

体育教学口诀汇编

李文卿 主编
刘培俊

上海体育学院图书馆资料室

同济大学体育教研室资料室

前 言

我们在从事各项体育活动的过程中，要掌握某一技术动作，首先是依赖外界对人体各种感受器官的刺激，这些刺激通过感受器官的特有装置沿神经传导至大脑皮层中枢，在这里进行分析综合而形成了这一运动形态，技术结构的感性认识即感觉。

听觉，在教学中是一个特别重要的感受器官，有着特有的机能，就是它接受语言的刺激，特别在体育教学中，除了直观上给学生做示范动作外，很重要一点，就是通过语言来讲解，就讲解来说，不同的表达方式，引起大脑皮层的反应程度也就不同。因此，在教学中要求教师必须用简练、准确、生动的语言来表达讲解，易于使学生产生深刻的印象和兴趣而增加感受的能力。

“口诀”就具备了这一简洁、生动、深刻的特点，它在我国古代历史上广为传播沿用授徒传艺，成为一种很好的教学手段。这种口诵心记的教学法，简要的刻画了动作的要领，使学生容易领会记忆，多少年来，口心相传，延续至今，成了我国宝贵的民族文化遗产。

体育教学的基本环节，是讲解示范和组织学生练习。在“精讲多练”的原则下，如何使讲解条理清楚、易懂、易记、有感染力，是提高体育教学质量的重要标志。口诀在某些教学环节中具有这种特点。

我们汇编这本小册子，共收集了田径、体操、武术、游泳、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、羽毛球、滑冰共十一个项目的

基本技术教学内容，可供学校体育教师和业余教练员学习参考。由于我们看的资料不多，收集不够全面，可能会有更多更好的资料遗漏，希望广大教师和教练员给予帮助补充，使之日趋完善。

在选用时，希望能够因人制宜，灵活运用。其目的是为了帮助广大教师抓住技术动作的要领，提高体育教学和训练质量，有利于贯彻“少而精”的教学原则。培养更多更好的体育人才，为四化建设服务。

这本小册子，一部份是我们自己编写的，另外还选摘了《新体育》、北京体科所《体育科技》、《陕西体育》、山东体科所《体育科技》、《北京体院学报》、上海体院《排球运动小知识》、《成都体院学报》、同济大学刘培俊、邓惟一编《体育技术口诀》、九江二中徐惠德编《体育教学口诀》、河南师大《体育教学参考资料》、甘肃师大《体育教学与训练问题浅谈》专辑、福建师大《体育教学与研究》、河北师大《体育教学与参考资料》、广西师院《学校体育》、杭州大学《体育运动》、《广东高校体育》、湖南师院《体育文集》、西安体院《体育资料》、武汉体院《武术专辑》、黑龙江体科所《冰上运动》等刊物的有关资料。

参加审阅的有国家乒乓球队教练梁友能、上海体院副院长马如棠副教授、同济大学许鸣寰教授、上海体院吴玉崑教授、孙丙熊、黄良友副教授。邱丕相、黄济成、陈鸿法、庄斯伟、何志林、刘贺余、黄国琪、许辛之、郁鸿骏、黄亦华、徐宝兴、徐增琪、苗凤藻、杨昭平、林逸琦；北京体院卜筑成、牛钟歧、华中师院荣亮、云南大学杨国智、上海师院张金铨等经验丰富的老师也花了许多精力，认真审阅修正，使之更加确切完善。有的还专门补充选写了个别项目内容，在此表示衷心地感谢。

由于我们工作不够细致，水平有限，难免有差错和不妥之处，

诚心希望广大体育工作者给予批评指正。

编 者

一九八二年二月十三日

目 录

体育教师在学校的作用和应具备的条件.....	(1)
田 径.....	(1)
体 操.....	(27)
武 术.....	(39)
篮 球.....	(49)
排 球.....	(63)
足 球.....	(70)
手 球.....	(78)
乒乓球.....	(80)
羽毛球.....	(88)
游 泳.....	(90)
滑 冰.....	(94)

