



技工学校体育课 教学参考书

第二版

中国劳动出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育课教学参考书/王佐平编. —新版. —北京:中国劳动出版社,1995
ISBN 7-5045-1804-2

I. 体… II. 王… III. 体育课-技工学校-教学参考资料
IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 18505 号

技工学校体育课教学参考书

(96 新版)

王佐平编写

责任编辑 王绍林

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街 1 号)

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1991 年 2 月北京第 1 版 1996 年 2 月北京'96 新版

1997 年 3 月北京第 2 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12

字数:305 千字 印数:6000 册

定价:16.00 元

说 明

根据劳动部职业技能开发司颁发的《技工学校体育教学大纲》和技工学校通用教材《体育》(96 新版),我们组织编写了《技工学校体育课教学参考书》(96 新版),供技工学校体育教师使用。

本书内容分为三章。第一章实践部分;第二章理论部分;第三章选用教材。重点是体育课的实践部分,每节单元教材(包括各年级的教材内容分布和考核项目)说明了运动项目基本技术的动作要点、要求、练习方法和注意事项,以及易犯的错误和纠正的方法。

本书第一版由河北省秦皇岛市技工学校王佐平编写;河北师范大学体育系刘竞存教授、河北燕山大学体育教研室刘长林副教授审稿,刘竞存主审。96 新版由王佐平编写;河北师范大学体育系主任李德孝教授校审;天津市劳动局教研室高级讲师刘世达、天津市化工局技工学校高级讲师秦世民审稿,刘世达主审。

中国劳动出版社

1995 年 4 月

目 录

绪论.....	1
第一章 实践部分.....	4
§ 1—1 队列和基本体操.....	4
§ 1—2 体育课常用的队形变换	10
§ 1—3 跑	15
§ 1—4 跳跃	44
§ 1—5 投掷	72
§ 1—6 基本体操	88
§ 1—7 技巧.....	112
§ 1—8 支撑跳跃.....	121
§ 1—9 单杠.....	132
§ 1—10 双杠	143
§ 1—11 篮球	153
§ 1—12 武术	192
§ 1—13 舞蹈与韵律操	221
第二章 理论部分.....	238
§ 2—1 什么是体育.....	238
§ 2—2 劳动不能代替体育.....	241
§ 2—3 青少年生长发育的规律及其特点.....	243
§ 2—4 身体素质的全面发展.....	254
§ 2—5 运动技能的形成过程.....	259
§ 2—6 科学锻炼身体的方法.....	260
§ 2—7 运动创伤的预防和处理方法.....	268

§ 2—8 运动会.....	282
§ 2—9 篮球规则简介.....	285
§ 2—10 小型球类竞赛的组织方法	299
第三章 选用教材.....	310
§ 3—1 游泳.....	310
§ 3—2 速度滑冰.....	340
§ 3—3 足球.....	345

一、基本教材

基本教材是结合技校教材的特点,在初中体育教材基础上的复习、提高。这部分教材内容包括规定运动项目的动作要领、要求、帮助和保护方法,以及教学比赛的有关规则(包括本校体育教师补充的体育基本知识)等,每学期末要进行笔试。

1. 田径

田径教学,应占授课时数的首位,其中包括跑、跳跃、投掷项目,既是人体的基本活动,又是锻炼身体行之有效的手段。每学年完成《标准》中田径项目的测验。

2. 基本体操

以徒手操和使用小器具为主的基本体操。在结合技校工种特点“课课练”的教学中,编排一些有竞赛性质的游戏、拔河、格斗和跳绳等项目,使学生认真学好、练好。

3. 竞技体操

以技巧、支撑跳跃、单杠、双杠的简单基本动作为主。这部分的教学,是结合工种特点进行的,对发展学生灵巧、协调、力量等身体素质 and 增强骨骼、肌肉具有独特的作用。每学年必须完成《标准》五项中力量素质的测验。

4. 篮球

学生喜欢篮球,它教学方便,锻炼身体的效果好,场地也比较容易解决。篮球运动能锻炼学生跑、跳、投的综合能力,通过教学比赛,可以学会一般竞赛规则。

5. 武术

包括武术操、基本动作和组合动作及拳术套路和攻防动作,可以全面发展身体素质,培养勇敢顽强、朝气蓬勃的精神和民族自豪感。各地区和学校,也可以把本地区、本民族的传统武术或其他民族形式的体育项目作为补充教材。

6. 舞蹈与韵律操

这部分教材讲述舞蹈与韵律操的基本动作。在此基础上,可根

据学生的实际情况,采用不同地区、不同民族的自编舞蹈进行练习。通过舞蹈与韵律操的教学,不仅可以发展学生的柔韧、协调、灵巧等身体素质,还可以对学生进行精神文明的教育,同时陶冶性格和美的情操。

