

目 录

第一章 体操教学设计原理

——成功的启迪..... 1

第一节 体操教学概论..... 1

第二节 体操教学原则..... 2

第三节 体操教学方法 10

第四节 体操教学课的组织与实施 14

第五节 体操教学目标 23

第六节 体操教学工作的计划与考核 26

第二章 体操训练设计原理

——辉煌的辐射 33

第一节 运动训练总论 33

第二节 体操训练原则 39

第三节 体操训练计划 48

第四节 体操训练课的结构与类型 56

第五节 体操训练中的保护与帮助 66

第六节 体操运动员的身体训练 76

第七节 体操运动员的技术训练 96

第八节 体操运动员的心理训练..... 109

第九节 儿童少年体操训练..... 126

第十节 教练员与运动员的思想交流在训练中的作用... 147

第十一节 竞技体操比赛的组织与裁判..... 151

第三章 体操科学研究方法

——事业的升华.....	156
第一节 体操科学研究综述.....	156
第二节 体操科学研究常用的方法.....	158
第三节 体操科学研究工作程序.....	170
附 2001—2004 男子竞技体操评分总则	177
主要参考书目.....	208
后记.....	209

第一章

体操教学设计原理

——成功的启迪

第一节 体操教学概论

一、体操教学的意义

体操是我国体育教育的一个重要组成部分,也是重点开展的运动项目及体育院系的必修课程。体操教学是体操的一个分支,是实现体操教学目标的先决条件,也是教师(T)和学生(S)开展体操教学活动的依据。它直接关系到培养合格人才的质量。

二、体操教学内容的筛选

体操教学内容的选择,是根据体操教学的目标、学生特点和条件,从体操内容和其他有关方面选取的素材中,选取适用的教材,学生在教学中通过掌握这些材料,转化成教学和教育成果,实现体操教学的目标和任务。

为了更好地从大量的体操内容中选择教材,首先应确定选编教材的原则。选编教材的原则是根据社会需要、体育教学的指导思想、目标和教学对象的特点,结合实施教学的具体条件制定的。选编教材一般应遵循下述原则:

- (一)教育性原则
- (二)科学性原则
- (三)健身性原则
- (四)理论与实践相结合原则

(五)统一性与灵活性相结合原则

第二节 体操教学原则

体操教学原则是在长期教学实践中,在不断总结研究教学规律的基础上所制定的对体操教学的基本要求和指导原理。体操教学原则对体操教学进程的各个环节,都起指导、调节和控制作用。如果体操教师能根据体操教学原则创造性地设计、实施教学和检查、评价教学效果,必将使体操教学呈现出积极化和最优化。国内外体操学者对体操教学原则的提法和理解不尽相同,但有些基本教学原则的认识较一致。本文所列是目前普遍运用的体操教学原则。

一、教师主导作用与学生自觉积极性原则

教学方案的实施是教学过程的中心环节。实施教学方案成功与否,最重要的是发挥教师的主导作用和学生学习的自觉积极性。教师主导下的学生自觉积极性原则的实质在于发挥“教师教”与“学生学”两个方面的作用。教师与学生积极性的发挥既是独立的,又是相互依存、相互促进和相互影响的,但起主导作用的应是教师。

教师的主导作用是根据教育方针、学生特点以及组织教学过程的具体条件,充分发挥教师本人的积极性、创造性和业务能力,采用科学的教学方法,使学生尽快地掌握所学的知识和技能。教师的主导作用不仅表现在对教学方案的执行上,而且表现在对教学过程的调节和控制上。学生自觉积极性的发挥在很大程度上取决于教师的指导、传授、调节和控制。

学生的自觉积极性是指学生在教师的启发教育下,明确学习目的,提高学习兴趣,在教学过程中主动认真地听取教师的指导,刻苦练习,积极思考,努力完成每课的任务,在课后参阅有关文献

资料,自觉记写学习心得笔记,做好课外作业。

现代教学论针对传统教学论的观点在注重教师主导作用的同时提倡学生是学习的主体,是学习的主人,是主动掌握知识的人。认为调动学生学习自觉性和积极性,将会大大地提高教学效果。同时,学生高度的学习热情和刻苦锻炼的精神,也会促进和推动教师认真备课,不断提高教学水平,达到“教”与“学”相长的目的。

教师为了充分发挥自己在教学中的主导作用,应从下列几方面进行努力:

