

辽宁省教师继续教育教材(5)

初中体育教师 基本功训练 教材教法研究指南

辽宁省中小学教师继续教育教材编审委员会审定

主 编 王秉家
副主编 仓 江
宁英红



SPORT

辽宁大学出版社

辽宁省教师继续教育教材 (5)

初中体育教师
基本功训练
教材教法研究指南

辽宁省中小学教师继续教育编审委员会审定

主 编 王秉家

副主编 仓 江 宁英红

辽宁大学出版社

一九九七年·沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

辽宁省教师继续教育教材 (5) / 辽宁省教育学院编. — 沈阳:

辽宁大学出版社, 1997. 7

ISBN 7—5610—3457—1

I. 辽…

II. 辽…

III. 中小学—教师—教育—教材—辽宁 N. G658. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 16161 号

辽宁省教师继续教育教材 (5)

初中体育教师基本功训练

教材教法研究指南

王秉家 主编

辽宁大学出版社出版

(沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码 110036)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 150

印数: 1—5 600 册

1997 年 8 月第 1 版

1997 年 8 月第 1 版

责任编辑: 谷笑逸

封面设计: 常 阳

责任校对: 王 伟

ISBN 7-5610-3457-1

G · 1236 定价: 8.50 元

目 录

上编 基本功训练

跑.....	1
跳跃.....	6
投掷.....	9
基本体操	11
技巧	14
支撑跳跃	18
低单杠	21
双杠	24
篮球	27
排球	32
足球	36
韵律体操和舞蹈	44
民族传统体育	60

下编 教材教法研究

体育卫生保健基础知识	68
跑	77
跳跃	83
投掷	87
基本体操	89
技巧	91
支撑跳跃	95
低单杠	97
双杠	100
篮球	103
排球	107
足球	112
韵律体操和舞蹈	115
民族传统体育	118

上编 基本功训练

跑

一、快速跑

快速跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑（终点冲刺和撞线）三部分。

（一）蹲踞式起跑和起跑后加速跑

起跑的任务是获得向前的冲力，使身体在极短的时间内迅速摆脱静止状态，为起跑后的加速跑创造条件。

动作要领

“各就位”：两脚依次踏于起跑器（穴）上，后膝跪地，两臂伸直约同肩宽，手指撑于起跑线后，体重分别落在两手、两脚和后膝五个支点上。

“预备”：从容抬臂稍高于肩，重心前移，肩探出起跑线，全神贯注听起跑的信号。

“鸣枪”或“跑”：两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两脚快速蹬离起跑器（穴），后腿以膝领先积极向前摆出，用前脚掌着地后扒。前腿要把髋、膝、踝三关节充分蹬直后跑出。身体有较大前倾。

起跑后的第一步不宜过大，以后逐渐地增大到途中跑的步长。前几步躯干有较大前倾，随着步长和跑速的增加逐渐地抬起上体。这段跑程两脚着地点的轨迹，应逐渐合拢到一条直线的两侧，这段距离大约13~16步。

练习方法

- 反复练习“各就位”、“预备”动作。
- 做蹲踞式起跑练习，并跑出15~20米。
- 安装起跑器，并使用起跑器做起跑和起跑后加速跑20~30米。
- 观看优秀运动员录像做模仿练习。

练习注意事项

• 练习时应注意两脚前后的距离；抬臀不易过高过低，重心要稳；不能抢跑；起跑后上体抬起不要过早。

• 起跑要精神集中，快速起动，并有较强的上、下肢力量。因此，在练习中要多做提高快速反应能力和发展上、下肢力量的练习。

（二）途中跑

途中跑是整个跑程中最长、速度最快的一段。

动作要领

后蹬充分、快速、有力、方向正，角度小；后摆时大小腿自然折叠；前摆屈膝、幅度大、速度快、方向正、带动髋部向前，大腿下压，膝关节迅速伸展；落地时用前脚掌后下方扒地并迅速屈膝屈踝，重心前移；上体稍前倾；两臂以肩为轴，自然有力地前后摆动。

