

队列队形 徒手体操 及小型团体操

学校体育参考书

南京师范大学 陆象龙 编著
南京体育学院 徐金林



江苏省体育科学学会印行

1986.6

编写者的话

编者从事大中小学体育教学工作三十多年，深深感到队形、徒手体操及小型团体操的内容十分丰富，既有明确要求，又变化无穷。它既是各级学校体育教学以至庆祝集会组织队伍不可缺少的重要内容，又是对学生进行身体全面发展训练的有效手段。若运用得当，全体学生的注意力均被调动在队形和动作的时刻变化之中，不但身体得到训练，而且全体学生精神抖擞，兴致勃勃，富有乐趣。对于培养组织性、纪律性、集体主义和团结互助精神等优良品质也很有帮助。因此，作为体育手段，它的教学、训练和教育意义都是很显著的。

但是，由于十年动乱的影响，体育课受到严重摧残，许多学校，尤其是广大中小学缺乏体育教师，许多老教师退居二线，新教师缺乏专业培训。他们很想把体育课上好，但苦于缺少办法，又缺少参考资料；也有少数学校教师急于求成，误认为队列、队形及徒手操不是主要教材而加以忽视，随意精简，甚至不加备课钻研。其结果：导致学生基本功基础差，时间、空间概念不明，反应和节奏感迟钝，动作不能做到规范化，教学常规松弛，教学质量长期停滞不前。追其根源，除思想认识不足外，较普遍存在的问题是，徒手操缺乏变化，队列指挥和组织调动队伍能力差，队列、队形组织教学显得单调枯燥，缺乏更好提高学生情绪的方法，不能系统掌握从已知到未知的教学规律。可以看出，比较详细具体的教材和教法资料，是非常需要的。编者不避浅薄实践经验与学习体会，参照体育系通用教材

《体操》有关部分为基本内容，适当加以修改，补充，整理成本书。本书的主要参考书刊，还有1. 中国人民解放军第一炮兵学校一九八三年八月出版的教材《队列教材》；2. 由宣萍、高鸿武编著的人民出版社一九八四年十月出版的《徒手体操》；3. 由周玉乾、王序良编著，人民体育出版社一九七九年七月出版的《技巧造型》；4. 由毛学信、田赐福、陆免免、李国英编著，全国团体操教练员训练班教材《团体操》等。其它还有一些参考材料恕不一一列举。

由于编者水平有限，难免存在种种错漏不当之处，欢迎读者指正，万分感谢。

本书承蒙堵道元、韩锦文、叶耀宗老师的指点，刘民碉、茅鹏、万一峰等同志的热情协助，一并致以衷心的感谢。

目 录

第一部分 队列队形

- 一、队列、队形练习的任务……………(1)
- 二、队列、队形练习的分类……………(3)
- 三、队列练习的基本术语……………(3)
- 四、队列练习的基本要领……………(5)
 - (一)原地动作……………(5)
 - (二)行进间动作……………(20)
- 五、队形练习的场地……………(36)
- 六、队形练习的基本要领……………(40)
 - (一)图形行进……………(40)
 - (二)队形变化……………(54)
 - (三)疏散与密集……………(66)
 - (四)组合练习……………(73)
- 七、队列、队形教学注意事项……………(79)

第二部分 徒手体操

- 一、徒手体操的特点和在中、小学体育中的作用……………(84)
- 二、徒手体操的术语……………(84)
- 三、影响徒手体操动作效果的几

个要素·····	(98)
四、徒手体操的内容·····	(100)
五、编制徒手体操动作的方法·····	(101)
(一)编制单节动作的方法·····	(104)
1. 头颈运动·····	(104)
2. 上肢和肩带运动·····	(105)
3. 下肢和跳跃运动·····	(114)
4. 躯干部分·····	(123)
①体侧运动·····	(123)
②体转运动·····	(125)
③腹背运动·····	(126)
5. 全身运动·····	(129)
6. 平衡运动·····	(130)
7. 其它·····	(131)
(二)编排整套徒手体操应注意的几个 问题·····	(134)
六、教学注意事项·····	(140)

