

聋校体育教学 参考资料

李宏泰 主编



华夏出版社

聋校体育教学参考资料

主 编 李宏泰

华 夏 出 版 社

1992年·北京

(京)新登字045号

学校体育教学参考资料

李宏泰 主编

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 10.615印张 226千字

1992年10月北京第1版 1992年11月北京第1次印刷

印数：— 4000册

ISBN7-80053-648-9C·267

定价：5.90元

编者的话

受国家教委基础教育司委托，全国特殊教育研究会在北京市教育局支持下组织力量编写了《聋校体育教学参考资料》（暂代教材）。本书可作为聋校体育教师教学和聋校领导指导检查体育课教学用书。

本书一至三年级部分由段彪执笔，四至六年级部分由太荣忠执笔，七至九年级部分由郭文政执笔，全书由李宏泰主编。

本书在编写过程中参考了1985年内部使用的《聋校八年制体育教材试用本》。国家教委基础教育司李仲汉、赵永平、周德茂，北京市教育局李慧玲等同志多次听取编者汇报，对书稿提出了许多宝贵意见，给予我们以热情的支持和鼓励，在此深表谢忱。

我们力图编写出适合我国聋校使用的体育教材，但限于自己的思想和业务水平，再加上时间紧迫，因此本书中的错误和缺点一定不少，诚恳地希望各地聋校领导和体育教师在使用过程中，对所发现的问题提出批评和宝贵的建议。

编者

1992年2月

目 录

一、队列和体操队形.....	(1)
二、走和跑.....	(14)
三、跳跃.....	(60)
四、投掷.....	(109)
五、基本体操.....	(133)
六、跳绳.....	(161)
七、攀爬.....	(167)
八、技巧.....	(178)
九、支撑跳跃.....	(196)
十、单杠.....	(209)
十一、篮球.....	(222)
十二、排球.....	(246)
十三、武术.....	(261)
十四、游戏.....	(306)
附：体育基础知识.....	(333)

一、队列和体操队形

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，从事协调一致的动作。它是进行体育教学和体育训练的必要形式。

通过队列和体操队形的训练，使学生学会原地和行进间的各种队列动作以及变换队形等方法，形成身体的正确姿势，促进身体正常发育，对培养团结、紧张、严肃、活泼的作风，以及在集体行动中反应迅速、动作整齐、服从组织、遵守纪律等都具有良好的作用。教育和培养学生向中国人民解放军学习，继承和发扬我军的优良传统。

一 年 级

(一)立正

口令：“立正！”

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖分开相距约一脚长；两腿挺直；上体正直，挺胸；两肩要平；两臂自然下垂于体侧；五指并拢，微屈，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，下额微收，口微闭，两眼平视前方。

(二)稍息

口令：“稍息！”

要领：左脚顺脚尖方向伸出大半脚，两脚自然伸直，上体保持立正姿势，体重落在右脚上。稍息过久，可自行换脚，但应先恢复立正姿势，再换脚。

(三)报数(1至2)

口令：“报数！”

要领：看到“报数”口令后，即从右向左依次连续报数，声音要短促，宏亮，手势语要准确并向左转头。等下一人看到(看清楚)口形及手势语后复原位。

教法：手口并用1~2报数。用手势语报数时一律用左手，在左胸前屈肘报数，动作要准确有力，此方法适用于1~2年级。从五年级开始只准用口语报数。

(四)看齐

1.向前看齐(纵队)

口令：“向前看——齐！”

要领：看到口令后，排头不动，其余学生都依次看前面学生的后颈，迅速将两臂向前平举，掌心相对，前后对正。

2.向左(右)看齐(横队)

口令：“向左(右)看——齐！”

要领：看到口令后，排头左(右)手迅速叉腰，头不动，目视前方。其余学生左(右)手迅速叉腰向右(左)转头，用左(右)眼看邻近学生的腮部，左(右)眼通视全线。

3.向中看齐(横队)

口令：“向中看——齐！”

要领：看到以“某人为准”的口令后，被指定为准的学生右手握拳上举，“看到向中看——齐”的口令后，基准学生将举

起的手放下，同时两手叉腰（高年级可不叉腰）。其余学生左右手叉腰向左（右）转头，与向左（右）看齐的方法相同，向中看齐。

4. 向前看

口令：“向前——看！”

要领：在向右（左）中看齐时，“看到向前——看”的口令，排头迅速将手放下，恢复原来姿势。其余同学都依次迅速转头，手放下，恢复原来姿势。在纵队向前看齐后，教师应下达“两臂放——下！”的口令。

