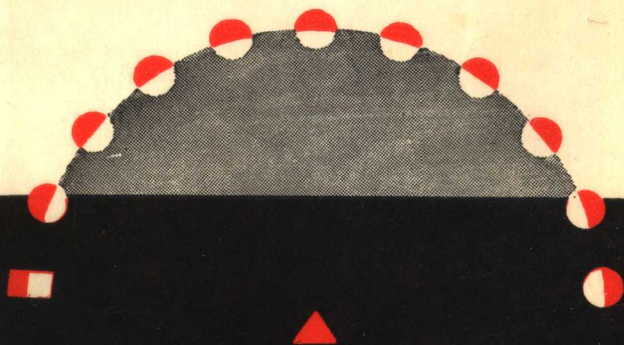


# 体操教学的队形变化

陈天賜編著



人民体育出版社

# 体操教学的队形变化

陈天賜 編著

人民体育出版社

統一書號：7015·546

## 体操教学的队形变化

陈天賜 編著

\*

人民体育出版社出版

北京体育路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新华書店發行

787×1092 1/32 75千字 印張3 $\frac{28}{32}$

1958年2月第1版

1958年2月第1次印刷

印數：1—10,000

定 价 [8] 0.38元

責任編輯：歐陽良瑜 封面設計：庄紫英

## 前 言

队列及队形变化是体育课中的重要组成部分，通过各种各样的队形变化，可以启发学生学习的积极性和学习兴趣，同时还能集中学生学习的注意力，培养学生自觉遵守纪律的品质。这对于进一步提高教学质量和教学效果及顺利完成教学任务起一定的作用。

队形变化及队形多样化的运用，虽有助于教学效果的提高，但它本身并不能直接完成教学任务。因此，队形变化应该根据不同的对象、基本教材和客观条件，创造性地来运用。

这本书只简单地介绍了几种普通常用的队形变化，以供体育教学参考，希望读者在实践中创造更多的队形变化，以适应体育教学的需要。该书由于初次试编，难免有不完善的地方，希望读者指正。

## 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 体操队形变化的兩点說明   | 1  |
| 第一部分：定位体操队形   | 1  |
| 一、一列横队        | 1  |
| 二、二列横队        | 2  |
| 三、三列横队        | 4  |
| 四、四列横队        | 7  |
| 五、四列交错队形      | 10 |
| 六、四列菱形队形      | 12 |
| 七、二列横队分离队形    | 15 |
| 八、二路平行队形      | 16 |
| 九、扇形队形        | 19 |
| 十、一列横队变四列菱形队形 | 20 |
| 十一、曲线队形       | 22 |
| 十二、圆形队形       | 25 |
| 十三、双圆队形       | 27 |
| 十四、两圆交错队形     | 28 |
| 十五、两圆平行队形     | 30 |
| 十六、8字队形       | 32 |
| 十七、3字队形       | 34 |
| 十八、四圆对称形      | 35 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 十九、四半圓相連隊形·····  | 38 |
| 二十、半圓形·····      | 40 |
| 二十一、橢圓形隊形·····   | 42 |
| 二十二、雙迭橢圓形·····   | 44 |
| 二十三、兩橢圓平行隊形····· | 45 |
| 二十四、正方形隊形·····   | 47 |
| 二十五、冂字隊形·····    | 49 |
| 二十六、梯字隊形·····    | 50 |
| 二十七、三角隊形·····    | 52 |
| 二十八、人字隊形·····    | 54 |
| 二十九、鉗字隊形·····    | 56 |
| 三十、直角隊形·····     | 57 |
| 三十一、十字隊形·····    | 59 |
| 三十二、交叉隊形·····    | 62 |
| 三十三、雙十字隊形·····   | 64 |
| 三十四、井字隊形·····    | 65 |
| 三十五、101字隊形·····  | 67 |
| 三十六、交叉雙圓隊形·····  | 68 |
| 三十七、門字隊形·····    | 70 |
| 三十八、山字隊形·····    | 72 |
| 三十九、工字隊形·····    | 74 |
| 四十、立字隊形·····     | 76 |
| 四十一、剪字隊形·····    | 77 |
| 四十二、梅花隊形·····    | 79 |
| 四十三、平行半圓形·····   | 81 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 四十四、M字队形.....             | 83         |
| <b>第二部分：行进間的体操队形.....</b> | <b>85</b>  |
| 一、一路縱队行进队形.....           | 85         |
| 二、二路縱队行进队形.....           | 86         |
| 三、一路縱队正方形行进队形.....        | 88         |
| 四、二路縱队双迭正方形行进队形.....      | 90         |
| 五、二路縱队不同路綫的行进队形.....      | 92         |
| 六、一路縱队蛇形行进队形.....         | 93         |
| 七、一路縱队曲綫行进队形.....         | 95         |
| 八、二路縱队直綫平行行进队形.....       | 96         |
| 九、二路縱队分列的行进队形.....        | 98         |
| 十、二路縱队平行正方形行进队形.....      | 100        |
| 十一、一路縱队圓圈行进队形.....        | 102        |
| 十二、二路縱队双迭圓圈行进队形.....      | 103        |
| 十三、二路縱队平行圓圈行进队形.....      | 105        |
| 十四、一路縱队橢圓形行进队形.....       | 106        |
| 十五、二路縱队双迭橢圓形行进队形.....     | 107        |
| 十六、二路縱队平行橢圓形行进队形.....     | 109        |
| 十七、一路縱队8字形行进队形.....       | 110        |
| 十八、一路縱队螺旋行进队形.....        | 111        |
| <b>第三部分：团体操表演或各种比賽出、</b>  |            |
| <b>退場的队形和路綫.....</b>      | <b>112</b> |

