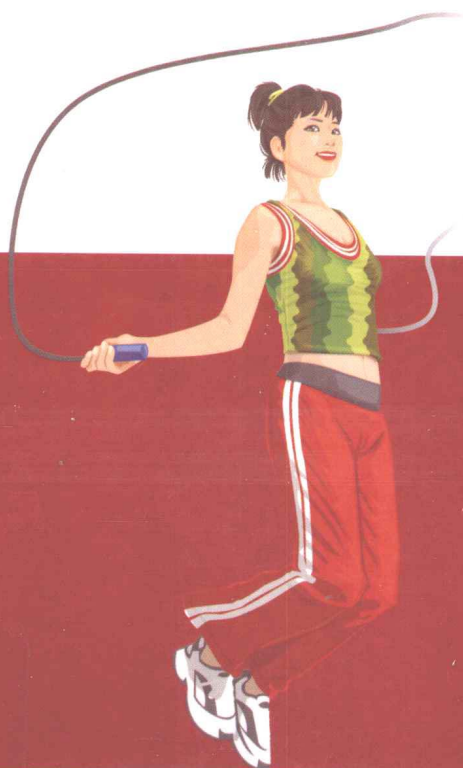


青少年素质教育活动指导大系
QINGSHAONIAN SUZHI JIAOYU HUODONG ZHIDAO DAXI

TIYU SUZHI HUODONG
体育素质活动

户内运动指导
HUNEI YUNDONG ZHIDAO

陈 斌 编著



青少年素质教育活动指导大系

QINGSHAONIAN SUZHI JIAOYU HUODONG ZHIDAO DAXI

TIYU SUZHI HUODONG
体育素质活动

户内运动指导
HUNEI YUNDONG ZHIDAO

陈 斌 编著



图书在版编目(CIP)数据

体育素质活动户内运动指导/陈斌编著. —合肥: 安徽教育出版社, 2010.4

(青少年素质教育活动指导大系)

ISBN 978-7-5336-5534-1

I. 体… II. 青… III. 体育锻炼—青少年读物 IV. G806—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057239 号

体育素质活动户内运动指导

陈 斌 编著

出 版 人: 朱智润

选题策划: 奇峰缘文化

责任编辑: 程宏业

责任印制: 王 琳

装帧设计: 臧磊设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号, 邮编: 230601)

营销部电话: (0551) 3683010, 3683011, 3683015

印 制: 北京市艺辉印刷有限公司 电话: (010) 89481861

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16

印张: 20

字数: 380 千

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-5534-1

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

实施素质教育是时代的呼唤,是社会发展的需要,是我国社会主义现代化建设的需要和迎接国际竞争的迫切需要,是迎接 21 世纪科技挑战的需要。实施素质教育既是社会的要求,又是教育领域自身的要求。素质教育是一种新的教育思想、教育观念,而不是一门具体的课程或一种明确的方法,它是通过学校的各种教学活动来进行的。

21 世纪已经到来,我国的经济体制从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式也从粗放型转变为集约型。我们正在实施科教兴国战略和可持续发展战略,要在 21 世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位。在实现现代化这一宏伟实践当中,在完成新的社会转型的过程当中,我们面临着资金、技术和物质资源不足的问题,而最大的问题是素质和人才问题。为了更好地迎接 21 世纪科学技术和知识经济的挑战,每一个人都必须终身学习,不断调整、提高、发展自己。在终身教育观、大教育观的指导下,基础教育具有特殊的意义,每一个人在基础教育阶段都要打好基础,培养基本素质,学会学习,学会自主地发展自己。

青少年是教育的主体,青少年的成长主要依靠自己的主动性。要充分发展青少年的个性,必须唤起青少年的主体意识,发挥青少年积极主动的精神,发挥青少年的个性特长。素质教育作为一种教育思想,以育人为本。基础教育应对青少年实施全方位的素质培养。基础教育阶段实施素质教育不仅要尊重青少年的主体地位,发挥青少年学习的主动性,而且还要引导他们自尊、自重、自主、自律。当然,强调青少年的自主性是在尊重学生主体地位的前提下,采取相应的措施,引导、推动学生不断地发展和完善自身的素质。大部分青少年都还处于在校学生阶段,于是课堂教学成为实施素质教育的主要渠道,只有通过课堂教学,才能把素质教育真正落到实处。此外,校园文化对于学生素质的形成具有潜移默化的作用,对于某些素质(如道德素质、心理素质)的形成,校园文化往往比课堂教学有着更为重要的作用,因此,我们要营造良好的氛围,开展多种有益于学生身心发展的学术的、文艺的、体育的活动,使学生受到良好的校园文化的熏陶,培养他们健康的心理是非常

