

智力开发丛刊

室内体育教学
专 辑

第 6 期

田国昌 等编辑

四川省高校编辑出版发行中心

引言

编辑出版由田国昌、樊芳敏和陈宪平等同志撰稿的本期专辑，其一，是为了解决体育教师上雨天体育课的难题，其二，愿与读者共同探索创立体育健美操体系。

一、解决雨天体育课难题

目前，我国的各级各类学校能具备室内运动场所的仅占总数的百分之几，因而无法保证授课进度，对提高教学质量有一定的影响。

为了解决雨雪天体育课难题，同行又乐于接受，我们紧紧围绕系列、科学和实用三个原则进行设计和实践。

系列——《专辑》含十五项教材，从小学到大学的教材都基本列入。如果遇到雨雪天时，只要查到相应的教材内容施教，进行补救练习，就能取得相应的教学效果。

科学——根据学生的生理、心理的特点，利用教室内的小空间及桌椅障碍，运用运动解剖知识及教学法，循序渐进地采用分解再分解的方法，高度的概括强化动作，使学生通过室内教材的练习，达到学习“三基”增强体质的目的。

实用——为使教师、学生及学校都感到方便可行。从这一点出发，《专辑》中的动作难度适中，选择性大，不用器材（图中出现的器材是假设的，练习时需配合想象），配乐方便，基本不挪动桌椅，见图就懂，倍受学校师生欢迎

二、创立体育健美操体系

体育健美操的定义：集各项体育运动中最基础、最简单的动作（包括舞蹈和服装模特儿），通过分解处理成操或节拍，运用模仿或夸张的手法，结合人体造型艺术，经过科学编排或即兴组合，适合各阶层人士，进行愉快的配乐练习。借以达到积极休息和增强体质、健美身心之目的。

体育健美操体系的创立，是社会的发展，人们的需要相同步或稍超前的产物。其理论基础即是：人们已经从鉴赏体育时期趋向于自身体力更新（如同知识更新）和满足自我的总需要。

由于体育健美操的内容包容量大，急需需要更多的有识之士加以充实和完善。本专辑则仅起抛砖引玉之效。

主要内容提示

坐、立式健美操初探

(室内准备运动图)

这种室内活动形式，除做准备活动之外，对体疗和保健也同具魅力。它吸引了课桌前的学生、办公桌前的干部和电视机前的观众。

练习方法简单，先学一至二节动作，大约一分钟能学会一节，然后配音乐重复练习。能坐、立结合更好，但应慢慢增质加量。另外，模仿电影中的慢镜头练习法也可一试。

田径、体操的辅助练习尝试

为解决田径、体操教学中公认的乏味性和艰难性，我们煞费苦心的将它们进行了“加工处理”，使“苦药丸”裹上一层“糖衣”并“稀释”了“浓度”，使之练习增加乐趣。

如果你现在已不是学生，仍然可以自我健身，场地是居室，器材是椅、桌、床。

球类（篮、排、乒、足）的辅助练习实践

汇集星星点点动作，即可组合成套练习。假如你已在职工作，也不会什么特长，这不要紧，只要多少会那么几个动作，这就够了。注意，请放音乐，同时开始放松做你会做的传、接、运、投、射等模仿动作。熟

练后逐渐注意动作的节奏，增加难度；如变方向、增大动作练习幅度、提高速度和注意表情等。

试做其它项目的辅助练习

组合会生产奇迹。如人类文字，基本笔划不过几十种，竟可以组合成取之不尽的文学。而组合的艺术却要取决于自身的水平，不管怎样，只要组合注意了全面性（如有上、下肢和躯干的动作），注意了运动量（大小合适），就基本正确！

组合可以是本项目内容的小组合，也可以是各项目内容的大组合。

健身健美的简易练习

爱美之心，人皆有之。

健美的身体，是创造之源泉，是美感的基础，人类遗传工程中的“先天”质量，是优化“后天”的保证。为此，人们开始千方百计寻找增强体力、健美体型的良方。本文内容则为各种职业的人士提供了非常方便的练习。

坐、立式放松操种种（室内放松运动图）

放松不一定只限于剧烈运动后采用，平常肢体放松一下也会有活血、醒脑、安神的功效。

目 录

作 者

第一集：坐、立式健美操初探

田国昌、樊芳敏、鹏鹏

室内准备运动图…………… (1)

第二集：田径、体操的辅助练习尝试

樊芳敏、田国昌、陈宪平

室内跑的辅助练习…………… (11)

室内跳的辅助练习…………… (14)

室内投掷的辅助练习…………… (17)

室内技巧的辅助练习…………… (19)

室内支撑跳跃的辅助练习…………… (21)

室内单杠的辅助练习…………… (23)

室内双杠的辅助练习…………… (27)

第三集：球类（篮、排、乒、足）的辅助练习实践

田国昌、樊芳敏、天凡

室内篮球的辅助练习…………… (31)

室内排球的辅助练习…………… (35)

室内乒乓球的辅助练习…………… (42)

室内足球的辅助练习…………… (46)

第四集：试做其它项目的辅助练习

樊芳敏、田国昌

室内游泳的辅助练习…………… (49)

室内艺术体操的辅助练习…………… (54)

室内武术的辅助练习…………… (64)

室内毽球的辅助练习…………… (70)

室内运动性游戏…………… (73)

第五集：健身健美的简易练习

樊芳敏、田国昌

力量素质练习…………… (76)

速度素质练习（裁判员手势）…………… (98)

耐力素质练习（略）

灵敏、协调素质练习（双人灵敏徒手操） (103)

柔韧素质练习…………… (117)

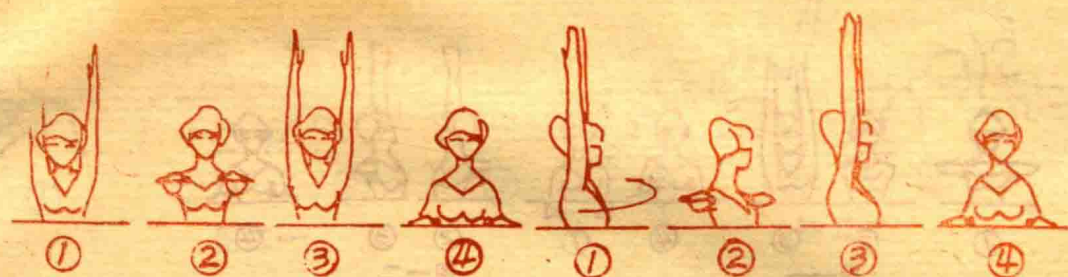
第六集：坐、立式放松操种种

陈宪平、天凡、方国

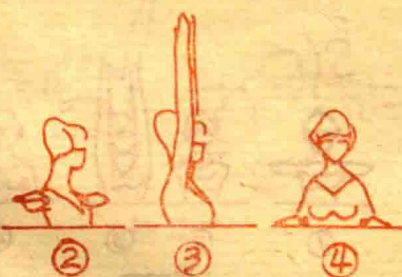
室内放松运动图…………… (120)

