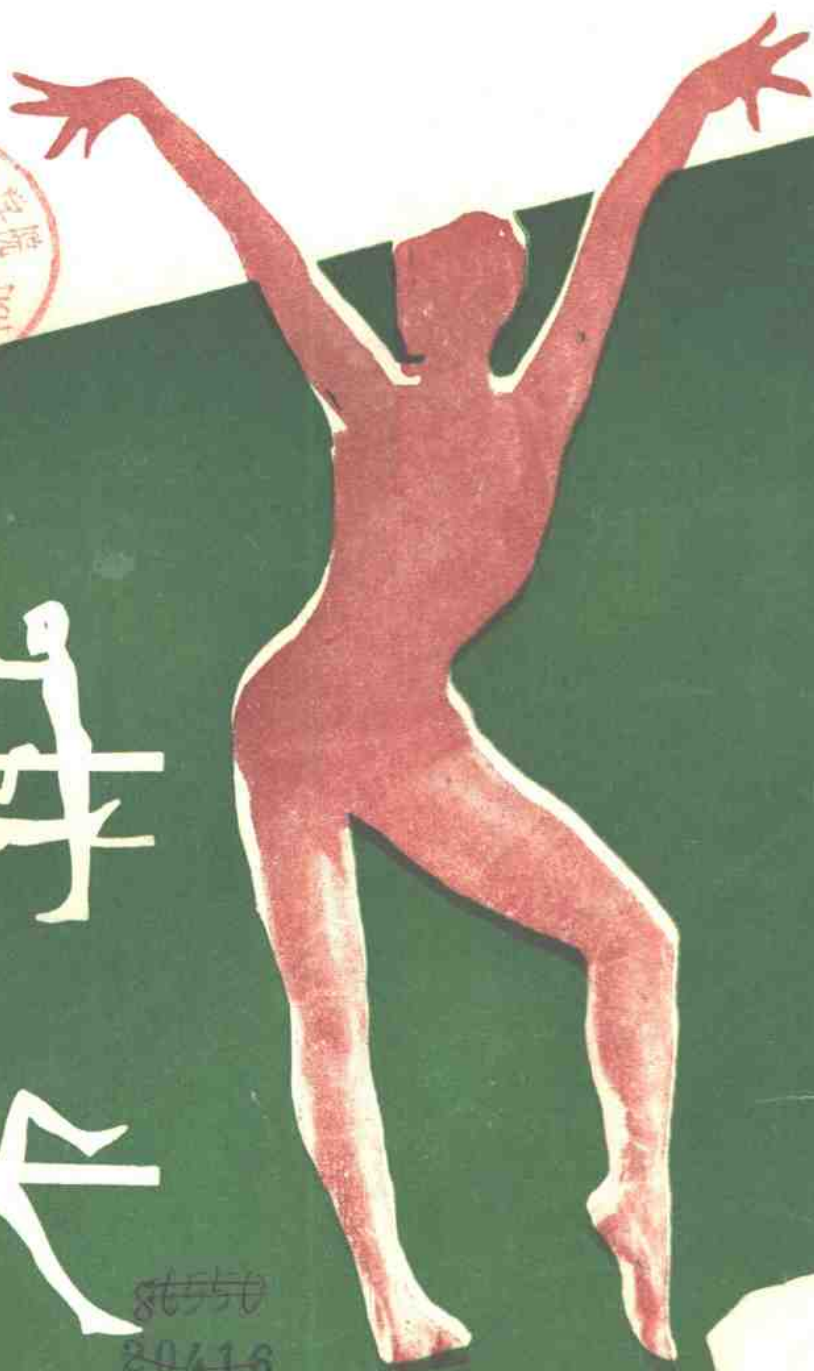


天 雪 河

室内体育教材系列图集

昌 国 著
敏 芳



G633/2

G633/2

86550
20416
86550

雨 雪 天 教 室 内 体 育 教 材 系 列 图 集

(征 求 意 见 稿)

四川省机械工业厅系统技校中心教研组

成 都 量 具 刃 具 总 厂 技 校

四 川 省 成 都 中 医 学 校

一九八四年十一月

前 言

目前，学校体育、卫生验收工作已逐步展开，由国家教委、国家体委和卫生部制发的《检查验收细则和评分表》中明确要求：“体育教师必须坚持上好雨雪天的室内体育课（不是体育理论课、棋类课）”。但是，有关介绍教室内活动性的教材资料较少，至使雨雪天体育课成为体育教师的一个棘手问题……。

为了解决雨雪天体育课难题，同行又乐于接受，我们紧紧围绕系列、科学和实用三个原则进行设计和实践。

系列——《图集》含十六项教材，从小学到大学的教材都基本列入。当你遇到雨雪天时，只要查到相应的教材内容施教，进行补救练习，就能取得相应的教学效果，保证进度。

科学——根据学生的生理、心理的特点，利用教室内的小空间及桌椅障碍，运用运动解剖知识及教学法，循序渐进地采用分解再分解的方法，高度的概括强化动作，使学生通过室内教材的练习，达到学习“三基”，增强体质。

实用——为使教师、学生及学校都感到方便可行。从这一点出发，《图集》中的动作难度适中，选择性大，不用器材（图中出现的器材是假设的，练习时需配合想象），配乐方便，基本不挪动桌椅，见图就懂，倍受学校师生欢迎。

