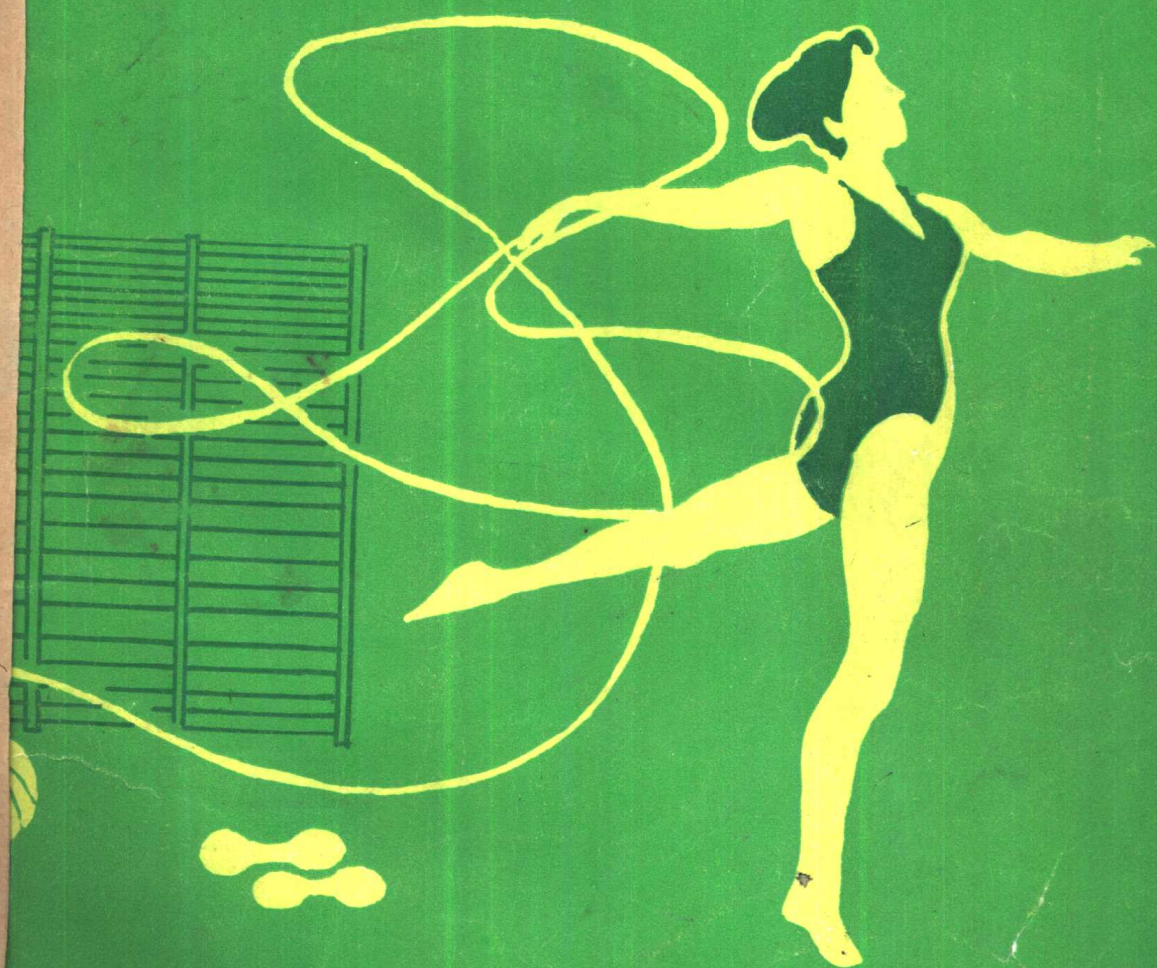


准备活动例编

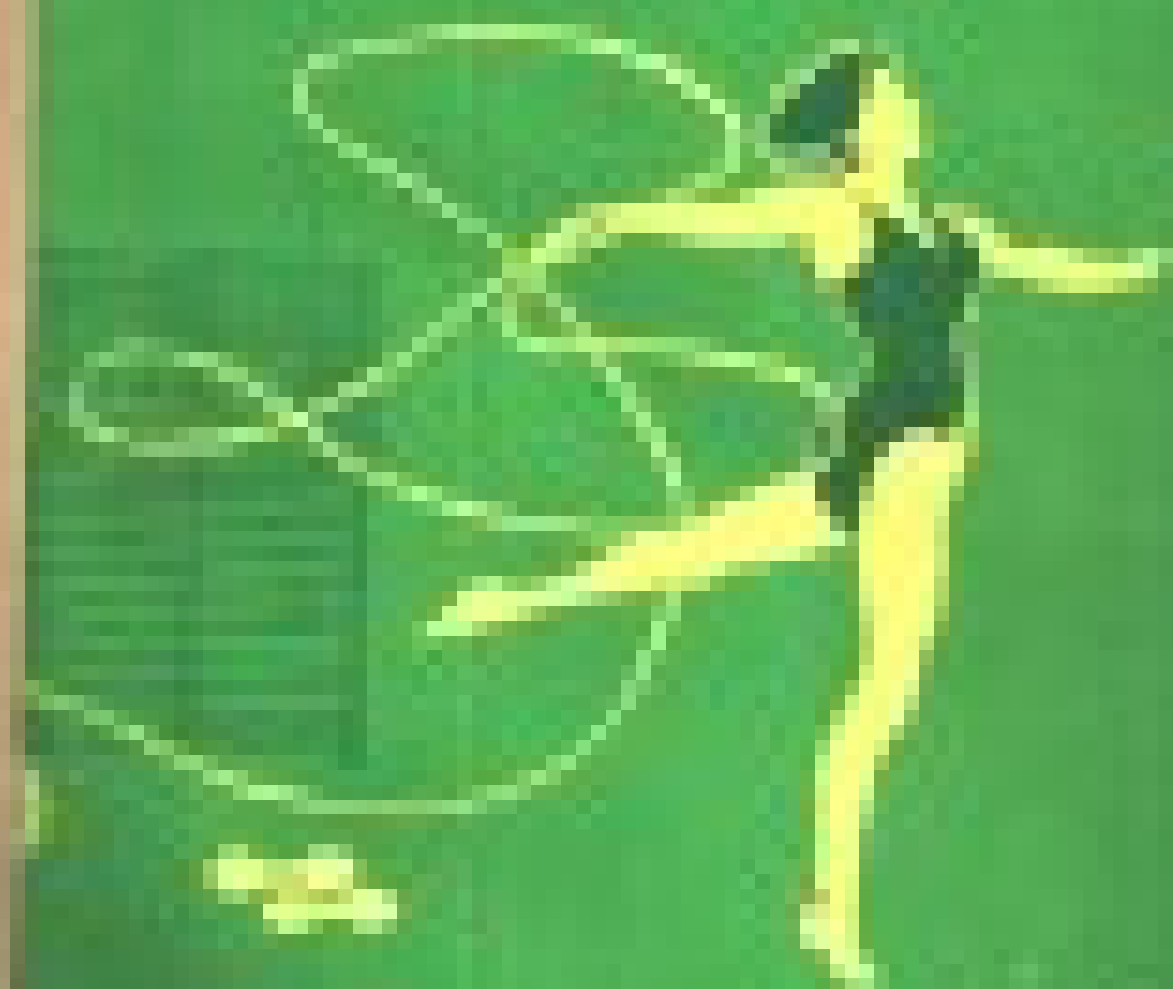
冉清泉编著



西南师范学院体育系

體育活動例編

何國權編



香港體育學院出版

前 言

这本《准备活动例编》是以多年教学训练的经验总结，并联系当前体育教学，运动训练实际而编写的。准备活动是体育教学和训练不可缺少的一部分，为此本书较系统地编写了《准备活动例编》，供广大体育工作者和大、中、小学体育教师在教学、训练时参考。

本书编写的为一般性的准备活动，以徒手体操为主，根据人体各部位选编了徒手的单节动作，便于大家根据不同的教学训练目的，任务、对象、气候条件等选择。除此还编了徒手体操的成套动作和轻器械及专门器械体操的成套动作，如：体操棍、实心球、哑铃、跳绳、肋木等练习。在编写时按照从易到难，从简到繁，从基本到多变的原则，每套操都可使用于教学和训练。为向广大体育工作者提供资料，本书还汇集了建国以来所发表过的成年一至六套广播体操。

在编写过程中，得到成都体育学院体操教研室谢显慰同志和西南师范学院体育系体操教研室陈淑敏同志的大力支持和帮助，在此表示诚挚的感谢。

由于编写时间仓促和本人业务水平所限，《准备活动例编》难免有不妥之处，望批评指正。

编 者

一九八五年

目 录

准备活动教学应注意的问题	(1)
--------------	-------

徒手体操的几点说明	(2)
-----------	-------

第一部分：徒手体操	(4)
-----------	-------

一、单节动作	(4)
--------	-------

(一)、头颈动作	(4)
----------	-------

(二)、上肢动作	(7)
----------	-------

(三)、扩胸动作	(17)
----------	--------

(四)、下肢动作	(21)
----------	--------

(五)、体侧动作	(30)
----------	--------

(六)、体转动作	(36)
----------	--------

(七)、腹背和全身动作	(42)
-------------	--------

(八)、跳跃动作	(51)
