

中小学体育教学 参考资料

3

内部参考

目 录

小学1—3年级体育课教法.....	(1)
教学大纲是学校体育工作的主要文件.....	(1)
教材和体育课的教法指示.....	(2)
理论知识.....	(2)
队列及队形练习.....	(7)
一般发展练习.....	(16)
大球和小球练习.....	(25)
棍操.....	(28)
形成体姿练习.....	(30)
攀登和爬越.....	(32)
平衡练习.....	(35)
技巧练习.....	(37)
舞蹈练习.....	(39)
爬行.....	(41)
混合悬垂和单纯悬垂练习.....	(42)
走.....	(44)
跑.....	(45)
跳跃.....	(48)
投掷.....	(55)
纪律与课堂控制.....	(57)
一、计划与控制.....	(57)
二、教学风格与意识.....	(58)
三、建立规章制度.....	(59)
四、只是稍加禁止并不总起作用.....	(60)

小学1—3年级体育课教法

(苏联) B.M.卡恰什金

教学大纲是学校体育工作的主要文件

学校的体育教学工作是根据每个年级的教学大纲进行的。教学大纲是国家批准的文件，必须执行。学校的教师或负责人不得随意修改大纲。

所有的学校体育教学大纲都是根据苏联体委劳卫制制订的。所有的主要体育项目规定的综合标准，都反映在教学大纲里面。

初级小学的体育教学大纲是学龄前儿童（幼儿园、托儿所）体育教学大纲的继续。这时的大纲是培养儿童向高年级过渡的必需阶段。

在初级小学的教学时期，应当让学生掌握一定数量的知识、本领和技能，以便为他们在高年级时的继续提高打下基础。

根据现代科学的资料和教师的实践经验制订的体育教学大纲是学校体育理论与实践的统一反映。

大纲共分两部分：说明部分和教材部分。说明部分主要阐明了学校体育的主要任务；非常扼要地解释了大纲的制订与内容；同时对如何进行体育课提出了主要的教法指示、成绩考核及对学生的医务监督。

大纲规定的教材要适合儿童的年龄特点，要按照由易到难逐渐过渡的原则进行。初年级学生的体育课时计划规定每周2课时，全学年70课时。根据规定的教学时数制订大纲，正确而有系统地上好体育课，圆满完成大纲规定的任务。

大纲的内容要使各种不同的体育项目结合起来，有助于解决体育保健、教育和教养的任务。保健和教育任务不管是在体育课和训练作业中都是共同性的。

教养任务常常是要解决具体问题的。教学大纲规定，每个年级的学生应当学什么。但是，大纲不能规定具体项目（练习）的总数量。大纲中只列主要项目。

大纲的相当大的部分规定圆周式的教学，教材要每年重复并逐渐加深。这有助于更好地掌握教材，细致地掌握各项目练习的技术，以及在完成各项的练习过程中，提高已获得的知识与技能。初年级的大纲教材都适用于男孩和女孩。

教材按年级而分，每年级按部分分配。

理论学习部分规定向学生介绍运动制度、体操规则，在上体育课时养成正确的身体姿势和呼吸，还包括介绍在课外时间锻炼身体和积极性休息的规则及在学校和在家里进行体育活动时的规则。

时 数 分 配

年 级	理论学习	体 操	活动性游戏	滑 雪	田 径	总 共
1	2	34	22	12	—	70
2	3	35	20	12	—	70
3	3	27	16	12	12	70

体操部分规定学生应掌握：各种的练习，如队列和队形的变换；臂、腿、上体及头部的姿势和动作；用大小球作的各种练习和体操棍练习；形成正确姿势的练习；技巧和舞蹈练习；攀登、爬越、平衡和匍匐练习；混合与简单的悬垂；走步和跑；跳跃；投掷。

活动性游戏部分规定有一般发展练习；跑，原地和立定跳，从高处跳下，助跑、跳高和跳远，掷远和掷准。

滑雪部分有滑雪服和滑雪鞋的使用法，对滑雪板的保护；滑雪运动的基本动作；滑雪的转移行动、上升和下降。

田径部分有走、跑、原地和助跑跳远、助跑跳高、掷远和掷准。

由于各地的气候条件不同，各中小学在上体育课时，允许更换教材。有条件学习游泳的地方，应当减少大纲其他部分的课时，改上16次游泳课。凡是不降雪的地区，滑雪课可改为体操、游戏，而三年级还要上田径课。长期多雪的地区可以增加滑雪课的次数。

大纲里还有大量的各种身体练习，其内容非常丰富。作每一个练习对于增强机体、形成运动技能、培养身体素质，首先是速度、灵巧都有专门的影响，同时还助于道德、意志品质的培养。

合理地使用这些身体练习能够保证对学生所进行的体育教育任务的完成。学校的物质设备，如操场、体操馆、设备、器材，具有重要的作用。对于课堂和所有其他形式的体育教学工作经常充实些良好的设备，是学校领导者的一项经常性的任务。

体育教学大纲是学校体育所有工作的依据。教学工作一定要与课外工作紧密联系，这是必需的。在课上，教师要特别注意学生对运动技能和技巧的掌握情况，这对于顺利进行课外和校外的具体形式的工作都是必需的。

教材和体育课的教法指示

理 论 知 识

在每个年级的教学大纲里都有理论学习部分。其任务是，在教学期间，要求所有的学生掌握体育运动的必需知识，使他们懂得身体练习的意义，体操规则，并且要会使用这些练习。有助于自觉的对待体育课、课外作业和在日常生活中习惯使用这些体育练习手段。

初级班的儿童要掌握最基本的理论知识，到了中级班和高级班时，再将这些知识面

扩大和加深。到了八年级的时候，根据学生的年龄、性别、健康状况，研究身体练习对于身高、身体发展、各项身体素质的发展的影响问题。到了九年级的时候，学生要掌握一般的和专门的身体训练的知识；运动训练的主要材料；独立作业的组织与教法。专门的理论课不进行。必需的材料，可由教师在体育课上用10—15分钟时间，用座谈形式讲解。一般都是在年级课的开始部分座谈。最理想的是，在课上使用直观教材（挂表、图表、挂图、个人使用的运动器材）。