第三部分 小型团体操

一、团体操的意义·····	(145)
二、团体操的基本要素·····	(145)
(一)队形及其变化·····	(146)
1. 队形的种类·····	(146)
2. 队形变化的基本方法·····	(152)
3. 进场和退场·····	(155)

(二)表演动作·····	(158)
1. 各种步法·····	(159)
2. 徒手动作·····	(159)
3. 利用道具的动作·····	(159)
4. 造型动作·····	(159)
(1)女子造型·····	(160)
(2)男子造型·····	(161)
(3)混合造型·····	(162)
三、团体操的创编·····	(166)
(一)创编团体操应注意的几个问题·····	(166)
(二)创编团体操的一般要求·····	(168)
1. 制定方案·····	(168)
2. 分场设计·····	(169)
四、团体操的训练·····	(170)

第一部分 队列、队形

一、队列、队形练习的任务

队列和队形练习，是指将学生有组织的排成行列，并按照统一口令、一定的队形做协同一致的动作。

队列练习必须严格地按照中国人民解放军队列条例来进行。“条例”是在我军长期革命斗争和建设逐步形成的，是我军革命精神和组织纪律性的表现，是培养战斗力的一种必要形式。

体操队形练习，是在队列练习基础上，根据体育教学的特点、任务和需要，所做的各种队形变化和图形行进。

队列、队形练习是体育教学不可缺少的部分，是体育教学的基本教材之一。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。通过队列队形练习有助于完成下列任务。

1. 培养组织性、纪律性和集体主义精神，并养成“团结、紧张、严肃、活泼”的作用。
2. 促进身体的一般发展，培养正确的身体姿势，具有协同一致的集体动作能力。
3. 培养高尚情操和审美观。
4. 发展时间和空间概念，明确个人和集体的关系。

二、队列、队形练习的分类

一、队列练习的分类

(一)原地动作

1. 队列常用动作：集合、立正、稍息、看齐、报数、蹲下、解散等。

2. 原地转法：向左（右）转、向后转等

3. 原地队列变换：由一（二）列横队变二（一）列横队。由一（二）路纵队变二（一）路纵队。一（三）列横队变三（一）列横队。由二（三）列横队变三（二）列横队。二（四）列横队变四（二）列横队等。

(二)行进间动作：

1. 各种步法及其互换：齐步走、正步走、跑步走、立定，以及步法互换。

2. 移动：前后、左右移动。

3. 行进间转法：向左（右）转走、向后转走、左（右）后转弯走。

4. 行进间队列变换：与原地队列变换基本相同，只是在行进中进行。

5. 队伍行进与停止：纵队行进、横队行进及其停止。

二、队形练习的分类

(一)图形行进：

1. 直方向行进：绕场行进、错肩行进等。

2. 斜方向行进：对角线行进、交叉行进等。

3. 曲方向行进和来回行进：蛇形行进、螺旋形行进、8字

形行进、绳圈形行进、圆形行进和纵队反向行进等。

(二)队形变化：分队走，合队走，并队走，裂队走。一路纵队变多路纵队、一路纵队变三角形、菱形、V字形。四列横队变十字形和多列横队多转弯走等。

(三)疏散与密集：以××为基准散开，弧形散开，阶梯形散开，依次散开等和靠拢。

三、队列练习的基本术语

1. 列——学生左右并列成一排叫列。
2. 路——学生前后重迭成一行叫路。
3. 横队——学生（单人或成队）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或相等。
4. 纵队——学生（单人或成队）前后重迭组成的队形叫纵队。在纵队中队形的纵深大于队形的宽度或相等。
5. 翼——队形的左右端叫翼。右端为右翼，左端为左翼。
6. 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。
7. 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后，原来的排头就变为排尾、排尾就变为排头。

