(2.5) —— 燕式平衡(1.0) —— 前扑成举单腿屈臂俯撑(0.5) —— 俯撑双腿经侧向前摆越成仰撑(1.0) —— 后滚翻直腿起(2.0) —— 一腿蹬地一腿后摆的鱼跃前滚翻。

##### 第三学期

- ①单肩挺身后滚翻
- ②屈体前滚翻
- ③后滚翻经手倒立
- ④前手翻

##### 考试动作:

屈体前滚翻(1.5) —— 前手翻(2.5) —— 自选转体180°的徒手动作(0.5) —— 一腿蹬地摆起经手倒立前滚翻(1.5) —— 侧手翻(1.5) —— 头手翻成站立(2.5)

#### 2. 双杠

##### 第一学期

- ①跳起成分腿坐 —— 前进一次成外侧坐 —— 挺身下

- ②外侧坐越两杠直角下
- ③支撑摆动
- ④挂臂摆动屈伸上
- ⑤支撑摆动前摆直角下
- ⑥支撑摆动后摆挺身下
- ⑦支撑后摆转体180°成分腿坐

考试动作：

- 挂臂摆动屈伸上成支撑后摆 (2.5) —— 前摆成分腿坐 (0.5) —— 前进一次 (1.0)  
—— 支撑前摆后摆转体180°成分腿坐 (2.0) —— 腿由后向前摆，支撑摆动两次 (2.0)  
—— 后摆挺身下 (第三次后摆完成) (2.0)

## 第二学期

- ①分腿坐慢起肩倒立
- ②支撑摆动成肩倒立 —— 侧翻下
- ③分腿坐前滚翻成分腿坐
- ④挂臂撑前摆上
- ⑤支撑前摆向内转体180°下
- ⑥单腿杠中后摆转体180°成分腿坐

考试动作：

- 挂臂撑摆动前摆上 (2.5) —— 后摆，前摆成分腿坐 (0.5) —— 慢起肩倒立 (2.0)  
—— 前滚翻成分腿坐 (1.0) —— 单腿杠中后摆转体180°成分腿坐 (1.5) —— 弹杠后  
摆，前摆向内转体180°下 (2.5)

## 第三学期

- ①挂臂摆动后摆上
- ②支撑摆动前摆向外转体180°下
- ③挂臂撑挺身向后滚翻
- ④支撑摆动后摆向内转体180°下

考试动作：

- 挂臂撑摆动屈伸上 (1.5) —— 后摆成肩倒立2° (2.0) —— 前滚翻 (0.5) —— 后  
摆上 (2.5) —— 前摆成分腿坐 (0.5) —— 单腿杠中后摆转体180°成分腿坐 (1.0) ——  
弹杠后摆，前摆向外转体180°下 (2.0)

## 3. 单杠

### 第一学期

- ①跳起成支撑，单腿向前摆越成骑撑，还原
- ②蹬地翻上成支撑
- ③骑撑单腿向前摆越转体90°下
- ④骑撑后倒挂膝上
- ⑤骑撑前回环
- ⑥支撑单腿依次向前摆越成后撑 —— 前摆直角下

**考试动作：**

蹬地翻上成支撑（2.0）——单腿向前摆越成骑撑（2.5）——骑撑向前回环（2.5）  
——后倒挂膝上（1.5）——单腿前摆成后撑（1.0）——前摆直角下（2.5）

### **第二学期**

- ①骑撑转体180°成支撑
- ②骑撑转体270°下
- ③支撑后摆下
- ④跑动屈伸上
- ⑤支撑向后回环

**考试动作：**

跑动屈伸上（2.5）——单腿向前摆越成骑撑（0.5）——骑撑前回环（2.0）——  
后腿向前摆越同时转体180°成支撑（1.5）——支撑后回环（2.0）——后摆挺身下（1.5）

### **第三学期**

- ①支撑后倒弧形下
- ②跳起后倒短振屈伸上
- ③支撑后倒屈伸上
- ④跑动骑上

**考试动作：**

跑动骑上（2.0）——骑撑前回环（1.0）——后腿向前摆越转体180°成支撑（1.0）  
——后倒屈伸上（2.5）——支撑后回环（1.5）——支撑后倒弧形下（2.0）

## **4. 跳跃**

### **第一学期**

- ①一般跳跃：跳上成蹲撑，挺身，屈腿，分腿击足跳下
- ②斜进直角腾越
- ③侧腾越
- ④山羊分腿腾越

**考试动作：**

山羊分腿腾越（山羊高：1.25M）

### **第二学期**

- ①纵跳箱前滚翻
- ②向左（向右）直角腾越
- ③横箱屈腿腾越
- ④横箱分腿腾越

**考试动作：**

横箱屈腿腾越（箱高1.25M）

### **第三学期**

- ①横箱屈体腾越
- ②纵箱分腿腾越

考试动作：

纵箱分腿腾越（箱高1.25M）

### 女生体操大纲技术部分

#### 1. 技巧

##### 第一学期

- ①挺身跳
- ②跪跳起
- ③肩肘倒立
- ④仰卧推起成桥
- ⑤纵劈腿
- ⑥单肩后滚翻成跪撑平衡
- ⑦前滚翻
- ⑧前滚翻分腿起
- ⑨后滚翻
- ⑩（靠墙）摆起手倒立

考查动作及分值：前滚翻交叉转体 $180^{\circ}$  (1.5) —— 后滚翻 (1.5) —— 纵劈腿 (1.5)  
—— 后腿前摆成并腿坐 (0.5) —— 仰卧推起成桥 (1.0) —— 转体 $180^{\circ}$  成蹲撑 (0.5)  
—— 后滚成肩肘倒立 (1.5) —— 经单肩后滚翻成跪撑平衡 (1.0) —— 跪跳起 (1.0)

##### 第二学期

- ①侧手翻
- ②燕式平衡
- ③后滚翻直腿起
- ④鱼跃前滚翻
- ⑤前滚翻接纵劈腿
- ⑥（扶持）手倒立

考试动作：侧手翻 (2.5) —— 向后转体 $90^{\circ}$  成站立 (0.5) —— 后滚翻直腿起 (2.5)  
—— 向前一步燕式平衡 (1.0) —— 鱼跃前滚翻 (2.5) —— 挺身跳 (1.0)

##### 第三学期

- ①头手倒立
- ②单肩挺身后滚翻
- ③手倒立前滚翻

等级大纲三级自由体操成套动作

#### 2. 单杠

##### 第一学期

- ①跳上成支撑
- ②单腿向前摆越成骑撑
- ③背后正握杠、跳起成屈体悬垂
- ④单挂膝悬垂

⑤单挂膝摆动2—3次上

⑥骑撑向前转体90°下

考查动作：背后正握杠、跳起成屈体悬垂（2.5）——单腿向后穿越过杠成单挂膝悬垂（2.0）——挂膝摆动2—3次上至骑撑（3.0）——骑撑向前转体90°下（2.5）

### 第二学期

①屈腿悬垂摆动跳上成正撑

②骑撑向前回环

③骑撑后倒挂膝上

④骑撑向前转体270°下

⑤骑撑后腿向前摆越成后撑

⑥后撑前摆下

考试动作：屈腿悬垂前后摆动跳上成支撑（2.0）——单腿摆越成骑撑（1.0）——骑撑向前回环（2.5）——后倒挂膝上（2.0）——后腿前摆成后撑（0.5）——后撑前摆下（2.0）

### 第三学期

等级大纲三级规定成套动作：单腿蹬地翻身上——支撑后回环——单腿摆越成骑撑——骑撑向前回环——转体180°成支撑——后撑转体90°下

## 3. 跳跃

### 第一学期

①弹跳板：挺身跳、分腿跳、屈腿跳

②纵跳箱：跳起前滚翻

③横山羊：（1.20米）分腿腾越

考查动作：山羊分腿腾越

### 第二学期

①斜进助跑直角腾越（跳箱）

②山羊：屈腿腾越

③横马（1.20米）分腿腾越

考试动作：横马分腿腾越

### 第三学期

1. 横跳箱：（五层）分腿腾越

2. 横马（1.20米）屈腿腾越

考试动作：三级规定动作

## 4. 双杠

### 第一学期

①跳上成分腿坐、外侧坐

②分腿坐前进至分腿坐

③分腿坐侧滚动

④分腿坐前滚翻至分腿坐

⑤外侧坐挺身下

⑥外侧坐越两杠下

⑦支撑前摆下

考查动作：跳上成分腿坐（1.0）——分腿坐前进至分腿坐（1.5）——前进成外侧坐（1.5）——转体180°成分腿坐（1.0）——前滚翻成分腿坐（2.0）——前进接摆动一次（1.0）——支撑前摆下（2.0）

#### 〈5〉平衡木

### 第二学期

①走步、足尖步、跑步、变换步、弹簧步

②燕式平衡

③双足站立转体180°

④踏点跳

⑤仰卧经肩后滚翻成跪撑平衡

⑥斜进助跑单腿摆越成分腿坐撑

⑦向前挺身跳下

考查动作：斜进助跑单腿摆越成分腿坐撑（1.5）——仰卧经肩后滚翻成跪撑平衡（2.0）——后腿前摆经跪立至站立（1.0）——踏点跳左右各一次（0.5+0.5）——双足站立转体180°（1.0）——燕式平衡（1.0）——高举膝走、左右各一次（0.5+0.5）——前腿点木转体90°并腿立（0.5）——向前挺身跳下（1.0）

### 第三学期

①投身跳、原地双足跳、跨跳

②助跑2—3步单腿蹬木向侧挺身跳下

③木端侧手翻下

④三级规定动作

考试动作：等级大纲三级规定动作成套动作。

## 基本体操大纲（男、女共用）

### 第一学期

#### 1. 体操队列队形

##### 〈1〉原地体操队形变化

①二列（一列）横队变四列（二列）横队；四列（二列）横队变二列（一列）横队。

②二列横队变三列横队；三列横队变二列横队。

③二列（一列）横队变六列（三列）横队；六列（三列）横队变二列（一列）横队。

④二路（一路）纵队变四路（二路）纵队；四路（二路）纵队变二路（一路）纵队。

⑤二路纵队变三路纵队；三路纵队变二路纵队。

⑥二路（一路）纵队变六路（三路）纵队；六路（三路）纵队变二路（一路）纵队。

⑦二列（一列）横队变四路（二路）纵队；四路（二路）纵队变二列（一列）横队。

#### 〈2〉 行进间体操队形变化

①二列（一列）横队变四列（二列）横队；四列（二列）横队变二列（一列）横队。

②二路（一路）纵队变四路（二路）纵队；四路（二路）纵队变二路（一路）纵队。

③一路纵队依次变成多路纵队；多路纵队依次变成一路纵队。

#### 〈3〉 体操图形

①绕场行进

②圆形行进

### 2. 徒手体操

#### 〈1〉 单人动作

①头颈动作：不同方向的屈、转、绕和绕环。

②上肢动作：不同方向的举、振、摆、屈、伸、绕和绕环。

③躯干动作：不同方向的屈、振、转、倾和绕环。

④下肢动作：不同方向的举、摆、踢、屈伸、绕环及弓步，蹲、跳等。

⑤其它：不同立，撑、卧、坐、波浪等。

#### 〈2〉 定位徒手体操

①基本部位徒手操

②编排包括身体各部位的由简到繁的徒手操，三至四套。

#### 〈3〉 行进间体操

①间断进行的由简到繁行进间体操一套。

②连续进行的行进间体操一套。

③依次的、连续进行的行进间体操一套。

### 3. 轻器械体操

#### 跳绳练习（一人跳短绳）

①持绳、停绳、结绳方法

②摇绳：前摇，后摇，交臂前、后摇

③跳绳：1. 单、双脚的垫跳和连跳

2. 交换脚的垫跳和连跳

3. 双摇跳

#### 〈4〉 跳绳跑

### 4. 素质练习

①男生练习内容：

引体向上，用力慢上（依次），双臂屈伸，双杠屈臂前摆推起，俯卧撑，悬

垂举腿，元宝腹肌，靠倒立，压腿，体前屈。

②女生练习内容：

俯卧撑，靠倒立，劈叉，下桥，元宝腹肌，仰卧起坐，双杠支撑向前进，其它。

5. 考试内容、形式及要求

①队列队形

考试内容：本学期体操队列队形。

考试形式：现场抽签进行。

要求：会指挥、喊口令、掌握队形变化的方法步骤。

②徒手体操

考试内容：第三套徒手体操。

考试形式：自喊自做，边喊边做。

要求：动作到位，姿势正确，节奏合理，口令宏亮。

③跳绳：

考试内容：前摇跳。后摇跳。双摇跳。

考试形式：现场按不同内容分别进行。

要求：各内容要不停顿连续进行。

标准：

次 数  内 容	标 准  性 别	优		良		及格	
		男	女	男	女	男	女
前 摆 跳		20	20	16	16	12	12
后 摆 跳		20	20	16	16	12	12
双 摆 跳		10	8	8	8	6	4

④素质：

考试内容：男生：引体向上。双臂屈伸。元宝腹肌。靠倒立。体前屈。

女生：俯卧撑。元宝腹肌。靠倒立。劈叉。

考试形式：现场按不同内容分别进行（各班任课教师自行测验）。

要求：动作标准、到位。

标准：

次 数 内 容	标 准 性 别	优		良		及格	
		男	女	男	女	男	女
引体向上		16		12		8	
双臂屈伸		20		16		12	
体 前 屈	手掌触地			拳头触地		手指触地	
元宝腹肌		25	25	20	20	15	15
靠 倒 立		50"	50"	40"	40"	30"	30"
俯 卧 撑			20		16		12
劈 叉			0 公分		10 公分		20 公分

## 第二学期

### 1. 体操队列队形

①行进间体操队形变化。

一、分队走，合队走。

二、裂队走，并队走。

### ②体操图形

一、错肩行进。

二、蛇形行进

三、螺旋形行进（开口和闭口）。

四、“8”字形行进。

### 2. 徒手体操

(1) 定位徒手操：广播体操

(2) 双人练习

①不同特点的作动

助力性动作

对抗性动作

协同性动作

②编创具有不同特点的双人成套动作练习一至二套。

### 3. 轻器械体操

#### <1>体操棍

①握棍：正握、反握、正反握、翻握、交叉握、单手握、双手握。

②持棍：正立、稍息、行进。

③单、双手持棍举、摆、振、绕环及挥棍动作。

④限制性动作和模仿性动作：转肩、平衡、跳跃及全身动作。

⑤持棍操：编创身体各部位的简单成套练习。

⑥游戏：利用棍做各种游戏。

#### <2>实心球

- ①持球方法：单、双手持球和持球行进。
- ②定位球练习：做绕、越、走、跑、跳过球的练习。
- ③传递球练习：与同伴相互传递和自身传递练习。
- ④抛接练习：与同伴抛接和自身抛接练习。
- ⑤实心球操：编创包括持球、传递、抛接等内容的单人和双人的成套实心球操各一套。
- ⑥实心球游戏：利用实心球定点、抛接、搬运或传递的特点做各种游戏。

#### < 3 >跳绳

- ①短绳练习：二人和三人配合的各种跳法

- 一人摇，另一人跳进跳出。
  - 二人摇，其中一人跳进跳出。
  - 二人摇，同时二人跳进跳出。
  - 二人摇，第三人跳进跳出。

- ②长绳练习

- 摇绳方法。

- 基本练习：荡绳、摇绳，跑过、跳过、连跳、转体跳。（人数：一人、多人、多人同时、多人依次）

- 双长绳跳。

- 长短绳跳。

- 绳操：编创包括身体部位的简单成套动作练习。

- 游戏：利用绳的特点做各种游戏：拾物、跳中抛接、8字交叉跳、接力等。

### 4. 考试内容、形式和要求

- ①体操队列队形

- 考试内容：本学期体操队列队形。

- 考试形式：同第一学期。

- 考试要求：同第一学期。

- ②徒手体操

- 考查内容：广播体操。

- 考查形式：以班为单位进行年级比赛。

- 要求：全体参加，有入场、出场、动作整齐、准确、服装统一，赛前一周以抽签形式决定领操员（镜面示范）。

- ③轻器械体操

- 考试内容：成套棍棒操。

- 考试形式：自喊自做，边喊边做。

- 要求：动作到位，姿势正确，节奏合理，口令宏亮。

### (三) 培养教学能力部分

通过三个学期216学时的体操课程学习，使学生初步具备一定的教学能力，为毕业前的教育实习和毕业后的工作打下良好的基础。

## 1. 内容与安排

安 排 \ 学 期	一	二	三
内 容			
1. 指挥能力	☆	☆	✓
2. 领操能力	✓	☆	☆
3. 讲解能力	✓	☆	✓
4. 示范能力	✓	✓	☆
5. 保护、帮助能力	☆	☆	✓
6. 纠正错误能力	✓	✓	☆
7. 编操能力		✓	☆
8. 选用教材和 教法能力		✓	☆
9. 编写教案能力		✓	☆
10. 组织教学能力		✓	☆
11. 组织比赛能力		☆	☆
12. 器材拆装 场地布置	✓	✓	☆

备注：符号“✓”表示一般培养

符号“☆”表示重点培养

## 2. 比赛

- ①第二学期：基本体操比赛。
- ②第三学期：教学比赛。
- ③第四学期：安排三级测验，（对普修中的选修学生）
- ④每年五月份安排全系体操比赛。

说明：

- ①教学比赛：以班为单位参加，每班八人，专选学生参加比赛组织工作，获全能前六名学生分别在体操总成绩上加3分、2分、1分。  
评分在教师指导下由高年级学生进行。
- ②三级比赛：通过三个学期的学习，凡有条件的学生可参加三级动作选修成绩达到三级运动员标准，经上报审批，授予三级运动员称号。

## 3. 实习

第二学期末开始进行课的部分实习，目的是提高学生教学和组织能力，实习前要求学生认真备课，写好教案，经任课教师审阅、批准方可实习。实习后进行师生评议，由任课教师评分，成绩列入本学期总成绩的一部分，占总成绩10%，每个学生实习一次，对成绩没有达到优良的学生，根据情况给予再次实习机会。

## 四、考核

### 1. 内容及成绩比例

内 容	安 排 学 期	一	二	三
1. 器械项目： 技、双(平)、跳、单		✓ 40%	✓ 40%	✓ 40%
2. 理 论	与第二学期评	✓ 30%	✓ 40%	
3. 四项技能考试： 技、双(平)、跳、单		✓ 20%	✓ (与理 合论)	
4. 领操能力		✓ 10%	20%	
5. 队形指挥能力		✓ 5 %		
6. 跳 绳		✓ 5 %		
7. 素 质 男生：引体，双屈，体前屈，靠倒立，腹肌 女生：俯卧撑，劈叉，靠倒立，腹肌		✓ 10%		
8. 平时成绩		✓ 10%	✓ 10%	✓ 10%
9. 实习成绩				10%

### 2. 考试形式

①理论课考试采用笔试，对学生在复习中提出的问题，随时进行解答，共同性的问题在考试前一周进行集体答疑。

②技术考试由小组统一组织，定人、定项进行，按规则和特定规则进行评分。

③技能考试采用现场指挥操作和口试，抽签定题，主考教师定人、定项。

④考试最后成绩按比例用百分制评分。

## 五、完成大纲的措施

1. 通过理论课的讲授，技术课的教学以及教法课、观摩课、课外作业、组织比赛、实习、平时检查和期末考核等多方面的途径来贯彻多方面能力的培养。

2. 落实到教学大纲、进度和教师的课时计划中，把能力培养作为课的任务之一，有侧重的安排，逐步深入。
3. 安排到课的基本内容中。
4. 组织各种比赛，通过比赛使学生了解比赛的一般组织与进行以及评分的方法。
5. 组织多种内容的实习与实践，如裁判实习、准备部分的教学实习，以及领操、指挥等实践活动。
6. 理论联系实际，在理论课讲授之后，布置必要的作业，严格要求，达到学生实践运用的目的。
7. 把能力考核列入考试成绩的一个组成部分，使成绩较全面地反映学生学习情况。

北京体院体操教研室  
一九八五年七月

## 体育系体操专修课教学大纲

### 一、大纲说明

(一) 根据体育系培养目标的要求和总结实践的基础上以及参考1985年体育学院体育系体操专修课教材，通过专修课要达到一专的要求。专修是普修的继续和发展，着重学习竞技体操的内容，以体操的教学训练理论与方法为主。

(二) 本大纲以三级、二级等级大纲为技术部分的主要教材。

(三) 对达到二级运动员标准的学员，另外安排学习内容。

本课的具体任务是：

1. 在教学训练中要坚持“四项基本原则”，树立教书育人，对学生全面负责。
2. 加强对学生的思想教育，树立忠诚党的教育事业和为体育事业服务的信心。
3. 全面地、系统地，学习专项运动的理论，技术和提高运动技术水平，使学生通过学习能在中等以上的学校胜任专项运动的教学训练工作。
4. 运动技术水平，要求获得二级运动员称号。
5. 能够组织竞赛及裁判工作，要求获得二级裁判员称号。
6. 通过学习学生要具备示范，讲解，保护与帮助，组织教学，运用教法等教学能力。

二、主要内容及时数分配表

学年	周数	周时数	课时数	总时数	理论课		技术课		女生		男生		实习与作业		数学能力		保护方法		组织看录像。	竞赛活动	参观与学习	考核内容与学时	备注
					上课形式及学时	讲授法	作业	讨论	实验课	课时	次数	课时	次数	课时	次数	课时	次数	课时	次数				
1	18	6	3	108	1.身体素质训练。 2.体操训练原则。 3.跳跃。	(54)	4		90	45	90	45	4	与帮助方法。						1.理论课考核参加三 1—3讲2学时。 2.技术、技能(保护与帮助方 法)2学时。	机动	2学时	
2	18	6	3	108	4.器械体操。	(54)	8		90	45	90	45	4	讲解要领。						1.理论课考核第 4讲2学时。 2.技术、技能(讲 解动作要点)2 学时。	机动	2学时	
3	18	6	3	108	5.自选动作评分方法。 6.训练计划。	(54)	4		99	45	90	45	4	分析一个动作的原 理。						1.理论课考核第 5、6讲2学时。 2.技术、技能(分 析、纠正错误的能 力)2学时。	机动	2学时	
4	18	6	3	108	7.儿童、少年体操练习。 8.自由体操。 9.技巧运动。	(54)	4		90	45	90	45	4	纠正动作。						1.理论课考核第 7、8讲2学时。 2.技术、技能(实 习课)2学时。	机动	2学时	
合计		72	216	432	9		26	6	360	180	360	180	12							16	8		

### 三、措施和要求：

#### (一) 政治思想方面：

1. 与系、年级领导经常联系，互相配合做好学生的思想工作，把转变学生的思想贯彻在教学训练的全过程。
2. 加强培养目标的教育，既要学好专修课又要学好其他普修课。
3. 搞好团结，经常开展批评与自我批评。
4. 把“五讲四美”“三热爱”的好思想好作风贯彻在教学训练的全过程。
5. 对学生全面负责，经常了解学生的思想，学习，生活情况，做到思想工作有针对性，讲究实效。

#### (二) 教学训练方面：

1. 根据学生的思想，技术，素质和实际情况，制定出各队的教学训练计划。
2. 防止单独的只练技术，忽视教学能力的培养，要求各队在教学训练计划中，必须有计划的培养教学能力。做到会示范、讲解、组织教学、运用教法、保护与帮助、会分析纠正动作、会裁判。
3. 教学训练中要从难，从严，从实践出发，培养顽强的训练作风和意志品质。
4. 发挥教师的主导作用，发扬教学训练民主，开展互教互学活动。
5. 做到课前有计划，任务明确，落实到人，课后有小结。
6. 每学期开展一次评教评学活动，征求对教学工作的意见及时改进工作。
7. 坚持理论联系实际的好作风，提高学生分析问题和解决问题的能力，理论课要联系实际，做到通俗易懂，讲究实效。
8. 加强教学能力的培养：
  - ①第一学期重点抓保护与帮助能力的培养。
  - ②第二学期重点抓讲解能力的培养。
  - ③第三学期重点抓分析纠正错误能力的培养。
  - ④第四学期抓课的组织能力培养（进行实习）

#### (三) 考核制度方面：

严格执行考核制度，考核内容，方法要全面。要能反映学生各个方面的情况。

1. 每次讲完理论课布置作业，作业的分数做为评定能力的成绩。
2. 每次理论课讲完后，给予一定的时间复习，辅导，然后考核主要的内容。
3. 教学训练课，不但考核动作技术的质量，同时考核讲解要领，保护与帮助的方法，教学步骤，分析纠正错误的能力。每学期考核的内容，按照技术大纲进行。
4. 把全课的实习成绩作为教学能力的全面反映。
5. 考核方法：有笔试，口试，现场操作，分析，作业等方面。
6. 考核内容要求全面，有理论，技术，能力，作业等方面。
7. 考核成绩计算方法：

技术占60%，理论占20%，能力占20%（包括作业，实习，讲解要点，保护与帮助方法，教学步骤等）。

## 四、大纲内容：

(一) 基本体操：安排在各个学期进行。

1. 进一步复习，巩固，提高普修课已学过的队列，队形内容。
2. 准备部分着重定位和行进间的徒手体操成套练习，每学期每个队自编2至3套练习。
3. 跳绳，爬绳和哑铃作为课的结束部分进行上肢和下肢的力量训练与耐力训练。
4. 肋木练习作为关节灵活性练习（肩，髋，腰，腿），安排在准备部分，早操或结束部分进行训练。

(二) 教法课内容包括各个学期大纲的内容，动作名称，规格要求，动作要点，保护与帮助的方法，教学步骤，常犯错误，纠正办法，教学注意事项。

第一学期至第三学期每学期4学时。

第四学期重点放在全课实习时教法组织能力的培养。

## 男生各学期大纲

### 第一学期：

一、理论课题目及提纲内容：

#### 第一讲：身体素质训练：

1. 身体素质训练的意义。
2. 身体素质训练的分类和内容。
3. 身体素质训练应注意的事项。

#### 第二讲：竞技体操训练原则：

1. 多年系统训练原则。
2. 全面身体训练与专项训练相结合原则。
3. “三从一大”训练原则。
4. 区别对待原则。
5. 周期性原则。

#### 第三讲：跳跃1.支撑跳跃的技术分析。2.教学训练中的注意事项。

二、技术教学大纲：

技巧：1. 一腿蹬地一腿摆动手倒立。

2. 侧手翻。
3. 平腿蹬地鱼跃前滚翻。
4. 头手翻。
5. 俯撑双腿经左（右）向前摆越成仰撑。
6. 由坐撑开始直腿后滚翻。
7. 燕式平衡。
8. 前手翻。
9. 后手翻踺子。

10. 原地后手翻。
11. 三级自由体操成套练习。

考核动作：三级自由体操成套练习。

- 鞍马：
1. 正撑左、右挥摆。
  2. 正撑单腿依次摆越和还原。
  3. 骑撑单腿向前摆越转体90°下。
  4. 骑撑单腿向后摆越转体90°下。

考核动作：

1. 正撑单腿依次向前摆越和还原。
2. 骑撑单腿向前摆越转体90°下。

- 吊环：
1. 悬垂前后摆动。
  2. 屈体前转肩。
  3. 悬垂后摆下。
  4. 挺身倒悬垂后转肩下。
  5. 深握悬垂慢拉上成支撑。

- 跳跃：
1. 山羊（125厘米）分腿腾越。
  2. 山羊（125厘米）屈腿腾越。
  3. 纵马（125厘米）分腿腾越。
  4. 纵马（125厘米）屈腿腾越。

考核动作：纵马屈腿腾越。

双杠：

1. 杠端跳起短振屈伸上。
2. 挂臂撑挺身后滚翻。
3. 挂臂撑屈伸上。
4. 支撑后摆成肩倒立。
5. 挂臂撑后摆上。
6. 支撑前摆向内转体180°下。
7. 支撑摆动手倒立。
8. 三级成套练习。

考核动作：三级成套练习。

- 单杠：
1. 悬垂起摆前后摆动。
  2. 前摆转体180°成正反握悬垂前摆。
  3. 左（右）腿骑上。
  4. 骑撑前回环。
  5. 骑撑转体180°成支撑。
  6. 支撑后回环。
  7. 支撑后侧短振屈伸上。
  8. 支撑后侧弧形摆。
  9. 后摆转体90°下。

10. 三级成套练习。

考核动作：三级成套练习。

第一学期技能考核内容：

考核本学期各项目技术大纲动作的保护与帮助的方法。

**第二学期：**

一、理论题目及提纲内容：

**第四讲：器械体操**

1. 器械体操动作的基本运动形式。

2. 器械体操动作的结构与分类。

3. 技术原理。

4. 各类型动作技术分析。

作业：分析一个动作的技术原理。

二、技术教学大纲：

技巧：1. 手倒立前滚翻直腿起。

2. 挺身鱼跃前滚翻。

3. 前手翻单足落。

4. 侧平衡。

5. 前空翻。

6. 跳子后手翻。

7. 前摆转体经手倒至俯撑胸滚动。

8. 跪撑成手倒立。

考核动作：1. 手倒立前滚翻直腿起。

2. 前手翻单足落。

3. 挺身鱼跃前滚翻。

鞍马：1. 左环外立撑，右手翻握左环，左手扶马身，跳起向右直体摆越，同时向左转体180°成环上支撑。

2. 单腿异侧全旋。

3. 单腿同侧全旋。

4. 正撑单腿依次向前摆越至后撑还原。

5. 马前正立两手握环跳起双腿经右侧向前绕越经左环马身向左转体90°直角下。

6. 山羊全旋。

考核动作：1. 异侧全旋。

2. 同侧全旋。

吊环：1. 翻上成支撑。

2. 悬垂摆动向后分腿下。

3. 后摆上。

4. 向后直体空翻下。

考核动作：1. 翻上成支撑。

2. 向后直体空翻下。

- 跳跃： 1. 横马（130厘米）屈体腾越。  
2. 纵马（130厘米）分腿腾越。  
3. 纵马（125厘米）屈体腾越。

考核动作：横马屈体腾越。

- 双杠： 1. 挂臂撑前摆上。  
2. 经直角悬垂摆动屈伸上。  
3. 双腿向前摆越成支撑。  
4. 手倒立侧翻下。

考核动作： 1. 经直角悬垂摆动屈伸上。  
2. 手倒立侧翻下。

- 单杠： 1. 前上。  
2. 屈体立撑弧形转体 $180^{\circ}$ 下。  
3. 腾身后回环。  
4. 前上分腿向后摆越成悬垂。

考核动作： 1. 前上。  
2. 屈体立撑弧形转体 $180^{\circ}$ 下。

本学期技能考核内容：以本学期技术大纲动作为主讲解动作要点。

### 第三学期：

一、理论课题目及提纲内容：

第五讲：自选动作评分方法。

第六讲：训练计划的制定：

1. 训练计划的意义和依据。
  2. 多年训练规划。
  3. 年度训练计划。
- 二、技术教学大纲：

技巧：二级规定动作成套练习。

考核动作： 1. 前空翻——前滚翻——头手翻。  
2. 蹤子后手翻——挺身跳。

鞍马： 1. 环上全旋。

2. 正交叉。
3. 全旋双腿绕越马身转体 $90^{\circ}$ 直角下。
4. 二级规定动作成套练习。

考核动作： 1. 环上全旋。

2. 正交叉。
3. 二级规定下法。

吊环： 1. 直体前转肩。

2. 后转肩。

3. 二级规定成套练习。

考核动作：1. 直体前转肩。

2. 后转肩。

跳跃：纵马（130厘米）屈体腾越。

考核动作：纵马（125厘米）屈体腾越。

双杠：二级成套练习。

考核动作：1. 长臂屈伸上——双腿向前摆越——肩倒立。

2. 前摆上——手倒立——侧翻下。

单杠：1. 大摆动翻上成支撑。

2. 二级规定成套练习。

考核动作：1. 二级规定上法。

2. 腾身后回环。

第三学期技能考核内容：以本学期各项技术大纲动作的教法为主。

#### 第四学期：

一、理论课题目及提纲内容：

#### 第七讲：自由体操

1. 自由体操的内容和特点。

2. 自由体操的编排。

3. 自由体操的教学与训练。

#### 第八讲：技巧运动

1. 技巧动作的分类。

2. 各类动作的技术分析。

3. 教学训练中应注意的事项。

4. 比赛项目与裁判的方法。

#### 第九讲：儿童、少年体操训练。

1. 选材。

2. 儿童、少年体操训练是一个多年的控制训练过程。

3. 各阶段训练的主要内容与方法。

4. 各阶段技术训练的主要内容与方法。

5. 儿童、少年体操教练员的基本条件。

二、技术训练大纲：

二级规定动作，各个项目成套练习。

考核动作：二级规定动作各个项目成套练习。

第四学期技能考核内容：以全课实习的组织能力进行评定。

## 女生各学期大纲

#### 第一学期：

一、跳跃：1. 弹板练习；

- 1> 直体跳。
- 2> 挺身跳。
- 3> 分腿击足跳。
- 4> 直体跳转 $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ 。  
2. 山羊分腿腾越。〈1.10M高〉  
3. 横马分腿腾越。〈1.10M高〉

考核动作：横马分腿腾越 〈1.10M高〉

## 二、高低杠：（配合低单杠进行练习）

1. 各种基本的支撑、摆越、悬垂。  
跳上成支撑，跳上高杠悬垂摆动。
2. 骑撑向前回环。
3. 骑撑向前回环换握高杠。
4. 仰卧骑杠悬垂转体 $180^{\circ}$ 成俯卧悬垂。
5. 俯卧悬垂后摆二次，分腿摆越低杠，经高杠悬垂前摆下。

考核动作：跳上成支撑——单腿向前摆越成骑撑——骑撑向前回环——骑撑向前回环换握高杠成仰卧骑杠悬垂——转体 $180^{\circ}$ 成俯卧悬垂——腹弹后摆二次，分腿摆越低杠，经高杠悬垂前摆下。

## 三、平衡木：

1. 斜进助跑，单腿摆越成分腿骑坐。

2. 单肩后滚翻成跪撑平衡。
3. 各种走、跑、跳基本步伐。
4. 双脚站立转体 $180^{\circ}$ 。
5. 投身跳，踏点跳。
6. 低木手倒立。
7. 挺身跳下。

考核动作：斜进助跑，单腿摆越成分腿骑坐——单肩后滚翻成跪撑平衡——踏点跳二次——双脚站立转体 $180^{\circ}$ ——弹簧步二次——挺身跳下。

## 四、技巧：

1. 前滚翻。

2. 后滚翻。
3. 经单肩后滚翻成跪撑平衡。
4. 扶持手倒立。
5. 前后劈叉。
6. “桥”。
7. 侧手翻。
8. 燕式平衡。

考核动作：前滚翻交叉腿蹲立转体 $180^{\circ}$ ——后滚翻——前后劈叉——经单肩后滚翻成跪撑平衡——侧手翻——舞步结束。

技能考核：以上动作的要点及保护帮助的方法。

## 第二学期：

- 一、跳跃:** 1. 横马屈腿腾越 (马高1.10M)  
2. 横马水平分腿腾越 (马高1.20M)  
3. 跳桌跳上成手倒立 (高: 1.20M)

考核动作: 横马屈腿腾越 (马高1.10M)

- 二、高低杠:** 1. 翻身上;  
2. 支撑后回环;  
3. 仰卧屈伸上;  
4. 高杠悬垂摆动, 右腿向前摆越低杠成仰卧骑杠悬垂  
5. 低杠分腿立撑弧形下;  
6. 腹弹后摆成低杠蹲立悬垂;  
7. 高杠分腿跳下。

考核动作: 翻身上——支撑后回环——单腿向前摆越成骑撑——骑撑向前回环换握高杠——转体180°成俯卧悬垂——腹弹后摆成低杠蹲立悬垂——高杠分腿跳下。

**三、平衡木:**

三级规定成套动作。

考核动作:

三级规定成套动作。

- 四、技巧:** 1. 三级规定单个动作。

2. 头手翻。  
3. 助跑侧手翻

考核动作: 三级自由体操成套动作。

技能考核:

以上动作的要点及保护帮助的方法。

**第三学期:**

- 一、跳跃:** 1. 横马屈体腾越 (1.20M高)  
2. 横马水平分腿腾越 (1.20M高)  
3. 横马前手翻 (1.10M高)

考核动作:

横马水平分腿腾越 (1.20M)

- 二、高低杠:** 1. 跳起分腿腾越低杠成高杠悬垂;  
2. 高杠支撑后回环  
3. 仰卧屈伸上  
4. 高杠分腿立撑弧形下  
5. 中穿单、双腿  
6. 分腿立撑弧形转体180°接低杠后回环。

考核动作: 高杠悬垂起摆, 单腿向前摆越低杠成仰卧骑杠悬垂——骑撑前回环换握高杠——转体180°单腿站立, 另一腿后举, 拉起成低杠站立——跳起高杠分腿立撑弧形下。

- 三、平衡木:** 1. 木端单腿跳上成蹲立;

2. 向前跨步跳；
3. 原地交换腿跳（双起双落）；
4. 前滚翻
5. 弓箭步转体 $180^{\circ}$ ——双脚蹲立转体 $180^{\circ}$
6. 踢腿，下腰
7. 侧起手倒立转体 $90^{\circ}$ 挺身下。

考核动作：二级规定动作。• 下法：后摆手倒立挺身下。

#### 四、技巧：

1. 前手翻；
2. 前软翻；
3. 后软翻；
4. 手倒立推起成站立。
5. 挺身鱼跃前滚翻。

考核动作：二级自由体操成套动作。

技能考核：以上动作的要点及保护帮助的方法，教学步骤。

准备活动实习。

### 第四学期

跳马、高低杠、平衡木、自由体操等四个项目的内容按照二级规定动作的内容进行训练，并参加二级测验，比赛，达到二级标准。

考核动作：二级动作。

技能考核：二级动作的要点，保护帮助的方法及教法步骤。

• 任课教师可根据学生入学的专项水平及体操技术训练的发展趋势，在完成二、三级大纲的基础上可以补充部分动作进行训练。

北京体院体操教研室 一九八五年七月

## 体育系体操专选课训练大纲

### 一、大纲说明

1. 专选大纲是专修大纲的继续，理论课在专修大纲中已基本上讲授完，因此在专选大纲中，只讲授科研方法，结合论文的撰写进行。

2. 专选大纲以一级规定动作及部分自选动作为主，而且着重在体会动作和动作教法方面。

#### 目的与任务：

- ①掌握和体会一级规定单个动作的技术和教法。
- ②初步了解自选动作编排的方法和内容。
- ③进一步提高教学能力和实习全课的工作能力。
- ④通过竞赛工作，社会工作提高裁判和竞赛组织工作的能力，以及增长体操运动的知识。
- ⑤完成毕业论文一篇。

二、教学训练计划内容及时数分配表

学年	周数	周时数	总课时数	理论课与论文课		男生技术课学时	女生技术课学时	数学能力	实习与作业	竞赛活动	考核内容及学时	备注
				课次	课时							
三	五	18	6	3	108			102	51	102	51	2
	六	18	6	3	108			100	50	100	50	2
四	七	10	4	2	40			32	16	32	16	16
	八	18	4	2	72			52	26	52	26	4
合 计								286	143	286	143	8
												8
												8

### 三、大纲内容

#### (一) 男子体操专选技术训练大纲

##### 第五学期

###### 1. 自由体操:

- ①前空翻单脚落。
- ②踺子后手翻接团身后空翻。
- ③头手翻成分腿坐。
- ④挺身鱼跃前滚翻。

考核动作：第三、四个动作。

###### 2. 鞍马：

- ①环外全旋。
- ②交叉。
- ③平移。
- ④直角上至后撑。

考核动作：第2、4个动作

###### 3. 吊环

- ①屈臂屈体慢起手倒立。
- ②后上。
- ③屈伸上直角支撑。
- ④后空翻屈直体下。

考核动作：第2、3个动作。

###### 4. 跳跃：

- ①横马前手翻（1.25M高）
- ②横马水平腾越（1.25M高）

考核动作：第一个动作。

###### 5. 双杠：

- ①前空翻下。
- ②前摆转体。
- ③翻上成挂臂撑（支撑）。
- ④弧形挂臂撑。

考核动作：第3、4个动作。

###### 6. 单杠：

- ①向后大回环。
- ②向前大回环。
- ③前摆转体成正握。

考核动作：第3个动作。

## **第六学期**

### **1. 自由体操:**

- ①踺子屈体后空翻。
- ②踺子直体后空翻。
- ③踺子两次后手翻。
- ④前手翻单脚落接双脚前手翻。

考核动作：第3、4个动作。

### **2. 鞍马**

- ①直体 $180^{\circ}$ 至环上后撑。
- ②直角出。
- ③直角进。
- ④马头全旋。

考核动作：第1、2个动作。

### **3. 吊环**

- ①前摆上。
- ②屈臂直体慢提上成倒悬垂。
- ③倒立屈臂慢落下成倒悬垂。
- ④两次后转肩。

考核动作：第1、2个动作。

## **第七学期**

复习第5、6学期动作。

考核内容：第5、6学期动作的保护与帮助的方法及讲解动作的要点。

## **第八学期**

### **1. 自由体操:**

- ①团身前空翻转体 $180^{\circ}$ 。
- ②团身后空翻转体 $180^{\circ}$ 。
- ③侧空翻。

考核内容：动作教法。

### **2. 鞍马:**

- ①环上直体转体 $180^{\circ}$ 至后撑。
- ②环上全旋平移出接马身全旋。
- ③环外全旋直角进至环上后撑。

考核内容：动作教法。

### **3. 吊环:**

- ①慢前转肩成屈体悬垂。
- ②向后高分腿下。
- ③团身前空翻下。

考核内容：动作教法。

## (二) 女子体操专选技术训练大纲

### 第五学期

#### 1. 跳跃:

- ①横马前手翻 <1.10M高>
- ②横马前手翻 <1.20M高>

考核动作：横马前手翻。 (1.10M高)

#### 2. 高低杠

- ①低杠长振屈伸上；
- ②低杠支撑前回环；
- ③后摆经分腿屈体成手倒立（低杠）；
- ④连续腹弹——后摆并腿屈体摆越低杠成高杠悬垂；
- ⑤分腿立撑弧形前摆直角下

考核动作：1，2，5 单动作

#### 3. 平衡木：

- ①跳上，屈腿摆越成后撑；
- ②后软翻， <低木>
- ③侧手翻， <低木>
- ④投身跳——挺身跳；
- ⑤向前、后并步跳；
- ⑥侧手翻——团身后空翻；

考核动作：1—5单动作

#### 4. 自由体操：（包括技巧和体操动作）

- ①后手翻；
- ②后滚翻成分腿手倒立；
- ③侧手翻内向转体90°；
- ④不扶手的向前滚翻；
- ⑤前 atlitu 转体360°成平衡；
- ⑥向前屈膝交换腿跳——团身跳；（一级规定）
- ⑦单腿跳起分一腿前摆转体180°；

考核动作：3—6单动作和联合动作

### 第六学期

#### 1. 跳马：横马前手翻 (1.20M高) —— 考核动作

#### 2. 高低杠：

- ①低杠长振屈伸上换握高杠成高杠悬垂；
- ②支撑前回环——后摆经分腿屈体成手倒立（低杠）
- ③屈伸上——支撑前回环（高杠）
- ④手倒立转体180°（低杠）

⑤分腿立撑弧形前摆经直角转体180°下

考核动作：1，3，5 单动作和联合动作

### 3. 平衡木：

①后软翻（高木）

②侧手翻（高木）

③侧手翻——团身后空翻（地上练习）

④踏点跳——屈膝交换腿跳

⑤单脚站立向后转体360°

⑥双脚起跳，空中交换腿单脚落；

考核动作：3—6单动作和联合动作

### 4. 自由体操：

①踺子——后手翻；（助力）

②侧手翻——后手翻；

③依次撑地向前软翻；

④后滚翻分成腿倒立；

⑤经半劈腿倒立的后软翻；

⑥向前屈膝交换腿跳——团身跳——单腿跳起，另一腿前摆转体180°；

⑦单腿站立，另一腿由前绕至后举同时向后转体360°；

考核动作：4—7单动作和联合动作

## 第七学期：

1. 跳马：横马前手翻（1.20M高）——考核动作

### 2. 高低杠：

①支撑前回环——后摆经分腿屈体成手倒立转体180°（低杠助力）

②低杠屈伸上换握高杠——仰卧屈伸上——支撑前回环

③腹弹后摆并腿屈体摆越低杠接高杠屈伸上；

考核动作：2，3联合动作

### 3. 平衡木：

①成套动作舞步（地上直线）

②以主要跳步，转体为核心的联合动作

考核动作：1

4. 自由体操：一级规定动作的二串技巧（助力）——考核动作

## 第八学期

1. 跳马：横马前手翻（1.20M高）——考核动作

### 2. 高低杠：

①屈伸上——支撑前回环——后摆经分腿屈体成手倒立转体180°（低杠助力）

②腹弹后摆并腿屈体摆越低杠接高杠屈伸上——后摆成高杠分腿立撑弧形前摆  
经直角转体180°下

考核动作：2. 联合动作

**3. 平衡木：**

①低木成套舞步

②侧手翻——团身后空翻下（高位保护）

考核动作：低木成套舞步

**4. 自由体操：成套舞步 —— 考核动作**

- 说明：本大纲围绕一级规定动作学习。体操动作及成套舞步，请看中华人民共和国体育运动委员会审定的《女子体操等级运动员规定动作（第一套）图解》

北京体院体操教研室

一九八五年七月

## 运动系体操专修课教学大纲

### 教学计划部分

#### 一、大纲说明

(一) 本大纲是在82年制定的运动系教学大纲的基础上和总结近几年来运动系体操教学改革的基础上修定的。

(二) 本大纲制定的主要依据是运动系的培养目标，即培养专项师资、教练员和其他体育专业人才。

(三) 本大纲要求入学学生必须是从事过体操专业或业余训练的。

(四) 根据“面向现代化、面向未来、面向世界”和改革的精神，我们在大纲中注重从理论、技术、技能等几个重要方面全面培养学生，在教学内容和教学方法上力求革新，做到少而精，强调理论联系实际，使学生生动活泼地学习和掌握现代最新的科学知识与技术。

(五) 艺术体操作为一门新课单独开课（选修课）。艺术体操大纲由艺术体操教学组另定。运动系体操专业学生的艺术体操课学习时间为2学期，每周4学时，这样培养的学生既能进行竞技体操教学，也能进行一定的艺术体操教学。

二、主要教学内容及时数分配表

学年	周数	时数	总时数	理论课		技术课		舞蹈课		技能培养课		科研和毕业论文时数	内客	考试、考查	备注		
				作业	讨论	实验	课业	法课	男	女	男	女					
一	1	18	12	216	16	8	2	2	28	132	132	36	36	原地队列、徒手操、示范能力的培养		12	8
	2	18	12	216	14	8	2	2	26	134	134	36	36	行进间队列、体操队形、轻器械体操示范能力培养	读书报告一篇	12	8
	3	18	12	216	24	2	6	32	164	128	128	36	36	队列、队形及带操口令指挥能力的培养	调研报告一篇	12	8
二	4	18	12	216	24	4	4	32	164	128	128	36	36	数学课准备部分实习(不听音乐,用口喊)	图片分析一篇	12	8
	5	18	12	216	24	2	26	170	98	72	72	72	72	训练课准备部分实习(用钢琴伴奏)	论文选题	12	8
	6	18	10	180	24	2	26	82	82	82	82	82	82	教学课全课实习(先在本年级,后在普修课上实习)	收集整理材料(2)	12	8
三	7	18	8	144	14	2	16	72	72	72	72	72	72	训练课全课实习(在本队实习)	写出初稿	12	8
	8	9	6	54										学校教育实习(实习前组织学生进行理论课实习)	写出初稿	12	8
	总计	135	84	1458	140	26	14	6	186	918	774	72	216	(数学实习时间为两个月)	论文明告	84	56
百分比				12.76%	62.96%	53.09%	4.94%	14.81%						9.74%		5.763.84%	

附：体操理论课题目及时数分配表

学期	题 目	授 课	教 法	作 业	讨 论	合 计
一	1. 绪论	6			2	
	2. 基本体操	4	4	2		28
	3. 队列和体操队形	2	4			
	4. 体操术语	4				
二	5. 体操科研方法（一）	2				
	6. 体操动作的保护与帮助	4	4			
	7. 竞技体操训练原则	4			2	26
	8. 竞技体操训练计划	4		2		
	9. 体操运动员的身体训练		4			
三	10. 体操科研方法（二）	4				
	11. 体操比赛的组织与裁判法	8		2		
	12. 体操教学法	4				32
	13. 课的类型和结构	2	2	2		
	14. 体操教学计划与考核	2		2		
	15. 体操动作简易图示法	4				
四	16. 体操科研方法（三）	4		2		
	17. 器械体操技术原理	10		2		32
	18. 技巧运动	4	2			
	19. 支撑跳跃	6	2			
五	20. 体操科研方法（四）	4				
	21. 少年儿童体操训练	6			2	
	22. 女子教法特点	2				26
	23. 体操音乐知识	8				
	24. 自由体操	4				
六	25. 单杠	4				
	26. 高低杠	4				
	27. 双杠	4				26
	28. 平衡木	4				
	29. 鞍马	4	2			
	30. 吊环	4				
七	31. 体操运动员的心理训练	6				
	32. 团体操	6	2			16
	33. 体操器材与场地设备	2				

### 三、理论课大纲安排及其要求

(一) 理论课采取课堂讨论、教法作业等多种形式进行，强调理论联系实际，做到“四动”（动脑、动笔、动手、动口），着重培养学生运用理论知识分析和解决问题的能力。

(二) 《体操科研方法》一讲采用分段教学，理论联系实际，主要掌握科研方法。

(三) 根据需要，拟在第七或第八学期组织“形体美”、“健美体操”等专题讲座，以适应今后社会发展的需要。

### 四、技术大纲安排和要求

1. 技术大纲内容包括各体育院系普修课大纲主要动作；各项基本动作和基础难度动作，等级大纲主要动作。

2. 技术大纲进度由各年级根据学生水平自行安排。

3. 技术课的任务除了掌握技术大纲外，还必须使学生掌握每个动作的要点、教法和保护帮助方法，并且能分析讲解每个动作的技术。

4. 提高技术水平是运动系学生的重要任务之一，除了要求学生完成规定的技大任务外，还要求学生在毕业前，达到体操一级运动员的水平，凡通过一级或健将级运动员的学生可以在毕业前的技术考试中适当加分。

### 五、男女舞蹈大纲及其安排

1. 大纲内容包括徒手、把杆和组合练习。

2. 男子舞蹈课安排在前两个学期，每周2学时；女子舞蹈课安排在1—5学期，前四个学期每周2学时，第五个学期每周4学时。

3. 舞蹈课进度及考核内容由各年级订。

### 六、基本体操和队列队形大纲安排及要求

1. 基本体操大纲包括徒手操（广播操），行进间体操，轻器械体操（体操棍、跳绳、实心球等），双人练习，专门性器械体操（肋木、爬绳等）。队列队形包括原地队列，行进间队列，队列变化，队形变化。

2. 基本体操和队列队形集中安排在前三个学期技术课的准备部分贯彻，每周安排3—4次。

3. 基本体操和队列队形大纲进度由各年级安排，但每个学期都要有重点地进行这方面的考核。

## 七、教学能力培养及其安排

(一) 运动系体操专业学生，必须具备以下能力：

1. 制定教学、训练计划、大纲、进度、教案的能力。
2. 基本体操、队列队形和基本动作的示范能力。
3. 编操、带操和队列队形口令指挥能力。
4. 组织教学课、训练课的能力。
5. 讲解分析和保护帮助的能力。
6. 纠正错误和运用教法的能力。
7. 组织竞赛和裁判能力。
8. 编写和讲授理论课的能力。（下接95页）

学期	内 容	要 求
一	通过理论课《基本体操》、《体操术语》的讲授，使学生结合做作业，学会编排徒手操。	掌握基本的专业知识和技能，明确培养教学能力的任务要求。
二	教师上《队列与体操队形》教法作业课和准备活动示范课（徒手操、轻器械）。	继续掌握基本专业知识和技能，初步掌握正确运用口令、指挥调队能力。
三	通过理论课《上体操课的方法》的讲授，使学生有准备地在组内带准备活动。	初步掌握讲解示范法的正确运用。
四	通过理论课《体操教学计划与考核》和《体操比赛的组织与裁判法》的讲授，让学生在全班进行准备活动实习，并在组内裁判实习。	学会制定教学大纲、进度和教案，初步学会组织准备部分的教学，并较好掌握《裁判法》的理论和实践部分。
五	通过理论课《竞技体操的训练计划》的讲授，让学生进行基本部分的实习，和担任正式比赛的裁判工作。	学会制定个人训练计划和组织安排基本部分的教学。
六	安排学生在全班进行全课实习，或到低年级实习。 继续担任正式比赛的裁判工作。	初步学会安排和组织全课的教学。能独立担任竞赛裁判工作。
七	组织“健美体操”等专题讲座。	及时掌握最新体操信息和动态，为专业理论课实习作准备
八	学生参加校外教育实习。 继续担任正式比赛的裁判工作。	能独立安排和组织全课的教学。外出实习前进行专业理论课实习。

9. 政治思想工作的能力。
10. 自学和独立进行科学研究所的能力。

#### (二) 培养能力的措施及安排

1. 单个动作的讲解分析能力和保护帮助能力主要是通过训练课或教学课来贯彻培养。
2. 此外，每个学期还要重点抓一项教学能力的培养（见94页表）。

### 八、科研能力培养及其安排

(一) 科研及毕业论文的主要任务是掌握科研方法，提高科研能力和学术水平，毕业论文具有一定质量。

(二) 科研能力培养要早抓，系统地有计划地抓好。

第二学期掌握阅读收集资料的方法，并写一篇读书报告。

第三学期掌握观察统计调研方法。结合比赛进行调研，每人写出调研报告一篇。

第四学期掌握电影图片分析方法，写出分析报告一篇。

第五——八学期通过毕业论文选题、收集资料、及撰写论文的全过程，掌握科研方法，进一步提高科研能力。

### 九、参观学习，看技术电影，录像等

- (一) 每学期参观1—2次专业队和业余体校，体操训练。
- (二) 每学期看录像或电影1—2次。
- (三) 参观国际国内测验比赛（不定期）。
- (四) 请专家来院作专题讲座（不定期）。

### 十、考核及评定

(一) 全面进行考核：主要进行理论、技术、技能考核，三个方面考核成绩综合成一个总成绩，比例根据各个学期考核内容来定，一般比例如下：

理论占30%，技术占40—50%，技能占20—30%

#### (二) 理论考核

1. 理论课每学期都要考核。
2. 平时作业占理论成绩的30%，考试成绩占70%。
3. 理论考试以笔试为主或采用口试，也可以用开卷及其它方式进行。

#### (三) 技术考核

1. 每学期都要进行技术考核，考单个动作还是考成套动作由各年级自定。
2. 为了鼓励学生提高运动技术水平，凡通过体操一级的学生技术成绩中增加10分，通过健将的学生增加15分。
3. 舞蹈包括在技术考核中，男生第二学期考核，女生第三、第五学期考核。舞蹈成绩占技术成绩的20%。

#### (四) 技能考核

包括以下内容：

1. 竞技体操单个动作的讲解分析和保护帮助能力的考核（一般采用现场面试和实际操作）。
2. 基本体操、队列队形、示范和口令指挥能力的考核。
3. 各种实习能力的考核，如准备部分，教学课、训练课实习等，实习成绩采取学生集体评议和教师评定相结合。

## 教学大纲部分

### 一、体操理论课教学大纲及要求

纲 目	要 求
绪论 (一) 体操在体育教育中的地位 (二) 体操的内容与分类 (三) 体操的特点 (四) 体操的任务与作用 (五) 体操发展概况	课后组织学生讨论，着重讨论内容与分类。
基本体操 (一) 基本体操发展简况 (二) 基本体操的内容与分类 (三) 基本体操的特点与作用 (四) 基本体操教学注意事项 (五) 基本体操比赛的组织方法	采用现场教学。 课后有计划地安排学生进行徒手操和轻器械体操的实习，要求学生掌握编操原则和方法。 作业：编一套徒手操
队列和体操队形 (一) 队列和体操队形的基本术语 (二) 队列与体操队形的内容 (三) 队列动作的基本要领 (四) 体操队形练习的基本要领 (五) 教学注意事项	采用现场教学。通过教学以及准备部分技能培养，使学生逐步掌握其基本要领以及正确的指挥和口令。