练习方法

- 原地摆臂练习或做弓箭步的摆臂练习。
- 反复练习 40~60 米中速跑。要求动作协调，蹬地和摆腿动作正确。
- 练习 40~60 米加速跑。在保持正确姿势前提下，跑速逐渐加快到接近最快速度。
- 做小步跑、高抬腿跑、半高抬腿跑、后踢腿跑、跨步跳、后蹬跑、立定跳远、蛙跳、多级跳等练习，以发展协调性，提高基本动作，改进途中跑技术。

练习注意事项

• 跑时应注意后蹬充分，防止坐着跑；注意踝关节要放松，防止脚落地制动；注意大腿要高抬，防止近似直腿摆；注意身体重心平稳和正确的摆臂动作。

• 练习中要多做一些灵敏性、协调性和发展腰腹、上下肢力量的练习。

(三) 终点冲刺跑

终点跑是全程跑的最后一段跑程，距离约 10~20 米。

动作要领

加大腿的后蹬力量和前摆高度；加快摆臂的频率，逐渐加大体前倾角度和摆臂的力量及幅度；撞线时上体迅速前倾，用胸部或肩部撞终点线；撞线后逐渐减慢速度。

练习方法

- 上一步做撞线动作练习。体会用胸部或肩部撞线。
- 快速跑 20~30 米并直接跑过终点。

练习注意事项

- 练习时，注意终点跑不能减速。
- 做终点撞线动作时不能跳起。
- 终点跑比较艰苦，因此，教学中应加强勇敢、顽强及克服困难的意志品质的培养。

(四) 50 米跑或 100 米跑

将蹲踞式起跑和起跑后加速跑、途中跑、终点冲刺跑的几部分的技术动作，紧密地衔接起来，协调、自然、有力地跑完全程。

练习方法

- 反复做 30~60 米中速跑，主要是调整姿势。
- 30 米或 60 米加速跑，体会加速度。
- 跑的专门性练习。
- 50 米或 100 米全程跑。

练习注意事项

- 在练习中既要注意跑的正确姿势，还要注意全程跑各部分衔接。

二、耐久跑

耐久跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑（冲刺）三部分。技

术结构与快速跑基本相同，但由于两者距离和速度各不相同，所以在技术上也有区别。

(一) 站立式起跑和起跑后的加速跑

动作要领

“各就位”：两脚前后开立，把有力脚紧靠起跑线，全脚掌或前脚掌着地，后脚前脚掌着地，重心在前腿上，两腿弯屈，上体前倾眼视前下方，手臂与腿相对自然弯屈，前后放，保持稳定集中注意力。

“鸣枪”或“跑”：两脚用力后蹬，同时后腿迅速前摆，两臂积极前后摆动，上体保持适当前倾，使身体迅速向前冲出。

起跑后的加速跑：加强腿的后蹬及摆臂力量，逐渐加大步长、加快步频，上体保持较大前倾并逐渐抬起。

练习方法

- 做直体前倾失去平衡后顺势跑 10~15 米。
- 做走动中身体突然前倾快跑 10~15 米练习。
- 起跑和起跑后的加速跑 20~25 米练习。

练习注意事项

- 练习时注意重心前移，臀不能后坐。
- 起跑后的第一步不宜过大，身体要逐渐抬起。
- 多做一些提高爆发力和反应能力内容的练习。

(二) 途中跑

动作要领

耐久跑的途中跑技术与快速跑基本相同，但上体前倾角度、摆臂、摆腿幅度和后蹬力量都较小，后蹬角度较大（约 55 度左右）；途中跑时动作轻快、步伐均匀；一般用半张的口和鼻同时呼吸（以口呼吸为主），呼吸的节奏和跑的节奏为二步、三步一吸、二步、三步一呼。