室内准备运动图

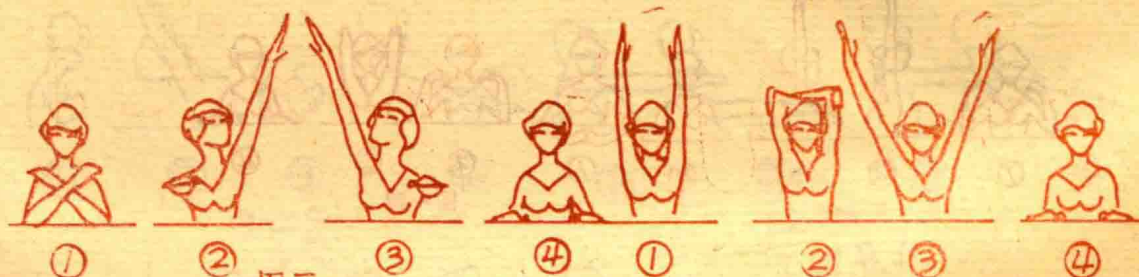
准



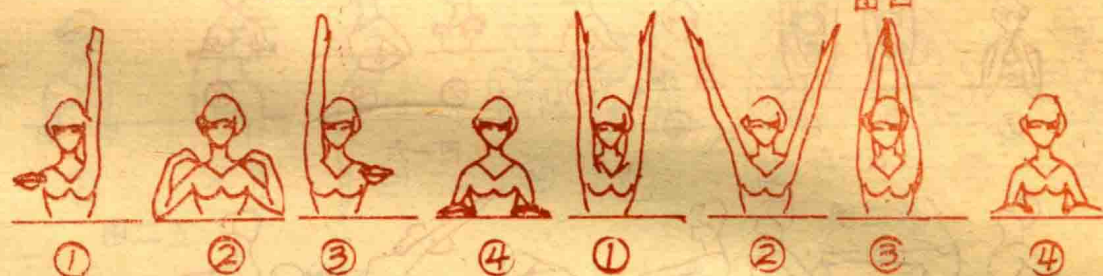
图一



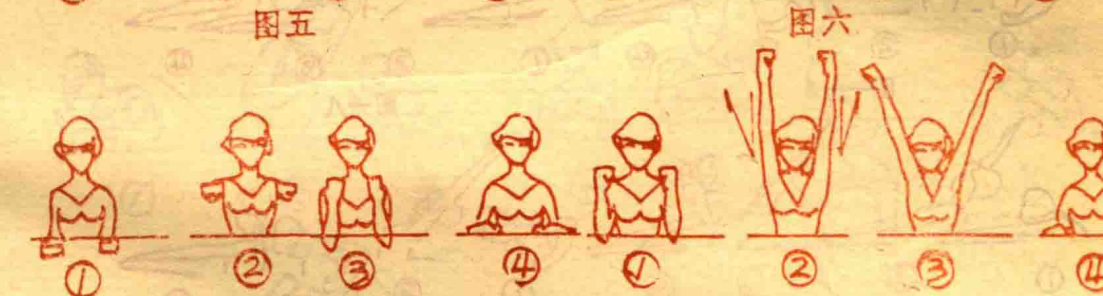
图二



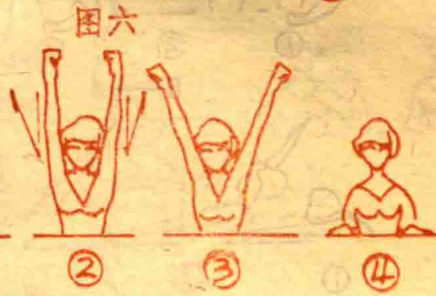
图三



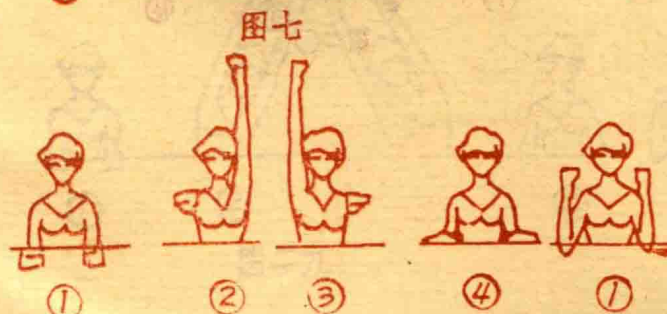
图四



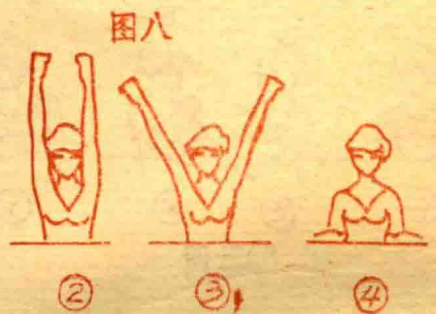
图五



图六



图七



图八

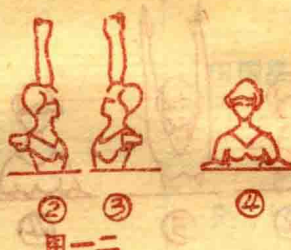


图九

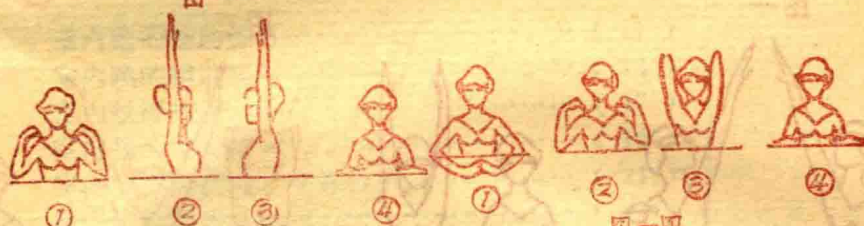
图一〇



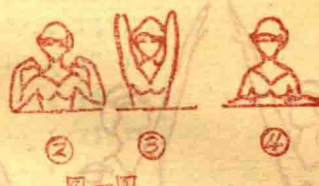
图一



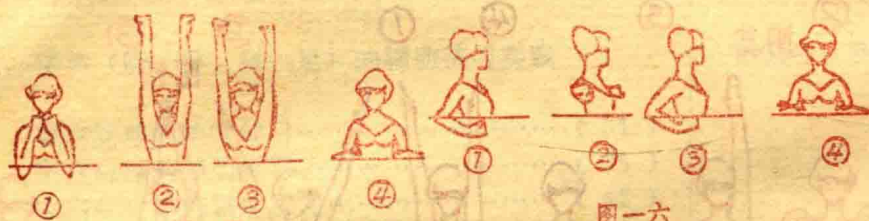
图二



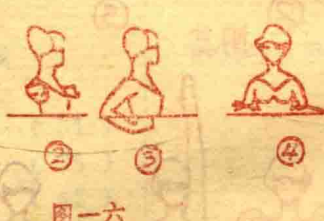
图一三



图一四



图一五



