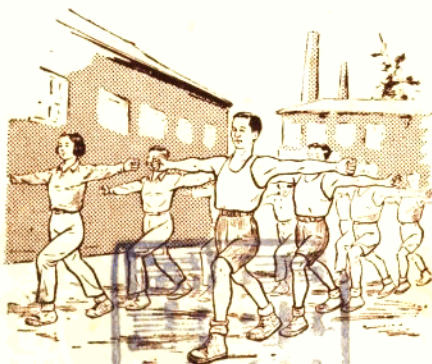


北京市小學體育教材參考資料

徒 手 體 操 及隊列解說教材



北京市中小學體育教師學習會編

大眾書店出版

前 言

這一部小學‘徒手體操及隊列解說教材’是吸取了本市部分小學體育教師的教學經驗，也有一部分是根據編研組同志們的意見編寫而成的。搜集材料不夠全面，更限於我們的能力，缺點一定很多，不可能完全適合每一個年級、每一個兒童身體的需要，在教學中希望同志們根據兒童們身體發育的具體情況靈活採用。因為編寫時間倉卒，不很成熟，我們誠懇地希望同志們加以批評指導！

目 錄

第一章 序論	(1)
第一節 對徒手體操應有的認識	(1)
第二節 怎樣組織徒手體操教材	(5)
第三節 隊列的目的	(8)
第二章 徒手體操的教學法	(10)
第一節 早操、課間操的教學法	(10)
第二節 以徒手體操為體育課主教材時的教學法	(12)
第三節 體育正課以徒手體操為序運動時應注意事項	(13)
第四節 整隊步伐的教學要點	(14)
第三章 隊列解說	(16)
第一節 靜止間的基本動作	(16)
第二節 行進間的基本動作	(17)
第三節 隊形變換	(18)
第四節 集合解散及整步法	(19)
第四章 徒手體操的基本部位及重點動作舉例	(21)
第一節 徒手體操的基本部位	(21)
第二節 徒手體操中各種運動的重點動作舉例	(27)
第五章 徒手體操模倣體操低中高教材圖解	(43)

第一章 序 論

徒手體操和隊列同樣是體育課中不可少的構成部分，這兩種體育的形式，有它一定的價值，都是很重要的。如果對這兩種運動的認識不夠，那麼就容易被輕視，被摒棄，或流為形式，或發生其他偏差。現在我們分開來談一談。

第一節 對徒手體操應有的認識

無疑的，徒手體操是很好的體育形式之一，但是我們每一個教師都應該對徒手體操有足夠的認識，明瞭它的價值，知道怎樣實施才能發揮它的最大效能等。下面分別說明：

1. 徒手體操在各種運動中是最富有計劃性的，是根據具體對象兒童的各種不同情況及需要（如性別、年齡、生理情況、身體上那一部份需要加強鍛鍊等）而製定的。最重要的是使身體上的每一個肌肉羣、每一部份都受到鍛鍊，使身體平均發展。一套徒手體操教材，如果在製定

時沒有周密詳盡的計劃，是不會有效果的，甚至會引起反效果。

2. 徒手體操能培養兒童的集體觀念及紀律性：兒童在做徒手體操練習時，必須按照教師的口令動作，雖舉手投足，也不能隨便亂來，並且兒童不但要求自己的動作正確，與口令一致，而且還要進一步地要求自己的動作與其他兒童一致，所以徒手體操對兒童集體觀念及紀律等的培養是很有效的。但是，這是與教師的正確領導分不開的。

3. 徒手體操富有廣泛的羣衆性：一般的體育運動都需要一定的場地設備和器械，而徒手體操則不需要任何設備和器械，只要有一塊空地就行。有些體育運動是要受氣候的限制的，如排球，在冬天練習是不合適的。但是徒手體操，不管是春夏秋冬，一年四季裏，甚麼時候做都是合適的。而且越是從不間斷，越容易收效。徒手體操是不受人數的限制的，一個人練習也可以，幾千人幾萬人同時練習也可以。有些體育運動，男孩子較適宜，也有些女孩子較適宜。有些體育運動，某些輕病患者是不適於練習的，但是徒手體操，輕病患者是很適於練習的（在蘇聯，徒手體操是醫療體育的重要形式之一）。還有，徒手體操是沒有甚麼危險性的。由於這些，徒手體操的適用範圍，就遠較其他體育活動爲廣，也就是說，徒手體操富有廣泛的羣衆性。