《图集》在编写中得到下列同志的大力支持和帮助，在此一并鸣谢！

四川省成都量具刃具总厂技校

王雅芳等

四川省成都中医学校

白淑仪等

四川省教育学院

陈宪平等

四川省体育科学学会学报

张国力等

四川省机械工业厅

张子祯

成都市教育局

费光明等

四川省甘孜州卫校

黄良

《图集》由成都体院副教授、科研处长叶培基指导修正并主审。

限于作者水平，错误在所难免，希批评指正，望回赐意见。

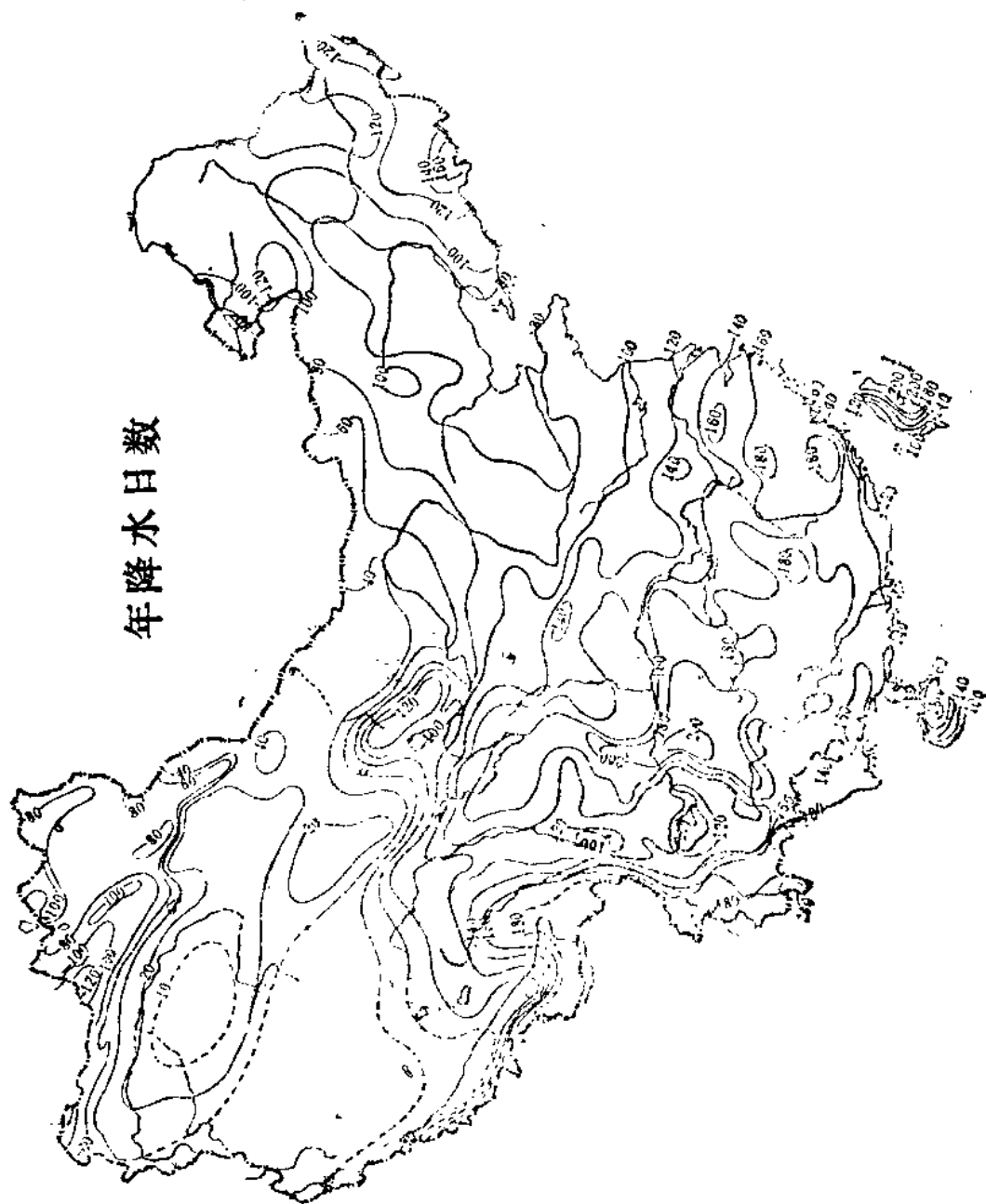
艰辛所为，若益同行，施教有方，其愿足矣！

一九八四年十一月

作者

一九八四年十一月、八

年降水日数



目 录

第一集：室内准备运动图

(图一~~~八五) (1)

第二集：各项教材分解名称

一、室内跑的辅助练习	(图八六~~~一〇〇) (11)
二、室内跳的辅助练习	(图一〇一~~~一一一) (14)
三、室内投掷的辅助练习	(图一一二~~~一二九) (17)
四、室内技巧的辅助练习	(图一二〇~~~一三三) (19)
五、室内支撑跳跃的辅助练习	(图一三四~~~一四四) (21)
六、室内单杠的辅助练习	(图一四五~~~一七八) (23)
七、室内双杠的辅助练习	(图一七九~~~一九七) (27)
八、室内蓝球的辅助练习	(图一九八~~~二二〇) (31)
九、室内排球的辅助练习	(图二二一~~~二四〇) (35)
十、室内乒乓球的辅助练习	(图二四一~~~二六六) (42)
十一、室内足球的辅助练习	(图二六七~~~二八三) (46)
十二、室内游泳的辅助练习	(图二八四~~~三〇三) (49)
十三、室内艺术体操的辅助练习	(图三〇四~~~三六〇) (54)
十四、室内武术的辅助练习	(图三六一~~~四二三) (64)
十五、室内毽球的辅助练习	(图四二四~~~四三三) (70)
十六、室内运动性游戏	(图四三四~~~四六七) (73)

第三集：室内身体素质练习图

一、力量素质练习	(图四六八~~~七三六) (76)
二、速度素质练习 (裁判员手势)	(图七三七~~~八一八) (98)
三、耐力素质练习 (略)	
四、灵敏、协调素质练习 (双人灵敏徒手操)	(图八~九~~~八六八) (103)
五、柔韧素质练习	(图八六九~~~九〇九) (117)

第四集：室内放松运动图

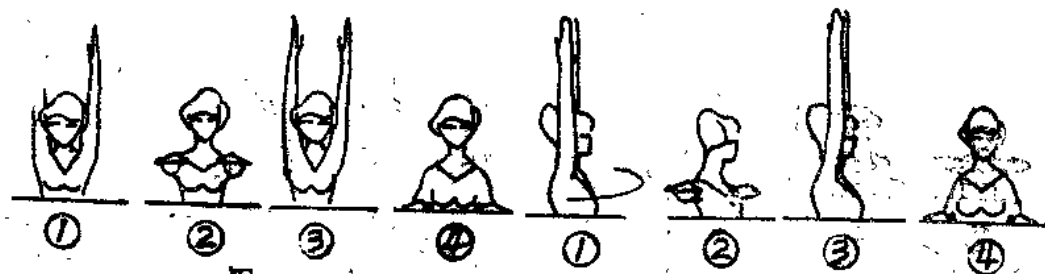
(图九一〇~~~一〇〇〇) (120)

第五集：室内交谊舞图例

(图一〇〇一~~~一〇〇四) (128)

