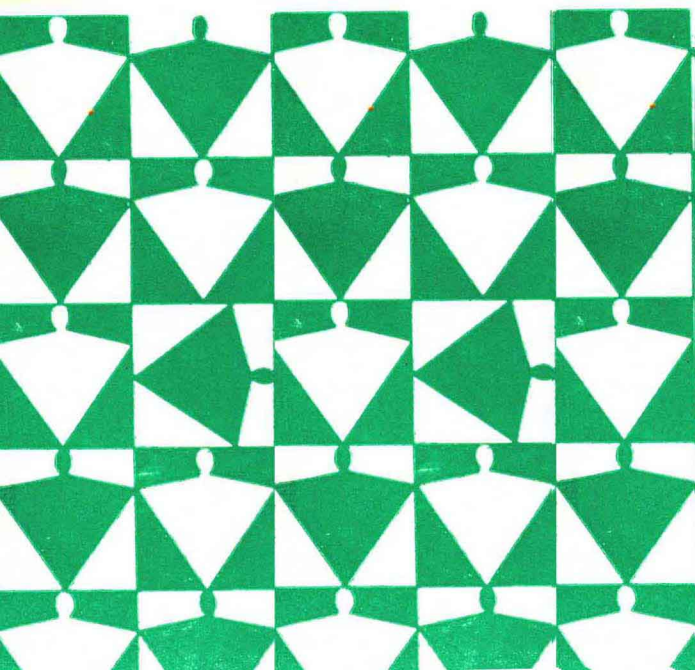


TYDLDX

体育队列队形

· 陈淑敏 冉清泉 曹光达 著 ·

四川省社会科学院出版社



体 育 队 列 队 形

陈淑敏 冉清泉 著

曹光达

四川省社会科学院出版社

一九八八·十·成都

责任编辑：董仲其

封面设计：张复祥

体 育 队 列 队 形
TIYU DUILIE DUIXING

陈淑敏 冉清泉 曹光达 著

四川省社会科学院出版社出版发行

四川省新华书店经销

成都安龙印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.25 字数：114千
1988年10月第1版成都第1次印刷 印数：1—5000册

ISBN7—80524—163—5/G·21 定价：1.80元

序

队列队形是体操的基本内容，也是组织体育教学训练和集体活动的手段。自古以来，有目的地操练队列队形，都是与人类武力争夺和反抗紧密相联的。随着社会的不断发展，战争现代化的需要，队列队形已逐渐形成了一套完善的体系。现代队列队形不仅是训练战斗精神及军事素质的手段，同时也对培养人的身心有良好作用，成为广泛运用于体育教学、表演和集体活动的内容。

《体育队列队形》正是为适应现代社会发展的需要，全面、系统地介绍了这方面的基本知识和动作内容。队列动作做法正确、清楚，队形练习丰富多样。全书在基本内容的基础上，十分注意内容的广泛性、实用性，既适用于教学、训练，又可用于团体操、基本体操的表演；在动作完整做法的基础上，突出了重点，重视了动作的教法组织，有助于教师的教学参考。全书结构合理，条理清楚，方法多样，是各级学校体育教师常备的较好的教学参考用书。

谢显慰

1988年5月于成都

目 录

序	谢显慰
第一章 队列队形练习的基本知识	(1)
一、队列队形练习的意义、目的任务	(1)
二、队列队形练习的分类	(2)
三、队列队形练习的基本术语	(3)
四、队列队形练习的教学要求	(6)
(一)队列队形标准化	(6)
(二)标准化与灵活性相结合	(6)
(三)对教师的要求	(7)
(四)对学生严格要求、加强思想教育	(8)
(五)指挥者的位置	(9)
第二章 队列练习的内容和教法	(14)
一、单个学生队列动作	(14)
二、协同队列动作	(36)
第三章 队形练习的内容和教法	(51)
一、队形变换	(53)

(一)队形变方向不变.....	(53)
(二)方向变队形不变.....	(94)
(三)队形、方向同时变.....	(99)
二、图形变换.....	(115)
(一)停止间图形变换.....	(115)
1. 直线队形变斜线队形.....	(115)
2. 直线队形变折角队形.....	(122)
3. 直线队形变弧形、圆形队形.....	(133)
(二)行进间图形变换.....	(141)
1. 直线行进.....	(141)
2. 直线、弧线结合行进.....	(149)
3. 弧线行进.....	(152)
后记.....	(162)