练习方法

- 匀速跑 60~80 米，体会加速跑后惯性跑和自然放松的技术。
- 用均匀的速度，2/3 的力量进行 5 分钟左右的定时跑，体会正确的呼吸方法（三步一吸三步一呼）和呼吸节奏，合理地分配体力。
- 跑走交替练习，随着耐力的提高，逐步增加跑的距离和速度，可采用直道跑，弯道走，条形场地去时跑，回来走，球类场地边线跑，端线走，鱼贯进行。
- 用 1/2 或 2/3 的力量重复跑 400~600 米，间歇 3~5 分钟，体会跑的节奏。
- 弯道跑 50~100 米，体会整个身体向左适度倾斜，两臂摆动幅度是右臂大于左臂，左脚掌以外侧，右脚掌以内侧着地。

练习注意事项

- 跑进中身体重心不能起伏过大，左右摇摆；后蹬要充分，防止坐着跑。
- 要掌握正确的呼吸方法，合理地分配体力。
- 耐久跑中出现“极点”是一种正常现象，但要注意克服。

(三) 终点冲刺跑

动作要领

冲刺跑时,加强后蹬,用力摆臂,适当加大上体前倾角度,并以顽强的意志跑过终点。

练习方法

- 中速跑 200~400 米结合冲刺、撞线练习。

- 结合各种距离的耐久跑,练习终点冲刺。

练习注意事项

- 练习时要合理分配体力,保证在终点冲刺跑中有一定的体力和速度。

- 冲刺跑过终点后应做减速放松跑,不要立即停止或坐下。

- 根据体力情况,确定冲刺跑距离。

(四) 800 米跑(女)、1 000 米或 1 500 米跑(男)

动作要领:

把站立式起跑、途中跑、终点冲刺跑动作要领有机结合起来。

练习方法

- 定时跑 2~3 分钟,改进途中跑技术。

- 跑走交替 1 000~1 500 米,体会分配体力。

注意事项

- 注意全程各部分衔接,合理分配体力。

- 要做提高耐力的训练。

三、接力跑

接力跑是以几个人互相配合、密切协作,分别跑完各自规定距离的集体项目。接力跑与快速跑的技术基本相同,不同的是接力跑有传递接力棒的技术,要求各棒队员之间协调配合,保证在快速跑中完成传接棒,因此,这里只讲接棒和传、接棒的方法。

动作要领

持棒蹲踞式起跑:第一棒在弯道起跑,用右手中指、无名指和小指握棒的末端,拇指和食指分开支撑地面;起跑器靠近跑道外沿安装,正对弯道切点。

接棒人一般采用站立式或一手撑地的半蹲踞式起跑姿势,头向后转,眼看传棒人的跑进和自己预定的起动标记。

传接棒的方法。下压式:接棒人听到信号后,接棒手臂向后伸出,四指并拢,掌心向后上方,虎口张开,传棒人将棒的前端由上而下压入接棒人手中;上挑式:接棒人臂稍屈自然向后伸出,掌心向后,虎口向下,传棒人将棒由下向上挑,送到接棒人手中。

传接棒的配合:接棒人站在接力区后端或站在接力区后沿外 10 米处,看到传棒人跑到自己起动标志线时,即迅速跑出;传棒人距接棒人约 1.5~2 米时,传棒人发出信号,接棒人立即伸手接棒,在传、接棒两人快速跑进中完成交棒动作。

练习方法

- 手握接力棒的蹲踞式起跑练习。

- 采用站立式或一手撑地的半蹲踞式起跑姿势,头向后转,听信号起跑练习。

- 持棒原地摆臂,做上挑式和下压式传接棒练习。

- 二人配合，原地按口令做上挑式和下压式传、接棒练习。
- 二人在行进中做上挑式和下压式的传接棒练习。
- 4×100 米接力跑。

练习注意事项

- 掌握好传、接棒的时机，信号发出要适当，不能过早或过晚。
- 标志线确定要准确，注意起动时机。
- 接棒时不要过早地向后伸出手臂，以免影响速度。
- 接棒人手臂伸出要稳，不要左右摇晃，练习前要明确传、接棒的位置和方法。