有必要的。

为此,我们针对以上需要,配合国家对于推进青少年素质教育的要求,参考大量资料、案例和相关著作,选取一些经典事例编写了本系列丛书,力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本,并渗透于青少年日常生活中。这些系统的学习可以提升我国青少年的国际竞争力,使青少年更有担当重任的能力。

由于时间仓促和编者水平有限,书中不妥和错误之处难免,恳请专家和读者批评指正。



目 录

第一章 中国象棋	1
第一节 象棋基本规则	1
第二节 中国象棋中的杀着与胜和定式	3
第三节 象棋布局的常见套路	7
第四节 象棋中局战术	11
第五节 象棋残局浅说	13
第二章 国际象棋	16
第一节 国际象棋行棋规定	16
第二节 国际象棋的棋子实力价值	23
第三节 国际象棋残局基础	25
第四节 国际象棋的布局原理	38
第五节 国际象棋的战术配合	42
第三章 围 棋	44
第一节 围棋的胜负	44
第二节 围棋的气	46
第三节 常用的吃子方法	48
第四节 行棋的基本手法	51
第五节 围棋的金角银边草肚皮	53
第六节 围棋中的定式	55
第七节 围棋布局的类型	57
第八节 围棋中盘战术	60
第九节 围棋中的打劫	62
第十节 围棋的“收官”	64
第四章 其他棋类	67
第一节 跳 棋	67



第二节 军 棋	68
第三节 五子棋	70
第五章 扑 克 牌	75
第一节 扑克牌基础知识	75
第二节 扑克牌常用术语	77
第三节 扑克牌玩法	80
第六章 体操概述	104
第一节 体操的内容、分类和特点	104
第二节 体操术语概述	107
第三节 体操基本术语	108
第四节 队列队形练习, 徒手体操动作术语	112
第五节 技巧、器械体操、跳跃动作术语	114
第六节 体操动作名称术语的运用	117
第七节 体操动作技术分析	118
第七章 基本体操	121
第一节 基本体操的内容与特点	121
第二节 影响动作效果的因素	124
第三节 选编组合动作的原则	125
第八章 体操各项目动作技术	127
第一节 队列队形	127
第二节 徒手体操	133
第三节 轻器械操	144
第四节 双杠	150
第五节 单杠	156
第九章 体操的保护与帮助	162
第一节 概述	162
第二节 体操保护与帮助的运用	165
第十章 舞蹈基本理论	169
第一节 舞蹈概述	169
第二节 舞蹈常用术语及记写方法	172
第十一章 舞蹈基础	175
第一节 舞蹈基本练习	175
第二节 交谊舞	183

第十二章	健身与健美	212
第一节	健美运动概述	212
第二节	健美与人体运动系统	214
第三节	健美活动的运动法则	219
第十三章	器械健美锻炼	223
第一节	器械训练力度的掌握	223
第二节	器械健美训练的基本方法	224
第三节	健美锻炼计划的制定	229
第十四章	实用健美操	233
第一节	徒手健身健美操	233
第二节	器械健身健美操	249
第三节	专项锻炼健美操	257
第四节	减肥与健康	260
第五节	健美锻炼知识集锦	262
第十五章	实用健美方法指南	268
第一节	健美体操	268
第二节	运动健美方法	289
第三节	日常健美方法	298

第一章 中国象棋

中国象棋的发展源远流长,据考证,中国古代的象棋由春秋战国时的博戏“菑南蔽象棋”至北周宇文邕制的“象戏”,又至唐代无棋子“炮”的“宝应象棋”,再至北宋时定型成为现今形制的象棋,其间经历了由简单到复杂、由初级到高级、由量变到质变的漫长过程。至南宋时,一三十二子、九十路的象棋已是“家喻户晓”,并且阐述象棋理论的诗文和记载棋局的棋谱也相继问世(见南宋洪迈《棋经论》、陈元靓《事林广记》及刘克庄《象弈一首呈叶潜仲》等)。