体育教师的作用

体育教师任务重，	大中学校概相同。
三育之一负全责，	组织实施不能停。
增强学生的体质，	提高健康的水平。
保证学生精力好，	科技高峰好攀登。
德育方面有责任，	培养学生好作风。
锻炼方法传授好，	体好智育有保证。
搞好两操上好课，	组织课外的活动。
上好专项训练课，	体检野营配合行。
竞赛活动常开展，	裁判工作要担承。
集体活动整队伍，	体育教师带队行。

体育教师应具备条件

政治坚定思想好，	艰苦朴素好作风。
“一专多能”业务精，	人材要求专又红。
熟练掌握“三基本”，	教学训练有真能。
能写教学诸文件，	文理通顺字迹清。
教学方法艺术高，	组织教学有本领。
讲解清楚词达意，	示范熟练姿势正。
具有一个好嗓子，	清晰响亮下口令。
能训学校运动队，	技术熟练有水平。
组组竞赛能力强，	比赛裁判过得硬。
科研能力有真才，	场地器材维修勤。
处处注意做表率，	仪表教态为典型。
还要能当班主任，	思想教育高水平。
早出晚归能吃苦，	培养人材好园丁。

田径

一、竞走

头部要正眼前看，	上体稍倾微向前。
两臂弯屈前后摆，	前摆不能过中线。
骨盆扭转带腿迈，	足跟着地较明显。
撑地膝盖要伸直，	动作轻松又自然。
两脚不同离地面，	脚迹接近一直线。

1. 价值

竞走与跑有不同，	单双支撑无腾空。
培养耐久顽强志，	发展髋部灵活性。

2. 上体动作

头正颈松眼前看，	上体基本垂地面。
后蹬上体微前倾，	肩绕纵轴稍有转。

3. 摆臂

肩松肘屈半握拳，	前摆不过颌中线。
后摆肘部稍外偏，	大臂后摆平于肩。
前摆要正要松肩，	后摆外偏肘平肩。

4. 支撑蹬摆

前蹬柔和落地轻，	脚跟着地侧滚动。
后蹬角小髋前送，	垂直支撑膝屈松。
髋腰前后做扭转，	带动大腿送向前。
大腿前摆带小腿，	单双支撑膝不弯。

一字表达法：

正——要求头要正、上体要正直。

直——单双脚支撑时，膝不弯屈。

两脚着地要求一直线。

平——要求动作平稳、后摆大臂与肩平。

转——髋、腰、肩要前后转动。

短——双脚支撑时间短。

送——后蹬用力推髋前送，以带动大腿前送。

二、中长跑

1. 技术概念

臀部不坐往前送，

蹬完放松稍后摆，

大腿积极往下压，

呼吸又深又均匀，

后蹬要直力量猛。

腿往前抬近水平。

脚掌后扒膝缓冲。

动作协调又放松。

2. 站立式起跑

(1) 各就位

前脚全掌负体重，

前后相距约两拳，

听到口令先呼吸，

有力脚站在前面，

两腿弯屈体前倾，

后脚前掌触地面。

体直臂垂放松站。

然后走近起跑线。

前后相距一脚长。

精神集中听枪声。

(2) 鸣枪起跑

听到枪声体前倾，

迅速摆臂提后腿，

两脚用力蹬后边。

蹬直前腿体向前。

(3) 起跑后加速跑

上体前倾比较大，

根据战术占位置，

蹬摆积极速度快。

逐渐转入途中跑。

3. 途中跑

后蹬：

身体前移靠后蹬， 髋部展开向前挺。
后蹬角度五六十， 蹬腿要直力量猛。

摆腿：

蹬完后摆要放松， 动作不拖不后撩，
前摆大腿要抬高， 小腿放松不前甩。

着地：

大腿积极往下压， 着地脚近射影点。
前掌着地要柔和， 膝关节要缓冲。

躯干：

上体姿势微前倾， 头部正直颈放松。
屈臂摆幅要适度， 配合下肢前后摆。
上体微微向前倾， 快速蹬地把髋送。
步长最大频率快， 摆臂有力肩放松。
上下配合要协调， 重心稳定直线行。