(一)高度的责任心和事业心。

教师要热爱本职工作,认真对待教学的各项工作。教师本身的示范作用,会产生无形的积极影响,激发学生的学习热情。

(二)精通业务。

教师应深入理解培养目标和教学大纲的内容,了解本专业最新的研究成果和有关知识,使教学工作跟上国内外的先进潮流,不断提高教学质量和教学效果,使教学工作趋向科学化和系统化。

(三)尽可能详尽地了解学生的情况。

了解学生情况不仅可以沟通和交流师生的思想和情感,使教师成为学生的“良师益友”,激发学生学习的积极性和求知的欲望,而且可以了解学生学习的能力、心理等个性特点,有利于对教学过程的调节与控制。

(四)恰当地制定教学任务和合理安排教学内容。

实事求是地根据学生具体情况,包括学生的主观能动性,正确地定出教学任务和所要达到的标准或要求。只有教学任务与标准符合学生实际时,学生的学习自觉积极性才能保持和不断提高。教学内容的安排要根据教学条件和学生的实际情况来确定教学内容的数量和难度,教学内容没有一定的数量和难度不利调动和刺激学生的学习积极性。

(五)重视教学方法的选择。

教学方法的选择是否恰当,运用是否合理,都会影响学生的积极性。在教学中要善于抓住学生学习中的难点,及时采用有效的教学方法,使学生尽快地突破难点,顺利地完成任务,这将进一步提高教师的威信,增加学生学习的信心和勇气,进一步调动和提高学生学习的积极性。

(六)发扬教学民主。

不仅教师向学生提问,也要启发学生回答问题和提问,允许学生互相交换意见,提倡学生之间互帮、互教、互学。这样可维护学习的兴趣,激发智力情绪、启发思维,培养分析问题和解决问题的能力。

(七)客观、准确的评价会增强学习的积极性和信心。

教师在学生完成动作时要主动给予评价,并注意客观公正。因为任何偏见和偏袒的评定,会产生相反的效果,并引起学生的不满和反感。

除上述七方面外,还应注意课堂的组织。严密课堂的组织,能集中学生的注意力,有利于调动他们学习的情绪和积极性。

二、直观性原则

体操动作教学的显著特点之一,就是要不断地学习新动作。因此,直观性的方法和手段在体操教学中具有特别重要的意义。

体操动作技术教学主要是进行正确的身体练习。一般要经过认识、形成与自动化三个连续的教学阶段。直观教学随着科学技术的发展(如录像、肌电测定、运动生物力学等方面的成就),已由原来“初步建立动作概念”的认识阶段的作用,逐渐扩大到学习新动作的各个阶段中去。目前,直观教学被纳入到形成动力定型的教学阶段。

在教学中为了充分利用直观教学所产生的效果,应当运用一切有助于掌握动作的感觉分析器。除了通过听觉、视觉来感知动作的形象及空间与时间的关系外,还要通过触觉和肌肉本体感觉来

感知动作技术要领(动作的力度、速度、幅度、空间所处的位置等),从而建立正确的动作表象和概念。

运用视觉建立动作概念,是现代教学所广泛采用的有效手段。如利用录相、图片、幻灯片、反射仪、电影、图表、模型、专门教具以及动作示范等。作为学校体育课一般性体操动作的教学,常采用直接示范的方法。为了提高动作示范的效果,要求教师示范的动作要准确、优美,并教会学生观察示范动作的位置(包括观察保护与帮助方法的位置)、观察的顺序以及观察的重点。

利用听觉建立动作概念,同样是一种有效的教学手段。通常采用语言、信号、节拍器以及录音辅助等方法。生动的语言、形象的比喻、通俗的比较、合理的分析,都能使学生进一步明确动作的要领和难点,从而提高语言直观的效果。信号应用得当,同样会产生良好的直观效果。通常在学生做动作发力之前,要及时给予信号提示。在建立动作概念之后,特别是在形成动力定型阶段,节拍器和录音辅助等对提高动作的协调性、节奏感、表现力都有良好的作用。

运用触觉和肌肉本体感觉对学生掌握动作概念、形成肌肉本体感觉,在建立动作概念阶段和分化阶段具有重要的意义和显著的教学效果。通常教师采用触碰学生身体某部位,使学生体会哪些肌肉群要紧张用力。在现代教学中还采用模拟练习器等方法直接帮助学生建立肌肉感觉。