教师争取在每次座谈中使同学们除了获得一些理论知识以外，还要获得些实际的知识。例如，在以座谈形式上第一次体育课时，教师要向同学们展示运动服装和运动鞋以及学生上体育课用的一切必须品（这些物品最好是适合男孩和女孩用的）。座谈可在课的末尾进行。为了增进健康，应当让学生了解，如何更好地利用假期时间。上滑雪课时，需要向学生介绍滑雪板、滑雪杖，讲解怎样正确使用滑雪的固定装置，怎样往学校携带滑雪板，需要什么样的滑雪服和鞋子对于上滑雪课最合适。体育理论知识要与同学们在内堂课和外堂课上所获得的知识联系起来，特别是象这样的题目，如：“如何保持人的健康”、“如何预防感冒”、“学生的作息制度”等等。夏天在室外的自然环境中上体育课应当与体育的实践指导结合起来。

进行座谈时，教师应当利用可行的方式，给同学们讲述我国在体育运动中的成就及苏联运动员的成绩。

同学们在体育课上所学习到的一切理论知识，最好也要让他们的家长很好的了解。为此，在同他们的家长座谈时，教师 and 校医要比较详细地、有科学根据地讲明他们在体育课上所学习到的实际知识。学校和家庭的很好配合工作常常使人对于学生在体育教育中有一种感觉到的成绩。

B. A. 苏霍姆林斯基在《向儿童献出我的心》一书中这样写道：“我不害怕一再重复这样说：关心健康——每个教育工作者的最重要的劳动。儿童们朝气蓬勃、精神饱满，全靠他们的精神生活、世界观、智力的发展、知识的巩固程度和对自己能力的信心。假如要衡量我在前四年教学过程中对儿童的所有的关注和不安的话，那末，他们的前一半——健康是良好的。

关心他们的健康要与家庭经常保持联系。和家长们举行的绝大多数的座谈，特别是前两年的教学工作，主要座谈儿童们的健康情况。”①

关于学生的运动制度 积极的运动制度是儿童保持和增强健康、身体全面发展的主要因素之一。活动，首先是身体练习，对于发展机体的所有系统是非常必要的：神经、心血管、呼吸和骨骼系统。在合理的采用身体练习的影响下，人的肌肉才会有力量、有灵活性和准确性，而整个有机体才能更好地适应外界环境的各种影响。伟大的俄国生理学家谢切诺夫在他著的《脑的反射》一书中写道：“脑的活动的所有无穷无尽多种多样的外部表现，归根到底只是一种现象——肌肉运动。”②

在对儿童的教育中，活动是非常必要的。在各种活动中，儿童可以了解生活，周围

①B. A. 苏霍姆林斯基著《向儿童献出我的心》，基辅出版社，1974年，第102页

②谢切诺夫：《谢切诺夫选集》，中文本，人民卫生出版社1957年出版，第138页

的世界，掌握劳动的本领和技能。要有足够的活动量，使他们的身高和身体发育都得到正常的发展，但应避免儿童的有机体负担过重，运动制度应当为儿童时期对运动的自然要求和增强活动的积极性起鼓励、调整和创造条件的作用。

学生的运动制度是整个作息制度的不可缺少的有机部分。低年级学生的作息制度应当是：7点钟起床；7点至7点半钟整理内务、早操及盥洗；7点半钟至7点50分早饭；7点50分至8点15分在上学的路上；8点15分至8点半钟准备上课，包括课前操；8点半至12点半学习，在上课期间规定每堂课上作一分钟操、课间操，在学生每次转换教室时规定有课间休息，可利用转换教室的时间组织集体性游戏；12点半至13点放学；13点至13点半午饭；13点半至16点室外散步、游戏，家务劳动（从13点半到14点30分，七岁的一年级儿童午休）；16点至17点半预习功课（一年级学生16点—17点）。在预习功课的时间，每隔30分钟进行短时间的休息（5—10分钟），在休息时间要离开座位，室内散步，做几节操。17点半至19点散步、游戏和身体练习；19点至20点吃饭、自由活动（放松活动）；20点至20点半准备熄灯；20点半至次日7点睡眠。在预习功课期间，教师要求做早操和工间操，而对于保健组的学生教师应与医生配合进行活动。

对参加各种不同活动的同学（体育锻炼小组、运动部、少体校、运动班、专题技术研究小组、文艺活动、单独学习音乐、绘画）制订的作息制度及运动制度要根据他们的具体活动条件而定。家长要与有关的小组取得密切联系，首先要与年级主任取得联系。对于参加任何活动小组的学生来说，作息制度和运动制度最主要的就是要使上述的规定能最大限度的符合保持和增强学生身体健康的要求。

体育作业的卫生规则 作任何身体练习都要遵守医务卫生的要求。主要的要求是：作业地点符合卫生要求，有相应的器材和设备，有专用的服装和鞋子。

最好在室外作身体练习，在室外温度合适的条件下，可在操场、运动比赛场和房管所所属的广场作，也可在森林公园和乡间合适的地方作。不要在不清洁的而多灰尘的广场上作，也不要再在货物堆聚的地方作。

在室内作练习也同样需要提出一定的要求：清洁、通风良好、温度适宜。要有学生更衣室，教师或班主任可对更衣室定出一定的规章制度。

对于器材、设备也要提出一定的卫生要求。这些器材、设备首先要合乎学生年龄、身材和体重特点（滑雪板、滑雪杖、实心球、体操棍、跳绳等等）。

每个学生都必须有运动服和运动鞋，只许在体育课上穿用。上完体育课后，洗澡是对健康很有益处的。家庭条件完全可以做到，但在学校结束有组织的体育作业后也非常希望能够这样做。