续表

体操术语 (一) 体操术语的意义和要求 (二) 体操基本术语 (三) 体操术语的构成和记写方法 (四) 国内外常用术语的对照表	课后留作业、要求学生用正确术语记写
体操科学的研究方法 (一) 体操科学的研究的意义 (二) 体操科学的基本要求 (三) 体操科学的研究的内容 (四) 体操科学的基本方法 (五) 体操科学的研究的步骤	本章分别安排于第二、三、四、五学期：共四次讲授： ①科研的意义、要求和阅读收集资料的方法。 ②观察统计调研方法（与观看比赛结合进行）。 ③图片分析法：课后做作业。 ④科研动态，步骤，重点讲如何选题和制定计划。
体操动作的保护与帮助 (一) 保护与帮助的意义 (二) 保护与帮助的一般方法 (三) 保护与帮助的运用 (四) 对保护者的要求 (五) 体操教学中的防伤措施	
竞技体操训练原则 (一) 训练原则的发展概况 (二) 训练原则	课后组织讨论，掌握训练的基本规律。
竞技体操训练计划 (一) 训练计划的意义 (二) 制定训练计划的依据 (三) 训练计划的种类和内容 (四) 训练计划的执行和修订	课后作业：制定一份学期训练计划（本队或本人）。
体操运动员的身体训练 (一) 身体训练的意义 (二) 身体训练的内容与方法 (三) 训练中应注意的几个问题	采用现场教学。主要系统了解体操身体训练的内容和方法。

续表

体操比赛的组织与裁判法 (一) 比赛的目的意义 (二) 比赛的种类 (三) 比赛的组织与进行 (四) 规定动作的评分方法 (五) 自选动作的评分方法	通过讲课和课后裁判实习，掌握裁判方法，提高裁判能力。 课后作业：制定竞赛规程一份。 裁判法单独考试，成绩作为申请二级裁判依据之一。
体操教学法 (一) 教学原则 (二) 教学过程 (三) 教学方法 如何上好一堂体操课	通过讲课、观摩课及有计划地组织学生进行教学课的实习，使同学们掌握体操教学原则，教学方法。
课的类型和结构 (一) 体操课的类型和结构 准备部分；基本部分；结束部分。 (二) 备课和课的评定	作业：分析评定一次教学课。
体操教学计划与考核 (一) 教学计划的意义 (二) 教学计划的制定 1. 教学计划 2. 教学大纲 3. 教学进度 4. 教案 (三) 考核的意义、内容和方法	通过讲课及有计划地安排教学实习，使学生会制定体操教学计划、大纲、进度和教案等。 作业：制定本学期的教学大纲和进度。
器械体操技术原理 (一) 器械体操的特点 (二) 器械体操动作的结构与分类 (三) 技术原理 (四) 各类型动作的技术分析	通过讲课和课后作业（分析一个动作技术），使学生了解体操中常用的力学原理并能应用这些原理去分析体操动作技术。

续表

<p>体操动作简易图示法</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 前言</li><li>(二) 单线条速记的意义</li><li>(三) 人体解剖结构及活动的一般规律</li><li>(四) 各部位的基本画法</li><li>(五) 简单透视原理在速记中的运用</li><li>(六) 单线条速记原则</li><li>(七) 辅助手法</li><li>(八) 实际运用单线条速记的一般方法</li><li>(九) 动作速记的组合及成套动作介绍</li></ul>	<p>通过讲课及作业使学生基本掌握画体操小人的基本规律和方法。</p>
<p>支撑跳跃</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 特点和发展趋势</li><li>(二) 支撑跳跃动作分类</li><li>(三) 基本技术分析</li><li>(四) 教学与训练</li><li>(五) 动作技术与教法</li></ul>	<p>讲课与看技术电影结合进行。 作业：完成一个跳马动作的技术分析。</p>
<p>技巧运动</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 技巧运的特点和发展趋势</li><li>(二) 分类</li><li>(三) 技术分析</li><li>(四) 教学与训练</li></ul>	<p>讲课与看技术电影或录像结合的形式进行。</p>
<p>少年儿童体操训练</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 选才<ul style="list-style-type: none"><li>1. 选才的意义</li><li>2. 选才的条件和要求</li><li>3. 选才的方法</li></ul></li><li>(二) 少年儿童生理、心理特点</li><li>(三) 训练阶段的划分与任务</li><li>(四) 各阶段训练内容、方法和要求</li><li>(五) 教练员的工作</li></ul>	<p>通过讲授，使学生了解选才的条件和方法，以及各阶段的训练内容、方法和要求。</p>
<p>女子体操教法特点</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 女子生理、心理特点</li><li>(二) 课的各部分的教法特点</li><li>(三) 女子在竞技体操训练中应注意的几个问题</li></ul>	

续表

<p>体操音乐知识</p> <p>(一) 音乐在体操中的作用</p> <p>(二) 体操音乐的特点</p> <p>(三) 音乐在体操中的应用</p> <p>1. 准备活动的音乐特点</p> <p>2. 自由体操的音乐特点</p> <p>3. 艺术体操的音乐特点</p> <p>(四) 编选体操音乐时应注意的几个问题</p>	
<p>体操运动员的心理训练</p> <p>(一) 心理训练的概况与意义</p> <p>(二) 个性的研究和培养</p> <p>(三) 体操训练中的心理问题</p> <p>(四) 体操竞赛的心理训练</p> <p>1. 赛前心理训练</p> <p>2. 赛中心理训练</p> <p>3. 赛后心理训练</p>	<p>通过讲授，让学生了解心理训练在体操训练中的意义以及一些心理训练的基本规律。</p>
<p>团体操</p> <p>(一) 团体操的概况</p> <p>(二) 组成团体操的几个要素</p> <p>(三) 团体操的创编</p> <p>(四) 团体操的组织训练与表演</p> <p>(五) 团体操的艺术装饰</p>	<p>通过看电影（录像）和讲课，使学生重点了解团体操创编原则和训练方法。</p>
<p>体操器材与场地设备</p> <p>(一) 体操器材的制作与场地建筑的要求</p> <p>(二) 体操场地的一般要求</p> <p>(三) 场地器材的布置</p> <p>(四) 各器材的规格、制作、安装</p> <p>(五) 体操场地的管理与保养</p>	<p>采用自学和现场教学让学生掌握器材的规格、布置、安装以及管理和保养。</p>
<p>自由体操</p> <p>(一) 自由体操的特点和内容</p> <p>(二) 自由体操的编排</p> <p>(三) 自由体操教学与训练</p>	

续表

单 杠	
(一) 单杠特点和发展趋势	
(二) 单杠动作的分类	
(三) 单杠教学与训练	
双 杠	
吊 环	
鞍 马	与单杠提纲相同
高 低 杠	
平 衡 木	

## 二、队列队形和基本体操教学大纲

### (一) 队列与体操队形

#### 1. 队形:

##### (1) 原地动作

①常用动作：集合、解散、立正、稍息、看齐、报数、踏步、立定。

②转法：向左、右、后转；半面向左、右转。

③队列变化：

一列变二列横队及其还原；一列横队变二路纵队及其还原；一列横队变三列横队及其还原；二列横队变三列横队及其还原。

##### (2) 行进间动作

①步伐及其变换：齐步走，便步走，正步走，跑步走及其变换；齐步走、跑步走变立定。

②转法：向左、右、后转走；左右转弯走；左后，右后转弯走。

③队列变化：一路纵队变二路或四路纵队及其还原。

#### 2. 体操队形

##### (1) 图形行进：

①直方向行进：绕场行进，错肩行进。

②斜方向行进：对角线行进，交叉行进。

③曲线行进：蛇形行进，圆形行进，螺旋形行进，“8”字形行进。

##### (2) 队形变换：并队走、裂队走、合队走、分队走。

##### (3) 散开与靠拢：梯形、方阵形和弧形散开及其靠拢

#### (二) 徒手体操

##### 1. 头劲动作

屈：前、后、侧屈。

转：向左、向右转。

**绕环：**向左向右绕环。

**2. 上肢动作：**

**举：**向前、侧、上、后、前上、前下、侧上、侧下举。

**振：**臂上、侧、下振和胸前平屈后振。

**屈：**臂胸前平屈，肩侧屈、臂侧屈两手叉腰，两手扶头后，两手握拳提腰间。

**3. 下肢动作**

**弓步：**前、后、侧弓步。

**举：**前、后、侧举。

**屈：**前、后、侧屈。

**踢：**前、后、侧踢，异侧踢。

**绕环：**向前、后绕环。

**蹲：**半蹲、全蹲。

**跳：**单脚跳、双脚跳及其变化。

**4. 躯干动作**

**屈：**前、后、侧屈。

**转：**向左、向右转。

**绕环：**向左、向右绕环。

**振：**前、后、侧振。

**倾：**前、后、左、右倾。

**5. 其它：**

**立：**直立、开立、单脚立、起踵立、交叉立、跪立等。

**撑：**仰撑、俯撑、侧撑。

**卧：**仰、俯、侧卧。

**坐：**直角坐、分腿坐、跪坐。

**(三) 跳绳：**

**1. 短绳：**

①持绳、量绳、摇绳（前、后、交臂摇）持绳行进方法。

②基本跳法：双脚跳，单脚跳，小跨步跳，前后踢腿跳，摇绳跳，两摇一跳。

③双人摇跳：两人摇一人跳，两人摇两人跳，一人摇另一人跳进跳出等。

④绳操：由任课教师编。

**2. 长绳**

①摇绳；

②跳过、跑过、连跳；

③单脚跳、双脚跳、垫跳、变换脚跳、转体跳等。

**(四) 实心球：**

**1. 持球方法：**单手、双手和持球行进；

**2. 持球操：**教师编；

**3. 传递：**双人（或多人）传递；两人面对，侧对，背对做各方向传递；

#### 4. 抛接：

①单人：单手和双手的各种抛接球（可附加其它动作）；

②双人：两人面对、侧对、背对做单手和双手的各种抛接。

5. 游戏：运用球的定点、抛接和传递等做各种游戏。

#### （五）体操棍

1. 持棍方法：持棍立正、稍息、行进。

2. 握棍方法：正握、反握、正反握、单手双手握、交叉握、握棍一端或两端，握棍中间。

3. 体操棍练习：

①单人动作：持棍做各种上肢、下肢、躯干和全身各部位的动作。

②双手动作：两人面对、侧对、背对持棍做各种协调性、对抗性动作。

4. 游戏：利用棍的定点、障碍、传递等方法做各种游戏。

#### （六）双人练习：由教师编

#### （七）哑铃、肋木、爬绳（竿）为介绍内容

### 三、男子竞技体操教学大纲

#### （一）技巧

1. 手倒立前滚翻直腿起

2. 挺身鱼跃前滚翻

3. 侧手翻

4. 头手翻

5. 前手翻

6. 跪子——小翻

7. 跪子小翻——团身后空翻

8. 跪子小翻——直体后空翻

9. 跪子跳起转体 $180^{\circ}$ ——挺身鱼跃前滚翻

10. 跪子跳起转体 $180^{\circ}$ ——团身前空翻

11. 助跑团身（屈体）前空翻

12. 跪子——侧空翻

13. 跪子小翻——直体后空翻转体 $360^{\circ}$ （介绍）

14. 搬腿平衡（或燕式平衡、侧平衡）

15. 直臂屈体慢起手倒立

#### （二）鞍马

1. 单腿（左、右）同侧全旋

2. 单腿（左、右）异侧全旋

3. 正交叉

4. 反交叉

5. 左手撑马身，右手反握右环跳起挺身转体 $180^{\circ}$ 成环上支撑

6. 环上全旋
7. 环外全旋
8. 马头全旋
9. 环上全旋——平移出
10. 环外全旋——直角进至环上后撑
11. 环上全旋以右臂为轴反出侧腾越下
12. 马头全旋——俯腾越下
13. 环上全旋直角出至马端转90°经侧撑直角下
14. 环上全旋转180°
15. 马头全旋转360°俯腾越下（介绍）
16. 环上托马斯全旋（介绍）

### （三）吊环

1. 悬垂前后摆动
2. 后摆上
3. 直体前转肩
4. 后转肩
5. 翻上
6. 屈伸上
7. 屈臂屈体慢起手倒立
8. 手倒立经屈臂落下成倒悬垂
9. 后转肩——翻上手倒立
10. 后转肩——直体后空翻下
11. 后转肩——屈直体后空翻下
12. 后转肩——团身后空翻两周下（介绍）
13. 向前大回环（介绍）
14. 向后大回环（介绍）
15. 后水平悬垂
16. 十字支撑（介绍）

### （四）跳跃

1. 弹板
  - (1) 挺身跳、屈腿跳、分腿击足跳
  - (2) 团身前空翻
  - (3) 屈体前空翻
  - (4) 屈体前空翻转体180°
  - (5) 屈体前空翻转体360°（或540°）（介绍）
2. 跳马
  - (1) 水平分腿腾越
  - (2) 屈体腾越

- (3) 水平燕式腾越
- (4) 前手翻
- (5) 侧手翻
- (6) 前手翻转体 $360^{\circ}$  (介绍)
- (7) 前手翻——前空翻 (介绍)

#### (五) 双杠

- 1. 支撑摆动
- 2. 手倒立肩向前转体 $180^{\circ}$ 成手倒立
- 3. 挂臂前摆挺身后滚翻
- 4. 支撑分腿向前摆越成直角支撑
- 5. 支撑后倒弧形上成挂臂
- 6. 手倒立侧翻下
- 7. 挂臂后摆上分腿摆越成支撑
- 8. 后上成支撑 (或挂臂)
- 9. 长振屈伸上
- 10. 前空翻下
- 11. 后空翻成支撑 (介绍)
- 12. 直体后空翻下 (介绍)
- 13. 直臂屈体慢起手倒立
- 14. 挂臂撑前摆上
- 15. 挂臂撑后摆上
- 16. 前摆转体 $180^{\circ}$ 成支撑

#### (六) 单杠

- 1. 悬垂前后摆动
- 2. 前摆转体 $180^{\circ}$ 两手依次换握成正握悬垂前摆
- 3. 悬垂摆动后摆上
- 4. 前上向后分腿摆越换握成悬垂
- 5. 腾身回环经手倒立
- 6. 屈伸上两手同时换成反握后摆成手倒立
- 7. 向后大回环
- 8. 向前大回环
- 9. 反转正大回环
- 10. 正转反大回环
- 11. 向后大回环——直体后空翻下
- 12. 向后大回环——团身后空翻两周下 (介绍)
- 13. 向前大回环——燕式腾越下 (介绍)
- 14. 屈体立撑弧形转体 $180^{\circ}$ 下
- 15. 直角腾越

## 16. 正胸（介绍）

### 四、女生教学大纲

#### （一）技巧

1. 手倒立前滚翻
2. 前、后软翻
3. 后滚翻成手倒立
4. 前手翻
5. 跛子小翻——团身后空翻
6. 原地侧空翻
7. 挺身前空翻
8. 跛子——前空翻
9. 空翻踺子接分腿跳（介绍）
10. 跛子小翻——直体后空翻转体360°（介绍）
11. 手倒立转体360°、720°（介绍）
12. 一级、健将级自由操（介绍）
13. 单腿（依次）踺子——高跳后手翻（介绍）

#### （二）低单杠

1. 后正立背后正握跳起成屈体悬垂
2. 骑撑后回环
3. 骑撑后腿向前摆越转体90°下
4. 后撑前摆下
5. 骑撑转体180°成支撑
6. 支撑后摆转体90°度下

#### （三）双杠

1. 分腿坐前进成分腿坐
2. 外侧坐挺身下
3. 支撑前摆下
4. 外侧坐越两杠下
5. 滚杠
6. 分腿坐前滚翻成分腿坐
7. 分腿坐单腿后摆转体180°度分腿坐
8. 分腿坐慢起肩倒立
9. 支撑后摆下
10. 支撑后撑转体180°度分腿坐

#### （四）跳跃

1. 横箱（马）斜进助跑直角腾越
2. 向前直角腾越

3. 侧腾越
4. 横马分腿腾越
5. 横马屈腿腾越
6. 横马屈体腾越

#### 弹板

1. 屈腿跳、挺身跳
2. 团身前空翻

#### (五) 高低杠

1. 支撑单腿中穿摆越成骑撑
2. 骑撑前回环抓高杠
3. 仰卧悬垂屈伸上
4. 后摆腹回环
5. 腹弹分腿摆越成高杠屈伸上
6. 支撑前回环
7. 弧形180°下
8. 长振屈伸上
9. 长振前上（介绍）
10. 后摆分腿倒立转体180°（介绍）
11. 腾身回环（介绍）
12. 大摆绷杠下（介绍）

#### (六) 平衡木

1. 单肩后滚翻成跪撑平衡
2. 木端侧手翻下
3. 向前慢起前滚翻
4. 木中侧起倒立转体90°下
5. 单腿立转180°、360°度
6. 跳上屈腿摆越成后撑
7. 侧手翻
8. 后软翻
9. 跪子——团身后空翻下
10. 手倒立前滚翻（介绍）
11. 前软翻（介绍）
12. 侧空翻（介绍）
13. 后手翻（介绍）
14. 一级成套（介绍）

## 五、舞蹈课大纲

女生

### (一) 手练习

#### 1. 基本步伐及其组合

①基本步伐：柔软步、足尖步、滚动步、弹簧步、跑跳步、弓步、变换步、华尔兹步、波尔卡步等。

②组合：将各种基本步伐分别或协调地组合起来进行练习。

#### 2. 波浪练习：

①手臂的波浪练习

②上体波浪练习

③全身波浪练习

④波浪组合

#### 3. 转体：

①平转

②单腿站立的各种转体

③主力腿半蹲的各种转体

④跪转

⑤跳转

#### 4. 平衡：

①俯平衡

②仰平衡

#### 5. 跳跃

①分腿跳（前后、左右分腿）

②跨步跳（前侧）（屈直：交换腿，双屈腿）

③击足跳（前、侧、后）

④交换腿跳（前、后、屈、直）

⑤单腿变身跳及卡洛步交换腿转体跳

⑥结环跳

⑦各种小跳

### (二) 把杆练习

①芭蕾中手臂七个基本部位的介绍及练习

②芭蕾中脚的基本位置的站法及练习

③蹲

④擦地

⑤小腿

⑥屈伸

⑦划圆

- ⑧压、搬、控
- ⑨大踢
- ⑩波浪练习

### (三) 综合性的组合练习

1. 场地方位的介绍及辨认能力的练习
2. 各基本部位及其姿态的组合
3. 将所学各种动作协调地组合起来进行练习

## 舞蹈课大纲

### 男生

#### (一) 徒手练习

1. 基本步伐及其组合

基本步伐的练习：柔软步、足尖步、弹簧步、弓步、跑跳步、变换步、华尔兹步、波尔卡步

组合：将所学的基本步伐分别组合起来进行练习

2. 身体基本姿态的训练

##### (1) 手臂的基本动作

- ①手臂的举、摆动及绕环练习
- ②芭蕾中手臂的七个基本位置的训练

##### (2) 基本姿态的组合练习：注意头与身体各部位的配合

3. 平衡：

- (1) 俯平衡
- (2) 仰平衡

4. 转体：

- (1) 平转
- (2) 单足站立的各种转体
- (3) 主力腿半蹲的各种转体
- (4) 跳转

5. 跳跃

- (1) 分腿跳
- (2) 跨步跳
- (3) 击足跳
- (4) 变身跳
- (5) 各种小跳

##### (二) 把杆练习

1. 站：芭蕾中几个基本部位的站法
2. 蹲
3. 擦地

4. 小踢
5. 屈伸
6. 划圆
7. 压、搬、拉
8. 大踢
9. 压脚跟

### (三) 综合性练习

1. 场地八个基本方位的介绍及其练习
2. 基本姿态的组合练习
3. 综合性的组合练习

北京体院体操教研室

一九八五年七月

## 教练员专科体操专业课教学大纲

### 一、说 明

本教学大纲是根据我院一九八五年修定的教练员专修科教学计划，以及国家体委(85)体科字81号文件“关于印发《国家体委教练员专修科工作座谈会纪要》的通知”精神和我院有关“修订教学大纲工作的初步意见”并在总结我院历届(80级、83级)专修科体操班教学计划执行的基础上制定的。

大纲根据现代科技和体操发展的新趋势、本着改革精神、面向未来、面向现代化，结合学员的特点与培养目标，课程重点放在学习提高专业理论、教法和运动技术研究上、以及掌握本专业的基本科学方法上。

专业理论教材，采用八五年北京体院大专班体操专业试用教材《竞技体操》一书，(体操教研室大专教学组编写)。

根据教练员专修科的教学计划，要培养学生具有共产主义远大理想，有社会主义觉悟、坚持四项基本原则、具有大专科学文化、掌握科学训练知识与技能的又红又专的教练员和其他体育工作者。具体要求如下：

1. 政治思想教育：教育学生拥护中国共产党、热爱社会主义、忠诚党的教育与体育事业，具有新型的教练员品质与作风。
2. 专业知识：系统的学习掌握体操专业理论知识、技术、技能、毕业后能胜任较高级的体操训练与教学工作。
3. 科研工作：要求掌握本专业的科学研究基本方法，熟习本专业科研、技术发展动态。毕业前完成一篇体操专项论文。
4. 裁判工作：通过裁判法讲授和实践，要求学生具有组织本专业竞赛活动与裁判工作能力，毕业时达到二级裁判员水平。

## 二、教学时数分配

周学时 周数 课程	学期				总计	备注
	一 18	二 18	三 18	四 16		
专业理论	4	4	4	4	288	
训练法研究	2	2			72	
教法研究			2	2	68	
专题讲座	✓	✓	✓	✓		利用每学期的专业时数
教育见习	✓	✓	✓	✓		利用训练法研究或教法研究的时数
科研论文		2	2	4	136	

## 三、课程内容与进行方式

(一) **专业理论课:** 为学生学习重点, 通过专业理论课的教学, 使学生系统地了解、掌握现代竞技体操教学与训练的理论知识, 课程以教师讲授、学员之间的讨论、作业等方式进行。教材采用85年北京体院大专班体操专业试用教材《竞技体操》一书。

(二) **专题讲座:** 为提高和扩大学生专业的知识面和专业知识深度, 及时了解本专业国内、外新的发展趋势与动态, 采用师生同讨论、座谈某一专题或不定期地邀请有关专家进行专题讲座。

(三) **教法研究:** 为研究各项基础动作和难新动作技术和教法, 以提高和掌握专项教学训练的技能。课程以教师讲授、组织学员讨论等方式进行, 并进行考核。

(四) **训练法研究:** 对过去和当前的训练方法进行研究, 对比总结经验教训, 探讨新的训练方法, 提高训练方法的科学性, 提高学员对不同训练方法及其效果的分析能力。采用观察调研, 阅读资料, 教师介绍、学员交流各自的训练方法, 进行讨论, 写分析报告等。

(五) **教育见习课:** 配合专项教学及科研活动, 每学期安排一定学时进行教育见习, 如看课, 参观比赛以及专项的学术活动等以扩大学员见识, 了解当前国内外竞技体操的发展动态。

(六) **毕业论文:** 通过各科基础理论课的学习, 专业理论学习, 结合学员个人多年运动训练实践经历和工作经验, 毕业前写出一篇有关体操专项的论文。

根据历届指导专修学员论文的经验, 体操班的第一学期即安排“科研方法”讲座, 采用分段教学的方法, 每学期结合需要与时数, 讲授科研方法的有关部分。

## 附：专业理论教学大纲及各学期理论题目的分配：

### 1. 各学期题目分配

学 期	题 目 内 容	学 期	题 目 内 容
第 一 学 期	1. 体操绪论	第 三 学 期	17. 自由操中的技巧运动
	2. 体操术语		18. 自由体操
	3. 怎样做一名优秀教练员		19. 跳马
	4. 体操创伤的预防		20. 单杠
	5. 体操竞赛的组织		21. 平衡木与鞍马
	6. 体操裁判法		22. 高低杠与双杠
	7. 运动员的选才		23. 吊环
	8. 科研方法（一）		24. 科研方法（三）
第 二 学 期	9. 训练原则	第 四 学 期	25. 少年儿童训练特点
	10. 训练计划		26. 女子体操训练特点
	11. 身体训练		27. 体操动作教学法
	12. 技术训练		28. 体操课的组织与结构
	13. 心理训练		29. 场地设备与管理
	14. 舞蹈训练		30. 科研方法（四）
	15. 技术原理		
	16. 科研方法（二）		

2. 专业理论教学大纲参见大专班体操试用教材《竞技体操》一书。

## 四、考核办法

### 考核内容：

1. 专业理论——平时测验，课堂讨论，平时作业等平时成绩占50%，学期考试占50%。
2. 教法研究，训练法研究，裁判，调研等活动均视为训练能力的培养。上述各项成绩相加的平均分作为训练能力方面的成绩。
3. 科研论文成绩单独计算。

### 考核成绩计算办法：

专业理论成绩占70%，其他训练能力方面的成绩占30%；专业理论成绩平时占50%，学期考试占50%，两项相加为该学期专业理论课的成绩。计分采用百分制。

## 五、执行大纲的措施

(一) 教师要认真贯彻党的教育方针，以身作则，在各项教学活动中贯彻培养目标教育，结合学员特点对学生进行爱国主义，建设社会主义精神文明以及共产主义的思想

教育，做到既教书又育人。

(二) 加强工作计划性，明确工作重点，制订好各项教学文件，认真备课，写好讲稿，不断充实新内容，改进教学方法，提高教学质量。

(三) 根据学员具有多年运动实践等特点可多运用自学、辅导、讲授、课堂讨论等形式相互结合使用，启发学生思维，发挥学员特长，以达到教学相长的目的。

(四) 教师对学员的学习、生活、思想要全面负责，严格要求，做学生的知心朋友。

(五) 为提高教学效果，要充分利用我院现有的电教设备，配合教学组织学员观看电影、录相资料；要充分利用我院图书资料多的条件组织学员定期阅读专业书刊；要紧密联系社会实践，有计划地组织学员外出观摩学习，或请有关专家来院讲学。

(六) 为提高教学质量，应不断提高教师业务水平，为教师的知识更新创造条件，使教师了解当前我国体操训练与科研的现状，建议每年至少组织教师参加一次全国性的体操竞赛活动。

(七) 教练员专修科体操班采用1984年新编的体操专修科试用教材《竞技体操》一书为基本教材。

北京体院体操教研室  
一九八五年七月

## 体育系艺术体操专修课教学大纲

### 一、说明

艺术体操在我院体育系成为正式的专修课时间不长，没有较完整系统的实践经验的大纲。需要在实践中不断总结、充实和完善。

为适应体育系培养体育师资为主的，具有较高水平的体育专业人材的需要，专修艺术体操课通过理论、技术、教法作业等教学使学生了解并掌握艺术体操的基本理论、项目、特点，各项目的基本动作和教法，以及掌握正确的讲解、示范能力。从而能较好的胜任大、中学校艺术体操教学训练工作。本课的具体任务是：

1. 通过理论课、教学课、训练课培养学生理论与实践相结合，具备一定的教学能力，有组织有计划在实习与实践中培养独立工作能力。
2. 要求学会正确的讲解和示范，学会制定教学计划，掌握一般性艺术体操集体项目编排以及个人项目编排的能力。
3. 学会组织竞赛和裁判工作。
4. 掌握专业的科研方法，完成一篇毕业论文。

## 二、学时分配

教学内容	学年		一		二		三		四		总计
	学期		1	2	3	4	5	6	7	8	
	周数		18	18	18	18	18	18	10	18	
	周时数		6	6	6	6	6	6	4	4	
	总时数		108	108	108	108	108	108	40	108	
一、理论部分											
1. 艺术体操概述	2									2	
2. 音乐知识及艺术体操音乐		4			4			4		16	
3. 艺术体操的身体训练			2							2	
4. 艺术体操徒手及各器械的训练与教学				4			4			8	
5. 艺术体操的编排					4					4	
6. 艺术体操竞赛组织与裁判					4					4	
7. 艺术体操科研方法						4				4	
8. 艺术体操术语							2			2	
二、技术部分											
1. 徒手动作练习	50	40	30	30	20	20	4	18	212		
2. 各项器械练习											
① 球	23	20	20	14	14	20	6	16	133		
② 圈		16	22	14	20	12	6	16	106		
③ 绳	25	20	20	14	16	16	6	16	133		
④ 棒				12	22	10	6	16	66		
⑤ 带						12	6	16	34		
⑥ 其它轻器械练习	6	6	10	8	6	6	4	4	46		
三、考试 机动	2	2	4	4	2	2	2	2	20		
总计										796学时	

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分

<1> 艺术体操概述:

1. 艺术体操在学校体育教育中的作用。
2. 艺术体操发展简况。
3. 艺术体操的内容与分类。
4. 艺术体操特点。
5. 艺术体操的比赛及裁判方法。

〈2〉 音乐知识及艺术体操音乐：

1. 艺术体操音乐的作用。
2. 一般音乐知识。
3. 艺术体操音乐的特点及选择。
4. 艺术体操音乐和动作的配合。

〈3〉 艺术体操的身体训练：

1. 一般身体训练。
2. 艺术体操专门身体部位训练及基础训练。
3. 身体训练应注意的问题。

〈4〉 艺术体操的徒手和各项器械的教学与训练：

1. 徒手动作的作用和基本技术与教法。
2. 各项器械特点、规格、发展状况。
3. 各项器械基本技术及教法。

〈5〉 艺术体操的编排：

1. 编排的意义和依据。
2. 编排的方法。
3. 一般性艺术体操的编排。
4. 个人及团体项目的编排。
5. 应注意的问题。

〈6〉 艺术体操竞赛组织与裁判：

1. 制定竞赛规程。
2. 竞赛的组织与进行。
3. 比赛规则及评分方法。
4. 对裁判员的要求。

〈7〉 艺术体操科学的研究方法：

1. 结合比赛在赛前进行观察、访问、统计、调研方法。
2. 阅读、收集整理资料的方法。

〈8〉 艺术体操基本术语：

1. 艺术体操术语的意义与要求。
2. 徒手动作的基本术语。
3. 器械动作的基本术语。
4. 艺术体操术语的构成和记录方法。

## (二) 技术部分:

### 第一学期:

#### <1> 手练习:

1. 把杆练习: ①擦地练习。  
②蹲的练习。  
③小踢腿练习。  
④划圆及绕8字练习。  
⑤屈伸练习。  
⑥压腿、搬腿、控腿的练习。  
⑦大踢腿练习。  
⑧腰的练习。  
⑨波浪练习。
2. 基本步伐: ①柔软步及组合。  
②足尖步及组合。  
③弓箭步及组合。  
④弹簧步及组合。  
⑤滚动步及组合。  
⑥变换步及组合。  
⑦华尔兹及组合。  
⑧波尔卡步及组合。  
⑨柔软跑。
3. 跳步: ①原地挺身跳, 团身跳等。  
②踏步跳。  
③并步跳。  
④大跨跳、屈直腿跨跳。  
⑤转体180°交换腿跳。  
⑥跳步组合。
4. 转体: ①连续双足平转, 单足吸转。  
②四位向内、向外转360°。  
③舞姿转体180°、360°。
5. 组合练习: ①手臂摆动波浪组合。  
②身体波浪组合。  
③集体徒手成套练习。  
④三级规定徒手成套练习。

#### <2> 腹械练习:

1. 球: ①转动球。  
②拍球, 单手、双手、原地及各种步伐拍球。  
③双手、单手蝶形8字绕, 原地或移动进行。

- ④抛接球：单手、双手抛接。抛跨跳接球，跨跳抛球。
  - ⑤滚球：地上向前滚动球，接球。  
从一手滚动至另一手。双手向上胸前拨球滚至两手。
  - ⑥三级规定动作成套练习。
2. 绳：①双手持绳两端向前、向后、向侧摇绳跳过（单腿、交换腿、双腿）。
- ②双手或单手持双折绳端，体侧8字绕环。
  - ③连续大跨跳过绳。
  - ④双手持绳两端左右摆动、绕环。
  - ⑤单手持绳一端，摆动、转体绳缠腰上。
  - ⑥单手持绳两端在体侧向前或向后绕抛出接两端。
  - ⑦三级绳操规定动作。

考试内容：

- ①三级徒手规定动作。
- ②三级球操规定动作。
- ③三级绳操规定动作。

## 第二学期：

### <1> 徒手动作：

1. 把杆练习：内容同第一学期但难度增大。
2. 徒手基本动作练习：编排一套专项准备活动练习。
3. 跳步：结环跳、侧跨跳、跳步连接。
4. 转体：吸腿转体 $360^\circ$ 、 $540^\circ$ 、 $720^\circ$ 。
5. 二级徒手规定的主要难度动作及联合动作。

### <2> 器械练习：

1. 球：
  - ①球的基本动作及基本技术练习，三级球操练习。
  - ②跪立、站立、下腰滚球至手臂。
  - ③并步跳接跨跳抛球，跨跳接球（侧跨跳接球）。
  - ④一般性艺术体操集体球操一套。
2. 圈：
  - ①前、后、左右摆动、绕环。
  - ②体前、体侧8字绕。
  - ③各种面和方向的转动。
  - ④各种翻转、转动。
  - ⑤原地抛接圈，转动抛接圈。
  - ⑥跳进、跳出圈、跳过圈。
  - ⑦地上滚动圈。
  - ⑧经肩背滚动圈。
  - ⑨三级圈操规定动作。
3. 绳：
  - ①绳的基本技术及三级动作。
  - ②各种小跳、大跳过绳。

③跨跳抛绳接两端同时跳过绳。

④单手持绳一端，向前抛接另一端。

#### 4. 其它轻器械：①纱巾操 集体成套练习。

考试内容：艺术体操三级运动员规定动作。

#### 第三学期：

〈1〉徒手动作：

1. 把杆练习。
2. 提高一套专项准备活动的动作难度。
3. 加强徒手高难度动作练习：蹉燕、转体、跳步等。

〈2〉器械练习：

1. 绳、圈、球器械的练习。
2. 个人编排几项器械的小联合、集体圈操。
3. 其它轻器械 铃鼓集体练习一套。

考试内容：绳、圈、球操个人编排的小联合动作。

#### 第四学期：

〈1〉徒手练习：

1. 把杆练习。
2. 徒手成套专项准备活动一套。
3. 二级徒手规定动作及联合动作。

〈2〉器械练习：

1. 球：二级球操单个动作、小联合动作。
2. 绳：二级单个动作及小联合动作。
3. 圈：二级单个动作及小联合动作。
4. 棒：①摆动及不同方向的大、中绕环。
  - ②小绕环（体前、后、向内、向外、垂直、水平）。
  - ③垂直、水平、头上、小五花。
  - ④简单抛接单、双棒练习。
  - ⑤击棒等动作。

考试内容：绳、圈、球二级规定动作的主要难度动作。

#### 第五学期：

〈1〉徒手练习：

1. 把杆练习。
2. 二级规定动作成套练习。

〈2〉器械练习：

1. 圈：二级规定动作成套练习。
2. 棒：二级规定动作成套练习。
3. 球、绳基本技术及单动作练习。

其它轻器械：扇操或旗操成套动作练习。

考试内容：二级圈、二级棒成套动作。  
二级徒手成套动作。

#### 第六学期：

〈1〉徒手练习：徒手基本技术练习。

〈2〉器械练习：

1. 保持原圈、棒二级动作成套练习。
2. 球、绳二级动作成套动作练习。
3. 带操基本动作及技术练习。
  - ①各种面及方向的摆动绕环、8字绕。
  - ②蛇形、蝶形动作（体前、侧、后）水平垂直蛇形和蝶形。
  - ③简单的抛接带练习。
4. 其它轻器械：自编一套集体练习。

考试动作：

进行二级运动员规定动作测验。

#### 第七学期：

〈1〉编排各项器械及徒手小联合和成套练习：运用所学的基本动作进行个人或小组编排。

〈2〉教育实习。

考试内容：2—3项器械基本动作成套练习。

#### 第八学期：

〈1〉保持徒手基本技术练习，编排专项准备活动。

〈2〉以个人为主编排各项器械自选动作。

考试内容：个人自选动作2—3套测验。

### 四、执行大纲的措施

1. 加强培养目标的教育，加强组织纪律性，严格要求。充分发挥教与学的积极性，不断提高教学质量。
2. 加强计划性，每学期任课教师制定具体教学训练计划、周计划、教案，要求学生记录训练日记。积累资料，了解发展动态和趋势。
3. 培养学生自觉、刻苦地学习和良好的训练作风。
4. 加强集体备课，使理论、教学、训练内容逐步充实完善，不断摸索、总结，不断丰富教学内容与进一步提高教学质量。

北京体院体操教研室

一九八五年七月

# 运动系艺术体操专修课教学大纲

## 说 明

本计划大纲是根据北京体院运动系教学计划总的培养目标和要求并参考了七九级艺术体操专选班四年教学计划，吸收了其他国家和兄弟院校有关的艺术体操教学内容，并在总结了七七级、七九级艺术体操教学实践经验的基础上制定的。

本计划对艺术体操的理论题目和技术大纲作了较具体的安排，在理论题中根据艺术体操教学特点增设了音乐知识课，计划对技能培养方面，包括讲解示范能力，编排能力，裁判能力等方面制定了具体要求和安排。

由于艺术体操在我国还是一个很年轻的运动项目，在体院开设正式的专选班只有五年之久，仅有两轮的教学实践经验，没有一份完整系统的切合实际的大纲计划作参考，所以此计划还需在实践中不断总结、充实和完善。

### 一、培养目标与要求

培养又红又专的专项体育运动的师资、教练员、科研人员和其他体育专业人才。具体要求是：

〈一〉认真学习马列主义毛泽东思想的基本原理，通过实践逐步树立无产阶级观点、群众观点、劳动观点和辩证唯物主义观点；拥护中国共产党，热爱社会主义；具有爱国主义和国际主义精神；具备人民教师、教练员应有的品质与作风，自觉维护社会主义民主与法制，忠诚党的教育事业、体育事业，服从组织分配，积极为社会主义现代化建设服务。

〈二〉使学生较系统地全面地掌握艺术体操专业的基本理论、基本技术和基本技能，具有较高的专业理论水平和实际工作能力。能胜任本专业的教学、训练、组织竞赛和裁判工作。在教师指导下有计划地进行科研实践，完成一篇毕业论文，以达到巩固与加深所学的专业理论知识，培养独立钻研、分析、解决问题和初步具有从事科研工作的能力。

此外，培养学生具有三级体操技术水平和教学所需要的体操专业知识，能胜任一般的体操教学工作。

〈三〉要求具有较高的示范能力和艺术体操专业技术水平。

## 二、艺术体操课内容及教学时数分配表

学年 学期 周数 学时 时数 总时数 教学内容	学年		一		二		三		四		总计及百分比
	学期		1	2	3	4	5	6	7	8	
	周数		18	18	18	18	18	18	18	9	
	学时		12	12	12	12	12	10	8	6	
	总时数		216	216	216	216	216	180	144	54	
一、理论部分	12	20	20	32	26	30	14			154	
1. 艺术体操概述	6										
2. 艺术体操基本术语		4									
3. 艺术体操教学法			4								
4. 艺术体操训练法					8						
5. 艺术体操身体训练	2				4						
6. 艺术体操各项器械训练		4	2	2	2						
7. 艺术体操竞赛组织与裁判				6			6				
8. 艺术体操动作的技术分析							8				
9. 艺术体操的编排						4					
10. 艺术体操运动员的心理训练								4			
11. 体操科学的研究方法		2	2	4	4						
12. 音乐知识及艺术体操音乐			12	12	16						
二、技术部分	174	176	176	154	160	120	110	54	1124		
1. 艺术体操徒手练习	70	50	50	50	40	20	20				
2. 艺术体操各项器械基本练习											
① 球	64	20									
② 圈		60									
③ 绳	30	46	20								
④ 带				76	20						
⑤ 棒					10	84					
⑥ 纱巾		10									

续表

3. 各项目自选动作练习				6	120	100	95	54	42
三、技能培养						12			
1. 徒手部分的实习									
2. 整堂课教学实习					6				
3. 独立编排自选动作能力						4	10		
4. 裁判实习									
5. 教育实习								13周	
四、科研和毕业论文						36	72	54	162
五、参观、技术电影									
录像	20	20	20	20	20	20	20		
六、考试	6	6	6	6	6	6	6		
七、机动	4	4	4	4	4	4	4		
总计	216	216	216	216	216	216	216	108	1720

### 三、大纲内容：

#### (一) 理论部分：

学 期	题 目 与 纲 目	要 求	讲 授	教 法 作 业	作 业	讨 论	合 计
一	1. 艺术体操概述 ① 艺术体操在体育教育中的地位 ② 艺术体操的发展历史 ③ 艺术体操的概念及特点 ④ 艺术体操的内容与分类 2. 基本体操 3. 队列和体操队形	课后组织讨论、着重讨论艺术体操的特点 体操理论随同年级体操专选班学生上课	4		2		22
二	1. 艺术体操基本术语 ① 艺术体操术语的意义与要求 ② 徒手动作的基本术语 ③ 器械动作的基本术语 ④ 艺术体操术语的构成和记写方法	课后留作业，要求用正确术语记写	4				

续表

	2. 体操科学研究方法（一）	了解科研的意义和阅读收集资料的方法，本讲随同年级体操专选班学生上课				
	3. 音乐知识（一） ① 基础乐理 ② 视谱、学唱歌	要求基本掌握简谱	12			
三	1. 艺术体操竞赛组织与裁判 ① 制定竞赛规程 ② 竞赛组织与进行 ③ 比赛规则及评分方法 ④ 对裁判员的要求  2. 体操科学研究方法（二）	了解竞赛的组织与裁判方法留作业，写一份竞赛规程。  争取裁判机会，巩固所学理论。  了解观察、统计调研的方法，（与观看比赛结合进行）。	6  2			
	3. 音乐知识（二） ① 基础乐理 ② 音乐欣赏 4. 艺术体操教学法 ① 一般教学原则 ② 艺术体操教学特点 ③ 艺术体操课的组织	培养欣赏音乐的能力  使学生初步掌握艺术体操教学特点和方法	12  4			24
四	1. 艺术体操身体训练 ① 一般身体训练 ② 艺术体操专门的身体各部位训练及基础训练 ③ 身体训练应注意的问题  2. 体操科学研究方法（三） 3. 音乐知识（三） ① 音乐在艺术体操中的作用 ② 艺术体操音乐的特点 ③ 编选音乐时应注意的几个问题 ④ 音乐与动作的配合	图片分析法	4  4  16			24

续表

	1. 艺术体操训练法 ① 一般训练原则 ② 选材 ③ 训练计划 ④ 教练员工作	了解训练的一般规律，每人制定一份学期的个人训练计划	8				
五	2. 艺术体操的编排 ① 编排的意义与依据 ② 编排的方法 ③ 个人项目的编排 ④ 团体项目的编排 ⑤ 创编活动中应注意的几个问题	了解编排的意义与过程，结合教学实习编排教学的组合动作。	4				16
	3. 体操科学的研究方法（四）	科研动态，科研内容、基本方法及步骤  重点：如何选题和制定计划	4				
六	艺术体操徒手动作和各项器械的训练 ① 徒手：概述，基本技术和教法 ② 绳： a. 器械特点及规格 b. 发展现状和趋势 c. 基本技术 d. 教法 ③ 圈：（同上） ④ 球：（同上） ⑤ 棒：（同上） ⑥ 带：（同上）	通过教法作业形式，了解各项器械的技术与教法	(10) 0.5 1.5 0.5 1.5 0.5 1.5 0.5 1.5 0.5 1.5				10
七	1. 艺术体操动作的技术分析 ① 一般技术原理 ② 各类艺术体操动作的技术分析 a. 主要身体动作的技术分析	了解常用的技术原理，并能运用原理分析艺术体操动作	4				12

续表

b. 主要器械动作的技术分析 2. 艺术体操运动员的心理训练 ① 心理训练的概念意义 ② 艺术体操训练法的心理问题 ③ 艺术体操竞赛的心理训练	了解心理训练的意义与一般规律	4				
---	----------------	---	--	--	--	--

## (二) 技术部分：(包括教学训练大纲)

## 1. 艺术体操徒手练习：

编 号	大 纲 内 容	各 学 期 进 度							考 试	备 注
		1	2	3	4	5	6	7		
一	把杆练习								✓	
1	擦地练习	✓	✓							按难易度编成二套
2	蹲的练习	✓	✓							第二学期
3	小踢腿练习	✓	✓							考试把杆成套
4	划圆及绕“8”字练习	✓	✓							
5	屈伸练习	✓	✓							
6	压腿、搬腿、控腿	✓	✓							
7	大踢腿练习	✓	✓							
8	腰的练习	✓	✓							
9	波浪练习	✓	✓							
二	基本步伐：								✓	第一学期
1	柔软步及组合	✓								考舞步组合
2	足尖步及组合	✓								
3	弓箭步及组合	✓								
4	弹簧步及组合	✓								
5	滚动步及组合	✓								
6	变换步及组合	✓								
7	华尔兹步及组合	✓								
8	波列卡步及组合	✓								
9	柔软步跑	✓								

七

三	跳步：							
	原地挺身跳、团身跳等	✓						
	踏跳步	✓						
	大跨跳	✓						
	空中交换腿转体180°跳	✓						
	转体360°、540°跳		✓	✓				
	带转体的大跨跳（反跨跳）		✓	✓				
	剪式跳			✓				
	侧跨跳		✓					
四	跳步组合							
四	转体：							
	连续双足平转，单足吸	✓						✓ 第一学期考
	四位向内、向外转360°	✓						✓ 第一学期考
	带舞姿转体360°		✓					✓ 第三学期考
	膝转、臀转360°		✓					✓ 第三学期考
五	平衡：							
	一腿站立，另一腿做任何姿势的平衡。	✓						
	一腿站立，另一腿举起上体前、后、侧倾倒的平衡。一腿	✓						
	前举，上体向后弯屈，(跳直)	✓	✓					✓ 第三学期考
六	摆动、绕环：							
	手臂向前、向后、向侧后摆动及绕环（包括“8”字绕环）	✓						
	腿向前、向后、向侧的摆动及绕环（包括“8”字绕环）	✓						
	身体向前、向后、向侧摆动及绕环	✓						
七	波浪：							
	手臂的上下、左右、前后的波浪练习及组合	✓	✓					✓ 第三学期考

续表

2	全身的向前、向后、向侧波浪及组合	✓	✓						
3	跪地的躯干波浪及组合	✓	✓						
八	近似技巧：								
1	向各方向的滚动，滚翻	✓							
2	经单臂或双臂过渡性支撑，腿不经垂直面的翻			✓					
3	单臂支撑的腾身动作		✓						
4	过渡性劈叉		✓	✓					
5	俯卧向前、向后滚动		✓	✓					
九	集体舞蹈	✓	✓						
十	个人徒手成套练习			✓					
十一	集体徒手成套练习		✓						
十二	三、二级徒手规定成套练习	✓	✓						(第二学期考)

## 2. 艺术体操各项器械练习：

编 号	大 纲 内 容	各 学 期 进 度							考 试	备 注
		1	2	3	4	5	6	7		
一	球： 转动球								✓	编成套路 第一学期考
1	向前转动球	✓								
2	左右转动球	✓								
二	拍球：									
1	双手拍球	✓								
2	单手拍球及两手依次拍球	✓								
3	跪地或坐地的有节奏的拍球	✓								
4	弹簧步或跑步拍球	✓								
5	侧异步跳或前并步跳拍球	✓								
6	跨步跳拍球	✓								

续表

三	绕球: 1 双手或单手体前“8”字绕 2 双手蝶形“8”字绕 3 单手向内和向外蝶形“8”字绕	✓ ✓ ✓						
四	抛接球: 1 双手向上抛球, 双手接 2 单手向上抛球, 单手接 3 单手经头上向侧抛, 另一手接 4 单手背后向上抛, 另一手接 5 双手或单手向上抛球, 上体后屈双手或单手在头上接球 6 跨跳时抛, 跨跳时接 7 单手上抛, 交换腿转体跳落地同时双手用手背接	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓						
五	滚动球: 1 地上向侧、向前、向后滚动球, 单手起球 2 单臂滚球, (包括头后绕一圈滚回) 3 从一手滚动至另一手(身前、背后) 4 双手向上拨球滚至两臂或背后 5 上体后屈(站立式跪立)双手拨球从腿上经胸前滚至双手 6 单手拨球, 体后屈或体侧屈滚球	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓						
六	成套动作练习	✓						
七	三、二级成套练习	✓	✓					
八	个人自选动作练习			✓	✓	✓	✓	第一学期考。五、六、七每学期考
一	圈: 摆动、绕环: 前、后摆动	✓					✓	编成套路 第二学期考

续表

2	左、右摆动	✓					
3	体前、体侧“8”字绕摆动	✓					
二	旋转：						
1	垂直面向左向右旋转	✓					
2	侧面向前、向后旋转	✓					
3	水平面向内向外旋转	✓					
三	翻转及转动（蛇螺转）						
1	地上蛇螺转	✓					
2	单手空中转动圈	✓					
3	双手持圈向后翻转圈	✓					
四	抛接圈：						
1	向上动抛出，接圈	✓					
2	向后动向上抛出接圈	✓					
3	单手正面旋转圈向上抛出接圈时继续旋转圈	✓					
4	单手侧面旋转圈向上抛出跳步接圈，继续旋转圈	✓					
5	双手持圈水平面抛出，单手接圈跳步圈	✓					
6	双手持圈向上抛出，使圈在空中翻转二次，体后双手接圈	✓					
五	跳钻圈：						
1	双手持圈前摇或后摇跳过圈	✓					
2	单手持圈前后跳过圈	✓					
3	双手头上水平面持圈，圈落下，双足跳过，同时单手持圈前摆	✓					
4	圈经回滚动时钻过圈	✓					
六	滚动圈：						
1	单手持圈，经单肩在背上向后向下滚动	✓					
2	从一手臂滚至另一手臂（身前、背后）	✓					
3	向前、向后滚动圈及滚回圈	✓					

续表

七	三级、二级规定动作成套练习	✓	✓				✓	第二学期考。五、六、七每学期考
八	个人自选动作练习			✓	✓	✓	✓	
一	绳：							
1	摆动：	✓						
1	双手持绳两端在正面左右，在侧面向前、向后及水平面上摆							
2	单手持绳两端（动作同上）	✓						
二	绕绳：							
1	双手或单手持双叠绳端在体两侧做“8”字绕	✓						
2	双手或单手持双叠绳端在体前后做“8”字绕	✓						
3	单手持双叠绳端，在头上或脚下做水平面绕绳	✓						
三	跳绳：							
1	双手持绳两端向前、向后，向侧摇绳跳过（双腿、交换腿）	✓						
2	双手持绳两端向前、向后交叉摇绳跳过（双腿、交换腿）	✓						
3	双手持三叠绳或四叠绳向前或向后摇跳过绳（转肩做）							
4	双摇跳（原地跳、大跨跳）	✓						
5	双手持绳两端原地转体180°		✓					
6	连续跳（向前摇转成向后摇）							
6	向前摇绳，大跨跳或跳过绳	✓						
7	向前摇绳，侧跨跳过绳		✓					
8	连续大跨跳过绳							
四	抛接：							
1	单手持绳两端在体侧向前或向后绕绳向上抛出，接绳两端或中段		✓					
2	向前摇绳或向后摇绳跳向上抛出，接绳两端或中段		✓					

续表

3	单手持绳一端向前接另一端		✓						
4	双手持绳两端做体侧或体前后“8”字绕或小平绕放一端抛出一头用手或另一手接绳		✓						
5	向前摆侧跨跳过绳放一手抛出单头再接绳		✓						
六	缠绳：								
1	单手持绳一端，头上绕绳，接着转体360°绳缠腰上		✓						
2	手腕上或腿上缠绳结束姿态		✓						
3	单手持双叠绳正面绕绳向上抛出一腿前踢，用脚接绳		✓						
七	基本动作成套练习	✓							
八	二级规定成套动作	✓							
九	个人自选动作练习		✓	✓	✓	✓	✓	✓	第三学期考 五、六、七 学期考
一	带：								
1	摆动、绕环：								
1	正面的向左、向右摆动及绕环		✓						
2	侧面的向前向后摆动及绕环		✓						
3	水平面向内向外摆动及绕环		✓						
4	向两侧大“8”字绕环		✓						
二	蛇形：								
1	水平蛇(体前、体后、体侧)			✓					
2	垂直蛇(体前、体后、体侧)			✓					
3	沿地而水平蛇跑过			✓					
三	螺形：								
1	水平螺(体前、体侧、体后)			✓					
2	垂直螺(体前、体侧、体后)			✓					
四	“8”字形			✓					
五	抛接：								
1	持棍向后大绕环接着向后上抛出，向后转接棍			✓					

续表

2	右手体前做蝶形或蛇形换右手持带端向前或向后抛出，跳起接棍		✓	✓							
3	右手持棍向后大绕环接着小绕环向后拔棍脱手换持带端向后抛出，左手拉带尾，拉带，棍回时接棍		✓	✓							
六	基本动作成套练习		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	第四学期考	
七	个人自选动作练习									五、六、七各学期考	
一	棒： 摆动及大绕环										
1	前后、左右摆动		✓								
2	同时或依次的向内向外绕环		✓								
3	同时或依次的向前向后绕环		✓								
4	两臂举向前、后不同方向的大绕环，加体侧小绕环		✓								
二	中绕环：										
1	两臂同时向内大绕环接中绕环		✓								
2	两臂依次向内大绕环，接中绕环		✓								
三	小绕环：										
1	两臂下垂，体前、体后向内向外垂直小绕环		✓								
2	两臂侧举，臂前后的向内向外垂直小绕环		✓								
3	两臂侧举，臂上下的向内向外的水平小绕环		✓								
4	两臂前举，臂内外的向前向后垂直小绕环			✓							
5	两臂前举，臂上下向内向外的水平小绕环（同方向或异方向）				✓						
6	两臂上举，头上小五花					✓					

续表

7	两臂前举水平面或垂直面的小五花				✓					
四	抛接：									
1	单手向上抛单棒、接棒				✓					
2	依次向上抛单棒、接棒				✓					
3	抛单棒，大跨跳接棒				✓					
4	单手向上抛双棒，双手接棒 (跳接或端接)				✓					
5	单手握大头处水平抛，接棒				✓					
6	两臂前举，同时前后后拔棒翻转一周接棒				✓					
7	两臂前举，向后拔棒，翻转两周接棒				✓					
五	击棒：									
1	头上或体前后有节奏地棒互击				✓					
2	有节奏地棒击地				✓					
六	基本动作成套练习				✓					
七	二级规定成套练习				✓					
八	个人自选动作练习					✓	✓	✓	✓	✓
										第四学期考 五、六、七各学期考
一	纱巾：									
1	摆动、绕环									
2	双手持纱巾向不同方向摆， 绕环	✓								
3	单手持纱巾向不同方向摆， 绕环	✓								
4	上下“8”字绕纱	✓								
5	向上抛纱、接纱	✓								
6	团体、纱巾操	✓								

### 三、技能培养方面：

除了通过理论课、教学课、训练课培养学生的教学能力外，根据理论与实践相结合的原则，有系统有计划的组织学生在实习中培养独立工作能力。

要求：

1. 学会正确的讲解和示范
2. 学会组织一堂艺术体操课
3. 学会制定教学训练计划和总结
4. 学会团体和个人项目的编排
5. 学会组织竞赛和裁判工作
6. 学会参加比赛的方法

安排：

1. 从第三学期开始安排裁判实习，争取每年都有实习机会，共2~3次。
2. 第四学期进行徒手部分的实习。
3. 从第五学期开始结合自选动作进行独立的编排，并进行评定。
4. 第五学期进行整堂课的实习。
5. 第八学期进行13周的教育实习。

#### 四、考试：

1. 每学期均有考试，按百分制计算成绩。90分以上为优，80~89分为良，70~79分为中，60~69为及格，59分以下为不及格。

2. 每学期理论、技术、技能考试安排及百分比如下：

	1	2	3	4	5	6	7	8
理论	✓30%	✓30%	✓20%	✓10%	✓20%	✓20%	✓30%	
技术	✓70%	✓70%	✓70%	✓70%	✓60%	✓50%	✓70%	
技能			✓10%	✓20%	✓20%	✓30%		✓100%

3. 技术考试内容：

第一学期：①舞蹈步组合、跳步和转体组合。

②球的基本动作成套练习。

第二学期：①把杆练习

②波浪组合及集体徒手练习。

③圈的基本动作成套练习

第三学期：①个人徒手成套练习

②绳的基本动作成套练习

第四学期：①火棒的基本动作成套练习。

②带的基本动作成套练习

第五、六、七学期：个人自选动作成套练习。

#### 五、毕业论文：

1. 学生入学以后，就引导学生收集和阅读资料，建立资料卡片。

2. 通过《体操科学研究方法》的理论讲授和进行毕业论文工作培养学生科研能力，使学生重点掌握阅读收集资料方法、观察法、调查访问法。
3. 第五学期选题，第六学期收集有关资料，第七学期分析整理资料，完成毕业论文一篇，第八学期进行论文报告，由教研室组织评审小组、评定成绩。
4. 第五学期从教学训练中抽出10~20学时用于毕业论文。