明清时代是象棋艺术蓬勃发展的一个阶段,此间不仅记载、描述社会各阶层人民棋艺活动的书籍甚多,而且高质量的棋谱也不胜枚举,像《梦入神机》、《适情雅趣》、《桔中秘》、《梅花谱》、《竹香斋象戏谱》等谱至今仍有学习价值。

1956年,中国象棋被列为我国的正式体育竞赛项目。

第一节 象棋基本规则

一、棋盘与棋子

象棋的棋盘式样与棋子摆法如图1。

棋盘主要由十道横线和九道纵线组成,共有九十个交叉点。棋盘中间纵线没有划通的地方叫“河界”,两头的“米”字格叫“九宫”。九道纵线通常称之为“路”,执红棋方用中文数字一至九表示,执黑棋方用阿拉伯数字1~9表示(均从右往左数,对弈的棋盘经常不标出这些数字)。印刷时,红方在下,黑方在上。

棋子共32枚,红黑各16枚,每方分七种。其中,红方有帅一枚,士、相、车、马、炮各两枚,兵五枚;黑方有将一枚,士、象、车、马、炮各两枚,卒五枚。帅与将,相与象,兵与卒的效力完全相同,只是写法及称谓有异,以利辨别。印刷时,红棋子用阳文、黑棋子用阴文来分别表示。

二、棋子走法与记录方法

对弈开始,由红方先走,黑方后走,以下双方轮流,每人一着,不可不走,



直至分出胜负或走成和局。各种棋子走法如下：

帅（将）：每着可走一步，前进、后退、横走均可，但不许斜走或走出九宫；还有一点，红帅黑将不准走成直接照面，即后来者必须回避。

士：每着可依九宫内的斜线走一步（当然不能走出九宫）。

相（象）：每着可走“田”字（即从“田”的一角走向对面的一角），但不准走过河界；还有一点，“田”字中心若有一枚棋子（不论红黑）则不能通过（俗称“塞象眼”）。

车：每着可依横、纵线任意走，距离不限，但不能拐弯。

马：每着可走“日”字（即从“日”的一角走向对面的一角），但有一点：马每走“日”字的路程是先依线走一步再走一斜步，倘先走一步的交叉点上有一枚棋子（不论红黑），则不能通过（俗称“蹩马腿”）。

炮：走法同车一样，只是吃子时不同——中间必须隔一枚棋子（红黑均可）。

这七种棋子所要走到的交叉点上如有对方帅（将）外的任一棋子，就可以把对方这一棋子吃掉而取而代之。

如何评价这七种棋子的战斗力：在对局时，除了帅（将）是“心脏”，其死活决定着双方的胜负，因而无法评定之外，其他各种棋子的战斗力分值比较在通常情况下大致如下：士——2分，相（象）——2分，车——9分，马——4分，炮——4.5分，兵（卒）——过河者2分而未过河者1分。

象棋着法的记录是用四个字来表示一着棋。第一个字是所走棋子的称谓（如：车、马等等），第二个字是该棋子走之前所在的纵线序号（红方一～九，黑方1～9），第三个字是表示该棋子走向的“进”、“退”、“平”，第四个字是该棋子进退的步数或平走斜走时所到达的纵线序号。例如：第一着红方的右炮走到当头，就记成“炮二平五”；黑方的左马走到7路卒的后面保住中卒，就记成“马8进7”。还有一点特殊情况：如果在同一条纵线上有一方的两或三枚相同棋子，为标记分明则要记成如“前马进二”、“后车平3”、“中卒平6”字样。