----------	--------

二、成套动作	(57)
--------	--------

《第一套》	(57)
-------	--------

《第二套》	(61)
-------	--------

《第三套》	(64)
-------	--------

《第四套》	(67)
-------	--------

《第五套》	(71)
-------	--------

《第六套》(双人练习)	(75)
---------------	--------

《第七套》(双人练习)	(78)
---------------	--------

《第八套》(拍手操)	(81)
--------------	--------

《第九套》(行进间徒手体操)	(85)
------------------	--------

第二部分：持轻器械练习	(89)
-------------	--------

一、体操棍操	(89)
--------	--------

《第一套》	(89)
-------	--------

《第二套》	(93)
-------	--------

二、实心球操	(96)
--------	--------

《第一套》	(97)
-------	--------

《第二套》	(100)
-------	---------

三、木哑铃操	(104)
--------	---------

《第一套》	(105)
-------	---------

《第二套》.....	(108)
四、持绳操.....	(112)
《第一套》.....	(112)
《第二套》.....	(116)
第三部分：利用器械练习.....	(120)
肋木操.....	(120)
《第一套》.....	(120)
《第二套》.....	(124)
第四部分：汇集成年广播体操.....	(128)
《第一套》(图解和动作说明).....	(128)
《第二套》(图解和动作说明).....	(134)
《第三套》(图解和动作说明).....	(139)
《第四套》(图解和动作说明).....	(144)
《第五套》(图解和动作说明).....	(150)
《第六套》(图解和动作说明).....	(153)