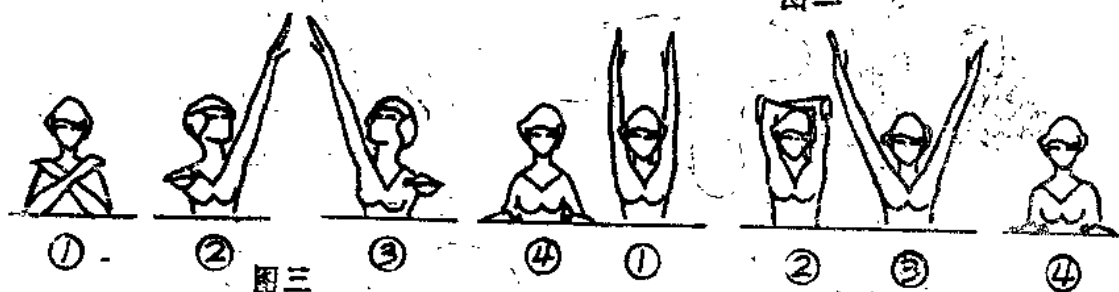
室内准备运动图

准



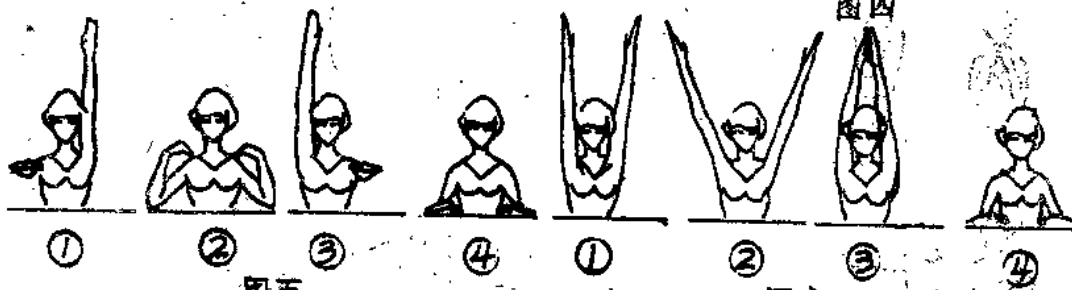
图一

图二



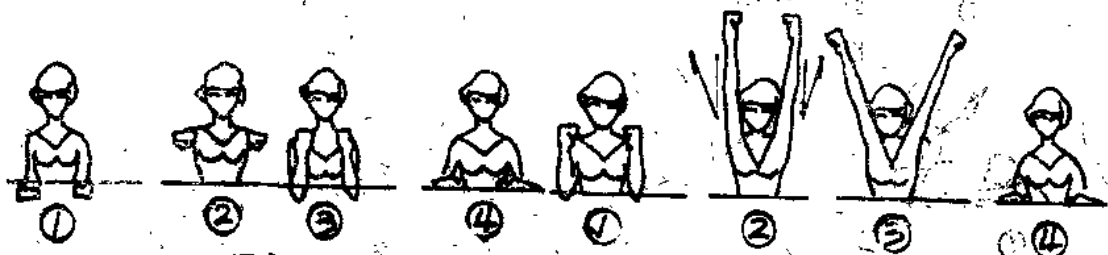
图三

图四



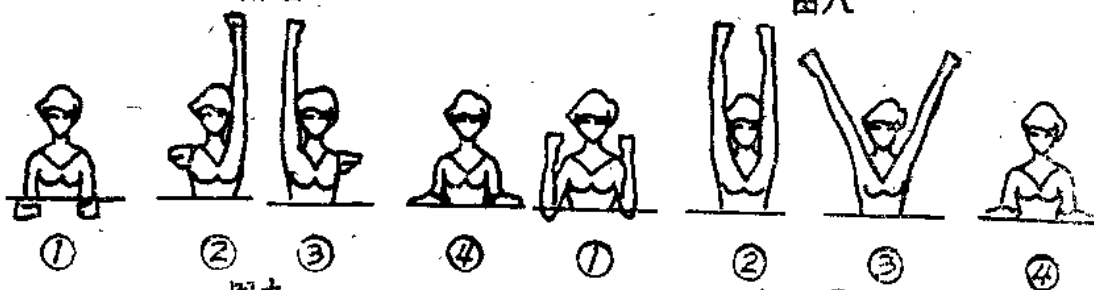
图五

图六



图七

图八



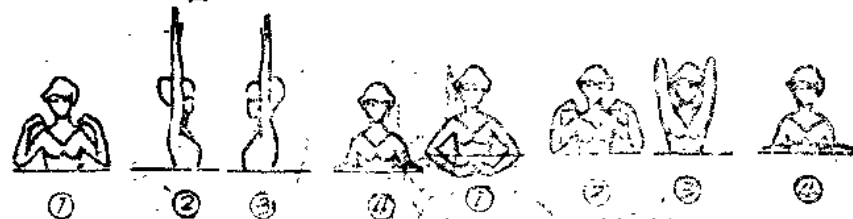
图九

图一〇



图一

图一二



图一三

图一四



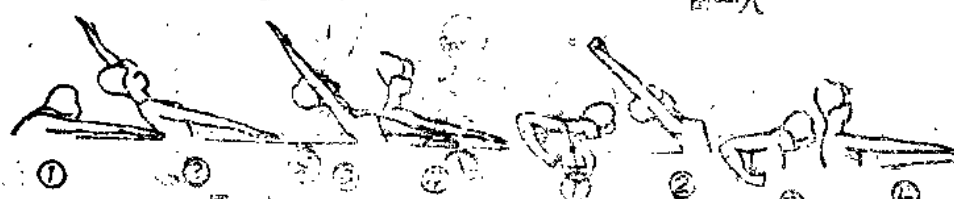
图一五

图一六



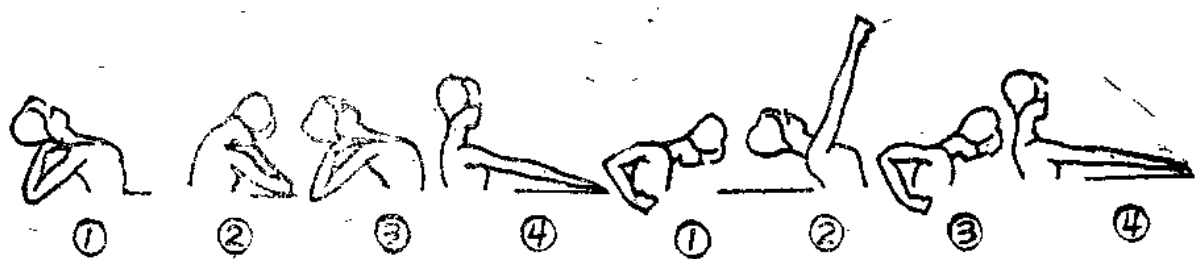
图一七

图一八



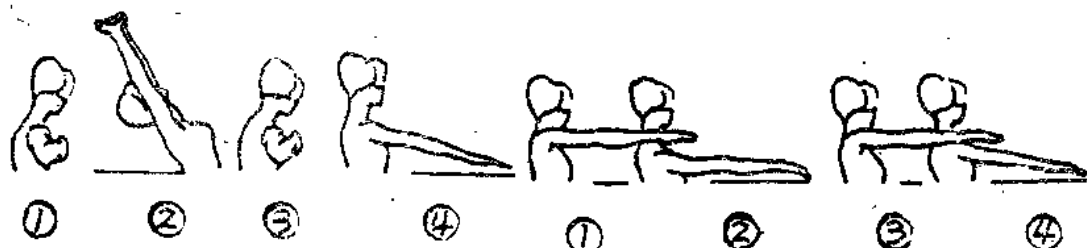
图一九

图二〇



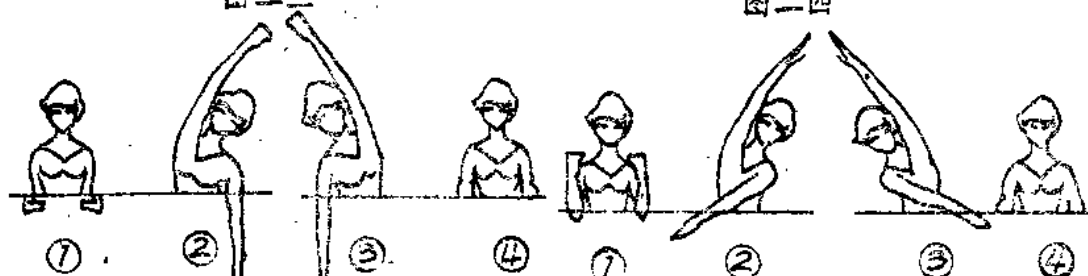