8. 基准学生——教师指定作为看齐目标的学生和以其行进方向为准的排头叫基准学生。例如：以右（左）翼即排头（尾）为基准，向左（右）看齐；以某某人为基准向中看齐；

行进间一路纵队变二路纵队及其还原时以原排头为基准。

9. 正面——队列中学生所面向的一面叫正面。

10. 后面——与正面相反的一面叫后面。

11. 间隔——学生（单人或成队）彼此之间，左右相隔的间隙叫间隔。

12. 距离——学生（单人或成队）彼此之间，前后相距的间隙叫距离。

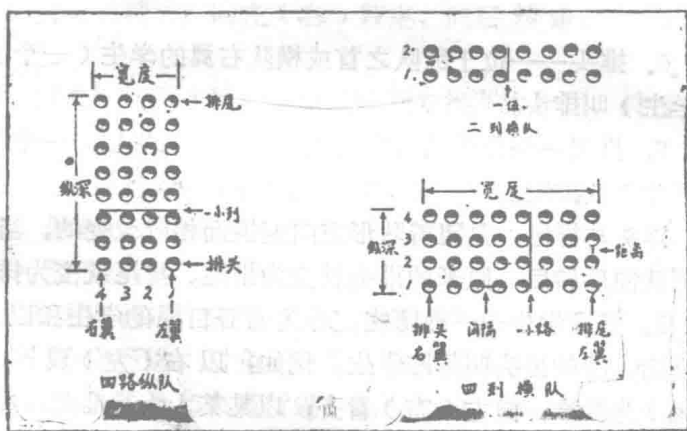
13. 队形宽度——两翼之间的横宽叫队形宽度。

14. 队形纵深——以第一列（站在最前面的学生）到最后—列（站在最后面的学生）的纵长叫队形纵深。

15. 伍——二列横队中前后重迭的两个学生叫一伍，如果第一列最后的学生后面无人时，叫缺伍。二列横队向后转时，缺伍的学生应向前一步补入前列。

上体育课时，多列横队前后重迭的两人以上的数名同学叫一小路；多路纵队中左右并列的数名同学叫一小列。

以上术语见（图1）。



16. 口令——一般有“预令”和“动令”组成。有的口令只有动令，如：立正、稍息、报数、前进和解散等。预令和动令之间必须有微歇。预令必须清晰、宏亮、悠长，使全部学生能了解教师将要他们做什么动作，动令要短促有力。行进间动令，除了向左转走、一列横队变二列横队落左脚外，其余动令均落于右脚。

预令的长短，应根据队伍大小和学生的操练水平等具体情况而定，如果人多队伍长、操练水平低以及注意力不太集中时，一般应拉长预令。必要时，只有动令的口令也要拉长。例如，发立正口令时，“正”字的声音不但要拉长，而且要舌顶上腭使声音往上吊。

四、队列练习的基本要领

一、原地动作

(一) 队列常用动作：

1. 集合

在体育教学中，通常是以班级为单位，分为四个小组整队上课；课外体育活动，通常是以小组集合整队。集合时的基本队形分为横队和纵队两种。横队主要用于集合上课、讲话、讲解示范等；纵队用于行进以及向前行进的练习等。

成横队时，以个儿高矮由右向左依次站立，两个学生两肘之间的间隔，约10厘米（一拳宽）。但小学低年级学生，看齐时（除一手叉腰的动作），其间隔要适当大些。成多列横队时，各组成一列横队，从前往后按1、2、3、4组的顺序重迭，两列之间的距离约75厘米。成纵队时，以个儿高矮由前往后重

选站立，学生之间的前后距离约75厘米。成多路纵队时，各组成一路纵队，从左至右按1、2、3、4组的顺序并列，两路之间的间隔约10厘米。

集合时，指挥员（教师、班组长）应先发出预告或信号，如“全班或某组注意”或“哨声”，然后在预定队形中央前，面向预定队形成立正姿势，下达“成××队——集合”的口令。学生听到预告和信号，原地面向指挥员成立正姿势；听到口令后，立即跑步面向指挥员集合（凡是在指挥员侧后的学生均应从指挥员右侧绕过，避免混乱发生冲撞），自行对正看齐，成立正姿势。

