

# 实用体育口诀

周 果 刘立新



湖北大学体育系

# 实用体育口诀

周果 刘立新



湖北大学体育系

1987·武汉

## 序

为了适应体育教学改革的迫切需要，湖北大学周果同志和武汉体育学院刘立新同志合力编写了《实用体育口诀》一书。

该书的编写，是十分有益和必要的。体育口诀能将动作的结构和动作的要领以及其它有关体育基本知识，用精粹、洗炼的语言表述出来，既为广大体育爱好者所喜爱，又在体育教学与训练中有其实用价值。《实用体育口诀》一书，从总体上来看，一是内容丰富、涉及的面较宽。二是易懂易记，形象生动，读来省时省力，饶有兴味。三是从信息论、心理学等角度论述了体育口诀的作用，并提出了应用和创编体育口诀应注意的事项。因此，这本书值得体育工作者和中小学生学习认真一读，而对于许多家长和幼教工作者来说也将是有裨益的。

当然，该书也象任何其它处女作一样，可能不尽完备或有缺点，但疵不掩瑜，无碍其为一本有新意有特色的体育简明读物。希望作者在此基础上，再进一步努力，为普及体育基本知识作出更大的贡献。

夏翔

1986年3月12日于清华园

A137/07

# 前 言

为了更好地配合学校体育课的教学、帮助体育爱好者便于了解和掌握体育基本知识，我们遵照原教育部体育司颁发的各级学校体育教学大纲所规范的内容，结合我国群众体育的特点和需要，编成《实用体育口诀》一书奉献给读者。

本书不同于其它体育书籍的地方，就是用口诀这种精炼的话语，来描述体育动作技术要领和有关体育知识，以达到速效实用的目的。全书共包括绪论、队列和体操队形、田径、体操、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、武术、速度滑冰、娱乐体育、幼儿体育游戏、健美运动、中老年体育、军事体育、运动保健和体育卫生谚语等十八个部分。

中华全国体育总会副主席、中国奥委会副主席、清华大学夏翔教授在百忙之中作序，使我们无限感激。谨此对夏老表示由衷的敬意与谢忱。

在编写过程中，参阅了大量的图书杂志，吸取了学术界的有关研究成果，还曾得到国家教委体育司师资处、国家体委科教司院校处、湖北大学体育系和武汉体育学院运动心理学研究室的领导和老师们的关心和支持，以及刘世级副教授的指导和帮助，谨此深致谢忱。

由于我们水平有限、时间仓促，书中难免有疏漏与不当之处，敬祈广大读者多加批评指正。

编 者

一九八六年五月

封面设计：金正平

实用体育口诀

周果 刘立新

\*

湖北大学印刷厂印刷

---

D0105

# 目 录

## 绪论

- 一、口诀的概说…………… (1)
- 二、运用体育口诀应注意的问题…………… (3)
- 三、创编体育口诀的基本知识…………… (4)

## 队列和体操队形

- 一、原地队列动作…………… (6)
- 二、行进间队列动作…………… (8)
- 三、队形变换与方向变换…………… (9)

## 田径

- 一、竞走…………… (10)
- 二、短跑…………… (10)
- 三、中长跑…………… (12)
- 四、接力跑…………… (13)
- 五、跨栏跑…………… (15)
- 六、越野跑…………… (16)
- 七、跳高…………… (17)
- 八、撑竿跳高…………… (19)
- 九、跳远…………… (21)
- 十、三级跳远…………… (22)
- 十一、推铅球…………… (23)
- 十二、掷铁饼…………… (25)

十三、掷标枪·····	(27)
十四、掷链球·····	(28)
十五、3000米障碍跑·····	(29)
十六、跑、跳的辅助练习·····	(30)

## 体操

一、第六套广播体操·····	(32)
二、技巧运动·····	(33)
三、支撑跳跃·····	(36)
四、单杠·····	(38)
五、双杠·····	(42)

## 游泳

一、熟悉水性·····	(47)
二、蛙泳·····	(48)
三、自由泳·····	(49)
四、仰泳·····	(50)
五、蝶泳·····	(51)
六、踩水·····	(52)