## 六、参观学习、观看技术电影和录像。

目的使学生经常了解艺术体操发展动态和趋势，不断学习新技术和新编排。每学期安排20学时用于参观学习和看电影、录像。

## 七、措施：

- ①加强培养目标的教育，加强文明礼貌、团结互助、组织纪律的共产主义思想教育，培养刻苦严格的训练作风，把转变学生的思想放在首位，做到既教技术又育人。
- ②加强计划性，严格执行本计划，每学期任课教师必须制定具体的教学训练计划、周计划及教案，要求学生坚持写训练日记。
- ③加强集体备课。对每讲理论课进行分工、讨论、逐步充实、完善教材。
- ④加强每学期的总结工作，不断提高教学质量。

北京体院体操教研室  
一九八五年七月

# 篮球普修课教学大纲

## 一、说明

- (一) 本大纲是我院体育系、运动系学生学习篮球课程而制定的。
- (二) 本大纲是根据体育系、运动系教学计划课程设置的要求制定的，是篮球普修课教学工作的依据。

### (三) 目的和任务：

1. 根据教育计划的要求，在教学工作中，加强对学生的思想教育工作，结合篮球运动的特点，加强组织纪律教育，培养团结友爱互助合作的集体主义精神和勇猛顽强的意志品质。
2. 在教学工作中使学生了解和掌握本课程的基本要求：
  - (1) 了解和掌握篮球运动的基本理论知识。
  - (2) 初步掌握篮球运动的基本技术。
  - (3) 初步掌握篮球运动的重点基本战术。
  - (4) 能做一般性比赛的裁判工作。

## 二、时数分配

根据教学计划规定，本课程教学时数为72学时，具体分配如下：

分类	教 学 内 容	时 数	百分比
理 论 部 分	篮球运动概述	1	
	篮球规则、裁判法	3	
	篮球技、战术基本理论	3	
	篮球竞赛的组织与编排	1	
实 践 部 分	基 本 技 术	30	41.66%
	基 本 战 术	24	33.33%
	教 学 比 赛	6	8.34%
考 机 总		核 动 计	
		2 2	2.78% 2.78%
		72	100%

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分：

#### 1. 篮球运动概述：

- (1) 篮球运动的作用。
- (2) 我国篮球运动简况。
- (3) 篮球运动的起源、演变及其发展趋势。

#### 2. 篮球技术基本理论：

- (1) 技术的概念及其作用。
- (2) 技术分类及各类技术的特点。
- (3) 重点技术动作的简单分析。

#### 3. 篮球战术基本理论：

- (1) 战术的定义。
- (2) 战术的分类及其特点。
- (3) 组成战术配合的因素。
- (4) 重点战术的简单分析。

#### 4. 规则、裁判法：

- (1) 规则：主要违例及其罚则。  
主要犯规及其罚则。  
其它。
- (2) 裁判法：了解临场裁判员分工与配合。

### 5. 篮球比赛的组织与编排：

- (1) 篮球比赛的意义和种类。
- (2) 篮球比赛的组织工作。
- (3) 篮球比赛制度、编排方法和成绩计算方法。

### (二) 实践部分：

#### 1. 基本技术

技术分类	重 点 技 术	一 般 技 术
移 动	基本姿势、起动、急停、转身	侧身跑、变方向跑
投 篮	行进间单手、高手投篮、跳投(男) 原地单手肩上投篮、双手胸前投篮(女)	行进间单手低手投篮
突 破	原地交叉步突破	原地同侧步突破
传 接 球	双手胸前传球 双手接球	单手肩上传球，反弹传球，单手胸前传球
运 球	高、低运球，体前变方向运球	转身运球
防 守	基本姿势、滑步、防守对手	撤 步
篮板球		抢篮板球

#### 2. 基本战术

战术分类	重 点 战 术	一 般 战 术
基础配合	传切、掩护(侧、后掩护) 穿过、挤过	策应 “关门”交换防守
快 攻	快攻结束二攻一，三攻二	发动(一传与接应)推进
攻守人盯人	半场松动人盯人防守	进攻半场人盯人
攻守联防	“2—1—2”区域联防	进攻区域联防

### 3. 教学比赛：

- (1) 课的部分时间教学比赛。
- (2) 教学比赛课。

### 4. 技能：

- (1) 讲解技术动作方法，技、战术示范。
- (4) 临场裁判工作。

## 四、考核

(一) 内容：理论、技术、技能。

(二) 方法：

1. 理论考试：采用集中统一笔记的方法。
2. 技术评定：在课程结束时采用现场流水作业的形式进行。
3. 平时检查：

(1) 了解和掌握重点技、战术及其运用能力，根据实践课攻防练习时掌握运用能力评分。

(2) 技能：

A 裁判实习：根据实践课，裁判实习质量评分。

B 讲解与示范：根据实践课回答教师提问与示范质量评分。

(三) 考试成绩比例：

1. 理论：占总成绩的30%。
2. 技评：占总成绩的30%。
3. 平时：占总成绩的40%。

每项考查内容比例如下：

(1) 掌握技、战术及其运用能力15%。

(2) 技能：

- A 裁判实习10%
- B 完成提问与示范质量5%
- C 完成作业质量5%
- D 学习态度5%

技术考试内容、方法及评分标准

考试内容	考    试    方    法	评分标准	
		完成动作的质量	评分
双手胸前传球	考试时，考生按考试顺序做规定技术的示范动作若干次。	持球的基本姿势	1
		传球手法	4
		接球手法	2
		传球速度及准确性	1
		接传球动作的协调性	1
		接传球时的观察意识	1
原地交叉步突破	考试时，考生按考试顺序做该项技术示范动作，每人做三次。 根据主考教师信号依次进行	持球的基本姿势	1
		突破前的观察能力	1
		突破步法正确	3
		运球手法正确、落点适当	1
		突破投篮动作协调连贯有力	3
		投篮的准确性	1

续表

跳投	考试时，考生按考试顺序做该项技术，在罚球区每人投篮三次。女生考试内容为原地单手肩上投篮。	持球基本姿势及观察能力	3
		运、持、举球动作连贯协调	3
		投篮的准确性	4
		持球瞄篮的基本姿势	2
		投篮手法的正确性	6
		投篮动作的协调性	2
行进间单手投篮	考试时，考生按考试顺序，在中场右(侧左)侧附近，将球传给罚球线附近的接应者，然后向篮下切入，接回传球做该项投篮动作。连续做三次。	移动路线合理	2
		接球投篮步法正确、动作协调	4
		投篮手法正确	2
		投篮的准确性	2
运球及防运球	考试时，两人一组，根据主考教师信号，从一端底线开始，甲做运球示范，乙做防运球的示范动作，至球场另一端后，两考生交换示范内容。	运球时的基本姿势	2
		运球手法和球的落点	3
		运球与变向时的护球动作	2
		运球与变向时控制球能力	2
		运球时的观察能力	1
		防守的基本姿势	2
		防守位置正确	1
		防守距离合理	2
		防守移动及时步法清楚合理	4
		防守的观察能力	1

## 五、措施

(一) 在教学过程中必须认真对学生进行思想教育。

1. 教师要以身作则，在教学中发挥主导作用。
2. 加强对学生的思想教育工作，要教书育人。
3. 对学生必须严格要求，加强组织性、纪律性教育。

(二) 加强理论教学：

1. 理论课主要采用课堂讲授。
2. 使学生了解和掌握技、战术的基本理论。
3. 有计划、有目的在实践课中讲解篮球技、战术基本理论知识。

(三) 在技战术教学中教师应注意以下几点：

1. 课的组织要严密，教学步骤要层次清楚，动作规格要规范化。

2. 各种练习方法的选择与运用要结合学生的实际水平和篮球运动的规律，避免脱离实际的形式主义。
3. 加强个别对待，尤其对课上完不成任务或任务完成不好的学生，应布置课外作业，并给予必要的课外辅导。
4. 要重视预防伤害事故的教育，并采取适当措施。

#### (四) 加强技能的培养

1. 在教学过程中，要加强教法的讲授，使学生掌握教学的方法。
2. 加强平时课堂提问与现场示范能力的培养。

要求：(1) 教师应有计划地安排每人提问与示范2次。  
(2) 讲解的内容要正确，语言要通俗易懂，精简扼要。  
(3) 示范动作要正确，要注意学生队伍背阳光和干扰，示范的位置和方向要恰当。

3. 了解篮球竞赛的组织工作，主要通过课堂讲授和完成作业的形式进行学习。
  - (1) 了解制定中等学校篮球锦标赛的竞赛规程内容。
  - (2) 会编排单循环比赛的轮次表和比赛日程表。
  - (3) 了解篮球比赛的计分方法和名次排列。
4. 能做一般性比赛的裁判工作，教师应有计划地安排每人担任三次以上的临场裁判工作，以利提高裁判能力。

## 六、参考书

- (一) 体育系篮球通用教材。
- (二) 篮球规则。

北京体院球类教研室篮球教学组  
一九八五年七月

# 运动系篮球专修课教学大纲

## 一、大纲说明

1. 本大纲是为运动系本科篮球专修班制定。
2. 本大纲是以1985年印发的运动系教学计划为依据，并参照前两届(1983和1984)运动系本科篮球教学大纲及其实施的情况而加以修定的。
3. 本大纲学习期限为四年，共八个学期。总时数为1458学时。
4. 大纲任务：1985级教学计划中规定：培养目标是培养专项师资、教练员和其他体育专业人才。其任务是：
  - (1) 坚持党的四项基本原则、加强学生的政治思想教育、教育学生热爱祖国、拥护中国共产党、忠诚于党的体育事业。具有共产主义道德品质，以及刻苦学习、努力钻

研业务和遵守纪律的优良作风。

(2) 使学生较全面、系统地掌握篮球运动技术、战术，并且有一定的实战能力，达到一级运动员的水平。

(3) 使学生较全面地系统地掌握篮球运动理论知识，并加强智能的培养，使学生具有分析问题、解决问题的工作能力和科研能力。

(4) 使学生掌握篮球运动的教学与训练的基本方法，会讲解、会示范、会纠正错误、能上课、能带队。能胜任组织竞赛和裁判工作，并能独立完成各种教学文件。

## 二、教学时数分配

学年 学期	时数 课 程		理 论 讲授讨论	技 术 教 学 与 训 练	考 核	
	周数					
I	1	18	28	186	2	
	2	18	28	186	2	
II	3	18	30	184	2	
	4	18	30	184	2	
III	5	18	18	196	2	
	6	18	18	160	2	
IV	7	18	18	124	2	
	8	9	12	40	2	
总时数			182	1260	16	1458
% %			12.48	86.41	1.1	

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1. 篮球运动发展概述 | 4 + 2 |
| 2. 国家队出访总结  | 8 + 8 |
| 3. 外刊选读     | 8 + 8 |
| 4. 移动技术分析   | 4 + 2 |
| 5. 传接球技术分析  | 4 + 2 |
| 6. 运球技术分析   | 2 + 2 |
| 7. 突破技术分析   | 2 + 2 |
| 8. 投篮技术分析   | 6 + 2 |
| 9. 个人防守技术分析 | 4 + 2 |

10. 抢篮板球技术分析	2 + 2
11. 假动作技术分析	2 + 2
12. 中锋的技术分析	2 + 2
13. 篮球运动员的身体训练	4 + 2
14. 进攻基础配合分析	4 + 2
15. 防守基础配合分析	4 + 2
16. 快攻及防快攻战术分析	4 + 2
17. 半场人盯人防守及进攻半场人盯人防守战术分析	4 + 2
18. 区域防守及进攻区域防守战术分析	6 + 2
19. 全场紧逼人盯人防守及进攻全场紧逼人盯人防守战术分析	4 + 2
20. 区域紧逼防守及进攻区域紧逼防守战术分析	4 + 2
21. 篮球规则分析及裁判方法	4 + 2
22. 篮球竞赛组织及编排	4 + 4
23. 教学与训练文件制定	4 + 6
24. 课的组织结构及如何备课	2 + 2
25. 篮球队建设及训练工作	2 + 2
26. 篮球比赛的临场指挥工作	4 + 2
27. 篮球技术战术教学法	4 + 2
28. 篮球比赛的统计方法	2 + 2

## (二) 技、战术实践部分

### 1. 技术部分

- (1) 脚步移动：进攻及防守的基本站立姿势、起动、侧身跑、变方向跑、交叉步跑、滑步、撤步、攻击步。
- (2) 跨步及转身：前转身、后转身。
- (3) 急停：一步急停、两步急停。
- (4) 传接球：双手胸前传球，单、双手接各种高度球，单手肩上传球，单手体侧传球，单手胸前传球，单手背后传球，双手头上传球，单、双手反弹传球，勾手传球，策应传球，突破分球。
- (5) 运球：直线高、低运球，体前变方向运球，背后运球，后转身运球，跨下运球，运球急停急起。
- (6) 投篮：双手胸前投篮，单手肩上投篮，行进间高手、低手、反手、勾手投篮，跳起单手投篮，突破以后急停投篮，跳起以后第二动作投篮。
- (7) 持球突破：原地交叉步突破，原地同侧步突破，跳步接球突破，运球突破。
- (8) 防守对手：防不持球队员，防持球队员。
- (9) 抢篮板球：抢进攻篮板球，抢防守篮板球。
- (10) 抢，打，断球。

(11) 中锋的攻防技术：进攻中锋的要位，接球、传球，投篮，中锋的防守。

## 2. 战术部分

(1) 进攻战术：

- ① 进攻基础配合：传切、策应、掩护、突分。
- ② 全队战术：快攻，进攻半场人盯人，进攻联防，进攻全场紧逼人盯人，进攻区域紧逼。跳球，边线球战术。进攻混合防守。

(2) 防守战术：

- ① 个人防守策略。
- ② 基础配合：协防与保护，穿过，挤过，交换，关门，夹断补损。
- ③ 全队战术：防快攻，半场人盯人防守，区域联防，全场紧逼人盯人防守，全场区域紧逼，混合防守。

## 四、考核

(一) 考查：在一、三、五、七学期进行。

1. 平时成绩50%

内容包括：课堂提问、完成作业、教学实习、裁判实习，课堂讨论及学习态度。

2. 技评成绩50%（技评方法、标准按1984级大纲规定的考查内容）

(二) 考试：在二、四、六、八学期进行

1. 理论考试50%

采用笔试和口试相结合。

2. 技评成绩50%（按84级大纲规定内容）

(三) 总成绩计算方法

累积八个学期的总成绩，考查为40%考试为60%。

## 五、措施

### (一) 教育工作

1. 要把为四化建设培养人材，把学习目的放在首位，了解并掌握学生的思想动态及其个体差异，要因人而异的做好学生的教育工作。教师要以身做则，严格课堂纪律，高标准，严要求，勤学苦练基本功。继承优良传统，树立良好的班风。
2. 要结合篮球运动的特点，对学生进行集体主义思想教育，培养学生热爱集体，相互帮助，讲文明，讲礼貌，讲团结，培养良好的球场作风。
3. 要和政工干部及其它课教师经常联系，相互配合，全面地了解学生的情况，细致地做好学生的思想教育工作。

### (二) 教学工作

1. 理论课

(1) 理论课的讲授，要坚持启发式教学方法，避免照本宣读。要在全面系统

的基础上，力求内容丰富，语言生动，举一反三，启发思维。

- (2) 技术理论，应结合解剖、生理、力学等基础理论知识。
- (3) 战术理论，要着重使学生理解战术原理，而不是单纯地死记硬背某些方法。
- (4) 理论课后，要指定阅读参考资料或留作业。培养学生的独立思考、分析问题和写作能力。

## 2. 技、战术实践课

- (1) 要加强队列练习及准备活动的动作规格要求。
- (2) 教学与训练中，要加强教学因素，要明确教学与训练两者间相辅相成的关系。
- (3) 技术教学中要动作规范化。要贯彻“高标准、严要求、勤学苦练基本功”的指导思想。
- (4) 战术教学要使学生掌握战术原理，明了整体方法，个人任务，配合变化，提高战术意识。
- (5) 技、战术实践课，要有课堂提问、考核或作业。
- (6) 注意个别对待和因材施教，使后进者能赶上先进，使先进者再前进。
- (7) 课堂中，要有计划地培养学生观察问题，分析问题和纠正错误的能力。

## 3. 作业与实习

### (1) 作业：

- |                 |      |
|-----------------|------|
| ① “篮球发展概述”的学习心得 | 第一学期 |
| ② 个人防守的分析       | 第二学期 |
| ③ 投篮技术的运用       | 第三学期 |
| ④ 传接球的技术运用      | 第四学期 |
| ⑤ 基础配合和战术分析     | 第五学期 |
| ⑥ 编写竞赛规程和秩序表    | 第六学期 |
| ⑦ 制定训练计划和进度     | 第七学期 |

### (2) 实习：

- ① 裁判实习：第三学期开始，在教学比赛中，排定次序轮流实习。
- ② 课的部分实习：第五学期开始，每人先做准备部分实习。第六学期开始，做基本部分的实习。
- ③ 实习之后，要有简短的评议。

## 六、参考学

1. 全国体育院系，篮球统编教材。
2. 国内外科技资料。
3. 《篮球》

4. 篮球规则。篮球裁判法。

5. 美《运动杂志》

北京体院球类教研室篮球教学组 一九八五年七月

## 教练员专科篮球专业课教学大纲

### 一、大纲说明

(一) 本大纲根据两年制专科教学计划的规定而制定的。

(二) 本大纲体现了学时少, 内容新的要求, 注重启发式、讨论式教学, 重点进行理论教学, 强调能力培养。

(三) 本大纲是针对学员必须是优秀运动队的教练员和获得国家体育荣誉奖章及国家运动奖章的优秀运动员而制订的。

#### (四) 任务

1. 培养忠诚党的体育事业, 又红又专的具有高水平的教练员。

2. 通过专业理论学习、讨论和研究, 不仅掌握理论知识, 更重要的是掌握科学的学习方法、思想方法, 提高逻辑思维、分析问题、解决问题的能力。培养创新精神, 着重智力开发。

3. 通过教学法和训练法实践课, 培养学员教学训练技能, 提高上课、讲课、制订计划、管理工作和科研工作等方面的能力。

### 二、大纲时数分配

(一) 上课时间: 二年, 共四个学期。

(二) 专项课总时数为420学时。

(三) 各学期时数分配。

学 期	一	二	三	四	总 计
周 数	18	18	18	16	70
时 数	108	108	108	96	420

(四) 理论、教法作业、技能、考核比例。

内 容	理 论	教 法	技 能	观 摩	考 核	总 计
时数	210	72	84	24	30	420
比例	50%	17%	20%	6%	7%	100%

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

1. 宣布、讲解教学大纲
2. 篮球发展概述
  - ① 篮球运动的意义和作用
  - ② 篮球运动发展概况
  - ③ 我国篮球运动简述。
  - ④ 世界篮球运动发展趋势。
3. 移动技术分析与教学训练
  - ① 移动技术在篮球比赛中的作用。
  - ② 移动技术分类。
  - ③ 移动技术分析。
  - ④ 移动技术教学训练步骤及方法。
  - ⑤ 移动技术易犯错误及纠正方法。
4. 投篮技术分析与教学训练
  - ① 投篮技术在篮球比赛中的作用。
  - ② 投篮技术分类。
  - ③ 投篮技术分析。
  - ④ 投篮技术在比赛中的应用及注意问题。
  - ⑤ 投篮技术教学训练步骤及方法。
  - ⑥ 投篮技术易犯错误及纠正方法。
5. 传接球技术分析与教学训练
  - ① 传接球在篮球比赛中的作用。
  - ② 传接球技术分类。
  - ③ 传接球技术分析。
  - ④ 传接球技术在比赛中的应用及注意问题。
  - ⑤ 传接球技术教学训练步骤及方法。
  - ⑥ 传接球技术易犯错误及纠正方法。
6. 运球技术分析及教学训练。
  - ① 运球技术在篮球比赛中的作用。
  - ② 运球技术分类。
  - ③ 运球技术分析。
  - ④ 运球技术在比赛中的运用及注意问题。
  - ⑤ 运球技术教学训练步骤及方法。
  - ⑥ 运球技术易犯错误及纠正方法。
7. 防守对手技术分析与教学训练
  - ① 正确认识防守的意义。

- ② 个人防守技术的分类。
- ③ 个人防守技术的分析。
- ④ 应用个人防守技术应注意的问题。

#### 8. 篮板球技术分析与教学训练

- ① 篮板球技术在比赛中的重要作用。
- ② 篮板球技术动作分析。
- ③ 篮板球技术在比赛中的应用及注意问题。
- ④ 篮板球技术教学训练步骤与方法。

#### 9. 进攻基础配合

- ① 进攻基础配合在比赛中的重要作用。
- ② 进攻基础配合分类。
- ③ 进攻基础配合方法分析。
- ④ 进攻基础配合在比赛中的应用。
- ⑤ 进攻基础配合教学训练步骤与方法。

#### 10. 防守基础配合

- ① 防守基础配合的重要作用。
- ② 防守基础配合的分类。
- ③ 防守基础配合方法分析。
- ④ 防守基础配合在比赛中的应用及注意问题。

#### 11. 快攻战术

- ① 快攻战术在比赛中的作用及发展变化。
- ② 快攻战术的组织形式和结构。
- ③ 运用快攻战术的时机。
- ④ 快攻结束的配合方法。
- ⑤ 快攻教学训练的步骤与方法。
- ⑥ 快攻教学训练中应注意的问题。

#### 12. 防快攻战术

- ① 防快攻战术的意义。
- ② 防快攻战术的方法。
- ③ 防快攻战术的教学训练步骤与方法。
- ④ 防快攻战术的教学训练应注意的问题。

#### 13. 半场人盯人防守战术

- ① 半场人盯人防守战术的概念及特点。
- ② 半场人盯人防守战术的运用时机及防守原则。
- ③ 半场人盯人防守战术的形式及其特点。
- ④ 半场人盯人防守战术的方法示例。
- ⑤ 半场人盯人防守战术教学训练步骤及方法。
- ⑥ 半场人盯人防守战术教学训练中应注意的问题。

#### 14. 进攻半场人盯人防守战术

- ① 进攻半场人盯人防守战术原则及依据。
- ② 进攻半场人盯人防守战术的方法。
- ③ 国内、国外打法介绍。
- ④ 现代篮球打法的特点与发展趋势。
- ⑤ 进攻半场人盯人防守战术的教学训练步骤及方法。

#### 15. 半场区域联防

- ① 区域联防战术概念及特点。
- ② 半场区域联防原则及运用时机。
- ③ 半场区域联防方法。
- ④ 半场区域联防的发展与变化。
- ⑤ 半场区域联防教学训练步骤与方法。
- ⑥ 半场区域联防教学训练的要求。

#### 16. 进攻半场区域联防

- ① 进攻半场区域联防的原则。
- ② 进攻半场区域联防的方法。
- ③ 进攻半场区域联防的教学步骤和方法。
- ④ 进攻半场区域联防的要求。

#### 17. 全场紧逼人盯人防守战术

- ① 全场紧逼人盯人防守的概念及优缺点。
- ② 全场紧逼人盯人防守的特点及运用时机。
- ③ 全场紧逼人盯人防守的原则。
- ④ 全场紧逼人盯人防守区域划分及队员应具备的条件。
- ⑤ 全场紧逼人盯人防守的方法。
- ⑥ 全场紧逼人盯人防守教学训练步骤与方法。

#### 18. 进攻全场紧逼人盯人防守战术

- ① 进攻全场紧逼人盯人防守战术原则。
- ② 进攻全场紧逼人盯人防守战术的方法。
- ③ 进攻全场紧逼人盯人防守的教学训练步骤与方法。

#### 19. 全场区域紧逼防守战术

- ① 全场区域紧逼防守战术的概念及特点。
- ② 全场区域紧逼防守战术的基本原则。
- ③ 全场区域紧逼防守战术的阵形及变化。
- ④ 全场区域紧逼防守战术的方法。
- ⑤ 根据进攻的不同方法变换防守方法。
- ⑥ 全场区域紧逼防守战术的教学训练步骤与方法。

#### 20. 进攻快全场区域紧逼。

- ① 进攻快全场区域紧逼防守战术原则。

- ② 进攻全场区域紧逼防守战术方法。
- ③ 进攻全场区域紧逼防守战术示例。
- ④ 进攻全场区域紧逼防守战术教学训练步骤与方法。

#### 21. 半场混合防守与固定配合

- ① 半场混合防守的概念。
- ② 半场混合防守的特点。
- ③ 半场混合防守的原则。
- ④ 半场混合防守的方法。
- ⑤ 固定配合的作用及运用时机。
- ⑥ 固定配合的方法。

#### 22. 篮球运动员的身体训练

- ① 篮球运动员身体训练的重要意义。
- ② 篮球运动员身体机能训练。
- ③ 篮球运动员身体素质训练。

#### 23. 规则裁判法

- ① 场地器材和队长职责。
- ② 带球跑和非法运球。
- ③ 犯规。
- ④ 球出界和掷界外球违例。
- ⑤ 跳球、回场和脚踢球。
- ⑥ 违犯时间规则的违例。
- ⑦ 临场裁判在比赛开始及比赛结束的工作。
- ⑧ 临场裁判员工作的分工和配合。

#### 24. 比赛的指导工作

- ① 比赛指导工作的重要意义。
- ② 赛前准备工作。
- ③ 临场指挥。
- ④ 赛后总结工作。

#### 25. 篮球队的管理工作

- ① 篮球队管理工作的重要意义。
- ② 建立团结和睦的集体。
- ③ 利用个性特点及队内矛盾建立正常健康的竞赛气氛。
- ④ 如何选择队长。
- ⑤ 教练员的模范作用。

#### 26. 教学训练文件制订

- ① 教学文件种类和制订原则方法。
- ② 训练文件种类和制订原则方法。

#### 27. 篮球课的组织与结构

- ① 关于制订一堂课的任务。
- ② 课的组织结构。（准备部分、基本部分和结束部分。）

## 28. 儿童、少年篮球教学训练

- ① 儿童、少年篮球教学训练的意义。
- ② 9—12岁儿童教学训练工作。
- ③ 13—15岁少年乙组教学训练工作。
- ④ 16—17岁少年甲组教学训练工作。

## 29. 篮球运动员选材

- ① 身体形态。
- ② 生理机能。
- ③ 运动能力（身体素质）
- ④ 心理素质。

## 30. 篮球技术教学训练原理

- ① 篮球技术教学训练的四个阶段。
- ② 选择练习方法的原则。
- ③ 技术教学训练过程中的几点要求。

## 31. 篮球战术教学训练原理

- ① 篮球攻、防战术结构分析。
- ② 篮球攻、防战术教学训练步骤。
- ③ 篮球攻、防战术教学训练几点要求。

### （二）技、战术教学训练方法

1. 移动。
2. 跳投（重点）。
3. 双手胸前传、接球（重点）。
4. 原地持球交叉步突破（重点）。
5. 个人防守（重点）。
6. 篮板球。
7. 策应、传切、掩护（重点）、突分。
8. 穿过、挤过、交换、关门。
9. 快攻（重点）。
10. 半场人盯人防守（重点）。
11. 进攻半场人盯人防守（重点）。
12. 联防（重点）。
13. 进攻联防（重点）。
14. 全场人盯人紧逼防守。
15. 进攻全场人盯人紧逼。
16. 全场区域紧逼。
17. 进攻全场区域紧逼。

### (三) 技能培养

1. 教育能力：在篮球教学训练中能根据篮球运动的特点对学生进行教育。
2. 制订文件能力：会订多年和全年训练计划、短期计划、进度以及会写教案。
3. 教学能力：会讲解、示范、分析动作技术以及纠正动作错误等教学能力。
4. 能合理选择训练方法和手段，不断提高训练质量。
5. 能进行身体和心理训练。
6. 能合理安排运动负荷。
7. 裁判能力和指挥比赛能力。
8. 总结工作能力：比赛和教学训练工作总结。

## 四、考核

### 第一学期

理论：50% } 内容、方法、要求另附  
技评：30%

平时：20% (课堂提问、讨论、作业)

第二学期：理论50%，技能30%，平时20%。

第三学期：理论50%，技能30%，平时20%。

第四学期：理论50%，技能30%，平时20%。

## 五、措施

(一) 讲解并讨论大纲，使每个学生都明确大纲内容和要求，自觉、主动地完成大纲任务。

(二) 理论课采用课堂讲授、讨论、布置作业的形式进行。废除注入式，开展启发式教学，布置参考书，培养学生自学能力。

(三) 教学训练法课，采用课堂讲授、现场演示和学生评定的方法，培养学生分析问题、解决问题的能力及提高教学训练能力。

(四) 教学中贯彻严格要求、严格管理、严明纪律，发扬教学民主，树立团结协作，勤学苦练的风气。

(五) 每学期期中及期末召开两次教学联系会，总结教学工作和执行大纲的情况，征求意见，提出改进措施。

## 六、参考书

- (一) 本科篮球通用教材。
- (二) 篮球技、战术训练法。
- (三) 苏联莫斯科体育学院76年运动系教材。

北京体院球类教研室篮球教学组

一九八五年七月

# 排球普修课教学大纲

## 一、说明：

1. 本大纲是根据教学计划的要求而制定，教学时数为72学时。
2. 本大纲适用于体育系、运动系及各种学制的排球普修课。
3. 任课教师可根据教学对象的情况，对次要教材的内容适当增减。
4. 本大纲的任务是：
  - ① 使学员掌握主要教材的技术动作，做到会讲解、示范，并能在比赛中运用。初步掌握次要教材的内容。
  - ② 掌握排球的主要战术形式，并能在比赛中运用。
  - ③ 学习排球基本知识，能够讲解主要技、战术要领，了解排球比赛的规则裁判法。
  - ④ 懂得排球主要技战术的教法，能识别正误动作，会组织排球比赛并能担任裁判工作。
  - ⑤ 能初步胜任大、中学的排球课、课外训练、竞赛组织及裁判工作。

## 二、时数分配

分类	教 学 内 容		学 时	百 分 比
理 论 部 分	1. 排球概述		2	
	2. 规则裁判法		2	
	3. 技术分析		2	13.9%
	4. 战术分析		2	
	5. 教 法		1	
	6. 新技术战术介绍		1	
实 践 部 分	基本技术	主 要 教 材	20	36.1%
		次 要 教 材	6	
	基本战术	主 要 教 材	10	19.4%
		次 要 教 材	4	
教 学 比 赛			16	22.2%
考 机 总	核 动		4 2	5.5% 2.8%
	计		72	100%

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分:

1. 排球运动概述
2. 规则、裁判法
3. 排球主要技术
4. 排球主要战术
5. 排球教法
6. 新技术战术介绍

#### (二) 技术部分、战术部分:

分 类	主 要 教 材	次 要 教 材	介 绍 教 材
准 备 姿 势		稍蹲、半蹲	
移 动		上步、并步、跨步、滑步、交叉步、后退步	
发 球	正面上手大力、勾手飘球	下手发球、手上飘球	
垫 球	正面垫球、一传垫、接扣球垫	侧垫、背垫、单手垫、挡球、处理网上球、入网球	滚翻、前扑、鱼跃
传 球	正面传球、正面二传	调整传球、背传、二传快球、跳传	
扣 球	4号位扣球	调整扣球、扣快球、吊球 扣平拉开球	短平快、围绕时差
拦 网	单人拦网	双人拦网	
进 攻 战术	“中一二” “边一二” 接发球进攻	“插上”接发球组攻	
防 守 战术	单人拦网、马蹄形防守	双人拦网心跟进防守 双人拦网边跟进防守	

### 四、考核

#### (一) 平时考核:

1. 课堂提问: 内容以动作要领、教法步骤、识别分析正误动作为主。方法为随堂有计划地进行，并将提问成绩记入成绩册。
2. 教学比赛中运用技术的能力: 教师根据学员在比赛中技术运用的情况，期末评定成绩。
3. 裁判工作的能力: 教师有计划地安排学员在比赛中担任裁判员工作，考查裁判能力给予成绩。

4. 学习态度：根据学员的出勤率及学习态度期末给予成绩。

以上四项均按五级分制记分。

(二) 技术考试：期末在排球场用流水作业方式进行。教师按项目分工负责。

考试项目、内容、方法及评分办法：

项 目	考 试 内 容、方 法	评 分 办 法
发 球	学员用上手发球或勾手发球 (任选一种) 五个	技评占10分，达标占5分。要求：抛球位置适宜，动作协调连贯，击球准，手法正确，发到场内。
垫 球	学员在6号区，将教师由对方2号区抛来的球垫至3号位网前五个球。	技评占10分，达标占5分。要求：移动取位准，手型击球点正确，用力协调，垫起球在3号位网前，弧度适宜，便于二传。
传 球	学员在3号区，将教师由5号区抛来的一传向4号位做二传五个球。	技评占10分，达标占5分。要求：取位准、准备姿势、手型、击球点正确、用力协调，二传距网0.3~1米，距边线1~2米弧度适宜。
扣 球	由教师做二传，学员在4号位扣球过网，扣六个球，(其中免去扣坏的一个球)按五个球计成绩。	技评占10分，达标占5分。要求：助跑、起跳动作连贯，挥臂动作舒展，击球点高，手打满球，有推压动作，球打入对方场地有一定力量并旋转。

注：以上评分办法中的要求均为满分的标准，未达到要求者教师酌情减分。满分为60分。

(三) 理论考试：采用闭卷笔试方法，考核理论课讲授的内容。

学生总成绩的评定比例为：平时成绩占20分，技术考试占60分，理论考试占20分，共计100分。

## 五、措施

1. 由任课教师组成普修课教学小组，定期集体备课，研究交流教法。
2. 任课教师应加强培养目标教育，防止学生出现重视扣球轻视传垫、重视比赛轻视基本技术、重视打球轻视教法的倾向。
3. 教师不仅要教技术，还要注意传授教法。并应利用课堂提问、集体分析纠正动作、教学比赛中计划地安排裁判实习等形式来培养学生技能。
4. 技术、战术理论课以课堂讲授方式为主。配合技战术录相以提高教学质量。
5. 适当组织同一课表的班际比赛，培养学生运用技术的能力和裁判能力。

6. 注意发现裁判人才，进行重点培养考核，争取培养5%左右的三级裁判员。
7. 力争在短期内编出精练的普修教材，内容只限于普修课教材内容的技术要领、战术图示、主要教法，使学员上课时人手一册并可成为毕业后排球教学训练工作的纲要。

## 六、参考书

1. 体育院系通用“排球”教材，1984年版。
2. 最新出版的排球规则。

北京体院球类教研室排球教学组

一九八五年七月

# 体育系排球专修课教学大纲

## 一、说明

- (一) 本大纲为体育系排球专修教学使用。
- (二) 本大纲根据体学系教学计划而制定，是体育系排球专修课教学工作的依据。
- (三) 目的任务

1. 根据教育计划的要求，在教学工作中加强对学生的思想教育工作，结合排球运动的特点，加强组织性、纪律性教育，培养团结、友爱、互助合作的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质。
2. 较全面系统地学习排球基本理论知识。
3. 较全面地掌握排球基本技术、战术，主要技术、战术要有一定运用能力。
4. 初步培养教学工作能力。
5. 力争达到二级运动员和二级裁判员水平。

## 二、时数分配

内 容	周数	学 期				总 时 数
		一	二	三	四	
理 论	18	18	18	18	18	54
实 践	6	6	6	6	6	362
考 核	4	4	4	4	4	16
合 计	108	108	108	108	108	432

### 三、内容纲要

#### (一) 各学期理论教学及时数分配:

理论课题目及主要内容		学期时数分配			
题 目	主 要 内 容	一	二	三	四
1 排球运动发展概述	1. 排球运动简介 2. 中国排球发展概述 3. 世界排球运动简介	2			
2 排球运动基本技术分析	1. 准备姿势和移动 2. 发球 3. 垫球 4. 传球 5. 扣球 6. 拦网	8	4	2	2
3 排球运动战术分析	1. 有关战术的几个问题 2. 阵容配备和位置交换 3. 接发球及进攻战术 4. 防守与反攻战术	2	2	4	
4 排球运动员的身体训练	1. 身体训练的重要性、内容及手段 2. 发展身体各素质的理论 3. 排球运动员体力及各项素质的测定 4. 制定计划应注意的问题			4	
5 排球运动的教学与训练	1. 技、战术教学步骤与安排 2. 青少年排球教学训练工作 3. 文件的制订 4. 比赛的指导工作 5. 技、战术统计工作			4	4
6 排球规则裁判法	1. 裁判员的职责与临场工作 2. 裁判时的手势和鸣笛 3. 裁判方法和执行规则 4. 竞赛记分法	2	4		
7 排球运动的竞争组织工作	1. 竞赛规程 2. 淘汰制 3. 循环制 4. 成绩登记		2		
8 课堂讨论	1. 理论课的讨论 2. 观摩比赛的讨论 3. 专题报告的讨论	2	2	2	2
9 专题讲座	邀请有关人士讲授排球技、战术、裁判等新知识，了解国内外有关排球运动发展形势			机 动	

(二) 各学期技、战术教学内容及安排:

学 期	内 容	技术教学					备 注
		发	垫	传	扣	拦	
1	下手发球 正面上手发球 勾手飘球	正面双手垫球 接发球垫球 垫入网网上球	双手上手传球 一般二传 背传	上旋球手法 助跑起跳 正面扣球	单人拦网 双人拦网		
2	正面上手飘球 高吊球	接扣球垫球 单双手侧垫 背垫	传快球 传短平快 平拉开球	扣快球， 三号位小 弧度球 短平快球			
3	勾手大力发球 上手侧旋球	滚翻垫球 前扑垫球	调整二传 侧传球 二传吊球	扣平拉开球 单脚起跳扣球		三人拦网	
4	跳起发球	挡球 鱼跃垫球	单手传球 跳传 隐蔽传球 战术传球	个人战术 扣球及各 种集体战 术配合		换位拦网	

学 期	内 容	集体战术教学			备 注
		进攻及反攻战术	防守战术	保护战术	
1	“中一二”，“边一二” 及其换位形式		双人拦网“边跟进”防 守、及专位防守	保护防守	
2	“插上”及五人、四人、 三人接发球形式		双人拦网“心跟进”防 守	保护扣球	
3	隐蔽站位及假插上战术 形式		三人拦网“边跟进”防守		
4	二次球及其转移				

(三) 各学期专项技能培养安排:

内容 学期	队列口令	准备活动	单项技术练习	全课实习	观分析摩课	制教学文件	技术统计践	组织竞赛	比裁判赛及实践	临场指挥	技教方法战训练术介绍
1	x								x		x
2		x						x	x		x
3			x			x	x		x		
4				x	x				x	x	
备注											

四、考核 (内容、方法、百分比)

内容 学期	理论部分			技、战术部分			技能部分		
	重点内容	方法	百分比	重点内容	方法	百分比	重点内容	方法	百分比
1	排球运动概述	笔	30	正面传球, 上、勾、飘任选一种, 正面双手垫球, 一般扣球, 单人拦网	技评	60	技术示范	随堂	10
	基本技术分析	试					讲解能力		
2	规则裁判	笔	30	一般二传, 防守垫球, 扣快球, 勾上飘, 任选一种发球, 双人拦网	技评达标	40	准备活动及裁判实习	随堂	15
	组织竞赛	试							
3	战术分析	开	30	以4对4比赛形式考核	达	50	单项技术教学实习	随堂	10
	身体训练	卷		技术运用能力	标		技术统计		
4	排球运动的 教学与训练	口 试	30	以6对6的比赛形式考 核比赛能力	技评达标	50	全课教学实习	随堂	20

注: 考核内容由以上理论、技、战术和技能三部分组成, 其中应记有平时成绩, 并以15%的比例列入总成绩中。

平时成绩包括: 学习态度, 课堂提问, 出勤情况及完成作业等。

第一、三学期为考查, 二、四学期为考试。

## 五、措施

(一) 贯彻党的教育方针，加强思想教育，培养学生忠诚党的教育事业，愿为祖国的排球事业贡献力量的思想品质。

(二) 体育系排球专修学生应经过测试择优入选，主修时间为二年，为进一步提高，两年后可继续选修。

(三) 建立良好的课堂秩序，教育学生遵守纪律，团结互助，热爱集体。

1. 教师要全面管理，认真备课，努力提高教学水平。

2. 教师以身作则，严格遵守作息时间，不迟到，不早退。

3. 组织各种学习小组，发挥学生集体力量，提高学习质量。

(四) 专修课要不断地进行教学改革，理论、技术、技能融为一体，力求提高学生的自学能力及分析，解决问题的能力。

1. 各种实习要求认真备课，加强评议，不断提高。

2. 理论讲授应使学生从学会知识，改变为会学会用。

3. 考核是巩固学生掌握知识的有效措施，也是检查教学效果的一种手段，因此在教学过程中，应加强随堂、阶段、期中、期末的考核工作，以不断的得到反馈信息，改进教学。

(五) 加强系、院排球专项班联赛的领导与组织工作，提高技术水平，促进教学，并通过学生实习裁判工作，提高裁判能力。

## 六、参考书

(一) 排球（中级技术读物）	人民体育出版社
(二) 少年儿童业余训练	人民体育出版社
(三) 排球技、战术研究	上海人民出版社
(四) 日本排球技术和战术	人民体育出版社
(五) 排球规则裁判法	人民体育出版社
	北京体院球类教研室排球教学组
	一九八五年七月

# 运动系排球专修课教学大纲

## 一、说明

1. 本大纲是根据我院教学计划要求，为四年制运动系排球专修学生制订的，包括专项理论及技术实践的教学、训练。

2. 大纲要求认真贯彻改革精神，不断改革教法和提高教学质量，并把教书育人的要求渗透到教学工作中去。

3. 本大纲对男女生均适用，实施过程中应在完成基本内容要求的前提下，亦可根据学生实际水平，其要求可稍有不同。

4. 使用大纲时每周应安排一次教学课，以提高教法水平。

5. 本大纲的任务：

(1) 通过教学工作应使学生成为忠诚党的教育事业，具有高度精神文明和较高专业水平的专项教练员、教师和其他体育专业人才

(2) 通过教学工作系统地、全面地掌握排球理论知识，提高对技战术的实际分析能力，掌握排球运动的历史、现状及发展趋势。

(3) 通过教学工作应全面地、熟练地掌握排球基本技术动作，战术方法，主要技术要达到正确的示范水平，主要战术要全面而深入地理解，并能讲解与演示。

(4) 提高实际工作能力。能正确地讲解与示范；能纠正错误；能组织与进行教学、训练与身体训练作业；能制定教学训练文件；能组织竞赛和担任裁判，并达到一级运动员水平和二级裁判员称号。

## 二、时数分配

时数 内 容	学 期								总时数
	一 (18)	二 (18)	三 (18)	四 (18)	五 (18)	六 (18)	七 (18)	八 (9)	
理论教学与考核	30	30	30	30	30	30	16	8	204
技术教学与考核	36	36	36	36	20	20	20	8	212
技术训练	144	144	144	144	144	92	56	18	888
课的实习					16	32	32	16	96
课堂讨论	6	6	6	6	6	6	20	4	60
总时数	216	216	216	216	216	180	144	54	1458

注：1. 根据教学计划专修课的周时数第1—5学期为12，第6学期为10，第7学期为8，第8学期为6，总时数为1458。

2. 课的实习包括技术的教学、训练及身体训练内容。

3. 课堂讨论根据理论课的内容，原则上每个题目都应安排讨论。

### 三、内容纲要

#### (一) 专项内容安排

学 期	内 容	理 论 教 学	技 术 教 学	专项技能培养							考 核		备 注	
				准 备 部 分	教 学 课	训 练 课	身 体 训 练	裁 判	组 织 竞 赛	教 学 文 件	技 术 统 计	考 查	考 试	
一	x	x										x		
二	x	x											x	
三	x	x	x				x					x		
四	x	x	x				x				x		x	
五	x	x		x			x	x	x			x		
六	x	x		x	x	x	x	x					x	
七	x	x		x	x							x		
八	x	x										x		毕业考试

- 注：1. 理论课教学中要尽可能运用各种现代化的教学手段，不断改进教学方法，着重提高分析问题和解决问题的能力。
2. 技术教学与训练是不可分的两种上课形式，两者应结合安排，并各有侧重，着重提高实际工作能力。
3. 整个专项教学过程中，应充分收集和利用各种信息，加强对教学过程的控制。
4. 除在课内安排技能培养外，组织竞赛和担任裁判等还可利用举办联赛进行。

#### (二) 理论课时数分配

编 号	题 目	一	二	三	四	五	六	七	八	小 计
1	排球运动发展史	8								8
2	排球技术分析	20	12							32
3	排球战术分析		16	10						26
4	排球运动员的身体训练			10						10
5	规则及裁判法			8	10					18
6	教学文件的制订				6	6				12
7	如何上排球课					6				6
8	技术教学法				6	10				16

续表

9	战术教学法				8			8	
10	竞赛的组织与编排			6				6	
11	比赛指导工作				8			8	
12	球队的建设工作				6			6	
13	青少年训练特点及工作				6			6	
14	教法作业					8		8	
15	调研报告	2	2	2	2	2	2	16	
16	技术统计方法			6				6	
17	专题作业分析					2	2	4	
18	考 核	4	4	4	4	4	4	32	
19	机 动	2	2	2	2	2		12	
	小 计	36	36	36	36	36	16	8	204

## (三) 技术教学教材内容安排

学 期	技术教材		战 术 教 材	
	主要教材	一般教材	主要教材	一般教材
一	发球;上手发球,勾手飘球 传球;正传、背传 垫球;正面双手、侧面双手, 垫发球,垫扣球 扣球;正面扣,半快球 拦网;单人拦网	下手发球	五人接发球阵形 中、边一二强攻 单人拦网防守阵 形 接拦回球的阵形	不拦网的阵形
二	发球;上手飘球 传球;一般二传,调整二传, 近体快球 垫球;跨步垫,低垫,单手垫 扣球;近体快球,短平快, 调整强攻 拦网;双人拦网	上手发各种旋转 球 背垫 转体、转腕扣球	四人接发球阵形 中、边一二掩护 进攻 双人拦网及中、 边一二掩护进攻	边换中一二进攻 接传垫球的阵形 及进攻
三	发球;勾手大力发球 传球;调整快球,跳传,平 拉开,插上二传 垫球;单手倒地,垫二传, 救入网球 扣球;远网强攻,围绕扣,单 足起跳扣,调整快球 拦网;三人拦网	发高吊球 助跑勾手大力发 传短平球 挡球,前扑,打手 出界,轻扣	三人接发球阵形 插上战术中间掩 护两边拉开进攻 双人拦网边跟进 防守阵形及插上 进攻	三人拦网防守阵形

续表

四	发球：跳发球 传球：单手传，二传吊球，网上处理球，侧传垫球；侧卧垫，滚动救球，扣球；轻吊球，高压吊球，快扶，远网快球 拦网：重叠拦网，换位拦网	传集中球，拉开球，夹塞球 鱼跃救球 小抢臂扣球	双人拦网心跟进 防守阵形 插上战术快球进攻 假插上战术	后排专位防守 隐蔽站位形式及其进攻
五	传球：背平快，背快 扣球：背平快，背快，两次球，后排攻	“三差”传球 勾手扣球 超手扣球	插上战术快球掩护进攻 一攻，保攻，推攻及反攻的综合串联配合	发球个人战术 垫球个人战术 两次球及其转移
六	扣球：跑动扣球，时差扣，位差扣	交叉进攻 假交叉进攻	跑动进攻战术 插上战术 自我掩护进攻	传球个人战术 扣球个人战术 拦网个人战术
七	扣球：冲飞扣球	拉3、拉4	立体进攻	后排防守阵形运用的变化
八	新技术介绍		新战术介绍	

#### 四、考核

学 期	理 论		技 战 术			技 能		
	重点内容	方法 比例	重点内容	方法 比例	重点内容	方法 比例		
一	1. 排球发展史 2. 基本技术分析	考 查 笔 试 40%	上手发，勾手飘，正面传正面垫，垫发球，四号位一般扣球	技 评 达 标 60%				
二	1. 基本技术分析 2. 基本战术分析	考 试 口 试 45%	上手飘，正面二传，调整二传，跨步垫，扣垫，扣近体快，扣短平快，调整扣，中一二、边一二战术，双人拦网，接发球阵形	技 评 达 标 55%				
三	1. 基本战术分析 2. 身体训练 3. 规则	考 查 笔 试 40%	勾手大力发，传平拉开，跳传，单手倒地救球，远网强攻，单足起跳扣，双人拦网边跟进防守，插上战术掩护进攻	技 评 达 标 45%	准备部分 实习	随堂 进 行	15%	

续表

四	1. 裁判法 2. 教学文件的制订	考试、口试	35%	跳发，侧传，传快球，侧卧垫，滚动救球，扣远网快球 吊球，快抹，插上战术快攻 双人拦网心跟进防守	现场讲解与示范	45%	裁判实习 技术统计 作业	随堂及联赛进行	20%
	1. 技术教学法 2. 如何上排球课 3. 组织竞赛与编排	考查、笔试	40%	传背快，传背平快，转体、转腕扣，插上快球掩护进攻，发球个人战术，反攻战术	技评、达标	40%	裁判实习 组织竞赛与编排实习	联赛进行	20%
五	1. 战术教学法 2. 比赛指导工作 3. 青少年训练特点及工作 4. 球队的建设工作	考试、口试	35%	跑动进攻扣球，时差扣，位差扣，插上战术自我掩护进攻 保护，推攻战术，传球、扣球个人战术，两次球及转移	现场讲解与示范	40%	教学课实习	随堂进行	25%
	1. 教法作业 2. 专题报告作业	考查开卷作业	45%	冲飞扣球，拉3、拉4、立体进攻	技评	30%	训练课实习、身体练习	随堂进行	25%
八	理论课主要内容	笔试、考试	40%	基本技术、战术、身体训练内容	现场讲解与示范	30%	理论技术的教学与训练	现场上课	30%

注：1. 第八学期技战术及技能考试结合进行。

2. 考核具体评分办法，由各年级根据实际情况拟定。

## 五、措施

- 经常了解学生思想、生活情况，全面负责，围绕培养目标进行深入细致地引导工作。
- 注意选拔与培养班干部，协调与指导班干部开展工作，经常听取学生意见，不断改进教学工作。
- 注意培养学生自学能力，要求有笔记，并注意平时考核的总结。
- 加强与系、年级领导联系，互通情况，争取领导的帮助与支持。
- 课上严格要求，遵守课堂纪律。
- 定期召开班会，及时进行阶段或学期小结，表扬好人好事。
- 技术水平较高的学生可参加院代表训练，教学课和考核应随班进行。

## 六、参考书

1. 体育系通用教材 1983年

人民体育出版社

2. 全国排球教练员训练班讲义 1983年 北京体院出版  
 3. 排球(中级读物) 张然编  
 4. 排球技术战术训练法 1985年 李安格、黄辅周编, 人民体育出版社  
 5. 日本排球技术和战术 1976年 丰田博等著 人民体育出版社

北京体院球类教研室排球教学组

一九八五年七月

## 教练员专科排球专业课教学大纲

### 一、大纲说明

(一) 根据两年制专科教学计划的规定, 制订本大纲的基本要求和时数分配。

(二) 本大纲体现了学时少, 内容新的要求。注重启发式、讨论式教学。特别强调智力开发和能力培养。

(三) 本大纲是为教练员和国家体育运动荣誉奖章获得者, 即优秀运动员而制订的, 目的在于培养忠诚党的体育事业, 又红又专, 具有高水平的排球教练员。

(四) 通过排球专业理论学习、讨论、研究, 不仅系统地掌握理论知识, 更着重掌握科学的学习方法、思想方法, 提高逻辑思维能力、分析问题解决问题的能力和创新精神。

(五) 通过教学、训练、比赛、实习等实践活动, 着重培养技能。提高带课、讲课、指导比赛、管理工作、制订计划、裁判工作等方面的实际工作能力。同时, 也达到培养作风、改进技术、体会战术、提高身体素质、学习新技术、战术和学习各种训练方法的目的。

### 二、时数分配

(一) 根据教学计划规定, 排球专业教学每周 3 次课, 6 学时。总计 210 次课, 420 学时。理论课与实践课各占 50%, 每学期按 18 周计算。时数分配如下表:

课时 课次 项 目 课别	总时数	学 期				每周平均
		一	二	三	四	
理论课	210 105	54 27	54 27	54 27	48 24	3 1.5
实践课	210 105	54 27	54 27	54 27	48 24	3 1.5
集中实习					4 周	
总计	420 210	108 54	108 54	108 54	96 48	6 3
科 研 论 文	136 54		36 18	36 18	64 32	2 1

(二) 科研每周1次，2学时，总计54次，108学时。需要时可与教学课合并使用。

(三) 外出参观的时数，包括在教学课总时数之内。

(四) 课内实习时数，包括在教学课总时数之内。集中实习(原为教练员的学员免实习)在第四学期，共4周，在校内进行，包括在总时数内。

### 三、内容纲要

#### (一) 理论课：

1. 主要理论题目采用测验教学法，即先出题测验，控制信息，进行针对性的教学。

2. 教学方法以自学、讨论、总结为主，结合辅导与重点讲授。

3. 注意结合学生讲课技能的培养。

理论课内容如下：

1. 资料收集整理工作

2. 场记人形画法

3. 排球发展史：(1)世界排球发展示意图(2)六人排球以前我国排球发展简况(3)我国六人排球发展概况(4)世界六人排球发展简况

4. 排球技术分析：(1)准备姿势与移动(2)传球(3)发球(4)垫球(5)扣球(6)拦网

5. 排球战术分析：(1)战术体系图(2)有关战术的几个理论问题(3)个人战术(4)“四攻”战术系统(5)一攻(6)防反(7)保攻(8)推攻

6. 身体训练：(1)目的(2)与技术的关系(3)身体素质分类(4)各项素质的理论

7. 排球教学工作：(1)技术教法指导(2)技术教学步骤(3)战术教法指导(4)战术教学步骤

8. 排球训练工作：(1)训练课的注意事项(2)技战术训练法(3)作风训练(4)技术训练(5)战术训练(6)心理训练

9. 教学训练原则的运用：(1)自觉性、积极性(2)直观性(3)系统性(4)周期性(5)从实际出发(6)从难从严训练(7)合理安排运动量(8)一般训练与专项训练相结合(9)技术、战术、身体、作风、心理训练五结合(10)理论指导(11)不断创新

10. 比赛指导工作：(1)比赛意义(2)赛前准备(3)临场指挥(4)暂停(5)换人(6)总结

11. 球队管理工作：(1)意义(2)形成团结战斗集体(3)正确利用矛盾(4)选择队长

12. 排球科研工作：(1)目的(2)条件(3)如何进行(4)内容(5)方法(6)需具备的知识

13. 排球的技术统计：(1)作用(2)前提(3)种类、格式(4)符号(5)

## 各种表格方法介绍

14. 计划制订：（1）意义（2）种类和内容（3）实例介绍
15. 当前排球发展趋势：（1）总趋势（2）具体发展趋势说明
16. 新技术、战术分析：（1）十二项新技术分析（2）新战术分析（以“空中飘动”为主）
17. 规则裁判法：（1）规则解释（2）裁判法
18. 竞赛编排工作：（1）竞赛方法介绍（2）三大排球赛的竞赛方法。
19. 如何做好教练员：（1）具备四种水平（2）思想水平的要求（3）理论水平要求（4）技能水平要求（5）技术水平要求
20. 排球运动员的选材：（1）意义（2）步骤（3）方法（4）参考指标
21. 青少年训练特点：请业体校教练员讲课或辅导。
22. 论文课：（1）选题（2）制订工作计划（3）写论文提纲（4）细目（5）写作（6）报告

### （二）实践课：

1. 培养教学、训练技能课：采用教师带示范课，结合学员上实习课的方法，提高学员写教案、组织课、示范讲解、纠正错误、分析问题、解决问题等各方面的能力。
2. 技、战术训练课：教师带课为主，结合学生带课，学习各种训练方法、训练技能，提高技战术水平，准备参加院内联赛。
3. 身体训练课：教师带课为主，学习身体训练方法，训练技能，体会各种动作，也作为一种身体训练。
4. 新技术、战术学习体会课：教师带课，共同研究体会各种新技术、新战术。
5. 比赛课：通过课内、对外比赛及院内联赛等，着重实践如何准备比赛和总结比赛，进行临场比赛的实习，提高比赛的有关技能。
6. 裁判工作课：结合各种比赛，有组织有计划地进行实习。
7. 参观训练、比赛课：通过组织参观校内外的训练、比赛，进行分析、讨论，提高分析能力。
8. 技术统计课：结合有关比赛，进行各种技术统计的实习，提高设计表格，临场统计，计算分析的能力。

### （三）论文课：

1. 第一、二学期在科研课中，结合训练、比赛等活动，结合专题文章阅读或科研报告等，学习写专题作业或文章，读书报告或若干文章的摘要等，培养写作能力，为写好毕业论文作准备。
  2. 第二学期开始选论文题目；第三学期完成论文工作计划、论文提纲和提纲细目，并完成部分调研等实际工作。
  3. 第四学期完成论文，进行交流，试讲和毕业论文报告。
- （四）集中实习课：非教练员的学员，需在第四学期进行4周校内集中实习，由院里统一安排。

