

教法参考书

体 操



教法参考书

体 操

成都体育学院体操教研组

一 九 七 九 年 编

前 言

在学院党委的领导下，为了总结教学工作，提高教学质量，我们体操教研组根据我院一九七七的年出版的本科教材《体操》内容，在总结我院体操教学经验的基础上，并参考其它有关资料，编写出这本《体操教法参考书》。

本书内容有理论部分和技术部分。理论部分只编写了目前我院体操教学中部分讲授题的教学组织和教学方法，各题并提出了教学要求和重点，技术部分为竞技体操各项基本教材的技术与教法，每个动作在技术上力求从一般分析中找出关键或重点，以便有针对性地选择行之有效的教法，而教法的编写又力求根据技术环节的内在联系和学生掌握动作的一般规律，达到明确、易懂和科学的要求。全书以教法为主要内容，是为我院教师提供教学参考用书，但对大、中学校体操教材的教学和业余体校的体操训练亦有参考价值。

教学方法多种多样，手段十分丰富，本书是根据教学中常用和有效的教法而编选的，在教学中还必须根据具体情况，因人而异地运用。

本书编写人有（按姓氏笔划为序）：叶培基、许大伍、汪家全、何长明、唐思宗、谢显慰。雷永时绘图和封面设计。限于我们的思想与业务水平，书中难免有不妥和错误之处，请同志们提出批评指正。

《体操教法参考书》编写组

一九七九年四月

4702/02

目 录

前 言

体操概述.....	(1)
基本体操.....	(9)
体操的保护和帮助.....	(17)
体操竞赛的组织与裁判工作.....	(24)
技 巧.....	(33)
跳 马.....	(88)
单 杠.....	(124)
双 杠.....	(175)
吊 环.....	(243)
鞍 马.....	(275)
高低杠.....	(297)
平衡木.....	(337)

体 操 概 述

一、教学目的

通过本章讲授，使学生初步明确以下问题：

（一）了解什么是体操？它包括那些内容和特点，体操对人体有什么作用。初步建立体操这一项目的完整概念，使学生树立热爱专业的思想，提高学习体操的自觉性。

（二）通过对体操发展史的简述，向学生进行阶级观点、历史观点、辩证唯物主义的教育。

以上二点，以第一点为主要目的。只有对体操有了一个正确的认识，才有助于今后体操教学，但要注意，在讲授过程中应结合教材内容向学生进行思想教育。

二、教学组织

（一）教学安排。本章最好在体操课的第一次课进行教学，以便一开始就给学生建立一个初步的完整的概念，对以后的体操课起到明确任务、学习动员的作用。

（二）教学时数：二学时（专选班四学时）。

（三）课的形式和组织：本章为理论性问题，应在教室内以讲授形式进行教学。考虑教学效果，一般每次讲授以 2

—3个教学班的人数(约50—80人)听课为宜。

(四) 课前准备: 以个人备课为主, 必要时可在教学小组内, 采取问题研究或试讲形式备课, 但无论采用那种方式, 都必须做到下列要求:

1. 充分熟悉教材, 能一看提纲而有条理地讲解具体内容, 做到心中有数。

2. 根据教学目的, 着重概述, 处理好与各章节教学的关系, 避免重复, 做到主次分明, 突出重点, 有条有理。

3. 内容要讲解, 防止背诵或宣读, 理论联系实际, 举例生动, 说话通俗, 做到深入浅出。

课前印好讲授提纲, 上课时发给学生, 有助于学生记写笔记。

三、讲授内容和重点

本章共分四个部分, 根据教学目的, 讲授重点应放在“体操的内容和分类”、“体操的特点”两部分。对“体操发展简况”一节只作简略介绍, 主要介绍参考资料课外阅读。如果对专选班讲授, 这一节可稍详讲。

(一) 前言部分: 这部分主要讲明体操的概念、目的、作用和地位几点。

在讲解时, 以“体操”总的方面来概括地说明上述几点。例如体操的目的, 应从增强人民体质的最根本的目的来讲; 体操的作用可从对生理和心理上的影响说明其效果, 可用个别实例来加深认识, 使学生建立一个总的概念。最后讲解体操的地位时, 除讲明在厂矿、机关、部队开展外, 结合

培养目标，重点应提示在大、中、小学校的体育教学中占有重要地位，以明确任务，引导进入下面各节内容的学习。

（二）体操的内容和分类

首先以图表的形式按分类方法将各类的内容列出，说明体操包括些什么内容。接着简略说明目前对体操的分类仍有不同的看法和争论，尚不统一。但分类方法应强调内容的形式与任务的统一，如基本体操包括的内容从形式上看有徒手体操、持轻器械体操、专门器械体操等，但根据任务，又需要利用各种不同形式的练习以达到预定的目的要求。因此形式是为任务服务的，但这一问题不须多讲，主要是根据现在分类方法讲述具体内容。

