



体育集中注意力练习
精编400例

吴永龄 编著

华中师范大学出版社

体育集中注意力练习精编400例

吴永龄 编著

华中师范大学出版社

体育集中注意力练习精编400例

吴永龄 编著

*

华中师范大学出版社出版

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所发行

石首市第二印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.5 字数180千字

1989年7月第1版 1990年3月第1次印刷

ISBN 7-5622-0333-4/G·104

印数：1—4000 定价：2.20元

编 者 的 话

学生和运动员到运动场上体育课或接受运动训练，体育教师或教练员最大的成功，莫过于始终地、持久地把学生或运动员的注意力集中到他们所教授的练习内容上来。然而，许多教师或教练员往往苦于找不到有效的手段和方法。

为了适应广大体育教师和教练员的需要，提高体育教学与训练的水平，我们根据不同年级学生的体育基础和生理、智力特点，并结合多年教学、训练工作的实践和体会，编写了《体育集中注意力练习精编 400 例》一书，以供选用。

目前，有关体育集中注意力练习的书刊在我国十分罕见，因此，希望本书能成为广大体育教师和教练员的良师益友。

本书在编写过程中，得到了湖北省体育科研所，数百所大、中、小学，业余体校，体育院、系等试用单位的体育教师或教练员，以及协助插图工作的刁在箴同志的关心和支持。在此，一并表示衷心感谢。

限于水平，本书难免存在诸多不足之处，恳切希望广大体育工作者及参阅本书的同志不吝教正。

编者

一九八八年

目 录

- 一、集中注意力练习的心理生理机制…………… 1
- 二、组织集中注意力练习时应注意的事项…………… 6
- 三、体育教学、训练集中注意力练习400实例…………… 7

小学组练习

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. 电话号码…………… 7 | 19. 跳变取胜…………… 15 |
| 2. 特殊“3”…………… 7 | 20. 对 鼻…………… 16 |
| 3. 下一人报“和”…………… 8 | 21. 看谁反应快…………… 16 |
| 4. 计时报字…………… 8 | 22. 间隔传呼…………… 17 |
| 5. 报数与示数…………… 9 | 23. 撤 退…………… 17 |
| 6. 顺、倒报数…………… 9 | 24. 三角换位…………… 18 |
| 7. 报单不报双…………… 10 | 25. 导游车…………… 18 |
| 8. 抓手指…………… 10 | 26. 后退过桥…………… 19 |
| 9. 钓 鱼…………… 10 | 27. 有效口令与
无效口令…………… 19 |
| 10. 追 捕…………… 11 | 28. 逆反走动…………… 20 |
| 11. 看谁点的准…………… 11 | 29. 闭目辨向…………… 20 |
| 12. 出手指…………… 12 | 30. 连续动作…………… 21 |
| 13. 指 物…………… 12 | 31. 团体操…………… 21 |
| 14. 接反弹球…………… 13 | 32. 听口令做
相反动作…………… 21 |
| 15. 击球落地…………… 13 | 33. 击掌反击…………… 22 |
| 16. 踩 绳…………… 14 | 34. 跳进跳出…………… 22 |
| 17. 击足跳…………… 14 | |
| 18. 拍背或踩脚…………… 15 | |

35. 蛇形跑	23
36. 判断习惯动作	23
37. 盲人打乒乓	23
38. 起动扶棒	24
39. 投准比赛	24
40. 认 字	25
41. 兔 跳	26
42. 语言美	26
43. 体育谜语	27
44. 按拍球节奏蹲起	27
45. 送情报	28
46. 桥上换位	28
47. 变化“日”字	29
48. 集中视力	30
49. 调整队伍	30
50. 趁机传递球	31
51. 团结的搬运工	31
52. 轮换喊口令	32
53. 提轻纸板	32
54. 踩 影	33
55. 背间移棍	33
56. 象形动作	34
57. 偷袭哨兵	34
58. 三指顶球	35
59. 音响信号	35
60. 风向仪	36
61. 查 错	36

62. 后退穿“林”	37
63. 拍 肩	37
64. 夹书捡沙包	38
65. 捕捞“珍珠”	38
66. 听号站线	39
67. 定点拍球	39
68. 拼字游戏	40
69. 猫捉鼠	40
70. 捅蜂窝	41
71. 按组合字 数编队	41
72. 龙舟赛	42
73. 球从晃动 圈中传过	42

初中组练习

74. 邻居门号	44
75. 报“3”能 除尽的数	44
76. 重叠报数	45
77. 指数加倍	45
78. 报姓比赛	46
79. 拼单词	46
80. 全神贯注	47
81. 默 写	47
82. 摸耳朵	47
83. 练眼功	48