进行直观教学应注意以下两个问题:

(一)直观教学不能孤立地进行,必须与启发学生的积极思维相结合。

我们强调直观教学是为了加速学生对动作技术的认识和理解,以便尽快地掌握动作。毛泽东的《实践论》指出:“感觉到了的东西,我们不能立刻理解它,只有理解了的东西才能更深刻地感觉它。”学生若只是“依样画葫芦”地机械模仿,就会变成注入式。如果

教师边示范边讲解,学生边模仿、边思考,就具有启发性。学生通过自己的思维所感觉甚至初步完成的技术才是巩固的。因此,在进行直观教学时,要启发学生多看、多想;教师做示范动作时,要配合生动形象的讲解,同时可配合提问,以启发学生的积极思维。因此贯彻直观教学原则的要求应是看、听、练、想。

(二)要明确运用直观教学方法手段的目的。

运用直观方法应根据教学任务、教材难易程度和学生的具体情况,有区别有目的地加以运用。为直观而直观的教学,只是走过场,不能达到应有的目的。在直观教学方法中,最形象、最生动、最方便的是教师的正确示范。

三、因材施教原则

因材施教原则是根据学生的个体差异提出来的教学原则之一。目前,我国学校体育课的教学基本组织形式仍以教学班为主要形式。一个教学班有几十个人,学生之间的个体差异很大,根据学生个体差异进行有针对性的教学,才能满足大多数学生的求知欲望和体操教学的要求。

现代生物学的研究证明,人体的机能潜力很大,在体操教学中贯彻因材施教原则,就是要充分开拓和发掘每个学生的机能潜力,使他们在规定的体操教学时数中掌握更多的体操知识、技术和技能。

在体操教学中如何贯彻因材施教原则,我国体操教学的实践表明,首先,要使教学内容符合大多数学生的实际水平。照顾大多数是基本准则。对条件好、水平高和能力强的学生,应增加教学内容或提高对动作的要求,如提高对动作质量的要求,甚至加大动作难度等。对基础差的则应加强个别辅导,促使他们克服自己的弱点,努力完成学习任务。其次,要重视课的组织形式,男、女生由于在身体能力和爱好兴趣上的差异,应尽可能地分班或分组上课,这样不仅有利于教学内容的区别对待,也有利于保护帮助的安排和

运用。分组教学一般可把优生和差生分开,但也可合并,以发挥优生辅导差生的作用。第三,因材施教要使教学方法与不同对象相适应。对于一般学生和优生,教师在教授新动作时,常采用完整教学法。而对差生则多采用分解法或程序教学法。第四,在布置课外作业方面,教师也应根据学生具体情况,提出不同要求。特别对差生应考虑其身体素质、身体机能等弱点,安排适合他们的课外锻炼内容、练习手段等。如俯卧撑、仰卧起坐等练习。并可要求每天具体完成的不同次数,以便逐步提高差生能力。对优生在课外活动中也要给予指导,以满足他们学习新动作的欲望,并教会优生掌握保护帮助他人和自我保护的方法和技能,以便在体操教学中能起助手作用。

贯彻实施因材施教原则,要求教师有高度的责任感,热爱自己的学生。不管是优生还是差生,教师都要同样热情对待。只有这样,教师才会仔细分析他们的长处,认真观察他们的进步,耐心地对差生进行帮助,及时给予鼓励,从身体机能、素质、心理、智力等多方面去挖掘他们的潜力,促使他们较快地进步。对少数“尖子”学生,更应精心培养,加强指导,使之早出人才,出优秀人才,这也是贯彻因材施教原则的一个重要方面。

四、循序渐进原则

循序渐进原则是指教学内容、教学方法、练习负荷的科学性和系统性。它必须反映当代体育科学技术和体操学科的发展水平。它以体育基础理论为指导,并广泛运用“边缘科学”。

在体操教学中应从下列几方面贯彻和运用循序渐进原则:

(一)体操教学内容和教材一方面要随着科学的发展而不断更新,增强其科学性。另一方面必须照顾到学生的年龄特点和实际发展程度、接受能力(包括心理和生理负荷)。在编选教材和设计教学方案时,要按照不同年龄、年级和学生的生理、心理特点,循序渐进地规定体操教材的广度、深度,教材本身的系统性和教材之间的横