四、障碍跑（跨栏跑）

障碍跑是在快速跑进中用不同的方法越过各种障碍的一项运动。它包括越过水平障碍、垂直障碍、狭小支撑面障碍、狭小空间障碍、曲线障碍和跨栏等多种形式。这里只讲跨栏跑。

动作要领

起跑至第一栏的加速跑与快速跑的蹲踞式起跑基本相同，只是“预备”时臀部抬得稍高些。起跑几步后身体与地面的夹角，抬腿幅度都比快速跑大，步长增加快、准确、稳定。

起跨攻栏：起跨腿快速落地，并迅速蹬直髋、膝、踝三关节；摆动腿折叠后小腿前摆，上体前倾，异侧臂前伸。

过栏：摆动腿过栏后大腿积极下压，同时起跨腿屈膝外展，经体侧迅速向前提拉；上体保持前倾，摆动腿的异侧臂向后划摆。

栏间跑：下栏不制动，重心前移快；三步节奏明显、步长稳定、重心高、速度快。

终点冲刺：同快速跑。

练习方法

- 坐在地上成栏上动作姿势，做体前屈、摆臂和摆动腿上栏配合练习。
- 在栏杆或肋木前，做摆动腿上栏练习。
- 手扶支撑物，做起跨腿过栏练习。
- 跑中做摆动腿栏侧过栏。
- 跑中做起跨腿栏侧过栏。
- 用中速跑跨过一个较低的栏架。
- 快速跑中连续过 2~3 个低栏或更多的栏架。
- 起跑过第一个栏架。
- 100 米跨栏跑（女）、110 米跨栏跑（男）。

练习注意事项

- 过栏时注意起跨点离栏架不要太近，避免出现跳栏；摆动腿积极上摆，小腿前伸要快，摆动腿下放要积极，这样可以减少身体腾空时间。
- 增强过栏信心，解除恐惧心理。
- 要多做腿部柔韧性练习，如各种压腿、踢腿、摆腿等练习。
- 在没有初步掌握过栏技术时，不要忙于进行跨栏，以免发生伤害事故。

跳 跃

一、跳高

跳高由助跑、起跳、过杆和落地四部分组成，它们之间紧密相连，不可分割。克服垂直障碍是跳高的技术特点。

(一) 跨越式跳高

动作要领

助跑：方向为斜向，助跑及横杆的夹角为 $25^{\circ}\sim 45^{\circ}$ ；助跑的步点通常采用单数步（7、9、11 等），全程跑可分成加速和准备起跳两个阶段；助跑的步长一般是由小到大，但起跳前的一步要小一些（倒数第一步），倒数第二步要大一些，助跑的整体节奏是要求均匀加速，但在起跳前的一步要格外地快，最后三步的节奏为“嗒—嗒、嗒”，这是起跳前的助跑节奏。

起跳：从助跑的最后一步，摆动腿屈膝支撑时，开始做起跳动作。起跳腿积极前伸以足跟先着地，并迅速滚动至全脚掌支撑，由于髋部的积极前送和小腿前伸，使身体形成踝膝、超髋超肩的向后倾斜姿势。此时摆动腿以髋带动大腿迅速前摆，两臂配合前摆，使起跳腿膝关节被迫弯屈而缓冲，身体重心下降幅度较大，肌肉拉长像压紧了弹簧，蓄势待发。当摆动腿前摆膝盖盖至起跳腿的膝部高度时，迅速勾脚尖直腿向前上方摆起，起跳腿快速有力起跳，同时踝、膝、髋三关节充分蹬直，提腰、提肩，起跳腿充分蹬直起跳，使身体腾起。

过杆和落地：起跳后，身体侧对横杆腾起，摆动腿向前上摆与横杆平行，起跳腿放松下垂。当身体重心腾越到最高点时，摆动腿过杆并内转下压，同时起跳腿外旋上提，上体适当前倾并稍向起跳腿方向扭转，同时扭腰，使臀部顺利移过横杆。在两腿跨越横杆时，两臂下垂；起跳腿越过横杆后，两臂上举，摆动腿和起跳腿依次落入沙坑，并做屈膝缓冲。

练习方法

- 做上步起跳练习。要求脚跟先着地，迅速滚动至全脚掌起跳。
- 三步助跑起跳练习。三步助跑应按嗒—嗒、嗒的节奏进行。
- 4~6 步助跑起跳过杆练习。
- 丈量步点练习。
- 全程助跑做完整的跨越式跳高练习。