三、胜负与和局

一局棋的胜利是以“将死”对方的帅（将）为标准的，有时，一方虽未被将

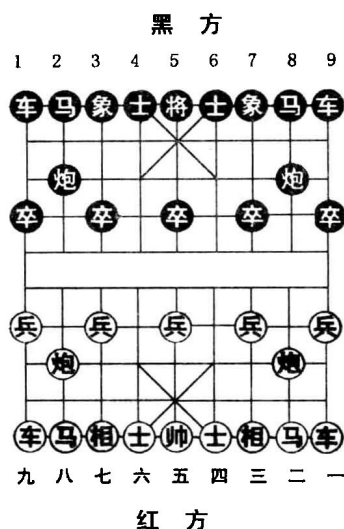


图 1

死，但轮走时却无子可动，也就是被“困死”，这也是输棋；还有，一方见大势已去，主动认输。

一局棋出现和局一般有下列几种情况：

第一，双方都没有取胜的可能性；

第二，一方提议作和，另一方同意；

第三，双方着法循环反复已达三次，而且着法都属于“允许着法”；

第四，在 60 个回合之中，谁都没吃过对方任何一枚棋子。

四、禁止着法与允许着法

对局中有时棋盘上会出现双方着法反复循环的情况，例如图 2：红方车四平五，黑方将 5 平 6，以下车五平四，将 6 平 5，车四平五……。这就要根据棋规（现行棋规是由国家体委审定的《中国象棋竞赛规则〈1987〉》）来看谁的着法是禁止着法，谁的着法是允许着法的。像这局棋，根据上述《规则》“在任何情况下，均不许可单方而‘长将’，即使没有别的棋子可动，也不例外。”因此，尽管红方除了车以外无他子可动，除“长将”以外无他着可走，尽管黑方既不肯以炮去车，又不肯象 3 退 5 避将，仍是要判红方着法为“禁止着法”，不变作负。

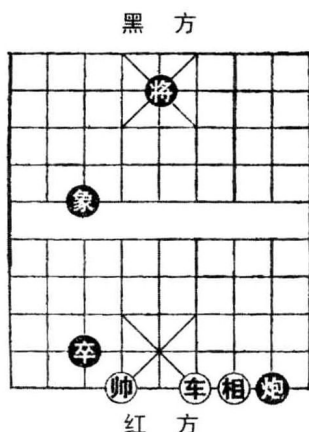


图 2

除单方面长将之外，《规则》还规定单方而走出长杀、长捉、一将一杀（包括连杀）、长要抽吃子、一杀一要抽吃子、一捉一要抽吃子等连续直接威胁的着法，以及二打一还打、二将一还将等着法为禁止着法。

至于允许着法，按照《规则》则包括：①长拦、长跟、长兑、长献、一将一无抽吃子、一打一闲，以及互走闲着等着法；②帅（将）步步捉吃对方棋子；③兵（卒）步步捉子（但不包括长将、长杀、一将一杀〈包括连杀〉等连续威胁对方帅〈将〉的着法）；④二将二还将、二打二还打、多打对多打等着法。凡属允许着法，双方不变作和。

第二节 中国象棋中的杀着与胜和定式

杀着，作为直接威胁和攻击对方帅（将）的手段，直观易学，又很吸引人；胜和定式，是指残局中胜和已成定论、着法有规律可循的形势，胜和定式大都很



实用，也有一定的趣味性。我们通过明代徐芝的《适情雅趣》学习些基本杀着和常见的胜和定式。

第 164 局 凿壁偷光

马五进三 炮 4 平 7
车一平四 炮 7 平 6
车四进二 士 5 进 6
车七平四 将 6 进 1
炮八平四（红胜）

图 3

注：此局第 3 回合红方弃车杀炮，引离黑方中士而拓出另一条车之通道，即“凿壁偷光”之题所指。紧接着，红再弃一车，使黑将上升后落士自堵将路，结果，红方用上了棋战中最常用的杀着——“重炮”将死黑方。