准备活动教学应注意的问题

一、合理组织体操队形：

合理组织体操队形，是顺利进行教学与训练的保证。体操队形多种多样，如采用长方形、正方形、圆形、半圆形等，应该根据教学与训练的目的、任务、场地、气候和对象水平等具体情况选择使用。但是，无论采用那种队形都要注意以下几点：

- 1、教师和学生应能互相清楚地看到动作。
- 2、前后距离、左右间隔合适，不互相影响动作。
- 3、有利于教师的指挥，观察和教学。
- 4、注意自然条件，周围环境的影响（如：太阳、风向及其它）。

二、正确运用示范：

示范是给学生建立正确、完整的直观形象，因此要求示范者动作必须正确、清楚。示范的形式有三种：

- 1、镜面示范：面对学生做反方向的动作。
- 2、侧面示范：身体的一侧对学生做动作。
- 3、背面示范：背向学生做同方向的动作。

三种形式，各有所长。一般以镜面示范为主，适当采取侧面示范或背面示范，互补长短。

镜面示范对路线不太复杂的动作都较合适，它有利于学生跟随教师一同练习，并便于教师随时观察学生的动作。侧面示范一般为显示动作的前后方向，如示范体前、后屈，向前、后踢腿等动作。背面示范一般用于方向、路线较复杂或身体各部位配合较难的动作，以便于学生按教师动作路线模仿。

三、正确运用讲解和口令：

讲解是配合示范加深学生对动作的理解，由于徒手体操动作比较简单，较易掌握，在教学中一般以直观教学（示范）为主。所以讲解要简明扼要、生动形象、通俗易懂，做到少讲、精讲。一般采用边示范边讲解的方法效果较好。

口令是教师带领学生做操的重要工具。口令要求宏亮、清楚、节奏感强，根据动作的幅度大小、动作的性质和完成的要求来决定口令的轻重、缓急、快慢、强弱。有时还可以采取一些提示的口令，如：“用力”、“再做”、“手臂伸直”等。

四、及时纠正错误：

正确完成动作是达到练习效果的基本要求，发现错误应及时纠正。对多数人出现共同性的错误可集体纠正。对少数人或个别人出现的错误可个别纠正，用提示口令或间歇时个别纠正。还可以组织学生面对面，一对一的相互纠正，以发挥学生的积极性，最后达到正确完成动作的目的。为了达到准备活动的练习效果和抓紧时间，除要考虑采取最有效的，简易的方法外，还应注意抓住主要问题进行纠正，逐步改进，不断提高。

徒手体操的几点说明

一、徒手体操是基本体操的内容之一，是准备活动的主要内容，它是由身体各部位的各种不同的单个动作所组成的联合动作和成套动作，并按一定的节奏进行练习。徒手体操内容丰富，动作简单，形式简便，变化多样，运用广泛，效果良好，不受场地、器械、气候等条件限制，易于开展。徒手体操可以单人做、双人做、集体做，也可以原地做或行进间做。以徒手体操作为准备活动练习，既能达到锻炼身体各个部位，而且还能改善中神经系统的活动，促进身体正常发育，培养正确的身体姿势。

徒手体操是体操的基础，练习时应严格要求，动作的部位、身体姿势必须正确。

二、徒手体操图解和文字。徒手体操图解只能反映出固定的姿势，而不易反映动作过程和路线的连续图像。有的动作路线比较简单，在不影响图像清晰的前提下，可以用虚线示意，有的动作的路线比较复杂，在图上不易表示清楚，就用文字加以注明，两者相互补充。因此看图解时，要图文并看，才能弄清动作的准确做法。如果只看图像，就不太容易理解动作的细微部份，甚至会理解错。

三、徒手体操图解中术语，都要按体操术语的规定去理解。如“两臂前举”、“两臂侧举”和“两臂上举”图中没说明掌心的方向；那是因为这三种举法都是臂的基本部位动作，按照体操术语的要求，“两臂前举”时掌心相对，“两臂侧举”时掌心向下，“两臂上举”时掌心相对。只有在对掌心的方向提出特殊要求的情况下，如：掌心向前、向上等，才在文字中加以说明。下面介绍徒手体操的常用术语：

（一）、上肢动作

1、举：以肩关节为轴，臂的活动范围小于 180° 或等于 180° 而停止在一定部位的动作称为举。它包括有前举、侧举、上举、后举、侧上举、侧下举、前上举、前下举、前上斜举、后下斜举等。

2、振：一臂或两臂以直臂或屈臂形式在某一方位向后快速摆动一次又还原的弹性动作为振。

3、屈：一臂或两臂在某方位弯曲肘关节为屈。它包括有两手叉腰、两手扶头后、两臂胸前平屈、两臂肩侧屈、两手贴腰背等。

4、伸：一臂或两臂由屈向不同方位伸直的动作称为伸。

5、绕和绕环：

绕：一臂或两臂由始至终移动范围在 180° 以上， 360° 以下的弧形动作。

绕环：一臂或两臂由始至终移动范围在 360° 和 360° 以上的圆形动作。

它们包括有向前、向后、向左、向右、向上、向下、向内、向外等八个方向。臂的绕和绕环由于开始姿势不同其动作名称也就不同，它是以两臂开始姿势所指的方向，来区分它是属于那个方向的，如：臂上举，向内或向外绕和绕环，臂前举，向上或向下绕和绕环。直立，两臂向前绕环一周，是指两臂下垂开始向前做绕环动作。