练习注意事项

- 助跑的角度不可太大，起跳点不要太远。
- 要多做一些发展弹跳力的专门性练习。

(二) 俯卧式跳高

动作要领

助跑、起跳动作要领与跨越式相同。当身体腾起后,摆动腿小腿越过横杆时,摆动腿与同侧臂顺势沿着横杆前伸并内旋,同侧肩内扣,头随着转动,肩、腿成纵轴平行于横杆,并使身体沿自身纵轴旋转;起步腿屈膝上收,两腿靠近躯干,加速身体的旋转,随着身体的旋转,要迅速扭转骨盆并翻转起跳腿,使身体绕着横杆转过去。

过杆后,两臂和摆动腿几乎同时着地,着地后随着身体的旋转,顺势屈肘倒向沙坑或海棉包。

练习方法

- 迈步摆腿起跳练习,起跳脚脚跟一着地,立即摆腿起跳。

- 放较低的横杆做俯卧式跳高模仿练习。

- 助跑5~6步做俯卧式过杆练习。

练习注意事项

- 起跳时不能屈髋后坐,使身体尽力向上跳起;起跳时不能倒体和卧杆。

- 练习时,要首先学会正确的落地动作,再进行完整过杆练习,避免伤害事故发生。应注意经常挖松沙坑。

- 掌握俯卧式跳高动作的快慢和身体素质有密切的关系,因此,要发展跳跃能力。

二、跳远

(一) 蹲踞式跳远

动作要领

助跑:助跑用站立式起跑方法,后蹬要充分有力,并逐渐加速;跑的动作要轻松自然,基本上与快速跑的途中跑相同;跑的节奏感强,频率较快,有弹性,身体重心高并起伏不大;跑到最后几步,要发挥最快速度,最后一步应比倒数第二步小些,以便起跳;助跑的距离以15~20米为宜,全程跑一般采用双数步。

起跳:助跑最后一步用摆动腿支撑时,上体正直,起跳腿屈膝并以大腿带动向前摆;摆动腿刚蹬离地面时,起跳腿的大腿积极下压,用全脚掌快速有力地踏板,髋前送;身体重心移至起跳腿支撑的一瞬间,起跳腿应快速用力蹬直;摆动腿积极前摆,两臂配合向前上方摆,当大臂摆至与肩平时立即制动。

腾空:在腾空步至最高点时,踏跳腿迅速屈膝向前上方提拉与摆动腿靠拢;两腿继续上提靠近胸部,上体稍前倾,两臂下摆在空中成“蹲踞”姿势。

落地:落地前,两腿同时前伸,上体前倾;脚跟触及沙面时,立即向前,向下压脚掌,屈膝缓冲,同时两臂由后向前摆动,尽快转为全蹲姿势。

练习方法

- 在跑道上连续做三步助跑的起跳练习。

- 练习起跳后的“腾空步”动作。助跑4~6步,用摆动腿下落沙坑,顺势向前跑出。

- 12~14步助跑起跳练习。

- 全程助跑,做蹲踞式跳远练习。

- 丈量步点的练习。

练习注意事项

练习时，助跑的姿势要固定，加速均匀，有节奏，要会使用助跑标志，助跑的最后几步不能减速。

起跳时腿要蹬直，积极送髋；不能低头，上体保持正直。

练习中除了要注意掌握正确的动作技术，还要多做一些发展速度和弹跳力的练习。

(二) 挺身式跳远

动作要领

助跑、起跳、落地动作同蹲踞式跳远的动作。保持一定的“腾空步”姿势后，摆动腿大腿积极下放向后摆动，与起跳腿靠拢并带动髋关节向前送出，同时两臂向下向后侧摆动，胸部自然挺出，形成挺身姿势。当身体在整个腾空过程的三分之二时，用力收腹，两臂由侧后经上向前向下挥摆，上体稍前倾，同时两腿屈膝上收准备落地。