图二一

图二二



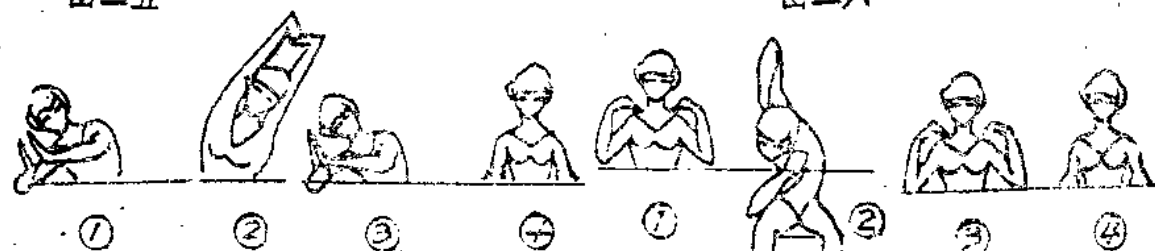
图二三

图二四



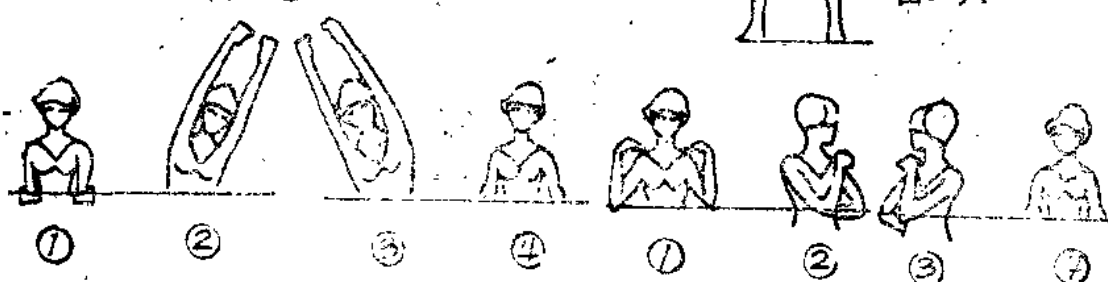
图二五

图二六



图二七

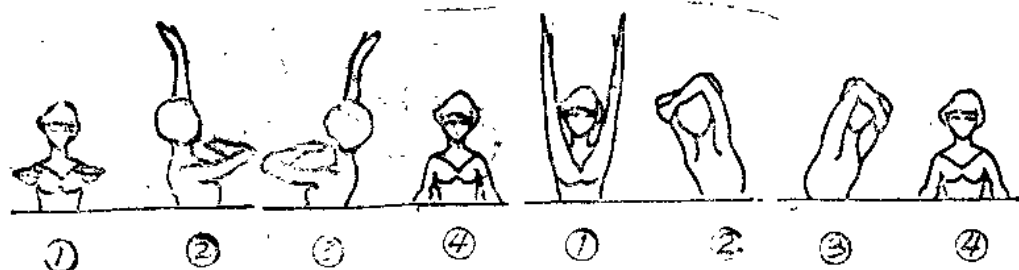
图二八



图二九

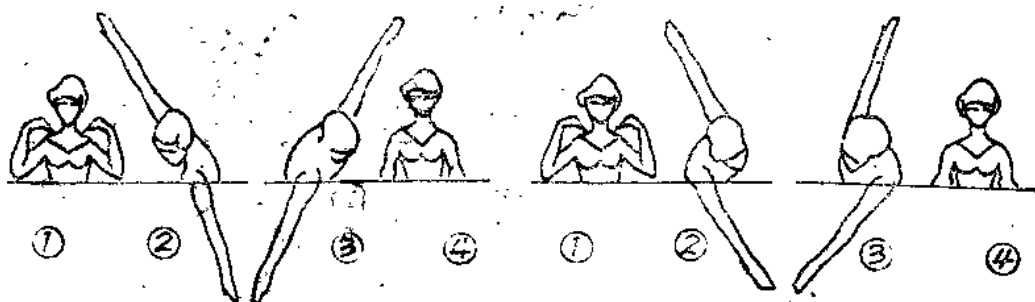
图三〇

准



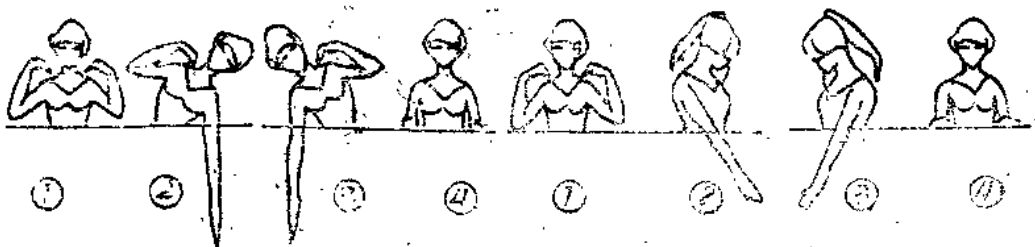
图三一

图三二



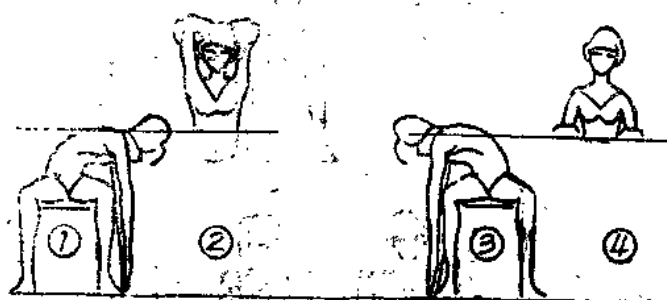
图三三

图三四

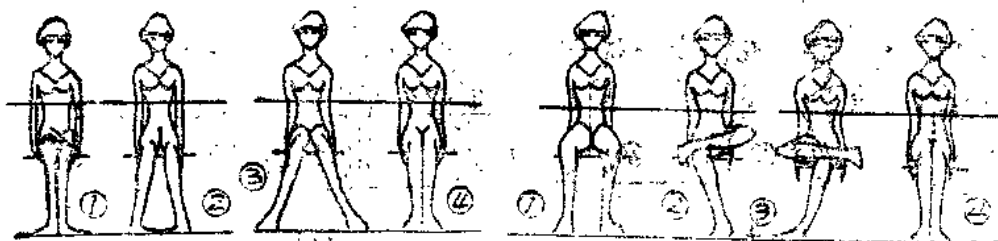


图三五

图三六

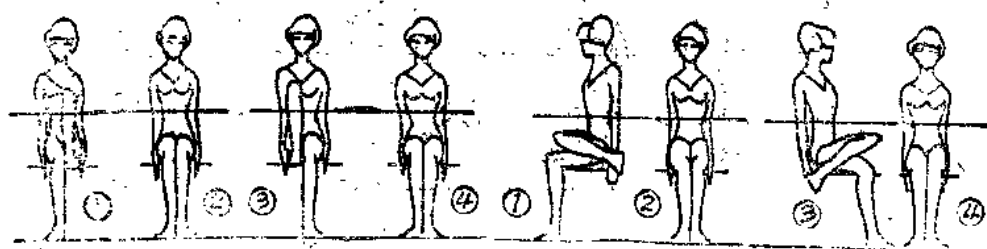


图三七



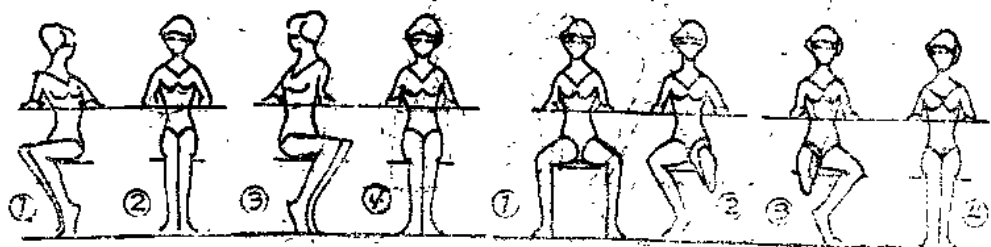
图三八

图三九