（二）、躯干动作

- 1、屈：上体向不同方向弯曲。它包括有前屈、后屈、侧屈。
- 2、转：固定下肢，上体做向左或向右的转动动作。
- 3、上体前倾：上体与地面有一定角度。
- 4、绕环：上体在水平面（与地面平行）作回旋动作。它包括有向左绕环、向右绕环。

（三）、下肢动作：

- 1、举：一脚站立，一腿伸直举至某一方位。它包括有前举、侧举、后举等。
- 2、屈：一脚站立，另一腿在某方位弯曲膝关节。它包括有前屈、侧屈、后屈。
- 3、伸：一腿或两腿由屈向不同方位伸直的动作。
- 4、踢：一脚站立，另一腿向不同方向快速摆动的动作，脚面绷直。它包括有前踢、侧踢，后踢等。

5、全蹲和半蹲：

全蹲：两腿并拢屈膝，大腿与小腿接触，起踵前脚掌撑地。

半蹲：两腿并拢屈膝 90° 全脚掌着地。

6、弓步：一腿向某方向出一大步，膝关节弯曲约 90° ，另一腿伸直。全掌着地，上体正直。它包括有前弓步、侧弓步、后弓步。

7、跳：一脚或两脚蹬地，身体保持正直腾起约10厘米高后再落地，脚面绷直。它包括有双脚跳、单脚跳等。

（四）、其它：

- 1、蹲撑：全蹲，两臂伸直，在膝旁垂直地面两手撑地。
- 2、坐撑：并腿坐，两手撑地，脚面绷直。
- 3、俯撑：面向地面，两臂伸直垂直于地面，手和脚前掌撑地，身体伸直，两腿伸直并拢成俯撑。
- 4、侧撑：身体一侧向地面，同侧臂伸直垂直于地面，手和同侧脚的外侧撑地，另一臂贴于体侧，身体伸直，两腿伸直并拢，脚面绷直成侧撑。
- 5、仰撑：背向地面，两臂伸直垂直地面，手和脚撑地，五指斜向外，身体伸直，两脚伸直并拢，脚面绷直成仰撑。
- 6、一般脚侧出一步为同肩宽，脚侧出半步为小于肩宽，脚侧出一大步为大于肩宽。