关于正确的身体姿势 对姿势的理解应当是养成正确的身体姿态的习惯。

正确的姿势应当是：上体和头正直；胸廓展开；两肩向后并在同一个水平面上；脊柱正常而自然；髋关节和膝关节完全伸直；挺胸展肩。

良好的身体姿势遭到破坏就会引起各种各样的疾病，甚至会使患者长期卧床不起。也可能会有另外的原因：从习惯上就不能正确地保持自己正确的身体姿势，工作（学习）条件不良（桌子的高矮不合适，座位的高低不合适，照明不良），用一只手提书包（改

用背包就很容易解决)等。

身体姿势常遭破坏又兼平足,由于小腿和脚掌的肌肉过度疲劳和放松的结果,致使这种现象常会发生。平足对于骨盆和脊柱有不良的影响,会导致破坏身体的正确姿势及阻碍整个身体的发展。

身体姿势遭破坏有以下不同表现:背部的姿势不正确;脊柱弯曲;胸廓和腹部的姿势不正确;肩胛骨呈翼状形;肩胛骨不在同一个高度上;两肩向下溜或皱起。

不管什么原因使身体姿势遭到破坏,不仅破坏了身体外貌,而且还会导致各种影响有机体的正确工作。

身体姿势所受到的破坏不太厉害的话,只要有系统地参加体育锻炼是很容易纠正过来的。如果很厉害,需要长期作矫正操。如果身体姿势受到严重的破坏,身体结构上有着明显的变形的话,需要进行专门研究,到专门的医院治疗。

医生会在这一重要的工作中帮助教师的。在进行体格检查时,医生确定儿童们的身体姿势状况,需要时,可建议他们作预防操和矫形操。根据医生的建议,教师对每人实行个别对待的办法,减量或加量,改变体操练习的形式,给补充性的练习等等。

教师必须教会学生如何保持正确的身体姿势,学生要了解保持正确身体姿势的意义,从而积极协助教师做好这一工作。学生们的积极性表现在自我监督和对学校或街道上自己伙伴的监督上。家长也会给予很大的帮助,在家里创造教育自己孩子的必要条件。

培养正确的身体姿势是对一至三年级学生进行体育教育的一项具体任务,因此体育教学大纲里规定有专门的姿势操。这种操也包括在早操、课前操、课间操和体育课中。

关于正确的呼吸 人们正确、正常的呼吸就是用鼻子呼吸。这样,冷空气会得到加热,清除灰尘。此外,干燥的空气进入鼻腔时会湿润,而分泌鼻粘膜对空气中的细菌有致命的影响。这样一来,进行深呼吸时,进入气管的是既清洁,又温热而湿润的空气。冷天用口呼吸,要是在上滑雪课时,会使呼吸道着凉的,由此会引起疾病的,如咽峡炎和上呼吸道粘膜炎症,等等。

此外,用口呼吸比较浅,有机体吸入的氧气也较少。

为了保持和增进健康,必须坚决学会正确的呼吸方法,用鼻呼吸要深、均匀而有节奏。专门的呼吸操可养成正确的呼吸方法:

——坐或站姿,深吸气和深呼气;

——两手抱后脑,两肘向前,进行慢而深的吸气(一定要用鼻);同时两肘向两侧展开,慢呼气(用鼻);两肘还原;

——站或坐姿,两肩慢慢向上提起,吸气,放下时呼气;

——数数走步:走两步——吸气,走两步——呼气,走三步——呼气,走三步——吸气,走四步——呼气。

呼吸练习一定要包括在早操、课堂操和课间操内,同时也要包括在体育课上。

不要忘记在普通情况时的正确呼吸。永远不要忘记姿势对呼吸有直接的关系。坐、站和走步时的姿势正确会促进正确的呼吸。在散步和由家到学校的路上,作几节呼吸操,对于养成正确的呼吸是很有益处的。

正确的深呼吸能改善血液循环,对心脏和中枢神经系统都有良好的影响。

身体锻炼对 锻炼的理解是,逐渐提高有机体对外界的各种不利因素,首先是冷、热、强太阳光辐射的抵抗能力。锻炼身体有助于预防感冒和各种传染病,特别是流行性感冒。

大自然的空气、水和日光足锻炼身体的主要条件。锻炼身体的必备条件是用专门的疗法,如空气浴、阳光浴和水浴疗法,循序渐进地长期而有系统的影响身体。锻炼身体要每天坚持才有作用。坚持在室外作操,保持宿舍适宜的温度。从儿童年龄起,培养孩子养成到新鲜空气和冷水中锻炼身体的习惯,衣服不要穿得过暖,严格遵守个人卫生,所有这一切对于增进健康和提高有机体对外界环境不利的影响有促进作用。

日光浴的主要规则。进行日光浴时最好采用卧姿,用布遮头。进行日光浴的地点应当是空气流通,散热条件好。

上午进行日光浴最好(8点到11点钟,空气不太热但比较清洁),饭前1.5小时或饭后经过1.5—2小时进行。

开始晒太阳限在8—10分钟以内(指苏联的中部地区),以后每天可增加5—10分钟,逐渐增加到30—40分钟。进行日光浴时,每隔5—10分钟要变换身体姿势。日光浴后建议采用水浴疗法,最好是洗澡。

使用日光浴要有医生的许可,身上的任何不舒服感觉都是使用日光浴的禁忌症候。

过度的和不正确的使用日光浴,对有机体是有害处的,会引起日光灼伤或热射病。

空气浴的主要规则。最好在早春的暖和天气(约 20°C)开始空气浴,避免在日光直射和有风的天气进行。开始时10—15分钟,然后逐渐增加到1.5—2小时。空气浴的最好时间是在白天的9点钟到18点钟。

空腹和饭后不要进行空气浴,出现寒颤时要立即停止。进行空气浴时,要使有机体预先发热为最好。在室外进行空气浴时最好配合活动(游戏或走步)。

在暖和天气有系统地使用空气浴,可逐渐过渡到比较低气温(16°C)天气进行。这对锻炼有机体有帮助。

使用空气浴时需要医务监督。

水浴的主要规则。水浴有:淋浴、擦身、洗澡。擦身的用法较广。用湿毛巾或海绵擦身,然后用毛巾将身体擦干。开始用热水:学龄前儿童的水温 $28-25^{\circ}\text{C}$,初年级学生—— $25-20^{\circ}\text{C}$ 。然后,每隔3—4天,水温可降 1°C 。学龄前儿童可到 19°C ,初年级学生可到 16°C 。