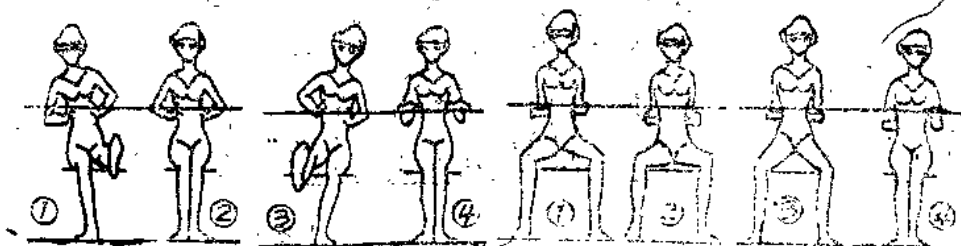
图四〇

图四一



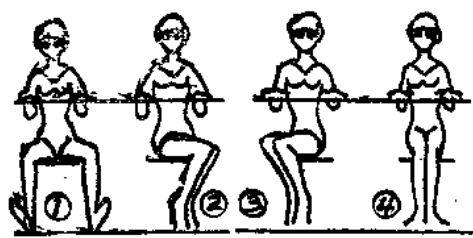
图四二

图四三

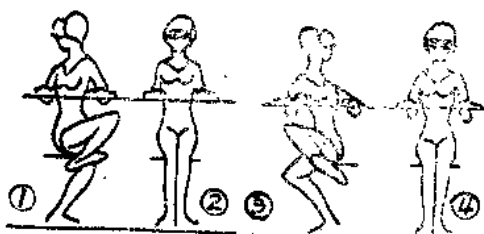


图四四

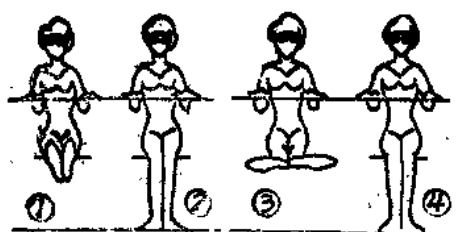
图四五



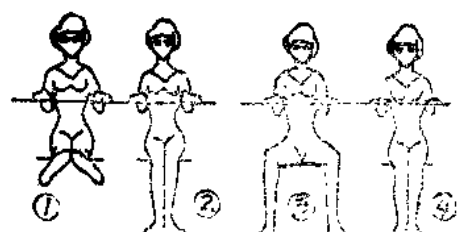
图四六



图四七



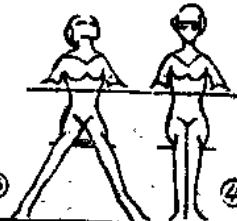
图四八



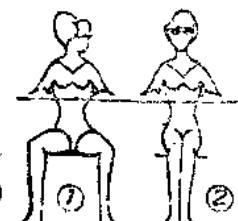
图四九



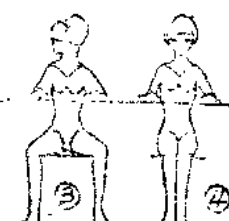
图五〇



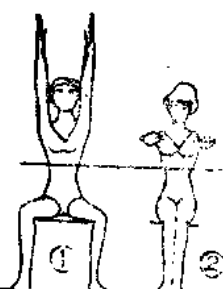
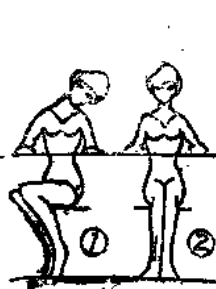
图五一