第一部分

徒手体操

一、单节动作

(一) 头颈动作

一、头部运动

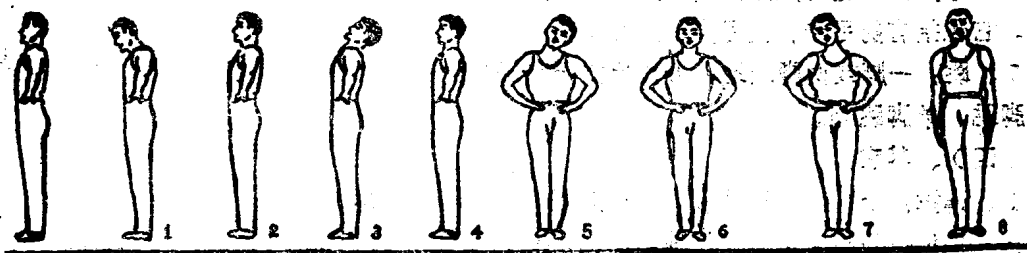


图 1

预备姿势：直立、两手叉腰

1 拍、头前屈。

2 拍、头还原成直立。

3 拍、头后屈。

4 拍、头还原成直立。

5 拍、头左屈。

6 拍、头还原成直立。

7 拍、头右屈。

8 拍、两臂放下，头还原成直立。

2、8 拍同 1、8 拍。

二、头部运动

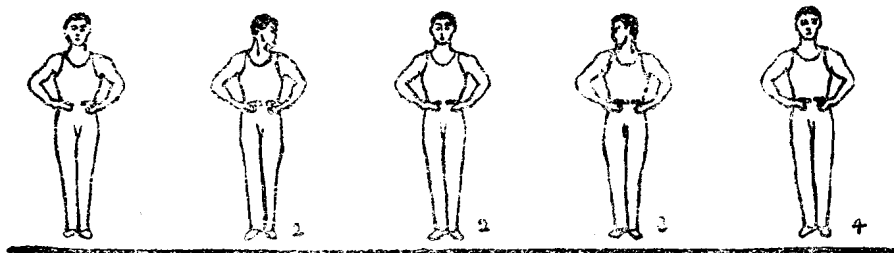


图 2

预备姿势：直立、两手叉腰

1 拍、头向左转。

2 拍、头还原成直立。

3 拍、头向右转。

4 拍、头还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍。但第四个八拍的最后一拍还原成直立。

三、头部运动



图 3

预备姿势：直立、两手叉腰

1—2 拍、头向左绕环一周。

3—4 拍、头向右绕环一周。

5—8 拍同 1—4 拍。但第四个八拍的

最后一拍还原成直立。

四、头部运动

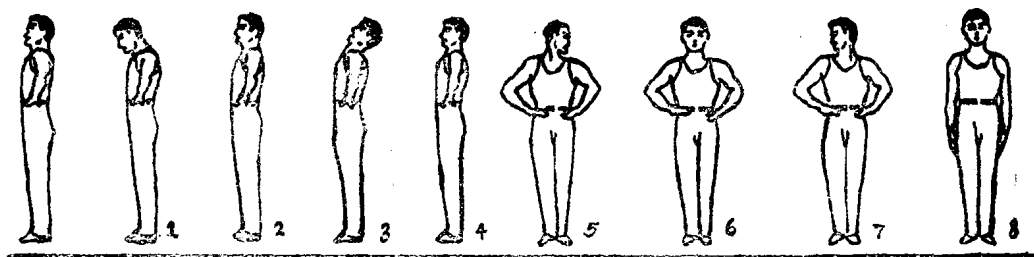


图 4

预备姿势：直立、两手叉腰

1 拍、头前屈。

2 拍、头还原成直立。

3 拍、头后屈。

4 拍、头还原成直立。

5 拍、头向左转。

6 拍、头还原成直立。

7 拍、头向右转。

8 拍、两臂放下，头还原成直立。

2、8 拍同 1、8 拍。

五、头部运动

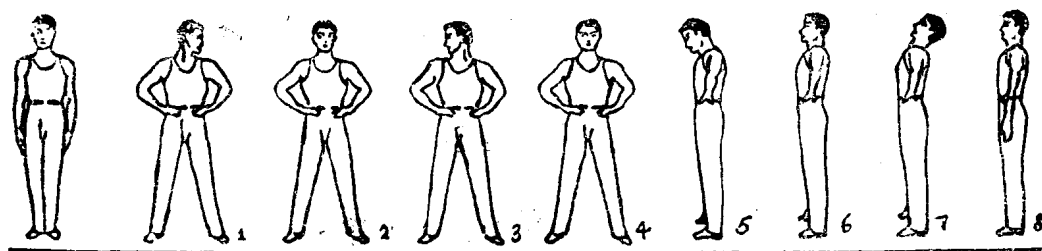


图 5

预备姿势：直立

1 拍、左脚侧出一步，同时两手叉腰，头向左转。

2 拍、头还原成直立。

3 拍、头向右转。

4 拍、头还原成直立。

5 拍、头前屈。

6 拍、头还原成直立。

7 拍、头后屈。

8 拍、左脚收回，两臂放下，头还原成直立。

2、8 拍同 1、8 拍，但换右脚做。

六、头部运动

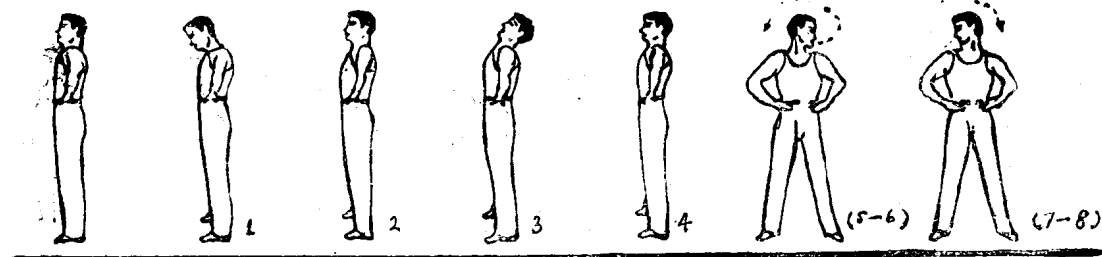


图 6

预备姿势：直立、两手叉腰

1 拍、左脚侧出一步，头前屈。

