

学校体育教学經驗介绍

北京体院体育系编

一九八一年四月

- 一、田径运动技术教学课组织教法
- 二、我在低年级体育教学中日 几点体会
- 三、怎样编写体育课教案和记载体育教学日志
- 四、体育教学中运用启发式教学的点滴体会
- 五、高等学校体育教学组织的研究
- 六、体育教师应重视体育理论课的教学
- 七、对高等院校男生体操教材的教法初探
- 八、结合学校实际, 开展体育工作
- 九、我校体育课运动量的调查报告
- 十、怎样编制中学体育教学计划
- 十一、对高等学校滑冰教材及教学法的研究
- 十二、铅球、链球和铁饼投掷区的画法及计算方法

一、田径运动技术教学课组织教法

上海体院 刘汉民

我们要把一堂田径技术教学课，上得生动活泼，达到预期的效果，教师必须在课堂上能抓住全体学生的情绪（精神），并能随着自己的意图有组织的指挥学生的行动，把课的各个环节紧密地、巧妙地、有机地联系起来，浑成一体，灵活地运用教学方法和教学技巧。

由于田径场地比较广大，学生的队伍又必须随着课的进程和课的各个环节（部分）的任务与要求的不同，而随时调动、改变队列队形，以适应课业的需要。

在教学进程中，学生队伍整齐，秩序井然，

有良好的组织性纪律性，学生的注意力才能集中，精神才能贯注到学习上去。在这种情况下，教师的讲解、示范，学生就容易听得清楚，看得仔细。在动作练习时，学生就能有次序地加快进行，可增加课的密度，以提高教学效果。其余如错误动作的发现与纠正，伤害事故的预防，以及好人好事的表扬与鼓励，和防止不良倾向的发生，都将容易做到。

良好的组织纪律，决定于教师的课堂组织能力的高度运用。也惟有在良好组织纪律的情况之下，教师才能充分发挥其教学艺术，教学技巧。这样才能充分调动和发挥教师的主观能动性，与学生学习的积极性。课堂上一定能出现既严肃，又活泼的气氛。

要达到上述的目的，教师必须对于队列队形的调动与变换，以及口令的运用，先有所研究。并加以反复练习，反复体会，务使学生在课堂上一切行动听口令指挥；队列队形由口令调动与变换。这

是一个教师上好课所必须具备的组织能力，也是一个教师上好课的基本功。

现将田径技术教学课中，一般所常用的队列队形，及其口令的运用，概述于下，以供参考。

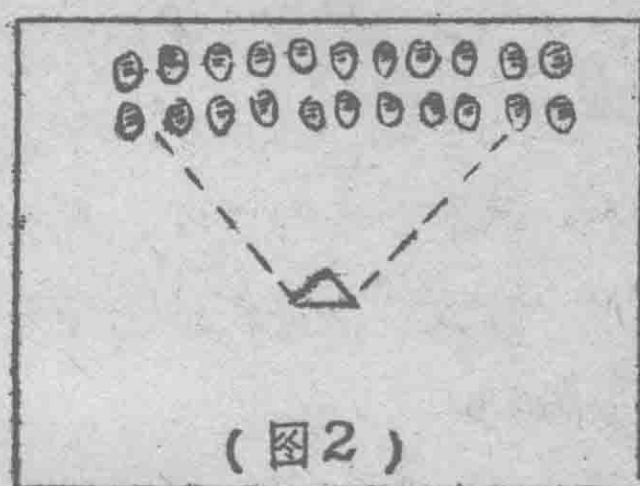
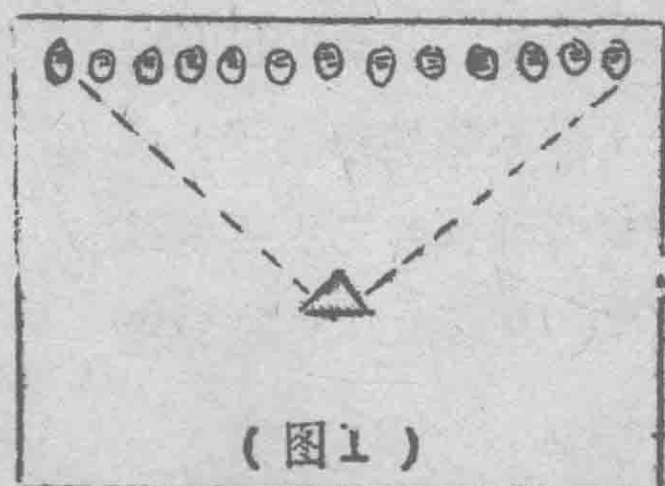
一、集合整队