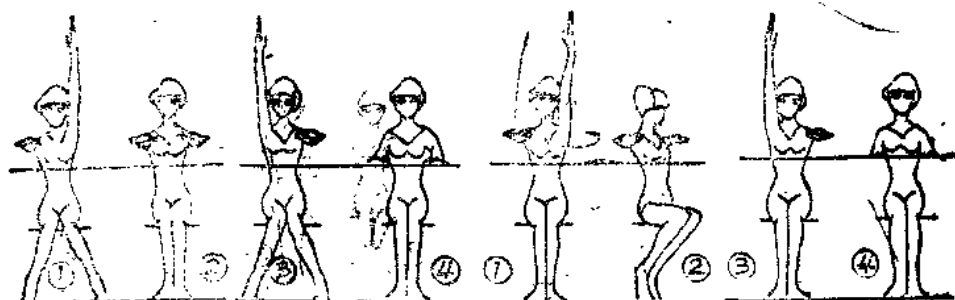


图五二



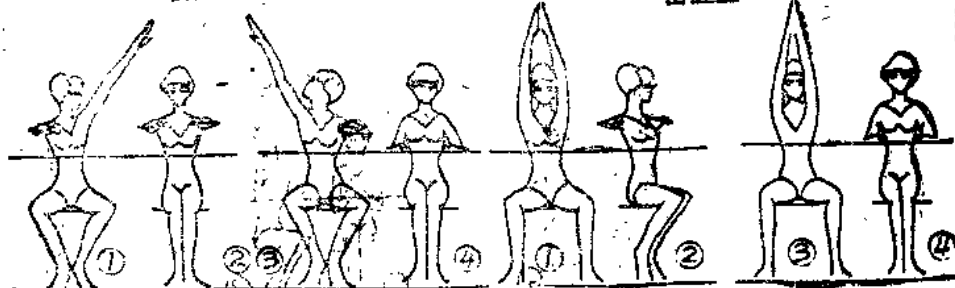
图五三





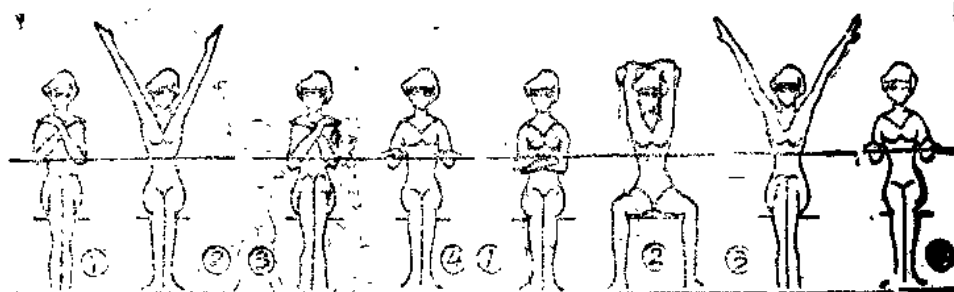
图五四

图五五



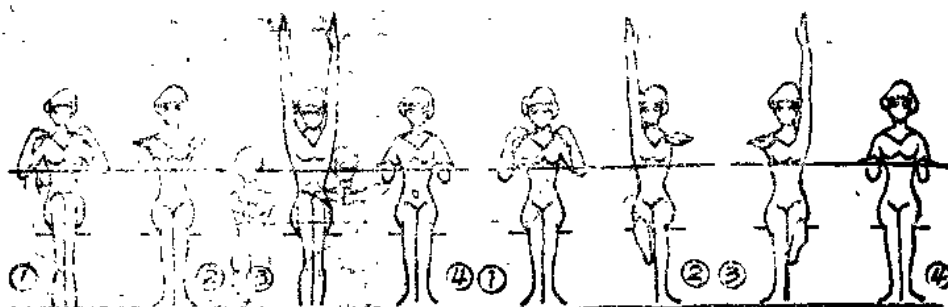
图五六

图五七



图五八

图五九

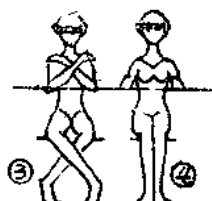
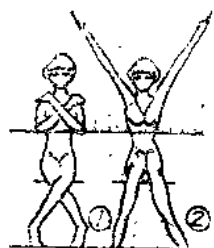


图六〇

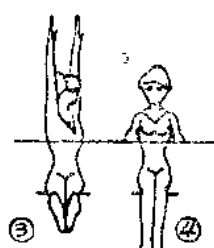
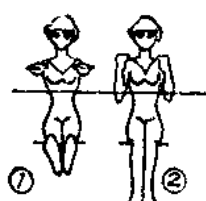
图六一

准

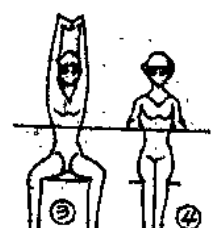
图六二



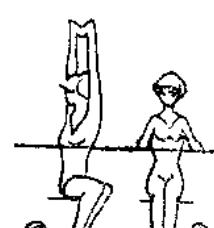
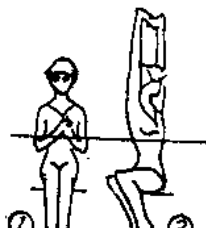
图六三



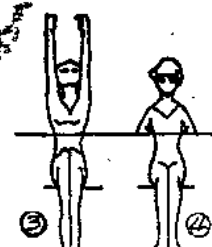
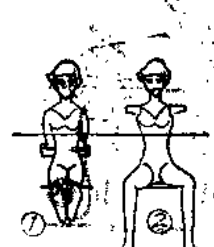
图六四



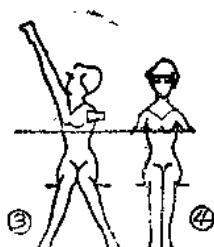
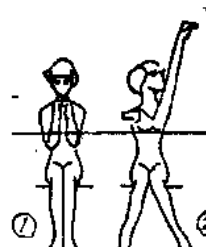
图六五



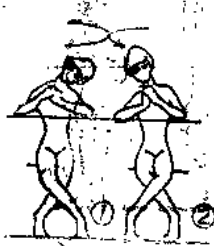
图六六



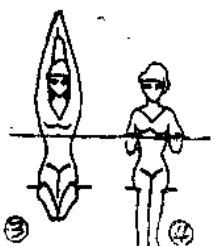
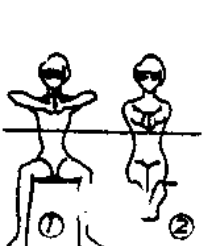
图六七