## 体操队形变化的兩点說明

1. 队形中的△代表教师，□代表队长或排头，○代表学生，●黑的代表背面，白的代表正面，——代表路线，-代表还原的路线，►代表方向。

2. 各种队形变化都可以連續不断地进行。

如規定二八呼或四八呼，最后一八呼的5、6、7、8拍节时教师可先示范下一节的动作，学生仍繼續作原动作。当重新改換口令时，大家一齐开始換。

### 第一部分：定位体操队形

#### 一、一列横队（圖一）：

（一）作法：

1. 以排头为准（排头不动），左右兩臂間隔，向左散开。

2. 以排尾为准（排尾不动），左右兩臂間隔，向右散开。



圖 一

3. 以中間为准，左右兩臂間隔，向左右散开。

(二) 口令：

1. 以排头为准，左右兩臂間隔，向右看齐。

2. 以排尾为准，左右兩臂間隔，向左看齐。

3. 以中間为准，左右兩臂間隔，向中看齐。

(三) 教师的位置：

• 与学生队形成一等边三角形（圖二）。

(四) 运用范围：

1. 学生人数較少时可采用。

2. 場地較小时可采用。

3. 單一教材不分組輪換时可采用。

4. 比賽与表演出、入場时可采用。

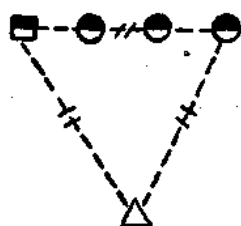


圖 二



圖 三

二、二列横队（圖三）：

(一) 作法：

1. 以排头为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向左散开。

2. 以排尾为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向右散开。

3. 以中間為準，左右兩臂間隔，前後二步距離，向左右散開。

#### 4. 一列橫隊變二列橫隊：

① 1、2 報數，1 數不動，2 數左脚向后退一步，右脚向右侧一步，左脚併攏（圖四）。

② 一列橫隊，1、2 報數，向右轉，成二路縱隊。1 數不動，2 數左脚向右前方上一步，右脚向前一步，左脚向前併攏，全体向左轉。

口令：成二路縱隊向右一轉，原地向左一轉（圖五）。

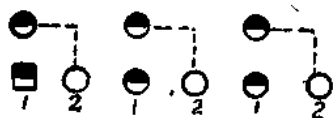


圖 四



圖 五

#### 5. 一路縱隊變二列橫隊：

① 1、2 報數，成二路縱隊，左轉彎走。1、2 數同時向左轉走。余者依此類推。

口令：成二路縱隊，向左轉一走（圖六）。

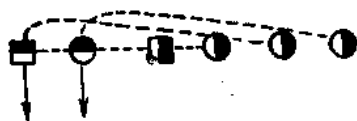


圖 六

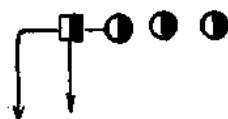


圖 七

② 1、2 報數，成二路縱隊，左轉彎走，1 數原地踏步；2 數從 1 數的右側方上步，兩人齊平時，同時行進，立

定，向左轉。

口令：成二路縱隊，左轉彎一走（立定，向左一轉，圖七）。

（二）口令：

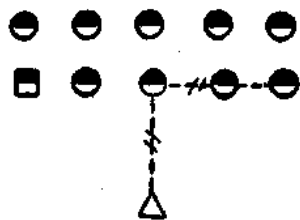
1. 以排头為準，左右兩臂間隔，前後二步距離，向右看一齊。

2. 以排尾為準，左右兩臂間隔，前後二步距離，向左看一齊。

3. 以中間為準，左右兩臂間隔，前後二步距離，向中間看一齊。

（三）教師的位置：

站在隊形的垂直平分綫處，與前排的距離約與該隊形橫排長度的 $\frac{1}{2}$ （圖八）。



圖八

（四）運用範圍：

1. 適於學生人數較多時採用。