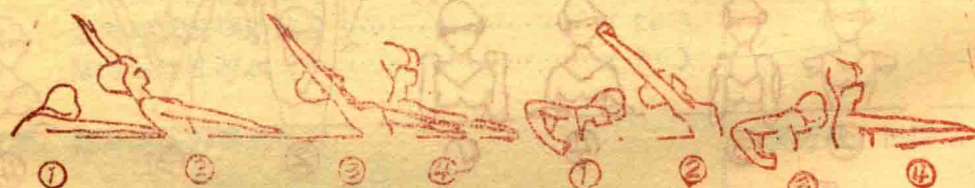
图一六



图一七



图一八

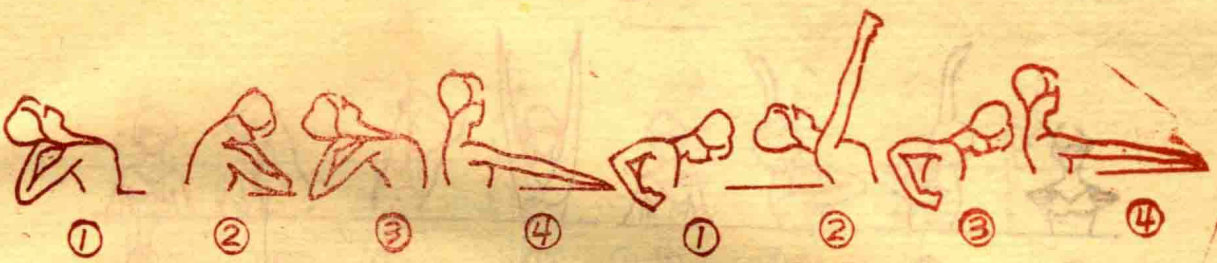


图一九



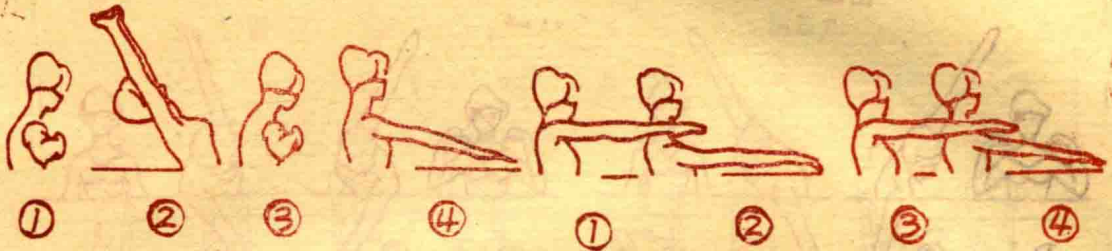
图二〇





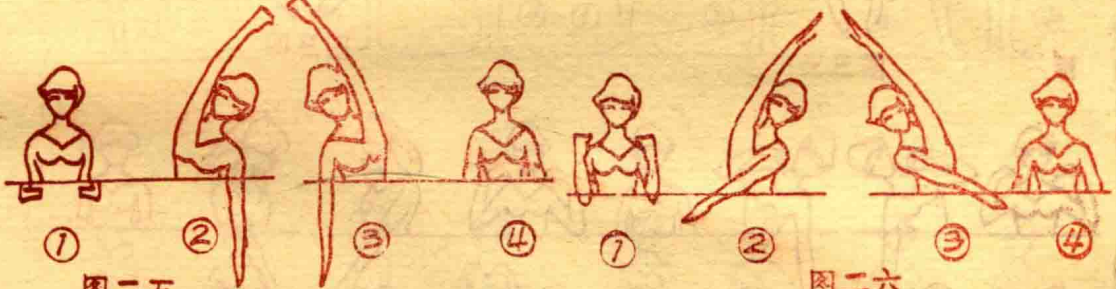
图二一

图二二



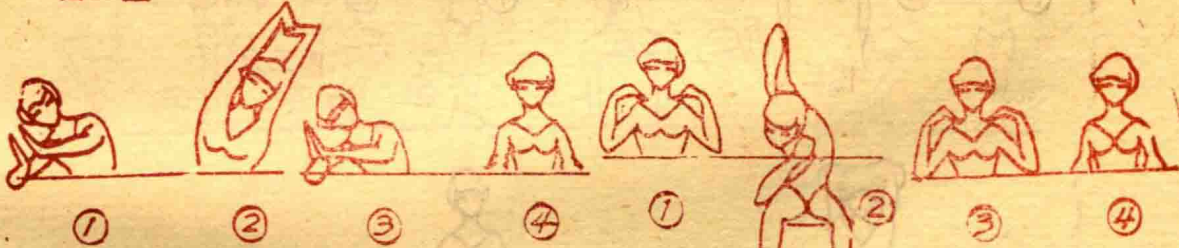
图二三

图二四



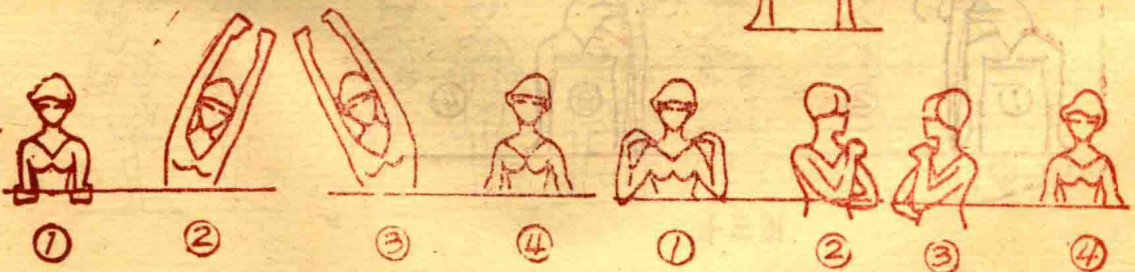
图二五

图二六



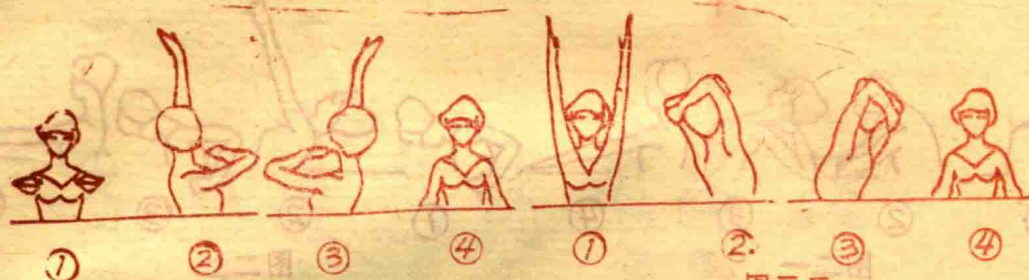
图二七

图二八



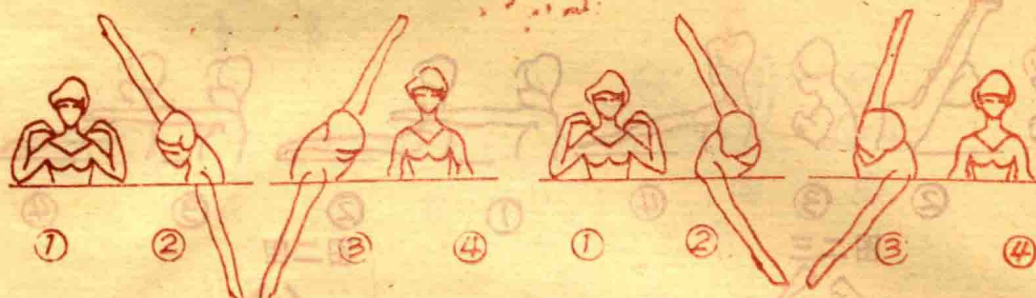
图二九

图三〇



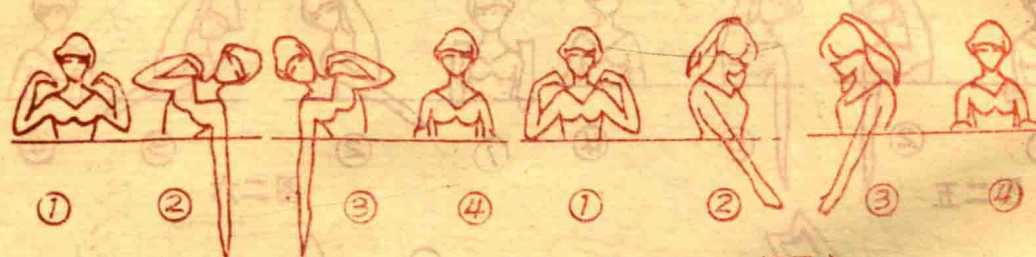
图三一

图三二



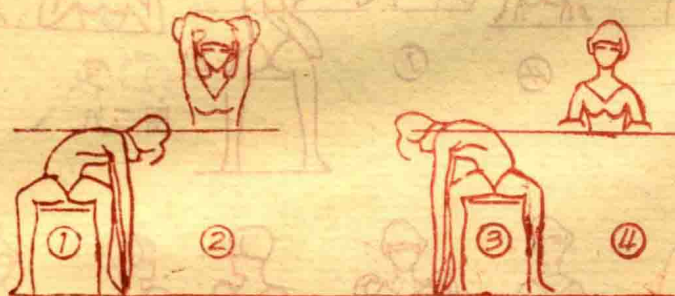
图三三

图三四



图三五

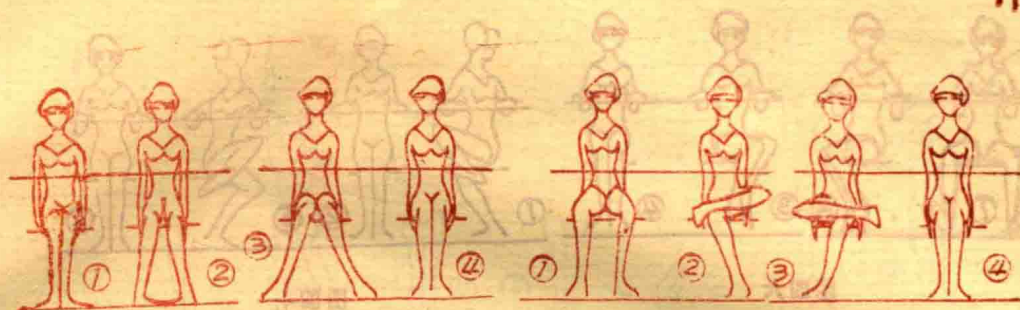