1. 基本体操

先使学生了解什么是基本体操，基本体操的作用，然后分别讲解基本体操的内容。在讲解内容时，主要从形式分法和任务分法两方面来说明，而另一方面是重点。

从形式分法讲时，队列队形练习只讲明什么是队形队列和其作用即可，具体内容可不必介绍。徒手体操应突出讲明是其它练习的基础。而持轻器械和专门器械体操则主要介绍有些什么器械项目即可。

从任务分法讲时，应分别讲解保健性体操、生产操、医疗体操和运动辅助体操几种，每种体操主要使学生清楚而概括的了解其概念、目的、作用和特点，其中必要时还可举例和用个别动作演示来加深说明。例如在讲生产操时，以我院在化工厂开展化工操的例子，简略地用开展做操前后的主要生理或出勤指标来说明生产操的作用和效果。

2. 竞技性体操

主要介绍目前国际和国内比赛有哪些项目。在分别介绍项目时，首先应使学生了解什么是竞技体操、什么是技巧运动、什么是艺术体操，各有什么具体项目。然后简单说明作为比赛项目，须有专门的评分规则和要求，但并不具体讲解竞赛办法和规则内容。

除此，还可补充说明作为基层单位，为了推广、开展或其它目的，可组织广播体操、生产操、锻炼标准、运动员等级动作或专门编制的教学动作的比赛等等。使学生不仅了解正规比赛项目，并知道还可以在基层组织群众性简单内容的比赛，扩大学生知识范围。

3. 团体操

首先讲明什么是团体操，然后介绍团体操的内容和形式，最后说明团体操的宣传、教育目的，并举某大型团体操为例加深理解。所举例子最好是大多数学生知道或看过的内容，或辅以某一场的挂图加以说明。整个讲解注意不宜过细。

各内容讲完后，将三大类内容按大项提示一遍，加深整体概念。然后以提出问题的方式，如体操与其它项目有何区别？将学生思路引导进入下一节内容的学习。

（三）体操的特点

本节共有四个特点，均是从实践中提炼出来的理论性问题，是本章讲授重点。通过讲解，使学生对体操的认识进一步深化，但讲解时须要以实践中的具体内容为例，达到生动而有力的效果。

1.内容丰富，形式多样，具有广泛的群众性。可从两方面来讲解，讲时应突出“丰富、多样、广泛”的效果，但并非罗列。

第一，讲内容和形式的丰富多彩，不仅要说明体操的项目和动作的多种多样，还可用边讲边演示的方式说明一个动作的多样变化，表现出体操与其它项目的区别。

第二，讲由于内容形式的多样而具有广泛的群众性。

2.能全面而有重点地锻炼人体。可从三方面来讲述，讲时应用典型而又简明的例子突出“全面”和“有重点”的意义。

第一，从内容形式多样的特点说明既能全面锻炼人体，又能有目的地重点锻炼身体某部分。

第二，某些项目具有医疗和防止、纠正畸形发展的特殊作用，使身体得到全面和正常的发展。

第三，简略说明多项（田径、球类等）锻炼的好处。

3.具有独特的教法——运用保护和帮助。讲明为什么体操要用保护和帮助来突出“独特”二字。并从安全措施、教学方法和互助精神三点，使学生进一步认识保护和帮助在体操教学训练中的意义，从而引起学生对保护工作的重视，为以后体操实践课作一定的思想准备。

4.具有一定的艺术性。这段内容主要使学生明确体操的艺术性表现在哪些方面，但在强调艺术性时不应过分。主要通过美是体操动作的特殊要求和某些项目须要音乐伴奏两方面来讲述。

在讲动作的美时，一是要明确“美”是反映在技术、姿态、幅度、准确性、节奏和韵律等等方面，可演示一徒手体

操动作的正确与错误两种做法，辅以说明。二是要明确不局限在女子或某些项目上。可能时，演示徒手体操同一动作的男、女不同做法说明均有美的要求。

（四）我国体操发展简况

这部分是体操历史的概述，内容十分丰富，在短时间内，只能简略地介绍几个时期的发展概况，使学生对体操历史有一轮廓认识，以便引导学生在课外进一步学习和钻研。同时通过讲授，向学生进行阶级观点、历史观点、辩证唯物史观的教育。为了突出重点，明确主次，讲述时应处理好几个关系：

古和今的关系：薄古厚今，古代少讲，现代多讲；

解放前和解放后的关系：解放前少讲，解放后多讲；

解放前红区和白区的关系：白区少讲，红区多讲。

具体内容可分三个时期讲述。

1. 我国古代体操的内容和形式（1840年以前）。

这一段主要向学生简略地介绍我国古代体操有导引（如“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”等）和杂技百戏（如杠子、皮条、“搭人牌楼”等）两种内容。在讲述时，应使学生弄清楚三个问题：一是我国古代的体操是劳动人民创造的，历史悠久；二是我国古代体操创编的目的；三是我国古代体操与现代体操项目的相似处。