- | | | | |
|-------------------|----|---------------------------------|----|
| 84. 节奏击掌 | 48 | 111. 比分是多少 | 63 |
| 85. 找邻居 | 48 | 112. 巧移手榴弹 | 64 |
| 86. 走跑交替 | 49 | 113. 两个大本营 | 64 |
| 87. 集体绕口令 | 49 | 114. 集市卖瓜 | 65 |
| 88. 旗 语 | 50 | 115. 集体走靶 | 66 |
| 89. 队形变换 | 50 | 116. 齐心合力 | 66 |
| 90. 按结果转体 | 51 | 117. 脚下夺球 | 67 |
| 91. 不一致才对 | 51 | 118. 击 靶 | 68 |
| 92. 识别体育项目 | 52 | 119. 报 时 | 68 |
| 93. 比高低 | 52 | 120. 递减跑步 | 69 |
| 94. 快收脚 | 53 | 121. 一笔添字 | 69 |
| 95. 护送情报 | 53 | 122. 打“飞蝶” | 70 |
| 96. 紧急集合 | 54 | 123. 测听力 | 70 |
| 97. 躲拍肩 | 54 | 124. 变化队形走 | 71 |
| 98. 转身反应 | 55 | 125. 托球低钻 | 71 |
| 99. 高矮胖瘦 | 56 | 126. 背滚球 | 72 |
| 100. 传口令 | 56 | 127. 指南针 | 72 |
| 101. 盲人过河 | 57 | 128. 招鸡归窝 | 73 |
| 102. 大小西瓜 | 57 | 129. 巧移接力棒 | 73 |
| 103. 赶珠比赛 | 58 | 130. 落地为输 | 74 |
| 104. 争 人 | 59 | 131. 摇折绳 | 74 |
| 105. 接字凑句 | 60 | 132. 填“+”、“-”、
“×”、“÷” | 75 |
| 106. 记路线 | 60 | 133. 巧站队 | 75 |
| 107. 仿声练习 | 61 | 134. 切勿“分
心走神” | 76 |
| 108. 组 字 | 61 | 135. 谨慎配合 | 77 |
| 109. 投石下“井” | 62 | | |
| 110. 追逃跑者 | 62 | | |

136.	脱圈走	77
137.	见信号传球	79
138.	拖球接力	79
139.	猜运动年龄 的奥秘	80
140.	跳九宫格	80
141.	代号	81
142.	闯“龙门”	82
143.	走人行横道	82
144.	过重叠小山洞	83
145.	友好往来	84
146.	握手	85
147.	巧移对手	85
148.	一拍即合	86
149.	体育谜语四则	87

高中组练习

150.	手指显数	88
151.	默数齐报	88
152.	加报数	89
153.	拼报单词	89
154.	间隔倒报数	90
155.	抓耳、鼻	90
156.	抓牛尾巴	90
157.	积分	91
158.	夜练平衡木	91
159.	躲竹杆	92
160.	比葫芦	92
161.	黑白拳掌	93
162.	四方投石	93
163.	言行不一	94
164.	规定动作	94
165.	歪头闭目转体	95
166.	模仿步伐	95
167.	前、后、左、右	95
168.	无灯汽车	96
169.	寻找目标	96
170.	击掌跑步	97
171.	追拍持球者	97
172.	辨别方向	98
173.	黑夜埋雷 与排雷	99
174.	记忆再现	100
175.	闭眼跳准	100
176.	黑夜救人	100
177.	追忆模仿	101
178.	圈内跳转	101
179.	追同伴	102
180.	隔人追逐	103
181.	按音乐节 拍报数	103
182.	踢活动靶	104
183.	信号传递	104
184.	关门挡球	105