4. 呼吸

呼吸步伐要协调， 二步一呼一吸气。
极点出现人难受， 意志坚强度难关。

5. 终点冲刺跑

终点冲跑自力量， 保持快速过终点。

6. 战术

- (1) 积极主动争上游， 认真分析心中有数。
合理分配跑速度， 超赶要在直道处。
遇到顺风放步长， 逆风吹来加频率。
速度好的跟随跑， 耐力好的领先跑。
战术运用要灵活， 随机应变有能量。
- (2) 战术先订好， 超越在直道。
动作有力气， 呼吸要自然。

攻破“极点”关，

坚持就胜利。

三、短跑

田径重点是短跑，

各项运动少不了。

反应快速灵敏高，

发展速度它最好。

1. 技术特点

摆臂技术体前倾，

前扒后蹬稍塌腰。

动作紧凑有节奏，

干脆利落幅度大。

2. 蹲踞式起跑

①各就位

手撑线后同肩宽，

有力脚放在前面。

后膝跪地颈放松，

重心前移肩过线。

②预备跑

两脚贴紧起跑器，

臀部从容往上抬。

两臂前脚负体重，

屏气静待枪声响。

③起动猛似箭离弦，

上体接近地平面。

前脚蹬直快摆臂，

后腿前摆膝领先。

3. 加速跑

大腿前摆靠近胸，

压髋蹬伸体前倾。

膝踝伸展步频快，

步幅渐大体渐抬。

4. 途中跑

扒蹬——

扒蹬向前主动力，

伸髋压腿掌扒地。

踝膝伸展腿蹬直，

后蹬角小快用力。

叠摆——

蹬完放松膝弯屈，

叠腿足跟靠臀部。

大腿积极速前摆，

顶膝送髋腿高抬。

上体与摆臂——

眼要平视头要正， 上体正直或稍倾。
两臂屈肘肩放松， 协调用力速摆动。

5. 弯道跑

克服离心体放松， 两脚着地有不同。
左前外侧右内侧， 右腿内抬体朝内。
右臂前内后向外， 加大幅度前后摆。
右髋肩膝向内扣， 跑进直道步放开。

6. 终点冲刺跑

最后一段冲刺跑， 后蹬角度要缩小。
两臂摆动要加快， 保证速度要技巧。
躯干前倾胸撞线， 动作勇猛要果断。

7. 总的技术动作要求

起跑加速发挥好， 扒蹬叠摆要协调。
加大步幅频率快， 减少波动直线跑。

8. 一字表达法

抬、移、快、蹬、叠、摆、压、靠、抬、送、松、倾。

抬——起跑预备时臀部要抬起来。

移——起跑预备时重心前移。

快——起跑加速快、蹬扒叠摆快、摆臂快。

蹬——髋、膝、踝充分蹬直伸展。

叠——后蹬结束大小腿快速充分折叠。

摆——大腿积极顶膝前摆，两臂协调用力前后摆。

压——在用力后蹬时积极压髋压大腿。

靠——加速跑时大腿前摆尽量靠近胸部，途中跑蹬后叠摆足跟靠近臀部。

高——大腿前摆要摆得高。

送——髋要积极前送。

松——整个跑的动作要协调放松。摆臂时肩要放松，颈部要放松。

倾——起跑、加速时整个身体要前倾。弯道跑时整个身体要向内倾。终点冲刺最后一步躯干前倾。

四、跨栏跑

1. 技术概念

跨栏技术总概念，保持高速跨过栏。

腾空时间尽量短，栏间节奏尽量快。

2. 起跑至第一栏（三字要求：早、好、高）

起跑技术同短跑，发挥速度“尽量早”。