淋浴是比较有效的水浴疗法。要在儿童习惯了擦身以后才可使用这种方法。开始时淋浴时间不宜过长,10—15秒钟,逐渐达到30—40秒钟。夏季是进行淋浴最好的时候。上午和作操以后进行淋浴。

洗澡是最好的水浴方法之一。如果是在早操以后洗澡的话,在水里不应超过2—3分钟,如果是在日光浴以后洗澡,初年级学生在水内不要超过10—15分钟。在水中要加强活动,不然会着凉的。

使用任何一种水浴方法以后,要将身体擦干,用手或干毛巾揉身或擦身。

在每天的体育活动以后使用水浴是很有成效的。例如,在室内或室外上完课后应当进行淋浴,以便清除身上的汗水和污垢。此外,短时间的热水淋浴使人有安神作用。在没有出现兴奋前,不要用清凉水淋浴。

每天在睡觉前用热水洗脚对于锻炼有机体很有好处。开始用温热水洗脚，然后水温逐渐降低，降到同室温一样。这种水浴方法应当让每一个学生都习惯使用。

这些水浴方法对于有机体有很好的作用，因此，同样也需要医务监督。

队列及队形练习

学生在校学习期间都要学习队列及队形练习。这是使同学们形成正确身体姿势的手段，是培养他们整洁端庄、守纪律、听从指挥的手段，也是培养协调动作与合作的手段。同时，这些练习能够帮助教师更好地领导同学们迅速分组上好体操课和游戏课。在作这些练习时要向同学们提出具体的要求。在教学的相应阶段，学生应当会向教师报告，向左右转和向后转，按规定要求报数，全队散开和队形变换，要懂得“横队”、“纵队”、“左（右）后转弯走”、“斜线走”、“报告”、“散开”、“蛇形”、“锯齿形”等等概念。学好这些知识能为以后在高年级学习比较复杂的队列动作和队形变换打下良好的基础。

学习队列队形变换不需要任何设备与器材，在任何地点及每年的任何季节都可以学习。教师在每一次课上要求学生作这些练习，可以有不同的目的：学习队列及队形变换的各种方法；在室外或室内上其他内容的课时，学习分配学生按组作练习或游戏；学习组织学生由课堂到体操馆、到室外操场或由室外到课堂上课的组织方法等等。这时，教师应采取措施加强课的兴趣性，遵守由易到难的原则。在和一年级同学上课时，教师不是用直接下口令的方法，而是用比较柔和的声调作“口令”。

可用以下的语句代替口令：“同学们，请面向我站成一列横队，彼此不要靠得太近。”“成一路纵队站立，将两手搭在前面同学的肩上”，“转过身来，面向我”等等。可用游戏的方法学习站队，如“看谁入列快”，“看谁站得整齐”。

为了提高同学们的情绪，增强他们更好地完成练习的意志，教师让同学们仿效少先队员、体育工作者及战士那样去完成练习。

随着时间的进展，教师可过渡到用口令上课。口令的声音要短，发声要准确而有严格的顺序。学生所作的动作要符合口令的要求。

口令大都分为两部分：预令要慢，音节分明（告诉你将要作什么），动令发声要准确、分开（即作动作的信号）。例如，想让同学向前两步走，应这样下达口令“向前两步（这是预令）走！”（这是动令）或“向左——转！”“现在作操，预备——起”。

随着时间的进展，教师引导同学习惯听口令，习惯按要求站好队，有助于了解全班同学，能锻炼学生的组织性、纪律性，促使他们更好地掌握教材与必要的知识。

关于转到用口令教学的时间问题，须视同学们的训练程度而定。通常一年级是由小同学组成，他们当中的大多数曾在幼儿园时期学习过这种有组织的作业。和这样的同学上课，掌握教材就快得多。

把队列、队形练习的教学安排在课的开始部分。而在课的每个部分都使用这些练习。

这类练习不应占课时太长（8—10分钟），特别是原地站立的时间太长，对姿势、腿、和两脚的外形都有不良的影响。

按身高排成一路横队或一路纵队。以脚尖为准站齐或前后对准。按口令作：“集合！”“稍息！”“解散！”“看齐！”。学生左右并列组成的队形叫横队。学生之间相隔的间隙叫间隔。学生的队形可以靠拢，学生之间的间隔以各自的肘部稍有接触为准，也可成稍微散开的队形，彼此之间相距一步远，或按规定的距离站开。

队形的左右两端叫翼，右翼、左翼。在作各种转法时，两翼的名称不变。站在右边的学生叫右翼排头，站在左边的叫左翼排头。

上课前，站成横队，这是最方便的一种队列形式。老师要教会学生逐渐能找到自己所在队列的位置，彼此之间保持一定的距离并注意看齐。所有这些都是正确站队的基本动作，小学生不是很快就能掌握的。特别是保持准确的距离很困难。教师应当用各种不同的方法帮助加速教学进程。举例如下。

课前，将彩色小旗按全班同学要站成横队的人数插在操场上，小旗的颜色可以经过一段距离后再重复原来的颜色。开始上课时，教师和同学们组成圆圈队形，然后按照他们的身高逐个站在小旗旁（面向小旗），要他们记住自己的和邻近的小旗。然后教师向学生说清楚，他马上就要下达“解散！”的口令，所有同学都应当解散到操场的四处活动和作游戏，等向上举旗后并且说：“集合！”所有的同学应当回到原来的位置上。这样的练习要在若干次课上重复几次，然后再换别的练习。教师让同学们各自拿着自己的小旗放回原处。然后，又预先发出“解散！”和“集合”的口令后。教师发出“解散！”的口令，经过几秒钟（10—15秒），再发“集合！”的口令，一般这种方法的效果很好。