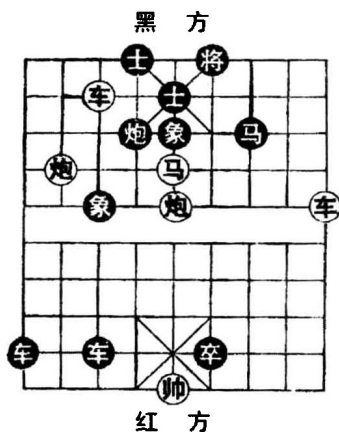


图 3

第 265 局 入穴取虎

车五进三 将 4 进 1
车五平六 将 4 退 1
炮一平六 士 4 退 5
马四进六（红胜）

图 4

注：此局红方在进车照将之后，继以兜底弃车，形成“马后炮”杀局。

第 301 局 赛鹭卧道

车四进三 马 4 退 3
车四平一 马 9 退 7
炮二进三 象 7 进 9
炮二退一 象 9 进 7
车一退二（红胜）

图 5

注：此局棋图编者稍有改动。红方首着车四进三后伏有杀着：车四平五，将 5 平 6，车五进一，将 6 进 1，车七进二，士 4 进 5，车七平五，将 6 进 1，前车平四。这个杀着名曰“大刀剌心”，它的存在使黑方不敢炮 9 进 1 作杀，而只得退马踏车，终被红方以巧着闷杀。

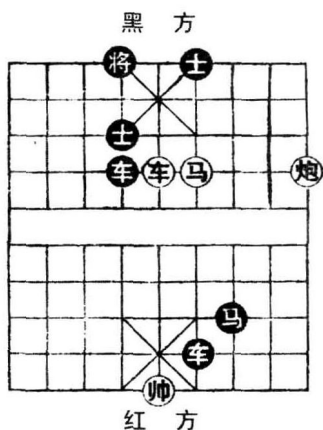


图 4

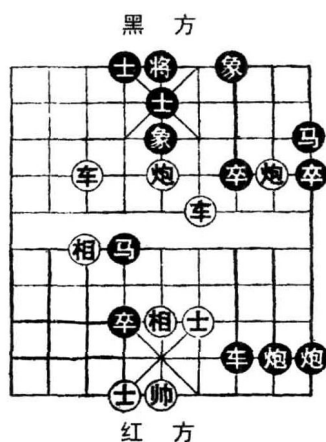


图 5

第 315 局 渴骥饮泉

马七退五 (红胜)

图 6

注：红方退马虎口伏有“侧面虎”杀着：黑如接走车 7 平 6，则车二平三，将 6 进 1，马五退三，将 6 进 1，车三退二，将 6 退 1，车三进一，将 6 进 1，车三平四杀。黑若避“侧面虎”而改走象 3 进 5 或炮 5 退 2 去马，则车二退一立毙。

象棋的基本杀着除了上面这些，还有卧槽马、挂角马、钓鱼马、双车错、双杯醉、对面笑、露将三把手、二鬼拍门、铁门栓、二路夹车炮、立马车及各种车马冷着等数十种。如果我们掌握了这些杀着，便能不失时机地用以克敌致胜，甚而能有目的地创造蕴有杀着的局面以争取主动。

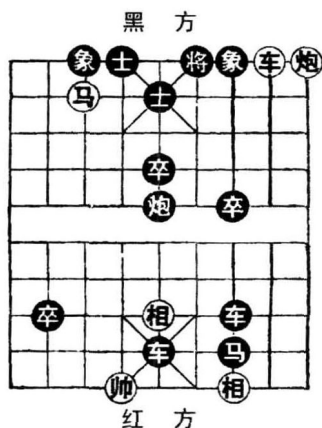


图 6

第 427 局 蹑跃用兵

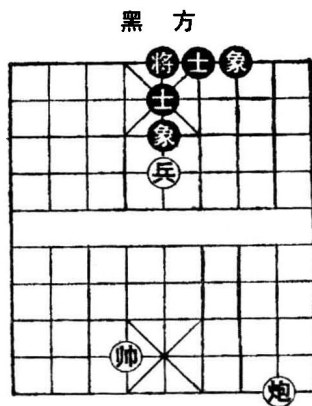
后五进一	士 5 进 4
炮二进九	士 4 退 5
帅六进一	士 5 进 6
兵五平四	将 5 进 1
炮二退一	将 5 退 1



兵四进一 士6进5
炮二平五 象7进9
炮五退二 象9进7
炮五平四 象7退9
炮四平二 象9退7
炮二进二 (红胜)