4. 徒手體操是保持和促進身體健康、鍛鍊體力、增進體能、提高勞動效率的良好工具。徒手體操，除了對身體

上的肌肉、骨骼、關節作平均的鍛鍊以外，對神經系統、呼吸系統、循環系統、淋巴系統等的鍛鍊，同樣也很有效。同時兒童在這時期，發育最爲顯著，也最容易發生彎腰曲背等不良姿勢，而徒手體操，卻有矯正姿勢的效能。在做徒手體操時，要想使姿勢正確，動作優美，胳膊舉平，腿伸直，必須加意練習，這樣，肌肉關節都聽話了，也就是說，體能增進了。每天，兒童有很長時間是坐在教室裏的，在室外做徒手體操，會使兒童恢復疲勞，有精神愉快的感覺，因之也就提高了工作、學習、勞動服務的效率，這是不難理解的。

5. 徒手體操是進行其他各種運動的基礎：不論是那種體育運動的教學，如果以徒手體操做基本練習或補助運動，無疑的會使兒童感覺容易學習，如果不明瞭這一點，也許會使兒童畏難而退，因之減低了教學效果。例如教給兒童做挺胸式跳遠，教師講解半天，示範幾次，兒童做時，會抓不着要領，不知到底怎樣做。如果把挺胸式跳遠的姿勢編成一節徒手體操，先使兒童做幾遍，然後再使兒童做沙坑試跳，這好像替兒童搭了一層階梯，當然兒童就會感覺容易做了。其他各種運動也不例外，都應該用徒手體操做基本練習或補助運動。

6. 徒手體操是其他運動的準備運動及整理運動：進行體育課或其他運動，其運動量，應該是按照常態曲線分配的，也就是說應該從靜止到和緩運動，到激烈運動，再減至和緩運動，再靜止。這一切都是有意識的、有步驟的。徒手體操正是常常用來做從靜止到激烈運動的階梯，正

是其他各種較激烈運動的準備運動，假如一節體育課，驟然做激烈運動，全身各個機構，毫無準備，那麼很容易發生肌肉撕裂等傷害及對循環系統的不良影響。如果做完激烈運動，驟然靜止，則很容易發生暈倒的情形。但有的教師對徒手體操在這一點上的價值，認為無關緊要，兒童在做激烈運動以前，身體沒有充分的準備，其結果兒童不但沒有受到積極的鍛鍊，相反的卻受到傷害。教師在這一點上，應十分注意。再有如對徒手體操在這一點上的用法不合適，則很容易流為形式，如一節體育課中，主運動的運動是很輕微，而準備運動卻做了幾節運動量較大的徒手體操，這樣豈不是形式？還有的教師把每節體育課完全公式化，每節課的作為準備運動的徒手體操，幾乎沒有甚麼變化，或雖然有變化，但不合乎主運動的需要。應該是甚麼樣的主運動，需要甚麼樣的準備運動，作為準備運動的徒手體操應該是隨着主運動的需要而變化，如這一節體育課的主運動是短距離的起跑，那麼作為準備運動的徒手體操，就應以上肢、胸、腹、下肢、足腕等的動作為主，使這些部份的肌肉與關節得到充分的準備。另外可做一兩節模倣起跑動作的徒手體操。做完主運動——起跑以後，可做幾節輕鬆的徒手體操做為整理運動。這不過是舉一個例子，正確地運用徒手體操做其他運動的準備運動及整理運動，完全有賴於教師的縝密計劃。

總之，徒手體操是兒童鍛鍊身體的一種體育運動形式和有效工具，這是無庸懷疑的。重要的是我們教師，在理論上，對它有足夠的認識，在實踐上，又能正確的運用，

使它發揮最大的效能，這就需要我們努力了。

第二節 怎樣組織徒手體操教材

(一) 確定中心目的

每一套徒手體操教材都應該有它的中心目的，這樣才是‘有的放矢’，但我們常看到，有的徒手體操教材，或者僅僅具備一般的目的，或者在組織徒手體操教材時，沒有確定其中心目的，也就是說沒有看到具體對象（兒童）的特殊需要，沒有鍛鍊的重點，如果這樣，那麼這套徒手體操教材多少是有缺陷的。