图三六



图三七

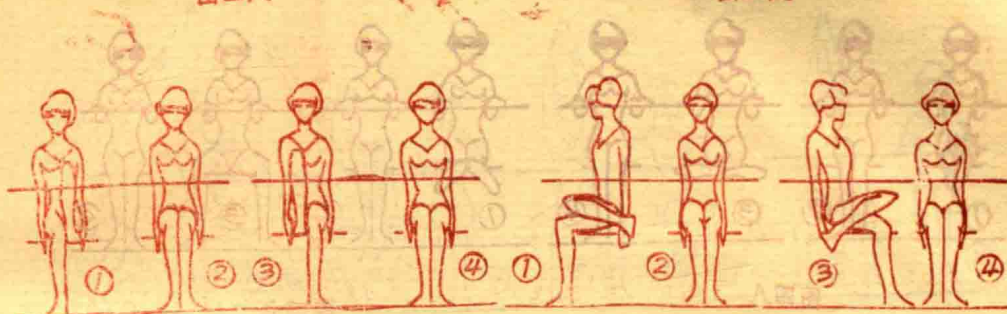
图三八

图三九



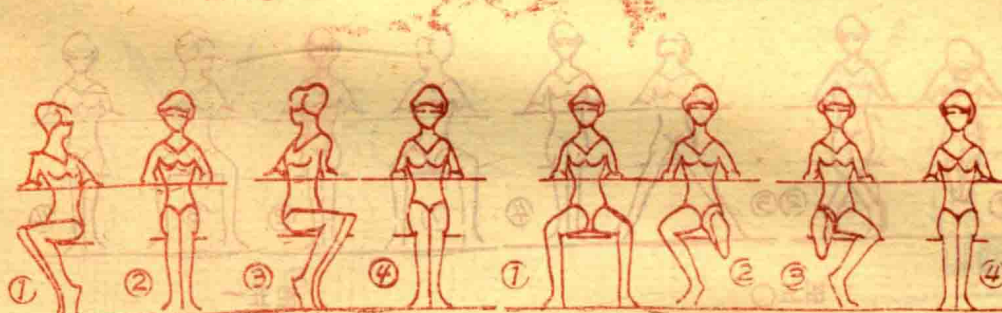
图三八

图三九



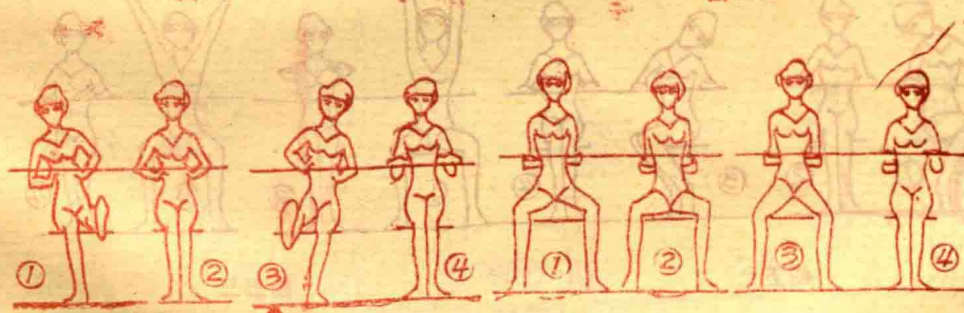
图四〇

图四一



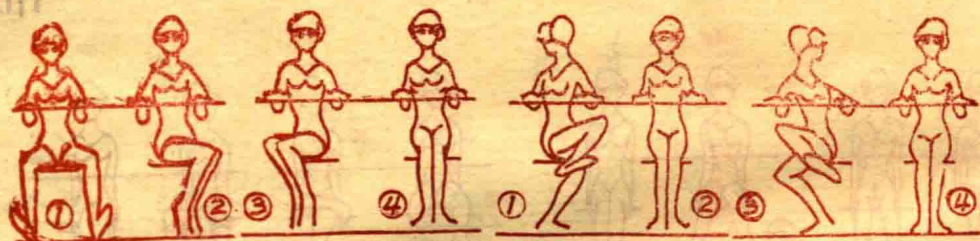
图四二

图四三



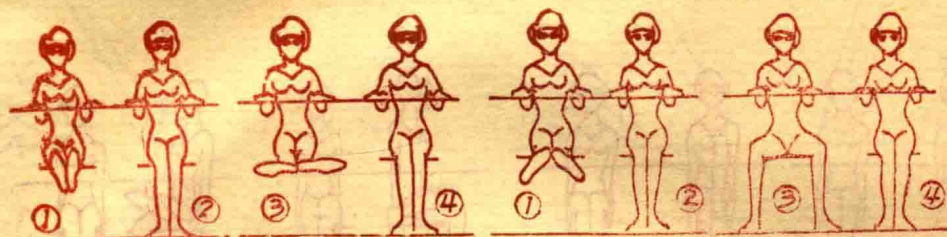
图四四

图四五



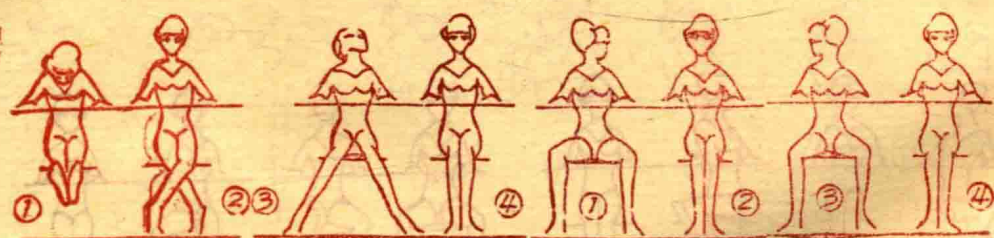
图四六

图四七



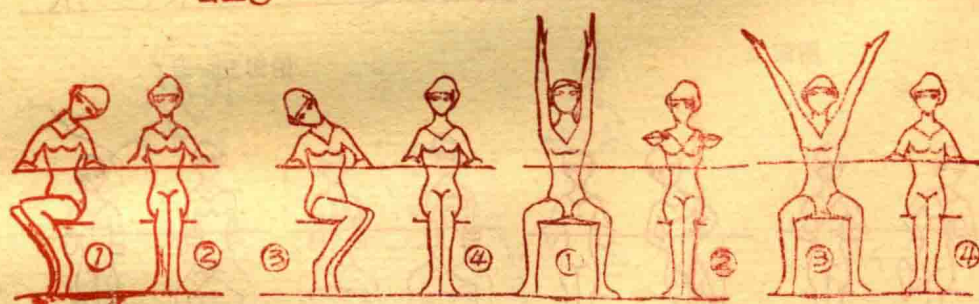
图四八

图四九



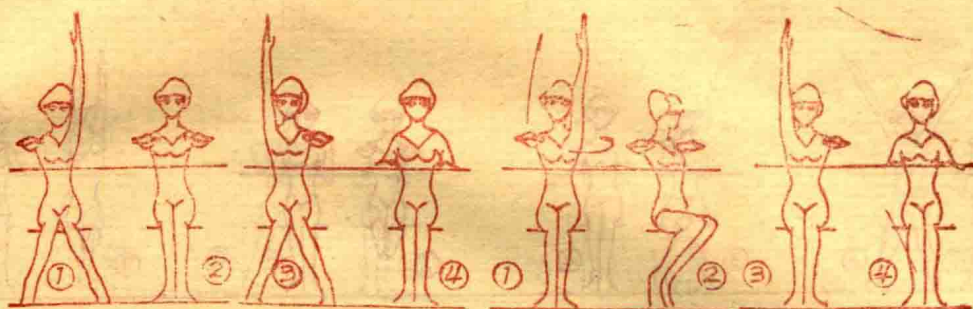
图五〇

图五一



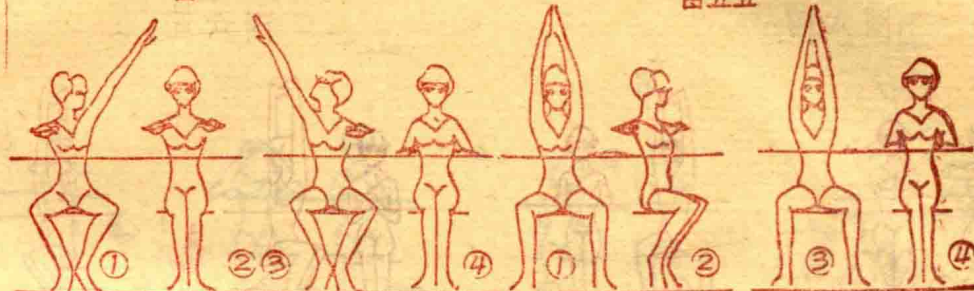
图五二

图五三



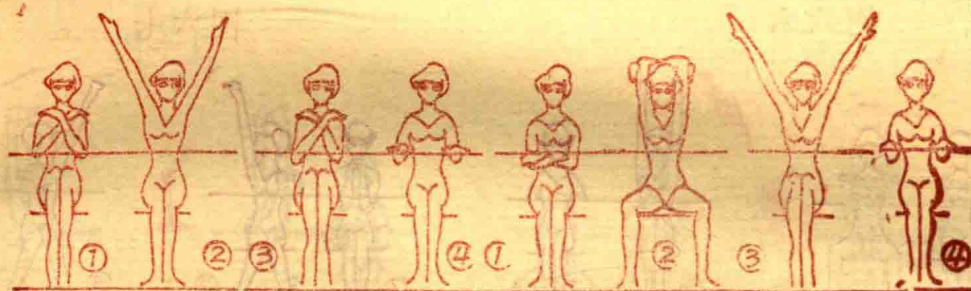
图五四

图五五