图7

注：此局为炮高兵巧胜士象全的残局定式。炮高兵对士象全的残局，在通常情况下，炮高兵方须有一士双相才能必胜。但在此局中，红方巧妙利用了将帅不能直接对面和塞象眼的规则，终将黑方“困毙”。



红方

图7

第432局 钳塞士口

车七平六 士4进5
车六平八 象5退3
车八退二 象3进5
车八进四 士5退6
车八退三

图8

注：单车对士象全一般是和局，但士象方各子必须归位，否则易为车方利用。此局红方利用黑方将位稍差，采用诱捉、迂回及声东击西等战术，使车先手调至右翼而必破一士取胜。

第459局 单驹随牝

马七进八 将4平5
兵五平四 将5平6
马八退六 马5进4
兵四平三 马4退5
帅五进一 马5退3
马六进五 马3退5
帅五退一 (红胜)

图9

注：此局为马低兵必胜单马的实用残局。原谱中，马兵方采取困子手法迫使黑方自陷绝境而终被困毙。

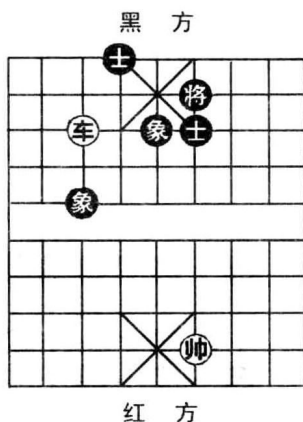


图 8

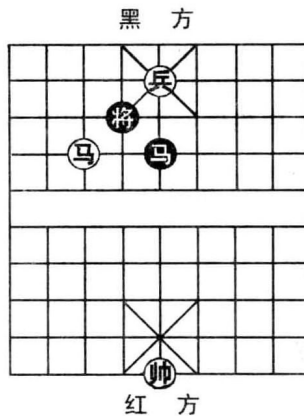


图 9

第 465 局 独木难支

- | | |
|------|----------|
| 兵五进一 | 士 5 退 4 |
| 兵五平四 | 士 4 进 5① |
| 兵四进一 | 士 5 进 6 |
| 帅五平六 | 士 6 退 5 |
| 士五进四 | 士 5 进 4 |
| 帅六进一 | 士 4 退 5 |
| 帅六平五 | (红胜) |

图 10

注：此局为高兵巧胜单士的定式。红方取胜的秘诀叫“左兵右帅”（或“左卒右将”）。

①黑如改走将 5 平 6，则帅五平四，士 4 进 5，兵四进一，将 6 平 5，帅四平五，红亦胜。

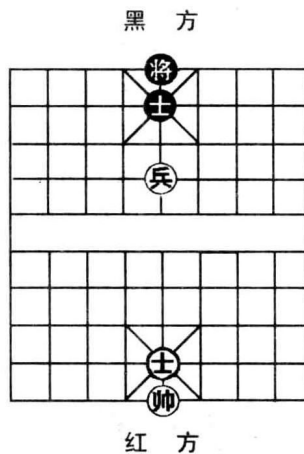


图 10

第三节 象棋布局的常见套路

一盘棋从头至尾通常要经过三个阶段：开局、中局和残局。开局是第一个阶段，一般要进行 10 来个回合，由于这一阶段两军的全面冲突尚未开始，双方主要是在布置阵势，故开局单独来谈时常称“布局”，布局往往关系到一盘棋最终

的胜负。

下面，先让我们对现代布局中的一些常见套路有个基本认识。

一、中炮过河车对屏风马平炮兑车

1. 炮二平五 马 8 进 7
2. 马二进三 车 9 平 8
3. 车一平二 马 2 进 3
4. 兵七进一 卒 7 进 1
5. 车二进六 炮 8 平 9
6. 车二平三 炮 9 退 1

图 11

中炮对屏风马历来被认为是最正规、最合理的基本布局定式。红方伸车过河、黑方平炮邀兑是近二十年来较为流行的布局体系之一。第 6 回合之后，红将有兵五进一、马八进七或马八进九等走法，均可引起复杂激烈的厮杀。