二、选用教材

根据《技工学校体育教学大纲》,编写了游泳、速度滑冰、足球等内容的选用教材,以供不同地区和不同条件的学校选择使用。

第一章 实践部分

§ 1—1 队列和基本体操

一、队列和体操队形的意义和教学任务

队列和体操队形是指全体学生按照统一的口令、一定的队形，从事协同一致的动作。

队列是按照中国人民解放军队列条令的统一规定进行的操练动作；体操队形是在这种队列动作的基础上，根据体育课的需要做出的各种队形的动作。

队列和体操队形是体育课和其他体育活动、班级和全校集体活动所不可缺少的。通过队列和体操队形的训练，培养学生的组织纪律性和集体主义精神；形成严肃、紧张、活泼的作风；发展反应速度、动作准确和协调一致的能力；继承和发扬人民解放军的光荣传统。

二、队列和体操队形教材的特点

队列的基本动作，在初中阶段大都已学过。技工学校队列和体操队形教材的特点，不是再学新动作，而是认真复习、严格训练和要求，动作要熟练、准确、整齐。

为提高教学质量，体育教学中，应注意以下事项：

1. 队列和体操队形教材是根据动作顺序编写的，没有划分年级要求。教师可根据大纲提出的要求，结合学生的实际情况在各年级选用。

2. 队列和体操队形教学，要结合军训在体育课中进行。

3. 教师队列指挥位置,应便于操练、通视全体(要在中间或中间前)。如停止时,在队列中央前;行进间,纵队时在左侧中央前;横队、并列纵队时在左侧前或左侧,必要时在右侧前或右侧。变换指挥位置通常用跑步(5步以内用齐步)进到预定位置后,成立正姿势下达口令。

4. 口令由预令和动令组成。预令要适当拉长(有的也可以不拉长),使学生事先了解要做什么动作;动令要短促、宏亮,预令和动令之间须有微歇。教师下令后,学生必须静待下达动令,不能再做任何事情。

但也有的口令只有动令而无预令。如“立正”、“稍息”、“坐下”、“起立”等。有时需要用口令词,先说明执行口令的对象,然后再下口令。如“××队,立正”或“以××人为基准,向右看——齐”。

5. 行进间下达口令时,动令通常是落在右脚上。但也有例外,如“向左转——走”,动令就落在左脚上。

三、各年级教材

1. 队列和体操队形的一些基本术语

队形——学生共同动作时,按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。

列——学生左右并列成一线叫列。

路——学生前后重叠成一行叫路。

翼——队形的左、右端叫翼。左端叫左翼,右端叫右翼。

正面——队列里学生所面向的一面叫正面。

后面——与正面相反的一面叫后面。

间隔——学生(单个的或成队的)彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离——学生(单个的或成队的)彼此之间前后相距的间隙叫距离。

队形宽度——两翼之间的横宽叫队形宽度。

队形纵深——从第一列(站在最前面的学生)到最后一列(站

在最后面的学生)的纵长叫队形纵深。

伍——二列或二列以上队形中前后重叠的学生叫伍。

纵队——学生(单个的或成队的)前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中,队形的纵深大于队形的宽度或相等。

基准学生——教师指定作为行动目标的学生,叫基准学生。如“以×××(学生姓名)为基准!”、“以右翼为基准!”等。

排头——位于纵队之首或横队右翼的一个或几个学生叫排头。

排尾——位于纵队之尾或横队左翼叫排尾。

当纵队向后转时,排头变排尾,排尾变排头。

预令——口令的前部分,使听口令者注意并准备做动作。

动令——口令的后部分,使听口令者立即做动作。预令和动令之间,一般都有一定的时间间隔。

2. 队列和体操队形的教材

(1) 集合

口令 “成一(二、三……)列横队——集合!”或(按教师指定的队形)——“集合”。

要领 教师下达口令后,面向站队的方向成立正姿势。学生听到口令后,按口令指示的队形,迅速地依次排列于教师的左方,全部脚尖站在一条线上。如多列集合,各列分别站在一条线上。

此外,如果教师下达:“面向我成一(二、三……)列横队——集合!”或面向我(按教师所指定的队形)——集合!”的口令,左翼的排头的学生在教师前约4~6步处成立正姿势,其余学生迅速跟着排头的左方站成指定的横队,每队学生脚尖站在一条线上。

站队前,教师应迅速站到横队中央的前面,面向队列,监督站队。如需要站成纵队,教师应指示清楚。

(2) 解散

口令 “解散!”。

要领 听到“解散”口令后,迅速离开原位。

(3) 立正

口令 “立正!”。

要领 两脚靠拢并齐，两脚尖分开约一脚长；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指按于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颚微收，两眼向前平视。