2. 近代体操在我国的传播（1840年—1949年）。

这一段内容既是体操历史的介绍，也是对旧社会的揭露。尤其是通过红区与白区体操开展状况的鲜明对比，对学生是一个有力的阶级教育。

其内容应按时间顺序分别几个段落来简述。

(1) 明确鸦片战争后,近代体操传入我国是帝国主义的侵略工具、奴役人民的手段,并讲明传入的内容。还应指出与此同时,国内封建势力推行“兵操”的实质。

(2) 国民党反动统治时期体操的衰落景象。

(3) 在中国共产党领导下的苏区和解放区开展体操的蓬勃景象。这是本段讲述的主要内容,应以实例说明,收到对比效果。

3. 现代体操在我国的发展(1949年—现在)。

本段内容十分丰富,可从下面三个方面讲述。讲述时,应贯穿党的领导和关怀是体操运动迅速发展的动力这一中心思想,使学生不但了解解放后体操迅速发展的状况,而且还明确体操迅速发展的根源,加强“党的领导”观念。

(1) 体操运动的普及。讲明体操运动是在毛主席“发展体育运动,增强人民体质”的方针指引下普及的。从广播体操的广泛开展;生产操、医疗体操的推广;《劳卫制》、《青少年体育锻炼标准》的推行;体操运动员等级制的实行;军事体育、大、中、小学体育大纲的内容;以及团体操的表演等等方面,说明体操的广泛性、群众性。

(2) 体操技术水平的提高。讲明技术水平是在普及基础上的提高。通过介绍在国际比赛中取得的可喜成绩,说明提高迅速和目前的水平两点。并可归纳为两个发展阶段:打基础阶段(58年以前,从无到有);大提高阶段(58年以后,迅速提高)。

(3) 新长征的任务。这一段中讲两个内容:第一,讲在粉碎“四人帮”后,在以华主席为首的党中央领导下,为

早日实现四个现代化进行新的长征中对体操发展的要求，和广大群众、广大运动员、教练员锻炼身体，提高水平的雄心壮志；第二，带有本课总结性质，结合讲授对象的今后任务，要求学生为实现新时期的总任务上好体操课，努力掌握体操的知识、技术和技能。

四、主要参考书目

- (一)《体操》 成都体育学院 1977年本科教材
- (二)《体操》 体育系通用教材 1978年体育院、系教材编委会
- (三)《中国近代体育史(初稿)》 成都体育学院 1976年版
- (四)《体育之研究》
- (五)《体操参考资料》第11、12、15、18期 成都体育学院体操教研组编印

基本体操

一、教学目的

通过本章的讲授和演示，使学生明确以下几个问题：

（一）了解基本体操在体操中的意义和作用。其中主要明确基本体操是体操教学和训练中的重要内容之一。（用于准备活动、专门性练习、放松练习等）

（二）使学生明确在体操教学中如何正确运用基本体操。

（三）根据哪些原则正确编排一套基本体操。

（四）明确基本体操的组织教法，为进一步在课堂实习打好基础。

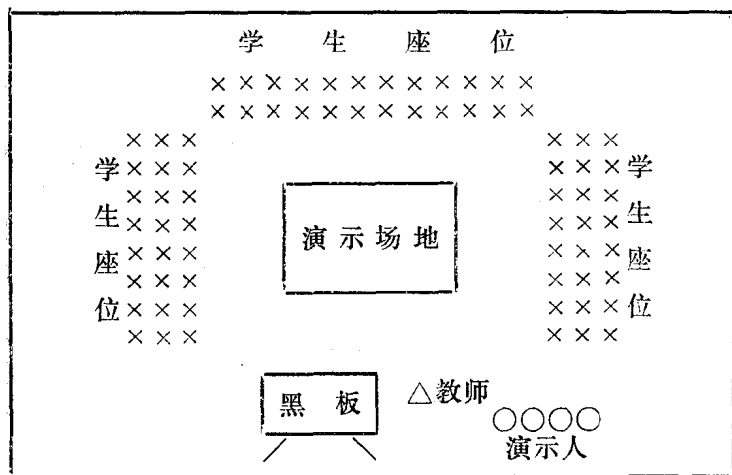
二、教学组织

（一）**教学安排** 本章可安排在体操课的第二期下半期进行教学，此时学生已经过一年的体操学习，对基本体操内容不仅有较多的了解，并且也有一些实践体会，在此基础上，通过讲解和演示，较系统的明确基本体操的内容、编排、组织和教法，为紧接着学生课堂准备活动实习做好准备。