集合：大都用横队集合。按高矮从右向左顺次排列。右第一人为排头，最后一人为排尾。这是正排，反之则为反排。

教师可于规定集合地点，在横队的中央前面与横队成等腰三角形处立正，将右臂握拳前上屈，手心向后。表示要学生面向教师集合。同时呼口令：成——列横队——集合！

（如图1）

如学生人数较多，可用二列横队集合。（如图2）

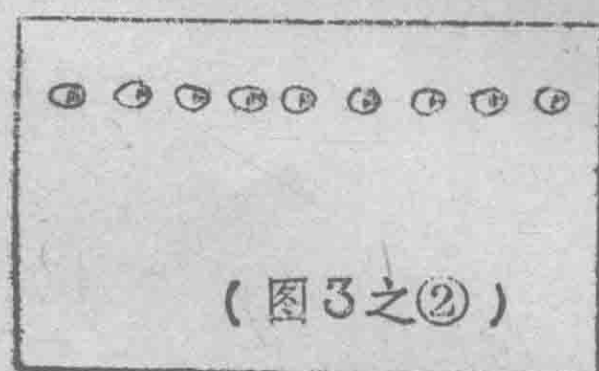
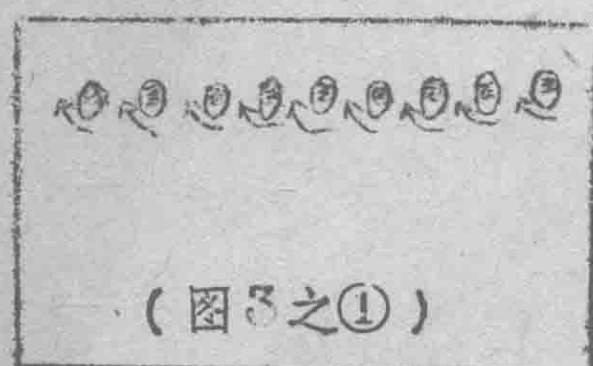


看齐：一般于横队集合后，在立正时进行，口令为：向右看——齐！也可根据队形的需要，用“向左看——齐！”“向中看——齐！”“向前看——齐！”等口令。“向中看齐”时必须指定一人为目标。

立正、稍息、看齐、报数，一般常用。其动作、要领，从略不

整。

二、停止时队列队形练习。



1、向右(左)——转!

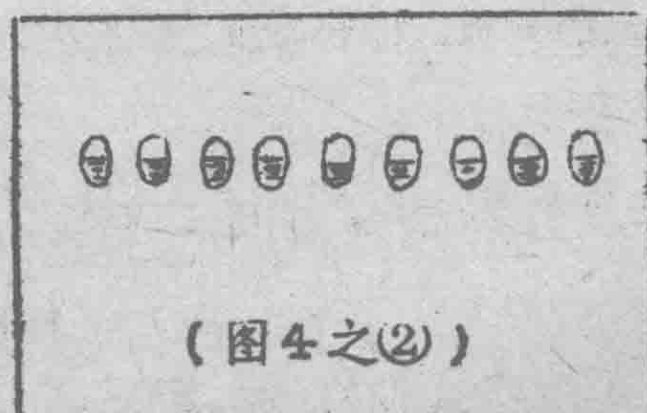
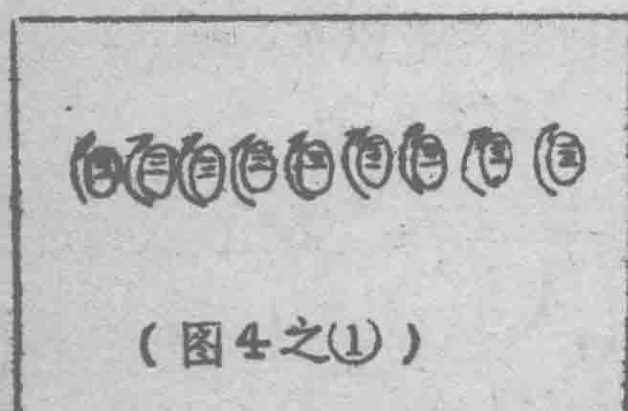
上图的练习,为原地向右转 90° 。成为一路纵队。既改变了方向,也改变了队形。(如图3之①)为一列横队,向右转后,(如图3之②)为一路纵队。