2 拍、头还原成直立。

3 拍、头后屈。

4 拍、头还原成直立。

5—6 拍、头向左绕环一周。

7—8 拍、头向右绕环一周，同时左脚收回还原成预备姿势。

2、8 拍同 1、8 拍，但换右脚做。第四个八拍的最后一拍还原成直立。

七、头部运动

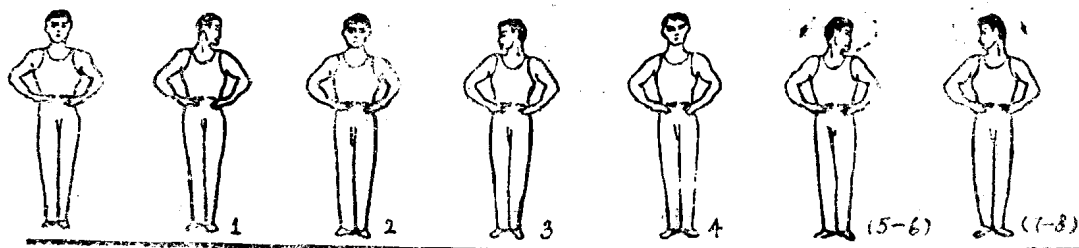


图 7

预备姿势：直立、两手叉腰

1 拍、头向左转。

2 拍、头还原成直立。

3 拍、头向右转。

4 拍、头还原成直立。

5—6 拍、头向左绕环一周。

7—8 拍、头向右绕环一周。

2、8 拍同 1、8 拍。但第四个八拍的最后一拍还原成直立。

八、头部运动

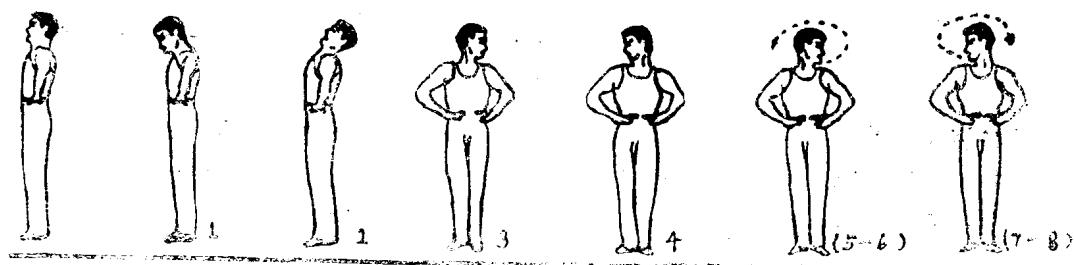


图 8

预备姿势：直立、两手叉腰

1 拍、头前屈。

2 拍、头后屈。

3 拍、头向左转。

4 拍、头向右转。

5—6 拍、头向左绕环一周。

7—8 拍、头向右绕环一周。

2、8 拍同 1、8 拍。但第四个八拍的最后一拍还原成直立。

(二) 上肢动作

一、上肢运动

预备姿势：直立

1 拍、两臂前举。

2 拍、两臂还原成直立。

3 拍、两臂经前至上举。

4 拍、两臂还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍。

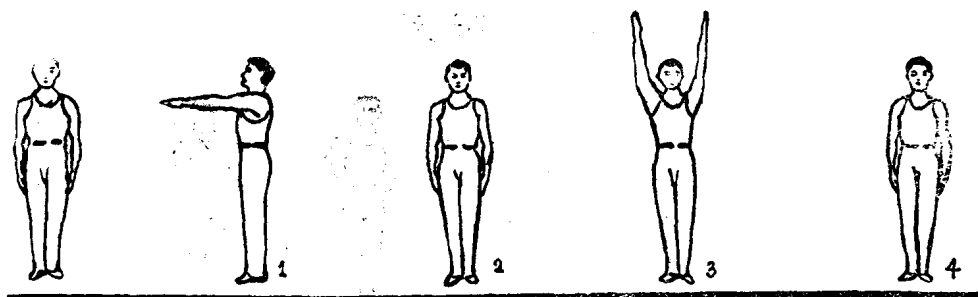


图 9

二、上肢运动

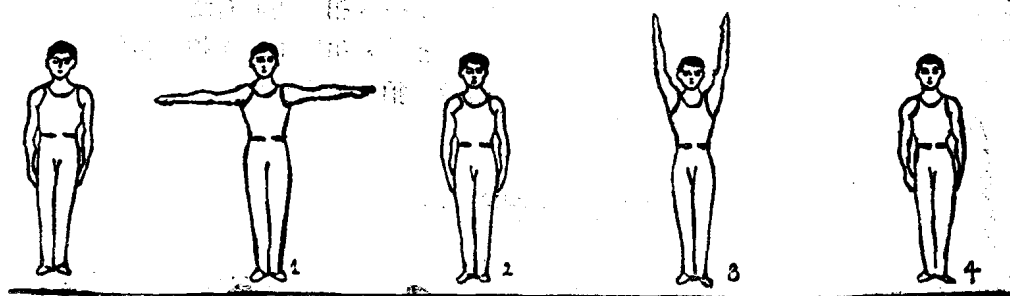


图10

预备姿势：直立

1拍、两臂侧举。

2拍、两臂还原成直立。

3拍、两臂经侧至上举。

4拍、两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍。

三、上肢运动

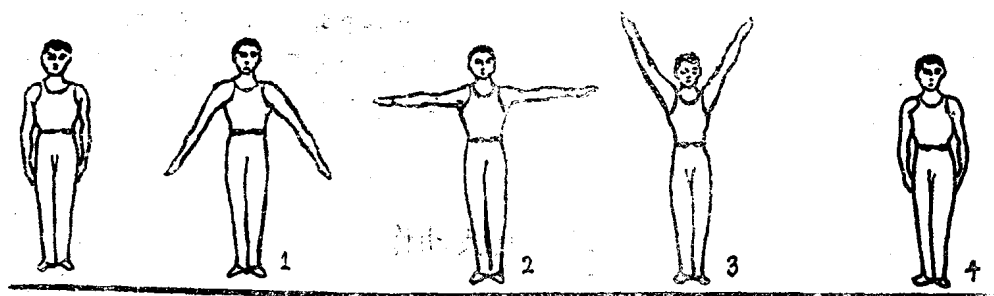


图11

预备姿势：直立

1拍、两臂侧下举。

2拍、两臂侧举。

3拍、两臂侧上举。

4拍、两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍。