第一章 队列队形练习的基本知识

一、队列队形练习的意义、目的任务

队列与队形练习的教学是学校体育教学的主要组成部分。队列练习是指人的走、跑基本活动能力的规格化。学生按照一定的队形，做协同一致的规格化动作。其动作标准原则上统一于《中国人民解放军队列条令》的动作要求。队形练习是在队列练习的基础上，学生根据任务和要求，进行方向、路线、节奏、人员组合等多样变化，变换新的队形、图形的练习。队列与队形各不相同，但两者又是相互联结在一起的。协同队列动作需在一定的队形条件下来实现；而进行队形或图形的练习时，则又必须运用队列动作来完成，前者是后者的基础（要素），后者是前者的排列形式。

队列与队形练习不受场地、器材及季节等条件限制，教师应在每次体育课中，有计划地安排队列队形练习。体育课上整齐、准确、熟练的队列动作，清晰悦目的图形变换，使学生精神振奋、情绪盎然，有助于教师上好体育课。队列与队形练习既是体育教学的内容，又是教师合理地组织教学、

完成特定任务的教学手段。如对学生进行教学分组；交换教学场地；或为提高学生练习兴趣，激发学生学习情绪；对学生进行品德教育等。在体育教学中运用队列队形练习，不但能合理地组织学生活动，有助于完成教学任务，而且它还是上好体育课和开展体育活动的重要基础。通过队列队形的练习，可起到下列几项特有的培养教育作用：

1. 培养学生组织性、纪律性和集体主义精神，并养成“团结、紧张、严肃、活泼”的优良作风。
2. 发展学生注意力、反应力和判断方位的能力，振奋学生精神，促进教学和其他活动的顺利进行。
3. 培养学生节奏感和审美观。
4. 促进学生身体正常发育，培养正确的身体姿势和协同一致的集体动作能力。

二、队列队形练习的分类

队列练习：

1. 单个队列动作：立正、稍息、坐下、起立、原地转法、步法、移动、行进间转法。
2. 协同队列动作：站队、集合、解散、看齐、报数、散开、靠拢、队伍行进。

队形练习:

1. 队形变换

(1) 队形变方向不变

- ①原地队形变换:如一系列横队变二列横队等。
- ②行进间队形变换:如一系列横队变二列横队等。

(2) 方向变队形不变

- ①原地方向变换:如一系列或多列横队向后转等。
- ②行进间方向变换:如一系列或多列横队向后转走等。

(3) 队形、方向同时变

- ①原地队形方向变换:如一系列横队向右转等。
- ②行进间队形方向变换:如一系列横队向右转走等。

2. 图形变换

(1) 停止间图形变换

- ①直线队形变斜线队形。
- ②直线队形变折角队形。
- ③直线队形变弧形、圆形队形。

(2) 行进间图形变换

- ①直线行进。
- ②直线、弧线结合行进。
- ③弧线行进。

三、队列队形练习的基本术语

- 1. 队形:原地或行进中队列的排列形式叫队形。

2. 列:学生左右并列站成一条直线叫列,是横队的单位量词,如“二列横队”。

3. 路:学生前后重叠站成一条直线叫路。是纵队的单位量词,如“二路纵队”。

4. 横队:学生(个人或成队)左右并列组成的队形叫横队。在横队中队形的宽度大于队形的纵深。横队有一列、二列、三列横队,或根据实际需要确定。

5. 纵队:学生(个人或成队)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。

6. 斜队:依次向侧后或侧前错位排列组成的队形叫斜队,其单位量词为“排”,如“二排斜队”。

7. 翼:队形的左右两端叫翼。左端叫左翼,右端叫右翼。

8. 轴翼和外翼:横队或多路纵队在行进变化方向时,处于转弯内侧的一翼为轴翼,另一翼为外翼。左转弯和左后转弯走时,左端为轴翼,右端为外翼;右转弯和右后转弯时,各列右端为轴翼,左端为外翼。

9. 排头:位于纵队之首或横队右翼的学生(一个或数个学生)叫排头。

10. 排尾:位于纵队之尾或横队左翼的学生(一个或数个学生)叫排尾。

排头与排尾,是随着队形方向变换而相应改变的,当纵队和横队向后转时,原来的排头就变为排尾,排尾就变为排头。

11. 基准学生:列队时,以排头(尾)或教师指定作为全体学生的动作目标的学生叫基准学生。如以右(左)翼为

基准，向右（左）看齐，以某某学生为基准向中看齐。

12. 队形横宽：队形两翼之间的宽度叫队形横宽。

13. 队形纵深：队形最前面至最后面之间的纵长叫队形纵深。

14. 间隔：学生个人与个人或成队与成队，彼此左右之间相隔的空隙叫间隔。个人左右之间的间隔为10厘米（两肘之间）；成队左右之间的间隔为150厘米（两步）。

15. 距离：学生个人与个人或成队与成队，彼此前后之间相距的空隙叫距离。个人前后之间的距离为75厘米（前一人脚跟至后一人脚尖），成队前后之间的距离为150厘米（两步）。