然后教师用“成横队集合！”的口令代替“集合！”的口令，向学生解释横队的定义，即学生左右并列站成一行就是横队。

在室内上课时。可用积木或三合板或厚纸做的正方形及三角形代替小旗。在教学生站成一路纵队时，让学生站在小旗旁边，用这种方法是可以得到圆满效果的。

起初按身高排队不要站得时间太长，可以让他们坐在顺着横队或纵队摆放的板凳上。

教学生排横队时结合要求同学们脚尖站在一条直线上看齐，而教纵队时要求与前后对正相结合。

在教学生依脚尖为准看齐时，最好先在操场或室内划上标志线。要求学生的脚尖触到线的边沿为准。掌握后，不用线也能站齐了。

成一路纵队教学时也可用标志线。学生依线站好，前后对正。

学生前后重迭组成的队形叫纵队。学生前后之间的间隙叫距离。这种距离一般等于学生向前伸出的一臂远或一步远。

纵队最前面的同学叫排头，末尾的叫排尾。

有一路纵队、两路纵队、三路纵队，等等。

两翼之间的横宽叫队形宽度，从第一列（站在最前面的学生）到最后一列（站在最后面的学生）的纵长叫队形纵深。

在教学的开始阶段，在同一个地方进行集合站队的学习，等学生掌握了一定的站队方法后，可以去掉辅助性的标志物，在室内或室外的任何地方进行站成横队和纵队的教学，然后变换花样，增加难度，转入在规定时间内站好队的学习。

在规定时间内（10秒钟以内）站成一列横队或一路纵队，以及站成二列横队或二路纵队的队形。学生掌握了不用计时的站队方法以后，再转入这种站队方法的学习。开始在一般平整地面上学习计速度的站队，然后在各种地形条件下学习快速站队。

计速度站队可这样进行：教师预先告知学生要下达“解散”的口令，过若干时间再下达“成一列横队集合”的口令，跟着计时，看到站好队共用了多少时间。讲清楚后，学生就照规定的作，并且要宣布成绩。无论站什么队形不许出声和秩序紊乱。

“立正”的要领，学生感到很难掌握，因此不要急于让学生们作动作。

等向学生讲解“立正！”口令要领后，教师应使学生尽快掌握这一口令。

“立正”的姿势：身体成直立姿势站立，不要紧张，两脚跟并拢，两脚尖分开约 45° ，两肩张开，双手下垂，手指微微弯屈，两眼向前平视，不许动。

“稍息！”可根据具体的条件，有各种不同的作法。如果是密集队形时，“稍息！”可以在原地放松一下右脚或左脚就可以了，姿势比较随便些。如果是散开队形，右脚向侧出半步，体重均匀地落在两脚上，两手在背后右手握左手的手腕。

在任何队形中都可以发“右（左）脚稍息！”的口令。根据这样的口令，右脚或左脚可向斜前（向外侧）方出一脚远，两手在背后，也可自由下垂。

由横队变成圆形队（手拉手）。圆形队是儿童上课最简单的一种队形。可用以下方法完成：

第一种方法：1.全体同学手拉手站成横队；2.教师用左手拉住右翼同学的右手（或右手拉着左翼同学的左手），移动成圆圈（同学们拉手要紧），使两翼同学的手联接起来。

第二种方法：1.同1；2.横队中间的两位同学站在原地不动；3.教师面对横队中央在距离横队10—12步远处站立下达口令：“拉手成圆圈”；4.教师将两臂向两侧下方举起，让左右两翼的同学（队伍不要乱）向自己靠拢，组成圆形队。

掌握了上述几种方法以后，再向同学们介绍不拉手组成圆形队的方法，和拉手组成圆形队的方法。掌握了这两种方法后，就可转入由教师发口令站成圆形队的阶段了。口令：“手拉手成圆形队——集合！”或“成圆形队——集合！”。

由一路纵队变成圆形队。在作这一练习时，教师站在纵队的排头处，口令：“跟我——齐步走！”慢慢带同学移动成封闭的环形队形。再下口令：“全班——立定！”。然后再让同学们照着刚才作过的再作一遍，排头由同学担任。重复一两次的后，最后按“成圆形队形——走！”的口令完成由一路纵队变成圆形队形。

随着同学们的训练水平不断提高，教师可以要求全班同学由各种队形变成圆形队站立，口令：“成圆形队——集合！”要按身高依次排好。

按预先指定的排头成三路或四路纵队（图1）。成三路或四路纵队的队列练习，可以作为一般发展练习和准备性练习，以及某些游戏练习。

起初采用这种方法时，教师把全班同学按1、2、3次序编成三人组，拉手站立。教

师指定第一个三人组站成一路纵队，前后距离拉开些，便于作操。然后向同学讲清楚，给每个组单独下口令成三路纵队，等掌握了这种方法以后，就可以不用手拉手的方法站队了。

最后，按预先指定的排头站成纵队。教师按 1、2、3 次序和 2、1、3 的次序叫号，指定同学站成纵队，前后对齐。

成“三路（四路）纵队集合！”对于所有同学来说，这是最困难的一种方法。同学们根据这个口令跟在指定的排头后面各自寻找自己的位置，按身高排好。

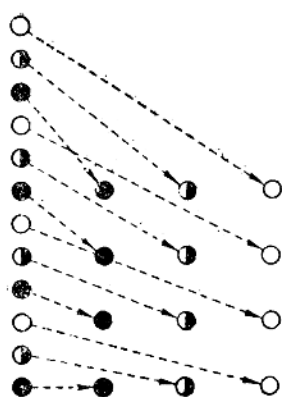


图 1

原地向右（左）踏步转和跳转。学习这种转法时，要求学生用脚尖和脚跟转。开始要求学生认清左右方向。学生初学时可以用这样的口吻下达口令“举起右手”、“向右手方向转”，对于转的方法可以不必去管。