## 四、考核

(一) 理论考核: 每学期考该学期所学内容, 采用课堂笔试或开卷作业的方式。重点考理解、运用方面的问题, 不着重死记硬背。

(二) 技术考核: 第一学期考技术动作规格; 第二学期考新技术学习掌握水平; 第三学期通过院内联赛考技术运用水平; 第四学期不考。

(三) 技能考核: 第一学期不考技能; 第二学期采用每人带一学时教学课的方法考核教学技能; 第三学期采用每人带一次训练课的方法考训练技能; 第四学期采用每人讲一个专题的方法考专业理论讲课技能, 参加集中实习的学员, 由指导教师评定实习成绩。

(四) 平时考核: 由教师根据平时上课的学习态度, 完成学业和作业的情况, 讨论发言, 提问回答的情况, 评定平时的分数, 并通过轮流值勤做班干部的工作的管理水平和技能, 由全班讨论, 作为教师给平时成绩的部分参数。

(五) 论文成绩: 由教研室教师集体评议。

(六) 考核评分比例:

项目	学 期 %	比例			
		一	二	三	四
理 论	5 0	4 0	4 0	5 0	
技 能		3 0 (教学)	3 0 (训练)	8 0 (讲课)	
技 术	3 0 (规格)	2 0 (新技术)	2 0 (运用)		
平 时	2 0	1 0	1 0	2 0	

## 五、完成教学大纲的措施

(一) 通过讲解和讨论大纲, 使每个学员都明确大纲要求, 自觉主动地完成大纲要求, 要求每人亲手抄一遍大纲, 经常对照参阅。

(二) 教师严格要求, 配合班上轮流值勤的学员严格管理, 树立团结协作, 勤学苦钻的学习风气, 保证教学的正常进行。

(三) 每学期的期中和期末, 开两次教学联系会, 对教学工作和执行大纲的问题提出改进意见。

## 六、教材及参考书

- (一) 教材: 1.《全国排球教练员训练班讲义》(1984年出版)  
2.《全国体院排球通用教材》(1984年重新修订版)

- (二) 参考书: 1.《业余体校排球教材》  
2.《日本排球技术和战术》  
3.各期《中国体育科技》、《国外体育科技》等。

北京体院球类教研室排球教学组

一九八五七月

## 足球普修课教学大纲

### 一、说明

(一) 本大纲是为运动系、体育系足球普修课而定。每周上课 4 学时, 共 18 周 72 学时。

足球课分为理论课和实践课两部分。理论课大多在室内讲授, 有的内容可采用教法作业形式在球场上课。为不断完善本大纲, 在每学期末进行教学总结后, 进行修改和补充。

### (二) 任务

培养学生掌握中等学校以上足球专业教学与训练的知识与能力, 促进我国足球运动的广泛开展。

1. 掌握足球课“三基本”的要求: 即基本理论知识、基本技术与战术和教学的基本技能。
2. 掌握足球课“六会”的要求: 即会讲解; 会示范; 会分析和纠正错误动作的方法; 会组织竞赛; 会做裁判工作; 会分析指导比赛。

### 二、内容纲要及学时分配

#### (一) 理论部分

- |                |        |
|----------------|--------|
| 1. 足球运动概述      | (2 学时) |
| (1) 足球运动的意义    |        |
| (2) 我国足球运动发展简况 |        |
| (3) 现代足球运动发展简况 |        |
| (4) 世界杯简况      |        |
| 2. 足球基本技术分析    | (4 学时) |
| (1) 踢球基本技术分析   |        |
| (2) 停球基本技术分析   |        |
| (3) 顶球基本技术分析   |        |
| (4) 运球基本技术分析   |        |
| (5) 抢球基本技术分析   |        |
| (6) 假动作技术分析    |        |

- (7) 掷界外球技术分析
- (8) 守门员技术分析
3. 足球基本战术分析 (4学时)
- (1) 战术的意义及其重要性
- (2) 基本战术分析
4. 规则与裁判法 (4学时)
- (1) 规则与裁判法的意义及其重要性。
- (2) 规则
- (3) 裁判法。(对角线裁判法)
- a. 主裁判和巡边员的基本职责
- b. 主裁判和巡边员执行规则时的基本配合方法。
5. 女子足球运动及“七人制”、“五人制”室内足球简介 (2学时)
- (二) 实践部分
- 足球基本技术：踢球、停球、顶球、运球、抢截球、掷界外球  
假动作及守门员技术 (18学时)
- 足球基本战术 (8学时)
- 个人战术：一对一攻防、盯人、摆脱
- 集体战术：二过一攻防，防守补位、综合防守、边、中路攻防、定位攻防、整队阵形。
- 教学比赛裁判法：(跑动路线实践、裁判鸣笛、巡边员旗势、主裁判手势) (18学时)  
(整体战术攻防及局部战术配合)

### 三、考核 (6学时)

#### 重点教材与介绍性教材

内容	重点教材	介绍性教材
理论	足球基本技术分析 足球基本战术分析 规则与裁判法	足球运动发展概况 女子足球 七人制、五人制室内足球
实践	踢球：脚内侧、脚背内侧、脚背正面 停接球：脚内侧停接球、胸部停球 顶球：原地颠正面及颠侧面顶球 运球：脚背外侧运球 拍截球	脚背外侧跑球，脚跟踢球，脚底停球，大腿停球，脚背外侧停球 跳起顶球（正面） 侧面抢球 掷界外球，假动作
技能	各种重点教材的教法组织 发现问题及纠正方法	

### 技术考试（技评与达标）方法及评分标准

内容	占%	技评考试内容与方法	评分方法							
			9~10分	7~8分	6分	3~5分				
脚背踢球	10% (10分)	16.50m脚背踢定位球 10次(三种脚背任选一种)	动作完整 熟练、正确 准确	动作较熟 练、完整 正确	动作较正 确	动作不正 确				
脚背内侧传球	10% (10分)	由25m(距圆)处向圈内传球3次	同上	同上	同上	同上				
胸部停球	10% (10分)	相距5m抛球，另一人用胸部停球	同上	同上	同上	同上				
内容	占%	达标考试内容与方法	达标评分标准							
			10	9	8	7	6	5	4	3
运球	10% (10分)	30m距离运球过5根杆作3次	成绩 标准	7'' 6''9'' 7''27''8''	7'' 8''4'' 8''4''9''	37'' 9''5'' 8''4''9''	9''5'' 9''1'' 9''5''	9''1'' 9''6'' 9''5''	9''6'' 10'' 10''	10'' 以外
脚背踢球射门	10分 (10分)	16.50m踢定位球射门10次	射进数 10个	8 7 6 5 4 3 2 1	8 7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	4 3 2 1	3 2 1

#### 四、措施

由于本大纲时数少，内容多，在执行本大纲过程中，应注意以下措施：

1. 精讲、多练，认真备好每堂课的讲授方法及教法组织，注意复习教材的教法组织，应密切联系实战的要求及方法的可授性。
2. 教师应抽出一定时间下班进行情况调查和问题解答，加强课外辅导。
3. 为了使学生掌握比赛规则，在每堂课后段利用组织教学比赛时间分批组织裁判实践。
4. 对技术较差的同学，应重点给以辅导，以便跟上进度要求。
5. 教学过程中，应尽量利用图表、沙盘、辅助器材及电化教学。

## 五、参考书

体育院系足球统编教材。

北京体院球类教研室足球教学组

一九八五年七月

# 体育系足球专修课教学大纲

## 一、说明

(一) 本大纲是为体育系一、二年级足球专修学生制定的。

(二) 本大纲是根据体育系师资专业教学计划和在总结体育系足球专修课经验的基础上制定的。

(三) 足球专修课从第一学期开始至第四学期，学习总时数为432学时。

### (四) 任务

1. 培养学生忠诚党的体育事业和发展我国足球运动的事业心，树立全心全意为人民服务的思想。

2. 培养学生勤学苦练、刻苦钻研的学习精神和遵守纪律，热爱集体，团结协作，勇敢顽强、不怕困难的思想品德。

3. 通过足球专修课的教学、训练，使学生较全面而系统地掌握足球专项理论知识，提高基本技术的示范能力及主要技术、战术的运用能力，达到二级裁判员水平，多数学生达到二级运动员水平。

(四) 通过足球教学活动，培养和提高学生的教学、训练的能力，能胜任大、中学的足球教学与训练工作，并具有组织足球竞赛、裁判的能力。

## 二、时数分配

内 容	时 数	比 例 %
理 论 部 分	44	10%
技 战 部 分	238	55%
技 能 部 分	110	25%
考 核 部 分	24	6 %
机 动 部 分	16	4
共 计	432	

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

序号	内 容 提 要	时 数	学 期
一	足球运动概述 1.开展足球运动的目的意义 2.解放前我国的足球运动 3.解放后我国的足球运动 4.足球运动的发展趋势	2	一
二	足球基本技术分析 1.各类技术的概念与作用 2.各类技术动作要领 3.各类技术动作原理分析 4.各类技术动作易犯错误与纠正方法	6	一
三	女子足球运动 1.女子足球运动发展概况 2.女子开展足球运动的作用 3.女子足球技、战术训练的特点 4.在女子足球教学训练中应注意的问题	2	一
四	足球战术分析 1.战术的概念与作用 2.战术分类 3.攻守战术的主要方法 4.战术指导思想	6	二
五	足球规则与裁判法 1.规则的基本精神与场地中的各区、线、点、圈、弧的作用 2.主、副裁的职责，配合和活动路线 3.直、间接任意球，越位，劝告警告，罚出场的判罚问题 4.主、副裁的哨音，手势、旗示问题	6	二

续表

序号	内 容 提 要	时 数	学 期
六	足球运动员的身体训练 1.身体训练的意义 2.身体训练的内容与特点 3.守门员的身体训练 4.各项素质训练时应注意的问题	2	二
七	足球运动的竞赛与组织工作 1.足球竞赛工作的目的意义 2.足球竞赛的种类 3.足球竞赛制度、编排方法与成绩评定 4.竞赛的组织工作 5.竞赛工作应注意的问题	4	三
八	足球比赛的准备、指挥和总结工作 1.足球比赛的准备工作 2.比赛的临场指挥工作 3.赛后的总结工作 4.对教练员临场指挥的要求	2	三
九	足球教学训练文件的制定 1.教学文件的目的作用 2.足球教学文件的种类与特点 3.各类文件制定的依据与方法 4.对文件制定的要求	4	四
十	足球课的结构与类型 1.足球课的结构与分析 2.各种类型课的特点与分析	2	四
十一	儿童少年足球技战术训练的特点 1.少儿开展足球运动的意义 2.少儿技战术训练的特点 3.少儿教学训练中应注意的问题	2	四
十二	足球各位置攻守打法分析 1.守门员主要攻守打法分析 2.后卫主要攻守打法分析 3.前卫主要攻守打法分析 4.前锋主要攻守打法分析	4	四

(二) 技、战术部分

技 术	战 术	学 期	备 注
<p>1. 颠球：脚背正面、内、外侧和大腿颠球</p> <p>2. 踢球：脚内侧、脚背内侧，正脚背踢定位球和滚动球</p> <p>3. 接球：脚内侧、脚背外侧，脚底接地滚球，大腿接空中球，胸部挺、收接空中球、反弹球</p> <p>4. 运球：脚背正、外侧直线运球，脚背内、外侧曲线运球</p> <p>5. 头顶球：额正、侧面头顶球</p> <p>6. 抢断球：正、侧面抢断球</p>	<p>1. 进攻战术 ①个人战术 无球：摆脱、接应、牵制 有球：传球、接球、过人 ②局部战术 传切配合、2过1配合 定位球进攻战术（以任意球、角球、掷界外球为主）</p> <p>2. 防守战术 ①个人战术 无球：选位，盯人 有球：一防一 ②局部战术 保护，补位，筑墙</p>	一	主要身体素质如速度、灵敏、柔韧、力量、弹跳、耐力结合技、战术进行练习
<p>1. 颠球：12部位颠球</p> <p>2. 踢球：脚内侧、脚背内侧、正脚背踢空中球和反弹球、脚背外侧踢球，脚背内侧转身踢球</p> <p>3. 接球：脚内侧接空中球、反弹球，脚底接反弹球，头部接球</p> <p>4. 运球：拨、拉、扣、挑、捅球，变速和变向运球</p> <p>5. 头顶球：跳起额正、侧面争顶球，鱼跃顶球</p> <p>6. 抢截球：断球、铲球</p> <p>7. 假动作：上、下肢有球和无球假动作</p>	<p>1. 进攻战术 ①局部战术：三人配合传球、漏球、交叉换位 ②全队战术 一般进攻：边路、中路和转移进攻 快攻：边路、中路和转移进攻 防守战术：制造越位、围抢 全队战术： 防守一般进攻和快攻中的边路、中路和转移进攻</p>	二	主要身体素质如速度、灵敏、柔韧、力量、弹跳、耐力结合技战、术进行练习

续表

技 术	战 术	学期	备 注
<p>1. 前场位置技术</p> <p>① 射门：迎面来球直接射，运球拨射、运球扣射。跑动中颠正面、颠侧面头顶射</p> <p>② 接球：摆脱接球，接球掩护</p> <p>③ 传球：脚内侧向横、回一次敲击地面球和平高球</p> <p>④ 抢球：堵抢、断抢</p> <p>2. 中场位置技术</p> <p>① 传球：中长传</p> <p>② 接球：跑动中接地滚球、接球转身</p> <p>③ 远射：运球远射</p> <p>④ 运球：变速变向运球</p> <p>⑤ 抢截：堵、抢</p> <p>3. 后场位置技术</p> <p>① 抢截：盯人逼抢、断抢、铲球</p> <p>② 传球：一次敲击平高球，转身传球</p> <p>4. 守门员位置技术</p> <p>① 接平高球</p> <p>② 手掷球</p> <p>③ 抛踢球</p>	<p>1. 守门员的主要攻守打法</p> <p>2. 边后卫的主要攻守打法</p> <p>3. 中后卫的主要攻守打法</p> <p>4. 前卫的主要攻守打法</p> <p>5. 边锋的主要攻守打法</p> <p>6. 中锋的主要攻守打法</p>	三	主要身体素质如速度、灵敏、柔韧、力量、弹跳、耐力结合技、战术进行练习
<p>1. 前场位置技术</p> <p>① 射门：转身射、抢点射、争顶射</p> <p>② 接球：接球摆脱</p> <p>③ 运球突破：假动作、速度过人</p> <p>④ 抢截、追抢</p> <p>2. 中场位置技术</p> <p>① 传球：转移中长传</p> <p>② 射门：接横回传球直接远射</p> <p>③ 运球：掩护运球</p>	<p>1. 快攻与防守快攻</p> <p>2. 密集防守与破密集防守</p> <p>3. 定位球进攻与防守</p>	四	主要身体素质如速度、灵敏、柔韧、力量、弹跳、耐力结合技、战术进行练习

续表

技 术	战 术	学 期	备 注
3. 后场位置技术 ① 争顶球 ② 大脚解围 ③ 围抢			
4. 守门员位置技术 ① 接地滚球 ② 扑接球 ③ 拳击球 ④ 托球			

## (三) 技能部分

主 要 内 容	学 期
裁 判 实 习	二
1. 组织竞赛 2. 临场比赛技术统计	三
1. 比赛指挥 2. 制定教学文件 3. 课堂实习	四

## 四、考核

(一) 考试时间：一、二、三、四学期期末。

(二) 分数比例

理论占30%，技、战术占50%，技能占15%，平时占5%。

(三) 考试内容、方法及评分标准

1. 技术考试

① 12个部位颠球：即头部、胸部各一次，大腿、肩部、脚内侧、脚外侧、脚背正面各二次。每人三次机会，取最好一次成绩。

测试时部位顺序可不限，但部位不得重复。

## 12部位颠球成绩评分表

成 绩 分 数	100	90	80	70	60
学 期					
一	9	8	7	6	5
二	10	9	8	7	6
三	11	10	9	8	7
四	12	11	10	9	8

② 定位球踢准

在起点线前相距30米处插标杆一根，并以标杆为圆心，分别以1米、1.5米、2米、2.5米、3米为半径画圆。测试时，球放在起点线上，用脚背内侧（左右均可）踢球，球的落点在园内或园的线上，均为命中得分。

30米踢准成绩评分表

成绩 分数 学期	100	90	80	70	60	试踢次数
一	1	1.5	2	2.5	3	6
二	1	1.5	2	2.5	3	5
三	1	1.5	2	2.5	3	4
四	1	1.5	2	2.5	3	3

在指定试踢次数内，取最好一次成绩。

③ 定位球踢远

画一宽为15米，长为60米以上的长方形场地。

测试时，球放在起点线上，踢球脚法不限，但球的落点需在15米宽的范围内方为有效。

定位球踢远成绩评分表

距离(米) 成绩 学期	100分	90分	80分	70分	60分	备注
一	40	38	36	34	32	每增加1米
二	43	41	39	37	35	加5分
三	46	44	42	40	38	
四	50	48	46	44	42	

每人三次机会，取最好一次成绩。

④ 20米运球绕杆射门

从起点线至罚球区线的距离为20米，距起点线4米处插上第一根杆，然后逐个插上距离为2米的杆，共插8根。

测试时，球放在起点线上，脚触球即开表，运球者逐个绕过标杆，当绕过最后一根杆时，要劲射入门，当球越过球门线后则停表，以展示成绩。若球未射中则不计成绩。

运球射门成绩评分表

时间 成绩 学期	100	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分	备注
一	8"6	8"8	9"	9"2	9"4	9"6	9"8	10"	10"2	每提高
二	8"4	8"6	8"8	9"	9"2	9"4	9"6	9"8	10"	0.1秒
三	8"2	8"4	8"6	8"8	9"	9"2	9"4	9"6	9"8	加3分
四	8"	8"2	8"4	8"6	8"8	9"	9"2	9"4	9"6	

每人三次机会，取最好一次成绩。

⑤ 掷远

在场地上画出宽6米，长30米的长方形。

测试队员成掷界外球姿势，采用原地或助跑1—2米方法将球掷入规定的场地范围，即球的落点需在6米宽的场地内，否则无效。

掷远成绩评分表

距离(米) 学 期	成 绩	100分	90分	80分	70分	60分
一		20	19	18	17	16
二		21	20	19	18	17
三		22	21	20	19	18
四		23	22	21	20	19

每人三次机会，取最好一次成绩。

2. 理论考试

以本学期所学过的专项理论为主要考试内容。

3. 技能考试

以第二、第三、第四学期所进行的技能部分，随意进行考核，一学期结束后给个技能总成绩。

4. 专项身体素质

① 30米跑

30米跑成绩评分表

时间 学 期	成 绩	100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分	备注
一		4"15	4"2	4"25	4"3	4"35	4"45	4"55	4"65	4"75	每提高
二		4"1	4"15	4"2	4"25	4"3	4"4	4"5	4"6	4"7	0.01秒
三		4"	4"05	4"1	4"15	4"2	4"3	4"4	4"5	4"6	增加1
四		3"85	4"	4"05	4"1	4"15	4"25	4"35	4"45	4"55	分

每人可跑三次，取最好一次成绩。

② 10米×4往返跑

10米×4跑成绩评分表

时间 学 期	成 绩	100分	90分	80分	70分	60分	备注
一		11"	11"5	12"	12"5	13"	每提高0.1
二		10"5	11"	11"5	12"	12"5	秒增加2分
三		9"5	10"	10"5	11"	11"5	
四		9"	9"5	10"	10"5	11"	

每人可跑三次，取最好一次成绩。

③ 30米×5跑

30米×5跑 成 绩 评 分 表

时 间 学 期	成 绩	100分	9 0 分	8 0 分	7 0 分	6 0 分	备 注
一	22"	23"	24"	25"	26"		每提高0.1
二	21"5	22"5	23"5	24"5	25"5		秒增加1分
三	20"5	21"5	22"5	23"5	24"5		
四	20"	21"	22"	23"	24"		

每人三次机会，取最好一次成绩。

④ 原地五级跳

五 级 跳 成 绩 评 分 表

距 离 (米) 学 期	成 绩	100分	9 0 分	8 0 分	7 0 分	6 0 分	备 注
一	11.5米	10.5	9.5	8.5	7.5		每提高10
二	12	11	10	9	8		厘米增加
三	13	12	11	10	9		1分
四	13.50	12.50	11.50	10.50	9.50		

每人三次机会，取最好一次成绩。

⑤ 12分钟跑

12 分 钟 跑 成 绩 评 分 表

距 离 (米) 学 期	成 绩	100分	9 0 分	8 0 分	7 0 分	6 0 分	备 注
一	2800	2700	2600	2500	2400		每提高10
二	2900	2800	2700	2600	2500		米，增加
三	3000	2900	2800	2700	2600		1分
四	3100	3000	2900	2800	2700		

以上考核内容、方法及评分标准，尚需在实践中不断总结、改进，使之不断完善。

## 五、措施

1. 加强政治思想工作，严格要求，严格管理。经常教育学生要明确学习目的，积极主动，生动活泼地进行学习。

① 教师要严格要求自己，以身作则，力争做到既是专修课的教练员又是政治上的辅导员；

② 教师要根据学生的实际情况，结合专修课教学的特点，制定各阶段、各课次的教育任务，把思想教育工作渗透到各个教学环节中去；

③ 教师除要抓好课上的思想教育工作外，还应深入到学生中间，做细致的思想工作；

④ 注意发挥班干部及骨干分子的作用。

2. 以体育系的培养目标为教学的指导思想，以“三基本六会”为教学的主要内容，从学生的实际情况出发，制定各阶段教学文件，在具体教学过程中要做到五个结合：

① 基本理论教学与实践相结合；

② 学习教学法与掌握和提高技、战术水平相结合；

③ 教学比赛与组织竞赛、裁判、临场指挥、技术统计等技能相结合；

④ 掌握科研方法与撰写毕业论文相结合；

⑤ 作风培养、身体训练与学习、掌握技、战术相结合。

3. 在教学训练中，要注意培养学生认真观察、思考、分析和解决问题的能力。

① 理论授课时，根据学生特点和不同的内容，除讲解外，还要安排讨论、作业、答疑、自学等形式。以培养学生动脑筋、勤思考、多分析的习惯和能力；

② 实践课提倡能者为师，互教互学，共同提高；

③ 学生的技能培养，如课堂实习、裁判、组织竞赛，指挥等，要在教师的指导下，做好充分的准备，编写好教学文件，实施后要认真总结，不断提高学生的教学能力。

4. 教师要认真备课，重视教材、教法的研究，在充分发扬教学民主的基础上，及时总结，不断改进和提高教学质量。

① 教师要加强专业理论学习，及时学习国内外先进科学技术、理论，不断丰富理论课教学内容；

② 加强对技术动作、规格要领及战术原则、方法的研究；

③ 经常观摩其他老师的课，取长补短，不断提高教学质量；

④ 教师要及时总结教学中的经验教训，阶段、学期和学年要有书面总结（或专题总结），不断改进教学工作。

5. 几项制度

① 建立队内核心组，经常研究队内思想和教学情况；

② 抓好考勤工作；

③ 不定期召开教学评议课，听取学生对教学工作的意见，以便改进教学工作；

④ 必要时，进行定期和不定期的集体备课。

## 六、参考文献

1. 《足球》 球类运动中册 1962年

2. 《足球》 体育系通用教材 1979年

3. 《足球》 体育系通用教材 1985年

4. 《足球讲义》匈牙利 萨宝帕尔 1957年
5. 《足球》少年儿童业余训练教材 1980年
6. 《对教学文件的若干问题的规定》北体教务处 1983年

北京体院球类教研室足球教学组

一九八五年七月

## 运动系足球专修课教学大纲

### 一、说 明

1. 本大纲以运动系教学计划为依据，为运动系足球班制定的。
2. 通过教学，培养又红又专的足球教练员、教师、科研人员和其他体育专业人才。

学习期间要完成下列任务：认真、系统和全面地学习大纲中规定的内容和要求。通过学习能较好的掌握专项理论、知识、技术、教学训练方法，培养学生的实际工作能力。要求达到一级运动员水平（标准见考核栏）和获得二级裁判员称号。并能胜任教学训练，组织竞赛和裁判工作。

3. 为了更好让学生系统全面掌握专项理论，知识技能，在专项理论教学中，根据教材和学生情况，除课堂讲授外，应多采用课堂讨论、作业（写分析报告，把理论运用到实践中去）；在实践课中，除教学训练课形式外，应多采用独立作业形式，培养独立自主的学习，发挥学生才干。

4. 学生来自全国体校、中学、省市队，具备了高中文化水平和一定足球技术水平。因此，在实践课中把教学课时数集中使用，学习理论、知识、技术，用较多时数进行训练、比赛和技能培养，但在教学训练中必须贯彻学、练结合的要求。在训练时不能忽视教学因素。

训练中贯彻练打结合原则，练练打打，打打练练，提高运动水平。

5. 在教学、训练课中，都应在扎实学好基本知识理论、技能，打好基本功的前提下，提高运动水平，不能忽视基本知识理论技术的教学训练。

6. 教学过程中，充分利用现代化工具，挂图、电影、录像，加强直观性，提高教学质量。

### 二、大纲内容与教学时数分配

#### 理论部分

##### (一) 足球运动概述

(2学时)

1. 足球运动的特点和作用。
2. 我国足球运动发展概况（解放前，新中国）。
3. 国际足球运动发展概况。

4. 运动系足球教学大纲、进度、足球课的任务介绍。	
<b>(二) 足球技术分析</b>	(6 学时、讲课、讨论)
足球技术概念、分类、原理分析、发展情况。	
<b>(三) 足球战术分析</b>	(10学时、讲课、讨论)
足球战术概念、方法、阵形、运用原理分析、发展情况。	
<b>(四) 足球运动员的身体训练</b>	(4 学时、讲课、讨论)
1. 身体训练的意义、任务、发展状况。 2. 一般身体训练和专项身体训练。 3. 守门员的身体训练。	
<b>(五) 足球规则与裁判法</b>	(4 学时讨论, 讲课)
1. 规则演变过程。 2. 规则各章节及主要规则分析。 3. 裁判法。	
<b>(六) 足球课的组织与进行方法</b>	(4 学时讲课, 讨论)
1. 课的类型。 2. 课的组织与进行方法。	
<b>(七) 足球运动员的全年训练</b>	(4 学时讲课, 讨论)
全年训练周期的划分。 各个训练时期的任务内容。	
<b>(八) 足球教学文件的制定</b>	(8 学时讲课, 留练习作业)
制定教学文件的意义。 教学大纲、教学进度、教案的制定。	
<b>(九) 青少年足球运动员的训练特点</b>	(2 学时, 讲课)
青少年足球运动员训练的意义、特点及注意事项。	
<b>(十) 足球比赛的准备指导与总结</b>	(2 学时讲课)
足球比赛的准备、指导与总结意义。 足球比赛的准备工作 足球比赛的指导工作 足球比赛的总结工作	
<b>(十一) 足球运动的竞赛制度与编排</b>	(4 学时讲课留作业)
运动竞赛的意义 运动竞赛制度与编排的方法 竞赛的组织工作	
<b>(十二) 足球运动的科研工作</b>	(4 学时讲讨)
科学研究在足球运动中的重要意义 科学研究内容、方法、步骤。	
<b>(十三) 足球比赛的常规技术统计</b>	(4 学时讲, 讨)
技术统计在足球比赛中的作用	

介绍几种统计方法

统计工作应注意的事项

(十四) 女子足球运动

(2学时讲课)

女子足球发展概况

女子足球运动的科学依据

开展女子足球应注意的几个问题

(十五) 足球教法作业

(2学时讲课)

技术、战术的教学与训练方法。

(十六) 足球场地的修建保养及辅助器材

(2学时讲课)

场地修建、保养。

辅助器材。

**实践部分**

(一) 身体训练 (在各次技术课的准备部分和专门课中贯彻)

(92学时)

一般的和专项走、跑、体操练习

一般的和专项跑、活动性游戏

一般的和专项、模仿练习、辅助练习

发展专项素质练习

(二) 技术

1. 踢球

脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚尖踢球、脚跟踢球、踢凌空球、踢倒勾球、踢弧线球。

2. 停球

脚内侧接球、脚底停球、脚背正面停球、脚背外侧停球、胸部停球、大腿停球、腹部停球、头部停球。

3. 顶球

原地正面，额侧顶球。跳起正面，额侧顶球，鱼跃顶球。

4. 运球

脚背正面运球、脚背外侧运球、脚背内侧运球；脚内侧运球、拨球、拉球、扣球、挑球、推球、挡球。

5. 抢截球

正面抢球、侧面合理冲撞抢球、后面抢球、堵球、断球、铲球。

6. 掷界外球

7. 假动作

有球的假动作、无球的假动作、上身假动作、下肢假动作。

8. 守门员技术

选位、准备姿势、接球、扑球、拳击球、运球、抛球、踢发球。

(三) 战术

(618学时技战术合用)

1. 基础战术

摆脱跑位，选位盯人，一过一，传球，二过二，二过一，三过二，三过三。

## 2. 进攻战术

边路进攻、中路进攻、转移进攻、快攻、快速反击、阵地反击。

## 3. 防守战术

区域防守、盯人防守、综合防守、补位。

## 4. 定位球战术

任意球战术、角球战术、球门球战术、中圈开球。

## 5. 比赛阵形

四二四式，四三三式，四一二三式，四二一三式，四四二式，一三三三式。

### (四) 比赛

(252学时)

检查赛，教学比赛，公开比赛。

### (五) 技能培养

(在技战术课和比赛课贯彻)

#### 1. 裁判实习

#### 2. 竞赛组织编排实习

#### 3. 临场指挥实习

#### 4. 教学课实习

队列、口令，准备活动、全课。

## 三、考核

### (一) 内容：理论、技术、技能（教学训练、裁判、临场、指导、竞赛组织编排）

### (二) 时间安排：

1. 1、3、5学期考查。2、4、6学期考试。

2. 理论、技术、技能随学习进度安排学完后，期末考核。

### (三) 考试、考查、内容与评分

1. 采用“百制”评分

2. 考查

(1) 平时占40%

内容：平时学习态度占10%

作业、提问、讨论、示范、讲解、教学能力、比赛占30%

(2) 期末考查占60%

内容：技术测验40%，理论测验20%。

3. 考试

平时占20%，内容同考查。

考试占80%，其中理论占30%，技术占50%。

第八学期给总的评语和分数。

### (四) 一级运动员标准

1. 技术测验要达到及格以上要求。

2. 比赛（凡是参加下列一种比赛合格者）

- (1) 一年内参加甲级队比赛8场，胜三场。乙级队10场，胜五场，上场必须超过2／3场次。
- (2) 参加北京市甲级联赛1—2次，获冠、亚军，主力队员。
- (3) 参加全国乙级联赛1—2次或相应的邀请赛，获第三名主力队员。

## 四、措施

1. 教育学生明确学习目的，把组织建队、思想建队、作风建队，形成风气抓下去，形成学习钻研刻苦训练和服从组织纪律风气。

2. 对四年级的教学训练有侧重，有重点进行。

### 一年级

(1) 教育部分、学习部分、理论内容和实践内容（盘球、射门、传接球，以控制球为主），开始组队建立队形，培养比赛能力。

讲解技术统计、搜集记录资料方法、培养独立学习钻研风气。

在训练方面，重点控制球、传接球。

裁判实习，每人一场主裁，二场副裁，打好示范脚法、素质、战术的基础，参加北京甲级联赛。

### 二年级

以传接球、射门为主，学习守门员技术，临场比赛指导实习，每人2—3场，争取参加北京或全国一些比赛。

### 三年级

学习要求，竞赛组织编排实习。

学习科研方法，培养科研能力。

提高技、战术运用能力，争取参加市和全国比赛。

### 四年级

选题，进行科研，教学实习。

争取到厂矿、业体校辅导。

毕业论文答辩，教育实习。

3. 了解学生情况，建立卡片，课前做好备课。

4. 每周向同学征求意见，改进工作。

## 五、参考资料

- 1. 全国体院体育系通用教材《足球》 1978年，人民体育出版社
- 2. 足球讲义 苏施科夫讲稿
- 3. 体育学院本科讲义 《球类运动》中册
- 4. 足球讲义 何萨宝歇尔著
- 5. 球类运动 苏兹洛夫著
- 6. 足球竞赛规则 国家体委审定

北京体院球类教研室足球教学组 一九八五年七月

# 教练员专科足球专业课教学大纲

## 一、大纲说明

(一) 根据两年制专科教学计划的规定，制订本大纲的基本要求和时数分配。

(二) 本大纲体现了学时少、内容新的要求，注重启发式、讨论式教学。特别强调智力开发和能力培养。

(三) 本大纲是为教练员和国家体育运动荣誉奖章获得者，即优秀运动员而制订的，目的在于培养忠诚党的体育事业、又红又专，具有高水平的足球教练员。

(四) 系统地学习专项理论知识及专项技术、战术、身体训练方法及原则。学习组织竞赛、制定教学文件，选拔运动员等基础理论知识，掌握专项基本技能，具有担任专业教学训练与裁判工作的能力。

(五) 初步了解体育科学及专项运动科学的研究的理论与方法。

## 二、时数分配

学年	第 1 学 年				第 2 学 年			
	总学时		108		108		108	
分类 时数	时 数	占本学期 %	时 数	占本学期 %	时 数	占本学期 %	时 数	占本学期 %
	理 论	40	37%	38	35.2%	44	40.7%	22
实 践	36	33.3%	42	38.9%	38	35.2%	36	33.3%
技能培养	24	22.2%	22	20.4%	22	20.4%	42	38.9%
测验与考核	4	3.7					4	3.7%
机 动	4	3.7%	6	5.6%	4	3.7%	4	3.7%
科 研	3 6		3 6		3 6		7 2	

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分

1. 足球运动发展史
  - ①足球运动的发展简史
  - ②足球运动的发展现状
  - ③足球运动的发展趋势
2. 足球运动技术原理分析
  - ①足球技术的内容与概念

- ②各种足球技术动作的组成及其理论分析
  - ③足球基本技术要领及其规格
  - ④位置技术特点
  - ⑤足球技术的发展
3. 足球战术攻防体系
- 足球战术的概念
  - 足球战术体系及其原则
  - ①战术体系
  - ②攻防战术
  - 足球比赛阵型及其发展
  - 足球战术教学与训练
4. 足球运动员的专项身体训练
5. 足球运动教学训练体系
- ①足球运动的训练体系
  - ②足球课及其安排
  - ③足球运动的教学与训练
6. 足球运动的选材、组队与管理教育
- 足球运动员的选材
  - 如何组织球队及进行管理教育
7. 足球教学与训练文件的制定
8. 足球运动的情报资料搜集与临场统计工作
9. 足球运动的比赛准备与临场指挥
10. 青少年及女子足球运动训练特点
- ①青少年足球运动的训练特点
  - ②女子足球运动的训练特点
11. 足球运动的规则与裁判法
12. 足球运动训练器材简介
- (二) 实践部分
- 1. 足球技术规格及其教法组织
  - 2. 足球战术教法组织
  - 3. 不同类型足球教学训练课的组织与教法介绍
  - 4. 教学训练实践
  - 5. 观摩训练
  - 6. 技术数据考核
- (三) 技能培养
- 1. 了解情况的初始教学训练实践与指导
  - 2. 技术动作易产生错误的原因探讨与纠正方法
  - 3. 独自制定教学训练文件

4. 竞赛的组织编排与裁判能力培养
5. 组织球队参加比赛及其临场指挥
6. 讲授理论课

(四) 科研

1. 编写文摘及专题分析报告
2. 编写毕业论文

教学内容分配表

	第一学年		第二学年		备注
	1	2	3	4	
理论部分	(44)	(44)	(48)	(22)	
足球运动发展史	6				指定资料自学讨论
足球运动技术分析	8				讲授与讨论
足球战术攻防体系		12			讲授与讨论
足球运动员的专项身体训练	6				指定资料自学与讨论
足球运动教学训练体系			10		讲授与讨论
足球运动的选材组队与管理教育			10		总结个人经验与讨论
足球运动教学文件的制定		4			讲授
足球运动的技术统计的情报搜集	8				讲授
足球运动的比赛准备与临场指挥		10			总结个人经验与讨论
青少年及女子足球运动训练特点				8	座谈
足球运动的规则与裁判法			8		讲授
足球运动训练器材简介			4		参观与组织专家介绍
观摩录像及专项技术电影	12	12	12	10	观摩、统计、分析
机 动	4	6	4	4	
实践部分	(40)	(42)	(38)	(36)	
足球技术规格及教法组织	26		26		第三学期为位置技术
足球战术教法组织		14			
不同类型课的组织与教法介绍		16			
教学训练实践				34	
观摩训练与分析讨论	12	12	12		观摩国家队、北京队及八一队及来访队
测 验 与 考 核	2			2	
技能培养部分	(24)	(22)	(22)	(46)	
班内教学训练实践课及指导	20				
产生错误动作原因分析与纠正方法	4				入学每人组织一次课教师给予指导

续表

个人制定教学训练文件		6	22	22	组织全院联赛及担任裁判
竞赛的组织与担任裁判		16			每人带队参加比赛
组织球队参加比赛				24	每人讲一课题
讲授理论课	(108)	(108)	(108)	(108)	
科 研 部 分					
编写文摘专题分析报告论文	36	36	36	72	

## 各学期教学训练重点

	第 1 学 年		第 2 学 年		
	第 1 学期	第 2 学期	第 3 学期	第 4 学期	
理 论	足球运动发展史	录相足球战术攻防体系	足球运动的教学训练	青少年及女子足球运动训练特点	
	足球技术分析	足球比赛的准备与现场指挥	足球运动队伍的组织与管理教育		
	足球专项身体训练	教学训练文件的制定	足球运动的规则裁判		
	足球技术统计及情报资料搜集		足球运动训练的辅助器材		
	观 摩				
实 践	技术规格及组织教法	战术教法组织	位置技术教法组织	教学训练班内实习	
	专项身体训练课的组织教法	不同类型课的组织与实践	观摩训练及讨论		
	技术测验建立技术入学档案	观摩训练及讨论			
	观 摩 训 练 及 讨 论				
技能培养	班内每人组织教学训练课，教师建立初学教学能力测定档案，教师给以逐个评定	制定教学文件实践组织球队参加比赛及临场指挥	竞赛组织与裁判能力培养	竞赛组织与裁判能力培养 讲授理论课	
科 研	学习编写文摘及技术分析一篇	学习编写专题分析报告	论 文	论文及报告	

## 四、考核

本大纲所进行的考核分平时测验与考查（试）两大类。入学时为了建立初始技术情

况档进行一次测验。第一学期结束进行技术考查，并进行理论课考查；第二、三学期结束进行测验（随堂进行）第四学期进行结业考试，分理论与实践两部分。

技术考试以达标与技评相结合方式进行，技术考试共分射门、踢准、掷界外球、运球绕竿四项。（详见考试办法）

评分方法按理论占40%，技术占40%及平时成绩占20%。

考试不及格者允许在下一学期开学第一周内补考。

#### 〈附〉技术规格考核项目

##### （一）射门

在距球门正前方20M处，画一条与球门平行的起点线，测验队员由此线开始向禁区弧处运球，此时教师发出“左边”或“右边”信号，学生根据教师所发信号向学生本人右手或左手同方向的球门内射门，球应直接飞入球门方为有效。滚入球门或擦地入门不算。

##### （二）30M运球绕竿

在场地上以间隔5M距离插竿一支，共计五根球竿30M距离，测验时学生由起点运球绕过五根球竿并连球带人一起冲进终点线，教师在学生触球起动一刹那开始计时，冲过终点线时停表。

##### （三）踢准

在距端线20M、30M、40M处场内，各以1米、1.5及2米为半径画上三个圆，测验时学生由端线分别向各个距离的圆内踢球两次。

##### （四）界外球掷远

由端线或边线向场地内掷界外球，根据掷球远近（不得犯规）记录成绩。

## 五、措施

- 加强对专业工作的事业心培养，培养主动钻研专业知识的学习风气。
- 理论课与实践以教师引导学生自己搜集资料、分析研究、讨论的方式进行，以提高学生独立工作的能力。
- 开展互教互学的活动，经常组织经验交流讨论会和座谈会。
- 为了及时了解当前足球运动发展动向，经常举行一些报告会，邀请专家来介绍足球运动发展情况。
- 为了保证有健康的身体进行学习，学生除进行实践课的学习外，应根据个人情况进行经常锻炼。

## 六、参考书

“国际足联高级教练员训练班讲课材料”

“全国青年教练员训练班讲稿”

“运动训练学”

“体育教学法”

北京体院球类教研室足球教学组 一九八五年七月

# 体育系手球专修课教学大纲

## 一、说明

(一) 根据体育系教学计划的规定和手球专选的特点和历史原因, 手球专选班除手球为第一专项外还将设置篮球为第二专项。

### (二) 目的任务

1. 在教学中加强思想政治工作和组织纪律教育, 把学生培养成为热爱祖国、热爱党、忠诚党的教育事业、又红又专的体育工作者。

2. 通过教学, 使学生较全面系统地掌握手球和篮球基本理论、基本技战术和基本技能。

3. 培养学生吃苦耐劳、刻苦训练的好作风及团结互助、互帮互学的好风气。

4. 通过比赛、实践, 巩固所学的专项知识, 培养学生的集体荣誉感和团结奋斗的精神, 使学生达到二级运动员水平和争取达到二级裁判员的要求。

## 二、时数分配

内 容	学 时 数	百 分 比
理 论 部 分	34	8 %
专项素质与技能	72	17 %
技术教学与技能	216	50 %
战术教学与技能	72	17 %
比 赛 与 技 能	30	7 %
考 核	8	1 %
总 计	432	

附：理论部分教学时间安排：

内 容	周 时 数	学 年		学 期		总 时 数
		I	II	III	IV	
手球运动发展概述	2					2
手球竞赛规则及裁判法	2		2			4
手球技战术介绍	2					2

续表

手球传接球技术分析	2	2	2		2
手球射门技术分析		2			2
手球移动技术分析			2		2
守门员技术分析				2	2
进攻战术分析			2		2
防守战术分析				2	2
防守技术分析			2		2
手球技战术教法	4	4	2	2	12
总计	12	8	8	6	34

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分:

任务：通过理论部分的教学，使学生对手球运动有全面的了解，明确学习目的；从理论上理解技、战术的动作方法、要领及技术原理、要求，进一步促进技、战术水平和技能的提高。

内容：

1. 手球运动发展概述；
2. 手球竞赛规则及裁判法；
3. 手球技术分析：
  - 1 >手球技战术介绍（电影、录像教学）
  - ①梯米索拉工学院队技术示范课、电影。
  - ②中罗手球比赛。
  - 2 >手球技术分类及传接球技术分析
  - 3 >射门技术分析
  - 4 >移动技术分析
4. 手球战术分析
  - 1 >进攻战术分析
    - ①进攻的基础配合分析
    - ②全队进攻战术分析
    - 2 >快攻战术分析；
    - 3 >防守战术分析：
      - ①防守的基础配合分析
      - ②全队防守战术分析
  5. 手球技、战术教法课
    - 1 >传球教法课

- 2 > 移动教法课
- 3 > 射门技术教法课
- 4 > 防守技术教法课
- 5 > 攻防战术教法课
- 6 > 守门员技术教法课

## (二) 技术战术教学与训练

任务：通过实战部分的技术的教学与训练，使学生在专项素质上有较大的提高，并掌握较高水平的手球技术和技能与战术素养。

内容：

- 1. 专项素质的教学与训练：
  - 1 > 专项力量素质的练习方法手段及提高力量素质
  - 2 > 速度灵敏素质的练习方法及提高速度灵敏素质
  - 3 > 柔韧和协调的练习
- 2. 手球技术的教学与训练
- 3. 手球战术的教学与训练
- 4. 手球守门员技术的教学与训练

## (三) 比赛

任务：参加各级比赛对一个队来说是十分重要的，不仅能巩固和提高所掌握技战术水平，检查教学训练，而且能培养学生顽强的思想作风和战斗作风，培养集体荣誉感。

内容：

- 1. 尽量多联系友谊比赛
- 2. 参加北京市各种比赛
- 3. 参加全国手球联赛

## 四、考核

任务：根据规定进行考查和考试，以检查学生掌握所学知识情况和进行教学训练总结。

内容：分考查和考试，均采用百分制

- 1. 考查：1>各学期所学的重点技术，需进行达标测验。
  - 2>讲解、示范及部分或全部课的实习能力。
  - 3>平时的课堂提问，技战术运用能力。

考查成绩：技评40%，达标20%，技能20%，平时20%。

- 2. 考试：

- 内容：1>所讲授的理论课和平时上课讲授的知识。
  - 2>所学的重点技术，分技评和达标。
  - 3>技战术的教法掌握及运用能力，讲解示范能力。

试考成绩：理论40%，技术30%，技能30%

## 五、措施与要求

- 一> 配合系里抓好队内思想工作教育学生，明确学习目的，调动学生学习训练的积极性。
- 二> 为打好基础，在教学训练安排上首先抓好教学，使学生能先掌握好手球的基本技术。在训练上以抓专项素质为主。
- 三> 培养学生互帮互学、团结友爱的精神，把手球队建成一个思想过硬、学习训练认真刻苦的优秀班集体。
- 四> 要坚持三严三从一大（严格要求、严格训练、严格管理，从难、从严、从实战出发，大运动量）。对技术精益求精。在完成教学的前提下，根据每个人的具体情况，练就具有个人特点的技术，进而建立整队的风格打法。
- 五> 进行有效的科学训练，预防伤害事故的发生。

## 六、参考书

- 一、手球运动讲义
- 二、手球技术规格
- 三、手球教学与训练
- 四、手球规则裁判法

北京体院球类教研室手球教研组

一九八五年七月

# 教练员专科手球专业课教学大纲

## 一、大纲说明

- (一) 本大纲根据两年制教练员专科教学计划规定而定的。
- (二) 本大纲根据“面向现代化、面向世界、面向未来”和为了适应我国体育事业发展的需要，培养具有较高水平的专业人材而制定的。
- (三) 本大纲是为教练员和国家荣誉奖章获得者即优秀运动员而定的。在教学中体现改革的精神，坚持从实际出发，理论联系实际，贯彻启发式、讨论式，反对注入式、填鸭式，在学生原有训练实践经验的基础上，强调理论教学的提高和实际工作能力的培养。

### (四) 任务：

1. 加强政治思想教育，忠诚党的教育事业，培养学生谦虚谨慎、努力钻研、勤奋刻苦学习的品质，做到守纪律、有教养、懂礼貌，成为又红又专具有较高水平的教练员。
2. 通过系统、全面的理论学习、讨论、研究，着重智力开发，不仅要学会，而且

要“会学”的科学方法和思想方法，提高逻辑思维能力、分析问题和解决问题的能力，并且要有创新精神。

3. 通过技术教学法、训练法、实践课，除正确、系统、全面掌握技战术外，着重能力的培养，做到七会（会示范、会讲解、会组织教学、会纠正错误、会组织竞赛、裁判、会指导比赛、会制定教学训练文件、同时还要会管理工作和科研等方面的工作能力）。

## 二、时数分配

学 时 周 数	学 年 学 期	I		II		总 计	百 分 比
		一	二	三	四		
内 容		1 8	1 8	1 8	1 8	7 2	
总时数	(4 × 18) 7 2	7 2	7 2	7 2	288	100%	
理论部分	(2 × 16) 3 2	3 2	3 2	3 2	128	44%	
实践与教法	(2 × 9) 1 8	1 8	1 8	(2 × 5) 1 0	6 4	22%	
技能培养	(2 × 9) 1 8	1 8	1 8	(2 × 13) 2 6	8 0	28%	
考核	(考查) 4	(考试) 4	(考查) 4	(考试) 4	1 6	6 %	
科研、论文		2 × 8 1 6	1 6	4 × 18 7 2	104		

理论课时数分配表：

编 号	题 目	学 期			
		一	二	三	四
1	宣布讲解教学大纲	2			
2	手球运动概述	4			
3	手球技术分类及其分析	10	6		
4	手球战术分类及其分析		10		
5	手球运动员的身体训练	4			
6	手球的教学与训练		4		
7	手球运动竞赛规则与裁判法		2		
8	手球竞赛组织工作			2	

续表

9	手球运动的指挥工作			2	
10	手球运动员的选材工作			2	
11	手球教学与训练计划的制定			4	
12	手球教练员的管理工作				
13	手球运动比赛的技术统计工作			2	4
14	专题讲座观摩	2	2	6	4
15	阅读资料拟定参考书	4	2	6	10
16	录相、电影	2	2	2	2
17	座谈、讨论、作业	4	4	8	10
总计	128	32	32	32	32
18	手球运动的科研方法			16	72

实践课与教法作业时数分配表:

编 号	内 容	学 期			
		一	二	三	四
1	持球、步数计算，移动技术教法	4			
2	传接球技术与教法	4		2	
3	射门技术与教法	4	2	2	
4	突破技术与教法		4		
5	防守对手技术与教法	2	4	2	
6	守门员技术与教法		4		
7	基础配合与教法		4	2	2
8	全队配合与教法			4	2
9	任意球战术与教法			4	
10	身体训练与教法	4		2	4
11	教学比赛与教法				
总计	64	18	18	18	10

技能培养时数分配:

编 号	内 容	学 期			
		一	二	三	四
1	平时的语言，写作总结分析能力	8	2	2	4
2	观察，见习课评课，分析课	4			4
3	准备部分实习		4		
4	基本部分实习		4		
5	全课的实习		4	4	4
6	教学文件制定		4		
7	竞赛规程的制定			2	2
8	比赛的指导工作				2
9	比赛的裁判工作			2	2
10	比赛的技术统计工作			6	4
11	对全国优秀队分析				2
12	对国际来访队的分析	2		2	2
13	总结本队本人的特点	4			
总 计		8 0	1 8	1 8	2 6

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

1. 宣布讲解教学大纲
2. 手球运动发展概述:
  - (1) 手球运动概念、意义
  - (2) 手球运动的特点与价值
  - (3) 手球运动的发展(国际、国内)
  - (4) 世界手球运动发展趋势与我们的任务
3. 手球技术分类及其分析:
  - (1) 移动技术分析与教学训练
    - ①作用
    - ②分类
    - ③分析
    - ④教学训练方法与步骤
    - ⑤易犯错误及纠正方法
  - (2) 传接球技术分析与教学训练
    - ①意义和作用

②分类

③分析

④教学训练方法与步骤

⑤易犯错误及纠正方法

(3) 射门技术分析与教学训练:

①意义和作用

②分类

③分析

④教学训练方法与步骤

⑤易犯错误及纠正方法

(4) 突破与运球技术分析与教学训练: (同上)

(5) 防守对手技术分析与教学训练:

①意义和作用

②个人防守动作方法与要求

③防无球与持球队员的防守方法

④防守时应注意的问题

(6) 守门员技术分析与教学训练:

①意义和作用

②守门员应具备条件与要求

③技术分析

④教学训练方法与步骤

⑤易犯错误与纠正方法

4. 手球战术分类及分析:

(1) 战术概念、意义、作用

(2) 战术原则

(3) 战术分类

(4) 基础配合:

①基础配合概念和作用

②分类

③攻守基础配合方法与分析: (配合位置、任务、路线、节奏)

④教学步骤与方法

(5) 全队配合:

①意义与作用

②分类

③快攻与防快攻:

快攻的定义和作用

快攻的组织形式和结构

快攻的发动时机

快攻结束时的配合

教学方法与步骤及应注意的问题

防快攻（同上）

④攻守区域联防：

攻守意义与作用

攻守概念与特点

攻守原则及运用时机

攻守方法

攻守教学方法与步骤

攻守教学训练方法的要求

⑤攻守混合防守（同上）

⑥攻守人盯人防守（同上）

5. 手球运动员身体训练：

(1) 意义与作用

(2) 机能训练

(3) 素质训练

(4) 心理训练

(5) 应注意的问题

6. 手球规则及裁判法：

(1) 手球比赛中犯规、违例、守门员与罚则及要求与分析

(2) 裁判员职责、要求

(3) 裁判员比赛开始至结束的工作

(4) 裁判员移动路线与分工

7. 比赛的指导工作

(1) 意义

(2) 赛前准备

(3) 临场指挥——换人的意义与作用

(4) 比赛中间休息时指挥

(5) 赛后总结工作

8. 手球竞赛组织工作：

(1) 意义与作用

(2) 组织方法

(3) 编排方法

9. 手球教学与训练：

(1) 教学原则

(2) 教学组织方法

(3) 观察发现、分析技术和纠正错误

(4) 制定教学文件

10. 手球训练计划的制定：

- (1) 训练原则
- (2) 身体、生理、心理训练
- (3) 制定训练计划

11. 手球运动员的选材：

- (1) 选材的意义
- (2) 身体形态
- (3) 身体素质
- (4) 生理机能
- (5) 心理素质

12. 教练员的管理工作：

- (1) 管理工作的意义
- (2) 建立团结战斗的集体
- (3) 选择干部
- (4) 教练教书育人，以身作则

13. 手球比赛的统计工作：

- (1) 意义和作用
- (2) 统计方法
- (3) 从需要出发，勇于创新

(二) 实践部分：

1. 持球、步数计算、移动

2. 传接球：

- (1) 双手传接球
- (2) 单手肩上传球
- (3) 甩传
- (4) 单手胸前传
- (5) 头后传
- (6) 背后传
- (7) 低手传
- (8) 跨下传

3. 射门：

- (1) 原地单手肩上射门
- (2) 垫步单手肩上射门、低手低门
- (3) 行进间单手肩上向前跳起射门
- (4) 行进间单手肩上向上跳起射门
- (5) 倒地射门（前、侧、鱼跃倒地）

4. 运球（直线）

5. 突破：

- ①同侧
  - ②异侧
  - ③跳步
  - ④转身
  - 6. 守门员技术：  
姿势、步法、位置、持球、掷球。
  - 7. 防守对手：  
个人防守方法、防无球与持球队员。
  - 8. 基础配合：  
攻：交叉换位、突分、掩护、策应  
守：交换对手、“关门”、协防、夹击（穿挤）
  - 9. 全队配合：  
攻守快攻  
攻守阵地、攻守联防
  - 10. 任意球战术
  - 11. 身体训练方法
- (三) 技能培养：
- 1. 讲解示范及教学组织能力
  - 2. 会分析动作及纠正错误
  - 3. 会制定教学训练文件
  - 4. 会组织竞赛、编排工作
  - 5. 会裁判工作
  - 6. 会科研方法

#### 四、考核：

理论：50%  
技术：30%（技评、运用）  
技能：20%（态度、讨论、作业）  
(内容、方法、要求另附)

#### 五、措施：

- 1. 深了解学生情况，调动学习自觉性，开始讲解并讨论大纲，使其学生明确大纲任务、内容与要求，使其主动自觉完成任务。
- 2. 加强政治思想工作，加强精神文明建设，定期召开会议总结学习情况，表彰先进，互相学习，共同提高。
- 3. 理论课采用课堂讲授、讨论，布置作业等形式，废除注入式，开展启发式，布置参考书，培养学生自学能力。
- 4. 技术教学中除巩固和提高技术、战术水平，同时还传授教学训练方法，并规格

化。

5. 教法作业课，采用讲授、现场、演示和学生评定方法，以培养学生分析问题和解决教学训练能力。
6. 教学中贯彻三严：（严明纪律、严密组织、严格要求）发扬教学民主，不断提高教学质量。
7. 课程教学后期按计划、要求进行看课，分析课、实习课，做到看课有目的、分析课有小结、实习课有教案以提高教学能力。
8. 定期召开教学会议，检查执行大纲情况及问题，征求意见，提出改进措施。
9. 为了更好培养学生，竞赛、裁判及科研能力，可根据竞赛安排，结合具体情况进行校内校外观摩，调研与实践。并写出小结或专题报告。

## 六、主要参考书

1. 手球教学与训练：（山东出版）
2. 手球教材：（体院组编）
3. 手球技术规格：（体院组编）
4. 手球内部参考资料：（国家体委）
5. 手球：（南斯拉夫专家讲）
6. 手球规则及裁判法：（体育出版社）

北京体院球类教研室手球教学组

一九八五年七月

# 乒乓球普修课教学大纲

## 一、说明

（一）本大纲按72学时制订。

（二）大纲内容分为理论部分和技术部分。技术部分为主要内容和次要内容。要求学生必须掌握全部理论部分内容和技术部分的主要内容，体会技术部分的次要内容。

（三）本大纲以培养讲解、示范、组织比赛和技术运用为主要目标。在教学中要围绕这几方面组织和进行教学工作。

（四）基本任务

1. 通过教学培养良好的道德品质和作风。
2. 通过理论教学使学生掌握乒乓球的基础理论知识，具备初步分析技术的能力，教学能力和组织基层竞赛、裁判工作能力。
3. 通过技术教学和比赛，使学生掌握主要技术内容的讲解、示范、教学和运用的能力。并初步了解或掌握其他内容。