(4) 稍息

口令 “稍息!”。

要领 左脚顺脚尖方向伸出大半脚，两腿自然伸直，上体保持立正姿势。稍息过后，可自行换脚，但应先恢复立正姿势，再换脚。

(5) 整齐

口令 “向右(左)看——齐!”。

要领 基准学生不动，其余学生向右(左)转头，眼睛看右(左)邻同学腮部，并通视全线。后列人员对正、看齐。

看齐时，身体姿势仍然保持正直。如发现自己的位置与基准同学不在一条线上，立即以碎步调整。如是二列横队向右看齐时，第二列的基准学生，应取一臂长的距离，向第一列基准学生对正。第二列其余学生动作同第一列。

一般向右看齐整理队伍，除必要时才向左看齐。

口令 “以××为准向中看——齐!”。

要领 基准学生不动，其余学生按照向右(左)看齐规定实施。基准学生听到“以某人为准”时；左手握拳高举，听到“向中看——齐”后，将手放下。

口令 “向前——看!”。

要领 基准学生不动，其余学生立即收头转正，恢复原来姿势。

(6) 报数

口令 “报数!”。

要领 从右至左依次以短促宏亮的声音转头报数(最后一名不转头),后列最后一名报“满伍”或“缺×名”。

在体育课中,因上课的需要,往往用指定的数字报数或几列同时报数。方法同上,但教师应事先说明:如“一至三——报数!”、“各列——报数!”等。

(7) 各种步法和立定

口令 “齐步——走!”。

要领 左脚迈出约 75cm 处着地,体重前移,右脚照此法行进;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢;两臂前后自然摆动,向前摆时,小臂稍向里合,手约与第五衣扣同高并不超过衣扣线,行进速度每分钟约 120 步。

口令 “正步——走!”。

要领 左脚踢出(脚掌离地面约 20cm 并与地面平行,腿要伸直)约 75cm 处适当用力着地,体重前移,右脚照此法行进;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢;摆臂时,向前摆肘部弯曲,小臂略平,手腕摆到第三、四衣扣之间,离身体约 15cm,手心向内稍向下;向后摆到不能自然摆动为止。行进速度每分钟约 116 步。

口令 “跑步——走!”。

要领 听到预令,上体微向前倾,两腿微弯,同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约 80cm,前脚掌着地,体重前移,右脚照此法行进;两臂自然摆动,向前摆不露肘,小臂略平,稍向里合,两拳不超过衣扣线,向后摆不露手。进行速度每分钟约 180 步。

口令 “踏步!”。

要领 两脚在原地上下起落,抬起时,脚尖自然下垂,离地约 15cm,上体保持立正姿势。听到“前进”口令,继续踏两步,再前进。

口令 “立——定!”。

要领 齐步和正步都是左脚向前大半步,右脚靠拢左脚,同时将手放下,成立正姿势。踏步时原地立定。

(8) 步法变换 步法变换从左脚开始。

齐步换跑步,听到预令,两手迅速握拳提到腰际,两臂自然摆动。听到动令,即换跑步行进。

跑步换齐步,听到口令,继续跑两步,再换齐步行进。

(9) 转法

1) 停止间转法

口令 “向右(左)——转!”。

要领 以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力向右(左)转 90° ,体重落在右(左)脚,左(右)脚掌靠拢右(左)脚。转时,两腿绷直,上体保持立正姿势。