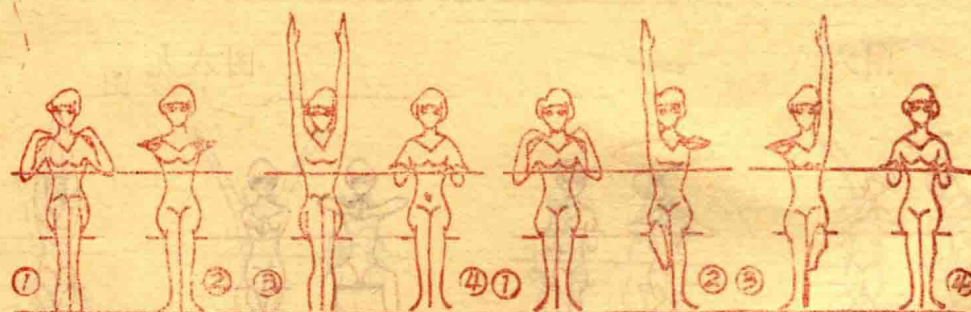
图五六

图五七



图五八

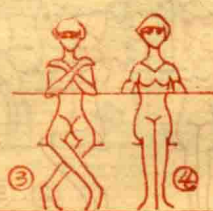
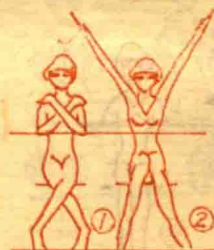
图五九



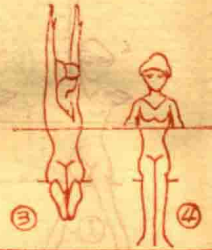
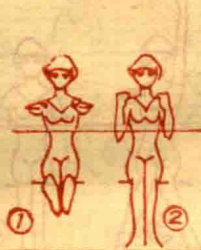
图六〇

图六一

图六二



图六三



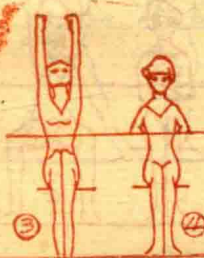
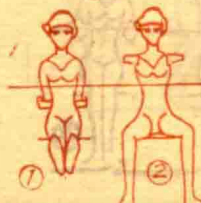
图六四



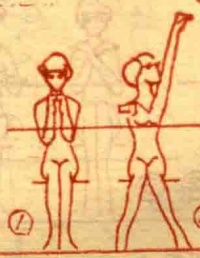
图六五



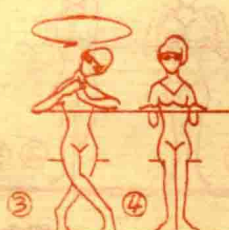
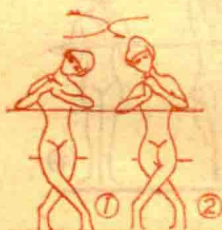
图六六



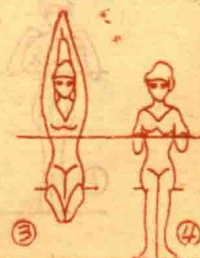
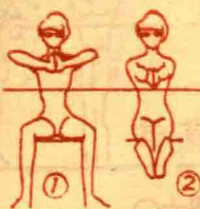
图六七