(五) 集合、解散

1. 集合

口令：“成×列横队——集合！”或按教师指定队形集合！

要领：教师站在要让学生集合地点的附近。下达口令的同时，左手握拳屈肘，拳与肩平，拳心向里，右手侧平举，学生看到口令后，排头学生按口令指示的队形，迅速地在距离教师前四五米远处，正对教师站好。其余学生以排头为准，按口令指示的队形，依次排列队伍并自动看齐站好。

纵队集合：

教师喊“成×路纵队——集合！”看到口令后，高（矮）个学生排在前面，其余学生依次在后面站好，相隔指示距离。教师站的位置同上，但右臂可由侧平举改为向前平举。

2. 解散

口令：“解散！”

要领：看到口令后，迅速离开原位。

(六) 原地踏步走、立定

口令：“原地踏步——走！”

要领：看到踏步口令后，两脚在原地上下起落，抬起时脚尖自然下垂，落地时前脚掌先落地，然后全脚落地，两臂自然摆动。

口令：“立——定！”

要领：看到口令后(动令落在右脚上)，左脚再踏一步，右脚向左脚靠拢，成立正姿势。

(七)齐步走

口令：“齐步——走！”

要领：看到齐步走的口令后，左脚开始向前走步(自然迈出)，脚面不要绷直紧张，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌，身体重心前移，右脚按左脚方法迈出，两腿交换前进，上体正直微向前倾，手指并拢自然微屈，两臂前后自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合，手约与第五衣扣同高。

立定

口令：“立——定！”

要领：看到立定口令后(动令落在右脚)，左脚向前一步，右脚迅速向左脚靠拢，成立正姿势。

(八)向左(右)后转

向左(右)转

口令：“向左(右)——转！”

要领：看到向左(右)转的口令后，以左(右)脚跟为轴，左(右)脚跟和左(右)前脚掌部同时用力，向左(右)转90°，体重落在左(右)脚，右(左)脚向左(右)脚靠拢。转时，两腿挺直，两臂不要外张，上体保持正直(立正)。

向后转

口令：“向后——转！”

要领：以右脚跟为轴，右脚跟和左前脚掌同时用力，使身体和脚一致地从右面向后转 180° （体重落在右脚跟 上），然后左脚向右脚靠拢，成立正姿势。

（九）走成圆队形（螺旋形，8字形）

口令：“成圆队形——走！”

要领：由老师（或排头）带领走成圆队形，螺旋，8字形等，走圆后，老师发出“立定”口令，全体同学立定后转向圆心站好。

（十）用并步法疏散和密集队形

口令：“ $\times\times\times$ 不动，两臂侧平举向左（右）散开！”

要领：看到口令后，除被指定一人两臂侧平举原地不动外，其余学生用并步法向左（右）散开，同时两臂侧平举。

口令：“ $\times\times\times$ 不动，靠拢！”

要领：看到口令后，除被指定一人外，其余学生用并步法迅速向被指定的人靠拢，站成密集队形。

二 年 级

（一）复习一年级教材

在一年级训练的基础上，提高要求。

（二）半面向左（右）转

口令：“半面向左（右）——转！”

要领：动作与向右转相同，只是转体 45° 。

（三）向左、右、中看齐

口令：“向左（右、中）看——齐！”

要领：基准学生不动，其余学生向（左、中）右转头，眼

睛看(左)右邻近同学的腮部,并通视全线。后列人员对正,看齐。

(四)走成各种队形

由于动作比较简单,教师可根据具体情况灵活使用。

三 年 级

(一)复习一、二年级教材

(二)向左、右转弯走(纵队方向变,队形不变)

口令:“向左(右)转弯——走!”

要领:基准学生(列)用小步边行进,边改变方向,转到 90° 时照直前进,其他学生(列)逐次前进到基准学生(列)转弯处再转向新方向跟进。转弯时,靠左弯方向的学生步幅小,其余逐次扩大,以便标齐前进。

(三)原地一列横队变成二列横队

口令:“成二列横队——走!”

要领:先“1~2”报数,看到口令后“1”数学生不动,“2”数学生左脚后退一步,右脚后撤不停顿向右跨一步,左脚向右脚并拢,站在“1”数学生后面。

由二列横队还原成一列横队,做法是:看到“成一列横队——走!”的口令后,“2”数学生左脚向左前方跨一步,右脚向左脚靠拢。

(四)原地由一列横队变成二路纵队

口令:“成二路纵队向右——转!”