## 篮球

一、移动·····	(53)
二、传、接球·····	(55)
三、投篮·····	(57)
四、运球·····	(59)
五、突破·····	(61)
六、抢篮板球·····	(61)

七、防守	(62)
八、进攻	(65)
九、战术的基础配合	(66)
十、篮球运动员场上职责及要求	(68)

## 排球

一、基本姿势	(70)
二、传球	(71)
三、垫球	(71)
四、发球	(73)
五、扣球	(74)
六、拦网	(76)

## 足球

一、踢球	(77)
二、停球	(78)
三、头顶球	(79)
四、运球	(80)
五、抢截	(81)
六、掷界外球	(82)
七、假动作	(82)
八、射门	(82)
九、守门员技术	(83)
十、战术	(84)
十一、各位置的职责	(84)

## 乒乓球

一、握拍法与准备姿势	(86)
------------	------



二、发球与接发球·····	(87)
三、攻球·····	(88)
四、推挡球·····	(90)
五、弧圈球·····	(90)
六、削球·····	(91)
七、搓球·····	(92)
八、基本步法·····	(93)

## 武术

一、基本功·····	(95)
二、武术的基本技法·····	(97)
三、武术的套路·····	(99)
四、太极拳·····	(103)
五、太极拳站桩功·····	(104)
六、八卦掌·····	(104)
七、练武箴言·····	(105)

## 速度滑冰

一、滑冰基本功·····	(108)
二、冰上站立与行走·····	(108)
三、直道滑行·····	(109)
四、弯道滑行·····	(110)
五、正面起跑·····	(111)

## 娱乐体育

一、围棋·····	(112)
二、桥牌·····	(112)

- 三、跳绳····· (113)  
四、钓鱼····· (113)

### 幼儿体育游戏

- 一、踢毽子····· (116)  
二、手拉手····· (116)  
三、跷跷板····· (116)  
四、早操····· (117)  
五、小鸡操····· (117)  
六、追逐跑····· (117)  
七、四面散跑····· (117)  
八、大皮球····· (117)  
九、传球····· (118)  
十、纵跳打球····· (118)  
十一、跳远····· (118)  
十二、侧身钻圈····· (118)  
十三、五禽模仿操····· (118)  
十四、幼儿徒手操····· (119)  
十五、丢手绢····· (119)  
十六、小鸟操····· (119)  
十七、数字游戏····· (120)  
十八、跳绳····· (120)  
十九、秧苗做操····· (120)

### 健美运动

- 一、正确体姿····· (121)  
二、发展肩臂肌肉群的练习····· (121)

- 三、发展腹背肌肉群的练习…………… (122)
- 四、发展腿部肌肉群的练习…………… (123)

### 中老年体育

- 一、八段锦…………… (124)
- 二、五禽戏…………… (124)
- 三、气功…………… (127)
- 四、养生之道…………… (130)

### 军事体育

- 一、投手榴弹…………… (133)
- 二、行军…………… (136)
- 三、刺杀…………… (137)
- 四、“三防”常识…………… (138)

### 运动保健

- 一、运动按摩…………… (140)
- 二、治疗按摩…………… (142)
- 三、常用的穴位…………… (143)

### 体育卫生箴语

- 一、生命在于运动…………… (144)
- 二、运动贵在坚持…………… (145)
- 三、饮食有节…………… (146)
- 四、生活有律…………… (146)
- 五、运动有方…………… (147)
- 六、乐观有益…………… (148)

# 绪 论

## 一、口诀的概说

口诀，是为传授某种方法或诀窍而编成的容易记诵的语句。它同谚语、俗语、顺口溜一样属于口头文学的一种形式，是劳动人民口头创造的。它体现了人民群众的智慧 and 才能，是祖国语言文库中璀璨夺目的明珠。