图六八

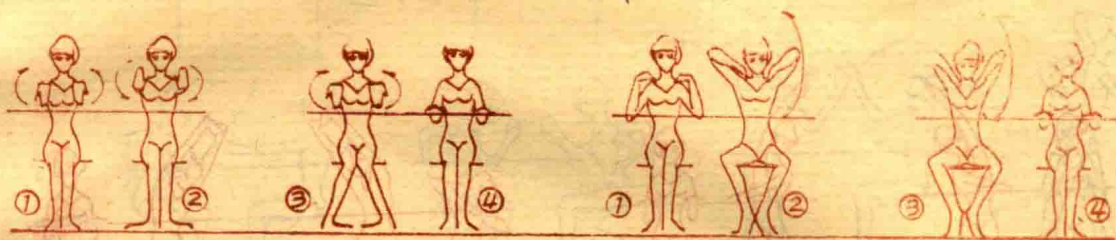


图六九



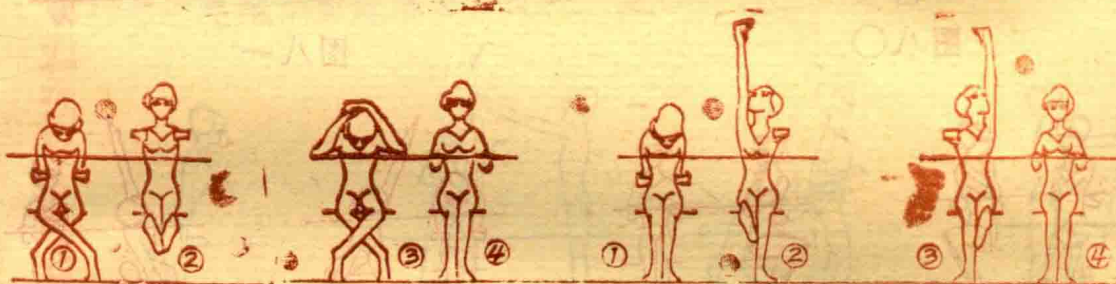
图七〇

图七一



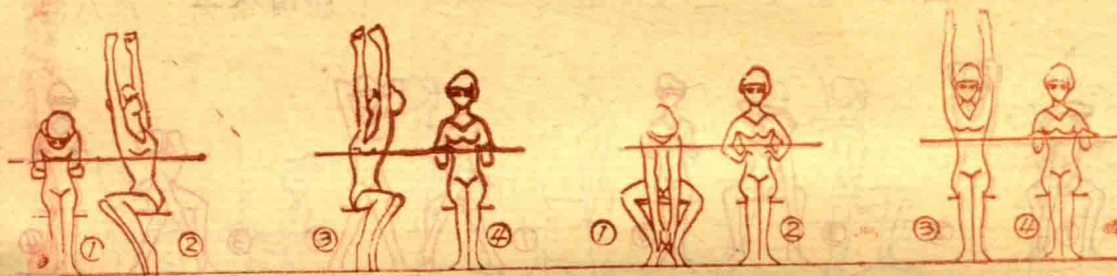
图七二

图七三



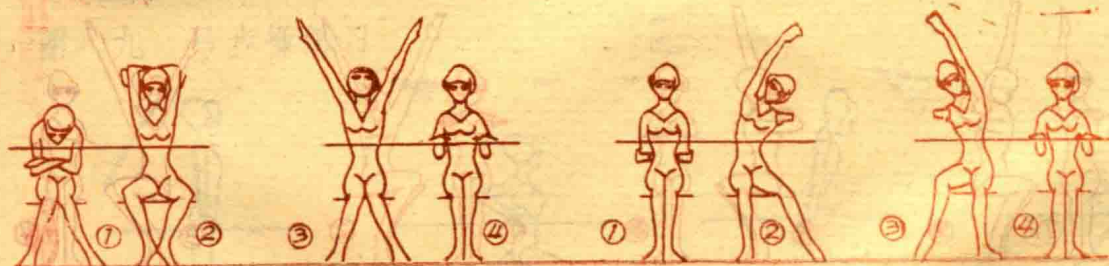
图七四

图七五



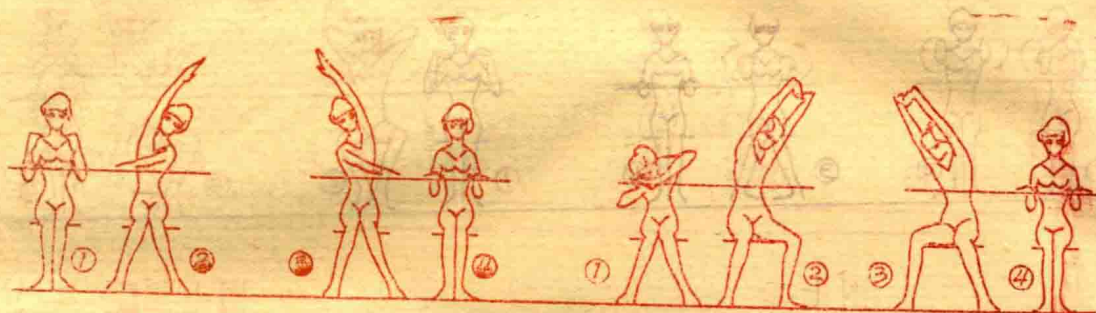
图七六

图七七



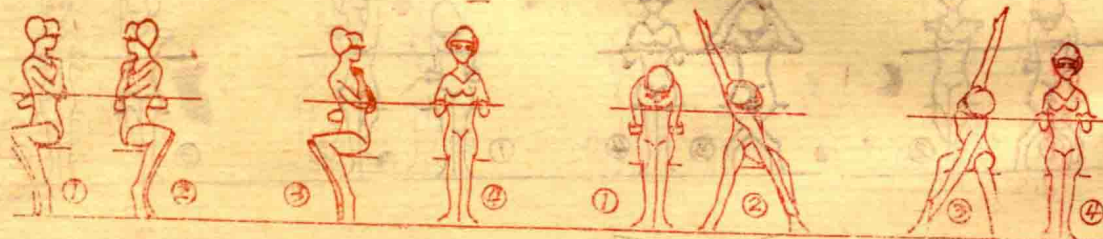
图七八

图七九



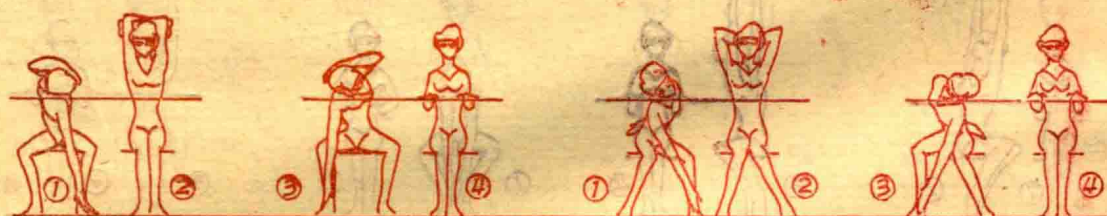
图八〇

图八一



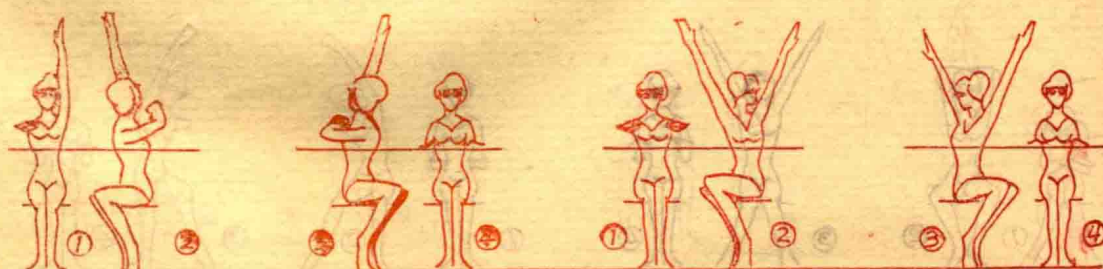
