



体操教学

TICAOJIAOXUE

冉清泉 谢显慰 易学 主编



西南师范大学出版社

体 操 教 学

主 编 冉清泉 谢显慰 易 学
副主编 丰孝法 李国泰 杨国光

西南师范大学出版社

1994 · 重庆

(川) 新登字 019 号

责任编辑 元 爻

封面设计 王正端

体 操 教 学

冉清泉 谢显慰 易 学 主编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

四川外语学院印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张 7.75 插页:4 字数:191千

1994年3月 第一版 1994年3月 第1次印刷

印数:1—3000

*

ISBN 7—5621—0879—X/G · 618

定价:6.00 元

《体操教学》编委会

主 编	冉清泉	谢显慰	易 学
副主编	丰孝法	李国泰	杨国光
编 委	冉清泉	谢显慰	易 学
	丰孝法	李国泰	杨国光
	朱继鹏	卿玲蓉	成效钝
	李 红	涂志远	荣 干
	陈清云	关丽静	王永忠

前 言

为适应教学改革的需要,深入体操教学研究,提高教学质量,由体操界的几位教授、专家合作撰写了《体操教学》这本专著。本书是体操技术教学方面的书籍,是以教育学、体育教学理论及体操基本理论为依据,总结研究了体操技术教学实践,并广泛联系到不同层次的教学实际,采用条目式撰写,较全面、深入地展示技术教学的各方面问题,为广大教师提供教学参考。

全书分为七个部分:一、总论;二、体操教学原则;三、体操技术教学内容;四、体操技术教学方法;五、体操技术课组织教学;六、体操教学文件与考核;七、体操资料。最后,附有条目笔画索引。鉴于撰写者水平所限,书中不足之处在所难免,望读者批评指正。

本书撰写过程中,得到西南师范大学科研处和体育学院的大力支持和帮助。撰写时参考了全国体育学院、师范大学体育系的通用体操教材,还广泛参考了国内外教育学、体育学及有关方面的若干著作,特在此一并致以衷心的感谢。

编 者

1993年5月25日

目 录

一、总论	(1)
体操教学	(1)
体操教学过程	(2)
体操教学任务	(3)
体操技术教学特点	(4)
体操教学环节	(6)
备课	(6)
备课方式	(7)
上课	(8)
课外作业	(8)
课外辅导	(9)
体操课的类型	(10)
体操技术课的结构	(11)
课堂教学任务	(13)
体操教师	(15)
二、体操教学原则	(17)
体操教学原则	(17)
体操教学中的教育性原则	(17)
发展体能原则	(19)
体操教学中知识、技术、技能传授的 科学性原则	(20)

安全教学原则.....	(24)
-------------	------

三、体操技术教学内容..... (26)

体操动作.....	(26)
基础动作.....	(27)
基本动作.....	(27)
基本技术.....	(28)
联合动作.....	(29)
成套动作.....	(30)
单个动作.....	(31)
队列队形练习.....	(32)
徒手体操.....	(33)
双人操.....	(34)
拍手操.....	(35)
徒手体操组合法.....	(36)
徒手体操运动量.....	(37)
健美操.....	(38)
轻器械体操.....	(39)
体操棍.....	(40)
实心球.....	(41)
跳绳.....	(42)
木哑铃.....	(43)
小旗.....	(44)
专门器械体操.....	(44)
肋木.....	(45)
爬绳(竿).....	(46)
体操凳.....	(47)

器械体操	(48)
器械体操动作	(48)
静止姿势	(51)
用力动作	(52)
摆动动作	(53)
单杠	(54)
双杠	(55)
吊环	(56)
鞍马	(57)
平衡木	(58)
高低杠	(59)
跳跃	(60)
一般跳跃	(61)
支撑跳跃	(62)
助跑	(63)
上板	(64)
踏跳	(64)
第一腾空	(65)
推手	(66)
第二腾空	(66)
落地	(67)
技巧动作	(67)
艺术体操	(69)
四、体操技术教学方法	(71)
教学法与教学方法	(71)
教学方法的历史演变	(71)