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 185. 抢球 | 105 | 211. 体育成语 | 119 |
| 186. 抢先放在圈内 ... | 106 | 212. 金鸡独立 | 120 |
| 187. 分篮球 | 106 | 213. 夹球走路 | 120 |
| 188. 强记 | 107 | 214. 奖品在哪里 | 120 |
| 189. 看“图纸”施工 ... | 108 | 215. 飞盘钻洞 | 121 |
| 190. 辨别球赛 | 108 | 216. 排队买球票 | 122 |
| 191. 猜对了一半 | 109 | 217. 闭目跳绳 | 123 |
| 192. 集体研究 | 109 | 218. 空对地导弹 | 123 |
| 193. 第三声止步 | 110 | 219. 投球击背 | 124 |
| 194. 按顺序传球 | 111 | 220. 快速加减 | 125 |
| 195. 服装展览 | 111 | 221. 背后插棒 | 126 |
| 196. 穿圈去球 | 112 | 222. 跨皮筋(或 | |
| 197. 头停球 | 112 | 竹竿)..... | 126 |
| 198. 传信号投篮 | 113 | 223. 传接反弹球 | 127 |
| 199. 按琴键 | 113 | 224. 闭目跳越摆 | |
| 200. 听哨即变 | 114 | 动绳 | 127 |
| 201. “汤匙”接球 | 114 | 225. 跑步计算 | 128 |
| 202. 套球 | 115 | 226. 攻守对抗 | 128 |
| 203. 在规定“轨道” | | 227. “8”字滚球..... | 129 |
| 内运球..... | 115 | 228. 米尺拍球 | 129 |
| 204. 看手指练步伐 ... | 116 | 229. 拍毽子 | 130 |
| 205. 摸岗哨 | 116 | 230. 指尖转动球 | 130 |
| 206. 圈内踢毽 | 116 | 231. 想想看 | 131 |
| 207. “挡拳”..... | 117 | 232. 防原子弹演习 ... | 131 |
| 208. 找座位 | 117 | | |
| 209. 手顶棍行进 | 118 | | |
| 210. 自我感觉 | 119 | | |

大学组练习

- | | |
|------------------|-----|
| 233. “二姐妹”报数 ... | 133 |
|------------------|-----|

234. 报省份与省会 … 133
235. 交叉报数 …… 134
236. 回答算式 …… 134
237. 电子计算器 …… 135
238. 弹钢琴 …… 136
239. 照镜子 …… 136
240. 同手同脚 …… 136
241. 看球做动作 …… 137
242. 动作模仿 …… 137
243. 旅 游 …… 138
244. 爆竹声声 …… 139
245. 碰彩球 …… 139
246. 规定动作比赛 … 140
247. 听信号运球 …… 140
248. 集体抢球 …… 140
249. 抢球投篮 …… 141
250. 花样传球 …… 142
251. 引路人 …… 142
252. 躲开小坑 …… 143
253. 躲“雷” …… 143
254. 盲人送伤员 …… 144
255. 瞎子摸人 …… 144
256. 忆录相 …… 145
257. 先看后做 …… 145
258. 九格板 …… 146
259. 射 门 …… 146
260. 微弱信号 …… 147
261. 多少运动员 …… 147
入场 …… 147
262. 最后一个得球者是谁 …… 148
263. 间隔换位 …… 148
264. 寻找最好的朋友 …… 149
265. 听从指挥 …… 149
266. 跛子执行任务 … 150
267. 队列动作组合 … 150
268. 执行指令 …… 151
269. 您当了儿 盘裁判 …… 151
270. 抢 圈 …… 152
271. 秘密行军 …… 152
272. 攻防对练 …… 153
273. 扶 棍 …… 153
274. 射击对抗 …… 154
275. 跳“田”字 …… 154
276. 听音辨人 …… 155
277. 触 肩 …… 156
278. 学十佳 …… 156
279. 喜爱的体育 项目 …… 156
280. 累计时差 …… 157
281. 礼貌传球 …… 157
282. 不对称动作 …… 158

283. 定线抛接球 158
284. 快速回忆 159
285. 反方向运球 159
286. 数子显示器 160
287. 竹杆夹球 160
288. 跳彩带 161
289. 吹鸡毛 162
290. 双托球接力 162
291. 拍球跳双绳 163
292. 脚托毽球行进 ... 163
293. 防刺练习 164
294. 模仿传(垫)球 ... 165
295. 适时钻球 165
296. 抵 棒 166
297. 转圈投弹 167
298. 定时投篮 167
299. 多少分 168
300. 比姿态美 169
301. 遵守交通规则 ... 169
302. 夜间狩猎 170
303. 曲线传递讯号 ... 171
304. 球托球 172
305. 巧移绳子 172
306. 调整舞步 173
307. 报奥运会项目 ... 174
308. 跑动报单、双数... 174
309. 按垫球技术要领
报数 175
310. 报数间隔点将 ... 175
311. 回忆形象 176
312. 射门人是谁 176
313. 看幻灯 176
314. 即兴领操 177
315. 过电影 177
316. 辨别攻守 178
317. 做相应技术
动作 178
318. 记忆效仿 179
319. 盲人抛接球 179
320. 信号灯 180
321. 对暗号 181
322. 说做不一 181
323. 钻洞击掌 182
324. 盲人运球 182
325. 荧屏显数 183
326. 按代号练功 183
327. 看信号跨过
人(或物)..... 184
328. 接遮网球 184
329. 注意第二球 184
330. 听暗号行动 185
331. 运球拦截 186