图八二

图八三



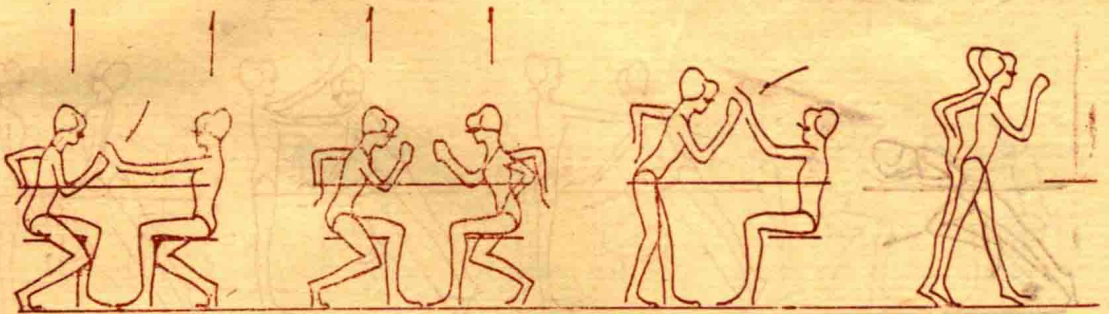
图八四

图八五

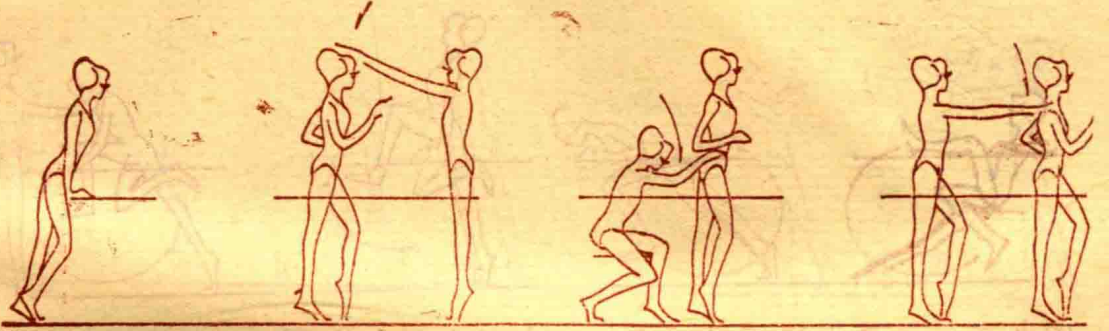


室内跑的辅助练习

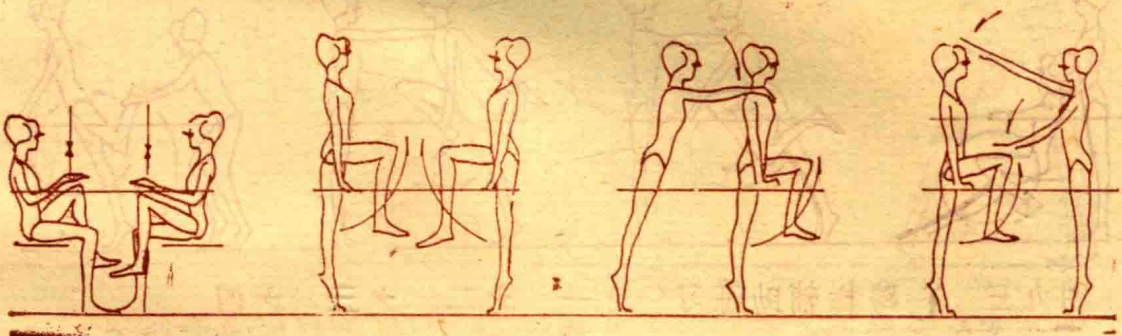
图八六 坐立摆臂练习 之一 之二 之三 之四



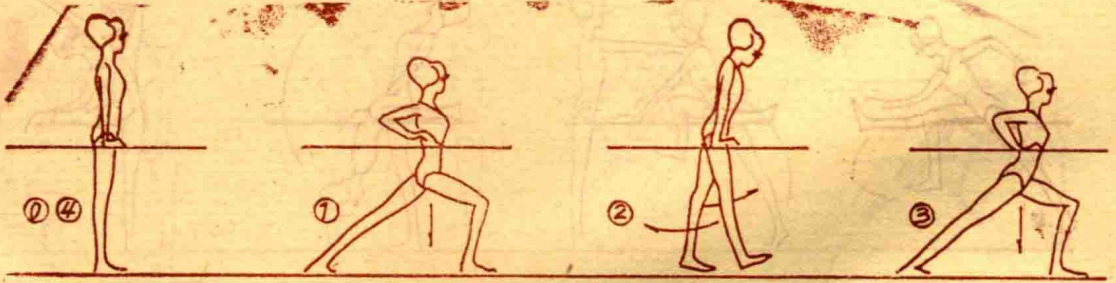
图八七 原地小步跑练习 之一 之二 之三 之四



图八八 高抬腿练习 之一 之二 之三 之四

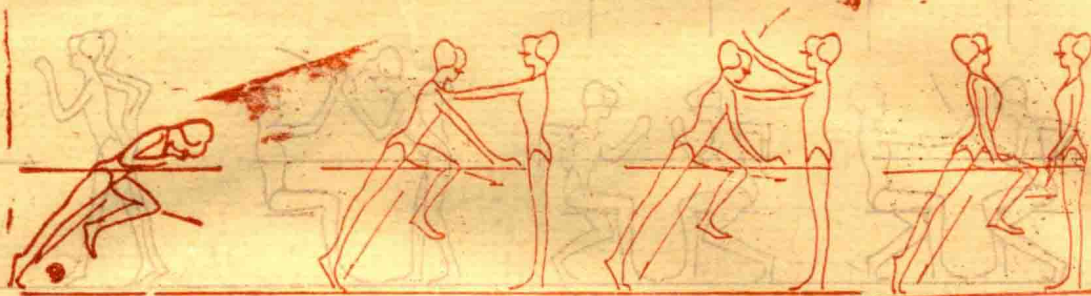


图八九 弓步操练习

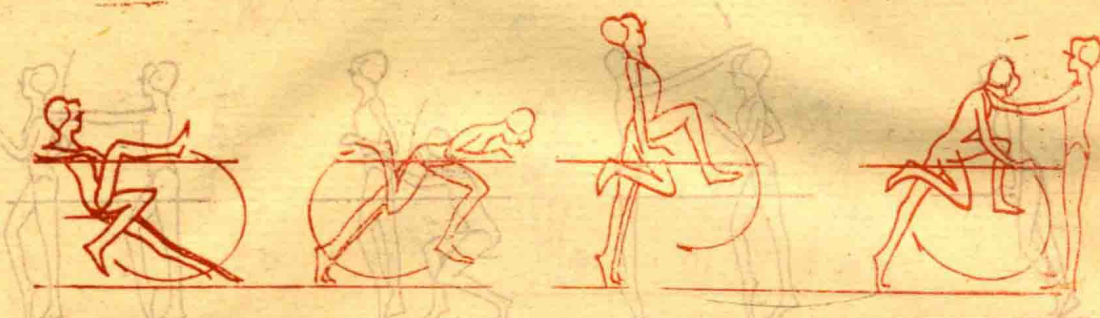


跑

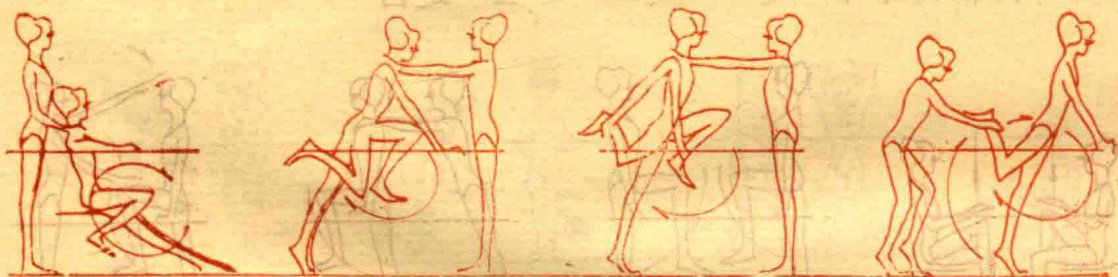