掌握了左右转的方向后，教师向同学们示范踏跳转法，而跳转等以后再学。踏跳转的口令：“向右——转！”或“向左——转！”跳转的口令：“跳转——向右——转！”

踏跳转是用 1、2 两拍完成的，而跳转只用一拍完成。

“齐步走！”、“全班立定！”。在学年刚开始时就学习这两个口令。开始时要注意口令的预令和动令部分。

教师向同学讲解口令的要点：在喊“齐步”时，学生应将体重移向右脚，左脚放松（可用脚尖着地，但原地不动），听到“走！”时，左脚开始迈步。教师要讲解与示范配合，然后找 2、3 名同学出列做示范，看他们是怎样按口令行动的。然后大家一起作。

有许多学生听完讲解、示范后，立即会做，但不要求全都会做。

在教“全班立定！”时，注意要求学生听到“立定”后向前迈一步，另一只腿向前靠拢。

按“向我来”或指向某一目标走的口令变换方向走。改变方向时的口令：“向我齐步走！”或“沿操场边线齐步走！”或“向小旗（木柱、大门）方向齐步走”等等。排头掌管行进的方向，其余的同学跟在后面，但要保持一定的距离。

在课上，教师要让全班的每个同学轮流做排头，以便人人都会当行进间的排头兵，都会完成口令动作。

1—2 报数，1—3 报数，1—4 报数，按顺序报数，“9、6、3 不动报数”等等。根据同学们的接受能力，以横排方式练习上述规定的方法报数。在起初的几次课上最简单又很容易的就是 1—2 报数，其次是 1—3，1—4、1—5 和按顺序报数，“6、3、不动”和“9、6、3、不动报数”。

同学根据“1—2 报数！”的口令要求（右翼基准除外）向左转头。右翼基准报“1”，后面的同学接着报“2”等等。当听到从右边传来的报数声时，邻伍赶快左转头报出自己的序数，然后转正。最后一名只报自己的序数，不转头。这种报数的方法一

般是从右翼开始的。

1—3、1—4、1—5报数的口令：“1至3——报数！”（其余同）。9、6、3、不动报数的口令：“9、6、3、不动——报数！”

按顺序报数。口令：“按顺序——报数！”右翼基准向左转头，向邻伍报出自己的序数，第二名听到右边传来的“1”时，立即左转头报出“2”等等，如此直报至排尾。最后一名报出自己的序数，左脚向前一步，右脚向左脚并拢报告“报数完毕”，然后左脚向后撤一步，成立正姿势。报数时要求同学们左转头，而在报出自己的序数后将头转正。

这些报数的方法可以从右翼基准开始，也可以从左翼基准开始。如果从右翼基准开始报数，下达口令时不用指出方向。例如，“6、3、不动——报数！”如果是从左翼开始，口令：“从左翼基准开始，1至2——报数！”

一般在报数完毕后，为了检查学生是否记住了自己所报的序数，教师叫“第三名举起你的右手”，或走到一名同学面前问他报的是“几？”这样检查的目的是为了使同学们注意记住自己所报的序数，在队形变换时不至于发生错误。

原地、向右、向左、向后转法。开始按分解动作学习，首先向同学们作向右转的分解动作示范，注意同学们在转体时用右脚跟和左脚的前脚掌为轴的转体。然后提醒同学们转体要两拍完成：“向右——数1”，此时以右脚跟及左脚的前脚掌为轴转体，“数2”时，左脚向右脚并拢。学习这种转法最好是横队为宜。在数“1”时，教师注意动作的正确性，数“2”时纠正错误。

当掌握了向右转法以后，再学习向左转。

如果二年级就已会左右转的分解法了，三年级就可学习左右转的连续动作。但在起初阶段还是要求暗自数两拍完成，以使同学们作起动作来一致而更富有节奏性。

向后转以左脚跟及右脚掌的前脚掌为轴，向左侧转体180°。

开始先教向后转的分解动作：“向后——转数1”转体，数“2”时右脚向左脚靠拢。

掌握了向后转的分解动作后，即可开始学习整体动作，其转法与分解动作相同，转体后，右脚迅速向左脚靠拢。开始可暗自数“1、2”。

两臂前平举散开。开始学习时以纵队形式散开为宜。首先教师讲解要领，然后按口令“两臂前平举散开”的要求去作。听到口令后，除去排头不动外，其余的同学两臂前平举，手指不要触及到前面同学的后肩为止。开始时，以5—6人为一纵队练习散开比较好。

两臂侧平举散开。人数不多的横队队形教学比较好。教师讲解要领后，下达“两臂侧平举散开”的口令。除去右翼基准不动外，其余同学向左侧移动，同时两臂侧平举，左右两手的手指不要与左右两人的手指相接触为准。

以中间为基准，并步散开和靠拢集合，都是在成2路、3路和4路纵队时采用的。开始学一路纵队并步散开。这时注意同学们的出脚和并步动作。该练习掌握后，学习2路、3路和4路纵队的并步散开练习。

在成散开队形时，应当指出向什么方向、多大的距离和用什么方法散开。例如，“以中间为基准，两臂前举，并步散开！”在完成这一口令动作时，可暗中记数，要着

重注意正确地完成并步，注意保持距离和前后对齐。

成密集队形集合时，应当指出向什么方向、用什么方法靠拢。例如，“向右、跑步靠拢！”

向纵深散开的方法：1. “两臂前平举向后散开”；2. 纵队向右（左）转，然后下达散开的口令：“右臂间隔向右并步散开！”然后纵队再向右转。

走步。初级小学的学生要先学会走步。最初阶段教学生先出左脚迈步。

讲解要配合口令：“齐步走！”实际作。然后提出先迈左脚走步的要求。为此，可采用以下的方法：学生站成一列横队或一路纵队，教师下达齐步走的口令，听到“齐步”时左脚稍微抬起，听到“走”时，出左脚迈步。