2. 適於兩隊正面的練習時採用。這樣便於糾正動作的缺點與錯誤。

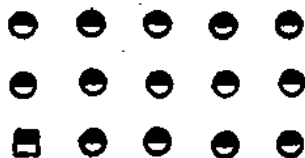
3. 適用於雙人體操的練習。

4. 適用於兩個教材的分組輪換教學和兩組同時進行的單一教材的教學。

三、三列橫隊（圖九）：

（一）作法：

1. 以排头为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向左散开。



2. 以排尾为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向右散开。

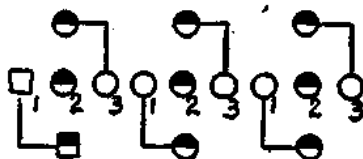
3. 以中間为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向左右散开。



圖九

4. 一列橫隊變三列橫隊：

① 1至3報數，2數不動；1數右腳向前一步，左腳向左侧一步，右腳向左腳靠攏；3數左腳退后一步，右腳向



圖十

右侧一步，左腳靠攏。以排头（第一排）为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向左散开。成三列橫隊，開隊一走（圖十）。

② 1至3報數，1數向前一步，2數向前二步，3數向前三步。以第一排排头为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向右看齐（圖十一）。

口令：成三列橫隊，開隊一走。

5. 二列橫隊變三列橫隊：1至3報數，向右轉。1、3數不動；前排2數，向右前方上一步；后排2數，向左后方退一步。然后原地向左轉，以排头为准，左右兩臂間隔，前后二步距离，向左散开。

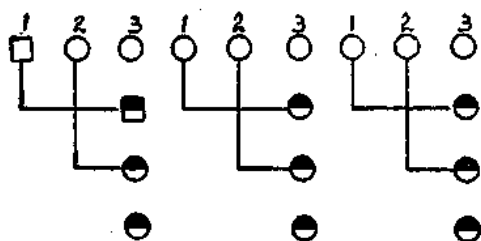


圖 十一

口令：成三路縱隊，向右一轉；原地向左一轉，兩臂側平舉，向右看一齊（圖十二）。

6. 一路縱隊變三路縱隊，最後變三列橫隊：

一路縱隊，1至3報數，向左轉（1、2、3數同時向左轉走）成三路縱隊。然後立定再向左轉，成三列橫隊（圖十三）。

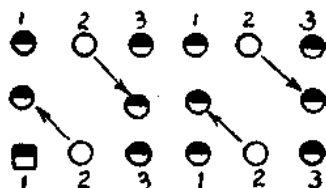


圖 十二



圖 十三

口令：成三路縱隊，向左轉一走；立定，向左一轉。

（二）口令：

1. 以排头為準，前後二步距離，左右兩臂間隔，向右看一齊。

2. 以排尾為準，前後二步距離，左右兩臂間隔，向左

看一齐。

3. 以中间为准，前后二步距离，左右两臂间隔，向中看一齐。

(三) 教师的位置：

站在队形中垂线，与后排（第三排）成等边三角形。横排越长，教师的位置与队形之间的距离越远（图十四）。

(四) 运用范围：

1. 适于学生人数较多时采用。
2. 适用于分组轮换教学和三组同时进行教学时采用。

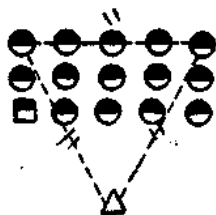


图 十四

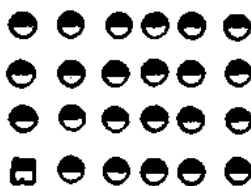


图 十五

四、四列横队（图十五）：

(一) 作法：

1. 以排头为准，左右两臂间隔，前后二步距离，向左散开。
2. 以排尾为准，左右两臂间隔，前后二步距离，向右散开。
3. 以中间为准，左右两臂间隔，前后二步距离，向左