四、上肢运动

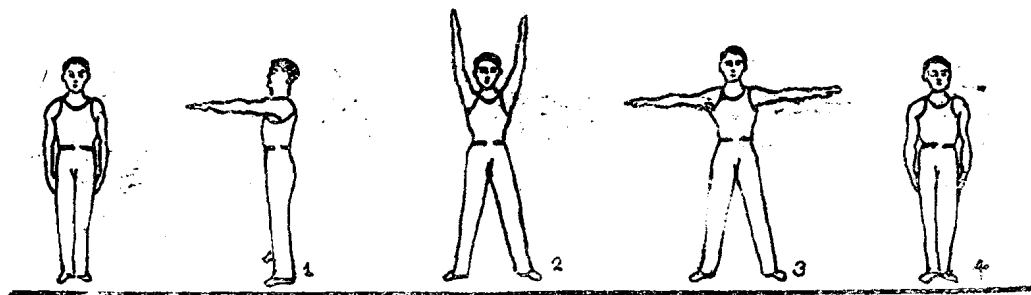


图12

预备姿势：直立

1拍、左脚侧出一步，同时两臂前举。

2拍、两臂上举。

3拍、两臂侧举。

4拍、左脚收回，两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍，但换右脚做。

五、上肢运动

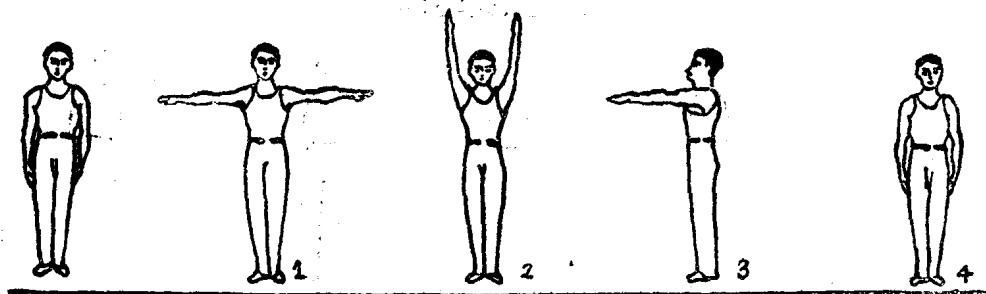


图13

预备姿势：直立

1拍、两臂侧举。

2拍、两臂上举。

3拍、两臂前举。

4拍、两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍。

六、上肢运动

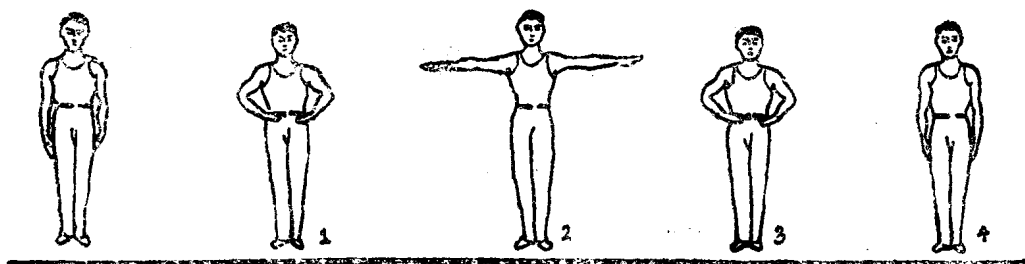


图14

预备姿势：直立

1拍、两手叉腰。

2拍、两臂侧举。

3拍、还原成1拍的姿势。

4拍、两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍。

七、上肢运动

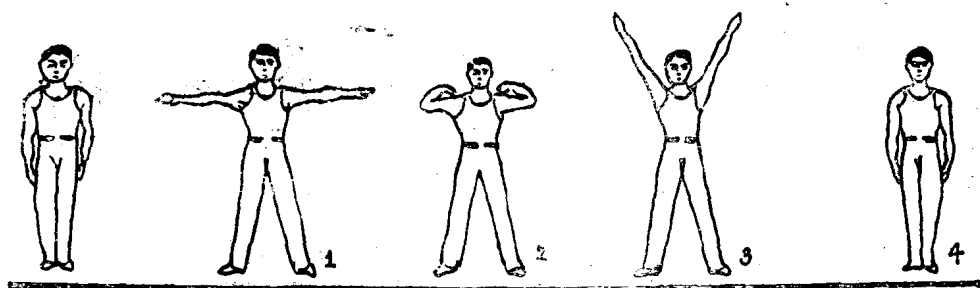


图15

预备姿势：直立

1 拍、左脚侧出一步，同时两臂侧举。

2 拍、两臂肩侧屈。

3 拍、两臂侧上举，稍抬头。

4 拍、还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍，但换右脚做。

八、上肢运动

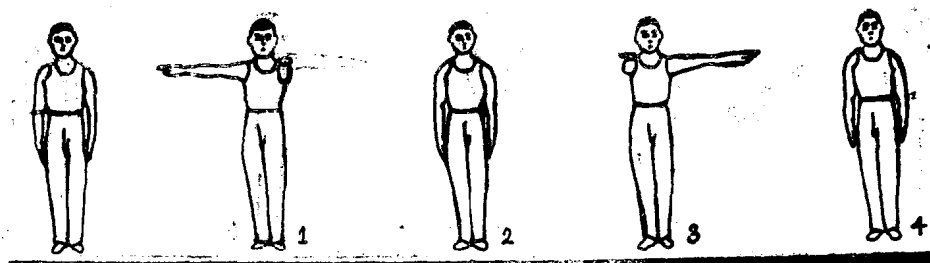


图16

预备姿势：直立

1 拍、左臂前举，掌心向下，右臂侧举。

举。

2 拍、两臂还原成直立。

3 拍、右臂前举，掌心向下，左臂侧

4 拍、两臂还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍。

九、上肢运动

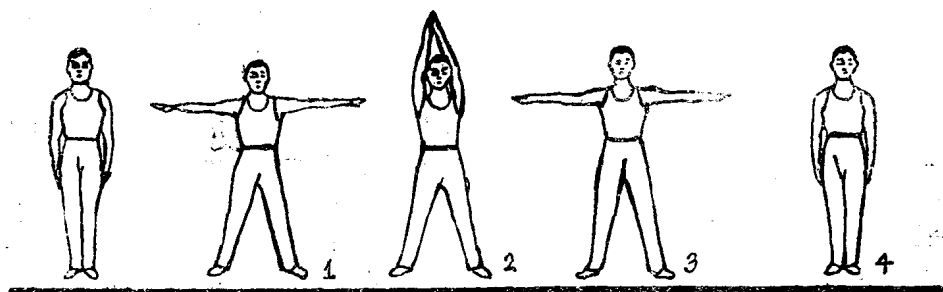


图17

预备姿势：直立

1 拍、左脚侧出一步，同时两臂侧举。