摆臂送髋蹬充分，步幅逐增“节奏好”。

最后一步小半脚，快速起跨“重心高”。

3. 跨栏步（三字要求：高、偏、调）

①上栏

起跨前缩半步长，两米以上起跨点。

摆腿抬高膝放松，身体重心高向前。

加大前倾髋前送，幅度要大动作猛。

②栏上动作

摆腿异侧臂前伸，促使上体倾向前。

伸直前腿脚勿偏，后腿屈膝往前拉。

栏上动作犹如跑，两腿迅速做剪绞。

③下栏动作

下压摆腿脚着地，重心前移髋前送。

积极内旋起跨腿，臂腿配合要协调。

4. 栏间跑（四字要求：高、节、直、大）

跑的技术同短跑，但要注意重心高。

栏间起腿勿跨跳，跑的节奏最重要。

提高频率跑栏间， 一步一步沿直线。
比例一般小大中， 尽量做到步幅大。

5. 弯道过栏

右脚着地掌内侧， 右腿提拉力向左。
左脚落地靠内线， 整个身体向内侧。

6. 终点跑（二字要求：冲、压）

最后一栏刚跨完， 全力以赴“冲”终点。
距线大约二米远， 体倾臂摆猛“压”线。

7. 总的技术要求

右腿蹬直起角小， 快速提拉前摆高。
左腿屈膝腿高抬， 送髋下压伸扒快。
过栏低平时间短， 节奏明显“快”当先。

8. 一字表达法：倾、节、直、平、高、快。

倾——上栏、栏上、下栏，上体都有不同程度的前倾。

节——栏间节奏、过栏节奏明显，轻快。

直——攻栏时右腿充分蹬直，下栏时左腿髋膝要伸直。栏间跑要直。

低——过栏时身体重心抛物线要低。

高——起跑时“预备”臀要抬高，攻栏时左腿屈膝大腿摆的高，过栏时膝比踝高（右腿），栏间跑重心高。

快——“快”在跨栏跑中很重要，应“快”字领先。起跑速度发挥快，攻栏蹬摆落地快，左腿压伸扒快，右腿蹬，收展提拉、抬快。栏间步频快，终点冲刺快。

五、跳高技术口诀

1. 技术概念（以左脚起跳为例）

完整技术分四段， 跑、跳、低、落紧相连。
助跑低快又平稳， 连接踏跳不停顿。

踏跳向上正又前，
杆上跨滚剪俯背，

跃起过杆轻如燕。
杆后顺势缓冲落。

2. 助跑

(一) 俯卧式

站立姿势开始跑，
脚掌着地要轻快，
助跑前段带弹性，
前后摆臂幅度大，
助跑后段体低平，
后蹬角小上体正，

后蹬有力髋向前。
躯干脚尖正对前。
蹬摆充分体前倾。
自然协调又轻松。
脚掌蹬扒髋前送。
逐渐加速不顿停。

最后三步：

最后三步很重要，
降低重心为起跳，

步幅长短中、大、小。
哒—哒哒节奏要记牢。

跪撑步（倒数第二步）

倒数二步上体直，
以腿带髋做跃步，

屈膝送髋体前移。
步幅大快重心移。

迈步（最后一步）

最后迈步最重要，
脚跟制动髋膝直，

步短速快为起跳。
送髋伸腿成体倒。

(二) 背越式

直线助跑为前段，
助跑后段三、四步，

发挥速度进弧线，
脚掌着地不减速。

3. 踏跳

(一) 俯卧式

摆腿着地速提踵，
跳腿挺髋踵着地，
提肩弓身摆腿伸，

膝跪压紧髋前送。
脚落压膝摆腿跟。
蹬地展体身要正。

①起跳

右腿压拉不可松，