体育专业组练习

332. 脚下反应 186
333. 考篮球裁判 186
334. 双人抢球 187
335. 换位传球 187
336. 传双球 188
337. 对踢地滚球 188
338. 喊号传、垫球 189
339. 余者领操 189
340. 变化接球 190
341. 运球占位 190
342. 花样传球 191
343. 托乒乓球 191
344. 踢毽球 192
345. 击掌走步 192
346. 计时滑步 193
347. 钻网 193
348. 针锋相对 194
349. 听音乐练习
动作 194
350. 自愿结合 195
351. 叠罗汉 195
352. 领会体操术语 ... 196
353. 看谁反应快 196
354. 数兔子 197
355. 谁去看球了 197
356. 接术语 198
357. 三兄弟是什么
358. 运动员 198
358. 多项运动会 199
359. 集体造型 200
360. 补报成绩 200
361. 炸“军火库” 201
362. 按类归队 201
363. 带球换位 202
364. 仔细听 202
365. 寻人 203
366. 调整比赛顺序 ... 204
367. 踩脚印 204
368. 顶竿过桥 205
369. 攻防兼备 206
370. 拼足球 206
371. 优秀残疾清
洁工 207
372. 棒穿环 207
373. 指示灯 208
374. 巧分铅球 208
375. 连续移棒 209
376. 归营 210
377. “蚂蚱”赛跑 210
378. 挂“车箱” 211
379. 双人组合 212
380. 扩大练习场地 ... 212
381. 调转鱼头 213
382. 争前列 214

- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 383. 哑 语 | 215 | 392. 钻地道 | 220 |
| 384. 调步变速跑 | 216 | 393. 倒过来 | 220 |
| 385. 对 刺 | 216 | 394. 抢 答 | 221 |
| 386. 打手为胜 | 216 | 395. 体育影片谜语 ... | 222 |
| 387. 大象走路 | 217 | 396. 循环操 | 222 |
| 388. 钻 圈 | 217 | 397. 计算步数 | 222 |
| 389. 体育术语谜 | | 398. 怎样收拾器材 ... | 223 |
| 三则 | 218 | 399. 技术回忆 | 223 |
| 390. “猫”跳比高 | 219 | 400. 判断支点 | 224 |
| 391. 密集移动 | 219 | | |

一、集中注意力练习的心理生理机制

学生来到运动场，教师首先要采取适当的措施，使学生思想集中到体育课或训练课上来。这是上好一堂体育课、训练课的必要条件。学生上课注意力集中与否，直接影响学习效果，因此，采用集中注意力练习有助于教学训练质量的提高。

“注意”是人的心理活动对某些事物的指向性与集中性，即心理活动的方向和程度。当学生集中注意力上体育课或训练课时，他们的心理活动就指向和集中于教师的讲述、示范和练习。由于在学生集中注意练习时，大脑皮层相应区域都或浅或深地处于抑制状态，这种负诱导愈强，注意力便愈集中。例如，当学生集中注意做练习时，其它与练习无关的事物便“视而不见，听而不闻”了。因此，在教学与训练的开始就应设法使学生的注意力集中到课堂上来。

注意分无意注意和有意注意两种。无意注意是没有预定目标和不加努力的注意，是一种由客观刺激物引起的，不自主的、自然而然产生的注意。如新奇的器材、醒目的标志、新式的运动服装、巨大的声响、音乐的伴奏等都会引起学生的无意注意。但由于无意注意是被动的，因而持续时间短暂。有意注意是有预定目标的和需要经过一定努力产生的注意，是带有强制性的，也是从某种需要出发努力形成的。例如有的学生对体育或某些运动项目不感兴趣，但由于体育是学校一门必修课程，有它的重要性，所以强制自己并努力集

中注意力学好它，这种注意力一般较为持久。因此我们在体育教学或训练中要掌握并运用这些心理上的规律，充分利用无意注意和有意注意来组织教学与训练，还要运用这两种注意之间的互相转化来防止产生分散注意力的因素，组织好注意力的良好转移。

开始上课时，不仅要向学生讲明课的任务与要求，以及每个项目、动作的目的和具体要求，完成动作的关键与难点，鼓励学生要有克服困难的坚强意志，还要选择恰当的集中注意力的练习，来统一学生注意的方向，把学生从被动注意引导到主动注意上来，使他们产生兴趣。此时的兴趣则是认识过程深入的心理条件。兴趣增强了，就会促使学生的意识对体育课、训练课或某些项目的指向与集中，从而对上课与训练产生一种积极的情感。这种情感是上好体育课或训练课的重要条件之一。