当同学们掌握了齐步走的要领后，可以合着音乐和进行曲的节拍齐步走。

绕场行进、左（右）后转弯走、沿对角线走。一种最简单的方法就是沿着操场的边线或体操馆的边线绕场行进。口令：“从左（右）边绕场行进——走！”（图2）

左（右）后转弯走，就是向队伍行进的反方向行进（从右侧或左侧行进）。口令：“左（右）后转弯——走！”（图3）。

沿对角线走，从操场或体操馆的一个角上穿过对角中心的行进。口令：“沿对角线——走！”。动令部分的“走”，应当是在排头到达对角的相应位置时发出（图4）。

横队向左、右看齐。如果同学们已经掌握了以脚尖为准看齐的话，那末就可以学习横队看齐了。口令：“看齐！”或“向左右看齐！”，应向右或左转头。看齐的姿势应当是看到自己前面第四个人的胸部。脚尖站在一条直线上。左（右）翼排头成“立正”姿势。教师检查动作的完成情况并纠正其错误，然后下达“向前——看！”的口令，同学们将头转正。

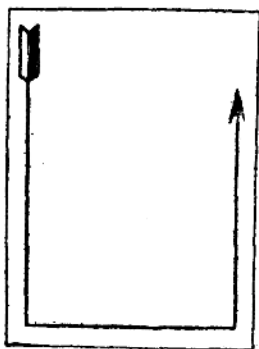


图2

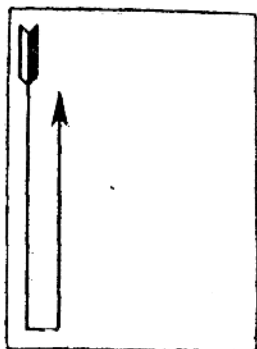


图3

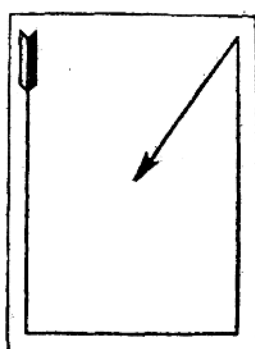


图4

报告。三年级的教学大纲规定要学会报告。报告通常是在课的开始时进行的。向同学们讲清楚报告的内容和顺序，教师要讲值日生的规则，并且在队列前做出示范。然后指定2—3名同学试作。以后全班同学轮流作值日，每次课上值日学生向教师做报告。

课前，值日生负责集合全班站成横排，报数。当教师到来后，值日生喊：“全体立正！”并走向教师距离三步远站住，成“立正”姿势向教师报告：“××教师！全班×名，到课×名，×××、×××缺席，全都着装整齐，值日生×××”。报告后，值日

生向后侧跨两步，向前走三步，向后转面向同学。教师向同学们问好并令值日生入队。值日生取最捷径归队并向后转。教师站在值日生原来的位置上（值日生一般按身高站在队内，或者站在右翼基准的位置上）。

值日生报告后，教师向学生们说：“同学们好！”。同学们以宏量而准确、友好的声音回答说：“老师好！”。

6、3、不动和9、6、3、不动散开。这个方法是在报数后的横排散开时采用的。口令：“成三（四）列梯形横队走！”听到口令后，报几数就走几步，报原地不动者，就原地站好。需要还原时，可发出“靠拢”的口令，同学们向后转回自己原来的位置，然后再原地向后转，站好不动。

在学习这个练习时，教师先做示范动作，并且要详细讲解动作要领。开始先“6、3、不动报数”成散开队形，然后再“9、6、3、不动”散开。

散开队形都是成梯形横队，不是纵队。凡是报同样数的同学要站在一条线上（图5）。

行进间由一路纵队变成二路、三路、四路纵队转弯走（图6）。

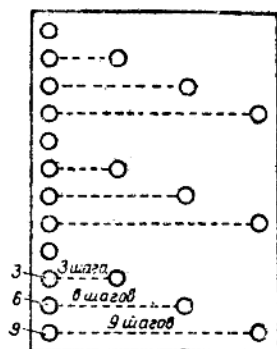


图5

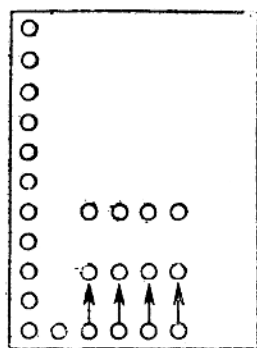


图6

当同学们掌握了按预先指定的排头或是按分组站成2、3、4路纵队行进时，再开始学习行进间由一路纵队变成二路、三路、四路纵队转弯走的队列练习。成两路纵队是最简单的队形变换。教师指定1、2名为一组，要记住自己的同伴。然后指令一组做示范，由一路纵队行进间变两路纵队走。然后全班一起作。如果一路纵队绕场走，可以通过下达“通过体操馆的中心点，成两路纵队走”的口令，就可变成两路纵队走了。如果不是在体操馆某侧边线上的中点处变换队形，可以发“成两路纵队左（右）转弯走！”开始可以两人一组作，或者三人一组、四人一组等分开单独作，等掌握了，全班再合起来作。为了使同学们学会直角行进，可在各转弯处插上小旗，在体操馆内可放置积木做为标记，用短线标志行进的方向。

由一路纵队成两路纵队分队走与并队走及由两路纵队成一路纵队裂队走与合队走。由一路纵队绕场行进，到达操场或体操馆的一侧边线中点时，为了变成两路纵队走，可发口令“通过场地中心点齐步走！”当纵队通过中心点到达对边的中点时，教师指示全队停止前进，向同学讲解如何分队走，其口令：“成一路纵队，左、右转弯绕场齐步

走!”第一名左转弯,第二名右转弯,第三名左转弯,等等。当两个队迎面走来相遇时,教师又下立定口令,讲解如何并队走,口令:“穿过中心点,成两路纵队并队走!”当同学们掌握了这种队形变换时,就不再停止前进和讲解了,可以直接列队前进。以后只要队伍在行进中,就可以直接发口令“分队走”与“并队走”。

两路纵队向左向右各成一路纵队走,口令:裂队走——“向左、向右绕场成一路纵队走!”合队走——“经边线中点成一路纵队走!”。

由一路纵队成四路纵队,由四路纵队成一路纵队队形变换的方法与上述队形的变换相同(图7)。

三路纵队和四路纵队行进间散开。行进间散开的口令是:“以中间为基准,(向左、向右)两臂间隔散开!”或向右,右臂间隔散开!”这时只是排头两臂侧平举,其他的人只需前后看齐就可以了。如果要在行进间散开,应当马上由一路纵队成三路(四路)纵队后,发出“以中间为准,向左两臂间隔成三路纵队散开齐步走!”