口诀和谚语、俗语虽同属于口头文学，但它们在表达的目的与内容上又有些差异。谚语有一定的论证性，以总结生产斗争、生活经验为目的；用哲理、经验说服人、教育人，给人以启迪。而口诀着重于描绘事物的特征，给人以生动具体的形象，目的在于方便记忆，加快信息的传播。许多口诀经过千百万人长期的传诵，千锤百炼，语言变得愈来愈精炼，有些反映人们的生活经验、教训的口诀逐渐演变成谚语，并被固定下来。因此，谚语是从口诀中提炼出来的，而口诀是谚语的基础。

口诀最大的特点就在于它语言精炼，形象生动，简单明了，琅琅上口，易诵易记，富有韵律。一堆复杂的，没有规律、杂乱无章的材料，如果将这些材料进行整理、归纳，编成口诀，则就变得很容易记忆，并且印象深刻，经久不忘。我国许多民间文化之所以能流传至今，其重要原因就是利用了口诀进行传播。例如，我们中国传统的武术就是大量利用了口诀进行传授，一方面使学习者了解各种动作的攻防含义，便于准确地掌握动作；另一方面帮助学习者提高了兴趣

和熟记速度。为什么那些杂乱无章的材料一经编成口诀，就变得容易记忆，易于上口了呢？究其原因主要有以下四点：

第一，根据信息论的观点，信息材料编排得越有顺序，规律性越明显，则材料的每个结构单位所携带的平均信息就越少。例如：“千斤难买老来瘦”七个字，若依次颠倒各字的顺序进行排列，就有5040种排列顺序， $(7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = 5040)$  其中只有“千斤难买老来瘦”这种排列最有规律、最有顺序，与我们头脑里已有的经验系统比较接近。因此，这种排列顺序最便于记忆。

第二，由于口诀是将材料的内容进行了高度的浓缩和概括，这样就不仅使单位记忆的数量减少，而且还能产生“言有尽而意无穷”的感觉，使记忆的内容仍不失其完整性。例如：武术身型口诀：

头正颈直肩下沉，挺胸塌腰紧收臀，

脊柱中正臂收紧，英勇雄壮姿态神。

短短四句口诀，就将武术身型的基本姿态刻画出来了，使人们对武术身型的动作要领有了一个比较清晰的印象。

第三，由于口诀语言生动、形象，并适当地运用比喻、夸张，使得人们对识记的材料印象很深，就好象具体的事物已经醒目地出现在眼前。例如：简化太极拳动作名称口诀：

起势野马白鹤飞，按膝初步琵琶弹，

倒卷肱接揽雀尾，云指尖在单鞭内。

探马右蹬双贯耳，左蹬下势穿梭去，

海针闪臂搬拦捶，如封十年收势回。

第四，由于口诀和谐押韵，人们读起来顺口成章，铿锵动听，这种音韵的协调表现在押韵的运用，平仄的搭配等方面。周总理就曾经把我国三十个省、直辖市和自治区的名称

编成一首七言诗：“两湖两广两河山，五江云贵福吉安，四西二宁青甘陕，还有内台北上天。”这样编排就便于记诵。

我们劳动人民利用口诀为生产斗争和生活实践服务的历史源远流长。早在一千五百多年前，东晋葛洪《抱朴子·自叙》一文中说：“又曾受刀楯及单刀双戟，皆有口诀要求，以待取人。”至于口诀的起源，就无法考证了。我国传统的珠算，以及反映气候变化的二十四节气歌就是利用了口诀的原理，才得以流传至今。

## 二、运用体育口诀应注意的问题

(一) 运用体育口诀要有明确的目的。

“精讲多练”是体育教学的一个重要原则，而“口诀”就是精讲的一种形式。它是把某项运动技术或战术的要领和方法，经过综合提炼，加工整理，取其重点、关键、精华的部分编写而成，并用于体育实践之中。因此，在体育教学的过程中，适当地、恰如其分地运用一些体育口诀，可以使体育课上得生动活泼，从而能有效地提高体育教学质量。