左腿迈步快伸蹬，

快速甩摆髋前送。
提肩提腰猛提踵。

②两臂动作

倒数二步臂前收，
以臂带肩速上摆，

经下弧摆留身后。
右臂稍高制动快。

(二)背越式

脚跟着地滚动急，
肩臂用力上摆提，
踝膝蹬直髋伸展，
提腰提肩头上顶，

侧对横杆体前移，
快速蹬伸体腾起。
屈膝扣摆送髋转，
纵轴转体背对杆。

4. 过杆和落地

①跨越式

摆腿过杆要平直，
跳腿内收体左转，

两腿越过有先后。
着地摆腿膝缓冲。

②剪式

摆腿过杆脚内旋，
跳腿内收过横杆，
低头含胸臂后摆，

带动上体朝左转。
两腿杆后上下剪。
挥臂挺身跳腿下。

③滚式

摆腿小腿过杆后，
迅速上收踏跳腿，
身体团缩腭内收，

内转身体向杆倒。
靠近摆腿腘窝处。
两臂跳腿先下落。

④俯卧式

摆腿同侧臂前伸，
带动身体绕杆转，
头肩手臂向下潜，

上体卧杆跳腿收。
跳腿外旋向后伸。
臂腿着地侧后滚。

⑤背越式

A. 助跑

助跑前段是直线， 助跑后段沿弧线。
弧线助跑体朝内， 重心起伏要平稳。
后蹬角度要小些， 大腿迈步别高抬。

B. 踏跳

踏跳脚踩起跳点， 几乎与杆成平行。
跳脚全掌着地时， 踏跳脚蹬离地面。

C. 过杆和落地

身体背越在杆上， 肩部继续往后展。
头和两臂过杆后， 积极挺髋成反弓。
两臂前摆成上举， 肩背落地成缓冲。

5. 技术要求

(一) 俯卧式

直线助跑不倒杆， 助跑起跳要连贯。
助跑加速平而稳， 跪膝送髋降重心。
迈步摆腿拉得开， 蹬步协调臂上摆。
右腿伸旋腿过杆， 左腿屈收外展开。

(二) 背越式

助跑内倾不倒杆， 扣摆送髋肩领先，
屈膝挺髋成背弓， 收腹举腿背着垫。

6. 一字表达法

(一) 俯卧式

正——助跑时躯干正、方向正、落脚正。

准——步点和起跳点准确。

快——起跳快、摆伸旋快，跳腿收展翻快。

跪——起跳倒数第二步要跪膝。

送——摆动腿甩摆要把髌带送出去。

迈——迈步脚跟制动、要快、拉开。

蹬——起跳时快速蹬伸，充分、有力。

提——提肩、提腰、提臀、提踵。

摆——摆腿摆臂速度快、力量大。

旋——摆动腿脚内旋。

伸——摆动腿在旋的同时要做伸的动作。

展——起跳腿上收后，快速展髌和外展膝。

扣——右臂上摆后，要内扣肩。

含——要稍含胸，收腹不要挺胸。

潜——手、臂肘肩背依次下潜落地。

（二）背越式

快、倾、短、摆、扣、展、伸、挺、收

快——助跑速度要快，起跳要快。

倾——在进入弧线助跑身体向内倾斜。

短——最后迈步的距离要短。

摆——起跳时两臂和摆动腿用力快速上摆。

扣——起跳时摆动腿扣膝、送髌、扣右肩。使身体向左转动背对杆。

展——在起跳蹬地时，起跳腿的髌膝、踝要充分伸展，上体也要伸展。

伸——过杆时，两臂和肩向后伸。

挺——过杆时挺髌，在杆上成弓桥。

收——当臀部过后，收腹、举腿上甩小腿。

六、跳远技术口诀

1. 助跑

开始姿势应固定， 起跑就应加速度。