图六八

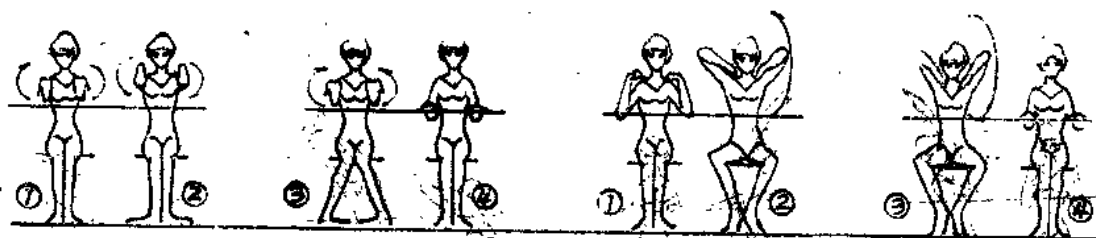


图六九



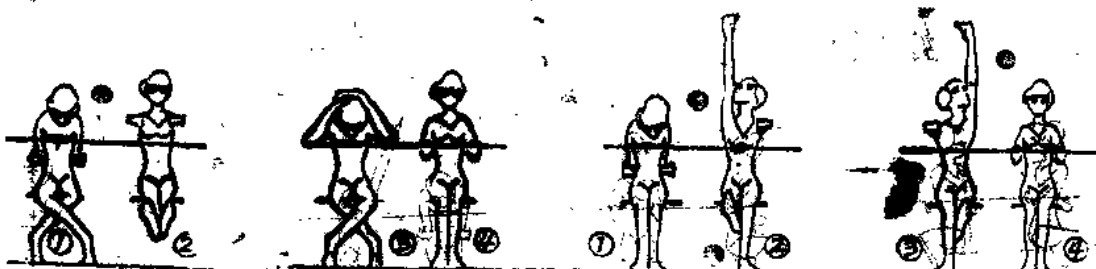
图七〇

图七一



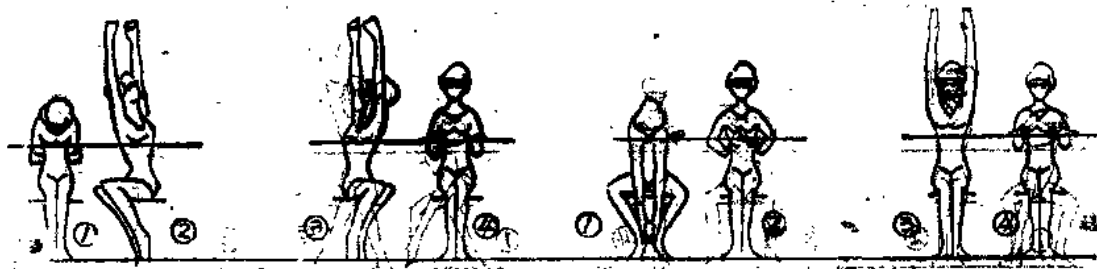
图七二

图七三



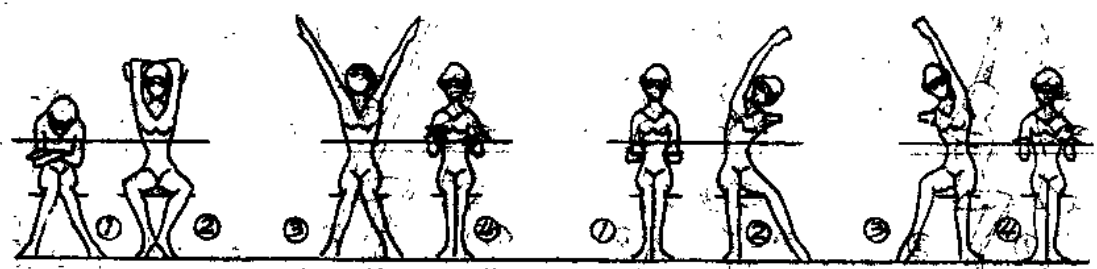
图七四

图七五



图七六

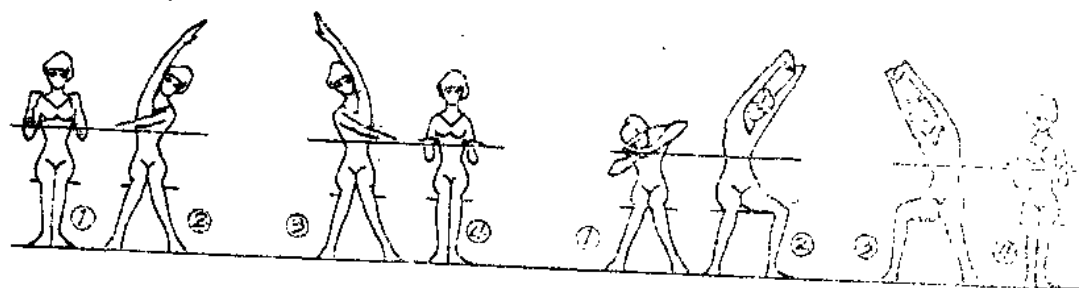
图七七



准

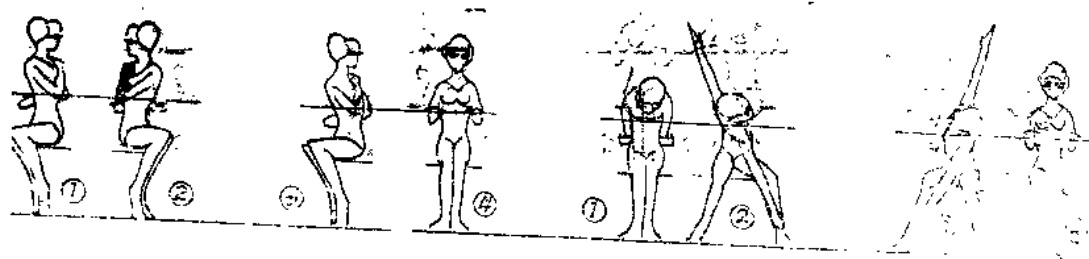
图七八

图七九



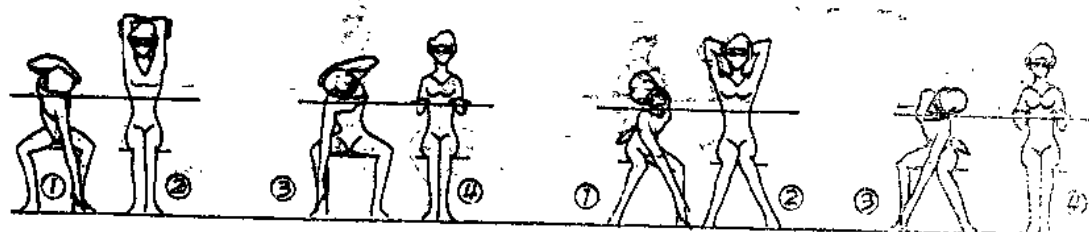
图八〇

图八一



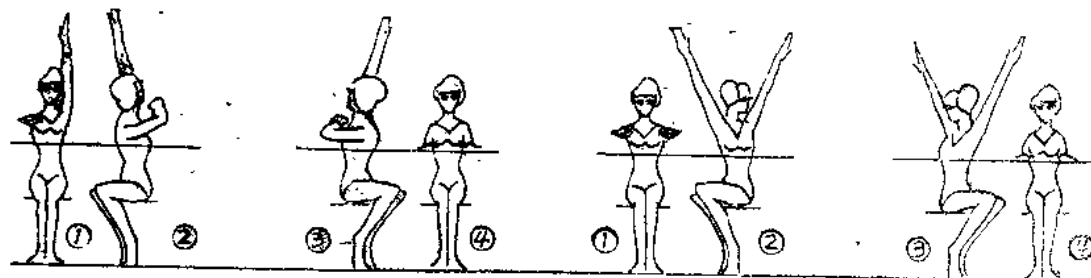
图八二

图八三



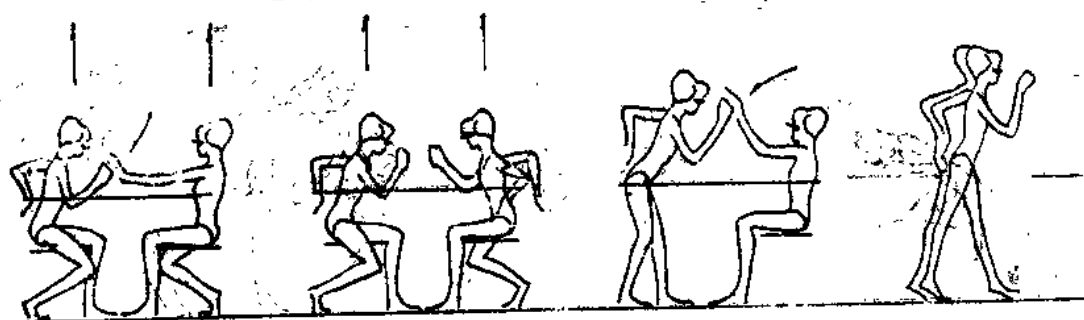