练习方法

- 继续做三步助跑的起跳练习。
- 4~6步助跑，起跳后成“腾空步”姿势，用摆动腿落在40~60厘米高的跳箱上。
- 原地模仿挺身式跳远的空中动作。
- 练习同上，从高处落下，落到沙坑。
- 4~6步助跑做挺身式跳远练习。
- 做中程和全程助跑的挺身式跳远练习。

练习注意事项

- 身体腾越一定距离后，再做挺身动作，这样可以避免挺身过早。
- 腾空步后，摆动腿下落时摆要积极，而且上体不能后仰，避免以挺腹代替挺身。
- 挺身式跳远的空中动作较复杂，对身体的协调性要求高，应通过多种练习发展身体协调性。

投 掷

推铅球

推铅球的完整技术是由握球、持球、预备姿势、滑步和最后用力及推出后的缓冲等几部组成。

(一) 原地侧向推铅球(右手握球)

动作要领

握球和持球。握球手的手指自然分开,把球放在食指、中指、无名指的指根上,大拇指和小指支撑在球的两侧,掌心不触球;球握好后,将其放在右肩锁骨窝处,并紧贴颈部,掌心对准投掷方向,肘稍低于肩。

身体左侧对投掷方向,两脚左右开立比肩稍宽,左脚尖指向斜前方并与右脚可在一直线上,右膝弯曲,上体向左倾斜扭转,重心落在右腿上,左臂微屈于胸部。

推球时,右脚迅速用力蹬地,脚跟提起,右膝内转,右髋前送,上体向左侧抬起并朝投掷方向转动;身体左侧接近与地面垂直时,以左肩为轴,右腿迅速蹬直,身体转向投掷方向挺胸,抬头,右肩用力前送,右臂迅速伸直,将球向前上方约 $40\sim 42$ 度角左右推出;球出手时手腕要用力,并用手指拨球,球出手后,右腿迅速与左腿交换,降低重心以维持平衡(上述动作可概括为:蹬、转、送、挺、推、拨)。

练习方法

- 正面原地推实心球的练习。
- 正面原地推铅球的练习。
- 侧向原地推铅球练习。

练习注意事项

- 推铅球教学应着重让学生学会用力顺序和全身协调用力。
- 注意在掌握投掷正确姿势的同时,发展上下肢腰背力量。

(二) 侧向滑步推铅球

动作要领

预备姿势。侧对投掷方向,右腿弯曲,站在投掷圈内后沿直径线上,重心落在右腿上;左脚前脚掌着地,两脚相距40厘米左右,左臂微屈于胸前,上体向右倾斜。

滑步。从预备姿势开始,左腿向投掷方向做一两次预摆,当预摆结束,左腿回摆的同时,右腿弯曲降低身体重心;左腿靠近右腿时,紧接着大腿带动小腿向投掷方向摆出,右脚用力蹬地,使身体向投掷方向移动;右腿充分蹬直后迅速收小腿,沿地面向左滑进至圆圈中心附近,左脚积极下放与右脚几乎同时落地,重心落在右脚上,成原地推铅球的预备姿势。

最后用力。左脚一落地就开始最后用力。最后用力的方法与原地推铅球相同。但必须注意,滑步一结束就立即、不停顿地做推拨球动作。

练习方法

- 徒手侧向滑步练习。
- 持轻铅球侧向滑步练习。
- 侧向滑步推铅球练习。
- 投掷圈内做侧向滑步推铅球练习。

练习注意事项

- 注意滑步后不要停顿，要求动作连贯协调。
- 进行投掷练习时，应先充分做好准备活动，特别是肩、肘、手腕和腰部等，防止拉伤。

基本体操

一、队列和体操队形

队列和体操队形是按照一定的队形、在统一的口令下，做协调一致的动作练习。

动作方法

(一) 队列 (略)