“蛇形”、“锯齿形”。蛇形队形是左(右)后转弯来回行进的队形。“蛇形”队行进的口令在开始时可以这样下达:“左(右)后转弯来回行进走!”当纵队来回行进转满一个螺旋形时,可下达口令:“蛇形走!”

“蛇形走”的距离与范围都不一样:大——全体操馆(全操场)内都可进行;中——占半个馆;小——占馆长或横宽的四分之一(图8)。同学们在馆内纵、横走都可以。为了使同学们很好掌握队形的操练方法,可以经常调换排头。

听信号改变方向走。为了改变行进的方向,口令:“向我齐步走!”“沿操场的边线齐步走!”或“向小旗(木柱、门)方向齐步走!”等等。听到这种口令后,排头按指定方向行进,其余的人只需跟在后面走并且保持一定距离。上课时,教员规定每个学生都要轮流作排头。

为了使同学们能够更准确地完成口令所要求的动作,在体操馆(或操场)设置标志,作为练习时的行进目标,标志不要太复杂,要易于掌握。可按部位分开记:“开始只记

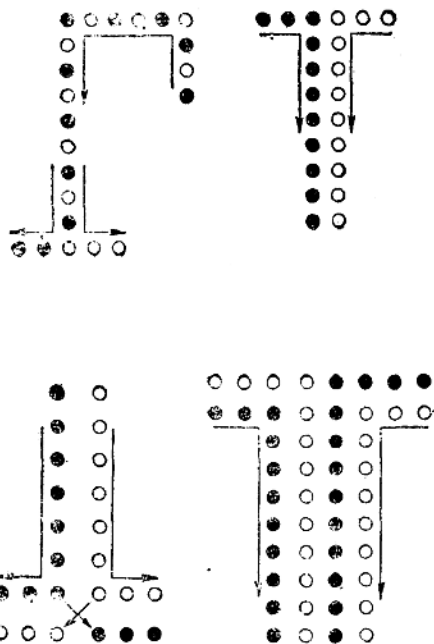


图7

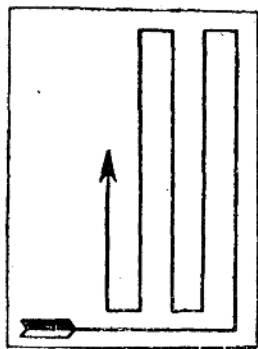


图8

四个角的方位和名称；然后是中心点及四边的中点；最后是两个半场上的各边中点（图9）。

随着同学们对各标志的不断熟悉，教师可以采用相应的口令指挥队列的行进，如：“向右上角齐步走！”“向左边线中点齐步走！”等等。

由一列横队变二列横队。第一种方法：（1）1、2报数；（2）下达“双数后撤两步！”或“单数向前两步走！”的口令，学生就会站成棋盘形的队列。如果想叫双数的同学站到单数同学的身后，可以再发一个口令：“双数向右横跨一步走！”

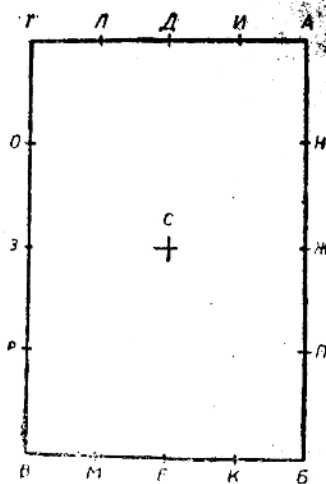


图9

第二种方法：（1）1、2报数；（2）下达“成两列横队走！”的口令。要领：双数右脚向右后方取捷径退一步，到单数后面（两拍完成）前后对齐，向右看齐。

第三种方法：（1）1、2报数；（2）“成两列横队走！”要领：双数左脚后撤一步，右脚向右横跨一步，站到单数的后面，（三拍完成）前后对齐，向右看齐。

如果想使同学们互相面对面站成两列横队，双数（或单数）向前两步（三、四、五步等）走，向后转。

由一列横队和一路纵队原地成三路纵队。由一列横队原地成三路纵队：（1）1至3报数；（2）讲解、示范听到“成三路横队”口令时，2数不动，数1的向左前取捷径迈步站到2数的前面，数3的向右后方取捷径站到2数的后面；（3）下达“成三路纵队集合”的口令；（4）下达“向右——转！”的口令。

由一路纵队原地成三路纵队：（1）1至3报数；（2）讲解示范“成三路纵队”的动作要领，双数原地不动，1数向左前方迈步站到2数的右侧方，并肩站立，3数向右前方迈步站到2数的右侧方，并肩站立。

由一个圆圈队形成两个圆圈队形。第一种方法：（1）1至2报数；（2）下达口令：“双数（单数）向后（前）两步走！”组成两个同心圆。

第二种方法：（1）按顺序报数（比如36名）；（2）取两个中间数（18、19）并令其举手；（3）下达手拉手的口令（18、19除外）；（4）下达组成两个圆圈的口令——1和18拉手，19和36拉手，组成两个圆圈。

一般发展练习

初级小学各年级的教学大纲里都有一般发展练习。

为了使同学们学会正确的深呼吸和形成健美的身体姿态，一般发展练习是不可缺少的。这些练习是制订课前操和课堂上1分钟操所必需的。

一般发展练习最显著的特点是，对于有机体、各肌群和关节具有一定的作用。一般