## 二、学时分配

时数 内容	学时分配						
	理论	实习	技术	比赛	考核	机动	累计
时数分配	11学时	9学时	32学时	12学时	4学时	4学时	72学时
百分比	15%	13%	44%	17%	5.5%	5.5%	100%

## 三、大纲内容

### (一) 理论部分 11学时

1. 介绍大纲制订的依据、基本任务和内容。

乒乓球发展简史：①初级阶段。②削球占上风阶段。③攻球占上风阶段。④快攻兴起的阶段。⑤各种打法形成均势的阶段。⑥最新的技术发展简况。

常用基本术语：①击球时间。②击球部位。③拍形角度。④拍面方向。⑤发力方法。⑥发力方向。⑦球台术语。⑧站位术语。⑨击球线路术语。

击球动作结构。 2学时

2. 乒乓球运动的基本理论知识：①弧线。②速度。③力量。④旋转。⑤落点。⑥击球的基本环节。 2学时

3. 单打裁判知识。 2学时

4. 双打与双打裁判知识。 1学时

5. 世界锦标赛团体类项目的比赛方法：①单循环赛。②分组单循环赛。③半决赛和决赛。④男子团体赛。⑤女子团体赛。 2学时

6. 世界锦标赛单项类项目的比赛方法：①单淘汰赛。②预选赛和抢七。③单淘汰附加赛。④抽签的步骤、原则和方法。 2学时

### (二) 实习部分 9学时

1. 单打裁判实习 2学时

2. 双打裁判实习 1学时

3. 男子团体赛实习 2学时

4. 女子团体赛实习 2学时

5. 抽签实习 2学时

### (三) 技术部分(包括比赛) 42学时

1. 主要内容 24学时

①发球和接发球。平击发球，发急球，发下旋球。

②平挡、快推。

③正手快抽、拉抽。

④搓球。(快搓或慢搓)

⑤步法：单步、并步、侧身步。

⑥结合技术：左推右攻，推挡侧身攻。

## 2. 次要内容

18学时

①发球和接发球：发转与不转球，正、反手发侧上、侧下旋球，高抛发球，下蹲发球。

②加力推、减力挡，推下旋，推侧旋。

③攻台内球，突击球，中远台攻球、杀高球，打回头，反手攻球，滑板，放高球。

④推、侧、扑，交叉步。

⑤削球：正、反手削球，削弧圈球。

⑥弧圈球：加转弧圈球，前冲弧圈球。

⑦两面不同性能的球拍，倒板搓球。翻板搓球，倒板削球。

## 3. 教学比赛，在技术练习中安排，不单计学时。

## 4. 通三级运动员比赛

2 学时

# 四、考核与机动 8 学时

1. 技术考核 2 学时

2. 理论考核 2 学时

3. 机动：补缺课用 4 学时

## 考核内容与标准

### (一) 考核内容与方法

#### 1. 技术部分

内容：反手对推，反手对搓，正手对攻。

方法：反手对推由反手发急球开始，在反手半台内对推20板，中间不得失误。反手对搓由正手下旋球开始，其他与反手对推同。正手对攻由正手发急球开始，在正手半台内对攻20板，中间不得失误。达标时有三次机会，以记达标成绩的一次进行技评。

达标标准：每项5分。前10板不计分，后10板每2板1分。考核时自选本组内对手陪测。

技评标准：每项10分。其中发球2分，拍触球2分，节奏、速度（搓球看高度）、落点的稳定性3分，整个动作总体印象3分。

#### 2. 理论部分

内容：全部理论课内容以及技术中主要教材的特点、要点、易犯错误、教学方法及步骤……等内容。

方法：出考试题笔试或口试。

标准：满分40分。

#### 3. 比赛能力

内容：教学比赛中的比赛成绩和水平。

方法：最好采用单循环赛。也可以根据水平分组采用分组循环赛。

标准：满分10分。根据全班学生情况把本组分为好、中、差三个水平，在每个水平中参照本组比赛成绩。分别在8—10分，4—7分，1—3分三个分数段中给分，未参加比赛者为0分。

#### 4. 平时成绩

内容：平时提问，实习情况，比赛作风，学习作风……等等情况。

方法：平时在教学中记录情况综合评分。

标准：满分5分。

(二) 评分方法：各方面分别按标准评分，然后计算总和得出总分。

### 五、基本措施

1. 根据大纲的基本任务认真备课。教学小组组织集体备课，经常研究和交流教学经验，不断改进和提高教学工作。

2. 教学内容目前以《北京体院乒乓球普修课教学参考书》为主要依据。如有补充内容要集体讨论统一后使用。今后，将编写《北京体院乒乓球普修课教材》，作为教学内容的主要依据。

3. 经常进行课堂提问，集体分析、教学比赛等活动。贯彻“三基本、六会”（基本技术、基本技能、基本知识，会讲解、会示范、会教学、会陪练、会组织竞赛、会裁判。）的要求。

4. 成绩优秀者可以提前完成技术考核，增加补充教材。

5. 课上要加强道德品质和作风的培养，使学生具备合格的教师应有的品德。

6. 教会学生安装和保护器材的常识。

7. 鼓励学生观看各种比赛和技术电影等，增长学生对乒乓球的兴趣和扩大其知识范围。

北京体院球类教研室乒乓球教学组

一九八五年七月

## 体育系乒乓球专修课教学大纲

### 一、说 明

(一) 本大纲是根据一九八五年印发的体育系教学计划的有关规定和要求而制订的。

(二) 本大纲总学时为432，从第一学期至第四学期，每学期为108学时。

(三) 根据乒乓球具有多种类型打法的特点，实践部分的教学训练以学生本人主体类型打法的基本技术、战术为主，非主体类型打法（副板）的基本技术为辅。

(四) 理论课的教学应根据具体内容不同而采用程序教学法、讲授法、专题讨论法、学术报告会以及与实践相结合等方法。

(五) 对学生的基本技能培养，应贯穿于整个教学训练过程，在四个学期中有侧重地安排，使技能培养与理论、实践课的教学相结合。

### (六) 任 务

1. 根据培养目标的要求和本课程的特点，在教学训练过程中，培养学生忠诚党的

教育事业，全心全意为人民服务的思想和谦虚谨慎、努力钻研、刻苦训练、团结互助、遵守纪律的优良作风，使之具备人民教师的品德和素质。

2. 较系统、全面地掌握乒乓球运动的基础理论。较好地了解和掌握乒乓球运动教学训练的基本规律及其方法。用理论指导实践。

3. 熟练地掌握个人主体类型打法的基本技术和战术。具有一定的实战能力，达到二级运动员水平。正确地掌握非主体类型打法的基本技术，具有一定的示范能力。

4. 具有担任学校乒乓球代表队教学训练工作的能力。

5. 有一定的组织竞赛和裁判工作的能力。并达到二级裁判员水平。

6. 初步掌握本专业的科学的研究方法。

## 二、时数分配

### (一) 总教学训练时数的分配

编 号	内 容	学 时	比 重	各学期时数分配			
				一	二	三	四
1	理 论	72	16.7%	18	18	22	14
2	技 术	288	66.7%	82	72	66	68
3	技 能	44	10.2%	2	10	14	18
4	考 核	20	4.6%	4	6	4	6
5	机 动	8	1.8%	2	2	2	2
合 计		432	100%	108	108	108	108
学期周数				18周	18周	18周	18周

### (二) 理论课内容及其时数分配

编 号	内 容	时 数	授 课 学 期			
			一	二	三	四
1	乒乓球运动概述	4	4			
2	乒乓球运动的基本理论	14	14			
3	乒乓球运动的基本技术	12		12		
4	乒乓球运动的基本战术	8			8	
5	乒乓球运动的双打	2		2		
6	乒乓球运动的教学	4				4
7	乒乓球运动的训练	8				8
8	乒乓球教练员的主要工作	4		4		
9	乒乓球运动的竞赛规则、裁判法	6			6	
10	乒乓球运动的竞赛组织编排	8			8	
11	乒乓球运动的国内外动态	2				2
合 计 学 时		72	18	18	22	14

(三) 技术实践部分内容及其时数分配

编 号	内 容	时 数	各学期时数分配			
			一	二	三	四
1	个人主体类型打法的教学、训练	200	66	60	52	22
2	非个人主体类型打法的教学、训练	36				36
3	双打的教学与训练	6		2	4	
4	比 赛	40	10	10	10	10
5	专项身体素质训练	4	6			
	合 计 时 数	288	82	72	66	68

(四) 技能培养及其时数分配

编 号	内 容	时 数	各学期重点安排			
			一	二	三	四
1	基本技术分析(观察技术纠正错误动作)	12	4	8		
2	讲解示范及组织教学能力	10	2	8		
3	裁判工作和竞赛编排能力	12			12	
4	制订教学文件能力	10				10

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

1. 乒乓球运动的概述
  - (1) 世界乒乓球运动发展概况
  - (2) 我国乒乓球运动发展概况
2. 乒乓球运动的基本理论
  - (1) 乒乓球运动的基本知识(包括术语、球拍性能等)
  - (2) 乒乓球运动的技术原理
  - (3) 乒乓球的击球动作结构和基本环节
3. 乒乓球运动的基本技术
  - (1) 握拍法和站位、基本姿势
  - (2) 基本手法和步法
  - (3) 发球和接发球
  - (4) 推挡技术
  - (5) 攻球技术
  - (6) 捶球技术
  - (7) 削球技术
  - (8) 弧圈技术

- (9) 基本技术的动作分析示例
4. 乒乓球运动的基本战术
    - (1) 制订战术的原则
    - (2) 基本战术
    - (3) 战术的运用
  5. 乒乓球运动的双打
    - (1) 双打的配合
    - (2) 双打的练习方法
    - (3) 双打的竞赛、裁判方法
  6. 乒乓球运动的教学
    - (1) 教学特点
    - (2) 教学的组织方法与步骤
    - (3) 观察分析技术和纠正错误动作
    - (4) 关于提高教学质量
    - (5) 教学文件的制订与实施
    - (6) 教学原则
  7. 乒乓球运动的训练
    - (1) 基本功的训练
    - (2) 心理训练
    - (3) 技术、战术的训练
    - (4) 身体训练
    - (5) 多球训练
    - (6) 训练计划的制订与实施
    - (7) 训练原则
  8. 乒乓球教练员的主要工作
    - (1) 选材与组队
    - (2) 训练期的主要工作
    - (3) 比赛期的主要工作
  9. 乒乓球运动的竞赛规则和裁判方法
    - (1) 竞赛规则
    - (2) 临场裁判方法
    - (3) 术语和手势
  10. 乒乓球运动的竞赛组织编排
    - (1) 比赛的基本方法
    - (2) 种子与轮空
    - (3) 编排工作的内容和程序
  11. 乒乓球运动的国内外动态
    - (1) 教学训练、裁判、竞赛编排等动向
    - (2) 介绍有关国内外重大比赛和世界锦标赛情况
- (二) 实战部分**
1. 技术部分
- 单项技术

应练技术		类型	打法	直拍快攻	横拍快攻	弧圈结合快攻	快攻结合弧圈	削球
内 容								
个 人 主 体 打 法 技 术	1. 正、反手发急球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. 正、反手发短球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. 正、反手发侧上(下)旋		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	4. 正、反手发转与不转		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5. 正手发高抛球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6. 下蹲式发球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7. 反手发急下旋球		✓			✓	✓	
	8. 正、反手接发球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	9. 正、反手近台快攻		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	10. 正、反手中远台攻球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	11. 正反手扣杀		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	12. 正、反手攻(拉)台内球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	13. 正手拉(上旋)球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	14. 正手杀高球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15. 正手带弧圈球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	16. 反手快推(拨)		✓	✓	✓	✓	✓	
	17. 反手加力推(拨)		✓	✓	✓	✓	✓	
	18. 反手减力挡		✓	✓	✓	✓	✓	
	19. 反手推下旋球		✓			✓	✓	
	20. 反手推(带)弧圈球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	21. 正手拉前冲、高吊					✓	✓	
	22. 反手拉前冲、高吊					✓	✓	
	23. 正、反手快慢搓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	24. 正、反手搓转与不转		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	25. 正、反手中远台削球							
	26. 正、反手削弧圈球							✓
	27. 削追身球							✓
	28. 削突击球							✓
副 板 技 术	1. 正手攻球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. 反手推挡(拨)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. 反手攻球		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	4. 正手拉弧圈		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5. 正、反手削球		✓	✓	✓	✓	✓	
	6. 发球接发球		✓	✓	✓	✓	✓	✓

注：1.个人主体打法的应练技术中可根据学生具体情况(水平)分主要技术和次要技术或从中取舍。

2.副板技术主要是改变握拍方法，即：改直拍为横拍；横拍为直拍。

### 结 合 技 术

应练技术		类型	打法	直拍快攻	横拍快攻	弧圈结合快攻	快攻结合弧攻	削球结合圈
内 容								
个人 体 打 法 技 术	1. 发球结合正反手抢攻(拉冲)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. 接发球后正反抢攻(拉冲)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. 左推(拨、反手攻)右攻		✓	✓				
	4. 推挡(拨、反手攻)侧身攻		✓	✓				
	5. 推(拨、反手攻)侧、扑		✓	✓				
	6. 搓中突击和拉小上旋		✓	✓		✓	✓	✓
	7. 拉后变冲				✓	✓	✓	
	8. 搓中变拉、冲				✓	✓	✓	
	9. 推(拨)变拉、冲				✓	✓	✓	
	10. 反手推(拨拉冲)结合正手拉冲				✓	✓	✓	
	11. 反手推(拨拉冲)结合侧身拉冲				✓	✓	✓	
	12. 反手推(同上)侧身拉冲、扑正手拉冲				✓	✓	✓	
	13. 正反手结合削							✓
	14. 搓、削结合							✓
	15. 削中正、反手反攻							✓

### 基 本 技 术

应练技术		类型	打法	直拍快攻	横拍快攻	弧圈结合快攻	快攻结合弧攻	削球
内 容								
个人 主 体 打 法 战 术	1. 发球抢攻(拉、冲)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. 接发球抢攻(拉、冲)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. 对攻(推攻、两面攻)		✓	✓	✓	✓	✓	
	4. 搓攻(拉、冲、扣)		✓	✓	✓	✓	✓	
	5. 拉攻(拉、冲、扣)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6. 拉 搓 结 合		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7. 削 中 反 攻							✓
	8. 挡 推 结 合							✓

## 2. 比赛

每学期每人不少于10场比赛。包括教学比赛、全院比赛（联赛）、校内外各种友谊赛。

## 3. 身体训练

以专项素质训练为主。一般安排于第一学期为宜。

### （三）技能部分

1. 基本技术分析，观察技术纠正错误动作的能力。
2. 讲解示范及组织教学能力。
3. 裁判工作和竞赛编排能力。
4. 制订教学文件的能力。

## 四、考核工作

### （一）考试的时间安排

1. 考试时间安排在第一、二、三、四学期。
2. 本课程考试内容的学期安排。

内 容 项 目 学 期	技术部分	理 论 部 分	技 能 部 分
一		技术原理	1. 观察技术，纠正错误动作 2. 讲解示范能力
二	个人主体类型 打法的单项技术	1. 双打 2. 基本技术 3. 教练员主要工作	1. 基本技术分析 2. 讲解示范能力
三	个人主体类型 打法的结合技术	1. 裁判工作能力 2. 竞赛的组织编排 3. 基本战术	1. 临场裁判能力 2. 编排能力
四	副板技术	1. 乒乓球教学工作 2. 乒乓球训练工作	1. 制订教学文件能力 2. 组织教学能力

### （二）考核内容及评分比重

项目	考 核 内 容																																																																																																																																																																																																																																														
基本理论占30%	1. 乒乓球的技术原理 2. 乒乓球的基本技术、战术分析 3. 乒乓球教学训练的有关问题及方法 4. 乒乓球教练员的主要工作 5. 乒乓球竞赛的组织编排 6. 乒乓球竞赛的规则与裁判 7. 乒乓球的教学与训练																																																																																																																																																																																																																																														
主要技术与实战能力占40%	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">内 容</th> <th style="text-align: center;">直快</th> <th style="text-align: center;">横快</th> <th style="text-align: center;">弧快</th> <th style="text-align: center;">快弧</th> <th style="text-align: center;">削球</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 正 手 攻 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>2. 反 手 推 挡 (快 拨)</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>3. 正 手 拉 小 上 旋 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>4. 正 手 拉 弧 圈 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>5. 反 手 快 手</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>6. 反 手 拉 下 旋 来 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>7. 摔 手</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>8. 正 手 削 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>9. 反 手 削 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">结 合 技 术</th> <th style="text-align: center;">左推 (拨、拉、攻) 右攻 (拉)</th> <th style="text-align: center;">右推 (拨、拉、攻) 左攻 (拉)</th> <th style="text-align: center;">侧身攻 (拉)</th> <th style="text-align: center;">正手攻 (拉)</th> <th style="text-align: center;">直快</th> <th style="text-align: center;">横快</th> <th style="text-align: center;">弧快</th> <th style="text-align: center;">快弧</th> <th style="text-align: center;">削球</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 左推 (拨、拉、攻) 右攻 (拉)</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>2. 反手推 (拨、拉、攻) 侧身攻 (拉)</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>3. 反手推 (拨、拉、冲) 侧身攻 (拉) 补正手</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>4. 摔中突击 (抢拉)</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>5. 发球抢攻 (拉、冲)</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>6. 正反手结合削球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>7. 削突 击 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>8. 削接 长 短 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>9. 削 中 反 攻</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">副 板</th> <th style="text-align: center;">正 手 攻 球</th> <th style="text-align: center;">直快</th> <th style="text-align: center;">横快</th> <th style="text-align: center;">弧快</th> <th style="text-align: center;">快弧</th> <th style="text-align: center;">削球</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 正 手 攻 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>2. 反 手 推 挡 (拨)</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>3. 反 手 攻 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>4. 正 手 拉 弧 圈 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>5. 正 反 手 削 球</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>6. 发 球、接 发</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">比 赛</th> <th style="text-align: center;">队内比赛中技、战术运用情况</th> <th style="text-align: center;">直快</th> <th style="text-align: center;">横快</th> <th style="text-align: center;">弧快</th> <th style="text-align: center;">快弧</th> <th style="text-align: center;">削球</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 队内比赛中技、战术运用情况</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>2. 全院比赛中技、战术运用情况</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>3. 对外比赛中技、战术运用情况</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> </tbody> </table>		内 容	直快	横快	弧快	快弧	削球	1. 正 手 攻 球	✓	✓	✓	✓	✓	2. 反 手 推 挡 (快 拨)	✓	✓	✓	✓	✓	3. 正 手 拉 小 上 旋 球	✓	✓	✓	✓	✓	4. 正 手 拉 弧 圈 球	✓	✓	✓	✓	✓	5. 反 手 快 手	✓	✓	✓	✓	✓	6. 反 手 拉 下 旋 来 球	✓	✓	✓	✓	✓	7. 摔 手	✓	✓	✓	✓	✓	8. 正 手 削 球	✓	✓	✓	✓	✓	9. 反 手 削 球	✓	✓	✓	✓	✓	结 合 技 术	左推 (拨、拉、攻) 右攻 (拉)	右推 (拨、拉、攻) 左攻 (拉)	侧身攻 (拉)	正手攻 (拉)	直快	横快	弧快	快弧	削球	1. 左推 (拨、拉、攻) 右攻 (拉)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	2. 反手推 (拨、拉、攻) 侧身攻 (拉)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3. 反手推 (拨、拉、冲) 侧身攻 (拉) 补正手	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	4. 摔中突击 (抢拉)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5. 发球抢攻 (拉、冲)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6. 正反手结合削球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7. 削突 击 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8. 削接 长 短 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9. 削 中 反 攻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	副 板	正 手 攻 球	直快	横快	弧快	快弧	削球	1. 正 手 攻 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	2. 反 手 推 挡 (拨)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3. 反 手 攻 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	4. 正 手 拉 弧 圈 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5. 正 反 手 削 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6. 发 球、接 发	✓	✓	✓	✓	✓	✓	比 赛	队内比赛中技、战术运用情况	直快	横快	弧快	快弧	削球	1. 队内比赛中技、战术运用情况	✓	✓	✓	✓	✓	✓	2. 全院比赛中技、战术运用情况	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3. 对外比赛中技、战术运用情况	✓	✓	✓	✓	✓	✓
内 容	直快	横快	弧快	快弧	削球																																																																																																																																																																																																																																										
1. 正 手 攻 球	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
2. 反 手 推 挡 (快 拨)	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
3. 正 手 拉 小 上 旋 球	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
4. 正 手 拉 弧 圈 球	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
5. 反 手 快 手	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
6. 反 手 拉 下 旋 来 球	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
7. 摔 手	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
8. 正 手 削 球	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
9. 反 手 削 球	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																										
结 合 技 术	左推 (拨、拉、攻) 右攻 (拉)	右推 (拨、拉、攻) 左攻 (拉)	侧身攻 (拉)	正手攻 (拉)	直快	横快	弧快	快弧	削球																																																																																																																																																																																																																																						
1. 左推 (拨、拉、攻) 右攻 (拉)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
2. 反手推 (拨、拉、攻) 侧身攻 (拉)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
3. 反手推 (拨、拉、冲) 侧身攻 (拉) 补正手	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
4. 摔中突击 (抢拉)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
5. 发球抢攻 (拉、冲)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
6. 正反手结合削球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
7. 削突 击 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
8. 削接 长 短 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
9. 削 中 反 攻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																						
副 板	正 手 攻 球	直快	横快	弧快	快弧	削球																																																																																																																																																																																																																																									
1. 正 手 攻 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
2. 反 手 推 挡 (拨)	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
3. 反 手 攻 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
4. 正 手 拉 弧 圈 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
5. 正 反 手 削 球	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
6. 发 球、接 发	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
比 赛	队内比赛中技、战术运用情况	直快	横快	弧快	快弧	削球																																																																																																																																																																																																																																									
1. 队内比赛中技、战术运用情况	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
2. 全院比赛中技、战术运用情况	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
3. 对外比赛中技、战术运用情况	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																																									
教学训练能力占20%	1. 制订教学文件的能力 2. 组织教学能力、讲解、示范能力 3. 分析问题、解决问题能力 4. 教学实习能力																																																																																																																																																																																																																																														
组织竞赛裁判能力占10%	1. 制订竞赛规程能力 2. 组织编排能力 3. 裁判工作能力																																																																																																																																																																																																																																														

### (三) 考试办法

1. 技术考试采用技评与达标相结合的方法，
2. 理论考试可根据具体情况采用笔试、口试、闭卷、开卷、作业或其中几者相结合的方法。
3. 技能考试采用随堂进行、作业、实践等方法。
4. 各项考试的评分方法另订。

## 五、措 施

加强培养目标的教育，不仅要从思想上提高认识，更要在日常教学训练中贯彻，以坚定学生的事业心，做到又红又专。

(一) 要尊师爱生。教育学生要尊敬教师长。同学之间要互相关心，互相爱护，互相帮助。要严于律己，宽以待人。取人之长，补人之短。要勇于开展批评与自我批评。教师要为人师表，以身作则。

(二) 发扬教学民主，发挥教与学两个积极性。严格执行教学训练计划。搞好学期总结，发扬成绩，找出差距，不断提高教学训练质量。

(三) 认真贯彻“三基本六会”的要求。有计划有步骤地全面提高学生的业务水平。认真备课，钻研教材、教法。理论课要讲细讲透，要加强复习、讨论、辅导、检查，使学生真正理解、掌握并能运用它指导实践。安排、组织、指导好学生在校内的专项教学训练的见习和实习工作，以提高学生教学训练工作能力。尽可能多的创造机会使学生多做临场裁判工作和竞赛编排工作，为学生提高编排、裁判能力和获得二级裁判员称号创造条件。

(四) 记好教学训练日记，定期检查，交流思想，互通情况。

## 七、主要参考材料

(一) 《乒乓球》(体育系通用教材)人民体育出版社 1985年

(二) 《现代乒乓球技术的研究》人民体育出版社 1982年

北京体院球类教研室乒乓球教学组

一九八五年七月

# 教练员专科乒乓球专业课教学大纲

## 一、说 明

(一) 本大纲是根据二年制专科教学计划规定的教学任务和时数制订的。

为了适应我国体育运动发展的需要，贯彻教育要“面向现代化、面向世界、面向未来”，培养具有较高水平的体育专业人才，在制订本大纲时重点考虑了在教学中坚持从实际出发，理论联系实际，在学生原有训练实践经验的基础上，着重理论的学习提高和

实际工作能力的培养。除使学生学会必要知识和技能外，还引导学生要学会开发其智力，启发学生思维。对学生技能的培养，要注意贯彻整个教学与训练的全过程之中。

## (二) 教学任务

- 培养学生谦虚谨慎、努力钻研、刻苦训练、团结互助、遵守纪律的优良作风，使他们具备人民教师、教练员应有的品德。
- 较全面的系统的掌握乒乓球运动的基本理论、基本技术、基本技能，使学生具有胜任乒乓球专项的教学训练、组织竞赛和裁判工作的能力。
- 使学生正确熟练的掌握个人主要打法的基本技术战术，具有实战能力和较高的示范与陪练能力；正确掌握非主要打法的基本技术，具有一定的示范能力。
- 具有担任青少年乒乓球训练工作和本专项教学工作的能力，以及较高的组织竞赛和裁判工作的能力。

## 二、教学时数分配表

学 期	一	二	三	四	总 计
周 数	1 8 (每周 4 学时)	1 8 (4)	1 8 (4)	1 6 (4)	7 0
总时数	7 2	7 2	7 2	6 4	2 8 0
理论部分	3 6	3 6	3 6	3 6	1 4 4 (5 2 %)
实践部分	2 0	2 0	1 6	1 2	5 8 (2 2 %)
技能培养部分	8	8	1 2	8	3 6 (1 4 %)
考 核	4 (考查)	4 (考试)	4 (考查)	4 (考试)	1 6 (6 %)
机 动	4	4	4	4	1 6 (6 %)

## 理 论 课 时 数 分 配

编 号	题 目	学 期				总 计
		1	2	3	4	
1	乒乓球运动概述	6				
2	乒乓球基本理论	14				
3	乒乓球击球原理探讨	8				
4	技术分析		10			
5	基本战术		4			
6	乒乓球的教学与训练		6			

续表

7	不同类型打法的训练			8		
8	身体训练		6		4	
9	乒乓球教练员的主要工作				6	
10	教学与训练计划的制订					
11	乒乓球规则和裁判法			4		
12	乒乓球竞赛编排			8		
13	乒乓球运动的科研方法			6		
14	专题讲座	4	4	4	6	
15	阅读指定参考资料					
16	其他(座谈、讨论、作业...)	4	6	6	10	
	总计	36	36	36	36	144

## 实践课时数分配

编 号	内 容	学 期			
		1	2	3	4
1	正手攻球	2			
2	反手攻球	2			
3	推挡	2			
4	搓球	2			
5	拉弧圈球	2			
6	反弧圈技术	2			
7	发球接发球	2			
8	杀高球、放高球	2			
9	削球	2			
10	直拍结合性技术练习			10	
11	横拍结合性技术练习				
12	个人单项打法练习		6		
13	副板练习			10	
14	记分比赛		2	4	4
15	个人计划练习		2	2	8
16	机动	4	4	4	4
	总计	(92)	28	28	20
					16

技能培养时数分配

编 号	内 容	学 期			
		1	2	3	4
1	准备部分实习	8			
2	基本部分实习		6		
3	全课实习			4	
4	教学文件制订			2	
5	观 摩 课		2		
6	制订竞赛规程			2	
7	实际编排工作			4	
8	实际裁判工作			2	
	总 计 (36)	8	8	12	8

### 三、大纲内容

#### (一) 理论部分

##### 1. 乒乓球运动概述

世界乒乓球发展概况、我国乒乓球发展概况。

##### 2. 乒乓球基本理论

基本理论知识、击球原理、乒乓球击球动作结构。

##### 3. 乒乓球基本技术

基本姿势和基本步法、发球和接发球、推挡球、攻球、搓球、削球、弧圈球、其他技术。

##### 4. 乒乓球基本战术

不同类型打法的基本战术、团体赛的排阵。

##### 5. 双打

双打的竞赛方法、双打的配合、双打的练习方法。

##### 6. 乒乓球的教学

教学原则、教学组织方法、观察分析技术和纠正错误动作、教学文件的制订。

##### 7. 乒乓球的训练

训练原则、不同类型打法的训练、乒乓球运动员的身体训练、乒乓球运动员的心理训练、多球训练、训练计划的制订。

##### 8. 乒乓球教练员的主要工作

选材和组队、教练员在训练期的主要工作、教练员在比赛期的主要工作。

##### 9. 乒乓球竞赛规则和裁判方法

主要规则、裁判人员的职责、裁判人员的具体工作、裁判术语和手势。

##### 10. 乒乓球竞赛的组织与编排

乒乓球比赛的基本方法、种子和轮空、编排工作的内容和程序。

#### 11. 乒乓球运动的科学的研究工作

科研工作的形式、科研工作的方法、科研工作的程序。

#### 12. 其他

专题讲座、参加学术报告会。

### (二) 实践部分

1. 发球：正（反）手发急球、发短球、发侧上（下）旋球、发转与不转球、高抛发球、下蹲发球等。

2. 接发球：正（反）手用各种技术接发球。

3. 攻球：正（反）手近台快攻、中近台攻球、扣杀、攻台内球、拉球、杀高球、快带等。

4. 推挡（快拨）：反手快推（拨）、加力推、减力挡、推下旋球、推挤弧圈球等。

5. 拉弧圈球：正（反）手拉高吊、拉前冲弧圈球、拉后扣杀等。

6. 搓球：正（反）手快搓、慢搓、搓转与不转等。

7. 削球：正（反）手中远台削球、削接弧圈球、削追身球、接突击球等。

各种类型打法（快攻型、弧圈型、削攻型）的结合技术：

1. 发球、接发球后抢攻（冲）。

2. 推挡（快拨或反手攻）结合正手攻：左推（拨或反手攻）右攻、推挡侧身攻、推、侧、扑等。

3. 搓球结合正手攻：左搓右攻、搓中侧身攻、搓侧扑等。

4. 拉弧圈球结合技术：拉后冲、搓后拉（冲）、推后拉（冲）等。

5. 削球结合技术：正（反）手削球、削搓结合、削中反攻等。

### (三) 技能培养部分

1. 制订教学文件的能力

2. 讲解示范能力及组织教学能力

3. 观察分析技术及纠正错误动作能力

4. 制订竞赛规程的能力

5. 实际编排工作的能力

6. 实际裁判工作的能力

## 四、考核

### (一) 考核内容

1. 理论部分：乒乓球基本理论，基本技术战术分析，乒乓球的教学，乒乓球的训练，乒乓球教练员的主要工作，竞赛规则与裁判方法，竞赛的组织编排。

2. 技术部分：

### 直拍快攻

主项打法		非主项打法
单项技术	结合技术	
1. 正手攻	1. 左推右攻	1. 正手拉弧圈球
2. 反手推	2. 推挡侧身攻	2. 横拍正手削
3. 搓球	3. 推、侧、扑	3. 横拍反手削
4. 拉上旋球	4. 搓中突击	4. 横拍反手快拨
5. 反手攻	5. 发球抢攻	5. 发球

### 直拍弧圈

主项打法		非主项打法
单项技术	结合技术	
1. 正手攻	1. 左推右攻	1. 横拍正手削
2. 正手拉弧圈	2. 推挡侧身拉	2. 横拍反手削
3. 反手推挡	3. 推、侧、扑	3. 横拍反手快攻
4. 搓球	4. 搓中抢拉	4. 横拍正手攻
5. 反手攻球	5. 发球抢攻	5. 发球

### 横拍快攻

主项打法		非主项打法
单项技术	结合技术	
1. 正手攻	1. 反手拨正手攻	1. 直拍正手攻
2. 反手快拨	2. 反手拨侧身攻	2. 直拍反手推
3. 搓球	3. 拨、侧、扑	3. 横拍正手削
4. 正手拉	4. 搓中抢拉	4. 横拍反手削
5. 反手拉	5. 发球抢攻	5. 发球

### 横拍弧圈

主项打法		非主项打法
单项技术	结合技术	
1. 正手拉弧圈	1. 反手拨(拉)正手拉	1. 直拍正手攻
2. 反手快拨	2. 反手拨(拉)侧身拉	2. 直拍反手推
3. 正手攻	3. 拨、侧、扑	3. 横拍正手削
4. 搓球	4. 搓中抢拉	4. 横拍反手削
5. 反手拉	5. 发球抢攻	5. 发球

## 削 攻 打 法

主项打法		非主项打法
单项技术	结合技术	
1. 正手削	1. 正反手削球	1. 拉弧圈球
2. 反手削	2. 削接突击球	2. 直拍反手推
3. 正手攻	3. 削中反攻	3. 直拍反手攻
4. 反手快拨(推)	4. 削接长短球	4. 直拍正手攻
5. 搓 球	5. 发球抢攻	5. 发 球

**3. 实战能力:**

- (1) 在队内比赛中技术战术运用情况。
- (2) 在全院性比赛中技术战术运用情况。
- (3) 在对外比赛中技术战术运用情况。

**4. 教学训练能力:**

- (1) 制订教学文件的能力。
- (2) 讲解、示范能力及组织教学能力。
- (3) 观察分析技术及纠正错误动作的能力。
- (4) 教学实习的成绩。

**5. 组织竞赛与裁判能力:**

- (1) 制订竞赛规程的能力。
- (2) 实际编排工作的能力。
- (3) 实际裁判工作的能力。

**(二) 考核办法**

**1. 成绩评定: 采用百分制**

内 容	理论部分	技术部分	实战能力	教学训练能力	组织竞赛 与 裁判能力
比	30%	30%	10%	20%	10%
重	(30分)	(30分)	(10分)	(20分)	(10分)

2. 理论部分考试采用闭卷考试。技术部分考试和考核由任课教师负责组织与评定。

3. 主项打法的单项技术与结合技术、安排在第二学期进行考核。非主项打法的技术安排在第三或第四学期进行考核。

- 4. 在技术考核中, 主项打法技术占70%, 非主项打法技术占30%。
- 5. 在主项打法技术考核中, 包括技评和达标两个方面。技评占40%, 达标占60%。
- 6. 非主项打法技术考核, 以考核示范动作的正确性为主, 同时应有一定板数要

求。发球技术应包括正反手发急球，正反手发侧上（下）旋球、高抛发球等内容。

#### 7. 技术考核应统一供球难度。

### 五、措 施

（一）在日常的教学训练中，根据学生的思想实际和本课程的特点，做好学生的思想政治工作，加强精神文明建设，关心学生全面发展，定期召开队会，总结学习情况，表彰先进。

（二）教师认真备课，写好教案写好讲稿，不断提高教学训练质量。要求学生记好训练笔记，并定期检查。

（三）重视对学生技能的培养，具体措施如下：

1. 在技术战术教学训练中，教师在努力提高学生技术水平的同时，要注意传授各项技术战术的教学训练方法。

2. 在课程教学的后期，教师应组织指导学生轮流进行教学实习。实习必须有教案，教案须经教师批准。每次教学实习课结束时，教师均应组织全班学生进行分析评议，以利于提高学生看课和分析课的能力。

3. 根据需要组织教学方法和训练方法的示范课和观摩课。

（四）为了有助于培养和提高学生组织竞赛和裁判能力，教师应结合打内外的比赛，有计划的安排学生进行组织编排和裁判实习。

北京体院球类教研室乒乓球教学组

一九八五年七月

## 游泳普修课教学大纲

### 一、大纲说明

（一）本大纲是根据一九八五年院教学计划中规定的培养目标和时数，在总结原体育系、运动系一九八三年游泳普修课教学大纲的基础上而制订的。

（二）本大纲的技术部分以最新游泳理论为依据进行教学。为了提高学生的对水感觉，在实践课中，适当加多了踩水教学时数；为了适应社会需要，本大纲适当增加了实用游泳的学时。

（三）为了提高理论课的教学质量并使理论与实践结合得更紧密，适当增加了理论课的比重：由原大纲的9学时（占72学时12.5%）增加为12学时（占72学时的16.67%）。不同的理论课教材安排在不同的技术课之前并由专人分别讲授。

（四）为了适应教学改革的新形势，对不同技术水平的学生按技术高低分班，提前学完教材，提前考试，提前结业。

## 二、时数分配

### 理论课

顺序	授 课 题 目	时 数
1	游泳课注意事项及大纲要求	
2	游泳技术基础知识	2
3	蛙泳技术分析	2
4	爬泳技术分析	2
5	实用游泳	2
6	游泳教学法	2
7	游泳裁判方法	2
时数小计		12

### 实践课

编 号	教 学 内 容	时 数	百 分 比
1	蛙 泳 教 学	19	31.67%
2	爬 泳 教 学	15	25%
3	实 用 游 泳 教 学	7	11.67%
4	仰 泳 教 学	5	8.33%
5	蝶 泳 教 学	5	8.33%
6	熟 悉 水 性 和 踩 水 教 学	4	6.67%
7	出 发 与 转 身 教 学	1	1.67%
8	考 核	2	3.33%
9	机 动	2	3.33%
时数小计		60	

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分

1. 游泳课注意事项及大纲要求
2. 游泳技术基础知识
  - (1) 水的物理特性：浮力、阻力、升力、压力
  - (2) 人体解剖结构特点与游泳技术的关系
  - (3) 竞技游泳技术是怎样利用水的特性的

(4) 在竞技游泳技术中，怎样划臂才能使阻力和升力交替起推进作用

### 3. 蛙泳技术分析

(1) 蛙泳技术的发展史及我国教练员、运动员在蛙泳技术发展中的贡献

(2) 蛙泳技术的特点

(3) 蛙泳技术的动作要点及其理论根据

(4) 蛙泳技术的发展趋势

### 4. 爬泳技术分析

(1) 爬泳技术的发展史

(2) 爬泳技术的特点

(3) 爬泳技术的动作要点及其理论依据

### 5. 实用游泳

(1) 实用游泳的意义

(2) 直接救护、间接救护和间接救护器材的使用方法

(3) 实用游泳的基本技术

(4) 解脱、拖运和急救方法

### 6. 游泳教学方法

(1) 游泳教学的特点及安全措施

(2) 四种游泳姿势教学方法、步骤、易犯错误和纠正方法

(3) 手势在游泳教学中的地位

### 7. 游泳裁判方法

(1) 游泳竞赛的意义和项目

(2) 游泳竞赛的组织

(3) 游泳竞赛裁判的职责、分工和裁判方法

(4) 游泳竞赛的场地设备

## (二) 实践部分

### 1. 熟悉水性

(1) 水中行走：体会水对人体的浮力和压力

(2) 水中站立呼吸练习：克服初学者的怕水心理

(3) 蹤池底滑行：体会水对人体的阻力，初步掌握由直立——俯卧，由俯卧——直立的方法

(4) 抱膝浮体：体会水对人体的浮力，较熟练地掌握由俯卧——直立的方法

(5) 蹤池边滑行：进一步体会水对人体的阻力、浮力和压力，初步掌握俯卧水中人体的平衡方法

### 2. 踩水教学

(1) 水中站立，身体稍前倾做手的练习：两手体前同时或交替做小幅度划水动作，以提高手臂的对水感

(2) 开始姿势同上，两腿做小幅度蹬夹动作以体会脚和小腿内侧的对水感

### 3. 蛙泳技术教学：在踩水教学的基础上进行

### (1) 腿的动作：

- A. 陆上模仿：
  - (一) 坐撑地上做蛙泳腿的收、翻、蹬夹、停动作
  - (二) 俯卧凳上做同上动作
- B. 水中练习：
  - (一) 手扶泳池槽做蛙腿：先仰卧后俯卧
  - (二) 两臂头前伸直（两手并拢，上臂夹紧两耳）蹬池底（或池壁）滑行做蛙泳腿
  - (三) 扶板（近端）做蛙泳腿并过渡到腿与呼吸配合

### (2) 蛙泳臂及臂与呼吸配合：

#### A. 陆上模仿

- (一) 体前倾做蛙泳臂的练习：按小划臂技术进行教学，强调一开始划臂即使肘高于手，划臂结束后又强调夹肘前伸，这样做就形成了立体划水路线，提高了手臂的对水感。

- (二) 同上加呼吸动作：采用早吸气技术。

#### B. 水中练习

- (一) 原地站立体前倾做臂的动作至行进间做臂的动作。

- (二) 同上加呼吸配合。

- (三) 蹬池壁滑行后做臂的练习。

### (3) 臂腿动作配合

#### A. 陆上模仿：由分解动作到连贯配合动作

#### B. 水中练习

- (一) 多次腿一次臂的分解配合。

- (二) 2:1 腿臂分解配合——1:1 腿臂分解配合。

- (三) 腿臂连贯配合

### (4) 完整配合

#### A. 陆上模仿：站立，两臂上举，一腿支撑做腿臂与呼吸配合

#### B. 水中练习

- (一) 多次腿臂连贯配合做一次呼吸：由假呼吸过渡至真呼吸。

- (二) 一次腿臂配合，一次呼吸逐渐加长游距。

## 4. 腿泳技术教学

### (1) 腿的技术

#### A. 陆上模仿：坐撑地上，上下交替打腿，强调踝关节放松，大腿发力，动作幅度要小。

#### B. 水中练习

- (一) 仰卧手扶池槽打腿

- (二) 俯卧手扶池槽打腿：由憋气过渡至转头呼吸

- (三) 滑行打腿

- (四) 近端扶板打腿：加侧转头呼吸

### (2) 臂及臂与呼吸配合技术

### A. 陆上模仿

(一) 原地站立体前倾做单臂模仿练习：从入水——滑下——划水——手出水  
要强调高肘，曲线划水，以形成立体划水路线，在手出水前的一瞬间，  
要用手掌拍同侧大腿后再出水。

(二) 两臂分解配合至连贯配合。

(三) 同上加呼吸：从早吸气练起。

### B. 水中练习

(一) 原地站立体前倾做单臂划水动作：强调高肘、曲线划水，划水路线要长  
(二) 行进间做两臂分解配合至连贯配合

(三) 同上练习加呼吸至腿夹浮板做两臂配合

(4) 臂腿配合

### A. 陆上模仿：原地踏步体前倾，按6:2的腿臂配合练习

### B. 水中练习

(一) 多次腿做单臂划水配合：强调手出水前以手掌击拍同侧大腿后再出水

(二) 多次腿做两臂分解配合

(三) 六次腿做两臂连贯配合

(4) 完整配合

水中练习：由多次划臂转头呼吸过渡到二次臂——一次臂转头呼吸。

## 5. 仰泳技术教学

### (1) 腿的技术

#### A. 陆上模仿：坐撑板凳（或池边）交替踢水

#### B. 水中练习：以下练习均应强调大腿发力带动小腿和脚，并以脚面踢水，打腿幅度要小

(一) 手扶池槽仰卧打腿

(二) 仰卧手扶浮板做打腿练习

(三) 手在体侧拨水做同上练习

(四) 两手头前并拢伸直做同上练习

### (2) 臂的技术

#### A. 陆上模仿

(一) 站立或仰卧板凳单臂模仿练习

(二) 站立做两臂的分解配合至连贯配合

#### B. 水中练习

(一) 双人推小车做两臂分解至连贯配合

(二) 腿夹浮板做同上练习

(3) 臂腿配合至完整配合

#### A. 陆上模仿：以一臂为例，出水移臂吸气，手推水呼气

(一) 多次打腿小划臂至6:2腿臂配合

(二) 双人推小车做臂与呼吸配合

### (三) 腿、臂与呼吸完整配合

#### 6. 蝶泳技术教学

##### (1) 腿的技术

###### A. 陆上模仿

(一) 原地站立做躯干波浪动作

(二) 背靠墙壁，以臀部碰墙模仿海豚躯干波浪动作

###### B. 水中练习

(一) 侧卧水中，手扶池槽做躯干波浪动作

(二) 潜入水中做侧卧海豚躯干波浪动作

(三) 潜入水中做俯卧海豚躯干波浪动作

(四) 水面滑行做同上练习

(五) 近端扶板加抬头呼吸做海豚泳波浪动作

##### (2) 臂的技术与呼吸配合

###### A. 陆上模仿

(一) 站立体前倾按入水、滑下、划水、推水、空中移臂做臂的模仿练习，强调高肘、曲线划水

(二) 同上加抬头呼吸：早吸气

###### B. 水中练习

(一) 原地向前跳起做臂的模仿动作，并逐渐过渡到抬头。

(二) 腿夹浮板做臂的练习：由多次划臂抬头一次，过渡到划两次臂，抬头呼吸一次

##### (3) 腿臂配合至完整配合

###### A. 陆上模仿：体前倾做3:1至2:1腿臂配合至抬头呼吸模仿腿臂配合

###### B. 水中练习：

(一) 多次打腿划一次臂的腿臂分解练习并加呼吸

(二) 3:1过渡至2:1腿臂分解配合并加呼吸

(三) 完整配合

#### 7. 出发、转身技术

##### (1) 蛙泳转身(附介绍新游泳竞赛规则)

甲、由靠近池壁原地做手触池壁转体、收腿、甩头至准备蹬出动作

乙、游近池壁做同上练习(不蹬出)

丙、最后加蹬出滑行至开始游泳

(2) 爬泳转身：摆动式。

(3) 出发

甲、坐池边出发即坐倒出发。

乙、站立池边摆臂出发：体会倒重心与距离池边时间的配合。

丙、出发台出发技术。

## 8. 实用游泳

- (1) 直接救护
- (2) 间接救护
- (3) 间接救护器材的使用
- (4) 实用游泳基本技术：侧泳、反蛙泳、潜泳
- (5) 解脱与拖运
- (6) 岸上急救方法

## 四、考核

(一) 考核成绩：由三部分组成

- 1. 技术：占总分的70%
- 2. 理论：占总分的20%
- 3. 技能：占总分的10%

(二) 方法与要求：在达标及格的前提下可参加技术评定，理论课采取开卷考试。

### 1. 达标要求：

男：800米蛙泳；手持打水板（塑料）出水面游15米  
女：600米蛙泳；手持打水板（塑料）出水面游10米

### 2. 技评要求：

男：蛙泳50米、爬泳50米、仰泳25米、蝶泳25米  
女：蛙泳50米、爬泳25米、仰泳25米  
四种游姿技评占技术分的比重为：  
男：蛙泳40%、爬泳35%、仰泳15%、蝶泳10%  
女：蛙泳45%、爬泳40%、仰泳15%

北京体院游泳教研室

一九八五年七月

# 体育系游泳专修课与专选课教学大纲

## 一、说明

本大纲是以1985年体育系师资专业教学计划为依据，按照培养目标的要求制定的。

本课任务：

- 1. 系统地学习游泳基础理论，基本技术和基本技能，通过本大纲的教学使学生成为会示范、会讲解、会总结、会组织教学训练、会制定教学文件，会维修场地器材，能

够胜任中等以上学校的游泳课和体育代表队训练工作的专门人才。

2. 全面地学习竞技游泳的基本技术，通过专项训练达到二级运动员标准。掌握实用游泳技术，具有一定的水上救护能力，能够胜任游泳竞赛的组织工作和裁判工作，达到二级裁判员标准。

3. 通过二年的专选学习，使学生具有初步的科研能力，掌握一般的科研方法，并完成一篇毕业论文。

根据教育计划规定，体育系师资专业第一、二学年为专修；教学时数为432学时。第三、四学年为专修，教学时数为328学时。专修则执行本大纲的A方案，专选则执行大纲的B方案，专修两年后未达到本大纲要求，则必须继续选修。如果在第三学年才开始学习游泳专业，则执行A方案，并在此基础上适当压缩时数而大纲要求不变。根据教育计划的特点以适应专选、专修的需要，在教学内容的选择上既注意体现了所学知识的多层次，又避免了重复。

为了保证教学计划及大纲的顺利实施，体育系师资专业游泳专项的学生必须符合以下条件：全面掌握四种竞技游泳姿势及出发转身技术主项必需达到三级以上水平。

## 二、时数分配

A方案 理论十、实践十强、训练与提高十弱。

编 号	教 学 内 容  (理论部分)	总 时 数	学 期				授 课 方 式				
			1	2	3	4	讲授	讨论	自学	作业	录相
1	绪 论	2	2				2				
2	游泳技术基础知识	8	8				2	2	2	2	
3	游泳技术分析	58									
	爬泳技术分析		10				2	2	2	2	2
	仰泳技术分析		10				2	2	2	2	2
	蛙泳技术分析			10			2	2	2	2	2
	蝶泳技术分析			10			2	2	2	2	2
	出发转身技术分析				18		4	4	4	4	2
4	游泳教学法 I	20				20	4	6	4	4	2
5	游泳训练法 I	6				6	6				
6	游泳裁判法	12		6		6	6	2		2	2
7	实用游泳	14			14		4	4	2	2	2
8	游泳科研方法 I	4		4			4				
9	讲座或机动	20	6	6	4	4	12			8	
	合 计	144	36	36	36	36	52	26	20	30	16
	比 例						36%	18%	14%	21%	11%

编 号	教学 内 容 (实践部分)	总 时 数	学 期			
			1	2	3	4
1	爬泳教学	14	14			
2	出发转身教学	20	8	12		
3	仰泳教学	12	12			
4	蛙泳教学	12		12		
5	蝶泳教学	12		12		
6	教学助手及见习	34			34	
7	教法作业					34
8	实用游泳				18	
9	裁判实习	8	2	2	2	2
10	专项训练与提高	124	36	36	18	36
	合 计	164	36	28	54	36

### B 方 案

编 号	教学 内 容 (理论部分)	总 时 数	学 期				授 课 方 式			
			5	6	7	8	讲授	讨论	自学	作业
1	游泳训练方法Ⅱ	32					2	2	2	2
	陆上训练法	10					2	2	2	2
	水上训练方法	12					4	4	2	2
	训练计划制定	10					2	2	2	4
2	游泳运动员训练特点	34					2	2	2	2
	少年儿童游泳运动员训练特点					8	2	2	2	2
	短、中、长距离混和泳运动员训练特点					8	2	2	2	2
	女运动员训练特点					4	2	2	2	
	赛前训练特点					8	2	2	2	2
	游泳训练恢复方法				6		2	2	2	
3	游泳运动员选材	8			8		4	2	2	
4	游泳的科研工作Ⅱ	14		14			6	2		6
5	游泳教学法Ⅱ	8		8			2	4	2	
7	游泳场地器材设备	2			2		2			
8	游泳发展趋势	16	4	4	4	4	8			8
9	讲座与机动	16	4	4	4	4	8			8
	合 计	130	40	36	18	36	38	34	20	28
	比 例						29%	26%	15%	22% 8%

编 号	教 学 内 容  (实践部分)	总 时 数	学 期			
			5	6	7	8
1	训练助手与见习	34				34
2	儿童游泳教学实习	34		34		
3	水 中 游 戏	6			6	
4	陆上训练方法	34	34			
5	游泳技术评定方法	14			14	
6	裁 判 实 习	8	2	2	2	2
	(合 计)	130	36	36	22	36
7	专项训练与提高	68	32	38		

### 三、内容纲要

#### 1. 理论部分内容提要

##### 第一章 绪论

一、游泳运动的意义

二、游泳运动的发展概况

三、游泳的分类和比赛项目

四、游泳专修班、专修班教育计划大纲介绍

##### 第二章 游泳技术基础理论知识

一、游泳时人体运动的基本概念

二、游泳技术中常见术语和概念

三、游泳中应充分发挥的有利因素

四、正确游泳技术的概念

##### 第三章 竞技游泳技术分析

#### 一、爬泳

1. 概述

2. 技术分析

a. 身体姿势

b. 腿部技术

c. 臂部技术

d. 呼吸与腿臂配合技术

e. 优秀运动员技术特点及发展趋势

#### 二、仰泳

内容同上

#### 三、蛙泳

内容同上

#### 四、蝶泳

内容同上

#### 五、出发技术分析

1. 概述

2. 技术分析

a. 摆臂式出发技术

b. 抓台式出发技术

c. 洞式入水技术分析

d. 台下出发技术分析

#### 六、转身技术分析

1. 概述

2. 技术分析

a. 蝶泳转身技术

b. 蛙、蝶泳转身技术

c. 仰泳转身技术

d. 混合泳转身技术

### 第四章 游泳训练的基本方法

I

#### 一、游泳陆上训练特点

1. 陆上训练的意义、任务

2. 各种素质训练的内容与方法

#### 二、游泳水上训练特点

1. 水上训练方法介绍

2. 水上各种素质训练的内容与方法

#### 三、训练计划制定

1. 课计划的制定

2. 周计划的制定

3. 阶段计划的制定

II

#### 一、陆上训练方法

1. 陆上训练发展简史及发展趋势

2. 一般身体训练与专项身体训练

3. 专项素质的训练方法

#### 二、水上训练方法

1. 水上训练方法发展简史及发展趋势

2. 游泳训练的基本方法

3. 模式训练

4. 训练效果的检查与评定

### 三、训练计划的制定与总结

1. 多年训练
2. 训练周期的划分
3. 训练计划
  - a. 多年计划
  - b. 全年计划
  - c. 周计划
  - d. 课计划
4. 训练总结

### 第五章 少年儿童游泳训练特点

- 一、少年儿童生理、心理、解剖特点
- 二、运动素质发展的年龄特点
- 三、少年儿童游泳训练特点

### 第六章 游泳教学法

I

- 一、游泳教学的基础知识
- 二、游泳教学的组织
- 三、游泳教学的示范与讲解
- 四、初学游泳的姿势选择与教学顺序
- 五、游泳技术常见错误及纠正方法
- 六、教学文件的制定

II

- 一、少年儿童（幼儿）心理特点
- 二、少年儿童（幼儿）游泳教学特点
- 三、水中游戏
- 四、各种游泳教学方法介绍

### 第七章 游泳运动员的选材

- 一、选材的意义
- 二、选材的内容与方法
- 三、选材的组织与进行

### 第八章 游泳竞赛的组织与裁判方法

- 一、游泳竞赛的场地与器材
- 二、游泳竞赛的组织与分工
- 三、游泳竞赛的裁判方法

### 第九章 游泳的科研工作

I

- 一、游泳科研的意义
- 二、游泳科研的内容

### 三、资料的查阅和积累

### 四、撰写文献综述及读书报告的方法

## II

### 一、游泳科研的基本方法

1. 文献研究法
2. 观察法
3. 图片分析法
4. 实验研究法
5. 实验对比法
6. 统计法

### 二、科研工作的程序

### 三、论文的格式与写作

### 四、论文答辩程序

#### 第十章 实用游泳与救护

### 一、实用游泳基本技术

### 二、水上救护

### 三、江河湖海的救生特点

#### 第十一章 游泳池的场地、器材、设备

### 一、标准游泳池的规格、天然游泳池的一般要求

### 二、游泳池管理及水质处理

### 三、附属设备的规格与要求

### 2. 实践部分内容提要

#### (1) 四种竞技游泳姿势及出发转身教学

- a. 熟练掌握四种姿势及出发转身技术
- b. 掌握分析和改进技术的方法

#### (2) 教学助手及见习

见习大学普修课游泳课教学过程，了解、掌握大学游泳教学课特点

#### (3) 教法作业

掌握四种竞技游泳姿势的教学方法

#### (4) 实用游泳

掌握侧泳、反蛙泳、踩水、拖运、救生等实用游泳和救护技术

#### (5) 裁判实习

掌握计时、检查、终点、检录、编排记录方法

#### (6) 训练助手及见习

见习大学代表队及少体校训练，掌握训练课的组织

#### (7) 儿童游泳教学实习

通过儿童游泳教学实习，掌握游泳教学方法。

#### (8) 水中游戏

### 水上活动性游戏

#### (9) 陆上训练方法

掌握游泳运动员的各种陆上训练方法

#### (10) 游泳技术评定方法

游泳教学课中技术评定方法

#### (11) 专项训练与提高

提高专项技术及专项训练水平

### 3. 能力部分内容提要

- a. 自学能力
- b. 分析问题和解决问题的能力
- c. 组织指挥能力
- d. 组织竞赛和裁判的能力
- e. 讲解示范的能力
- f. 写作能力
- g. 科研能力

### 4. 科研部分内容提要

第六学期：a. 学习科研方法

b. 选题、写出文献综述（读书报告）

第七学期：搜集实验数据

第八学期：完成毕业论文

## 四、考核 (表在235页)

## 五、措施

1. 教书育人，对学生全面负责，在传授知识的同时也要对学生进行思想品德的教育和作风的培养。

2. 在教学过程中，调动教师的主动性和学生的学习积极性，搞好教学改革，在培养学生能力方面做更进一步的探索。

3. 加强集体备课与教法研究，不断提高教学质量。

4. 加强教师之间的教学交流，互相听课、评课。

5. 每学期召开一次学生代表座谈会，每学期进行一次管理教育交流。

## 六、参考书目录

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1. 体育院系通用教材  | 游泳        |
| 2. 师范院校体育系教材 | 游泳        |
| 3. 业余体校教材    | 游泳        |
| 4. 李德坚       | 游泳力学      |
| 5. 康西尔曼（美）   | 美国游泳技术和训练 |