16. 正面：队列时学生面向的一面叫正面。

17. 后面：队列时学生背向的一面叫后面。

18. 伍：二列队形中，前后重叠的两个学生叫一伍。如果第一列最后的学生后面无人时叫缺伍。二列队形向后转时，缺伍的学生向前一步补入前列，前队学生离开队列时，应由同伍的后列学生补进。

19. 步幅：一步的长度（由后脚脚尖至前脚脚尖的距离和两脚平行的内侧间隔）叫步幅。

20. 步速：每分钟行进的步数叫步速。

21. 步伐：队伍行进时脚步的大小和快慢，即步幅和步速的总称叫步伐。

22. 口令：指挥队列的口传信号。一般由预令和动令组成。预令的长短看队伍的大小而定，如果队伍长人多时一般拉长，相反则短些。动令要短促有力。行进间动令，除向左转走外，一般都在右脚。调整行进步伐的整齐口令一般用“一、

二、一”。

预令是指明动作的性质，动令是命令动作的开始，一般都用“走”实施，如“向后转——走”的向后转指明动作是改变方向的性质，而走是令其行动。但有的口令只有动令无预令，如立正、稍息、报数和解散等，这些口令在指明动作性质的同时，又命令动作开始。

四、队列队形练习的教学要求

（一）队列动作标准化

队列动作标准化是以《中国人民解放军队列条令》（以下简称《队列条令》）为基础的，它体现了动作技术的科学性与实用性。在体育教学、运动训练、课外锻炼以及组织各种规模的集体活动中，需要学习中国人民解放军队列训练的内容和要求，使能迅速地组织学生，合理地调动队伍，有效地统一行动，保证体育教学和其它集体活动的顺利进行，应按照《队列条令》的要求严格进行教学。

（二）标准化与灵活性相结合

队列动作一般应按照《队列条令》的规定要求，统一标准，严格执行。但由于体育教学的需要和对象的特点，需从

实际出发灵活掌握。在教学中常采用《队列条令》里没有的队列动作和队形变化，或改变条件降低要求。例如两脚左右开立，两手背在体后的稍息动作，两臂侧举或叉腰的看齐，一列（路）变成三列（路）的队形，行进间一路纵队变多路纵队，各种图形练习，以及由于从小学到大学，学生年龄差异甚大，特别是小学低年级学生行进的步幅与解放军成年人都有所区别，步幅可适当缩小，步速可适当快些，以免动作牵强、紧张，破坏动作节奏。

（三）对教师的要求

队列队形的练习，是行为、姿态、作风的综合体现。教师是教学的组织者，一堂课的好坏关键在教师。课的开始部分考虑得是否周密，能否激发学生的积极性，发挥学生的主观能动性，保证课的质量，首先遇到的就是队列队形，如果离开它，这节课就无法进行，为此，教师需做到：

1. 队列练习必须按照中国人民解放军队列条令要求，严格执行。加强思想教育，提高学生对队列动作意义的认识，调动学生积极性和自觉性。

2. 教师必须以身作则，姿态端正，精神饱满，严肃认真，动作准确、熟练，言行一致，做学生的楷模。

3. 每次课都应安排队列队形练习，以改进和巩固动作技术，培养作风，提高素养。

4. 做示范动作时应先做完整动作后做分解动作；动作操练时一般先做分解动作后做完整动作。

5. 操练时分练与合练相结合。在单个动作教学时，以

分练为主合练为辅，分小组一动一动的纠正训练。协同动作训练时合练为主分练为辅，在合练中检验和改进提高单个动作。

6. 讲解形象生动，边作边讲，以使条理清楚，便于理解记忆。

7. 口令是指挥动作的命令，必须清楚（吐词清晰）、洪亮（能听得见）、准确（合脚步节奏）。

8. 教队列、队形练习，教师必须正确熟练地掌握教材，并根据学生年龄、性别等特点充分备课，做好课前准备工作，教学中还要做到教养结合，严格要求，持之以恒。不断总结经验与教训，改进教学方法，调动学生积极性。只有这样才能达到逐步培养、提高学生的组织纪律性和促进学生身体正常发展，养成正确姿势的目的。