要领:变队前先“1~2”报数,看到动令后全体学生向右转,“2”数学生右腿向“1”数学生右侧跨一步,左脚向右脚靠

拢变成二路纵队。

(五)原地由二路纵队变成一列横队

口令：“成一列横队向左——转！”

要领：看到动令后，全体学生向左转，“2”数学生左腿向“1”数学生左侧跨一步，右脚向左脚靠拢，变成一列横队。

四 年 级

(一)复习和提高一、二、三年级所学过的教材

(二)行进间二路纵队走成一路纵队

口令：“左(右)转弯合队——走！”

要领：看到口令后，二路纵队排头同时向左(右)转，照直行进，紧跟着排头第二，在前两人转弯处用同样方法做。

(三)跑步走

口令：“跑步——走！”

要领：看到预令后，两手迅速握拳提到腰间，拳心向内，肘部稍向里合。看到动令后，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80厘米，前脚掌着地，身体重心前移，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。

(四)跑步变便步

口令：“变步——走！”

要领：跑步变便步，看到手语后（动令落在右脚上），按口令变便步（比较轻松，不要求步伐整齐）走。

五 年 级

(一)复习和提高一、二、三、四年级所学过的教材

(二)跑步立定

口令：“立定！”

要领：看到动令后，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢，同时将手放下，成立正姿势。

(三)正步走

口令：“正步——走！”

要领：左脚踢出(脚掌离地面约20厘米并与地面平行，脚要绷直)约75厘米处适当用力着地，体重前移，右脚踏此法行进，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15厘米，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。

(四)体操队形

1. 散开队形

横队的散开方法，分向左、向右、向两侧散开。

如果向左(右)散开，即下达“以右(左)翼排头(尾)为准，两臂侧平举——散开！”的口令。

看到口令后，应按下列方法实施。

向左(右)散开：基准学生原地左(右)手侧平举，其他学生看到动令后，向左(右)转体 90° ，跑步至预定地点，立定后向右(左)转，两臂立即侧平举，掌心向下，指尖间隔5厘米，看齐排面。

向两侧散开：按照向左(右)散开的规定实施。当基准学生看到“以某人为基准”的口令后，右手头上举，看到“两臂侧平举——散开！”的口令后，两手立即侧平举。队形整齐后，立即下达“手放——下！”的口令，看到口令后，把手放于体侧，成立正姿势。

2. 密集队形

横队的密集方法，分向右、向左、向中密集。

如向右(左)密集，即下达“以右(左)翼排头(尾)为基准，成密集队形，向右(左)看——齐！”的口令。如向中密集，即下达“以某人为基准成密集队形，向中看——齐！”的口令。

看到口令后，应按下列方法实施。

向右(左)看齐：基准学生不动，其他学生看到动令，向右(左)转体90°，跑步密集，按横队看齐方法，整齐队伍。

向中看齐：按照向右(左)看齐的规定实施。

当基准学生看到“以某人为基准”的口令后，右手握拳上举，看到“成密集队形，向中看——齐！”的口令，手放下，成立正姿势。

如两列以上横队密集，动作同一列横队密集，做看齐动作，前后距离一臂。队形整齐后，即下达“向前——看！”的口令，看到口令，即成立正姿势。

六 年 级

复习一至五年级队列和体操队形的教材内容。严格训练，要求动作熟练、准确、整齐。

教学建议

各年级教材分配表

分配内容 教材分类		年 级	一	二	三	四
走	培养走的正确姿势和发展走的能力练习		1. 做正确姿势的自然走步 2. 两臂放在不同部位用前脚掌走的走 3. 加大两臂摆动的走	1. 加大步幅的走 2. 改变速度的走	见一、二年级教材	
快速跑	发展身体素质和跑的能力的练习	直线跑	30~50米	50米		
		放松跑		30~50米	50~60米	
		重复跑				
		中速跑				
		加速跑		30~50米	50~60米	
	辅助练习	原地摆臂练习	原地高抬腿跑	1. 高抬腿跑 2. 后蹬跑	1. 原地摆臂 2. 高抬腿跑 3. 连续单脚跳 4. 快速反应练习 5. 后蹬跑	
	基本技术	自然站立式起跑		站立式起跑	蹲踞式起跑和疾跑	
	全程跑	50米	50米	50米	50米	
耐久跑	发展耐力和跑的能力的练习	跑走交替	400~500米	600~800米	800~1000米	1000~1200米
		定时跑				3分钟
		变速跑				
		重复跑				
		越野跑与自然地形跑	400米自然地形跑	400米自然地形跑	800~800米自然地形跑	1000米
	基本技术					1. 站立式起跑 2. 途中跑 3. 弯道跑
	全程跑			400米	400米	
	接力跑					50米迎面接力
	障碍跑			30~40米内通过2~3个障碍物	40米内通过2~3个障碍物	
	考核项目		50米	50米	50米	50米 400米