在实践中经常遇到体育课或训练课安排在文化课之后，由于神经系统兴奋的后作用，学生大脑皮层的兴奋优势还停留在课堂上、书本上或作业上；如果将体育课安排在下午一、二节，这时学生刚刚午休之后，机体的惰性较强（尤其在夏季），甚至睡意未散，走上运动场无精打彩，这样的精神状况无疑对体育课非常不利。因此，我们必须在课的开始部分就采取一些集中注意力的练习，有意识将学生大脑皮层的兴奋中枢转移到这些练习中来，对大脑其它残留的痕迹产生抑制作用，加速神经传导速度，提高中枢神经系统的兴奋性和中枢机能的协调性，使大脑皮层对即将参加运动活动的神经系统达到适当水平，为上课做好心理上的准备。

从生理角度分析，根据不同对象，采用不同内容、形式的集中注意力练习，可以不同程度地克服肌肉及内脏器官生

理机能上的惰性，促使体温略为升高，使即将参与工作的各个器官更好地动员起来，使人体肌肉、内脏器官从相对静止状态进入运动状态，提高各个器官系统的机能，以利于反应敏捷、动作协调，减少或避免伤害事故，加速动作的掌握。

集中注意力练习，应根据不同情况和目的，选择不同的方法。练习的难易、性质和持续次数、时间，也应根据不同的年龄、性别、神经类型、心理状态、不同项目与水平有区别地加以选择和组编。

1. 中、小学学生，由于大脑皮层兴奋和抑制过程不均衡，不够协调，容易引起兴奋，但也容易扩散（即分散注意力），精力不易集中。他们好动，喜爱体育运动，特别是刚从教室来到运动场，就象一群关不住的小羊。因此对他们来讲，每次课的开始甚至课中或课尾都需要安排一些集中注意力的练习，这样即可充分动员他们的思维能力，又可把兴奋中枢控制在这些练习中。但是，（a）初中及小学生在这个阶段伸展肌群发展得较快，大肌群和屈肌群发展得较慢，故在作动作时协调性能差，因此在给他们做集中注意练习时不要做过多的、复杂的组合动作。（b）由于他们的神经间联系差，故对第二信号系统的反应能力也较差，因此在选用集中注意力练习时，不要太多的用听觉信号，而多采用直观现象的模仿或视图练习。

2. 高等学校学生一般心理特点是随自己专业而定向，兴趣和注意力容易转到自己专业学习上，但对体育课地认识往往局限于课程的规定，或者对体育课，或者对某些运动项目不甚爱好，不予重视。虽在理论上也知道上体育课的重要，但大多数人无坚持锻炼的习惯，因而上课兴趣不高。对此，应选择一些能引起他们间接兴趣的、活动性的集中注意力练

习，以提高他们对体育课的兴趣，调动练习的积极性。大学阶段的学生，神经联系较好，对第二信号系统的反应能力较强，因此可多采用暗示、智力、记忆等集中注意力的形式来进行。大学体育课一般为一百分钟，每次课两个内容，因此可以在转换教学项目时，做一个结合学习内容的集中注意力练习。

3.对体育专业的学生或运动员来说，可结合本课教学、训练内容及专项特点，有针对性地选择一些难度较大的集中注意力练习。采用较复杂、连贯、变换、语言及结合专项特点的集中注意力的练习形式，作为他们练习、比赛状态的心理先导，以此来调节他们大脑皮层运动中枢的兴奋和抑制，使他们尽快地把注意力集中到准确的技术动作、熟悉的技巧配合和消除心理过度紧张与高度抗干扰性的练习或比赛中去，提高他们对各种刺激做应答性运动的精细分化能力，增大神经活动过程的程度和灵活性，同时使肌肉运动知觉更为精细，视知觉更为敏感，为提高练习效果或获得比赛好成绩创造条件。

4.高中、大学女生由于发育日渐成熟，身体形态开始变化，皮下脂肪开始增加，体重也增加较快，在心理活动上表现为喜静、爱美、怕脏、怕羞、畏难、娇气……。同时，女生心血管系统功能较差，机体代谢过程较男性缓慢，中枢神经系统不易兴奋，惰性较强，影响她们锻炼的积极性，这在客观上使她们的体育活动受到限制，故在女生体育课中应结合她们的心理特征和生理特点，选择一些活动量较小的、穿插一些艺术体操的基本动作或舞蹈组合的、伴有音乐（或播放录音）的集中注意力练习，使她们的运动中枢和肌肉群尽快产生适宜兴奋，克服惰性，从而对体育课或训练课产生爱