（四）对学生严格要求，加强思想教育

《中国人民解放军队列条令》第一章第一条清楚地指出：“中国人民解放军的队列动作，是适应我军优良作风的培养和技术、战术训练的需要，在长期革命战争和军队建设过程中形成的，并且随着技术装备和作战方法的变化而发展。它是革命军队精神面貌的一种表现，是加强军队现代化、正规化建设的一种必要形式。加强队列训练，对于培养良好的军人姿态，严整的军容，协调一致的动作，优良的战斗作风，以及提高部队的组织性纪律性，增强我军的战斗力，具有重要意义。”因此在体育教学、运动训练中，不能把队列队形练习做为“例行公事”，或单一的教学手段，必

须与思想教育紧密结合，并且贯彻全部教学始终。教学中要求学生：

1. 一切行动听指挥，坚决执行命令，服从组织调动，保持队列整齐、肃静，自觉遵守队列纪律。

2. 严肃认真，精神振作，姿态端正，动作迅速、准确，协调一致。

3. 思想集中，刻苦练习，正确掌握动作要领。

4. 团结友爱，互帮互学，关心集体。

5. 开始上课时，体育委员按指定的地点和要求进行整队集合，清点人数。当教师走到队列适当距离时，若学生成“稍息”姿势，则先下达“立正”口令，转向或跑步到教师3—5步左右，成立正姿势，并报告请示，待老师还礼或指示后，跑步回到队列前，下达“稍息”口令，再跑步到排头右侧，下达“立正”口令，教师面向队伍，向学生致意问好，全体学生向老师致意问好。

报告词：报告老师，本班应到××名，实到××名，缺席×名，请老师上课。

6. 学生按照规定位置站好，出入列要先喊报告，报告时成立正姿势，经允许后才可出入列。队伍整齐后，个别人如因故晚到，“报告”后，经允许入列时可自觉跑步至排尾，不得插入队中以免破坏整齐的队形。

（五）指挥者的位置

指挥者的位置是否恰当，不仅关系到指挥者的工作，并且直接影响全队视听和行动的效果。合理的位置，应该是便

于指挥者通视和指挥全队的行动。队列队形练习的方法和形式多种多样，并不断交替，在体育课中，需要根据教学的不同情况采用各种有利的队形，其指挥位置就要依据上述原则来确定。通常指挥者的位置如下：

图示符号说明：

1. “”为指挥员（图1—1）。
2. “”为学生正面（图1—2）。
3. “”为学生背面（图1—3）。



（图1—1）



（图1—2）



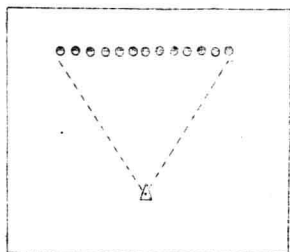
（图1—3）

原地做动作时的指挥位置：

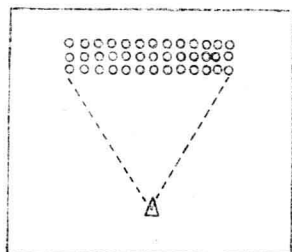
1. 组（一列）横队，教师应站在队伍中央前方，一般在队列的等边三角形的顶点地方，面向学生，保持立正姿势站立（图1—4）。

2. 班（多列）横队，教师位置应站在前排成等边三角

形的顶点上，面向学生，保持立正姿势站立（图1—5）。



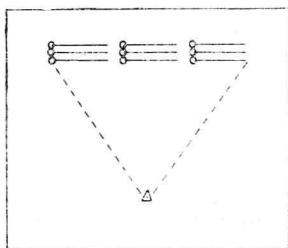
（图1—4）



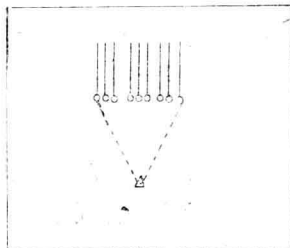
（图1—5）

3. 年级横队，教师位置同班横队（图1—6）。

4. 年级并列纵队，教师位置同班横队（图1—7）。



（图1—6）



（图1—7）

5. 校并列纵队，教师位置同班横队（图1—8）。

6. 组（一路）纵队，教师应在队伍正前方五步左右处，或队伍的一路队在前方五步左右位置（图1—9）。

7. 班（多路）纵队，教师位置同组纵队（图1—10）。

8. 年级纵队，为校并列纵队的队列单位，教师位置同