学 期	考试性质	学 分	游 泳 理 论		基 本 技 能		达 标		技 评	
			比 例	内 容	比 例	内 容	比 例	内 容	比 例	内 容
一	考 试	2	30%	游泳技术基础知识 技术分析	10%	总结能力 组织能力(准备活动)	40%	800自	20%	爬泳 出发 转身
二	考 试	2	30%	技术分析 裁判法	10%	分析、改进技术的能力 组织能力(早操)	40%	200混	20%	仰、蛙、蝶
三	考 试	2	30%	技术分析 实用游泳	10%	裁判能力 组织能力(教学课)	40%	100耐项	20%	实用 游泳救护
四	考 试	2	30%	游泳教学法 裁判法	10%	讲解、示范能力 组织能力(教学课) 制定教学文件裁判能力	40%	100主项	20%	单项技术
五	考 查	2	60%	训练法	20%	组织能力(训练课) 自学能力	20%	100主项		
六	考 试	2	60%	游泳科研方法 游泳教学法	20%	儿童游泳数学能力	20%	100主项		
七	考 查	1	80%	选 材	20%	游泳技术评分				
八	考 试	1	80%	游泳运动员训练特点	20%	科研能力(实验) 游泳训练课的组织与评定 写作能力				

# 运动系游泳专修课教学大纲

## 一、说 明

(一) 本大纲是根据运动系教学计划和院1985年运动系大纲修改精神、在运动系82级游泳班教学大纲和总结运动系77级以来教学工作经验的基础上而制定的。

(二) 本大纲是以具有较高运动技术水平的高中毕业和具有相当高中文化程度的体工队员为教学对象的。

(三) 在教学过程中培养学生热爱党、热爱社会主义祖国、热爱教育体育事业的优良品质。培养作为体育教师和教练员应有的品质和作风。

(四) 通过教学使学生成为具有较高的运动技术水平，较系统地掌握现代游泳的基本理论、基本技术、基本技能、基本的训练理论与方法以及体育的科研方法。能胜任训练、教学、组织竞赛和裁判等方面工作的专门人材。

## 二、时数分配 (表在237页)

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分

#### 第一章 绪 论

##### 第一节 游泳运动的意义

1. 健康
2. 实用
3. 竞赛
4. 生产
5. 国防

##### 第二节 游泳运动的分类

1. 分类的历史
2. 水上运动各类项目的相互关系

##### 第三节 游泳简史

1. 游泳的起源与发展概况（世界、中国）
2. 技术的演变和训练的发展
3. 比赛项目及其变化
4. 竞赛的变革和科研动态

学年 期	学 时	内 容	总时数										教学方法			
			一	二	三	四	百分比	讲授	实践	实验	作业	讨论	考查			
理论部分			36	36	36	36	100	120	60	30	30	30	30	2		
一、技术原理	12	8	16	16	16	12	86	20	10	4	6	26	20	1		
1.* 技术原理	16	10	16	16	16	12	86	20	10	4	6	26	20	1		
2.* 竞技游泳																
3.* 实用游泳																
4.* 水上救护																
二、训练理论方法	6	16	16	16	10	14	12	20	12	12	12	20	20	2		
1.* 训练原则																
2.* 训练方法																
3.* 训练计划																
4.* 训练信息																
5.* 训练方法																
三、数学	2	2	4	4	4	4	4	16	10	16	16	10	16	7	7	机动
1.* 数学理论文件																
2.* 教学计划																
3.* 教学组织																
4.* 教学评价																
5.* 教学研究																
四、实践部分	216	216	216	216	216	216	216	180	144	54	1458	500	400			
一、专项技术训练	144	144	144	144	144	144	144	108	72	42	900	300	120			
2.* 专项技术训练	64	62	56	56	56	54	54	40	22	20	420					
3.* 专项技术训练	58	56	46	46	46	40	40	6	6	6	42					
4.* 专项技术训练	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	20					
5.* 专项技术训练																
二、实践应用与改进	1.* 技能训练															
2.* 游戏																
3.* 实践应用与改进																
4.* 实践应用与改进																
三、数据法作业	8	10	16	16	16	18	18	30	22	12	30	30				
1.* 数据法作业	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32					
2.* 数据法作业																
3.* 数据法作业																
四、综合部分	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	16	36				
1.* 综合训练																
2.* 综合训练																
3.* 综合训练																
四、实习研究	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	14					
五、其他	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.	另定	

通过本章学习，要求学生了解游泳运动所包括的项目，发展游泳运动的意义以及竞技游泳的发展简史。

## 第二章 游泳技术的基本原理

### 第一节 学习技术原理的意义

1. 技术原理与技术发展史的关系
2. 技术原理是观察分析和评定游泳技术的依据
3. 技术原理是研究技术发展趋势的理论基础

### 第二节 游泳时人体运动的基本概念

1. 运动方向和方位
2. 运动轴和平面
3. 动作周期和节奏
4. 动作频率和划水效果

### 第三节 流体力学原理的应用

1. 重力和浮力
2. 阻力
3. 推进力（升力和反作用力）

### 第四节 其它学科在游泳中的应用

1. 人体解剖结构与技术结构的关系
2. 生物力学原理的应用
3. 生理学原理的应用

### 第五节 个体特点与技术原理的关系

1. 体型、年龄、性别、神经类型和技术的关系
2. 身体素质对技术的影响

### 第六节 技术原理与竞赛规则的关系

1. 技术原理的应用要符合竞赛规则
2. 竞赛规则的制订要以技术原理为基础

通过本章学习，要求学生懂得游泳技术的基本原理。并学会用技术原理的综合观点来观察、分析和评价游泳技术。

## 第三章 竞技游泳技术分析

### 第一节 背泳技术分析

1. 概述（演变、特点、规则、比赛项目实用价值和发展趋势）
2. 技术分析（身体姿势、腿、臂、呼吸和完整配合技术）
3. 优秀运动员技术分析示例
4. 本班一同学技术分析

### 第二节 仰泳技术分析

1. 概述（演变、特点、规则、项目、实用价值和发展趋势）
2. 技术分析（身体姿势、腿、臂和完整配合技术）
3. 优秀运动员技术分析示例

#### 4. 本班一同学技术分析

### 第三节 蛙泳技术分析

1. 概述（演变、特点、规则、项目、实用价值和发展趋势）
2. 技术分析（身体姿势、腿、臂和配合技术）
3. 优秀运动员技术分析示例
4. 本班一同学技术分析

### 第五节 出发技术

1. 游泳出发的意义
2. 出发技术的基本知识
3. 摆臂式、抓台式出发技术分析（开始姿势、准备动作、起跳、腾空、入水、滑行）游泳开始动作
4. 仰泳出发技术（同上）

### 第六节 转身技术

1. 转身的意义
2. 基础知识
3. 爬泳摆动式、前滚翻、半滚翻技术分析
4. 仰泳平转、半滚翻转身技术分析
5. 蛙泳、蝶泳摆动式转身技术分析

通过本章学习，要求学生掌握竞技游泳的基本知识，正确技术的基本概念，掌握技术的要领，并能用它来改进和分析技术。

## 第四章 游泳教学的基本理论和方法

### 第一节 游泳教学的基础知识

1. 游泳教学的意义、任务和特点
2. 游泳技术、技能形成的规律
3. 教学原则在游泳教学中的运用

### 第二节 初学游泳的组织与进行

1. 安全教育
2. 编班分组
3. 示范与讲解
4. 手势的运用
5. 初学者的姿势选择及教学顺序

### 第三节 竞技游泳教学法和常见错误纠正方法

1. 熟悉水性的教法及常见错误
2. 爬泳教学法及常见错误动作的纠正
3. 仰泳教学法及常见错误动作的纠正
4. 蛙泳教学法及常见错误动作的纠正
5. 蝶泳教学法及常见错误动作的纠正
6. 出发教学法及常见错误动作的纠正

## 7. 转身教学法及常见错误动作的纠正

通过本章学习，使学生初步了解教学的基本知识、原则和方法。以及进行初级教学能力的培养。

### 第五章 训练的基本理论与方法

#### 第一节 概述

1. 学习本章的意义、内容和方法
2. 训练史
3. 游泳项目的主要训练特点

#### 第二节 训练的基本原则

1. 专门化原则
2. 周期化原则
3. 系统化原则
4. 负荷的合理化原则

#### 第三节 训练方法

1. 水上训练
  - ①训练法的形式
  - ②训练法的实质
  - ③训练法的综合应用

#### 2. 陆上训练

- ①目的和任务
- ②内容和方法

#### 第四节 训练计划的制订

1. 情况分析
2. 正确任务的提出
3. 指导思想
4. 制订计划的过程

#### 第五节 训练信息

1. 意义
2. 种类
3. 收集和分类
4. 分析和反馈

通过本章学习，要求学生了解游泳训练的历史、特点以及学会制订计划和运用训练法。

### 第六章 实用游泳和水上游戏

#### 第一节 实用游泳的基本技术

1. 踩水技术
2. 侧泳技术
3. 反蛙泳技术

#### 4. 潜泳

### 第二节 水上救护

1. 间接救护技术
2. 直接救护技术
3. 水中解脱
4. 自我救护

### 第三节 江、河、湖、海救生特点

通过本章学习，要求学生基本了解并掌握救护的基本技术与方法，并培养见义勇为的好思想。

## 第七章 竞赛组织与裁判

### 第一节 游泳竞赛的组织

1. 竞赛的组织结构及职责
2. 编排记录
3. 赛后工作

### 第二节 裁判法

1. 总裁判、检录、发令、计时、检查终点、报告员的工作顺序及职责。
2. 临场各裁判组的协调配合

### 第三节 竞赛规则

通过本章学习，要求学生了解竞赛的组织机构，裁判法的基本内容，各裁判员的职责及竞赛规则。并通过考试达到二级裁判员的标准。

## 第八章 体育科学研究

### 第一节 概述

1. 目的和任务
2. 主要内容
3. 四年安排和要求

### 第二节 科研的指导思想和方法论

1. 正确的哲理思想是科研的指导思想
2. 自然辩证法是指导科研的基本方法

### 第三节 科学资料的查阅和积累

1. 积累资料的意义
2. 资料来源
3. 资料的阅读和整理

### 第四节 体育科研的基本方法

1. 文献研究
2. 调查研究
3. 理论研究
4. 实验法

5. 图片分析
6. 观察法
7. 统计法
8. 经验总结
9. 对比法
10. 系统法
11. 综合法
12. 其它

#### 第五节 工作步骤

1. 选题
2. 确定研究方法
3. 制定工作计划
4. 执行并修定计划
5. 材料的整理与分析

#### 第六节 论文的基本格式

1. 前言
2. 研究方法
3. 分析讨论
4. 结论
5. 参考文献、资料

#### 第七节 论文答辩

1. 程序
2. 评价（包括评分）

#### 第八节 其它

通过本章学习使学生初步掌握游泳运动科学研究的基本方法，进行科学工作和撰写论文的程序。

### 第九章 教学训练文件

#### 第一节 教学文件

1. 介绍教学计划
2. 介绍教学大纲
3. 制订教学进度
4. 教案的写法

#### 第二节 训练计划文件

1. 介绍多年训练计划
2. 介绍年度训练计划
3. 制订阶段训练计划
4. 制订周训练计划
5. 制订课训练计划

### 第三节 教学训练计划文件

即教学计划和训练计划文件的结合

例：1982—1983年度教学训练大纲

### 第四节 其它文件

1. 教学或训练日记

2. 教学或训练总结

3. 各种图表

通过本章学习，要求学生初步了解教学文件的基本内容和作用并学会制订初级的教学文件。

### 第十章 各种讲座

1. 各种学术、论文、调研报告会

2. 各种动态、学者专家报告会

3. 医务监督

4. 业余体校工作介绍

5. 其它

通过本章的学习，要求学生初步了解和游泳项目有关的其它知识。

## (二) 实践部分内容和要求 (要点略)

### 1. 竞技游泳技术

(1) 熟练掌握四种游泳姿势及出发转身技术的基本动作，完整配合技术的快、慢示范动作。

(2) 学会各种姿势和出发转身的常见错误动作及其纠正方法。

(3) 技术评定。

### 2. 实用游泳

(1) 熟练掌握踩水、侧泳、反蛙泳和潜泳技术的分解、配合的快、慢示范动作。

(2) 学会踩水、侧泳和反蛙泳的常见错误动作及纠正方法。

### 3. 救护

(1) 学会救护的基本技术

(2) 学会救护的全过程

### 4. 跳水、水球、竞速潜水运动和花样游泳另有要求

### 5. 教法作业

(1) 教法介绍

(2) 游泳技术中常见错误及纠正方法介绍

### 6. 实习

(1) 教学实习，基本上在班里或普修课进行。

(2) 训练实习(另定)

### 7. 专项技术课的任务与要求

(1) 全面提高身体训练水平

(2) 全面提高游泳技术水平

- (3) 提高身体的健康水平
- (4) 学习和体会训练的理论与方法
- (5) 进行科学实验
- (6) 提高成绩，达标和参加各级比赛

### (三) 科研工作安排和要求

阶段	学期	内 容	作 业	目 的 要 求
一	2	1. 科研概述	1. 听论文报告 2. 日记、总结 3. 讨论	1. 对论文有初步认识 2. 学好基础课，写好训练总结
二	3 4	2. 资料的查阅积累 3. 指导思想和方法论	1. 读书卡片 2. 读书报告 3. 训练总结	1. 打开眼界、培养兴趣 2. 学好哲学 3. 在学习中培养观察和思考能力
三	5 6	4. 选题 5. 科研方法	1. 范文研究 2. 文献综述 3. 交流、讨论	1. 开阔思路 2. 学好自然辩证法 3. 产生方向性科研题目
四	6	6. 工作步骤 7. 基本格式	1. 制定并执行计划 2. 缺什么补什么 3. 论文工作交流并完成初稿	1. 定题并确定方法 2. 及时提出问题 3. 完成论文有信心
五	8	1. 答辩与评分 其 它	1. 修 稿 2. 报 告 3. 定 稿	1. 学会体育科研 2. 达到一定水平

## 四、考 核

### (一) 考分

#### 1. 专修课各学期分数比例

学期	一	二	三	四	五	六	七	共 计
技 评	5 0	5 0	4 0	3 0	3 0	2 0	2 0	240
理 论	2 5	2 5	3 0	3 5	3 5	4 0	5 0	240
技 能	2 5	2 5	3 0	3 5	3 5	4 0	3 0	220

2. 理论考核内容的变化：年级愈高，话题比重愈大。如图：

3. 期末考核分占70—80%，平时分占30—20%。
4. 专修课和专项训练课各占50%，专项训练课免修后以专修课成绩为总成绩。
5. 专修课和专项课都在及格以上，每学期可得3.5学分。

### (二) 考试方式

#### 1. 理论课考法与考题

分有笔试、口试和开卷试（如：订计划）。其中又分统一题和抽签题。使用原则：基本理论、知识、概念之类以笔试为主。技术要领、教法之类以口试为主。二者结合并依情况的变化而有所侧重。

考试的形式分有填空、是非题、问答题和发挥题等。

#### 2. 专项训练课

##### A. 免修标准

凡有一项达到一级标准，其它三种泳式达到二级标准后，方可申请免修。

##### B. 分数计算

除登记最好成绩外，还登记达标的考分，考分计算如下：二级标准为60分，一级标准为100分。然后以二级到一级按平均数计算得分。如：女子100米爬泳

1'16" 1'15" 1'14" ..... 1'06" 1'05"

60分 63.6分 67.2分 ..... 96.4分 100分

C. 达标形式：把该学期测验或比赛最好成绩为该学期的达标成绩。

#### 3. 技评（由教研室考评组订统一标准）

#### 4. 技能

内 容	主 要 形 式	考 橄 方 法
观 察、分析和纠正技 术能力	相互纠正技术、专门的观察 课和分析课	抽 签 1. 先讲 2. 实践
表达能力	回答问题，讨论各种作业， 总结的各种发言	1. 书面宣读 2. 写出提纲表达 3. 思维后表达
组织与裁判能力	各种班内外校内外的各种竞 赛工作	以教学质量为准 教师讲评
学习方法的能力	听课，记笔记，读课外书， 写心得体会总结学习方法	班 上 交流学习方法

续表

思维能力	教学训练中出思考题专题讨论各抒己见作业，考试中的发挥题	1. 书面总结 2. 会上交流
总结写作能力	训练日记学期或专题总结	书 面

## 5. 要求

全面考核，重点突出，既要有一定广度，又要有一定的深度。除了有一定份量的基础理论之外，还要有一定的智力发挥题。

## (三) 考核内容、方法与安排

## 1. 理论

	内 容	方 式	学 期
1	游泳技术原理	笔 试	2
2	爬泳技术	笔 试	1
3	蛙泳技术	笔 试	1
4	蝶泳技术	口 试	4
5	仰泳技术	口 试	4
6	出发转身技术	口 试	6
7	实用游泳与救护	口 试	6
8	训练原则	笔 试	2
9	训练方法	笔 试	4
10	训练计划	笔 试	6
11	教学理论与方法	笔、口 试	7
12	竞赛组织与裁判	笔 试	机动
13	科研方法	笔 试	6
14	游泳技术和训练理论与方法	笔 试	7

## 2. 技评

	内 容	方 式	学 期
1	爬泳技术	50m 分解配合	1
2	蛙泳技术	50m 分解配合	1
3	蝶泳技术	50m 分解配合	3
4	仰泳技术	50m 分解配合	3
5	出发转身技术	15m 全 过 程	3,7
6	实用游泳与救护技术	30m 全 过 程	7

## 五、完成大纲的措施

(一) 对新生要认真讲解教学大纲。并组织学生进行讨论。要求每个学生抄写一份。

(二) 教师要加强对大纲的理解和执行的自觉主动性。不定期组织各年级教师交流大纲的执行情况。学期末专题总结中鼓励教师和大纲等方面的内容联系起来。使大纲不断充实和完善。

(三) 每个学期末征求学生对大纲的意见和要求。每个学期初都要讲解和组织学生学习讨论该学期的大纲内容。

北京体院游泳教研室

一九八五年七月

# 运动系花样游泳专修课教学大纲

## 一、大纲说明

1. 花样游泳已被列为奥运会的竞技项目，我国花样游泳运动也随着世界花样游泳的发展而被重视起来，从83年开始就有该项目的全国比赛，并正式列入国家竞赛项目之一。为了适应国内外形势的发展需要，我院在运动系增设花样游泳班，为国家培养专项教练员及干部。

2. 通过训练，使学生系统地、全面掌握花样游泳基本理论、基本技术（国际规则所规定的全部动作）以及基本技能（教学及裁判工作）以便胜任教练工作的需要。

3. 为使学生提高科研能力及学术水平，除运用所学外语进行翻译专项文章，丰富花样游泳理论以外，并积极组织学生对本身所进行的教学训练进行研究分析，每学期要求写出2—3篇专题文章。

4. 通过多层次的组织看课、学习（舞蹈课、专业队技术教学训练课）开扩学生的视野，适应将来工作的需要。

5. 为提高学生的讲解、示范能力，在三年级第二学期及四年级时，分期分批组织学生到本院业余花样游泳班或外出实习，以提高学生的组织能力和应用自己所学的知识。

6. 通过内部测验及业余体校的比赛工作，提高裁判工作能力，并通过笔试及实际操作，毕业前达到二级裁判员标准。

## 二、时数分配

1. 按每学期理论课36学时，教学课72学时，训练课108学时计算，每学年总时数应为504学时。根据此时数基本安排为1—2年级以基本理论及基本技术为主，3年级以技术训练为主，4年级以基本技能为主（教学实习，裁判及科研等）。

2. 实践与社会调查包括外出看舞蹈课, 水上训练课等, 同时包括外出辅导、实习及比赛调研工作。

3. 参加全国锦标赛的学生适当调整训练比例。

时数分配表

编 号	学 期 内 容	时 数	时数分配表								合 计
			一	二	三	四	五	六	七	八	
1	大 纲 简 介	1									1
2	花样游泳发展史及其趋势	2	2								4
3	技 术 原 理		2								2
4	花 样 游 泳 教 学	100	90	90	90	60	40	20			490
	基 本 技 术 教 学	(100)	(60)	(30)	(10)						(200)
	规 定 动 作 教 学		(30)	(60)	(50)	(20)	(10)	(10)			(180)
	自 选 动 作 教 学 与 编 排				(30)	(40)	(30)	(10)			(110)
5	花 样 游 泳 技 术 分 析		10	10	10	20	20	30			100
6	花 样 游 泳 训 练	90	80	84	80	96	80	70	54		634
	陆 上 训 练	(40)	(30)	(20)	(20)	(20)	(10)	(10)	(10)	(160)	
	水 上 训 练	(50)	(50)	(64)	(60)	(76)	(70)	60	(44)	(474)	
7	音 乐 素 质 培 养			10	14	10	12				46
8	舞 蹈 意 识 培 养	23	32	22	22	20	12				131
9	化 装、服 装 及 头 饰 制 作						4				4
10	实 践 与 社 会 调 查					10	10	24			44
合 计		216	216	216	216	216	180	144	54	1458	
科 研 及 论 文 指 导							36	72	54	162	

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

1. 花样游泳发展史及其趋势
  - ① 我国花样游泳的发展简况及趋势
  - ② 世界花样游泳的发展简况及趋势
2. 花样游泳的技术原理
  - ① 划水方法及手型
  - ② 流体力学的基本定律
  - ③ 划水技术流体力学分析
3. 花样游泳的技术分析
  - ① 15种基本姿势及10种基本动作

②基本技术（包括110种花样动作）

③规定动作的技术分析

④自选动作的技术分析

#### 4. 花样游泳的教学法

①初学者及少年儿童教学

②基本技术及规定动作的教学

③自选动作的教学

④易犯错误及纠正方法

#### 5. 花样游泳的训练法

①陆上训练法

②专项训练的手段及应用

③水上训练法

④训练计划的制定及运用

⑤少年儿童的训练特点

⑥选材

⑦音乐选择及自选动作编排

#### 6. 花样游泳教练员的文艺修养

①型体美及其训练

②音乐知识（中国音乐及外国乐音的发展史、欣赏和理解）

③舞蹈知识（中国民间舞蹈及外国代表性舞蹈的发展史、欣赏和应用）

④花样游泳的化装知识

#### 7. 竞赛知识及裁判法

①竞赛组织及分工

②裁判员的职责及分工

③规定与自选动作的裁判方法

#### 8. 科研方法（研究方向资料收集专题分析及报告、典型课题分析）

### （二）实践部分

#### 1. 花样游泳的基本游泳方法

①蛙、爬、仰、自、侧泳腿、臂及其配合

②节奏游

#### 2. 花样游泳的基本姿势

①15种基本姿势和10种基本动作的教学及组合练习

②韵律游

③花样动作110个

#### 3. 花样游泳规定动作教学及训练

①六组规定动作的全面教学

②高难度动作的分解教学

③六组规定动作的全面提高

4. 花样游泳自选动作教学及训练
  - ①自选动作编排及陆上模仿
  - ②动作组合训练及改进
  - ③整套动作训练（单人、双人、集体项目）
5. 花样游泳的陆上训练
  - ①耐力（慢跑、跳绳）
  - ②柔软（垫上、肋木体操）
  - ③力量及控制力（芭蕾把杆及上、下肢腰腹力量）
  - ④速度和灵敏（垫上和技巧运动）
6. 花样游泳的水上耐力训练及专项素质训练
  - ①一般游泳训练
  - ②专项耐力训练
  - ③专项力量和专项技术训练（托举、跃起、顶起、踩水）
  - ④憋气训练

### （三）科研方面

1. 选题具有实际意义
2. 学会文献研究、调查研究实验对比及统计分析等科研方法
3. 论文的论点要明确论据较充足

### （四）实习工作

1. 学会业余体校的招生及选材程序方法
2. 掌握花样游泳的初级教学
3. 学会对花样提高班的训练方法（制定计划及掌握手段）

## 四、考核

（一）理论部分 根据每学期所讲授的理论进行笔试及专题作业相结合的形式。一般占总分25%，而科研论文则占总分50%。

（二）技术部分 约占总分60%，根据不同学年所学习的内容有所侧重。

1. 游泳技术：全面掌握游泳四种姿势及出发转身技术，达到二级游泳运动员等级标准。
2. 花样游泳基本技术：（15种基本姿势及10种基本动作，110种花样动作，跃水、跃起、顶起、节奏游等）
3. 规定动作：（1985—1988年国际花样游泳规则所规定的36个动作）
4. 自选动作：（参加全国锦标赛获前10名，或自编、自演以及给业余体校花样班同学编排等）。

### （三）技能部分

1. 达到二级花样游泳裁判员的标准。通过业余体校花样游泳班的内部测验掌握花样游泳的竞赛组织工作，熟悉裁判及花样游泳规则。
2. 熟悉少年儿童的花样游泳教法步骤及方法，通过对本院业余花样游泳班的教学

见习及实习或外出见习、实习等对教学能力进行评定。

3. 掌握花样游泳的科学方法，现场观摩比赛及统计外出，看课进行技术分析，以及用自己所学的基础理论知识、实验方法等对本班选修课及专业队的对象进行测验，写出专题性文章。

考核部分及比例分配表

部分	学期 内 容	形 式							
		一	二	三	四	五	六	七	八
理论部分	1.课堂讲授理论	30%	30%	25%	25%	20%	15%	10%	课堂讲授 笔试
	2.专题文章或报告			5%	5%	10%	10%	20%	讲座
	3.科研论文							50%	讲座
技术部分	1.游泳技术	40%	30%	20%	5%				参加比赛
	2.基本技术(花游)	30%	40%	20%	5%	10%			或随堂考核
	3.规定动作			30%	40%	20%	20%	10%	核
	4.自选动作				20%	35%	40%	10%	5%
技能部分	1.教学训练能力					5%	10%	20%	20%
	2.裁判能力							5%	10%
	3.分析能力						5%	5%	10%

## 五、参考材料

1. 1981—1984年国际花样游泳规则
2. 日本花样游泳专家讲课记录材料
3. 美国花样游泳专家讲课记录材料
4. 《花样游泳》成都情报所出版
5. 1982年五个项目音乐舞蹈全国训练班学习材料
6. 各种体育杂志、报刊摘录

北京体育学院游泳教研室

一九八五年七月

# 教练员专科游泳专业课教学大纲

## 一、说明

专科游泳班的教育对象是来自全国各省、市、自治区运动队的部分教练员和获得国家体育运动荣誉奖章或国家运动奖章的待分配运动员，他们绝大多数人曾从事过多年运动训练，具有较丰富的实践经验。

本大纲的任务是在学生原有训练实践的基础上，着重指导他们进行理论知识方面的学习和提高，培养实际工作能力，使其成为具有大专水平的又红又专的专项运动教练员。具体要求如下：

1. 教育学生拥护中国共产党，热爱社会主义；具有爱国和国际主义精神；具备一名合格教练员应有的品质与作风，积极为社会主义现代化建设服务。

2. 掌握体育运动的基础理论、基本技能，掌握专项运动的理论、技术、技能；具有胜任游泳运动的教学、训练、组织竞赛和裁判工作的能力；初步掌握体育科学研究的一般理论与方法，熟悉本专项运动科学技术的发展动态。

## 二、时数安排

时数 内 容	学期	一	二	三	四	阅读	讨论	作业
1.介绍大纲、布置个人总结		2						
2.游泳原理基础知识		4						
3.爬泳技术分析		6				2	2	
4.蛙泳技术分析		6				2	2	
5.蝶泳技术分析		4				1	1	
6.仰泳技术分析		4				1	1	4
7.出发转身技术分析		4				1	1	
8.游泳教学法			6			2	2	
9.游泳水上训练法			30			4	2	4
10.游泳竞赛的组织与裁判			4					
11.游泳陆上训练法				14		4	2	
12.游泳训练计划的制定				16		3	1	2
13.游泳的科学的研究方法				4			2	
14.优秀运动员的训练					20			
15.女子例假期训练					2			
16.儿童游泳教学的组织					2			
17.实用游泳					2			
18.专题报告		10	10	10				
19.教学法作业		12	6	12				
20.理论考试		2	2	2	2			
21.其它水上项目选修					36			
22.见习与社会调查					96			
总计		54	58	58	160	16	16	10

各项教学内容时数分配及百分比

各 项 内 容	总时数	理论教学	阅读资料	课堂讨论	作业及报告	教学法作业
专 项 教 学	280	<184> 66.3%	<25>9 %	<25>9 %	<28>10 %	<18>5.7 %
教 练 见 习 与 社 会 调 查	96					
科 研	136					
合 计	512					

### 三、内容纲要

#### (一) 绪论

介绍游泳大专班的教学计划，及对学员的要求。布置个人多年训练总结。

#### (二) 游泳基本原理

1. 水的物理特性及其在游泳技术上的应用。
2. 人体解剖特点对游泳技术的影响。
3. 人体生理特点对游泳技术的影响。

#### (三) 爬泳技术分析

1. 发展概况
2. 技术分析（身体姿势、臂的技术、腿的技术、配合技术）
3. 爬游技术的类型与特点

#### (四) 蛙泳技术分析：内容同前

#### (五) 蝶泳技术分析：内容同前

#### (六) 仰泳技术分析：内容同前

#### (七) 出发转身技术分析

1. 摆动式出发
2. 抓台式出发
3. 摆动式转身（自）
4. 前滚翻式转身（自）
5. 半滚翻式转身（仰）
6. 平转身（仰）

#### (八) 游泳教学法

1. 目的、任务
2. 游泳教学特点
3. 游泳教学过程
4. 改进错误动作的方法
5. 初学者教学姿势的选择及教学顺序
6. 怎样上好一堂游泳课

### (九) 游泳水上训练法

1. 组成游泳训练的四个因素
2. 逐渐增加距离训练法
3. 间歇训练法
4. 重复训练法
5. 变速训练法
6. 负分段训练法
7. 模拟训练法
8. 测验与比赛训练法
9. 制定游泳运动员训练强度的方法
10. 游泳运动员的水上综合训练

### (十) 游泳运动员的陆上训练方法

1. 意义
2. 发展力量的方法
3. 发展柔韧及关节灵活性的方法
4. 发展耐力、速度的方法

### (十一) 游泳竞赛的组织与裁判工作

1. 竞赛的组织
2. 裁判的方法

### (十二) 游泳训练计划的制定

1. 计划的格式与内容
2. 多年训练计划
3. 全年训练计划
4. 阶段训练计划
5. 周训练计划
6. 课的内容与安排

### (十三) 游泳的科学的研究方法

1. 目的与任务
2. 选题
3. 文献研究
4. 科学实验的要求与方法
5. 材料的收集与处理
6. 科研论文的格式与内容

### (十四) 优秀运动员的训练

聘请我国优秀运动员的教练讲述训练情况：

- A. 运动员情况
- B. 训练特点

### (十五) 女子例假期训练

1. 女子生理特点
2. 女子例假期的生理变化
3. 训练中应注意的问题

(十六) 儿童游泳教学的组织

1. 儿童心理特点

2. 游泳教学的组织

(十七) 实用游泳

1. 意义
2. 实用游泳技术组织
3. 救人技术

#### 四、考核

一、以学习、讲授的理论知识为主进行笔试，笔试成绩占总成绩的70%。

二、每学期需完成二篇作业，作业成绩占总成绩的30%。

#### 五、完成大纲的具体措施

##### (一) 专业理论采用启发式教学

(1) 专项理论教学方法：

A、出题，教师根据应教授内容和学生应掌握的知识重点，布置思考题。

B、查阅文件，学生根据老师布置的思考题，查阅有关内容，准备好发言提纲。

C、课堂讨论，要求每个学生在基层讨论的基础上，汇总讨论内容，提出疑难问题。

D、系统讲授，教师根据教学计划和大纲的安排对所学内容进行有重点的系统讲授，强化学生应掌握的内容，并回答疑难问题。

E、观看、分析技术电影和图片。

F、完成作业并进行报告。

(2) 专业训练采取学生根据所学内容，重点解决自己疑难问题，自定训练计划的方法进行。

(3) 专业见习和社会调查主要是观看、了解业余体校和专业队的游泳教学和训练。

(4) 科学研究采取课堂讲授科研方法，面向社会调查、收集资料的方法，使科研与理论教学、专业训练相结合进行。

(5) 注意对学生分析问题、解决问题以及书写文章能力的培养，在学习期间要求每个学员在学懂的基础上完成三篇作业。

##### (二) 教学方法

1. 原理部分

①指定自学教材

②详细讲授原理的几个主要方面

- ③联系人的特点分析与水的关系
- ④以原理论游泳技术，抓住基本概念搞通
- ⑤通过技术录像，运用原理分析几个典型技术，并加以区分、识别
- ⑥完成专题作业，培养写作能力
- ⑦进行作业报告，培养分析问题和讲授表达能力

## 2. 技术理论部分

- ①指定自学教材，并提出问题。
- ②系统讲授技术发展历史。
- ③系统但又重点的讲授技术各环节的重点。
- ④以原理分析不同技术风格。
- ⑤以不同运动员的特点论述适应何种技术风格。
- ⑥讲解常见错误产生的原因及改进方法。
- ⑦对初学者进行某种技术教学的难点。
- ⑧实地观察、分析、运动员技术。
- ⑨完成专题作业
- ⑩进行作业报告

## 3. 训练理论部分

- ①系统的讲授游泳训练发展的历史，建立系统的概念。
- ②用解剖学、运动生理学和生物化学的术语，统一一些习惯的术语概念，如一般素质、专项素质、力量、耐力……等。
- ③在讲授水上训练方法时，既要独立的介绍某种方法的名称、作用和特点又要举出实际例子做对比。

④几乎所有的水上训练方法都是由四个因素组成的，因此要抓住本质的东西举一反三。

⑤陆上训练方法侧重在对几个素质（如力量、耐力、速度耐力、速度）的认识，从解剖结构、（关节和肌肉的组成、作用）去讲述发展这些素质的方法以及它们如何与专项素质结合。

- ⑥完成专题作业。
- ⑦进行作业报告。
- ⑧实地分析，解剖一本运动员的全年训练笔记。

## 4. 训练计划部分

- ①以少年儿童多年系统训练为对象讲授训练计划。
- ②把游泳选材与训练相结合讲授。
- ③多年训练计划的制订要侧重在主体结构上去讲，以少年儿童的生物年龄发育为准绳。
- ④全年训练计划要侧重在训练周期。
- ⑤周计划要侧重在综合身体素质训练的配方上及它们之间的比例关系。
- ⑥课的计划要强调训练技巧，技术与素质训练关系。

⑦访问教练员。

⑧完成作业。

⑨作业报告。

### (三) 学分

专业课进修完毕可获八学分，其中第一、二学期理论考核及格者可获得两个2.1学分；第三学期，第四学期理论考核及格者可分别获得1.7、1.0学分；除此之外，每个同学可任选一门选修课程（水球、潜水、花样游泳），选修课程学习及格者可得1.1学分。完成毕业论文可得5学分；参加专业见习或社会调查可得2学分。

## 六、参考书目录

北京体育学院出版的各期游泳参考资料

全国体育院系通用教材《游泳》

体育译文

全国体育院系通用教材《运动生理学》等

北京体院游泳教研室

一九八五年七月

# 花样游泳选修课教学大纲

## 一、说 明

为向我院运动系、体育系、大专班女学生介绍花样游泳这一新兴运动项目，在场地、师资力量许可的情况下，在单学期开设36学时的花样游泳选修课。

花样游泳选修课的任务为：让学生了解花样游泳项目，掌握部分基本姿势和基本动作；学会花样游泳基本的教学方法；对花样游泳的训练方法有初步的了解；学习花样游泳竞赛的组织工作，胜任裁判工作。

## 二、要 求

(1) 参加花样游泳选修课的学员应具备较好的游泳能力，已学会并掌握了蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四种姿势，能用其中一种姿势连续游400米以上。

(2) 参加花样游泳选修课的学员应具备较好的柔韧性素质和关节灵活性。

(3) 通过参加花样游泳选修课的学习，要求学生对花样游泳有所了解；掌握花样游泳教学和训练的基本理论，学会十个基本姿势和相应的划水方法，胜任花样游泳的裁判工作。

### 三、课程安排与时数分配

#### (一) 理论部分

- |                       |      |
|-----------------------|------|
| A 花样游泳运动的发展史          | 2 学时 |
| B 什么是规定动作以及规定动作的教学方法  | 2 学时 |
| C 什么是自选动作以及自选动作的训练和编排 | 2 学时 |
| D 花样游泳竞赛的组织与裁判方法      | 2 学时 |

#### (二) 实践部分

- |            |       |
|------------|-------|
| A 耐力训练     | 2 学时  |
| B 各种游法体验   | 4 学时  |
| C 基本姿势教学   | 12 学时 |
| D 节奏游练习    | 2 学时  |
| E 水中技巧动作练习 | 2 学时  |
| F 陆上练习     | 2 学时  |
| G 技术评定     | 2 学时  |
| H 理论考核     | 2 学时  |

合计：理论部分占22%；实践部分占67%；考核、技评占11%。

### 四、教学内容纲目

#### 理论部分

##### (一) 花样游泳发展史：

    花样游泳运动的发展过程及现状

##### (二) 什么是规定以及规定动作的教学方法：

    ① 规定动作的组成

- A 基本姿势和基本动作
- B 规定动作的分类和特点

    ② 规定动作的教学方法

##### (三) 什么是自选动作以及自选动作的训练和编排：

    ① 自选动作介绍

    ② 自选动作的训练

- A 水中节奏游
- B 自选动作中的各种技巧动作的组成

    ③ 自选动作的编排

##### (四) 花样游泳竞赛的组织和裁判方法

    ① 花样游泳竞赛的组织

    ② 裁判方法

#### 实践部分

##### (一) 耐力训练：

各种姿势的长游及手腿练习

(二) 各种游法体验：

蛙泳（抬头游或低头游）

仰泳

自由泳（抬头游或低头游）

侧泳（抬头游或低头游）

(三) 基本姿势教学：

仰浮

俯浮

侧浮

屈膝姿势（仰浮屈膝、俯浮屈膝和弓形屈膝）

单芭蕾腿姿势

团身姿势（水平团身和垂直团身）

屈体姿势（前屈体和后屈体）

海豚姿势

劈叉姿势

(四) 节奏游练习

各种游泳姿势的组合练习

(五) 水中技巧动作练习

潜水

踩水

跃起

垂直姿势变游动姿势

游动姿势变垂直姿势

(六) 陆上练习

规定动作的模仿练习

专项力量练习

节奏游组合练习

## 五、考核方式与要求

(一) 理论考核：以学习、讲授的理论知识为主进行笔试；

(二) 技术评定：对所学的基本姿势进行平时抽查，成绩占技评成绩的50%，配乐游一段1'30"的小自选动作，成绩占技评成绩的50%；

## 六、措施

①除课堂讲授外，每次理论课给大家15'的时间，教师进行问题解答；

②充分利用电化教育，加强直观教学，使同学们对花样游泳技术有一个全面的了解；

- ③随时进行相互观摩，彼此之间进行评判，提高裁判能力；
- ④在同学们练习的同时，教师尽可能多的向其介绍各种教学方法，使其具有教学能力；
- ⑤充分发挥学生所学知识，在理论教学与技术教学的基础上，让其自编自演自选组合片段，以加深对花样游泳知识的理解并学会应用。

## 七、所用器材

- A 鼻夹
- B 水下扬声器
- C 人体矢状面模型（两臂的腕、肘、肩，身体的颈、腰、髋，两腿的膝、踝是活动的）一个。

北京体院游泳教研室

一九八五年七月

# 潜水选修课教学大纲

## 一、说 明

根据我院新修订的教学计划，将潜水运动（游泳池项目）做为全院学生选修课程内容之一，总时数为36学时。

潜水运动又称竞速潜水或蹼泳，是竞技潜水运动中的主要竞技项目之一，包括21项，在游泳池进行。

竞速潜水是60年代末期兴起的一项竞技项目，在这之前本项目包括在国防体育项目内。

1969年国际潜水联合会正式成立后，将此项目列入国际竞技潜水比赛项目之一，随之欧美各国逐渐开展起来。

我国自1969年第四届全运会开始，正式做为比赛项目，并于每年举行一次全国性比赛，我国于1984年5月加入国际潜联。

我院自1981年开展这一项目以来，先后在运动系、体育系、专科游泳专修学员教学中，曾做为试点，我院自78级毕业生中先后已有12人担任了省市代表队的潜水专职的教学训练人员。

根据以上形势，学院将潜水做为教学计划中的全院选修课程之一，是符合形势的需要的，故拟订本大纲试行。

## 二、本课的具体任务是：

1. 学习和掌握潜水运动的基本理论知识和基本技术、技能，学习和运用潜水运动教学的基本方法和训练方法。

2. 学习和培养学生能够初步担任潜水运动的竞赛组织和裁判工作的实际能力。

## 二、时数分配

理论部分	6 学时
实践部分	30学时
1. 基本技术	26学时
2. 裁判或参观	4 学时
总计	36学时

## 三、内容纲要

### 1. 理论部分

介绍我国和世界竞速潜水运动概况，潜水运动基本知识，潜水运动教学、训练特点和方法，竞速潜水基本技术，潜水运动的竞赛特点和组织方法，潜水运动的医务监督。

### 2. 实践部分

学习竞速潜水的基本技术（蹼泳、器泳、屏气潜水），学习脚蹼的维修和制作，学习空气压缩机和气瓶的操作使用方法，参加或参观竞速潜水的竞赛。

#### 理论课内容

1. 我国竞速潜水运动发展概况 1 学时
2. 世界竞速潜水运动发展趋势 1 学时
3. 竞速潜水基本技术分析 1.5 学时
4. 竞速潜水基本知识 0.5 学时
5. 潜水运动教学训练的特点和方法 1 学时
6. 潜水运动的医务监督 0.5 学时
7. 竞速潜水运动的竞赛组织特点 0.5 学时

#### 实践课内容

1. 学习竞速潜水运动基本技术
  - (1) 趼泳
  - (2) 器泳
  - (3) 屏气潜水
2. 学习空气压缩机的操作方法和空气瓶的使用方法
3. 学习制做脚蹼和维修方法

## 四、考核

#### 理论部分

笔试：理论课内容

#### 实践部分

1. 测验①蹼泳100米  
        ②屏气潜水 男50米 女40米
2. 气瓶充气和空压机操作方法

## 五、教学参考书

1. 竞速潜水运动参考资料 温仲华 北体函授部
2. 竞速潜水运动 温仲华 香港万里书店
3. 潜水运动教材 湛江潜水学校
4. 潜水运动参考 湛江潜水学校
5. 潜水运动 林放洋 香港万里书店

北京体院游泳教研室 一九八五年七月

# 水球选修课教学大纲

## 一、大纲说明

本大纲是根据院选修课计划安排制订的。通过本大纲的学习，达到如下的目的：

1. 了解水球运动发展的概况；水球运动的价值及其意义；国内外水球运动的现状；
2. 通过实践课的学习，初步掌握水球的基本技术；了解水球的基本教法；
3. 了解水球的基本战术；
4. 了解水球运动竞赛的规则及其裁判方法；
5. 了解水球竞赛的场地及器材设备的要求。
6. 通过24学时的学习，要求学生对水球运动的理论知识、基本技术、规则要求、裁判方法及场地设备等各个环节有初步的了解和掌握。

## 二、时数分配

	编 号	大 纲 内 容	时 数
理 论 部 分	1	水球运动概述	2
	2	水球基本技术	2
	3	水球专门游泳技术	
	4	水球基本技术	
	5	水球基本战术	2
	6	竞赛的场地与设备	1
	7	竞赛的规则与裁判方法	1
实 践 部 分	8	水球游泳技术	2
	9	水球专门游泳技术	2
	10	水球基本技术 运球、起球、掷球 推球、接球、射门	10
	11	考 试	2
	总 计		24

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

1. 水球运动概述：
  - (1) 水球的起源与发展
  - (2) 水球在我国的产生与发展
  - (3) 水球运动的意义
  - (4) 国内外水球运动现状
2. 水球基本技术：
  - (1) 水球游泳技术
  - (2) 水球专门游泳技术
  - (3) 水球基本技术
    - ①运球技术
    - ②起球技术
    - ③传球技术
    - ④接球技术
    - ⑤推球技术
    - ⑥射门技术
3. 水球基本战术：
  - (1) 水球进攻战术
    - ①个人进攻战术
    - ②集体进攻战术
  - (2) 水球防守战术
    - ①个人防守战术
    - ②集体防守战术
4. 水球竞赛的场地与设备
5. 水球竞赛的规则与裁判方法

#### (二) 实践部分

1. 水球游泳技术(爬泳、蛙泳、仰泳、蝶泳、侧泳、潜泳)
2. 水球专门游泳技术
  - (1) 抬头式爬泳
  - (2) 起游技术
    - ①陆上站立模仿起游动作
    - ②水中练习
      - 静止做蛙泳腿
      - 同上做侧泳腿
      - 滑行后起游
      - 静止做完整起游动作

### (3) 急停技术

① 陆上站立模仿做急停动作

② 水中练习

    水中俯卧成垂直

    滑行做同上练习

    慢游做同上练习

    快速游做同上练习

### (4) 转身技术

① 陆上原地模仿做 $90^{\circ}$ 、 $180^{\circ}$ 转身

② 水中练习：

    原地转体 $90^{\circ}$ 、 $180^{\circ}$

    慢游做转体 $90^{\circ}$ 、 $180^{\circ}$

    快速游动转身 $90^{\circ}$ 、 $180^{\circ}$ （左、右方向）

### (5) 跃起技术

① 陆上原地模仿跃起动作

② 水中练习：

    原地静止做预备姿势

    原地跃起臂垂直

    同上练习臂上举

## 3. 水球基本技术

### (1) 起球技术

① 陆上模仿起球动作（水底及水面）

② 水中练习：

    原地站立做水底及水面起球练习

    踩水做同上练习

    游动中做同上练习

### (2) 运球技术

① 陆上徒手做运球模仿练习

② 水中练习：

    水中徒手做运球练习

    慢游做运球练习

    快游做同上练习

### (3) 传球技术

① 陆上模仿

    单人模仿传球动作

    对墙传球练习

    双人原地传球练习

② 水中练习：

原地站立面对传球  
踩水做同上练习  
加大距离做同上练习  
掷远练习

(4) 接球技术

- ① 陆上模仿：
  - 单人模仿接球动作
  - 对墙反弹接球练习
  - 双人原地接球练习
- ② 水中练习：
  - 原地面对接球
  - 踩水做同上练习
  - 加大距离做同上练习

(5) 推球技术

- ① 陆上模仿
  - 模仿推球动作（徒手）
  - 持球对墙推球练习
- ② 水中练习：
  - 原地站立做推球起球
  - 对池壁做同上练习
  - 游动做同上练习

(6) 射门技术

- ① 陆上模仿：
  - 原地站立做起球射门动作
  - 对墙做同上练习
- ② 水中练习：
  - 原地站立对池壁做射门练习
  - 踩水做同上练习
  - 慢游做同上练习
  - 快游做同上练习

#### 四、考核

本大纲考核分理论考核与技术评定两部份。理论考核占总分比例的40%，以笔试形式进行，考核范围包括所学理论部分的内容；技术考核随堂进行评定，占总比例的60%。其内容包括：

1. 运球15米以上；
2. 传接球1分钟；
3. 掷远15米；

4. 举球射门。

北京体院游泳教研室  
一九八五年七月

## 滑冰选修课教学大纲

### 一、说明

本大纲是根据任选课计划规定教学时数（24学时）制订的。

凡我院本科学生均可选修。

上课时间：每学期冬季（四周）每周三次课，6学时。

上课方法：按技术分组教学，对有一定滑冰基础的学生，以调整教学进度来提高教学难度。

选修课人数：根据场地、师资条件，选修人数有一定限制。

通过24学时的教学，使学生初步学会滑冰的直道、变道滑行的基本技术，了解初学滑冰的教法、基本理论知识及陆上模仿练习的基本方法，介绍起跑和停止的基本技术，并能运用所学的基本技术连续滑行一定距离（男1000米，女500米）。

### 二、时数分配

编 号	教 学 内 容	时 数	教 学 方 法		
			随堂讲授	冰上实践	机动课
1	冰上运动简介、滑冰常识	1	✓		✓
2	滑冰基本理论		✓		
3	初学滑冰的教学方法	1	✓	✓	✓
4	本年级滑冰选修教学大纲				✓
5	简介速滑、冰球、花样				✓
6	速滑、冰球、花样的场地器材				✓
7	陆上模仿练习	2		✓	
8	冰上技术练习	18		✓	
9	考 核	2		✓	

总计学时：24学时

### 三、内容纲要

#### （一）理论部分

##### 1. 滑冰运动简介：

滑冰运动的价值（意义）

项目（速滑、花样、冰球）

##### 2. 滑冰常识：

- 冰鞋的选择，穿冰鞋的方法
- 安全与自我保护
- 滑冰时注意事项及滑冰课的要求
- 3. 滑冰基本理论：
  - 直道技术（基本姿势、蹬冰、收腿、着冰、单腿支撑、摆臂）
  - 弯道技术。起跑、停止方法。
- 4. 初学滑冰的教学方法
  - 任务、教学原则、组织方法及分班。
  - 陆上及冰上练习的基本手段。
  - 常犯错误及纠正方法。
- 5. 简介速滑、冰球、花样三项
- 6. 速滑、花样、冰球的场地与器材
- 7. 本年级滑冰选修课教学大纲

## (二) 实践部分

陆上练习部分：

- 1. 一般身体发展练习
- 2. 速度滑冰的模仿练习

直道模仿：

- ①身体姿势（双脚支撑、单脚支撑）
- ②弓身屈膝跨步前进
- ③侧蹬冰（原地的和倾移重心的）
- ④侧倒移身体重心（由直腿到屈腿）
- ⑤直道完整练习
  - a、侧蹬、后引、还原
  - b、原地完整模仿练习
  - c、行进间完整模仿练习

⑥滑跳

弯道模仿：

- ①双人练习（分解的和完整的）
- ②用弯道姿势和动作侧上台阶

冰上练习部分

- 1. 冰上站立和行走
- 2. 行走过渡到双脚滑行
- 3. 单腿蹬冰双脚滑行
- 4. 双脚交替蹬冰交替滑行
- 5. 直道滑行
- 6. 弯道滑行
  - ①右脚内刃蹬冰，左脚外刃滑行，身体左倾，滑小圆圈逐渐过渡到大圆

圈。

- ②压步练习。
  - ③双人的弯道练习。
  - ④完整的弯道滑行。
7. 长滑。
8. 介绍停止方法。
- ①半犁式
  - ②双脚急停
9. 介绍正面起跑。
10. 教法课（随教随法）

## 四、考 核

只考技术部分。

1. 方法：按学生原有技术分组考试，考核标准统一，由任课教师负责。
2. 考核内容：
  - ①技评：直道、弯道技术。
  - ②达标：不计时间用直道、弯道基本技术连续滑行，男1000米，女500米。
  - ③通过达标后方可参加技评考试。技评直道占60%，弯道占40%。

北京体院游泳教研室

一九八五年七月

# 旱冰(速滑)选修课教学大纲

## 一、说 明

旱冰是我院新开设的选修课程。本大纲是根据我院85级教学计划规定的培养目标和教学时数（36学时）制定的。因没有旱冰教学经验，该大纲需要在教学实践中，不断总结、修改、充实使之逐渐完善。

1. 任务：通过36学时的教学，使学生初步掌握旱冰速滑的直、弯道滑行的基本技术；了解初学旱冰的教学方法及基本理论知识、陆上模仿练习的方法；介绍起跑和停止的基本方法并能运用所学的基本技术连续滑行一定距离。
2. 对象：凡我院一年级的学生皆可选修。
3. 上课时间：第一学期，每年9月至11月，共九周，每周两次课4学时。
4. 上课形式：按技术水平分班教学。
5. 每班学生人数：因场地、师资（只有三人）有限，每班15人左右为宜。每次课三个班同时上，因此一次课不得超过50人。

## 二、时数分配

	编 号	教 学 内 容	学 时	上 课 形 式
理 论 部 分	1	旱冰简介(历史、意义、安全、卫生常识)	1	集中讲授
	2	介绍大纲(大纲的主要内容及课堂纪律)		集中讲授
	3	介绍旱冰种类及速滑场地、比赛基本方法和规则	1	集中讲授
	4	旱冰基本技术		随堂讲授
	5	旱冰基本教法		随堂讲授
实 践 部 分	1	选择及熟悉“冰”鞋	1	分班由任课教师负责
	2	站立和行走		分班进行教学
	3	初步滑行	3	分班进行教学
	4	速滑：直道技术教学 弯道技术教学 起跑(正面、侧面) 停止方法	10	分班进行教学
	5	机 动	8	分班进行教学
	6	考 试	4	
			2	
共 36				

## 三、内容纲要

### 理论部分

1. 旱冰简介
  - a. 世界及我国旱冰发展概况及意义
  - b. 旱冰运动的种类(花样、冰球、速滑)
2. 旱冰的一般常识
  - a. 冰鞋的选择
  - b. 安全与自我保护方法
  - c. 易受伤部位及防伤措施(厚衣、护具、手套……等)
  - d. 滑旱冰时应注意的事项及旱冰课的要求(纪律、爱护器材等)
3. 速滑规则
  - a. 场地
  - b. 比赛种类
  - c. 介绍几种主要的比赛方法
  - d. 主要规则

4. 速滑的基本技术（直道、弯道、起跑及停止方法）

5. 初学旱冰的教学法

- a. 任务、教学原则、组织方法及分班
- b. 陆上及“冰”上练习的基本手段
- c. 易犯的错误和纠正的方法
- d. 安全措施

## 实践部分

1. 一般身体发展练习及专项素质练习

2. 陆上模仿练习

(1) 直道技术的分解练习

- a. 站立移重心
- b. 滑行姿势（双、单脚支撑、高及低姿势）
- c. 侧蹬、收腿、着冰

(2) 直道技术的完整练习（原地、移动、背手和摆臂）

(3) 弯道模仿练习（分解及完整、双人及单人练习）

3. “冰”上练习

(1) 初步滑行

- a. 选择“冰鞋”及穿鞋方法
- b. 站立及行走
- c. 行走过渡到双脚滑行
- d. 单脚蹬冰、双脚滑行
- e. 双脚交替蹬冰、交替滑行

(2) 速度滑冰

- a. 直道：滑行姿势、侧蹬冰、单脚支撑滑行、收腿、着“冰”、完整配合（背手及摆臂）
- b. 弯道

①右脚内侧向右蹬冰、身体左倾，左脚滑行（沿小圆逐渐过渡到与场地半径相同的圆周滑行）

②以上练习，右脚向右蹬冰数次，交叉压步一次。

③连续交叉压步

④双人弯道练习

⑤完整弯道练习（包括入、出弯道）

- c. 长滑：规定距离或计时滑

d. 起跑：

①正面起跑

②侧面起跑

e. 介绍停止方法：逐渐减速的停止方法

(3) 教法课（随讲随教）

## 四、考 核

仅进行技术考核（有达标和技评，达标通过者方可技评）

1. 方法：由任课教师负责本班的考试
2. 达标：不计时间，用速滑技术连续滑行女5圈、男8圈（随堂进行）
3. 技评：直道技术、弯道技术、起跑
4. 评分方法：及格、不及格（不及格者不给学分）

北京体院游泳教研室

一九八五年七月

# 体育系武术普修课教学大纲

## 一、说 明

1. 本大纲是根据北京体院1985年新修订的《体育系师资专业教学计划》规定的培养目标和对武术普修课的课时数及要求而制定。
2. 选择武术的基本理论知识和基本技术、基础套路（初级长拳三路、初级剑、初级棍、简化太极拳）为主要教学内容。
3. 加强了能力的培养内容和措施，并列为考核内容。
4. 课的具体任务：
  - ①通过武术课的学习，培养教育学生忠诚党的教育事业和体育事业，热爱祖国的民族文化遗产，使之成为推广和普及武术的人才。
  - ②使学生获得从事中等学校的武术教学和业余辅导的能力。
  - ③使学生具备组织小型武术比赛与裁判的能力，以及看图自学简单武术套路的能力。

## 二、时数分配

分类	内 容	时数分配与比例	
		时 数	比 例
理论部分	① 武术概论	2	11学时 15%
	② 武术的教学教法	2	
	③ 术语的名词和术语（拳、棍、剑）	2	
	④ 太极拳的技术分析	2	
	⑤ 图解知识	1	
	⑥ 竞赛组织与裁判	2	