在組織一套徒手體操時，首先要確定一般性的目的，所謂一般性的目的，就是徒手體操的目的，然後根據自己對具體對象的調查研究的結果，確定自己計劃及組織這套徒手體操的中心目的。如某小學的兒童，大多數兒童對上肢、胸部鍛鍊很少，因之發育情形較差，那麼就可以把‘着重上肢、胸部的鍛鍊’訂為這套徒手體操的中心目的。在這套徒手體操的主運動中，上肢和胸部的動作就要多一些。當然，這只是舉一個例子，一套徒手體操的中心目的，也可能只是一個，也許不止一個，這完全要根據調查研究的結果而決定。

教師在組織一套徒手體操以前，應做好準備工作，在平時，應隨時隨地進行觀察、調查，加以研究，應調查的事項如下：

1. 兒童的年齡最大的多少歲？最小的多少歲？多少歲的兒童人數最多？這些兒童的發育情形如何？身體

哪些部分發育較差？鍛鍊較少？他們最喜歡作哪些體育運動？體能如何？徒手體操的基礎怎樣？對徒手體操的興趣怎樣？

2. 兒童有哪些是男性？有哪些是女性？他們中間在各方面的實際需要有哪些不同？應怎樣照顧（在兒童時期，生理上的男女間差別不大）？

以上僅舉些例，調查的範圍，各個環境是多多少少不同的。

調查以後，就應加以研究，確定中心目的。

（二）決定各節運動次序

有了一般性的目的和中心目的以後，就該決定這套徒手體操的形式（運動次序），以作填充內容（動作）的準備。

一套徒手體操應具備三個階段，即誘導階段（準備運動）、主要階段（主運動）、整理階段（整理運動）。準備運動就是要把身體從靜止狀態誘導至興奮狀態，運動量比較小，準備運動一般的包括下肢、上肢、四肢等運動，例如‘廣播體操’的準備運動就是由一節下肢運動和一節四肢運動組成。

主運動是一套徒手體操裏的最主要的階段，運動量較大，動作比較強烈，所包括的運動牽涉到身體每個部份。主運動一般的包括頭部、胸部、體側、腹背、全身、跳躍、平均等運動，例如‘廣播體操’的主運動就是由胸部運動、腹背運動、平均運動、跳躍運動各一節及兩節體側運動所組成。

整理運動是較輕鬆的運動，使身體各部分逐漸鬆弛，恢復常態，一般的整理運動包括上肢、下肢、四肢、呼吸等運動，例如‘廣播體操’的整理運動就是由一節四肢運動和一節呼吸運動組成的。

在根據一般性目的和中心目的決定了運動次序以後，這時就要設計各節運動的動作，在設計時，應注意以下各點：

1. 動作應簡單、易做，少用快速收縮、過份伸展及複雜的動作。
2. 動作應活潑自然，不可過於呆板，以適應兒童興趣。
3. 動作要多採用大肌肉運動。
4. 要多採用連續動作（如擺振動作）少採用停頓的動作。
5. 要注意全套體操運動量是否適當，運動量過大，對兒童健康有礙，運動量不夠，對兒童無甚裨益，應根據兒童的年齡、體力等實際情況。
6. 決定各節之呼唱數目（如二八呼唱、四四呼唱、四八呼唱等）須慎重考慮，避免運動量過大、擔負太重、時間過長等。
7. 可多採用模倣動作，或在動作時變換方向、變換地位，以增加興趣。
8. 上下兩節運動銜接時的動作（即上一節的最後姿勢與下一節的預備姿勢）應很自然，使兒童容易記憶，心理上有所準備，不可有不連貫或連貫不自然的現象。

9. 儘量少用跪、匍、坐、臥等動作。

10. 每節運動的每個動作的注意事項（即動作要點及指導時應注意事項），應經過研究、實驗後，詳細寫出，使每節運動的效能充分發揮。

一套徒手體操組織成以後，就可以研究教法，準備教學了。

·第三節 隊列的目的

隊列的內容，大體可分隊伍的整理、隊形的變化和各種走步方法。在過去有些體育工作者，認為隊列的價值遠不如球類、田徑、機巧等，於是被輕視，甚至被摒棄。又有些體育工作者，並沒有弄清楚隊列的真正目的，只是覺得：‘我如果每節課的開始，沒有立正、稍息、齊步、跑步，就不算是上體育課’。於是隊列就形成了無目的的、無系統的、呆板的、乏味的教材了。更有些把隊列當做一節課中唯一的教材，可以說是對兒童實行變相體罰，使兒童對隊列非常憎惡，這些都是不瞭解隊列的真正目的而產生的偏差。隊列的目的大體說可以分為三項：