向联系。使学生由易到难,由简到繁,由浅入深循序渐近地掌握有关的知识、技术和技能,并有针对性地提高身体素质,锻炼意志,促进身心发展。

体操教学内容安排的系统性,还须体现运动技能形成的规律和体操动作各类技术的结构体系。因为运动技能的形成常以原有动作联系为基础。新动作的教学过程在任何情况下都与过去掌握的动作相关联。因此,在考虑教学顺序时,要注意动作技能之间的良性转移和不良转移的可能性,避免不良转移的产生。如单杠的“骑上”和“挂膝上”,二者从动作开始到结束都很相似,可在上成支撑这一主要(关键)环节的技术却根本不同。如果这两个动作同时学习,就会产生不良转移,造成技术上的相互干扰。

(二)在教学方法上应根据教材的难易度和学生的实际水平,运用多种教学手段和辅助练习,由易到难,逐步深化,循序渐进地进行教学,做到“瓜熟蒂落”,使学生能比较顺利地掌握动作技术和技能。

现代体操教学除了重视多渠道的教学方法和几种教学方法的同步运用外,近年来还特别重视心理学和程序教学等方法。帮助(助力)在学校体操教学中是广为采用的有效教学方法之一。

(三)循序渐进原则还体现为练习负荷的科学性。要根据教学任务、学生上课的实际情况以及学校的教学条件等来合理安排课的运动量。负荷量安排的一般规律是新授的练习或难度大些的练习负荷量应小些,复习课和简单易学的练习负荷量应大些。一堂课的运动负荷应由小到大,再由大到小直至课结束。在一个班中,练习负荷量的大小,要以大多数学生的承受能力为标准。课中的练习与休息要合理交替。要充分利用器材和分组的方法来调节和控制练习的负荷量。在学校体操教学中,一般情况下是学生多器材少,可采用一部分学生进行器械练习,一部分学生进行徒手(包括辅助)练习或发展身体素质的练习,以增加课的运动负荷量。

循序渐进原则除了指教学内容、教学方法、练习负荷的科学性和系统性外,从广义上讲,体操教学中循序渐进原则的应用也是为了使 学生身体各部位、各器官系统的机能及各种身体素质和运动技能都能逐步、全面、协调、系统和安全地得到发展。

五、巩固与提高原则

学习体操的知识、技术和技能是为了在实践中应用。只有牢固而熟练地掌握它,才能应用自如。

巩固与提高原则是根据认识规律和运动技能形成的规律提出来的。知识和技能的巩固是学习和锻炼过程中十分重要的环节。如果学习的知识和技能不能得到巩固,就不能在记忆的储存库中检索和提取,就会妨碍应用。反之,知识和技能能及时提高与巩固就能反过来加深对教材的感知和理解。

根据巴甫洛夫学说,记忆过程的生理机制是大脑皮层上暂时神经联系痕迹的形成、巩固和恢复的过程。现代信息论的观点认为,记忆就是信息的输入、编码、储存和提取的过程。

体操教学的实践表明,正确动作的动力定型要经过不间断地千百次反复的练习,才能形成。同样,错误技术的不断反复也会形成错误动作的动力定型。因此,复习和巩固已学动作的教学过程必须严格要求动作技术的正确,在技术正确的前提下多练。为了提高多练的效果,学生应多观察教师的示范动作和同伴完成不同质量的动作,边练、边看、边想,使练习和思考动作的技术要领相结合,加上教师及时地纠正、提示和指导,就会加速学生掌握动作的进程,达到巩固提高的目的。

在体操教学中,加深学生对动作技术的理解是提高和巩固学生所学动作技能的重要手段之一。为了使 学生观察局部或整个动作过程的技术要领和细节,教师可采用局部示范、观察某一动作过程的技术图片以及采用录相、电影的慢镜头或停止镜头进行讲解分析,使学生深刻理解动作的技术要领。

在体操教学中,根据学生动作技术掌握的情况,对学生不断提高新的要求,能促进学生进一步提高和巩固已掌握的动作技术和技能。常采用的手段如下:

(一)在已基本掌握动作技术的情况下,要求学生注意改进动作姿势。如要求他们在完成动作时要并腿、绷脚面等。

(二)要求在完成动作时,加快动作速度,或加大动作的幅度。

(三)要求对已基本掌握的某一动作应能作多次连续重复。

(四)要求将所掌握的动作与过去已掌握的动作联合起来做,或编成小套练习。

在体操教学中常可运用测验和教学比赛的形式,这不仅能评定学生的学习成绩,更可达到巩固和提高的目的。

第三节 体操教学方法

一、体操教学法的独特性

1. 层次性
2. 连续性
3. 丰富性
4. 技艺性
5. 技能性
6. 移植性

二、体操教学的基本方法

(一)完整法

完整法是指从动作的开始姿势到结束姿势完整地进行练习的方法。它以一定目的动作的练习作为掌握动作的基础和主要手段。

1. 运用完整法的条件

- (1)技术结构上十分简单的动作。
- (2)不能分解练习的较复杂的动作。

(3)已经过分解练习之后可进行完整练习的动作。

(4)教师、学生掌握了有效的帮助和保护手段。

(5)学生已获得完整动作的表象和初步概念。

2. 运用完整法的意义

(1)是掌握动作的必经练习阶段,也是掌握完整动作必须采用的方法。

(2)能使运动员体验动作的全过程,体验技术环节之间的联系。

(3)反复地完整动作练习是提高动作质量,纠正错误,增强稳定性的方法。

(4)完整动作练习是联合动作、成套动作练习的基础。

3. 完整法的有关手段

(1)由学生独立地进行完整练习。

(2)在教师指导性的帮助下完成动作。

(3)在各种保护条件下完成动作。

(4)在结构上类似但又比较容易完成动作的诱导练习。

(5)改变练习条件,使之容易或困难的完整动作练习。

(6)完整动作的重复练习。

(二)分解法

分解法是将完整动作按其技术环节或时相分成二个以上单独练习的部分进行练习的方法。分解法在体操动作教学训练中被广泛地采用。

1. 分解法应遵循的原则

(1)分解之后的部分动作不应破坏和改变原有动作的主要技术结构,不应加添进其他的无关刺激。

(2)包括一定目的动作的某个时相或某几个时相。

(3)根据学生接受能力和训练水平,选择分解动作的难度。

(4)有利于学生自我控制和在教师帮助下完成经过分解的动

作。

(5)教师要达到的教学目的应十分明确,并应遵守教学步骤。

2. 分解练习的几种方法

(1)单纯分解法。将有一定目的的动作分成几个部分进行单独练习后再进行完整练习。

(2)重点分解法。对关键技术进行单独练习。

(3)递进分解法。按顺序先练习掌握第一部分,再将第一、二部分结合起来练习;掌握后,再将第一、二、三部分结合起来练习,以此类推。

(4)动作的预备部分与动作的主要部分分解练习。

(5)动静结合法。先动后静或先静后动。

(6)技术类型分解法。例如将横轴翻转和纵轴转体分解练习。

(7)模仿法。将动作中的某一部分抽出来进行徒手模仿练习。

以上的方法可相互穿插或结合起来进行。

3. 分解法的主要作用

(1)遵循“从易到难”的原则,由于动作的分解,降低了动作难度,相应地提高了学生学习动作的接受能力和独立完成能力。

(2)学生在比较容易的条件下去完成某一时相或某几个时相的动作时,容易控制自己的身体,按动作要领去做。

(3)教师在容易助力的条件下帮助学生完成动作,并能很好地控制学生,避免伤害事故。

(4)因为动作过程的时间短和空间小,有利于学生体验本体感觉和掌握肌肉用力方法。

(5)分解法针对性强,学生和教师都集中于某一主要技术,学生容易建立正确的概念,教师也易于观察,当进行技术指令时也易于生效,有利于正确技术的掌握和错误技术的改正。

(6)有利于学生完成动作初期的能力培养。

动作教学过程中,对分解练习和完整练习如何结合和安排及

进度的掌握,都应按实际情况灵活地处理,不要固守刻板的模式。

(三)直观法

直观法是根据直观性原则而采用的作用于人体各种感觉器官并能产生直观感觉效果的各种手段。直观法在体操教法中占有重要地位。在体育运动训练中,直观法已超出了“观察”、“看”的范围,进入了练习实践的领域。

(四)本体感觉法

1. 固定位置法:在静止姿态中体验感觉,类似放录相时的定格。例如:在学习单杠反吊大回环时,可先练习一下翻握的倒立,体会反吊大回环经倒立亮相位置时的翻握顶肩低头等感觉。

2. 触摸法:让学生模仿或完成动作形象时,教师用手触摸学生某块或某群肌肉,并辅以口头提示的方法。例如:为了让学生在向后大回环经倒立下摆时含胸,教师可用手触摸其胸部,并提示“含胸”,这种做法较容易达到目的。