（1）横队集合

口令：成一（×）列横队——集合！

动作要领：全体学生听到口令，排头学生迅速跑步到指挥员左前方适当位置成立正姿势，其他学生以排头为准，依次向左排列自行看齐。多列横队集合时，后列学生以基准（第一）列为准，依次向后重叠站成多列横队，各伍（或小路）学生要对正看齐。

（2）纵队集合

口令：成一（×）路纵队——集合！

动作要领：全体学生听到口令，排头学生迅速跑步到指挥员正前方适当位置（离排头二至三米）成立正姿势，其他学生以排头为准，依次向后重叠，自行对正看齐。多路纵队集合时，其余各路，以基准（左）路为准，依次向右排列站成多路纵队，自行对正看齐。

集合时要求动作迅速，一律用跑步，到达预定位置先立定，然后转正方向再对正看齐。

集合时,迟到的学生,在看齐完毕之前不喊“报告”,直接入列,如果下达了“向前看”的口令后,迟到者应跑至距离队伍适当位置成立正姿势,喊“报告”。指挥员下达“入列”口令后,补到排尾或听指挥员口令进入自己位置。

在体育教学中,根据学生水平和组织教学的需要,集合时,亦可以按矮个儿在右(前)高个儿在左(后)站立。指挥员亦可以用右手握拳屈臂上举、左臂侧举(横队)或一臂前上举(纵队)以助示意集合的队形。见(图2、3)

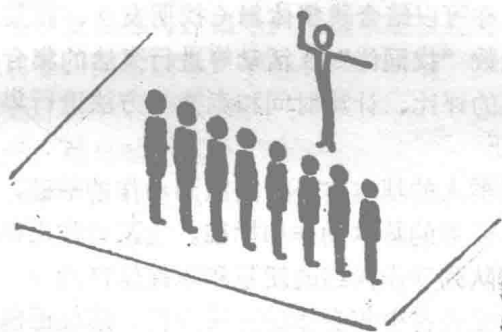


图 2

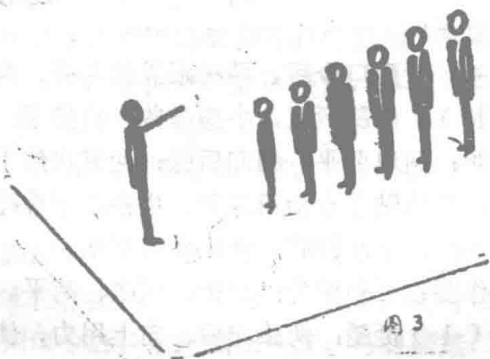


图 3

2. 解散

口令：解散！

动作要领：全体学生听到口令后，迅速离开原位。（如学生在稍息姿势时，听到口令应先立正，然后再迅速离开原位。）

教学步骤：

(1)边讲解边示范，同时令学生边做动作。

(2)反复练习。解散后，指挥员跑至另一预定位置，下达集合口令。亦可以结合跳集体舞（找朋友）、做集体游戏（按教师指定人数“找同伴”）活动等进行突然的集合练习。也可以采用恰当的评比、计算时间和竞赛等方法进行集合练习。

3. 立正

立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础，亦是培养学生正确身体姿势的基本动作和标准。立正动作正确与否，不仅直接关系到队列动作操练的质量和掌握体育动作技术的必要基础，而且对促进青少年身体的正常发育，形成正确的身体姿势，表现朝气蓬勃的精神面貌具有不可忽视的重要意义。

口令：立正！

动作要领：听到口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖分开约60度（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，拇指贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