体操技术教学方法的作用·····	(73)
体操技术教学方法的内容分类·····	(74)
教学手段·····	(75)
诱导练习·····	(76)
辅助练习·····	(77)
教学步骤·····	(78)
语言法·····	(80)
讲解·····	(80)
讲解要求·····	(80)
讲解形式·····	(81)
讲解方法·····	(81)
讲解时机和位置·····	(82)
讲述·····	(83)
叙述·····	(83)
讨论·····	(83)
口令·····	(84)
队列队形口令·····	(84)
徒手体操口令·····	(86)
提示·····	(87)
人体语言·····	(88)
手势·····	(89)
表情·····	(90)
口头评定·····	(92)
口头汇报·····	(93)
音乐伴奏·····	(93)
默诵·····	(94)
自我暗示·····	(94)

直观法	(94)
示范	(95)
正面示范	(96)
镜面示范	(96)
侧面示范	(97)
背面示范	(97)
常速示范	(97)
慢速示范	(98)
领做示范	(98)
完整示范	(99)
分解示范	(99)
重点示范	(100)
错误动作示范	(100)
正误对比示范	(101)
教具模型演示	(101)
电化演示	(102)
幻灯	(103)
电影	(103)
电视	(103)
录像	(104)
练习法	(104)
重复练习法	(105)
连续重复练习法	(106)
间歇重复练习法	(107)
变换练习法	(107)
循环练习法	(108)
测验法	(109)

综合练习法	(109)
比赛法	(110)
游戏法	(111)
分解练习法	(112)
完整练习法	(113)
保护与帮助法	(114)
保护与帮助法的作用	(115)
保护	(116)
保护与帮助法的分类	(117)
他人保护	(117)
自我保护	(119)
利用器械保护	(120)
帮助	(121)
直接帮助	(121)
助力帮助	(122)
阻力帮助	(123)
间接帮助	(123)
利用器械帮助	(124)
程序教学法	(124)
预防错误	(129)
纠正错误	(129)
集体纠正错误	(131)
个别纠正错误	(131)
相互纠正错误	(132)
选择运用教学方法的依据	(132)
五、体操技术课组织教学	(135)

组织教学	(135)
课堂常规	(136)
分组教学	(138)
分组轮换	(139)
教学的队形	(140)
调队	(141)
场地器械的布置和使用	(141)
集中注意力	(142)
注意的范围	(144)
注意的分配	(145)
注意的转移	(146)
准备活动	(147)
教学课准备活动的目的任务	(149)
准备活动的类型	(149)
准备活动的方式	(150)
准备活动的要求	(151)
整理活动	(153)
六、体操教学文件与考核	(155)
体操教学文件	(155)
教学计划	(155)
教学计划的内容	(156)
制定教学计划的原则	(171)
教学大纲	(171)
制定体操教学大纲的要求	(172)
教科书	(173)
编写教科书的原则	(173)

教材	(174)
编写教材的要求	(174)
教学参考书	(175)
讲稿	(175)
体操讲义	(176)
体操教学进度	(176)
制定体操教学进度的要求	(177)
体操课的类型与结构	(178)
体操课教案	(179)
编写体操教案的要求	(180)
体操教学考核的意义	(180)
考查	(181)
考试	(181)
口试	(182)
笔试	(183)
技术测试	(183)
操作演示	(184)
论文报告	(185)
体操成绩评价	(185)
体操成绩记分方法	(187)
体操成绩评定	(188)
标准化考试	(188)
七、体操资料	(190)
奥运会体操比赛	(190)
第1届奥运会体操比赛	(190)
第2届奥运会体操比赛	(191)