3. 辅助练习法:由教师利用辅助器械并设计体验本体感觉的练习手段。例如:在双杠上做挂臂全旋,可体会鞍马上进行略含胸的直体大幅度绕旋的感觉。

4. 教师控制法:由一个或二个教师将学生完全控制起来进行慢速度的动作练习,并给予指令,学生在被动状态下按教师指令体会并记忆感觉。这种方法也可称慢动作诱导法。

5. 对比法:当发现学生存在某一技术错误时,可让学生在静止或运动状态下或在教师控制下,按正确要求完成一次动作;再重复一次原有错误,反复对比,在对比的反差中,增加本体感觉的鲜明性,肯定其正确,否定其错误。

6. 感觉信号法:利用标志物、音响及能起信号作用的助力或阻力,使学生在获得信号时体验感觉。

诱导练习法、分解法、模仿动作法也是良好的方法。语言法中的比喻法、提示法、描述法与本体感觉法相结合,可加强感觉及形

象的鲜明性和生动性。

启发学生进行积极的“感觉默想”、“感觉回味”，可使感觉得到强化，或使“一纵即逝”的最佳感觉被重新截获，这对动作的成功无疑是十分有益的。

第四节 体操教学课的组织与实施

体操教学课是指以体操为主要教学内容的课，它是学校中体操教学的基本形式。

体操教学课的主要目的是促进学生身体的全面发展，传授体操技能和知识，同时又向学生进行德育和美育教育，陶冶情操，培养良好的心理素质，促进个性发展。

体操教学课的内容十分广泛，它包括各种队形变化、队列练习；各种徒手或带轻器械的基本体操、跳跃、技巧运动等等。

一堂体操教学课能否上好取决于多方面的因素，本章仅就体操教学课的形式和结构以及课的组织与实施的主要问题进行阐述。

一、体操教学课的形式与结构

1. 体操教学课的形式

学校体操教学除了讲授有关体操知识的理论和检查考核学生掌握知识技能外，绝大多数都是以掌握动作技能为主的技术课。

根据当前我国的实际情况，在大、中学中，涉及体操教学的技术课一般有两种形式：

(1)综合课：这是学校中传统的体育课形式。课中有几个主要内容，其中包括体操以及除体操外的其他内容。目前我国大多数大、中学均采取此种形式，此类课对促进身体的全面发展、掌握体育中各种主要运动项目的基本技术、培养多方面的兴趣爱好和能力等有着重要作用。

(2)选项课:选项课是以体操为主要内容的课。这是近年来教学改革中新出现的上课形式,随着体育多方面功能在学校中的体现,除了传统的必修综合课以外,还出现了这种学生可以根据自己的意愿选择某个项目进行练习的选项课(也叫选修课)。实践证明,此种课由于能够较好地符合学生的个人兴趣、爱好和身体条件,大大提高了学生学习的主动性、积极性,对传授体操知识技能、培养体操锻炼的习惯与能力、实现终身体育的目标有着重要的作用。目前已有相当数量的大学开设此种形式的课程,有些高中在必修的综合课外也正在试验开设这种专项课。

2. 体操教学课的结构

课的结构应理解为一堂课教学内容安排的合理顺序,各练习之间有机的联系以及时间的分配。课的结构应根据一堂课中人体的工作能力以及心理活动的变化规律合理安排,通常分为几个部分。虽然不同形式的课在具体结构上有所不同,但总的来说,都有一个开始或准备阶段,有一个基本过程,有一个结束阶段。

下面分别阐述不同形式的课的结构:

(1)选项课:选项课一般分为准备、基本和结束三部分。

准备部分:

这部分的任务是引导学生将思想集中到即将开始的课上,并使整个机体动员起来逐渐进入工作状态,为基本部分做好身体、心理和技术上的准备。

准备部分的内容多选择那些活动量不太大的,或易于调节的内容,例如:队列队形练习,基本体操练习,走、跑、跳、舞蹈等等。

准备部分应根据课的内容安排一些专门练习。其中可安排为技术性的辅助练习,如练习支撑跳跃分腿腾越时,可做俯撑、收腹、提臀分腿、跳成分腿站立的练习;也可安排为专门的素质练习,如柔韧性练习等等。

准备部分中应安排几分钟作为个人活动时间,由每人根据自