中炮对屏风马布局，还有中炮挺三兵对屏风马、中炮七路马对屏风马双炮过河，中炮横车对屏风马和五七炮对屏风马等体系近年来较为流行。

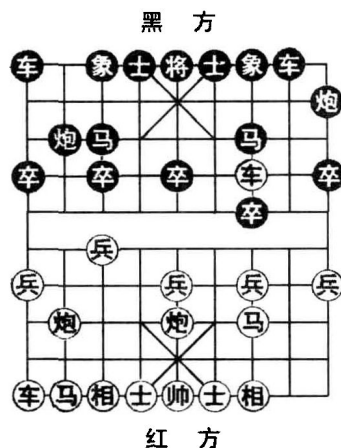


图 11

二、中炮挺三兵对反宫马

1. 炮二平五 马 2 进 3
2. 马二进三 炮 8 平 6
3. 车一平二 马 8 进 7
4. 兵三进一 卒 3 进 1
5. 马八进九 象 7 进 5
6. 炮八平七 车 1 平 2
7. 车九平八 炮 2 进 4

图 12

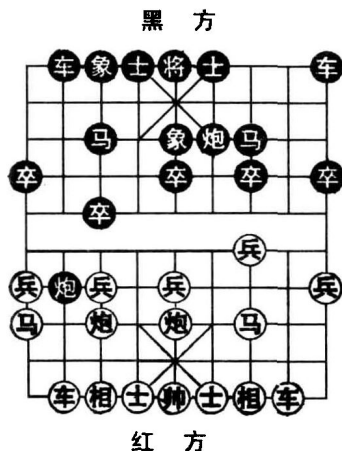


图 12

反宫马又名“夹炮屏风”。以反宫马来对抗中炮的布局类型在五六十年代还较为罕见，但至七十年代末，经棋手们悉心探求，大胆尝试，反宫马的许多有效防御手段（如以飞左象代替飞右象）被发掘



出来。现在，反宫马已成为众多棋手所熟练掌握的“常规武器”。

中炮攻反宫马的套路除了挺三兵，还有挺七兵、七路马横车和左炮过河等体系；反宫马方则有多种反弹力很强的对抗方式。

三、顺炮直车对缓开车

1. 炮二平五 炮 8 平 5
2. 马二进三 马 8 进 7
3. 车一平二 卒 7 进 1
4. 马八进七 马 2 进 3
5. 兵七进一 车 1 进 1

图 13

顺炮布局最早见于宋人陈元靓的《事林广记》，在《桔中秘》中则有初步的系统论述。

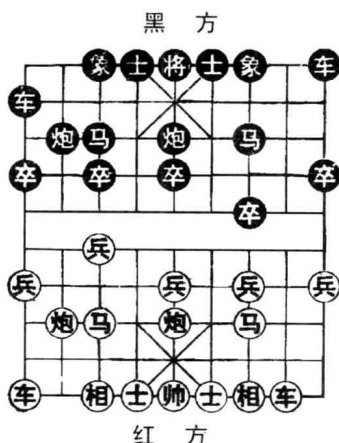


图 13

四、中炮对左炮封车转列炮

1. 炮二平五 马 8 进 7
2. 马二进三 车 9 平 8
3. 车一平二 炮 8 进 4
4. 兵三进一 炮 2 平 5
5. 马八进七 马 2 进 3

图 14

由左炮封车而始，转而后补列炮的布阵方法近年来也较流行，其特点是自开局起即以强硬的姿态与先手中炮方对抗。

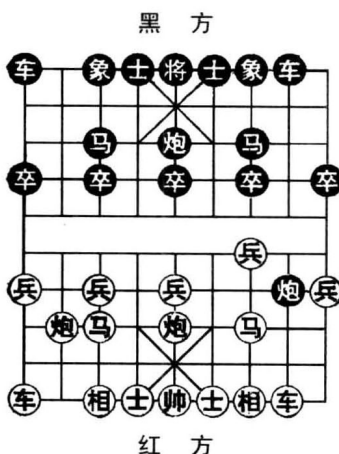


图 14

五、仙人指路对卒底炮

1. 兵七进一 炮 2 平 3
2. 炮二平五 象 3 进 5
3. 马二进三 车 9 进 1
4. 车一平二 车 9 平 2
5. 马八进七 马 2 进 4
6. 炮八平九 马 8 进 9