(二) 体操队形

1. 原地一列横队变为二列横队

听到口令后，双数左脚向后退一步，右脚不靠拢左脚向右跨一步，站在单数的后面，左脚向右脚靠拢。

2. 行进间一列横队变为二列横队

听到口令后，单数继续前进，双数原地踏脚两步，第三步侧进到单数的后面，并随之继续行进。

3. 行进间二路纵队变为一路纵队

听到口令后，左边一路的基准人（排头）照直前进，其他人则以小步行进，待留出一定空隙后，双数向左插入单数的后面，并取规定的距离，然后继续以原步幅行进。

练习方法

- 熟记队列和体操队形各动作的要领，明确其基本术语的概念。
- 按照动作要领，边喊口令边练习。
- 照镜子用慢速度练习（改进、纠正动作）。
- 在组内开展互练、互评。

二、徒手操

徒手操是按人体的结构、有顺序、有节奏地做各种屈、伸、举、振、摆、绕环等动作练习。

简单动作组合的徒手操

动作方法

第一节 上肢运动（二个八拍）

预备姿势：直立

①左脚向左出一步（与肩同宽），同时两臂侧平举（掌心相下）。②两臂经体前交叉，斜上举（掌心相对）。③还原成①。④还原成预备姿势。⑤～⑧拍同①～④拍，但方向相反。

第二节 扩胸运动（二个八拍）

预备姿势：直立

①两手半握拳，经体前后振（拳心向前），同时左腿向前迈出一步（成弓步）。②两

臂由侧经体前后振(掌心向上)。③还原成①。④还原成预备姿势。⑤~⑧拍同①~④拍,但出右脚。

第三节 体转运动(二个八拍)

预备姿势:直立

①两臂侧平举(掌心向下),同时左脚侧出一步稍宽于肩。②左臂直臂后摆,右臂由前经侧随着上体左转上举(掌心向左侧)。③还原成①。④还原成预备姿势。⑤~⑧拍同①~④拍,但方向相反。

第四节 体侧运动(二个八拍)

预备姿势:直立

①两臂侧平举(掌心向下),同时左脚侧出一步(与肩同宽,脚尖点地)。②左臂弯曲至背后,同时右臂上举(掌心向内),向左侧屈。③还原成①。④还原成预备姿势。⑤~⑧拍同①~④拍,但方向相反。

第五节 腹背运动(二个八拍)

预备姿势:直立

①两臂经前向上举(掌心向前),同时左脚侧出一步(与肩同宽),抬头,体后屈。②体前屈(手指触地)。③还原成①。④还原成预备姿势。⑤~⑧拍同①~④拍,但出右脚。

第六节 跳跃运动(二个八拍)

预备姿势:直立

①分腿向上跳一次,同时两手叉腰。②再并腿跳一次,同时两臂经侧上举击掌一次。③再分腿跳一次,两臂由上侧平举(掌心向下)。④并腿跳一次,还原成预备姿势。⑤~⑧拍同①~④拍,但出右腿。

练习方法

- 按照人体结构划分的特点,记住动作的名称。
- 根据动作的名称,分析动作的特征,边喊口令,边练习。
- 照镜子慢速练习,体会和纠正动作。
- 随着音乐有节奏的练习。
- 让同伴给自己纠正动作。

练习注意事项

- 体转运动上体转动时腿要直,脚不要移动,转动过程中头要随着上体自然转动。
- 明确动作的路线、方向和运行轨迹,区分振臂和摆臂的关系。注意掌心拳心的方向。

三、轻器械体操

轻器械体操是在徒手操的基础上,运用器械做各种单个和组合动作的练习。它是增强体质,增进健康,促进人体机能发展的一项特殊运动。

棍棒操

动作方法

上肢运动预备姿势:直立,两手握棍同肩宽,垂于体前。

前踢腿运动预备姿势：直立，棍体前垂立，右手扶棍。

体侧运动预备姿势：直立，两手握棍同肩宽，垂于体前。

跳跃运动预备姿势：直立，两手握棍同肩宽，垂于体前。

练习方法

- 根据动作的特点，熟记动作名称和动作要领。
- 边喊口令，边慢速练习。体会动作各环节之间的联系。
- 与同伴一起练习，互相纠正。
- 照镜子练习，不断改进和完善动作。
- 在音乐的伴奏下，做有节奏的练习。

• 踢腿时，支撑腿要挺直；上体要正直；踢腿脚要绷直。