右散开。

#### 4. 二列横队变四列横队:

①二列横队 1、2 报数, 1 数不动; 2 数左脚向后退一步, 右脚向右侧一步, 左脚向右脚靠攏(圖十六)。

口令: 成四列横队一走; 以排头为准, 左右兩臂間隔, 前后二步距离, 向右看一齐。

②二列横队, 1、2 报数, 1 数不动; 2 数左脚向左前方上一步, 右脚跟上和左脚靠攏, 同时向左轉(圖十七)。

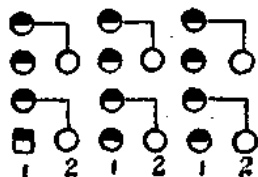


圖 十六

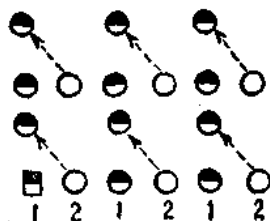


圖 十七

口令: 成四列横队, 向右一轉。以排头为准, 左右兩臂間隔, 前后二步距离, 向右看一齐。

#### 5. 二路縱队变四列横队:

①二路縱队, 1、2 报数, 1 数不动; 2 数左脚向右前方上一步, 右脚向前靠攏(双数插單数)。

口令: 成四路縱队一走。立一定, 向左一轉。以排头为准, 左右兩臂間隔, 前后二步距离, 向右看一齐(圖十八)。

②二路縱队, 左轉弯成四路縱队。1、2 报数, 双数插單数; 立定, 向左轉。

口令: 成四路縱队, 左轉弯一走; 立一定; 向左一

轉，以排头為準，左右兩臂間隔，前後二步距離，向右看一齊（圖十九）。

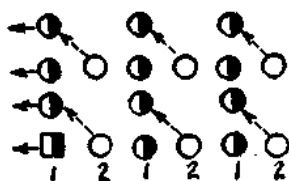


圖 十八

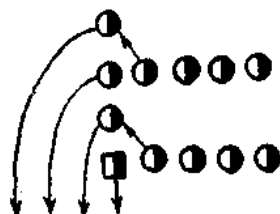


圖 十九

#### 6. 一路縱隊變四列橫隊：

一路縱隊，1至4報數，向左轉走，成四路縱隊（四人同時左轉彎走）。5、6、7、8數接1、2、3、4數同時向左轉走。余者依此類推。最后立定向左轉，成四列橫隊。

口令：成四路縱隊，左轉彎一走；立一定，向左一轉；以排头為準，左右兩臂間隔，前後二步距離，向右看一齊（圖二十）。



圖 二十

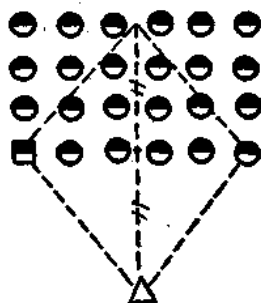


圖 二十一

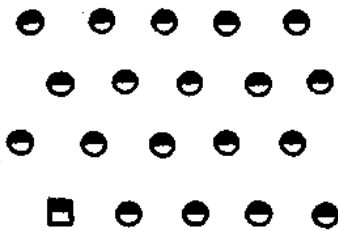
#### （二）教師的位置：

站在隊形的中垂綫，與前排的距離，等於前排與後排（第四排）的距離（圖二十一）。

### (三) 运用范围:

1. 适合于学生人数多时采用。
2. 适合于场地比较大、器材比较多和增加运动量与课的密度时采用。
3. 适合于分组轮换教学采用。
4. 适合于团体操表演时采用。

### 五、四列交错队形 (图二十二):



△  
图 二十二

#### (一) 作法:

1. 四列横队交错站立。一、三两排排头对正; 二、四排排头对正。各以排头为准, 左右两臂间隔, 前后四步距离, 向左散开。

口令: 四列交错队形站立, 以排头为准, 左右两臂间隔, 前后四步距离, 向右看齐。

#### 2. 二列横队变四列交错队形:

① 1、2 报数, 1 数不动; 2 数向前或向后一步, 以排头为准, 左右两臂间隔, 前后四步距离, 向右看齐 (图二十三)。

② 二列横队变成四列横队, 参考四列横队作法 4 的方法变成四列交错队形。

口令: 成四列交错队形, 一、三排不动, 二、四排向左或向右侧一步一走 (图二十四)。