2 拍、两臂上举击掌。

3 拍、还原成 1 拍的姿势。

4 拍、左脚收回，两臂还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍，但换右脚做。

十、上肢运动

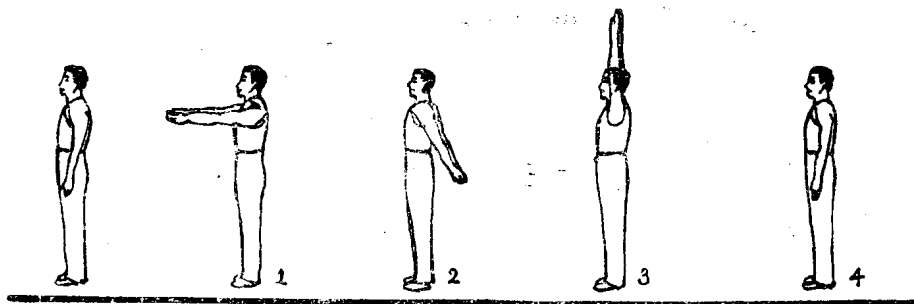


图18

预备姿势：直立

1 拍、两臂前举击掌。

2 拍、两臂背后击掌。

3 拍、两臂经侧至上举击掌。

4 拍、两臂经侧还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍。

十一、上肢运动

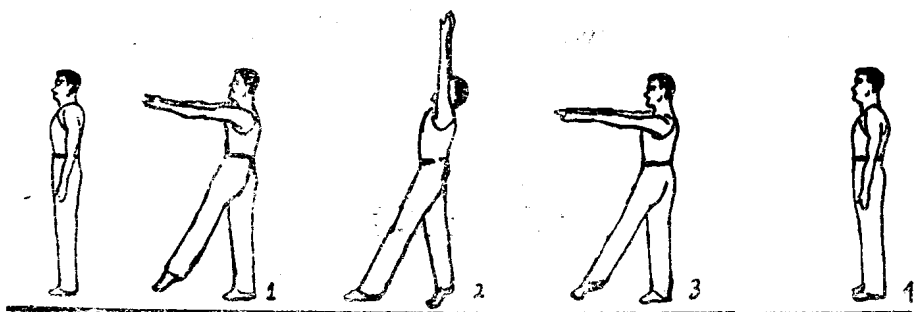


图19

预备姿势：直立

1 拍、左脚向前半步，脚尖点地，同时两臂前举。

2 拍、重心移至左脚上，右脚掌着地，同

时两臂上举，稍抬头。

3 拍、还原成 1 拍的姿势。

4 拍、左脚收回，两臂还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍，但换右脚做。

十二、上肢运动

预备姿势：直立

1 拍、两臂侧举。

2 拍、左臂上举。

3 拍、右臂上举。

4 拍、两臂经侧还原成直立。

5—8 拍同 1—4 拍。

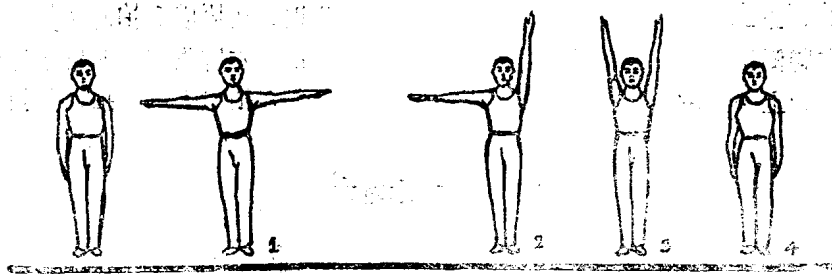


图20

十三、上肢运动

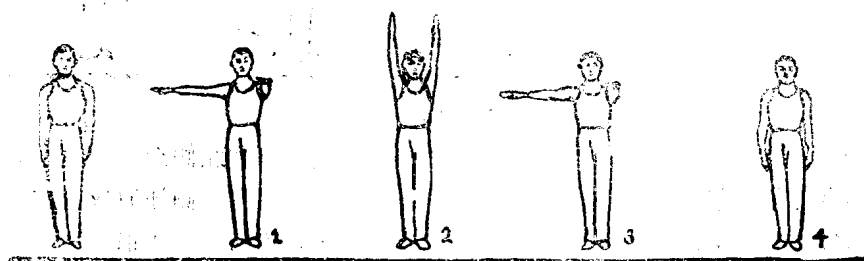


图21

预备姿势：直立

1拍、左臂前举，掌心向下，右臂侧举。

2拍、两臂上举，稍抬头。

3拍、还原成1拍的姿势。

4拍、两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍，但第五拍左臂侧举，右臂前举，掌心向下。

十四、上肢运动



图22

预备姿势：直立

1拍、两臂经侧至上举。

2拍、左脚向左前（约45°）跨出成弓步，同时左臂斜前上举，右臂斜后下举，两

手掌心向下，抬头挺胸，眼看左手。

3拍、还原成1拍的姿势。

4拍、两臂还原成直立。

5—8拍同1—4拍，但第六拍换右脚做。