续表

技术部分	武 术 操	2	
	基本功、基本动作	10	38学时
	初级拳三路	10	5.3%
	棍(男)剑(女)器械	8	
技能培养	简化太极拳	8	
	长拳主要错误动作分析	2	
	器械主要错误动作分析	2	9学时
	太极拳主要错误动作分析	2	12.5%
复习	看图实习(其中加一学时理论)	3	
	裁 判 实 习	2	
考 试	理 论 复 习	2	4 学时
	技 术 复 习	2	5.6%
机 动	理 论 考 试	2	6 学时
	拳 术 考 试	2	8.3%
	器 械 考 试	2	
机 动	机 动 时 间	4	4 学时 5.6%

### 三、内容纲要

#### I 理论部分

##### 第一讲 “概述”

1. 什么是武术
2. 武术的起源与发展
3. 武术的内容、分类
4. 如何学习武术

##### 第二讲 “武术术语”

1. 拳术基本动作术语
2. 棍术基本动作术语
3. 剑术基本动作术语

##### 第三讲 “武术的教学教法”

1. 武术教学的阶段
2. 武术教学的步骤
3. 武术教学的教法
4. 中学武术教材的特点
5. 中学武术教学中应注意的几个问题

#### 第四讲 “太极拳技术分析”

1. 太极拳及其价值
2. 太极拳的起源与发展
3. 太极拳的特点和作用
4. 太极拳的技术要领和运动要求
5. 如何练好太极拳

#### 第五讲 “图解知识”

1. 学习和掌握图解知识的意义
2. 图解基本知识
3. 看图应注意的几个问题
4. 看图的方法
5. 看图实习的方法及要求

#### 第六讲 “武术的竞赛与裁判”

1. 武术竞赛的意义
2. 武术竞赛的性质、种类及内容
3. 武术的裁判方法及评分方法
4. 中小学武术竞赛的组织方法

### 技术部分

#### (一) 基本功、基本动作

1. 正压、侧压、弓步压、仆步压。
2. 正踢、侧踢、里合、外摆、弹腿、单拍脚。
3. 左右翻腰、乌龙盘打、仆步穿掌。
4. 弓步、马步、仆步、歇步、虚步五种步型组合。
5. 二起脚、大跃步前穿。

#### (二) 武术操：

- ①手型变换
- ②击掌俯腰
- ③勾手摆掌
- ④分掌正踢
- ⑤仆步按掌
- ⑥冲拳推掌

#### (三) 初级长拳第三路

共四段，三十二动。

#### (四) 初级棍术（男生学），初级剑术（女生学）

各四段，三十二动。

#### (五) 简化太极拳

二十四式。

## 技能培养

### (一) 长拳主要易犯错误动作分析:

抓住学生练习初级长拳第三路中易犯错误的几个主要动作，找几个同学出来做，由班内同学纠正，结合所学理论课分析其错误的原因，找出纠正方法。

### (二) 器械主要易犯错误动作分析:

抓住同学学习棍、剑中的主要动作错误，由产生错误的同学做，组织学生分析其原因和纠正方法结合，最后由教师归纳讲解。

以上(一)(二)在拳器械学完后用一次时间(2学时)完成。

### (三) 太极拳主要易犯错误分析:

找出同学中易犯的错误，由同学做，全班进行分析纠正，找出错误的原因与纠正方法。并总结出如何教好太极拳的方法和步骤。最后由教师小结(共2学时)。

### (四) 看图实习:

理论课前印好少年拳第二套动作图解，讲授理论方法一小时，留一小时课下预习。第二次课分成立若干小组，每组一段进行看图实习，边看边做，然后两组互教互学，课后教师讲评。

### (五) 裁判实习

理论课后，布置同学学习有关规则(或印发评分标准)，第三次课将同学分成四组，两组同学做运动员、两组同学做裁判，然后轮换，要求裁判后每人结合所学理论及评分标准，进行现场小结，最后教师讲评。

## 四、考核

### (一) 理论：六大讲所学内容，闭卷，30分。

(二) 技能：平时课上的技术分析，看图实习，裁判实习等是否积极发言，水平如何，20分。

### (三) 技术套路：拳术、器械各一项，50分。

## 五、执行本大纲的措施及要求

(一) 在教学中，应进行必要的政治思想、组织纪律、作风等方面培养和教育。

(二) 教师要认真备课，钻研教材，写好每一堂课的教案。

(三) 采用启发式教学，使学生生动、活泼、主动的进行学习。

(四) 课上要敢于严格要求，严格管理，抓紧各环节技能培养，严格考核学生的实践工作能力。

(五) 广泛听取学生意见，不断改进教学方法，提高教学质量。

## 六、参考书

1. 体院本科讲义 人民体育出版社

武术(上)(中)(下) 1959年出版

2. 初级棍术 人民体育出版社 1958年

- |                         |           |       |
|-------------------------|-----------|-------|
| 3. 初级剑术                 | 人民体育出版社   | 1958年 |
| 4. 简化太极拳                | 人民体育出版社   | 1958年 |
| 5. 体院统编教材<br>武术一、二、三、四册 | 人民体育出版社   | 1978年 |
| 6. 体院统编教材<br>武术上、下册     | 人民体育出版社   | 1985年 |
| 7. 武术讲义(试用)一、二册         | 北京体院武术教研室 | 1978年 |
| 8. 北京市中小学武术教材           |           | 1978年 |
| 9. 1984年全国武术比赛规则        | 人民体育出版社社  | 1984年 |
|                         | 北京体院武术教研室 |       |
|                         | 一九八五年七月   |       |

## 体育系武术专修课教学大纲

### 一、说明

(一) 本大纲是依据我院《体育系师资专业教育计划》中有关武术专修的培养目标及要求而制定的。

#### (二) 教学的目的与任务

通过武术课的教学使学生较全面，较系统地掌握武术基础理论知识，基本技术，基本技能，大部分达到二级运动员及二级裁判员水平。能胜任中等以上学校武术项目的教学训练，组织竞赛及裁判工作的能力。

#### (三) 执行大纲的要求

1. 本大纲是为体育系师资专业有一定武术基础的专项班同学所制定的，专项班的人员由任课教师及教研室进行适当选拔后确定。

2. 加强教学过程中的思想教育，把教书育人精神渗透到各教学环节中去。

3. 严格执行改革后的考试内容及评分比例：即每学期专项理论30分，技能10分，专项技术60分。

4. 理论课的教学要采用自学，答疑，讲授，作业等多种形式教学，彻底改变“满堂灌”，“注入式”的教学方法。

5. 专修技术课结束后(前两年)经教研室组织全院性武术教学比赛，进行通等级技术考核。通过二级运动员后方可执行后两年专选课的教学大纲，未通过的学生，将继续学习提高前两年的教学内容、达到标准后根据所剩时间的长短，适当选学后两年内所规定的内容。

### 二、教学时数分配：

本大纲共分专修技术课，专选课两部分。

A. 专修技术课 总时数432学时

理论50学时 占11.6%  
能力培养40学时 占9.3%  
专修技术 342 学时 占79% (包括考试考查)

B, 专选课 总时数328学时

理论 20学时 占6%  
能力培养 20学时 占6%  
专选技术 288学时 占88%

(四) 所加强的专业技能做为每一学期必考的内容之一，占总成绩的10%。

### 三、内容纲要：

#### (一)、理论部分

第一章：武术的绪论 6 学时

1, 武术的起源和发展 (简史)

2, 武术的特点和作用

3, 武术的内容和分类

第二章：武术的名词和术语 4 学时

第三章：长拳的基本技法 4 学时

第四章：武术的教学教法 6 学时

1, 武术教学的任务。

2, 教学的组织方法。

3, 武术教学的步骤。

4, 介绍几种教学方法。

5, 中小学武术教材的特点。

6, 大中学校武术教学中应注意的几个问题。

第五章：武术的训练 6 学时

1, 武术训练的组成部分。

2, 训练的方法及要求。

3, 训练计划的制定。

4, 少年儿童业余训练应注意的几个问题。

5, 运动的损伤及预防。

第六章：武术套路的编排方法。 6 学时

1, 创编武术套路的意义。

2, 编排的原则和依据。

3, 编排的方法和步骤。

第七章：武术的图解知识 6 学时

1, 学习和掌握武术图解的意义。

2, 图解的基础知识。

3, 看武术图解的方法和步骤。

<b>第八章：武术的竞赛与裁判</b>	<b>6 学时</b>
1， 武术竞赛的组织方法。	
2， 评分方法及裁判方法。	
3， 中小学武术比赛的全过程及注意事项。	
<b>第九章：武术竞赛的新规则</b>	<b>2 学时</b>
<b>第十章：武术秩序册的编排方法</b>	<b>8 学时</b>
<b>第十一章：技术分析</b>	
1， 太极拳的技术分析	2 学时
2， 查拳的技术分析	2 学时
3， 形意的技术分析	2 学时
4， 八卦掌的技术分析	2 学时
5， 双器械的技术分析	2 学时
6， 对练的技术分析	2 学时
<b>第十二章：武术的科研方法</b>	<b>4 学时</b>
<b>第十三章：武术散打的教学及训练</b>	<b>4 学时</b>
<b>(二) 技术部分</b>	
1， 武术的基本功、基本动作、柔韧、腿法、平衡、跳跃、身法及基本功、基本动作组合。	
2， 自选拳术组合（10个以上）。	
3， 自选拳术一套。	
4， 自选刀术组合（10个以上）。	
5， 自选剑术组合（10个以上）。	
6， 刀、剑任选一套。	
7， 自选枪术组合（10个以上）。	
8， 自选棍术组合（10个以上）。	
9， 枪、棍任选一套。	
10， 拳术对练组合。	
11， 器械对练组合。	
12， 拳术或器械对练任选一套。（后两年专选课）	
13， 48式太极拳。	
14， 查拳。	
15， 八卦掌。	
16， 形意拳。	
17， 散打。	
18， 介绍教材。 双刀，仆刀，翻子等。	
<b>(三) 技能培养部分</b>	
1， 自编自选拳术组合（5组）。	

- 2，修改自选拳，器械套路适于本身特点。
- 3，培养分析问题和解决问题的能力。
- 4，加强自学能力的培养。
- 5，互教互学培养教学能力。
- 6，看图学习初级套路一套。
- 7，裁判实习操作。
- 8，根据教师提供的资料编排秩序册。
- 9，创编拳、器械套路各一套。
- 10，带准备活动，提高教学、指挥、口令、示范、讲解、写教案能力。
- 11，经常布置作业，写心得体会，锻炼写作能力。
- 12，制定训练计划一份。
- 13，科研能力的培养。

#### 四、考核内容、要求及评分

(一)，各学期考核内容见279页、280页附表一、二。

(二)，评分比例：

- |        |     |
|--------|-----|
| 1、理论   | 30% |
| 2、技能   | 10% |
| 3、专修技术 | 60% |

(三)，评分方法。

- 1，理论考试是每学期所学的内容，采取笔答、口答、作业、写心得体会等方法进行。
- 2，技能，采取看质量、数量及实际操作等，由任课教师进行考核评议。
- 3，技术套路：每学期由任课教师或所在教学组组织进行。

(四) 评分标准。

参考1984年武术竞赛规则的有关部分评定。

#### 五、完成大纲的措施

- 1，在武术教学训练中，应根据教材的不同特点，有计划有目的地进行政治思想组织纪律、作风培养、武德及优良传统等方面的教育。
- 2，防止“注入式”“满堂灌”的教学方法，多采用“启发式”使学生生动主动，活泼的得到发展。
- 3，不断听取学生意见，改革教学教法及考试方法。
- 4，有计划、有目的的加强学生能力的培养、启发学生分析问题和解决问题的能力。
- 5，教学过程要始终贯彻理论联系实际，配合理论课的讲解，如竞赛与裁判，图解、套路的编排，秩序册的编排等适当布置作业，总结，实践等环节，逐渐加深对所学理论的理解。
- 6，认真钻研教材，加强业务进修，写好教案，备好课，写好学期小结。

教 材 内 容 分 布 表

附表一

(专修技术课前二年)

时间	理 论 课	专修技术课	技能培养	考试内容	考试方法	备注
第一学期	1. 武术综论(简介)(6) 2. 武术的名词术语(2) 3. 长拳的基本技法(4)	1. 基本功基本动作 2. 自选拳术组合(10个) 3. 自选拳术	1. 自编自选拳组合5组 2. 培养分析和解决2. 能力培养 问题的能力 3. 培养自学能力	1. 理论 30分 2. 每一组合 2分 3. 专修技术自选拳60分	1. 理论笔试	
	(自学, 讨论, 答疑)				1. 理论、笔试	
					3. 能力随堂评分	
第二学期	1. 武术的教学法(6) 2. 武术套路的编排(6)	1. 自选刀术组合(10个) 2. 自选剑术组合(10个)	1. 根据组合编排自选刀的 刀、剑一套(练刀的 自编剑术) 2. 后四周互相交流互教 互学培养数学能力	1. 理论 30分 2. 编套路 5分 3. 教学能力 5分 3. 套路考核 60分 刀或剑一套	1. 理论、笔试	
	(同上)	3. 刀、剑任选一套			3. 刀、剑一套 数学直统一考核	
第三学期	1. 武术的训练(6) 2. 武术的图解知识(6)	1. 自选枪术组合(10个) 2. 自选棍术组合(10个)	1. 根据组合编排枪、棍 一套(选棍的编枪) 2. 看图学习初级套路— 套	1. 理论; 作业 30分 训练计划一份 2. 看图能力评分 3. 套路考核 60分	1. 理论课后写训练计划 一份 10分 3. 统一教学组考核	
	(同上)	3. 枪、棍任选一套			2. 看图能力评分 3. 套路考核 60分	
第四学期	1. 武术的竞赛与裁判 2. 武术秩序册的编排 3. 武术规则(最新)(2)	1. 拳术对练组合 2. 器械对器械组合 3. 对练一套 4. 对拳或对刀过枪	1. 裁判考试及实习 2. 2~3人一组根据教 师提供的资料编排— 份秩序册 3. 学生准备活动	1. 裁判理论考试 100分 2. 秩序册的编排 30分 3. 对练一套 60分 4. 准备活动教案作业 一份 10分	1. 裁判理论 85分以上 2. 秩序册的编排 30分 3. 对练60分 4. 通二级运动员; 教研 室组织统一考试	

## 数 材 内 容 分 布 表 (专选课后两年)

附表二

时间	理 论 课	专修技术课	技能培养	考试内容	考试方法	备注
第五学期	1. 太极拳的技术分析(2) 2. 查拳的风格特点(2)	1. 四十八式太极拳 2. 查拳	1. 练习太极拳的心得体会一篇 2. 练习查拳的心得体会一套 3. 观看太极拳方面的录像	1. 心得体会 20分 2. 四十八式、查拳任选一套 60分 3. 理论 20分	1.心得体会作业形式 2.套路考核，教学组织统一评分 3.理论口答，太极拳的规格要求及要求	
	1. 八卦掌的技术分析(2) 2. 形意拳的技术分析(2) 3. 武术的科研方法(4)	1. 八卦掌 (老八掌) 1. 形意拳	1. 根据所学八卦形意内容编排一套小的套路 2. 能力	1. 理论 笔答 30分 2. 编排的小套路评比 10分 3. 八卦、形意任选一套 60分	1. 理论笔答 2. 编排的小套路考核	
第六学期	散打的数学及训练(4)	实习 后10周 散打	实战能力的培养	1.能否发挥所学技术 2.创新打法 30分	1.比赛成绩 2.评 比 3.教师评分	
	双器械的技术分析(2)	翻子拳 双刀 介绍项目 朴刀	任选一项，查找有关资料写一篇技术分析	1.技术分析 10分 2.任选一项技术套路	1.任课教师根据技术水平、文字水平进行评分 2.套路由教学组考核。	
第七学期						
第八学期						

- 7，加强教材的系统性，科学性，敢于严格要求。  
8，经常深入班级，了解学生的学习和思想情况，加强医务监督、防止伤害事故。

## 六、参考书籍：

1，体育学院本科讲义（武术）（1—4册） 体育院系教材编审委员会。

2，体院讲义（一、二册） 北京体院武术教研室

附表一、二在279、280页

一九八五年七月

# 武术部本科专业课教学大纲

## 一、说 明

1. 本大纲是根据《北京体育学院武术部教学计划》规定的武术专业培养目标制定的。本科四年专业理论总时数为108学时；专业技术教学与训练总时数为1242学时。教学时数比例分配如下：

- ①技术教学710学时，占57.1%
- ②技术训练408学时，占32.9%
- ③技能培养124学时，占10%

## 2. 目的任务

- ①通过武术专业知识的学习，培养和教育学生忠诚党的教育和体育事业，热爱祖国民族文化遗产，成为又红又专的武术专业人材。
- ②通过武术的教学与训练，使学生较全面地掌握武术专业的基本技术、知识和技能，具体的要使学生达到五会，即：会做（能做出正确动作示范）；会教（能胜任专项教学及训练工作）；会写（能写武术的教学与训练计划，总结和科研论文）；会编（能创编武术套路与写出简易教材）；会裁判（能组织武术竞赛和担任裁判工作）。
- ③通过四年的专项教学训练，学生毕业时运动技术水平能达到一级武士的标准，等级裁判通过二级。

## 3. 执行大纲的要求

- ①专业理论重点讲授以后将形成独立课程的专题，各类技术项目的有关理论（各项简介）仍安排在专项技术课程随进度进行。
- ②要求学生在第1—6学期内通过运动员等级（一级），凡达到武术一级武士标准者，可免修1—6学期的技术训练课，并给予1—6学期技术训练所应得的学分。
- ③凡大纲中所规定的教学内容在入学前已掌握，学生可自愿提出申请，经任课教师同意并通过考核成绩达到80分以上者，可免学。凡免学一项主要教材，给予0.5学分；凡免学介绍教材三项，通过考核成绩达60分以上，给予0.5学分。
- ④训练内容主要围绕通等级的六项或三项进行，具体安排由任课教师订出全年训练计划。
- ⑤为使学生经常了解武术的发展动态和趋势，不断掌握新信息，学习新计划，除大纲在技能培养中所规定的时数外要有计划的安排参观学习和举行技术讲座等活动。

## 二、时数分配

### (一) 理论部分时数分配:

学 期	周 时 数	周 总 时 数	内 容	授 课 形 式		考 核 分	要 求
				讲 堂	讲授 讨 论 自 学		
一	2	18	1.武术运动概述(发展史) 2.武术基本功、基本动作 3.武术术语 4.武术套路创编方法 5.武术图解知识 6.武器器材服装与场地设备	4 6 4 4 6 2	4 2 2 2 2 2	2 2	①组织学生在课上自学武术并 进行讨论第3~5章,使学 生对武术术语、概念、图解知识有 一个清晰的概况,并能用简易图 示法过学习第6章,使学生了 解器材规格,场地设备的要 求学会器械安装法
三	2	18	7.武术技术分析 8.武术科研方法	36	22 6	4 2	①通过讲授和作业使学生学会 对动作进行技术分析 ②了解科研方法
五	2	18	9.武术教学与训练 10.武术竞赛组织与裁判	36	20 6	4 4	①通过讲课和作业,使学生掌 握数学文件的制定,掌握教 学训练原则 ②通过讲课和实践,掌握竞赛 的组织和裁判方法
备注				1.每学期实际授课17周,34学时,考核2学时。 2.各项目简介安排在专业技术课程随进度进行。			

(二) 实践部分时数分配：(在284、285页)

三、内容纲要：

**理论部分：**

**第一章 武术运动概述**

第一节：武术的起源及发展（包括武术发展史）

第二节：解放后武术运动的新发展

第三节：武术的特点和作用

第四节：武术的内容和分类

**第二章 武术基本功，基本动作**

第一节：基本功，基本动作的任务

第二节：基本功，基本动作的内容分类，练习方法

第三节：基本功，基本动作的特点及练习要求

**第三章 武术术语**

第一节：术语发展简况及其特点

第二节：武术术语的意义和要求

第三节：基本术语

第四节：通用术语

第五节：术语的构成和记写方法

**第四章 武术套路创编方法**

第一节：创编套路的有关知识

1. 套路的形式

2. 套路的结构

第二节：创编原则

1. 单练项目的创编原则

2. 对练项目的创编原则

3. 集体项目的创编原则

第三节：创编的程序及注意事项

**第五章 武术图解知识**

第一节：概况

第二节：图解的内容结构

第三节：如何运用图解

第四节：武术动作简易图示法

**第六章 武术器材、服装与场地设备**

第一节：器材的制作与场地建筑的要求

第二节：场地的一般要求

第三节：各器材的规格及安装

第四节：服装的选择 (下接286页)

学年	学期	周时数	周数	总时数	技术教学					
					内 容	时数	学分			
一	1	10	18	180	自选拳术	40				
					自选刀术	30	1.5			
					自选棍术	30				
	2				查拳	30				
					自选剑术	32	1.5			
					自选枪术	34				
二	3	10	18	180	通背拳	40				
					长穗剑	38	1.5			
					对拳	20				
	4				南拳	36				
					太极刀	40	1.5			
					仆刀	16				
三	5	10	18	180	双刀	36				
					形意拳	50	1.5			
					△翻子拳	12				
	6				八卦掌	40				
					九节鞭	48	1.5			
四	7	6	18	108	散手	72				
					长穗双剑	12				
	8				△阵式36式太极拳	18				
					△太极剑术	12				
					△八极拳	12	1			
					△太极推手	12				
备注					1. 每学期技术教学和技能培养按 2. 技术训练由任课教师订出全年					

基本技能培养				技术训练			机 动	总学分
内 容	时数	学分		内 容	时数	学分		
1)通过课堂提问，集体会诊技术分析等培养学生分析问题和纠正错误动作的能力 2)组织参加学习2次 3)组织观看技术电影或录像2次	12	0.5		通一级武士六项 通二级三项	66	1	2	3
1)看图自学初级套路  2)组织学生轮流做准备活动，要求每人自编一套内容包括武术操，行进间体操，游戏等内容的练习	15	0.5	"	"	66	1	2	3
1)创编一套自选拳术(四段)  2)队列练习和指挥，领操(每人两次 每次25')	14	0.5	"	"	66	1	2	3
写文献综述一篇(应读文献三篇以上，不得少于三千字)并组织报告交流	20	0.5	"	"	66	1	2	3
1)编写秩序册一份  2)裁判实习两次	14	0.5	"	"	66	1	2	3
1)制定训练周计划一份，在业余体校实习两次，每次1学时 2)教育见习一周(时数不包括在内)	24	0.5	"	"	66	1	2	3
1)编写教案和教学实习(本班实习与上普修课两种形式) 2)教育见习一周(时数不包括在内)	24	0.5						2
毕业实习(时数不包括在内)								1
18周计算；第1~6学期的训练按17周计算，2学时机动；第7、8学期只安排教学课训练计划，每学年进行一次通等级比赛。								

第五节：场地、器材的管理与保养

## 第七章 武术技术分析

第一节：武术技术通析

第二节：长拳的技术分析

1. 技术要求

2. 典型动作分析

第三节：太极、形意、八卦的技术分析

1. 太极拳的技术分析

① 技术要求

② 典型动作分析

2. 形意拳技术分析

① 技术要求

② 典型动作分析

3. 八卦掌技术分析

① 技术要求

② 典型动作分析

第四节：器械技术分析

1. 长兵技术要求和典型动作分析

2. 短兵技术要求和典型动作分析

第五节：散手技术分析

## 第八章 武术科研方法

第一节：武术科研的意义、任务

第二节：武术科研的内容

第三节：武术科研的基本方法

第四节：武术科研的基本程序

## 第九章 武术教学与训练

第一节：武术教学

1. 武术技术教学的原则

2. 武术技术教学的步骤

3. 教学方法

4. 教学注意事项

5. 武术教学文件的制定

第二节：武术训练

1. 武术训练的原则

2. 武术训练的内容

3. 武术训练的要求和方法

4. 武术训练计划的制定

5. 武术训练注意事项

## 第十章 武术竞赛组织与裁判

第一节：武术竞赛的组织

第二节：武术竞赛的编排与记录

1. 编排前的准备工作

2. 编排的依据和方法

3. 纪录工作

第三节：武术竞赛的裁判工作

第四节：武术裁判法

第五节：基层武术竞赛

### 技术部分：

1、自选长拳

2、自选刀术

3、自选棍术

4、自选剑术

5、自选枪术

6、查拳（四路）

7、南拳

8、通背拳

9、太极拳（48式）

10、形意拳（五形、十二形）

11、长穗剑

12、双 刀

13、八卦掌

14、九节鞭

15、对 拳

16、仆刀枪

17、散 手

△18、翻子拳

△19、八 极

△20、长穗双剑

△21、太极剑

△22、陈式太极（简化）

△23、太极推手

注：带“△”为介绍教材，具体时数分配见284页。

## 四、考 核

考核是教学中的一个重要环节，通过考核可以加深巩固学生所学的技术，理论知识，了解学生分析问题和解决问题的能力，也是对教师在教学训练工作方面的检查。

### 1、考核内容

- 1.每学期重点技术教学内容
- 2.每学年的技术提高内容
- 3.1、3、5学期讲授的专项理论内容

### 2、考核方法

- 1.重点教学内容，每学期均进行考核，由教研室组成考核小组制定统一标准（另定）进行。主要教学内容均进行考查，作为平时成绩。
- 2.提高内容，每学年进行一次考核，均以全国比赛规则为标准，在全院比赛中进行。
- 3.理论考试第1、3、5学期进行；第七学期为毕业总考（笔试）。每学期试题及考核形式经教学组讨论，教研室审批。
- 4.技能考核根据教学大纲中所规定的内容进行（考试形式内容，评分方法另定）。

### 3、成绩评定

根据理论技术技能部份的考核成绩，再结合平时成绩，评定总成绩。

考试采用百分制，考查采用五级分制。

#### 成绩比例：

- |           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 1、3、5学期—— | 理论占30%                    |
|           | 技术教学占40%                  |
|           | 平时成绩占20%（技术教学考查成绩与平时技术成绩） |
|           | 技能占10%                    |
| 2、4、6学期—— | 技术教学占40%                  |
|           | 技术训练占30%                  |
|           | 平时成绩占20%                  |
|           | 技能占 10%                   |
| 7、8学期——   | 技术教学占60%                  |
|           | 技能 占30%                   |
|           | 平时成绩占10%                  |
| 毕业总成绩——   | 每学期的专项总成绩占40%             |
|           | 理论通考成绩占30%                |
| (以最好成绩计算) | 技术训练总成绩占30%               |

### 每 学 期 教 学 考 核 内 容

学期	考 试	考 查
1	1)理 论 2)自选拳术	1)自选刀术 2)自选棍术

续表

2	1)自选剑(或枪) 自选一项	1)查拳 2)自选器械(考试外另一项)
3	1)理 论 2)通背拳	1)长穗剑 2)对拳
4	1)南拳 2)太极拳	1)仆刀枪
5	1)理 论 2)形意拳	1)双刀 2)翻子拳
6	1)八卦掌	1)九节鞭
7	1)理论通考 2)散手	1)长穗双剑
8	1)陈式太极拳 2)八极	1)太极剑 2)太极推手

## 五、措 施

- 1、教学中要严格执行大纲中所规定的教材内容，并根据大纲分别制定各学期相应的教学计划进度，每学年的训练计划。
- 2、教研室要定期检查任课教师执行大纲的情况。教师在教学训练之后应作小结，总结经验、收获和教训，广泛听取意见，以改进教学训练工作。
- 3、各教学组要制定工作计划，加强进修和对教材、教法的研究。
- 4、在教学中，要进行“启发式”教学，对学生加强实际能力的培养，积极参加各种类型的比赛和表演活动，提高运动技术水平。
- 5、严格要求，严格训练，教学训练手段要加强科学性和医务监督，防止伤害事故。

北京体院武术教研室  
一九八五年七月

# 教练员专科武术专业课教学大纲

此大纲主要依据《北京体育学院教练员专修科教学计划》，并针对教学对象是具有较高运动训练水平的优秀运动员和教练员这一情况制定而成。其中包括本课程的目的、任务和要求，课程内容，学时分配与教学实施方法，考核内容及方法，主要教学参考书目。

## 一、目的

培养适应现代武术训练发展需要的、具有一定整理研究传统武术能力的、又红又专的武术教练员。

## 二、任务和要求

1. 拥护四项基本原则，努力学习马列主义、毛泽东思想的基本原理，逐步树立辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，具有爱国主义、国际主义精神和共产主义道德品质，立志献身于祖国的武术事业。

2. 以体育系通用武术教材（统编教材）有关内容为学习内容，辅以学习和研究传统武术必备的基本知识以及近年挖整研究传统武术取得的新成果为补充内容。使学生较全面、较系统地学习武术运动的理论、技术、教学训练方法和科研方法等；具备独立制订教学训练文件和进行教学训练、组织竞赛以及裁判的能力；掌握独立进行一般武术课题研究和撰写武术论著的基本知识。

## 三、课程内容

鉴于学生武术技能较高，课程内容以理论学习和培养提高学生的自学能力、分析问题和解决问题的能力、进行科学研究所的能力等为主，适当针对学生各有所长，亦有所短的情况安排补缺促短的技术教学，政治思想教育贯穿于专业课程内容中进行。上述课程内容各占教练员专修科武术专业课总教学时数（280学时）的比例为：理论课占36.4%，能力培养课占20%，技术课占27.1%，其他占16.4%。此外，科研和论文总学时为144学时，其中科研方法课占6.9%，论文工作占93.1%。

本课程内容的纲目如下：

### （一）理论课

#### 第一章 武术概论

##### 第一节 武术的内容和分类

##### 第二节 武术的特点与作用

#### 第二章 武术简史

##### 第一节 古代武艺（武技、武术）

##### 第二节 近代武术

##### 第三节 现代武术

第三章	武术术语
第一节	术语的概念与意义
第二节	术语的种类与常用术语
第四章	武术技法分析
第一节	长拳技法分析
第二节	太极拳技法分析
第三节	八卦掌技法分析
第四节	形意拳技法分析
第五节	南拳技法分析
第六节	武术器械技法通析
第七节	散手技法分析
第五章	武术教学
第一节	教学原则的运用
第二节	武术技术教法的特点
第三节	教学文件的制定
第四节	教学注意事项
第六章	武术训练
第一节	武术训练方法
第二节	现代训练方法对武术训练的影响
第三节	训练文件的制定
第四节	训练注意事项
第七章	武术套路的创编
第一节	创编套路的原则和有关知识
第二节	创编套路的程序及注意事项
第八章	武术图解知识
第一节	图解的内容结构
第二节	图解的方法
第三节	如何运用图解
第九章	武术竞赛的组织与裁判法
第一节	武术竞赛的组织
第二节	武术竞赛的编排和记录
第三节	武术裁判法
第十章	武术中的古哲理
第一节	《周易》基本内容简介
第二节	阴阳、五行学说简介
第三节	《太极图说》基本内容简介
(二) 科研方法与论文	
第一章	武术研究概述

第一节	武术科研的意义、任务和现状
第二节	武术科研的特点和分类
第二章	武术科研法
第一节	有关社会科学范畴课题的科研法
第二节	有关自然科学范畴课题的科研法
第三章	学术论文
第一节	学术论文的选题
第二节	课题的研究
第三节	学术论文的写作
第四节	学术论文的答辩

### (三) 技术课

1. 形意课
2. 太极拳：以杨、陈两式为主，兼介吴、武、孙等各式。

### 3. 八卦掌

4. 传统拳术选介：根据本大纲“补缺促短”的技术课教材选择原则，学生可在教师指导下选择下述拳种之一，作为“选介”内容。这些拳种包括：查拳、少林拳、南拳、通臂拳、翻子拳。

### (四) 专业见习或专业调查课

1. 专业见习或专业调查：入学前是运动员者，参加专业见习；是教练员者，参加专业调查。
2. 完成一篇见习报告或调查报告（不少于二千字）。

### (五) 能力培养课

1. 自学方法课。
2. 利用武术图解知识撰著一套拳术（或者器械）套路。
3. 撰写一篇技术分析文章。
4. 分析一堂教学课，并写出书面分析。
5. 分析一次训练课，并写出书面分析。
6. 写出教授一套拳术（或器械，套路）的有关教学文件，并付诸实施。
7. 以实施第6条的受教者为对象，写出练好该拳术（或器械）套路的年度训练计划。
8. 写一篇观摩全国武术比赛的评述。
9. 参与一次院以上武术比赛的组织或裁判工作。

### (六) 其他

1. 关于学习计划的制定。
2. 观摩一、二次全国武术比赛或观摩交流大会。
3. 了解武术研究新成果和武术技术、学术发展动态。

## 四、学时分配与教学实施

本课程的学时分配与教学实施方法，详见下表：（表在294页）

## 五、考核内容及方法

考试内容以检查学生运用所学知识分析和解决问题的能力为主。考试成绩分为理论课考试成绩，能力培养课作业成绩，毕业论文成绩等三部分。

### (一) 理论课考试

满分成绩为100分。采用闭卷笔试和口试两种考试方法。各占满分成绩的50%。

笔试：考试前布置考试范围，闭卷考核运用武术基本知识分析和解决问题的能力。安排在第2学期末进行。

口试：通过观看演练一组武术动作的录像，要求学生及时分析出动作质量的优劣，存在错误造成的原因，改进和纠正的方法。

### (二) 能力培养课作业成绩

满分成绩为100分。其具体内容及占满分比例如下：

1. 图解一个武术套路。占15%。
2. 一篇技术分析文章。占15%。
3. 分析一堂教学课的书面文章。占10%。
4. 分析一次训练课的书面文章。占10%。
5. 完成教授一套拳术（或器械）的有关教学文件，并实施之。占25%。
6. 制定练好第5项中所教拳（或械）的年度训练计划（以接受教学对象为训练对象）。占10%。
7. 写一篇观摩全国武术比赛的评述。占15%。

以上七项作业的完成时间，详见本大纲《学时分配与教学实施方法表》中“能力培养课”栏。

### (三) 毕业论文成绩，根据教务处要求评分。

### (四) 专业见习或专业调查成绩，根据院实习办公室要求评定。

## 六、主要教学参考书目

体育系通用教材《武术》，人民体育出版社。1961年版；1978年版；1985年版。

明·唐顺之《武编》。

明·戚继光《纪效新书》。

明·何良臣《阵纪》。

明·程宗猷《耕余剩技》。

清·吴殳《手臂录》。

清·黄百家《内家拳法》。

曹焕斗《拳经拳法备要》，民国间版。

陈鑫《陈氏太极拳图说》，1933年版。

徐哲东《国技论略》，1930年版。

唐豪《内家拳的研究》，1935年版。

唐豪《行健斋随笔》。

学时分配与教学方法表

学时 内 容	学年 期	学周 数	1	2	3	4	教学学时			教学实施方法	备注
							小计	占总 时数%	总计与占 总教研时数 % % %		
理 论 课	1. 武术概论		4	4						1.课堂授课。注意用层次变化诱导提问等方法，启发学生加深理解。	
	2.武术简史			16	8					2.以提出思考题和提示学习要领等方式指导学生自学。	
	3.武术术语				24	8	6	102	36.42%	3.讨论、答疑。	
	4.武术技法分析					8				4.听取学生自学汇报和讨论情况后，作重点突出的总结性讲授。	
	5.武术教学					8					
	6.武术训练					6					
	7.武术套路的创编					4					
	8.武术图解知识										
	9.武术竞赛的组织与裁判法						6				
	10.武术中的古哲理						12				
科 研 与 案 文	1.武术研究概述				2						
	2.武术科研法				4						
	3.学术论文				4						
	4.毕业论文工作				26	36	72				
技 术 课	1.形意拳			22						1.课堂教授握三基本	传统拳术选介内
	2.太极拳			22						2.学生通过书本自学，教师进行检查指导。	容，参见“课程内客、技术课”中“传
	3.八卦掌				22		76			3.通过影视和各家名手交流，提高系统掌握某拳系的广度和深度。	高系统掌握某拳系的广度和深度。
	4.传统拳术选介						10				

能 力 培 养 课 程	1.自学方法课	4				1.学生独立完成。	与相应的数学活动结合进行
	2.图解一个武术套路	12	8	6	56	2.学生作业中遇到难点时，应采用指示参阅文献，和诱导性提示等方法，启发其自行突破难点。	
	3.写一篇技术分析文章					3.对学生作业进行分析讲评。	
	4.分析一堂数学课		6	6			
	5.分析一次训练课			6			
	6.教学实习						
	7.制定年度训练计划			6			
	8.写一篇观摩比赛的评述		4				
	9.参与武术比赛的组织或裁判			4			
其 他	1.了解武术动态	4	10	6	46	1.了解武术动态的方法包括： a.查阅国内外最新武术刊物。 b.听有关人士介绍国内外武术动态。 c.参观全国武术比赛和观摩交流大会。 2.考试方法见本大纲“考核内容及方法”条。	参观全国武术比赛和观摩交流大会的时间安排视每年赛会时间而定。
	2.关于学习计划的制定	4	2	2	2		
	3.理论考试						
	4.机动		2	2	2		
专业见习或调查							利用第三学期寒假学生归队的机会各自进行，按院实习办公室实施方案进行。

唐豪《少林武当考》，1930年版。  
武术科《武术运动论文集》。  
唐豪等《太极拳研究》，1964年版。  
顾留馨《太极拳术》，1982年版。  
陈炎林《太极拳》剑杆散手合编，1933年版。  
孙禄堂《拳意述真》，1919年版。  
孙禄堂《形意拳学》，1915年版。  
孙禄堂《八卦拳学》，1916年版。  
李天骥《形意拳术》，1981年版。  
姜容樵《八卦掌》，1964年版。  
康戈武《八卦掌源流之研究》，1984年刊。  
高强等《练习八卦掌老人的医学、生理学观察》1983年刊。  
曾昭胜等《南拳》，1982年版。曾昭胜等《南拳·棍钯刀》，1983年版。  
张文广《散手拳法》，1982年版。  
张文广主编《中国查拳》，1986年版。  
习云太《中国武术史》1985年版。  
日本·松田隆智《图说中国武术史》，1976年版。  
宋·周敦颐《太极图说》。  
清·陈梦雷《周易浅述》。  
任继愈主编《中国哲学史》，1963年版。  
社科院中国哲学史研究室编《中国哲学史资料选辑》，1984年版。

北京体院武术教研室  
一九八五年七月

## 武术专业摔跤普修课教学大纲

### 一、说明：

#### 1、依据：

本大纲主要根据八五年武术部教学计划的要求制订。

#### 2、目的任务：

通过教学，使武术专业的学生对摔跤有一个全面地了解。重点学习和掌握中国式摔跤的基本技术和规则。初步掌握柔道和国际摔跤的部分技术和规则。学会摔跤的基本教学与训练的方法。

### 二、学时分配：

总学时： 72学时

1. 理论课： 8 学时  
(简介 2 学时，中、柔、国规则各 2 学时)
2. 技术课： 58 学时  
(中国式(包括基本动作) 30，柔道 18，国际式 10)
3. 考核： 4 学时  
(理论：2，技术 2)
4. 机动： 2 学时

### 三、内容纲要：

#### (一) 理论部分：

##### 1、摔跤简介

- (1) 起源与发展、现状。
- (2) 价值与分类。
- (3) 教学与训练
- (4) 场地与器材及注意事项

##### 2、组织竞赛和规则(中、柔、国)

#### (二) 技术部分

- 1、基本动作：基本站立姿势、步法、手法、倒地、踢腿、盘腿、抽腿、长腰、徒手背、桥、推手、挑腿。
- 2、中国式：抱单腿摔(外)、抱双腿、跪腿踢、手别、揣、切、牵别、耗子、大得合、下把背、外勾脚、实战与裁判。
- 3、柔道：
  - ①投技：内股、大外刈、小内刈、肩车、巴投、背负投。  
②寝技：
    - A、袈裟固、上四方固、横四方固、纵四方固。
    - B、十字绞、裸绞、三角绞、送襟绞、片羽绞。
    - C、腕键、腕挫十字固、腕挫腋固。
  - ③实战与裁判。
  - ④礼节(站和跪礼)。

##### 4、国际摔跤：

- ①古典：A、折、接臂转移，肩下潜入、后倒背、过胸摔。B、滚桥，拉臂翻、杠杆翻、翻上。
- ②自由式：A、抱单腿摔(里)、穿腿、夹颈背、扣腿、抱后腰摔。B、反抱大腿、骑缠、包饺子、交叉握小腿翻。
- ③实战与裁判。

(注：带※※的为重点学习动作，其它为介绍动作。)

### 四、考 核：

#### (一) 内容：

1. 理论：摔跤的价值、分类、战术、教学与训练、组织竞赛与裁判法、场地与器材。

2. 技术的基本动作：中国式全部动作，柔道与国际摔跤选几个主要技术动作。

#### (二) 方式：

1. 理论部分采用闭卷笔试。

2. 技术部分采用实际操作评分。

3. 理论和技术均采用百分制。

#### (三) 评分标准（另订）

#### (四) 要求：

1. 教师应严肃、认真、公正、准确。按章办事。不给学生出复习题纲。考试前做好各项准备工作，考核后认真判卷。

2. 学生要明确考核目的，端正态度，认真复习、准备。严格遵守考场纪律，考出真实水平。

### 五、措 施

(一) 教育学生明确学习摔跤的目的、端正学习态度。调动学生学习的积极性，启发学生自觉地、认真地学习。要求学生积极开展“五讲四美”活动。

(二) 教学中要严格要求，培养学生勇于克服困难和勇于拼搏的精神，培养良好的学习风气，团结互助，默契配合，互相尊重的思想。要求学生严格遵守课堂纪律，爱护公物，爱馆如家。

(三) 重视教学技能的培养。教学中，要经常抽查学生学习和掌握的情况，利用课前或中、后的时间，随时提问或要学生讲解示范某一技术。在每次教学课中，要安排一定的时间让学生自己去消化课上学的东西，并根据学生的专业志向研究和发展所学的东西。打破以前上课满堂灌的做法。

(四) 安排学习内容时，要由浅入深由简到繁。课上适当地安排一些裁判与实战，以便提高学生的实际运用能力和裁判水平。

(五) 加强医务监督，课前、课后要检查场地和器材、服装，积极预防伤害事故。

(六) 理论部分采取讲课和讨论结合。

(七) 技术部分主要采取课堂教学其次穿插一些裁判实习，参加比赛或表演等方式。

(八) 经常找学生谈心，听取学生对上课的意见，以便改进和提高教学效果。

### 六、参考书目录

(一) 摔跤讲义 王德英 1978

(二) 中国式摔跤 王德英 1980

(三) 柔道入门 编译本(兰州出版社) 1980

北京体院武术教研室摔跤教学组

一九八五年七月

# 武术部摔跤专修课教学大纲

## 一、说明：

本大纲是根据我院武术部八五级教学计划制订的。通过专修课学习，全面系统地掌握摔跤、柔道的理论知识，技术、战术，能较好地胜任摔跤、柔道教学训练、组织竞赛和裁判工作。通过二级裁判员（技术指标在训练课中完成）。

## 二、时数分配（见300页）

## 三、教学内容纲要：

### （一）理论部分：

#### 1、概论：

- (1) 摔跤、柔道的特点
- (2) 锻炼价值
- (3) 每年的技术、战术、规则和训练方法的变化。

#### 2、史略：

- (1) 摔跤、柔道的产生
- (2) 中国式摔跤的发展史略
- (3) 古典式摔跤、自由式摔跤、桑搏摔跤的发展概况
- (4) 柔道的发展概述
- (5) 我国国际摔跤、柔道的发展概述。

#### 3、摔跤的分类和术语：

- (1) 摔跤的分类
- (2) 摔跤、柔道的术语
- (3) 摔跤的技术分类
- (4) 柔道的技术分类

#### 4、技术分析

- (1) 平衡的保持——怎样站着不倒
- (2) 使对方失去平衡——倒地
- (3) 怎样发挥力量和速度
- (4) 准备进攻动作
- (5) 跪撑（寝技）技术分析

#### 5、战术：

- (1) 战术的意义
- (2) 技术、战术、身体素质、思想意志品质四者的关系

时数分配

编 号	教学 内 容	学 期	一	二	三	四	五	六	七	八	小计	备注
		周 数	18	18	18	18	18	18	18	9	135	
		周 时 数	4	4	2	4	2	2	2	2		
一	理 论 部 分											
1	概 论	4	2	2			2		2	2	14	
2	史 略	6									6	
3	分 类 和 术 语	6									6	
4	技 术 分 析				16		2				16	
5	战 术	4				2	2				8	
6	教 学 训 练	10			6			2	2		20	
7	竞 赛 组 织 规 则 和 裁 判 法	6	2	2	2	2	2	2	2		18	
8	场 地 设 备 和 器 材	2	2		2						6	
	共 计	18	26	4	28	6	4	6	2	94	25%	
二	技 术 部 分											
1	基 本 动 作	16	8	2							26	
2	中 国 式 摔 跤	30				22					52	
3	柔 道	32					18				50	
4	古 典 式 摔 跤			24	30						32	
5	自 由 式 摔 跤							8			38	
6	桑 搏 摔 跤								4		4	
7	各 民 族 摔 跤								6		6	
	共 计	46	40	26	30	22	18	16	10	28	55%	
三	裁 判 实 习	4	2	2	4	2	2	2			18	
四	教 法 作 业						2	2	2	2	8	
五	教 学 训 练 实 习					8		8	8	2	26	
六	考 校	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	
七	机 动	2	2	2			2				8	
	共 计	8	6	6	14	8	14	14	6	76	20%	
	总 计	72	72	36	72	36	36	36	18	378		

- (3) 战术原则
- (4) 常用的战略战术

#### 6、教学训练：

- (1) 教学训练的基本原则和要求
- (2) 教学训练的主要文件
- (3) 教学训练方法
- (4) 卫生保健

#### 7、摔跤竞赛组织、规则和裁判法

- (1) 竞赛的主要文件和表格
- (2) 竞赛制度和办法
- (3) 裁判人员及其职责
- (4) 竞赛规则和裁判法

#### 8、场地设备和器材

- (1) 中国式摔跤场地设备和器材
- (2) 柔道场地设备和器材
- (3) 国际摔跤场地设备和器材

### (二) 技战术

#### 1. 基本动作

- (1) 基本姿势：①站立（跤架）、②跪撑、寝技（基本姿势）、③桥
- (2) 步法
- (3) 手法：①抓握解脱、②握抱解脱、③推、拉、扭、投、提。
- (4) 倒法
- (5) 腿功：①大转脚，②小转脚，③踢腿，④后踢小腿，⑤盘腿，⑥抽腿，  
⑦过腿，⑧跳八扇。
- (6) 腰功：①长腰，②涮腰，③翻腰，④头桥和手桥，⑤抱提重布袋。
- (7) 臂功：①推砖，②拧小棒，③抖条，④大棒子，⑤平推杠铃，⑥俯卧撑。
- (8) 联合动作：①抱腿，②徒手背，③挑腿，④压脱桥，⑤抻布人，⑥各种  
徒手方法练习，⑦综合练习。

#### 2. 中国式摔跤

- |         |          |
|---------|----------|
| (1) 抱腿  | (2) 抱双腿  |
| (3) 捆腿  | (4) 撕腿   |
| (5) 拾腿  | (6) 握颈抱腿 |
| (7) 穿裆靠 | (8) 抱腿枕  |
| (9) 靠   | (10) 抱   |
| (11) 叉闪 | (12) 手别  |
| (13) 穿腿 | (14) 拧   |
| (15) 揣  | (16) 背   |

- (17) 披 (18) 絆 (挽)
- (19) 切 (20) 別
- (21) 挑 (22) 缠
- (23) 搂 (24) 里刀
- (25) 跪腿 (26) 里勾腿
- (27) 躺刀 (28) 踢
- (29) 搓 (30) 把
- (31) 膝顶
- (32) 组合方法
  - ①抱腿——背
  - ②背——跪腿
  - ③挑——缠
  - ④里勾腿——挑
  - ⑤搓——拧
  - ⑥揣——叉闪
  - ⑦背——耙

### 3. 柔道

- (1) 柔道服及其穿扎
- (2) 站立姿势及礼节
- (3) 寝技姿势和礼节
- (4) 投技
  - ①手技——手拌
    - A. 浮落——拧
    - B. 隅落
    - C. 双手刈——抱双腿
  - ②腰技
    - A. 一本背负投
    - B. 双手背负技
    - C. 夹臂背
    - D. 支钩——支袖背
  - ③足技
    - A. 大外刈——切別
    - B. 膝车——拦膝
    - C. 内股——挑
  - ④舍身技——倒地拌
    - A. 巴投——登腹拌
    - B. 隅反(带躯返)——后倒前挑
    - C. 横挂

D. 浮技

E. 横分

F. 横落

⑤投技变化

(5) 寝技

①抱压技(固技)

A. 裂袈固

B. 崩袈裟固

C. 上四方固

D. 崩上四方固

E. 横四方固

F. 纵四方固

G. 肩固

H. 倒扒领固

I. 抱压技变化

②绞技

A. 裸绞

B. 十字绞

C. 送襟绞

D. 三角绞

E. 抓袖绞

F. 绞技变化

③关节技

A. 腕挫十字固

B. 腋固

C. 膝固

D. 腕缄

E. 关节技变化

④翻上

A. 仰卧登腿挑膝翻上

B. 握腕抓后带翻上

⑤转入寝技

A. 抓膝倒拉

B. 抓膝向两侧分

C. 拨腿杠腿

D. 抓后带提

⑥寝技变化

4. 古典式摔跤

(1) 跪撑方法

- ①抱双臂翻
- ②杠杆握颈翻
- ③里腋下握颈翻
- ④外腋下握颈翻
- ⑤前腋下握颈翻
- ⑥锁
- ⑦压颈下抱躯干翻
- ⑧夹臂滚
- ⑨推臂翻
- ⑩夹臂翻
- ⑪反抱躯干翻
- ⑫抱腰滚桥
- ⑬反抱肩颈滚桥
- ⑭抱腰过胸摔
- ⑮翻上
- ⑯组合方法

(2) 站立方法

- ①接臂转移
- ②潜入转移
- ③折
- ④后倒背
- ⑤反抱肩颈过胸摔
- ⑥抱躯干过胸摔
- ⑦后抱躯干过胸摔
- ⑧组合方法

5. 自由式摔跤

(1) 跪撑方法

- ①侧握大小腿翻
- ②交叉握小腿翻
- ③反抱大腿翻
- ④倒抱腿臂翻
- ⑤腋下拉臂提臀翻
- ⑥提腿勾腿翻
- ⑦夹臂缠滚桥
- ⑧腿勾臂翻
- ⑨腿勾臂外腋下握颈翻
- ⑩骑缠

- ①组合方法
- (2) 站立技术
  - ①抱腿转移
  - ②抱双腿转移
  - ③接臂搂转移
  - ④抱双腿换手摔
  - ⑤穿腿
  - ⑥反抱颈握腿摔
  - ⑦倒挡
  - ⑧组合方法

#### 四、措 施：

(一) 摔跤专修课除教学大纲外，还有四年训练规划和每学期的训练计划，每学期教学和训练有总结。根据学生实际情况可适当修订教学大纲和四年训练规划。

(二) 在教学中加强政治思想教育，教书育人，全面负责。结合摔跤活动使学生不断明确学习摔跤的目的任务，提高练习摔跤的自觉性。

(三) 严格要求，在教学活动中培养学生的团结友爱精神、勇敢顽强、意志品质和组织性纪律性。教育学生爱护场地器材服装、讲卫生。

##### (四) 上课形式多样化：

- 1. 理论部分采用讲授、专题报告、讨论、做作业、写总结等形式。
- 2. 技术部份主要是教学课，其次是教法作业课，教学实习、裁判实习、表演、比赛、素质测验等。
- 3. 与社会结合，请进来，走出去：请优秀教练员、运动员、裁判员来校讲、教、摔；到校外参观教学训练、比赛；同外队合练、座谈；担任裁判等。
- 4. 经常运用提问的方法，培养与考查学生的示范、讲解、分析技术的能力。
- 5. 尽量利用电化教育看技术录像、电影；录学生的技术进行分析。
- 6. 因材施教，注意个别对待。
- 7. 学生写的训练日记，期末或外出参加摔跤活动后写出总结。
- 8. 加强安全教育，注意安全措施，做好日常的自我医务监督，积极预防伤病，每次技术课后打扫场地。
- 9. 一、三、五、七学期末进行技术考查，二、四、六学期末进行理论考试，第八学期末进行技术测验和理论考试。

北京体院武术教研室

摔跤教学组

一九八五年七月

# 太极拳选修课教学大纲

## 一、说 明

### (一) 太极拳选修课教学目的

太极拳是我国武术运动中较大的拳系之一。有其独到的技术风格和运动特点，具有广泛的群众基础。几百年来，我国人民一直把它做为增强体质，却病益寿，培养意志品质以及攻防格斗的一种行之有效的手段。尤其它在体育医疗方面发挥的重要作用日益被人们所重视。当前太极拳已不仅深受我国各族人民的喜爱，而且随着国际间不断深入的文化交流和科学技术的现代化，也越来越受世界各国人民的欢迎和喜爱。作为体育学院的学生，应对这宝贵的文化遗产有所了解和继承，以适应学校体育和群众性体育活动以及国际交往的需要。为此开设太极拳选修课，为学生学习和研究太极拳创造条件。

### (二) 太极拳选修课的具体任务

1. 学习国家体委整理出版的《四十八式太极拳》、《三十二式太极拳》（其中包括提高《简化太极拳》），达到一般掌握太极拳的基础知识，运动方法，活动特点和基本技术的要求。

2. 掌握太极拳教学与辅导的基本方法，具备担负学校太极拳教学任务和开展群众性太极拳活动的一般组织能力和教学能力。

3. 通过教学，增进学生身心健康，培养学生热爱祖国文化，重视健康和发展传统体育遗产的爱国精神，使学生在增强人民体质、建设社会主义精神文明方面发挥积极的作用。

### (三) 教材

1. 国家体委整理出版的《四十八式太极拳》、《三十二式太极剑》、《简化太极拳》，基本上是在杨式太极拳基础上整编而成的，动作由易至难，由简到繁，内容生动活泼，丰富充实，方法清晰多变，便于初学者掌握。

2. 开设两种选修班。即：《四十八式太极拳》班和《三十二式太极剑》班（其中包括提高简化太极拳）。使学生在简化太极拳基础上进一步理解、掌握太极拳及太极器械方面的基本技术和运动特点。由此由浅入深，循序渐进。

## 二、执行教学大纲的几点要求

1. 认真备课，钻研教材，写好教案，理论联系实际，不断改进教学方法。

2. 教学中教师要发挥主导作用，建立必要的课堂常规，调动学生积极性，启发学生自觉地上好课，并随时调查了解学生学习情况，研究教学问题，不断总结经验。

3. 教学中，必须以“三基本、五会”为基本原则，有计划地引导学生互相观摩和分析动作，培养学生分析问题和解决问题的能力，尤其应该注意学生的技能培养。

### 技能培养的措施：

- (1) 课上有计划地由学生轮流带准备活动，教师帮助学生备课，课后有讲评。
- (2) 改变以往“满堂灌”学生只是知识的容器的现象，采取多种教学方法，以充分调动学生的积极性。要让学生在学习过程中自我教学，采用“看图识字”、自学讨论、布置作业（专题性的）以及课堂上的随时答辩。对任务的完成具有见解者，给予勉励和见解分。
4. 教学要贯彻精讲多练的原则、示范讲解都须认真，在进行攻防技术讲解时，加强对学生的思想教育。
5. 要有成绩考核制度，考核标准另定。
6. 教师要严格根据《教学进度表》进行教学，并随时进行检查。

### 三、教材内容及时数分配

(一) 理论部分	4 学时
(二) 技术部分	28 学时
(三) 考核评定	4 学时
总计	36 学时

北京体院武术教研室

一九八五年七月

## 导引养生功选修课教学大纲

### 一、说 明

我国的导引，历史悠久，源远流长，是中华民族医学、保健学以及长寿学的重要组成部分，是祖国文化遗产中的瑰宝，千百年来，广泛地流传于民间。解放后，在党和政府的关怀下，古代“导引”有了新的发展，被广泛地运用于临床、社会实践和学校体育中，深受广大群众、慢性病患者和老年体弱者的热烈欢迎。为了适应社会需要，更好地为社会服务，我院开设导引养生功选修课。

开设本门课程的目的是，培养具有祖国医学、导引保健学基础知识和三会（会讲、会练、会教）的业余教师。具体要求如下：

较全面地掌握导引养生功的基本功理和功法（技术），使之能胜任本门课的教学工作。

## 二、教学时数分配

内 容	总 学 时	时数分配	百 分 比
(一)理 论 部 分		14	39%
1.导 引 简 史		2	
2.中医阴阳五行学说		2	
3.中医脏腑经络学说		2	
4.导引养生与长寿		2	
5.各功法之功理		6	
(二)功法(技术)部分	3 6	22	56%.
1.内养功与强壮功		1	
2.八 段 锦		1	
3.舒 心 平 血 功		4	
4.导 引 保 健 功		4	
5.四十九式经络动功		10	
(三)机 动			
(四)考 查		2	5 %