五	六	七	八	九
50~80米 (2~3次)	80~100米 (2~3次)	90~110米 (2~4次)	100~120米 (2~4次)	100~120米 (2~4次)
	80~100米	90~110米	80~120米	80~120米
50~80米	80~100米	60~80米	80~100米	80~100米
同四年级教材内容	1. 车轮跑 2. 后蹬跑 3. 连续单脚跳	根据教学需要选用以前学过的教材内容	同七年度	同七年度
1. 蹲踞式起跑起跑后的疾跑2. 途中跑3. 终点冲刺跑	1. 蹲踞式起跑和疾跑2. 途中跑	蹲踞式起跑和终点冲刺	复习提高途中跑技术	全程跑的技术
50米, 100米	100米	100米	100米	100米
	1000~1500米			
3~4分钟(男) 3分钟(女)	5分钟(男) 4分钟(女)		6分钟(男) 5分钟(女)	10分钟(男) 8分钟(女)
	800~1000米	1200~1600(男) 1000~1200(女)	1600~2000米(男) 1200~1500米(女)	2000~3000米(男) 1500~2000米(女)
80~100米		100~150米	200~250米(男) 150~200米(女)	250~400米(男) 200~250米(女)
1600~1500米 越野跑	1500~2000米	2000~3000米(男) 1500~2000米(女)	2000~3000米(男) 1200~1500米(女)	2000~5000米(男) 2000~3000米(女)
同四年级教材内容	1. 终点冲刺 2. 耐久跑的呼吸	复习以前学过的教材内容	同七年度	同七年度
800米(男) 400米(女)	1000米(男) 800米(女)	1500米(男) 800米(女)	1500米(男) 800米(女)	1500米(男) 800米(女)
1. 起跑 2. 传接棒方法 3. 传接棒配合	复习传接棒技术	每段60~80米在接力区用上挑式和下压式传接棒	初步掌握全程接力跑的技术	全程接力技术
40~50米通过 3~4个障碍物	40~50米通过 3~5个障碍物	40~50米内通过 3~5个低栏	50~80米内跨过 5~6个低栏	80~100米跨过 6~8个低栏
50米 800米(男) 100米 400米(女)	100米 1000米(男) 800米(女)	100米 1500米(男) 800米(女)	100米 1500米(男) 800米(女)	100米 3000米(男) 1500米(女)

(一)在教学中,教师的仪表是很重要的,所以教师首先要有饱满的情绪,和蔼的态度,整齐的运动服装,使学生在精神上受到感染,在思想上重视体育课。

(二)培养学生熟悉“口令”的口形、手势语或旗语,逐步培养学生看口能力。

(三)教师讲解要简单扼要,手势要清楚,示范动作要准确(最好结合图片讲解)。

(四)对较复杂的队列练习,可根据实际情况,用分解动作的方法进行教学。例如:“向右转”可分两动。第一动:向右转保持身体正直,以右脚跟为轴,右脚跟和左脚掌同时用力向右转 90° 。第二动:左脚向右脚靠拢成立正姿势。然后再把两个动作连起来,做成一个完整的动作。学生根据分解动作喊一、二,以培养发音能力。

(五)教师发布口令,应按照“队列条令”规定。口令要和手势语或旗语配合一致。

口令一般是由预令和动令组成,虽然学生失掉听力,但预令要清楚、宏亮,较悠长。使学生能看清教师口形和手势语(旗语),将要求他们做什么动作。动令要短促、宏亮。预令和动令之间有微歇,预令的长短要看学生掌握口形或手势语(旗语)的情况和地点来决定。在预令下达后,学生必须停止任何活动,准备做动作。动令一发出,立即做动作。行进间下达口令的,动令通常落在右脚(向左转走例外)。但是有的口令只有动令没有预令。例如:“立正”、“稍息”、“集合”、“解散”等,遇到这种情况,教师应在动作前让学生注意手势,使学生视力集中在教师身上。

(六)进行队列和体操队形时,教师应站在适当位置指挥