图九〇 后蹬腿练习 之一 之二 之三 之四



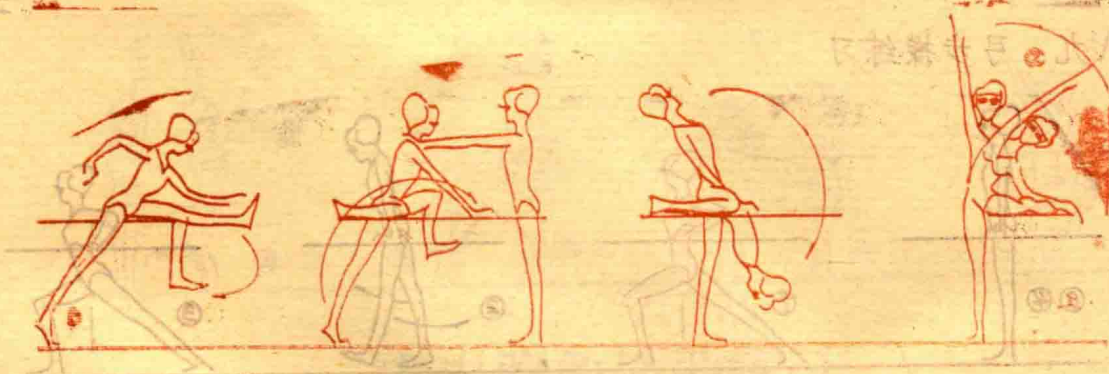
图九一 单腿车轮练习 之一 之二 之三 之四



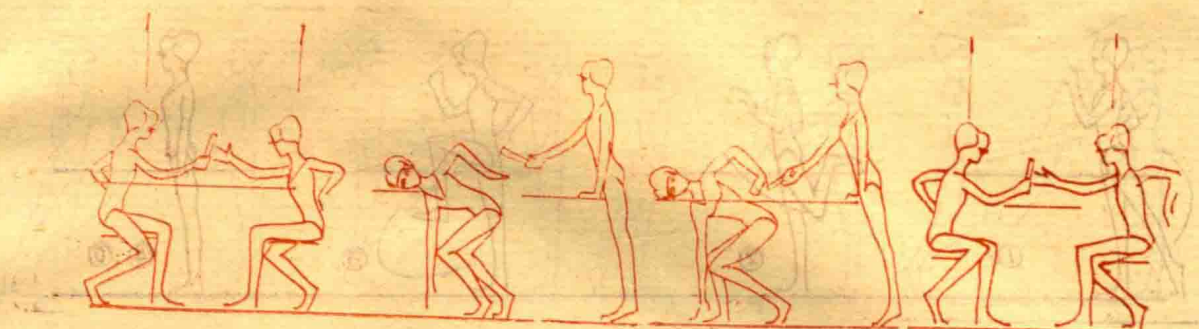
图九二 叠小腿练习 之一 之二 之三 之四



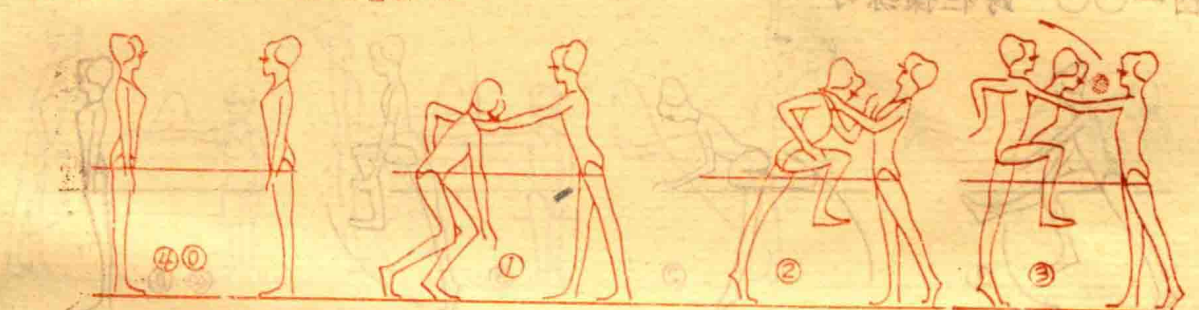
图九三 跨栏辅助练习 之一 之二 之三 之四



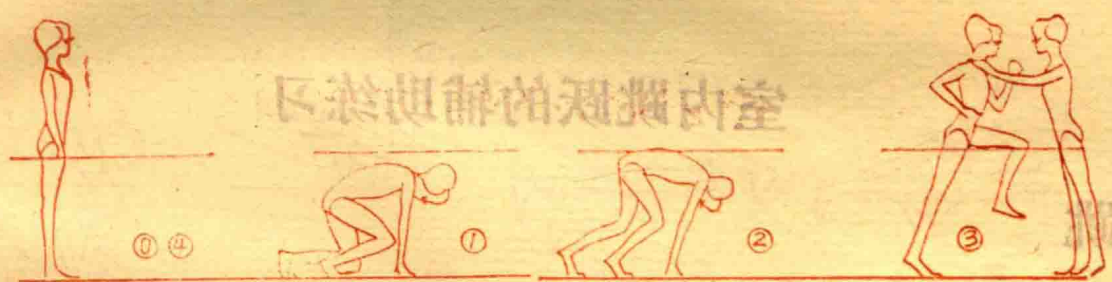
图九四 交接棒练习 之一 之二 之三 之四



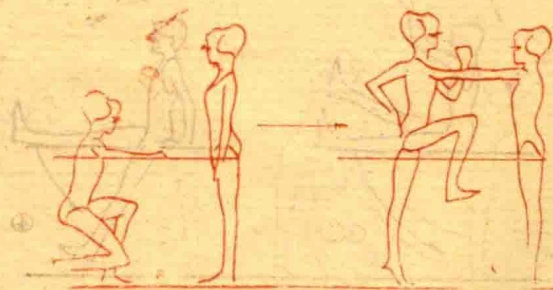
图九五 站立式起跑操练习



图九六 蹬踞式起跑操练习



图九七 原地疾跑辅助练习



图九八 坐桌踏凳仿冲刺练习 之一 之二