1. 培養兒童集體主義的精神、注意、專心、反應等能力，養成服從、嚴肅等習慣。

兒童們在做隊列的各種動作的時候，不管在多少人的隊伍中間，能瞭解自己和整個隊伍的關係，因而要求自己 and 整個隊伍中的每個同學的動作整齊一致，要求自己與其他人的動作和老師的口令一致，希望整個隊伍在靜止或動作中間永遠是整齊的，這樣，兒童一定得始終注意

教師的口令與要求，逐漸養成反應迅速的能力，而且兒童要想使整個隊伍整齊，那麼必須每個人把自己看做是組成全隊的一分子，在隊伍裏只有注意地聽從老師的口令和要求，決不允許有絲毫的個人行動，不但要求自己，而且要有高度的愛護團體的精神，所以隊列教材在兒童心理上能夠收到良好的效果。

2. 培養良好的站立、行走、跑步等姿勢。

體態教育在小學期間是非常重要的，教師應隨時隨地加以注意與矯正。常常看見很多兒童，站立的時候，或躬腰駝背，或挺着肚子；行走的時候，或慢條斯理，或左右亂看，缺乏活潑進取的精神；跑步的時候，或兩肩亂擺，或足跟重踏。這些不正確的姿勢，在兒童發育期間是很有害的。體育教師在進行隊列教材或其他活動時，應特別注意，實行個別矯正。

3. 在體育課或其他活動中，隊列有給大肌肉活動作良好準備的目的。

體育課一般是在下午進行，當兒童在教室裏坐了很長時間，到操場上體育課的時候，這時頭腦和身體上的每根神經和每個肌肉羣都是比較僵硬的，如果身體不做充分準備，突然進行劇烈的大肌肉活動，那麼很容易受傷。隊列步伐的運動量是比較小的，而且教師可以加以控制，所以體育課的開始，進行一些隊列步伐動作是完全必要的。還有在作劇烈運動之後，身體各部突然靜止也是不好的，這樣對於循環系統有很大傷害，所以在體育課或其他活動的最後，以隊列步伐作整理運動也是必要的。

第二章 徒手體操的教學法

第一節 早操、課間操的教學法

早操、課間操的動作有難有易，所以教授的方法也就隨着而不同。依照一般的情形來說，在教授課程時，應根據學生的程度，估量教材的深淺而作不同方式的教學，然後才能使學生得到學習的功效。早操及課間操普通教學的方法不外下列三項：

（一）示範——教師將所要教的動作先行示範一二次，然後讓學生做着去做。這種方法實用於新教材的教授，其次對教材雖已教過，但動作比較複雜，或者欲求多數人的整齊劃一，教師也可以領導着同做，也就是一邊示範，一邊使學生跟着去做，達到動作純熟為止。

（二）說明——教師應將欲教的動作，用最簡捷清楚的言語向學生逐步說明，使學生內心明瞭該動作對身體某部主要的意義。凡已熟悉而又簡易的動作或需要上下兩動作互相關聯時，亦可用簡單的語言說明之。其用意在於避免動作的重複、浪費時間及彌補示範的不周密等

缺陷。

(三) 一邊示範一邊說明——一邊示範，一邊說明，就是一邊說一邊做的方法。凡是教一個新的而又複雜的動作，都可以採用此種方法。

口令——口令是教師指揮學生表達動作意思的一種工具，在體操教學中佔重要的地位。例如動作的方法、時間、動作以及名稱等，都必須依賴口令，才能使學生有所遵循，所以口令是教師在教學中最重要的一種技術。現在將其要點分述於後：

口令的要素共有三種，即預令、中間停頓、動令三項。

1. 預令是用以說明身體的部位及動作的方向與辦法的，使學生領會到動作的做法，以便在心裏上有所準備。所以預令發出時，應該清楚簡明而有力，這樣才能引起學生的注意。

2. 預令發出後，應斟酌動作的情形而停頓一個合適的時間，使學生對你所發的命令得以思索瞭解，有所準備。

3. 動令——為口令最後的一部分，應清晰洪亮、簡捷乾脆，同時還得注意聽到人的情緒變化，不要使他們緊張恐慌，以致舉動失措。動令可分為三類：

甲、動詞動令。例如‘向前看——齊’的口令，‘齊’字就是動詞，這就叫做動詞動令。

乙、數字動令。例如‘挺胸一、二’的口令，‘一、二’都是數字，所以叫做數字動令。

丙、起停動令。例如‘兩臂屈伸起’的口令及‘五六七停’的口令，這‘起’及‘停’都是動令，就叫做起停動令。

第二節 以徒手體操爲體育課主教材時的教學法

根據一般的教學經驗，一些有固定形式及人爲的活動很容易產生運動人的疲勞及厭倦，如教師不能將體操的動作編配得很生動，很有意思，則很難引起學生的興趣。徒手體操這種活動，正是人爲的活動，又處處受到形式及口令的限制，所以一不注意，就會使學生起厭倦心，而大量產生疲勞素，以致收到相反的效果。因此，以徒手操爲主要教材時，除參考早操、課間操教學法外，必須注意下列各點：