图八四

图八五

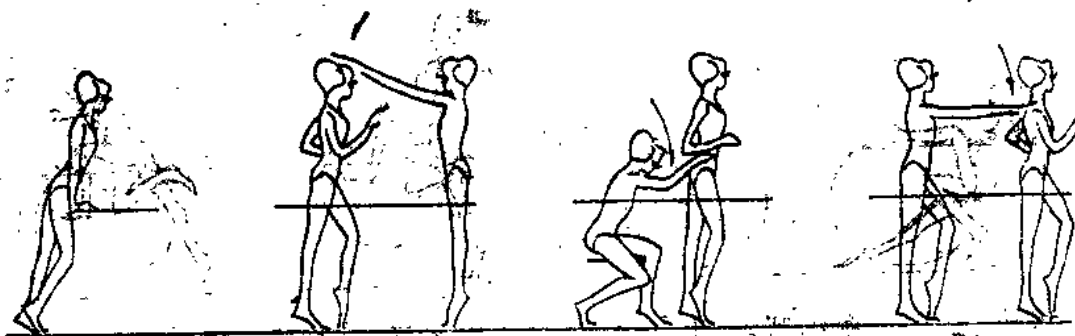


室内跑的辅助练习

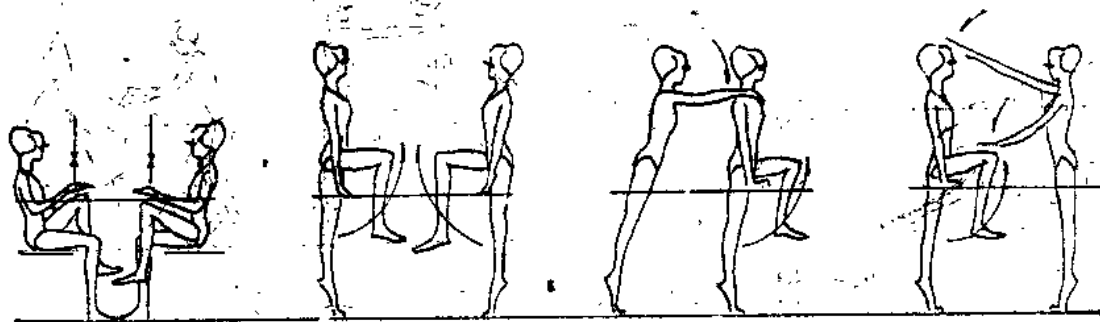
图八六 坐立摆臂练习 之一 之二 之三 之四



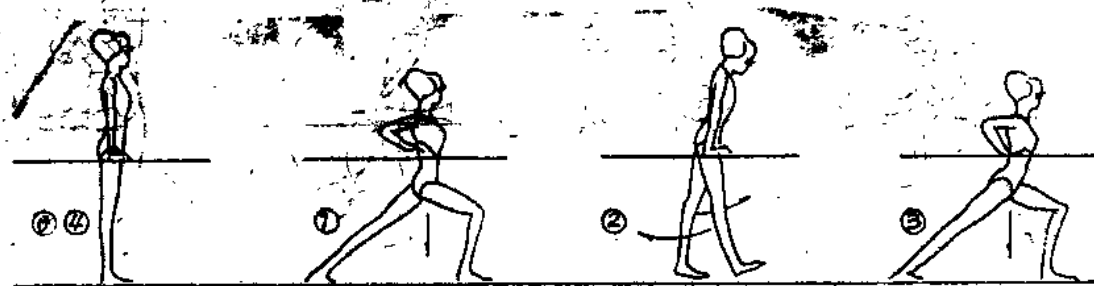
图八七 原地小步跑练习 之一 之二 之三 之四



图八八 高抬腿练习 之一 之二 之三 之四

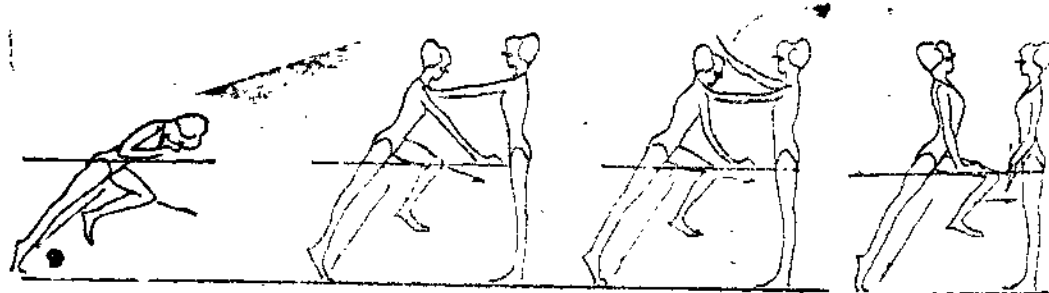


图八九 弓步操练习

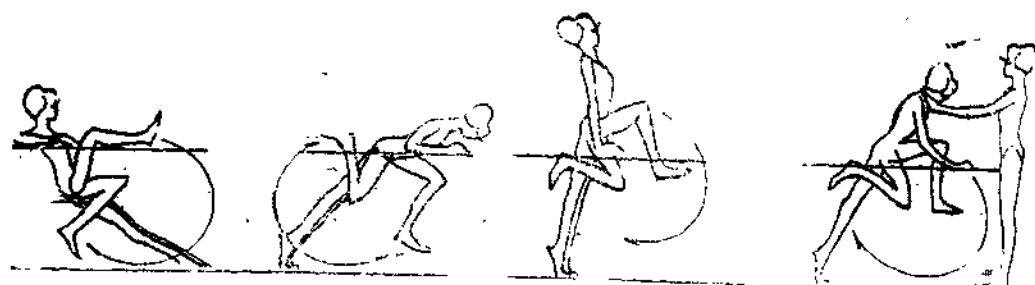


跑

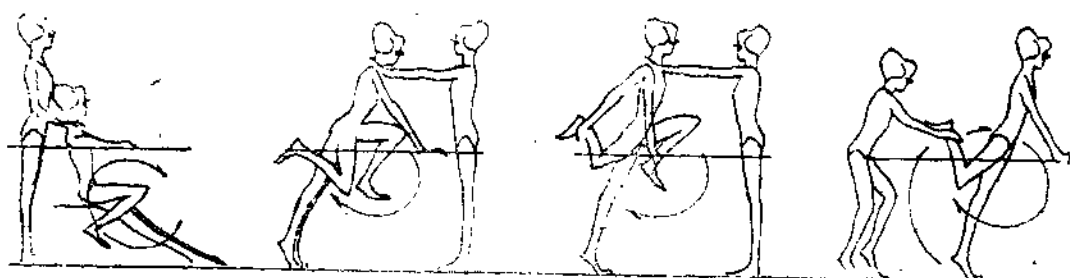
图九〇 后蹬腿练习 之一 之二 之三 之四



图九一 单腿车轮练习 之一 之二 之三 之四



图九二 叠小腿练习 之一 之二 之三 之四



图九三 跨栏辅助练习 之一 之二 之三 之四