立正动作要领可归纳为：三挺、两收、两平。

三挺：（1）挺腿：两膝向后、向上用力，使两腿挺直。

（2）挺胸：两肩稍向后张，胸自然挺出。（3）挺颈：颈有

稍向上挺的感觉。

两收：（1）小腹微收。（2）下颌微收。

两平：（1）肩平。两臂自然下垂，肩部放松要平。（2）两眼向前平视。

立正时要精神振奋，态度严肃，姿态端正，挺立稳定而舒展。

教学步骤：

（1）边讲解边示范，学生同时跟着做动作。

（2）手型及定位练习。口令：手型及定位练习一、二。听到“一”的口令，两臂前举，掌心相对；听到“二”的口令，两臂放回原处。

（3）立正、稍息动作练习。

（4）持久练习。按立正动作站好，持续一段时间，由短到长养成习惯。

4. 稍息

口令：稍息！

动作要领：

（1）听到口令，左脚顺脚尖方向伸出约全脚掌的三分之二；两腿自然伸直，上体保持立正姿势，体重大部分落在右脚。稍息过久，可自行换脚。

稍息动作要领可以归纳为：移、提、伸。

移：移体重，体重大部分落于右脚。

提：左脚跟稍提起，但有微接触地面的感觉。

伸：脚掌轻轻擦地，迅速伸出全脚掌的三分之二。

（2）听到口令后，左脚侧出一步，与肩同宽，体重平均落在两脚上，同时两手体后互握，左手握右手腕，上体保持立正

姿势。

5. 整齐

(1) 向右(左)看齐

口令：向右(左)看——齐！

动作要领：听到口令，排头不动，其他学生向右(左)转头，眼看右(左)邻人腮部，迅速用碎步向前或向后调整位置，使眼光能通视全线。如多列横队时，后列学生先对正后看齐。

听到“向前——看！”的口令，恢复立正姿势。

(2) 向中看齐

口令：以×××为基准，向中看——齐！

动作要领：当指挥员指定“×××为基准”时，基准学生左手握拳高举，拳心向内，听到“向中看——齐！”的口令，将手放下。其他学生按照向右、向左看齐的要领实施。

看齐时，基准学生的立正姿势和方向要正确，其他学生除头部外，均应注意保持好立正姿势。

(3) 一路纵队看齐时，可下达“对正看齐”的口令。听到口令后，排头不动，其余学生迅速调整位置，保持规定的距离对正成一直线。多路纵队时，除向前对正成一直线外，小列还应向左标齐。

小学低年级学生做看齐动作，不容易掌握彼此之间的间隔和距离。通常采用以下方法。

(1) 纵队向前看齐

口令：两臂前举，向前看——齐！

动作要领：听到口令后，排头不动，其余学生两臂前(平)举(掌心相对)，看前面学生后脑，向前看齐成一直线。

听到“臂放下！”口令后，两臂放下成立正姿势。

(2) 向右（左）看齐

口令：向右（左）看——齐！

动作要领：听到口令后，排头（尾）不动，除最后一名学生外，全部左（右）手叉腰同时向右（左）转头，眼看右（左）邻学生腮部，迅速用碎步向前或向后调整位置，使眼光通视全线。多列横队看齐时，后列基准学生另一臂前（平）举，后列学生先对正后看齐。

听到“向前——看！”口令后，头转正，同时臂放下成立正姿势。

(3) 向中看齐

口令：以×××为基准，向中看——齐！

动作要领：听到“以××为基准”时，被指定为基准的学生，左手握拳过头，听到“向中看齐”口令后，基准学生臂放下的同时两手叉腰，其余学生按照向右、向左看齐的要领向中看齐。

听到“向前——看！”口令后，头转正同时臂放下成立正姿势。

看齐时要求：在保持立正姿势基础上转头要迅速，调整位置要快；看齐时不得弯腰、低头或抬头；如队伍在行进停止后，看齐时如间隔、距离过大，远离基准的学生应先跑步到适当位置，再用碎步调整看齐。

教学步骤：

(1) 讲解示范后，进行反复练习。

(2) 指挥员可令基准学生向前走一步，纠正其立正姿势和方向后，回到队形中央前下达看齐的口令，看齐后，下达向前