口令 “向后——转!”。

要领 按向右转的要领向后转 180° 。

2) 行进间转法

口令 “向右(左)转——走!”(齐步)。

要领 左(右)脚向前半步,脚尖稍向右(左),身体向右(左)转 90° ,同时出右(左)脚,向新方向行进。

口令 “向右(左)转——走!”(跑步)。

要领 继续跑两步,左(右)脚向前跑半步,脚尖稍向右(左),身体向右(左)转 90° ,同时出右(左)脚,向新方向行进。

口令 “向后转——走!”(齐步、跑步)。

要领 左脚向前半步(跑步时继续跑两步),脚尖稍向右,以两脚掌为轴,从右向后转 180° ,出左脚向新方向前进。转时,两臂自然摆动,不得外张。

(10) 队形变换(横队和纵队的互换) 停止间按照向右(左)转,行进间按照向右(左)转走的规定进行。

(11) 方向变换

1) 横队方向变换

停止间的口令 “左(右)转弯齐步——走!”。

行进间的口令 “左(右)转弯——走!”。

要领 以左(右)翼第一名为基准,内翼用小步,外翼用大步标

齐,成“关门式”转到 90°后踏步,后列各学生对正、取齐。然后按口令立定或前进。

2) 纵队方向变换

停止间的口令 “左(右)转弯齐步——走!”;“左(右)后转弯齐步——走!”。

行进间的口令 “左(右)转弯——走!”;“左(右)后转弯——走!”。

要领 基准学生(列)用小步边行进边变方向,转到 90°后,照直前进,其他学生(列)逐次进到基准学生(列)的转弯处,转向新方向跟进。转弯时,各列应标齐。

§ 1—2 体育课常用的队形变换

一、原地和行进间的队形变换

1. 原地一(二)列横队变为二(一)列横队

口令 “二列横队——走!”。

要领 听到口令后,双数学生左脚向后退一步,右脚不靠拢左脚向右跨一步,站在单数学生的后面,左脚向右脚靠拢。

口令 “成一行横队——走!”。

原地要使二列变为一列横队时,各学生要先离开一步间隔,然后再下达口令。

要领 双数(第二列)学生左脚先向左跨一步,右脚不靠拢左脚向前跨一步,站在单数学生的左方,左脚向右脚靠拢。

2. 行进间一(二)列横队变为二(一)列横队

口令 “成二列横队——走!”(口令落在左脚)。

要领 听到口令后,单数学生继续前进,双数学生原地踏脚两步,第三步则进到单数学生的后面,并随之继续行进。

口令 “成一行横队——走!”(口令落在右脚)。

行进间要使二列横队变为一列横队时,先使各学生离开一步

的间隔,然后下口令。

要领 听到口令后,单数学生原地踏脚两步,双数学生向左跨一步,右脚不靠拢左脚向前跨一步,进入单数学生的左边,并随之继续行进。

二、原地和行进间的一(二)路纵队变为二(一)路纵队

1. 原地一路纵队变为二路纵队

口令 “成二路纵队齐步——走!”。

要领 听到口令后,双数学生右脚向右跨一步,左脚不经右脚至单数右方,右脚向左脚靠拢。或双数右脚向右前方跨一步,左脚向右脚靠拢。

2. 原地二路纵队变为一路纵队

口令 “成一路纵队齐步——走!”。

要领 做动作前每个学生前后要有一步距离。听到口令后,右路的学生右脚后退一步,左脚不经右脚至右路后面,右脚向左脚靠拢。或右路学生左脚向左后方跨一步,右脚向左脚靠拢。

3. 行进间一路纵队变为二路纵队

口令 “成二路纵队——走!”。

要领 听到口令后,基准(排头)学生以小步行进;双数学生进到单数学生的右方,各学生并取规定间隔和距离,仍以小步行进;直到听到“照直前进”或“立——定”的口令为止。

4. 行进间二路纵队变为一路纵队

口令 “成一路纵队——走!”。

要领 听到口令后,左边一路的基准(排头学生)照直前进,其余学生则以小步行进,待留出双数学生的空隙后,双数学生向左插入单数学生的后面,并取规定的距离,然后继续以原步度行进。

三、原地和行进间的一(二)列横队变为一(二)路纵队

1. 原地一(二)列横队变为一(二)路纵队

口令 “成一(二)路纵队齐步——走!”。

要领 听到口令后,右翼基准学生照直前进(如是二列横队,

当第二列基准学生上到第一列基准学生的右边后才照直前进),其余学生向右转,逐渐进到原来的位置后,转到新方向,跟随前进。

如果要一(二)列横队向右翼方向变为一(二)路纵队时,就使纵队向右转来完成。

2. 行进间一(二)列横队变为一(二)路纵队

口令 “成一(二)路纵队——走!”。

要领 在行进间听到口令后,动作同原地一(二)列横队变为一(二)路纵队。

四、原地一(二)路纵队变为一(二)列横队

口令 “成一(二)列横队齐(跑)步——走!”。

要领 听到口令后,基准学生即行踏脚,其余学生半面向左转,用齐(跑)步各取捷径,逐次达到新线后踏脚,并向基准翼看齐,直至听到“照直前进”或“立——定”的口令为止。

如是二路纵队,右边一路的基准学生,右脚向后退一步,左脚不靠拢右脚向左跨一步,进到左边一路基准学生的后面,右脚靠拢左脚,再原地踏脚。

五、原地由一路横队变为二路纵队

口令 “向右转成二路纵队——走!”。

要领 全队先一、二报数。听口令后,全队向右转,双数用右脚向单数右边斜上一步,并向单数看齐成二路纵队。

六、原地二路纵队变为一列横队

口令 “向左转成一路横队——走!”。

要领 听口令后,全队向左转,双数用左脚向单数的左边斜上一步,并向单数看齐成一路横队。

七、二路横队变为四路纵队和还原(方法同上)

队列图解:

立正姿势(见图 1—1)。

齐步走姿势(见图 1—2)。

正步走姿势(见图 1—3)。

跑步走姿势(见图 1—4)。