第 3 届奥运会体操比赛	(191)
第 4 届奥运会体操比赛	(191)
第 5 届奥运会体操比赛	(191)
第 7 届奥运会体操比赛	(192)
第 8 届奥运会体操比赛	(192)
第 9 届奥运会体操比赛	(193)
第 10 届奥运会体操比赛	(193)
第 11 届奥运会体操比赛	(194)
第 14 届奥运会体操比赛	(194)
第 15 届奥运会体操比赛	(195)
第 16 届奥运会体操比赛	(195)
第 17 届奥运会体操比赛	(196)
第 18 届奥运会体操比赛	(197)
第 19 届奥运会体操比赛	(197)
第 20 届奥运会体操比赛	(198)
第 21 届奥运会体操比赛	(198)
第 22 届奥运会体操比赛	(199)
第 23 届奥运会体操比赛	(199)
第 24 届奥运会体操比赛	(200)
第 25 届奥运会体操比赛	(200)
世界体操锦标赛	(201)
第 1 届世界体操锦标赛	(201)
第 2 届世界体操锦标赛	(201)
第 3 届世界体操锦标赛	(202)
第 4 届世界体操锦标赛	(202)
第 5 届世界体操锦标赛	(202)
第 6 届世界体操锦标赛	(202)

第7届世界体操锦标赛	(202)
第8届世界体操锦标赛	(202)
第9届世界体操锦标赛	(202)
第10届世界体操锦标赛	(203)
第11届世界体操锦标赛	(203)
第12届世界体操锦标赛	(203)
第13届世界体操锦标赛	(203)
第14届世界体操锦标赛	(204)
第15届世界体操锦标赛	(204)
第16届世界体操锦标赛	(205)
第17届世界体操锦标赛	(205)
第18届世界体操锦标赛	(206)
第19届世界体操锦标赛	(206)
第20届世界体操锦标赛	(206)
第21届世界体操锦标赛	(207)
第22届世界体操锦标赛	(208)
第23届世界体操锦标赛	(209)
第24届世界体操锦标赛	(210)
第25届世界体操锦标赛	(211)
第26届世界体操锦标赛	(212)
世界杯体操赛	(212)
第1届世界杯体操赛	(214)
第2届世界杯体操赛	(214)
第3届世界杯体操赛	(214)
第4届世界杯体操赛	(215)
第5届世界杯体操赛	(215)
第6届世界杯体操赛	(216)

第 7 届世界杯体操赛	(216)
第 8 届世界杯体操赛	(217)
亚运会体操比赛	(217)
第 7 届亚运会体操比赛	(218)
第 8 届亚运会体操比赛	(218)
第 9 届亚运会体操比赛	(218)
第 10 届亚运会体操比赛	(219)
第 11 届亚运会体操比赛	(219)
全运会体操比赛	(220)
第 1 届全运会体操比赛	(220)
第 2 届全运会体操比赛	(220)
第 3 届全运会体操比赛	(221)
第 4 届全运会体操比赛	(221)
第 5 届全运会体操比赛	(221)
第 6 届全运会体操比赛	(222)
第 7 届全运会体操比赛	(222)

一、总 论

体操教学 教学是由教师的教和学生的学所组成的一种教育过程，是实现教育目的、培养合格人才的主要途径。体操教学是教师根据体操教学计划和教学大纲的规定和要求，向学生传授体操知识、技术和技能，发展学生智力，培养学生道德品质和世界观的教育过程。通过体操全面、完整的教学活动，配合其它学科的教学，以培养学生成为社会需要的德、智、体、美全面发展的人才。

教学是教与学的双边活动，这种活动是一种有计划、有组织、有规律的教学工作，它包括了许多教学的环节（见《体操教学环节》）。体操教学有理论知识教学和技术动作教学，其中技术动作的教学时数所占比重较大。学生能力的发展，则是以理论教学为基础，以技术教学中的操作为手段来培养。

体操教学中，教师的教和学生的学，两方面不是简单的拼合在一起，而是相互联系，相互制约、互为存在的关系。教为了学，教中有学，学体现教，学中有教，都统一在共同活动之中。因此，双方都要为着一个共同目的自觉积极地参与活动，缺少任何一方就不能构成教学，削弱了任何一方的积极因素，都会降低教学活动的作用。另外，教与学两方面又有区别和差异，教是教人学习知识和技术，学是学教师所教的东西，教转化到