(二) 体育口诀的运用要与示范讲解相结合。

体育口诀只是概括了动作技术的精髓，但不可能包括动作技术的全过程，特别是在表现动作技术的空间关系方面，仅用口诀还不够，必须同示范讲解融为一体，互为补充。

(三) 注意体育口诀运用的时机。

口诀的运用应考虑教学的进程和动作技术的特点，如教学开始阶段，采用口诀讲授动作，就能给学生一个简要的动作概念；在教学过程中运用口诀，可以起到强化的作用；在小结中运用口诀，可以加深学生对动作的理解。

### 三、创编体育口诀的基本知识

体育口诀的创编是人们钻研体育动作技术，总结体育实践经验的过程，它需要经过思考、概括、推敲、提炼，而且还要在体育实践中加以检验、反复进行修改。在创编体育技术口诀的过程中，要注重以下五个方面：

(一) 抓住技术动作的实质，如篮球的双手胸前传球：  
翻、伸、推、转、拨、平。

双手胸前传球技术的基本环节是腕指力量的运用。口诀集中突出地描绘了腕指动作：“翻”指持球时翻腕；“伸”是双臂向前伸出；“推”是拇指用力把球向前推出；“转”是手腕由内向外转动；“拨”是指食指、中指由后向前的弹拨使球出手；“平”是点明出球的高度。双手胸前传球是短促有力的动作，口诀使用六个字，就概括了其动作的精髓，使人一听就懂。

(二) 直叙技术动作的过程。如俯卧式跳高口诀：  
侧向直线助跑，起跳脚跟先着，  
蹬伸上摆送髋，腾起杆上俯卧，  
绕着横杆转动，顺势侧滚下落。（手、肘、足、肩、背依次落地）

它以简洁，朴实的语言直接叙述了俯卧式跳高技术动作的顺序，给予人们明确的动作概念。

(三) 点明技术动作的要求。如排球的传球口诀：  
判断落点对准球，击点距脸一球远；  
手腕后仰指微屈，拇指相对一字齐；  
两臂屈垂要自然，双掌置于胸腹区；

触球部位莫粗心，拇指根部斜上行；

协调蹬伸迎击球，腕指弹拨用巧劲。

在口诀中用“对准”，“一球远”，“后仰”“相对”“屈垂”和“蹬伸”等词清楚地说明了完成排球的传球技术动作的要求，这就加深了人们对动作的理解。

（四）讲究语言艺术。如蹲踞式起跑的口诀：

弯弓搭箭待命发，起动猛似箭离弦。

在口诀中用“弯弓搭箭”来比喻起跑时的预备姿势，又用“似箭离弦”来形容起动时的飞速向前。这样三言两语的恰当比喻，有声有色，便于人们口传心记。

又如武术中长拳节奏的口诀：

动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，

立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，

轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风。

它以带有夸张性的语言概述了长拳节奏的要求，既有知识性，又有趣味性，且押韵顺口，言简意赅，起着引人思考，欲行其言的作用。

（五）力求短小精悍。

在口诀的创编时，要使口诀的语言准确精炼。心理学家的研究证明：一般人看一眼最多能记住7个不连续的数字。因此，每句口诀以少于7个字为宜。这样才使人容易理解、印象深刻。



# 队列和体操队形

队列练习是指参加者按照一定的队形，做协调一致的动作，而队形练习是在队列练习的基础上所做的各种队形和图形的变化。通过练习，可以培养组织纪律性和集体主义精神，养成良好的作风。同时也可以培养正确的身体姿势和协调一致的集体行动的能力。队列和体操队形，是大、中、小学和幼儿园体育课的基本教材之一。

## 一、原地队列动作

### 集合

口令：成一（二、三）……列横队——集合！

或（按教师指定的队形）——集合！

要求：听令集合，按令来作，  
跟排头标齐，同线一样直。

### 立正

口令：立正！

要求：头正体直莫动，中指接于裤缝，  
脚尖外分一脚，脚跟并拢相合。

### 稍息

口令：稍息！

要求：上体保持立正势，齐出左脚腿伸直，  
自行换脚经立正，严守课纪莫乱嬉。