1. 體操的動作應力求簡單容易，並常常複習，以免學生感到困難或忘記。

2. 教授時勿太死板，或拘於形式，應加進一些有趣味的插曲，放鬆大家的情緒，使教學在愉快中進行。

3. 低年級學生應多教故事體操。

4. 教案要短，約3至4節即可，時間應以15——20分鐘爲度。

5. 教材的遞進要緩慢而有連貫性。

6. 不應使學生用力過量，如發現疲勞現象，應立即停止，改換其他教材。

矯正——在體操教學中，教師應注意學生的姿勢，因爲沒有良好的姿勢，自然難收良好的效果。普通矯正姿勢方法，分各個矯正及團體矯正兩種：

1. 各個矯正：在上體操課時，如果發現學生中有姿勢不良而需要矯正的，應記下他們的姓名，待全體運動完

畢，單獨地指示他們的錯誤部份，令其重新作起，教師在旁加以矯正，一直到練習正確為止。

2. 團體矯正：如發現團體或多數人姿勢不良，應令全體重作一遍或數遍，至於比較多數的人姿勢不良，可將這些比較多數的人另列一組而加以矯正，以免單獨改正時多浪費時間及精力。

鼓勵——教師對於學生應使其在學習後發生愉快及滿足的感覺，然後才能增進他們學習的興趣而繼續去努力，用鼓勵方法可以達到這種目的。爭勝求好這種心理，在少年兒童說來特別強，所以必須多加鼓勵，少加斥責，然後才能收到教學的目的。鼓勵方法很多，如用語言誇獎模範隊、記姓名、分隊比賽以及教師協同練習等。

第三節 體育正課以徒手體操為序運動時應注意事項

體育正課以徒手體操為序運動，其目的在刺激學生全身的肌肉與關節以及內臟各器官，使其興奮，增高體溫，以為主要運動的準備。並在小學中可利用徒手體操為準備運動，使各種組織的功能加強。以徒手體操為準備運動時，必須注重效果，不可流於形式。也就是說教師所選擇的準備運動，在動作內容上必須與主運動有聯繫，經過準備的活動，真正能收到主要運動的效果為宜，不然就失去了準備運動的主要意義。

教師在組織一個教案如果以徒手體操為準備運動時，就必須詳加考慮，在運動量來說不可過大，動作不可過繁，力求動作簡單，運動量適合為宜。因此要想達到這樣

的目的，教師必須在課下結合兒童身心體能諸情況，再選擇徒手體操準備運動的內容，這樣才能收到預期的效果。

第四節 整隊步伐的教學要點

教兒童走步，能引起他們的興趣，這和教師的教學技術有密切關係，假設在一個口令不清、指導不明、動作得不到要領的條件下，很可能使學生暈頭轉腦而無所適從，同時教師也一定費力不討好，以至無法教下去。所以列舉步伐教學要點，以爲教學時參考：

1. 教師是領導工作的人，所以應具有優美的姿勢、活潑的精神以及整齊嚴肅的風度，以爲學生的模範。

2. 教師在發令的時候，必須面向學生，以引起學生的注意。

3. 教師站的位置，縱隊時，當在隊前，縱隊進行時，當在隊前側面，若是橫排，則應在隊的中央。其距離以能與排頭、排尾成直角三角形爲最好，因爲這樣視線可以達到全體而能普遍照顧得到。

4. 口令要是一定，不應時常改變。預令應慢柔，動令則要快而清脆。預令與動令的中間要稍有停頓。

5. 需要示範的動作，要先示範，並應以對方的學習能力爲準則，不要估計太高或太低。

6. 當學生演習錯誤時，應立即停止並重作，不要馬虎下去。

7. 前進時，如令學生向右（左）轉走，動令即當落在右（左）腳上，若向後轉，則隨便左右腳均可，但轉身的左