## 三、内容纲要

### (一) 理论部分

1. 导引简史：分古代、近代和现代讲授，重点在现代。

2. 中医阴阳、五行学说

#### 第一节：阴阳

  (1) 阴阳的基本概念

  (2) 阴阳的具体应用

#### 第二节：五行

  (1) 五行的基本概念

  (2) 五行的具体应用

3. 中医脏腑经络学说

#### 第一节：五脏六腑

#### 第二节：脏腑间之关系

#### 第三节：经络

#### 第四节：经络生理与病理

4. 导引养生与长寿

#### 第一节：导引养生之概念

## 第二节：导引养生与长寿之关系

### 5. 各功法之功理

- (1) 舒心平血功功理
- (2) 导引保健功功理
- (3) 四十九式经络动功功理

### (二) 功法(技术)部分

1. 内养功与强壮功：要求熟练掌握功法；
2. 八段锦：要求熟练掌握功法；
3. 舒心平血功：要求较好地掌握功法，包括调心、调息、调身；
4. 导引保健功：要求较好地掌握功法，强调得气感；
5. 四十九式经络动功：要求同导引保健功。

## 四、考核

为了保证教学质量，本课实行考查百分制；理论采用笔试，功法采用技术评定。

## 五、完成大纲的措施

- (一) 认真学习马列主义和党的方针政策，提高思想觉悟，增强组织观念，树立精益求精的教学思想；
- (二) 认真钻研教材，深入了解学生，因材施教，写好每次课的教案，及时征求学生意见；
- (三) 吸取外单位及本单位的先进教学经验，不断改进和提高教学质量。

北京体院体质测量统计教研室

一九八五年七月

# 体育系举重普修课教学大纲

## 一、说 明

本大纲是根据教学计划对举重课的要求制订的。

### 举重课教学的基本任务

掌握举重的基本知识、技术、技能，以及发展力量、健美、减肥的基本方法；改善身体机能，增强体质；发展身体素质，特别是力量素质；初步具有一般的举重教学、训练、竞赛的工作能力。

## 二、教学时数分配表

分类	教学内容	时数	百分比	教学方式		
				讲授	实践	作业
理论部分	一、举重运动概述	2		✓		
	二、竞赛动作技术与举重教学法	2		✓		
	三、发展力量健美与减肥方法	2	22	✓		
	四、举重竞赛	2		✓		
	五、讨论	●				
实践部分	一、重点内容 1.技术动作：高抓、高翻挺、抓举、挺举。 2.基本力量动作：上拉、深蹲、卧推(力量推)、卧拉(划船)、弓身(山羊挺身)、仰卧起坐(收腹举腿)。	18			✓	
	二、一般内容：小肌肉群和其它项目发展力量的练习。	△	5.6		✓	
	三、介绍内容：箭步抓、箭步翻挺。	2		✓		
	四、自选内容：结合个人自选部分动作	△		✓		
技能培养	一、保护与帮助	△		✓		
	二、带准备活动或某个技术环节的教学实习	△	5.5	✓		
	三、制订个人课或周的力量训练计划	○			✓	
	四、组织教学比赛与裁判实习	2		✓		
	考 核：技评达标、理论考试	4	11			
	机 动	2	5.5			
	总 计	36	100			

备注：  
 1.“✓”表示采用的教学方式  
 2.“△”表示在实践部分的教学训练与比赛中进行  
 3.“○”表示在教学课外另安排时间  
 4.“●”表示在理论课后进行

### 三、教学内容纲要

#### (一) 理论部分

1. 举重运动概述。
  - (1) 举重运动的概念。
  - (2) 举重运动的特点。
  - (3) 举重运动的作用。
  - (4) 举重运动的常识。

- (5)举重运动的发展概况。
- (6)介绍教学大纲、教学进度、场地器材以及对上课的要求。

## 2. 竞赛动作技术。

- (1)竞赛动作的技术原理。
- (2)抓举、挺举的技术分析。

## 3. 举重教学法。

- (1)举重教学的任务、特点、要求和内容。
- (2)举重教学的方法。
- (3)举重教学的计划、组织和检查。

## 4. 发展力量的方法。

- (1)发展力量的基本练习。
- (2)发展力量的基本方法。
- (3)如何选择力量训练的动作和方法。
- (4)力量训练中应注意的问题。

## 5. 健美与减肥的方法。

## 6. 举重竞赛。

- (1)竞赛通则。
- (2)竞赛动作的裁判法。
- (3)竞赛组织。

## (二) 实践部分

### 1. 重点内容

- (1)技术动作：高抓、高翻挺、抓举、挺举。
- (2)基本力量动作：上拉、深蹲、卧推（力量推）、卧拉（划船）、弓身（山羊挺身）、仰卧起坐（收腹举腿）。

### 2. 一般内容：小肌肉群和其它项目发展力量的练习。

### 3. 介绍内容：箭步抓、箭步翻挺。

### 4. 自选内容：结合个人自选部分动作。

## (三) 技能培养

- 1.保护与帮助。
- 2.带准备活动或某个技术环节的教学实习。
- 3.制订个人课或周的力量训练计划。
- 4.组织教学比赛与裁判实习。

## 四、考核内容和方法

- (一) 平时成绩：以课堂提问、课外作业等方面来评定。占10%。
- (二) 技评：抓举、挺举（标准见附表）。占20%。
- (三) 达标：抓举、挺举（标准见附表）。占30%。
- (四) 理论考试：理论课全部内容，进行闭卷考试。占40%。

考核成绩由以上四部分内容综合评定。计分方法采用百分制。

注：1. 女生技评可采用高抓或箭步抓；高翻挺或箭步翻挺；2. 在达标过程中进行技评。

### 技    评    标    准

分 数	优    秀 90~100	良    好 75~89	及    格 60~74	不    格 60分以下
标	杠铃贴身 发力明显	杠铃较贴身 发力较明显	有发力和下蹲能	没完成动作
准	下蹲积极 支撑平稳	下蹲较积极 支撑较平稳	基本完成动作	

### 男 生 达 标 评 分 标 准

重量：公斤

重 量 级 别 项 目	评 分	100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分
56kg	抓挺	50 70	47.5 67.5	45 65	42.5 62.5	40 60	37.5 57.5	35 55	32.5 52.5	30 50
60kg	抓挺	55 75	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5	45 65	42.5 62.5	40 60	37.5 57.5	35 55
67.5kg	抓挺	60 80	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5	45 65	42.5 62.5	40 60
75kg	抓挺	65 85	62.5 82.5	60 80	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5	45 65
75kg 以上	抓挺	70 90	67.5 87.5	65 85	62.5 82.5	60 80	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5	50 70

### 女 生 达 标 评 分 标 准

重量：公斤

重 量 级 别 项 目	评 分	100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分
52kg	抓挺	35 45	32.5 42.5	30 40	27.5 37.5	25 35	22.5 32.5	20 30	17.5 27.5	15 25
56kg	抓挺	37.5 47.5	35 45	32.5 42.5	30 40	27.5 37.5	25 35	22.5 32.5	20 30	17.5 27.5
60kg	抓挺	40 50	37.5 47.5	35 45	32.5 42.5	30 40	27.5 37.5	25 35	22.5 32.5	20 30
67.5kg	抓挺	42.5 52.5	40 50	37.5 47.5	35 45	32.5 42.5	30 40	27.5 37.5	25 35	22.5 32.5
67.5kg 以上	抓挺	45 55	42.5 52.5	40 50	37.5 47.5	35 45	32.5 42.5	30 40	27.5 37.5	25 35

- 注：1.男女生达标都可采用任何姿式。  
2.两个单项或总成绩达到以上重量总和都作达到规定标准。  
3.身高指数（身高减去100）没超过重量级别指数，分数区域总成绩增加5公斤

## 五、措施

（一）加强思想教育。在教学中注意结合学生的实际思想和举重课的特点进行深入细致的政治思想教育。教师上第一次课时，把教学大纲和教学进度向学生作简要介绍，使学生明确大纲内容和要求，提高对举重课的认识，为教学打下一定的思想基础；每次课前作好思想动员，课中和课下要做思想教育工作，课的结束部分要有讲评，不断提高学生学习的自觉性和积极性。

（二）认真贯彻理论与实践相结合的原则。从培养目标和对举重课要求的实际需要出发，合理安排理论部分、实践部分和技能培养的教学内容和时数分配。理论部分主要采用系统讲授、自学辅导、电化教育、座谈讨论、课外作业等形式。实践部分主要采用教学训练、教法作业、教学实习、教学比赛等形式，其中以系统讲授和教学训练为主。技能培养主要采用带准备活动、某些技术环节的教法实习、制订训练计划、组织教学比赛和担任裁判等方式进行。根据认识由感性到理性的发展规律，教学中应首先进行技术教学，使学生在运动实践中，更好地了解一些动作要领，促使更快地掌握好动作，然后在实践的基础上再学些技术分析，教学和训练方法等理论，使认识由感性能动地发展到理性阶段。课堂提问、课堂讨论、课外作业、教学实习和竞赛实习等形式可以培养学生运用已学到的知识和技能的能力。

（三）教学中要废止注入式，提倡启发式。教材预先发给学生，使学生生动活泼主动地进行学习。根据由易到难的原则，对两项竞赛动作，一般先学动作较容易的挺举，然后再学习动作较复杂的抓举。根据由浅入深的原则，一般先学高翻挺和高抓，然后再学下蹲翻和下蹲抓。在教学方法上，根据由简到繁的原则，一般先学分解动作，然后再学完整动作。使用的器械也要由轻到重。

（四）加强调查研究，注意区别对待。教师要经常深入班级，对学生的思想、学习、训练生活、身体等方面的情况要有所了解，做到心中有数，有的放矢，从实际出发安排教学工作。为了了解学生的素质和技术情况，上课初进行素质测验。技术和力量练习要注意结合专项和个人特点来安排。重点抓好学习好和学习差的学生的教学与辅导。加强课外辅导，早操和下午经常在举重馆辅导，有求必应。

（五）认真备课和上课。上课前制订好教学大纲和教学进度。每次课前要认真编写教案和备课。教师要明确课的任务和要求，深入钻研教学内容和教法，提前到举重馆编写小黑板，布置好场地器材。在上课过程中，讲解示范要正确，分组练习要合理，抓紧密度这个中心环节，精讲多练；加强保护，严防伤害事故，保证教学任务的顺利完成。课后要认真小结。课后也要求学生记训练日记。

（六）加强科学研究与总结工作。教师在教学过程中，应随时了解举重的理论、技术、教学、训练等方面的发展情况和总结自己的经验，以便不断丰富教学内容，改进教学方法，提高教学质量。要加强举重基础理论教学工作，课前要集体备课，讨论讲稿，

课后要认真小结，修改充实教材。要加强举重教学的研究实验，探索体育系举重必修课教学的客观规律，以科研带动教学的提高。教研组要经常检查教学大纲和教学进度的执行情况。教师经常互相看课和教研室经常组织公开课，交流教学经验，互相学习，共同提高。经常征求领导和学生对举重课的意见和要求，及时改进教学工作。期末还要进行全面的教学总结。

北京体院重竞技教研室

一九八五年七月

## 体育系举重专修课教学大纲

### 一、说明：

本大纲是根据体育系的教学计划精神制订的。

### 本课程的教学要求：

- 1.较全面地掌握举重运动的理论知识，并能运用理论知识分析问题，指导学习与训练实践。
- 2.能正确熟练地掌握举重竞赛动作，专项与一般辅助动作，并具有较高的运动技术水平（达到一级运动员标准）。
- 3.具有独立进行举重教学训练工作能力，独立进行一般规模的竞赛组织和裁判工作能力，（达到二级以上裁判员的称号）具有初步的举重科研工作能力。

### 二、教学时数分配

序号	教学内容	学时	第一学年		第二学年		第三学年		第四学年	
			一	二	三	四	五	六	七	八
			18 (3·2)	18 (3·2)	18 (3·2)	18 (3·2)	18 (3·2)	18 (3·2)	18 (2·3)	18 (2·3)
1	举重运动概述	4	4							
2	竞赛动作技术原理	2		2						
3	抓举技术分析	6		2		2			2	
4	挺举技术分析	6		2		2				2
5	辅助动作	4			2	2				
6	举重教学法	4			4					
7	举重训练法	10			2	2	2		2	2
8	各项运动力量训练方法	4				2		2		
9	举重运动员保健工作	4				2		2		
10	举重科研方法	6	2				2			
11	竞赛组织与裁判法	4	2			2				
12	举重器材与设备	2						2		
13	专题讲座	10		2	2	2	2		2	2
总计(理论)时数		76	8	8	10	12	8	10	6	4

## 实践部分教学时数分配

序号	数学内容	学时	第一学年		第二学年		第三学年		第四学年	
			一	二	三	四	五	六	七	八
			18	18	18	18	18	18	10	18
1	竞赛动作，辅助动作教学与训练	技术总学时为698	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	保护与帮助方法		✓	✓	✓					
3	专项教学实习					✓				
4	专项训练实习						✓			
5	竞赛组织与裁判实习									
6	科研与论文									
总学时数		774	108	108	108	108	108	108	60	108

### 三、教学内容纲要

#### 理论部分

##### (一) 举重运动概述

1. 举重运动的概念，特点和作用。
2. 我国举重运动发展概况：古代举重历史悠久；解放前十分落后；解放后发展几个阶段，目前存在的问题；今后努力的方向。

##### 国际举重发展概况

##### (二) 竞赛动作技术原理

衡量技术合理性的依据是：竞赛规则的要求，运动生物力学规律，运动员个人特点。

竞赛动作技术原则：(1) 人体重心，杠铃重心。支撑面中心三点尽量接近。(2) 在举杠铃过程中，杠铃运动速度要快，在个别阶段中应加速运动。(3) 在举杠铃的个别阶段中要缩短杠铃行程。(4) 肌肉用力要协调并具有最大功效。

##### (三) 抓举技术分析

抓举的完整动作及其特点

抓举各环节技术分析：

1. 预备姿势的作用与技术分析
2. 上拉各阶段的作用与技术分析
3. 下蹲支撑的作用与技术分析
4. 起立与完成姿势的技术要求
5. 放下杠铃的要求与呼吸方法

##### (四) 挺举技术分析

挺举的完整动作及其特点

挺举各环节技术分析：

1. 提铃至胸：(1) 预备姿势；(2) 上拉；(3) 下蹲翻铃与起立。

2. 上挺：（1）上挺预备姿势；（2）预蹲与发力；（3）下蹲支撑；（4）持铃起立与完整姿势。

3. 放下杠铃与呼吸方法

（五）辅助动作

1. 辅助动作的分类——根据不同的需要。可以按辅助动作与竞赛动作的关系（专项与一般），身体部位（上肢、下肢、躯干、全身）动作的作用（技术性与力量性）进行分类。

2. 辅助动作的练习要领与作用。

（六）举重教学法

1. 举重教学的任务与特点。

2. 竞赛动作的教学顺序（先挺举后抓举）与过程（分解→完整→改进与熟练）。

3. 挺举的教学步骤，主要要求与教法提示。

4. 抓举的教学步骤，主要要求与教法提示。

5. 辅助动作的教学方法。

6. 保护与帮助法。

7. 举重教学中示范，讲解和口令运用。

（七）举重训练法

举重训练的任务和内容、训练原则。

1. 技术（原则）训练

技术训练的任务、内容和要求。

技术训练的各个阶段任务、内容与方法：（1）改进技术阶段；（2）巩固与熟练技术阶段；（3）技术基本定型。

2. 身体素质训练

身体素质训练的意义，任务，要求及其内容。

（1）专项身体素质训练

举重训练能有效地发展肌肉力量：专项力量的特性。

力量训练的方法：

①动力训练法——肌肉进行等张收缩来完成练习的方法：动力训练中，强度、次数组数与动作速度的运用及其作用。

②静力训练法——肌肉进行等长收缩来完成练习的方法：（甲）负重定型定时训练；（乙）对抗固定物体定时训练。

③等动力训练法——利用等动力练习器进行训练的方法。

（2）一般身体素质训练

一般身体素质训练的重量性与要求：举重运动员发展速度、弹跳力、灵敏、耐力等素质训练的内容、方法与要求。

3. 意志品质训练

（1）意志品质训练与思想教育的关系

（2）意志品质的培养是在整个训练过程中通过从难从严的要求，不断克服困难来达到的。

(3) 培养意志品质的手段有无? 对动作从严要求, 技术上精益求精, 坚持完成大运动量训练, 有计划地“冲击”新重量等。

#### 4. 实战训练

(1) 实战训练的主要任务是更好地组织和表现技术和素质水平从而在竞赛中达到高度的运动成绩, 争取胜利。

(2) 训练过程中从实战出发进行训练。

(3) 赛前训练的任务与安排。

(4) 试举战术。

(5) 控制体重战术。

#### 5. 训练运动量

(1) 举重训练中运动量的主要因素及其计算方法。

(2) 安排运动量的主要要求。

#### 6. 训练计划的制订与训练日记

有系统的训练计划包含多年、全年、阶段周、课计划等。周、课计划是落实多年、全年、阶段中所提出的训练任务的基本而具体的计划。

(1) 多年、全年、阶段计划的主要内容。

(2) 周计划的训练内容、训练次数, 周运动量节奏。

(3) 课计划的任务、内容、运动量(组数、重量、次数)。

(4) 训练日记的重要性与内容。

#### 7. 青少年训练

(1) 青少年身体发育的主要生理特点及其与训练的关系。

(2) 青少年训练的主要任务是打好思想作风、技术、素质基础。

(3) 青少年训练的具体安排方法。

(八) 各项运动力量训练方法。

#### 1. 利用举重进行力量训练的原则。

#### 2. 各主要运动项目的用力特点, 力量训练的内容, 安排与方法。

(九) 举重运动员的保健工作。

#### 1. 保健工作的重要性。

#### 2. 举重运动员生活制度与卫生。

#### 3. 自我身体检查的主观指标与客观指标。

#### 4. 恢复手段与按摩。

#### 5. 人工减轻体重。

#### 6. 运动创伤。

(十) 举重科研方法

#### 1. 开展举重科研的意义和任务。

#### 2. 举重科研对象和科研形式。

#### 3. 举重科研步骤及其方法。

(十一) 竞赛组织与裁判法。

## 1. 竞赛组织

- (1) 竞赛组织机构与竞赛规程的制订。
- (2) 竞赛场地与器材的准备。
- (3) 秩序册的编制。
- (4) 竞赛用的主要表格和成绩册。

## 2. 裁判法

- (1) 竞赛规则说明。
- (2) 裁判工作人员的职责、工作内容、方法和要求。

### (十二) 举重器材与设备

#### 1. 标准器材的规格和要求。

#### 2. 土器材和设备。

### (十三) 专题讲座

- 1. 竞赛动作技术分析专题。
- 2. 关于教学法与训练法专题。
- 3. 举重运动员选材。
- 4. 各项运动发展力量的方法。

## 实践部分

### (一) 竞赛动作的教学与训练

正确熟练地掌握抓举与挺举技术，包括“下蹲式”与“箭步式”两种下蹲技术，要求会示范讲解，会观察纠正技术；重点训练和提高“下蹲式”技术。

### (二) 辅助动作的教学与训练

全面掌握发展身体各部位力量的辅助动作及举重运动的全面身体训练内容，重点训练专项辅助动作。

### (三) 保护与帮助

掌握自我保护和互相保护与帮助的方法，要求能示范讲解。

### (四) 举重专项教学实习

结合院举重普修课或院业余体校举重班教学与训练进行实习。要求初步了解和掌握举重教学方法。

### (五) 举重专项训练实习

结合市区(县)业余体校或院业余体校举重班训练进行实习，要达到三级以上教练员的训练工作能力。

### (六) 竞赛组织与裁判实习

结合院、区(县)、市的举重比赛或测验进行实习。要求达到二级以上的裁判员业务水平。

### (七) 举重科研实践

结合各人学习与训练实践，平时阅读资料，外出观摩与技术统计等方式方法。积累资料，试作分析研究，写心得体会与论文，作专题发言或论文报告，要求了解举重科研的一般方法和初步具有科研工作的能力。

## 四、考核

学生的成绩根据技评、达标、理论考核、专项实习和毕业论文等方面进行衡量，均以不及格、及格、良好、优秀四级评分，技评、达标、理论考试综合评分，三者比重为20%、30%、50%。

专项实习和毕业论文单独评分。在第八学期进行毕业考试，如技评在第三学期检查时达到优秀标准，达标在毕业考试前的正式比赛或测验达到好的成绩，均可作毕业考试的成绩。

1. 理论考试：事先布置考试内容范围和提纲。进行闭卷考试。

2. 技评：

优秀：能正确熟练地完成二项竞赛动作，动作快、稳、节奏性强。

良好：能正确熟练完成二项竞赛动作。

及格：能基本正确完成二项竞赛动作，无明显错误，但不够稳定。

不及格：二项竞赛动作中有明显错误。

（技评时采用达标中及格标准的重量）

3. 达标：

评 分 标 准

级 别	及 格			良 好			优 秀		
	抓举	挺举	总成绩	抓举	挺举	总成绩	抓举	挺举	总成绩
52	67.5	87.5	115	77.5	97.5	175	90	110	200
56	77.5	100	177.5	87.5	115	202.5	97.5	117.5	215
60	85	107.5	192.5	95	125	220	102.5	127.5	230
67.5	95	120	215	105	135	240	112.5	142.5	255
75	100	127.5	227.5	112.5	142.5	255	117.5	147.5	265
82.5	105	136	235	117.5	147.5	265	122.5	152.5	275
90	107.5	132.5	240	122.5	152.5	275	125	157.5	285
100	110	135	245	125	155	280	127.5	160	287.5

注：1)以上重量以公斤为单位；2)两个单项或总成绩达到以上重量都作达到规定标准。

## 五、措施

1. 认真贯彻理论与实践相结合的原则。理论部份采取系统讲授、专题讲座、电化教育与自学，作业讨论等办法；实践部份采取教学、训练比赛与参观和比赛相结合。以练习为主的方式进行，采取科研实践。教学与训练实习。组织竞赛和担任裁判工作。维修场地器材，参加社会工作等办法来培养独立工作能力。

2. 加强调查研究，注意区别对待，对学生的年龄、品质、体质、素质、技术等方面

的情况，均有所了解，做到心中有数、有的放矢，从实际出发，安排训练。

3. 从难、从严、从实际需要出发进行大运动量训练，大强度训练与有效组织训练相结合。

4. 贯彻“十大教授法”，废止注入式，提倡启发式，培养学生独立思考能力，使学生活泼主动进行学习。

5. 认真备课，上课前制订好教学大纲，训练计划，上课有教案，课后有小结，加强课外辅导，加强安全教育，严防伤害事故，保证训练任务顺利完成。

6. 教员在教学与训练过程中，应随时注意了解本课程的理论技术、训练方法的发展情况和总结自己的经验，以便不断地丰富教学与训练内容，改进教学与训练方法，提高教学、训练质量，加强科学的研究。

北京体院重竞技教研室

一九八五年七月

## 运动系举重普修课教学大纲

### 一、大纲说明：

根据教学计划对举重课的要求及总结多年教学经验的基础上制订出本教学大纲。

本课程的教学任务：使学生掌握发展力量的方法，学会基本力量练习的技术、技能，会初步结合专项安排力量训练，掌握健美减肥的基本方法，了解举重的基本知识。

### 二、教学时数分配

分 类	教 学 内 容	时 数	百 分 比	教 学 方 式			
				讲 授	实 践	作 业	电 化
理 论 部 分	一、力量练习概述、举重基本知识、竞赛动作	2		✓			✓
	二、力量练习的技术及发展全身主要肌肉的练习	1	16.6	✓		✓	✓
	三、健美与减肥	1		✓		✓	✓
	四、发展力量的方法、力量在其它项目上的应用	2		✓			
实 践 部 分	五、全身爆发力练习：1.高翻挺 2.箭步抓	12	33.3		✓	✓	
	六、基本力量练习：下蹲、卧推起坐等六个练习	5	13.9		✓	✓	✓
	七、局部肌力练习：发展肱三头肌、肱二头肌、三角肌、胸大肌、腹肌、背肌、股四头肌等	3	8.4		✓	✓	✓
	八、结合专项力量练习：发展弹跳力练习等	3	8.4		✓	✓	✓
	九、介绍内容：下蹲抓、下蹲挺、下蹲翻	1	2.7		✓	✓	✓

续表

技能考核	制订力量训练周计划、学习保护方法、裁判实习等 A. 技评达标 B. 理论笔试 C. 平时作业	2 4 36	5.6 11.1 100	✓ ✓ ✓ ✓
总计				

### 三、教学内容纲要

#### (一) 理论部分

1.举重运动概念及分类

2.举重运动的发展概况

3.力量练习概述：力量练习的概念；力量素质是各种素质的基础，它有助于各种素质的提高；力量练习对身高和体型的良好影响；决定力量大小的各种因素；影响力量增长的训练因素及其它原因。

4.力量练习：（1）发展全身爆发力练习。（2）发展上肢、下肢、躯干的基本力量练习。（3）发展局部肌肉的练习（健美、健身）。（4）结合专项力量练习。

5.发展力量的方法：（1）力量练习的种类。（2）发展力量的方法：①发展最大力量的方法。②发展速度力量（弹跳力、爆发力）的方法。③发展力量耐力的方法。（3）发展力量应注意的问题。（4）力量练习在其它项目上的应用。

6.健美与减肥：

（1）健力美是健美的核心。

（2）雕塑人体的运动。

（3）局部肌肉发达法。

（4）体型与体重。

（5）人工减轻体重。

（6）健美减肥运动处方。

7.举重竞赛：健美比赛和力量举：简介竞赛的方法和规则。

#### (二) 技术部分

1.全身爆发力练习：高翻挺、箭步抓。

2.基本力量练习：（1）下蹲：前、后、半蹲、静、坐、箭步、单腿蹲。（2）卧推（各种力量推）。（3）上拉：宽、窄速拉、前、后、直腿硬拉。（4）弓身（站、坐）（5）卧拉（划船等）。（6）起坐：仰卧起坐、收腹举腿、两头起。

3.局部肌肉练习：发展肱二头肌、肱三头肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、腹肌、背肌、股四头肌、小腿三头肌、胸锁乳突肌等肌力练习。

4.结合专项的力量练习：快挺、平推、拉抓、跳深、负重提踵、负重侧跨跳持铃蹲跳、腿蹬出、腿举、颈部力量练习、手持重物绕环、体侧屈、体回环、卷腕、指撑俯卧撑、抓铃片、综合力量练习架练习、循环练习、等动练习器练习、拉力器练习、穿砂衣、负砂袋及其他重物的多种力量练习。

5.举重竞赛动作：抓举（下蹲抓）挺举（下蹲翻、上挺）。

### （三）技能培养：

- 1.带准备活动、徒手力量练习、结合专项力量力量练习的实习，培养学生喊口令、能开口、运用教法、组织教学的能力。
- 2.制订个人课和周力量训练计划，培养制订教学文件、安排训练的能力。
- 3.组织教学比赛和裁判实习，培养学生组织竞赛的能力。
- 4.让学生保护与帮助，培养学生教学、教练能力。

## 四、考核

1.理论考核：闭卷考试 占30%

2.技 评：箭步抓、高翻挺 占25%

3.达 标：箭步抓、高翻挺 占25%

4.技 能：作业、实习、提问 占20%

综合评定成绩，采用百分制，根据需要可换算成四级分制（优秀、良好、及格、不及格）。

### 技 评 标 准

得 分	优 秀 90~100	良 好 75~89	及 格 60~74	不 及 格 60分以下
评 分 标 准	预姿正确 杠铃贴身 发力集中 协调稳定	杠铃较贴身 发力集中 动作较协调	有发力和下蹲 能基本完成动作	未完成动作

### 男 生 达 标 评 分 标 准 重量：公斤

重量 级 别	评 分 项 目	100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分
56kg	抓 挺	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5	45 65	42.5 62.5	40 60	37.5 57.5	35 55	32.5 52.5
60kg	抓 挺	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5	45 65	42.5 62.5	40 60	37.5 57.5
67.5kg	抓 挺	62.5 82.5	60 80	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5	45 65	42.5 62.5
75kg	抓 挺	67.5 87.5	65 85	62.5 82.5	60 80	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5	50 70	47.5 67.5
75kg 以 上	抓 挺	72.5 92.5	70 90	67.5 87.5	65 85	62.5 42.5	60 80	57.5 77.5	55 75	52.5 72.5

## 女 生 达 标 评 分 标 准

重量：公斤

重 量 级 别	项 目	评 分									
		100分	95分	90分	85分	80分	75分	70分	65分	60分	
52kg	抓 挺	37.5	35	32.5	30	27.5	25	22.5	20	17.5	
		47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	
56kg	抓 挺	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	22.5	20	
		50	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	
60kg	抓 挺	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	22.5	
		52.5	50	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	
67.5kg	抓 挺	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	
		55	52.5	50	47.5	45	42.5	40	37.5	35	
67.5kg 以上	抓 挺	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	
		57.5	55	52.5	50	47.5	45	42.5	40	37.5	

说明：

1. 达标、技评同时进行，可采用先进的下蹲技术。
2. 两个单项或总成绩达到以上重量总和都算达到规定标准。
3. 中长跑、游泳、艺术体操（女）的学生分数区域的总成绩减少5公斤（即增加一个分段数——5分）。
4. 身高指数（身高减去100）没超过重量级别指数，分数区域总成绩减少5公斤（即增加一个分段数——5分）。

## 五、完成教学任务的措施

## (一) 加强思想政治工作的措施

1. 教师上第一课时，要把大纲内容向同学介绍，讲明举重课的目的和任务，使同学胸中有数，提高学生学习的自觉性，同时督促教师认真执行教学大纲。
2. 学期初要求教师对学生情况认真摸底，了解他们的要求，密切师生关系，因材施教。教学中要注意启发引导，充分调动两个积极性；即教师耐心认真地教，学生积极主动地学，不断提高教学质量。
3. 课的任务中要有思想教育的内容，和相应的措施。课的开始部分要有思想动员；课中要严要求、严训练、经常有针对性地进行组织纪律教育，爱护场地器材及安全教育；课的结束部分要有小结，表扬先进，指出不足。

## (二) 完成技术、技能教学任务的措施

1. 教师课前需认真备课写好教案：教学任务要明确，组织教法要严密，讲解，示范，纠正动作，安全措施要考虑周全，课上认真执教精讲多练，使学生生动、活泼主动地学习，课后坚持记小结。
2. 上课前教师提前到场，检查和布置场地器材，公布课的内容（用小黑板），

- 作好课前现场准备工作。
- 3. 加强举重理论课的教研工作：助教上课前要讨论讲课提纲及要点；上课时教研组老师听课；下课后评课小结，修改充实教材。
  - 4. 通过课堂提问，布置课外作业，让学生制订力量训练计划并自我训练，让学生进行开始部分和准备部分及专项力量训练的实习，带队列、喊口令、作动作、讲要领，作课后小结等办法，提高学生的实际能力。
  - 5. 加强科研和经验总结工作。通过教学实践，实验对照、调查访问、阅读文献资料，等手段修改、充实《力量练习》教材，学期应组织一次专题总结或学术报告。
  - 6. 期终组织一次全院举重教学比赛（可穿插健美表演），一方面检查教学训练效果，开展举重运动，促进学生力量素质的提高，另一方面也能提高学生学习兴趣，并提高部分学生的裁判水平。

北京体院重竞技教研室

一九八五年七月

## 运动系举重专修课教学大纲

### 一、大纲说明

本大纲是根据运动系的教学计划制订的。

#### 教学任务和要求：

- (一) 较全面地掌握举重运动的理论知识，并能运用理论知识分析问题。
- (二) 较正确熟练地掌握举重竞赛动作、专项辅助动作，其它运动项目用以发展力量的负重练习和以健身为目的的各种负重练习。并具有较高的运动技术水平（达到一级运动员标准）
- (三) 具有独立进行举重教学训练工作能力，独立进行一般规模的竞赛组织和裁判工作能力（达到二级以上裁判员称号），具有初步的举重科研工作能力。

## 二、教学时数分配

序号	教学内容	学时	第一学年		第二学年		第三学年		第四学年	
			一	二	三	四	五	六	七	八
			18	18	18	18	18	18	18	9
	理论部分	94								
1	举重运动概述	6	6							
2	竞赛动作的技术原理	4		4						
3	抓举技术分析	4		4						
4	挺举技术分析	4		4						
5	辅助动作	6			6					
6	举重教学法	10			10					
7	举重训练法	20				16	4			
8	各项运动力量训练法	10						10		
9	举重科研方法	6					6			
10	竞赛组织与裁判法	6					6			
11	举重器材与设备	2						2		
12	专题讲座	16	2	2	2	2	2	2	2	2
	实践部分	1364								
1	竞赛动作和辅助动作的教学与训练	208	202	198	198	198	202	214	106	
2	保护与帮助方法		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	专项教学实习						(38)			
4	专项训练实习									9周
5	周竞赛组织与裁判实习		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	科研与论文	162						2	4	6
	总学时数	1458	216	216	216	216	216	180	144	54
	每周专项课时数		12	12	12	12	12	10	8	6

备注	1. 各学期中括号内数字为专修课外另作安排学时
	2. “✓”号内容结合在竞赛动作、辅助动作教学与训练及测验与比赛中进行

### 三、教学内容纲要

#### (一) 理论部分:

1. 举重运动概述
  - (1) 开展举重运动的意义
  - (2) 举重运动的发展概况
2. 竞赛动作的技术
  - (1) 竞赛动作的技术原则
  - (2) 竞赛动作技术分析
3. 辅助动作:
  - (1) 专项辅助动作
  - (2) 一般辅助动作
4. 教学与训练
  - (1) 教学
  - (2) 训练
5. 举重的科研方法
6. 举重竞赛和器材、设备
  - (1) 举重竞赛
  - (2) 器材设备
7. 发展力量的方法
  - (1) 发展一般力量的方法
  - (2) 发展弹跳力的方法

#### 8. 专题讲座

#### (二) 实践部分

##### 1. 竞赛动作的教学与训练

正确熟练地掌握抓举与挺举技术，包括“下蹲式”与“箭步式”两种下蹲技术，要求会示范讲解，会观察纠正技术，重点训练和提高“下蹲式”技术。

##### 2. 辅助动作的教学与训练

全面掌握发展身体各部位力量的辅助动作及举重运动员的全面身体训练内容；重点训练专项辅助动作。

##### 3. 保护与帮助

掌握自我保护和互相保护与帮助的方法，要求能示范讲解。

##### 4. 举重专项教学实习

结合院举重普修课或院业余体校举重班教学与训练进行实习。要求初步了解和掌握举重教学方法。

##### 5. 举重专项训练实习

结合院业余体校或市区（县）业余体校举重班训练进行实习，要求达到三级以上教练员的训练工作能力。

##### 6. 竞赛组织与裁判实习

结合院、区（县）、市的举重比赛或测验进行实习。要求达到二级以上裁判员的业务水平。

## 7. 科研与毕业论文

在掌握基础理论课程和基本科研方法的基础上，在教师指导下，有计划地进行科研实践并完成毕业论文，以达到巩固和加深所学的专业理论知识，培养独立钻研、分析解决问题和进行体育科学研究的能力。

## 四、考核

考查与考试成绩由技评、达标、理论考试综合评定。三者比重分别为20%、30%、50%。专项实习与毕业论文单独评分，均以不及格、及格、良好和优秀四级评分。根据需要也可换算成百分制。

### (一) 技评(抓举、挺举)：

优秀：能正确熟练地完成二项竞赛动作，动作近、快、低、稳、节奏性强。

良好：能正确熟练地完成二项竞赛动作。

及格：能基本正确地完成二项竞赛动作，无明显错误，但不够稳定。

不及格：二项竞赛动作中有明显错误。

(技评时采用达标中及格标准重量)

### (二) 达标(抓举、挺举)：

级 别	评 分 标 准						单 位：公 斤		
	优 秀			良 好			及 格		
	抓举	挺举	总成绩	抓举	挺举	总成绩	抓举	挺举	总成绩
52	80	105	185	62.5	85	147.5	52.5	72.5	125
56	87.5	115	202.5	72.5	97.5	170	57.5	82.5	140
60	95	125	220	77.5	102.5	180	67.5	87.5	155
67.5	105	135	240	82.5	112.5	195	77.5	102.5	180
75	112.5	142.5	255	87.5	120	207.5	82.5	107.5	190
82.5	117.5	150	267.5	92.5	125	217.5	87.5	112.5	200
90	122.5	157.5	280	97.5	130	227.5	90	115	205
100	127.5	162.5	290	102.5	135	237.5	92.5	120	212.5
110	130	167.5	297.5	107.5	142.5	250	95	122.5	217.5
110+	135	172.5	307.5	112.5	147.5	260	97.5	125	222.5

注：两个单项成绩达不到规定标准，总成绩增加2.5公斤。

(三) 理论考试：考查内容是每学年理论课的内容，考试内容是全部理论课的内容。

## 五、措施

认真贯彻理论与实践相结合的原则。理论部分采取系统讲授、专题讲座、教法作业、电化教育、自学辅导、座谈讨论、课外作业等办法，以讲授为主的方式进行；实践部分采取教学、训练、比赛与参观训练和比赛相结合，以练为主的方式进行；采取科研实践、教学与训练实习、组织竞赛和担任裁判工作、维修场地器材，参加社会工作等方式。

式来培养独立工作能力。

北京体院重竞技教研室  
一九八五年七月

## 教练员专科举重专业课教学大纲

### 一、说明

本大纲是根据北京体育学院教练员专修科教学计划制订的。

举重课的任务是熟练地掌握举重竞赛动作及专项辅助动作；能独立地进行举重教学、训练、指导运动员参加比赛；能担任比赛裁判，组织一般的举重竞赛（达二级以上裁判称号）；初步掌握举重科研的一般理论和方法。系统掌握举重运动的理论知识。

### 二、教学时数分配 表在329页

### 三、教学内容纲要

#### 理论部分

##### (一) 举重运动概述

1. 举重运动的概念、特点和作用
2. 举重运动发展简况

##### (二) 竞赛动作的技术

1. 竞赛动作的技术原则
2. 抓举技术分析
3. 挺举技术分析

##### (三) 辅助动作

1. 专项辅助动作
2. 一般辅助动作

##### (四) 举重教学法

1. 举重教学的任务、特点、要求和内容
2. 举重教学的方法
3. 举重教学的计划、组织和检查。

##### (五) 举重训练法

1. 训练概述
2. 身体训练
3. 技术训练
4. 心理训练
5. 战术训练
6. 恢复训练
7. 智力训练
8. 思想教育

### 教学时数分配

序号	教学内容	学时	第一学年		第二学年	
			一	二	三	四
			18 (2×2)	18 (2×2)	18 (2×2)	18 (2×2)
	部分理论	66				
1	举重运动概述	4	✓			
2	竞赛动作的技术原理	4		✓		
3	抓举技术分析	6	✓	✓	✓	
4	挺举技术分析	6	✓	✓	✓	
5	辅助动作	4	✓		✓	
6	举重教学法	6	✓			
7	举重训练法	12		✓	✓	✓
8	举重医务监督与运动创伤	4				
9	举重科研方法	4	✓		✓	✓
10	竞赛组织和裁判法	6		✓	✓	
11	健美运动与力量举	4		✓		✓
12	某些项目力量训练法	4				✓
13	器材设备	2				✓
	实践部分	174				
1	教学训练与比赛(举重)	68	✓	✓	✓	✓
2	保护、帮助、按摩	6	✓	✓		✓
3	健美教学训练与比赛	38	✓	✓	✓	✓
4	专项教学实习	九周			✓	
5	专项训练实习				✓	✓
6	健美及力量训练实践	业余			✓	
7	竞赛组织和裁判实习	8		✓	✓	
8	调查访问、参观比赛	54	✓	✓	✓	✓
9	科研与论文					✓
	考核	12				
1	考查：技评或达标	4	✓		✓	
2	考试：理论考核技评	4		✓		✓
3	技能考核：	4	✓	✓	✓	✓
4	专项实习考评	另				✓
5	论文答辩及考评	另			✓	✓
	总学时	252	72	72	72	36

9.运动量

10.训练计划与训练日记

11.青少年训练

12.参加比赛

(六)举重运动员的医务监督

1.举重运动员的医务监督

2.举重运动员的运动创伤

(七)举重科学研究方法

1.举重科研概述

2.举重科研基本方法

3.进行举重科研的步骤

(八)举重竞赛的组织、裁判法和器材设备

1.举重竞赛的组织

2.举重竞赛规则及裁判法

3.举重的场地、器材和设备。

(九)力量举重和健美运动

1.力量举重

2.健美运动

(十)某些项目的力量训练方法

1.发展弹跳力的方法

2.田径运动员的力量训练

3.游泳运动员的力量训练

4.体操运动员的力量训练

5.篮球、排球运动员的力量训练。

#### 四、考核

采用技评、达标、理论考核综合评分的办法。三者的比重为技评：25%、达标则25%、理论：50%。

专项实习和毕业论文在第4学期单独评分。

二年中只要有一次在正式比赛或测验中达到一级标准者均算达标优秀。技评：则需每学期均进行考评，以督促学段自觉练技术。

具体考核办法如下：

1.理论：笔试或口试并参照平时讨论成绩。

2.技评：在正式比赛或测验中看技术表现以及成功率。

3.达标：在正式比赛或测验中看达到等级运动员那级标准：达到一级为优秀，到达二级为良好，达到三级为及格，二年中如能达到健将标准则考试总成绩另加5分。

## 五、措施

1. 认真贯彻理论联系实际的原则，理论部分采取系统自学、专题讨论、专题讲座、电化教育等形式，特别重视自学和讨论；实践部分采取教学、训练、比赛和参观、访问等方式；采取科研实践，教学与训练实习，组织小型竞赛，担任裁判，主动维护场地，指导业余学生练健美、练力量、参加社会工作等方式培养学生的独立工作能力，改注入式为启发式，引导学生多思、善总结。

2. 根据学生已有丰富经验的特点，以学理论为主，有计划地安排课堂讨论、读书报告、自己阅读国内外文献，尽量创造条件让学生及时了解专项运动的最新技术、训练方法的发展动态。

3. 第三学期开始，安排一定时间到业余体校见习和实习，提高学生的实际能力，运用已学过的基础理论知识和专业理论知识，培养学生独立钻研、分析和解决问题的能力，在专项教师的指导下完成一篇学术论文。

北京体院重竞技教研室

一九八五年七月

# 体育系击剑专修课教学大纲

## 一、说明：

本大纲是根据我院体育系的培养目标及教学计划而制定的。本大纲是教师进行教学的依据。

本课程的任务是重点掌握击剑运动的理论与技术，学会击剑教学训练的一般方法及能组织竞赛与担任裁判工作的能力。

## 二、教学时数

学 期 时 数 分 配 上 课 周 数 周 时 数	一	二	三	四	五	六	七	八	总计
	18	18	18	18	18				90
内 容	(3×2)	(3×2)	(3×2)	(3×2)	(3×2)				
	6	6	6	6	6				
理 论 课	16	18	16	16	16				82
技 术 课	84	82	84	84	84				418
考 试 考 查	2	2	2	2	2				10
机 动	6	6	6	6	6				30
学 期 时 数	108	108	108	108	108				540

### 理论课内容及其时数分配

学 时  内 容	期 学	1	2	3	4	5	6	7	8	上课形式
1.序言、简史、种类与术语		6								
2.基本技术与动作要点		10								
3.技术、战术分析			14							
4.形成击剑运动技能的原理				2						
5.击剑运动技能的提高与训练				4						
6.击剑课的组织与教法					4					
7.击剑训练特点与训练法				8						
8.击剑训练计划				2						
9.青少年教学与训练的特点					4					
10.击剑运动的科研方法			4							
11.基本技术教法作业						16				
12.组织竞赛与裁判法					8					
小计		16	18	16	16	16	16			82

### 技术课内容及其时数分配

课 时  内 容	学 期  周 数	1	2	3	4	5	6	7	8	注
		18	18	18	18	18				
	周 时 数	6	6	6	6	6				
花剑教学		34								
佩剑教学		34								
重剑教学		16								
选项训练			84	84	84	84	84			
小计		84	84	84	84	84	84			

### 三、内容纲要

#### (一) 理论部分

##### 第一章 概论

###### 第一节 序言

第二节 击剑运动简史

第三节 击剑种类与术语

##### 第二章 技术、战术分析

第一节 基本技术与动作要点

- 第二节 技术分析
- 第三节 战术分析
- 第三章 击剑运动技能的形成与提高
  - 第一节 形成击剑运动技能的原理
  - 第二节 击剑运动技能的提高与训练
- 第四章 击剑教学与训练
  - 第一节 击剑课的组织与教学法
  - 第二节 击剑训练特点与训练法
  - 第三节 对青少年进行教学与训练的特点
  - 第四节 击剑训练计划
  - 第五节 击剑运动的科研方法
- 第五章 击剑基本技术教法作业
- 第六章 击剑运动的组织竞赛与裁判法。

要求：

- 1.使学生较全面地掌握击剑运动的理论知识；
- 2.通过理论讲授与讨论，使学生提高分析问题和解决问题的能力。

## （二）实践部分

教学内容：

- 1.花剑：握法、立正、敬礼、实战姿势，第四、六、七、二、八、一、三、五姿势及其防守还击，直刺、弓步刺、转移刺、击打刺、压剑刺、滑剑刺、交叉刺、冲刺刺等技术；
- 2.佩剑：握法、立法、敬礼、实战姿势，第四、五、二、一、六、三姿势及其防守还击劈三面、劈头、劈左侧、劈右侧、刺、转移劈、击打劈、击打转移劈、冲刺劈（刺）；
- 3.重剑：握法、实战姿势，第四、六、七、二、八、一、三、五姿势及其防守还击、直刺、弓步刺、刺臂、刺腕、刺膝、刺脚、转移刺、击打刺、压剑刺、冲刺刺。
- 4.步法：向前一步，向后一步，向前交叉步，向后交叉步，向前跃步，向后跃步，急停步，弓步，向左右闪躲，冲刺。

## 四、成绩考核：

考查为第二、三、四、五学期，考试为第六学期。

考查成绩评定，以平时作业、技术评定、理论测验三方面评定之。作业占20%，技术占40%，理论占40%。

考试成绩，参考考查成绩，理论考试占40%，专项比赛占40%，平时作业占20%。

## 五、措施

- 1.教书育人。要求学生学好理论，掌握技术。

2. 从实际出发，严格要求，严格训练。
3. 争取多参加全国性的比赛，增强实践经验与提高技战术水平。
4. 第三学期开始要写读书笔记，第三学年要写学年论文，毕业前写好毕业论文。
5. 第五学期开始，抽空给业余体校上课，培养教学训练能力。
6. 参加全国或市级的裁判工作，培养裁判能力。
7. 注意平时作业，逐渐积累资料。

## 六、参考书

击剑讲义（上下册）

北京体院重竞技教研室

一九八五年七月

# 运动系击剑专修课教学大纲

## 一、说明

本大纲是根据我院运动系教学计划要求而制定。本大纲是教师对运动系击剑专修学生进行教学工作的依据。

### （一）目的任务：

1. 系统掌握击剑运动的理论、技术、教学与训练方法，组织击剑运动的竞赛和裁判方法，并能胜任上述各项工作。
2. 通过击剑专业学习与训练，使学生能初步具有从事体育科学的研究工作的能力。
3. 专项技术以一种剑为主进行专项提高训练并参加比赛，以提高专项运动技术水平丰富专项知识。其余剑种只学习技术和教法及有关理论知识。

### （二）要求：

1. 通过为期三年半的学习，使学生掌握有关击剑的基本理论知识，初步掌握各种剑的教学法及专项剑种的训练法，掌握击剑战术基本原理和训练原理。能担任竞赛的组织与裁判工作，在技术方面能参加市级和全国比赛并在比赛中取得较好成绩。
2. 在第一学年结束后要求完成一篇学习有关击剑资料、书籍的阅读报告以丰富有关知识，提高阅读能力。在第二学年结束后要完成一篇有关技术战术方面分析报告为撰写打下基础。第三学年结束后完成一篇有关击剑的科研论文。
3. 通过三年半的学习，达到一级运动员标准和二级裁判员标准。

## 二、课程学时分配

学年	学期	周数	教学时数		训练	教学实习	考 查	考 试
			理 论	实 践				
一	1	19	6	70	152		✓	
	2	17	12	56	136			✓
二	3	18	8	64	144		✓	
	4	18	8	64	144			✓
三	5	18	8	64	144		✓	
	6	18		36	144	36	✓	
四	7	18		36	144	36		✓
共 计		126	42	390	1008	72		

专项训练每周为8学时，总计为1008学时，每个学员按个人专项剑种提高训练为二年半，共99周合792学时，其它剑种的学习与训练为90—180学时。

### 三、内容纲要：

#### (一) 理论部分：

##### 第一章 概述

###### 第一节 序言

###### 第二节 击剑运动的历史

###### 第三节 击剑种类与术语

##### 第二章 击剑运动技术、战术分析

###### 第一节 基本技术与动作要点

###### 第二节 技术分析

###### 第三节 战术分析

##### 第三章 击剑运动技能的形成与提高

###### 第一节 形成击剑运动技能的原理

###### 第二节 击剑运动技能的提高与训练

##### 第四章 击剑运动教学与训练

###### 第一节 击剑课的组织与教学法

###### 第二节 训练课的特点与训练法

###### 第三节 击剑训练计划

###### 第四节 对少年儿童进行教学与训练的特点

###### 第五节 击剑运动的科研与方法

##### 第五章 击剑基本技术教法作业

##### 第六章 击剑运动的组织竞赛与裁判法

(二) 实践部份:

包括教学与训练(即4与8学时)

课 时 内 容	学 期 周 数	1	2	3	4	5	6	7	备 注
		19	17	18	18	18	18	18	
专项剑种	教学 4	4	4	4	4	4	4	4	
	训练 8	8	8	8	8	8	8	8	
付项剑种							36	36	
							90	90	
共计 教学		128		128		136		72	
训练		360		360		160		180	

四、成绩考核:

成绩考核是教学中的一个重要环节、通过考核以巩固学生对所学的有关击剑理论知识、技术要领与运用能力给予了解效果评定。成绩考核应按教师计划中的规定进行考试与考查，其评分标准与办法另行规定。

北京体院重竞技教研室

一九八五年七月

## 体育游戏教学大纲

### 一、说明:

本大纲是我院公共选修课制定。

#### (一) 本课程的目的任务和要求:

- 使学生掌握体育游戏的一般理论及编写游戏的基本原则与方案和游戏的教学方法，以及掌握一定数量的实际游戏内容。
- 培养学生能在教学训练中选择、编写与组织领导游戏的能力。

#### (二) 作业的组织与方法

根据本课程的要求，采取理论和实际相结合的原则进行教学。

理论部分着重讲授体育游戏的特点及其在德、智、体、美全面发展教育中的作用与地位，游戏的社会本质、游戏的分类，编写游戏的基本原则与方案，以及体育游戏与教学原则和体育游戏的教学方法。

实际部分除了介绍一定数量的体育游戏以外，并且通过教法作业课和教学实习，使

学生初步掌握选择与组织领导游戏的教学能力。

教学方法采取讲课、讨论、介绍游戏、教法作业、教学实习、作业等方式结合进行。

## 二、教学内容与时数分配表

学时数 内 容	总百分比及% 时数及%	教学方式					考核 考查	备注	
		讲课	讨论	实践课	作业	教学实习			
<b>一、理论部分</b>									
1.引言：体育游戏的特点分类作用与地位。体育游戏的社会本质	23%	1							
2.编写体育游戏的基本原则与方案		2							
3.体育游戏与教学原则和体育游戏的教学方法		2	1						
<b>二、实践部分</b>									
1.介绍不分队的游戏	50%			2					
2.介绍分队的游戏				2					
3.教法作业课				2					
4.教法作业课				2					
5.教法作业课				2					
6.教法作业课				2					
7.教法作业课				2					
8.教法作业课				2					
9.教法作业课				2					
<b>三、技能培养</b>									
1.作业	27%				2				
2.教学实习					4				
3.考查							2		
4.机动									

## 三、内容纲要

### 理论部分：

引导：体育游戏课学习哪些内容，学习体育游戏要达到哪些目的与要求。

#### 第一章 体育游戏的意义。

第一节 体育游戏的特点以及在德、智、体、美全面发展教育中的作用与地位。

第二节 体育游戏的产生、发展及其社会本质。

第三节 体育游戏的分类。

考查以平时提问实习、作业以及笔试等方法进行评定。

## 第二章 选编体育游戏的基本原则与方案。

### 第一节 选编体育游戏的基本原则。

### 第二节 选编体育游戏的方案。

## 第三章 体育游戏与教学原则及体育游戏的教学方法。

### 第一节 体育游戏与教学原则。

### 第二节 体育游戏的教学方法：体育游戏的准备；体育游戏的进行；体育游戏的结束和总结。

#### 实际部分：

在教学过程中根据下列的范围，选择一定数量的游戏介绍给学生，以及选择典型游戏作为教法作业课的内容。

#### 不分队的游戏

##### （1）基本队形、队列的游戏：

报数比赛、有效及无效口令、相反口令、按口令做动作、抛球击掌、听掌声击掌、明七暗七、记号报数、报球数、击掌传物、谁是你的邻人、看谁反应灵敏、猜领头人、内外结伴。

##### （2）跑的游戏：

守卫队旗、抢空位置、叫号追人、替换追拍、大鱼网、自由跑、四角跑、追持球的人、看准目标转动、循环跑比赛、迷路、针线系结、听指挥、看谁反应快、迅速组织起来、火车头舞、准备火棒、鸟和鸟笼。

##### （3）跳的、投的及对抗性的游戏等：

钓鱼钩、推小车、马刀舞、车轮转、叫号接球、拉人碰柱、截住空中球。

#### 分队的游戏

##### （1）基本队形、队列的游戏：

报数下蹲、快快集合、跑向本队的小旗、自由集合、紧急任务、出钢水、调换队形、穿山洞、快成圆形队站立、顶上跨下传球、看谁扶得住。

##### （2）跑的游戏：

长江、黄河、钻四门、叫号赛跑、跑步登号、挑战、应战、圆形曲线跑、十字接力赛、迎面接力赛、圆圈接力赛、修筑铁路、赶球接力、挂环比赛、托球比赛、跳绳跑接力赛、过五关、窄道跑比赛、看谁先跑到、跑垒接力、你追我赶、争人、听令换位、内外圆圈接力赛。

##### （3）跳的游戏：

带棒的跳跃运动、跳篱笆、跳长绳比赛、转身跳跃比赛、夹球跳跃比赛、跳背游戏、跳进去拍人、渡河、左右跨越跳跃赛。

##### （4）投的游戏：

冲过火力网、打龙尾、往返躲避球、投弹打靶、防守堡垒、投飞盘比赛、运球躲避球、投击木、投球穿圈、投掷实心球比远、射击对抗赛、互射、活动目标。

##### （5）用球的以及对抗性的游戏：

负重赛跑、拉绳（棍）角力、角力、斗鸡、托排球比赛、投柱球、圈篮球、角篮

球、快来传接球、运球接力赛、击球跑垒、踢球跑垒、半场小足球、圆圈运球接力赛、圆圈叫号运球、投击对手、小手球、活动篮圈、活动碉堡、小小毽球赛、曲线运球、过网球。

#### (6) 室内游戏：

快、静、齐、有效口令（服从全体）、明七咕冬暗七响、按手势报数、加数比快、夺取胜利、地道战、颠球接力、投球打靶、传口令。

### 四、完成本大纲的措施：

忠诚党的体育事业，以全心全意为人民服务的思想，坚持认真负责的精神，教书育人，严格要求学生，为培养社会主义体育人才而努力完成教学任务。

在教学方面：深入钻研教材、了解学生实际情况，认真备课，写好讲稿与教案，做好课前一切准备工作，经常征求学生意见，不断提高教学质量。

### 五、教学参考资料及目录：

1. 体育游戏 1976年11月人民教育出版社出版。
2. 小学体育教材（教师用书） 1978年8月人民教育出版社出版。
3. 中学体育教材（教师用书） 1978年8月人民教育出版社出版。
4. 体育游戏 1980年北京体育学院学校编辑部出版。
5. 体育游戏的创编与200例 1984年12月学校体育编辑部出版。
6. 活动性游戏 莱·倍列耶娃，弗·雅柯甫列夫著。1955年人民体育出版社。
7. 体育游戏 关槐秀编 1982年5月人民体育出版社出版。
8. 各科教材教法（第九章）游戏的教材教法 1978年台湾师范大学焦嘉麟著。
9. 苏联体育教育理论〔第一部分（六）体育教育中之游戏〕 凯里舍夫 北京体育学院1956年。
10. 外国教育资料（游戏的本质）（东德）内蒂·克里斯滕森 1981年第六期。

北京体院体育理论教研室

一九八五年七月