（二）**教学时数** 二学时。

(三) 课的形式和组织 本章应在体操房进行, 结合实践边讲边进行演示, 以取得实际效果, 便于学生进行理解和加深记忆。

听课班数一般以 2—3 个班较为合适。上课场地布置如图:



(四) 课前准备 因课是讲授和演示相结合的形式, 课前应进行现场备课。教师主讲, 另找 4—6 人协助演示。

备课时, 在主讲人事前初步考虑安排下, 共同研究讨论确定下列问题:

1. 按讲授的内容和顺序, 熟悉演示内容方法和时机, 密切配合。

2. 由于徒手体操是持轻器械体操和专门器械体操的基础, 因此应突出演示徒手体操内容, 做到细致、清楚。

3.因基本体操内容非常丰富,要做好演示人的分工,避免演示内容过于集中少数人。

为了避免遗忘,严密课堂组织,主讲人在备课统一后,将演示顺序和内容列出清单交演示者。

上课之前,应把场地和必要的教具(如小黑板、粉笔、木哑铃、体操棍、跳绳、实心球、体操凳等)准备和布置好。

课前还要印好讲授提纲,上课时发给学生,使学生心中有数。

三、讲授内容和重点

本章共分四节,加上前言共有五部分内容,其中讲解重点应放在“编排基本体操成套练习应注意的几个问题”和“基本体操的组织与教法”两节,对“基本体操的内容”这一节,主要了解一些基本内容和特点,更多的内容变化是在实践课中学习和教学实习中发展的问题。

(一) 基本体操的意义和作用

主要明确基本体操是体操的基本内容之一,接着讲明什么是基本体操。随后从基本体操的内容、形式和作用几个方面来简明地说明其广泛性、群众性。并从基本体操在学校体育中的地位,结合培养目标说明学好基本体操的意义,可起到学习动员作用。

(二) 基本体操的内容

基本体操内容很广泛,应说明本课主要讲解和演示徒手

体操、持轻器械体操和专门器械体操的内容为辅，其中又以徒手体操为重点。

徒手体操

先简略讲解徒手体操的特点和作用。

然后按人体解剖结构讲解头颈动作、上肢动作、下肢动作、躯干动作，全身动作和其它动作等的基本内容。

在讲解各部分的基本动作时，先解释各类动作名称，如什么叫屈、什么叫转等等，然后介绍各类动作的主要内容，并边讲边演示，使学生加深了解。

最后由4或6人演示一套徒手体操动作，说明成套动作是由上述各部分动作所组成。

持轻器械体操

简述什么是持轻器械体操，这类体操主要包括体操棍、实心球、跳绳、木哑铃等几项，并通过说明与徒手体操的区别，讲解这类体操的主要特点。然后分项结合教学实践讲解和演示。

1. 体操棍练习

先说明体操棍练习是在学习徒手体操基础上进行的。因此体操棍练习根据徒手体操的基本方向和部位，结合体操棍的水平、垂直、倾斜形式做各种动作。

由于手持体操棍，还必须细致地讲明应怎样充分利用体操棍的特点和可达到的效果。

接着讲解体操棍练习的基本内容。对握棍方法和持棍的基本姿势方面，实践课中已学，只提示一下，重点是按归纳方式介绍基本动作，并配合演示进行。

随后由4—6人演示一套8—10节体操棍练习，这套练

习应注意充分反映利用体操棍的特点。以便使学生有一个完整的概念。

最后还应向学生讲解进行体操棍教学时，应注意的有关问题。

2. 实心球练习

讲明实心球练习的特点和效果，并简扼说明进行方式可按呼喊拍节有节奏地进行身体各部分的练习；也可按规定数量进行身体某一部分的练习；还可通过竞赛、游戏形式来练习。

然后以边讲边做的形式介绍基本内容。其后以4—6人演示一套8—10节实心球操。这套练习应注意包括有单人的身体各部位按拍节的球操，同时也要有单双人的抛接练习。以反映实心球练习的特点。

最后还应向学生讲解进行实心球教学时，应注意的问题。

3. 跳绳练习

简述跳绳练习的特点和作用。并以边讲边演示的形式介绍跳绳练习的内容，其中应以介绍跳短绳的内容为主，适当介绍跳长绳的简单方法和内容。对摇绳方法、停绳方法、单双脚跳法可简略说明外，应清楚地介绍跳绳练习作为体操内容有何特点，尤其要说明绳操的特点和方法。

其后以4—6人演示一套8—10节跳绳练习（短绳），这套练习应考虑较全面反映跳绳的内容，前面安排绳操，后面安排一些跳法。

最后讲解进行跳绳教学时应注意的问题。

4. 木哑铃练习