2、半面向右(左)——转!

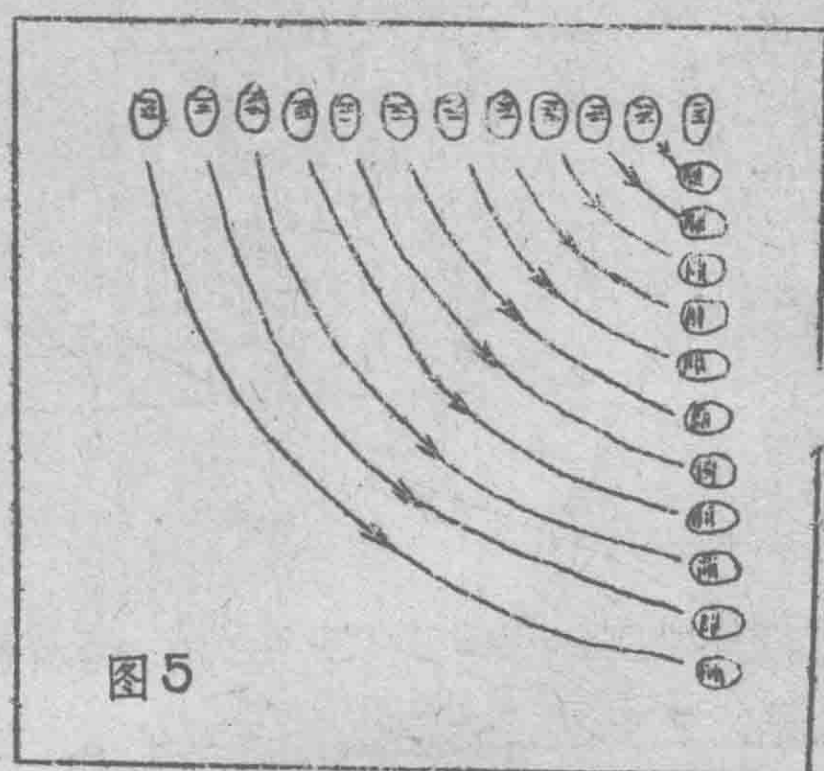
这练习是原地向右(左)转 45° ,方法同上。

3、向后——转!

这练习是原地向右转 180° 。方向改变了。队形没有变。但正排变了反排。(如图4之①)变为(如图4之②)。



4. 左(右)转弯走。



横队时左(右)转弯走。口令为：左(右)转弯——走！

听到口令后，最左(右)一人踏步向左(右)转90°，其余人一致行动，最右(左)一人步子最大；整个横队左(右)转弯时队伍要齐，如开门关门一样。等得全队左(右)转弯走(如图5)成一排时，立停。

纵队时左(右)转弯走。口令为：左(右)转弯——走！

排头左(右)转弯行进，余依次跟上，到排头转弯处左(右)转弯。(如图6)

左(右)转弯走时，如有二列横队，二路纵队，或更多队列时方法相同。

5. 各“×”左(右)转弯走。

这个练习，可以把一列横队，一下变成多路纵队；可以把一路纵队，一下变成多列横队。也可以还原为一列横队或一路纵队。

兹把一列横队各四右(左)转为弯走为例，口令1至4报数。

以四人为一组。

口令为：各四右（左）转弯——走！

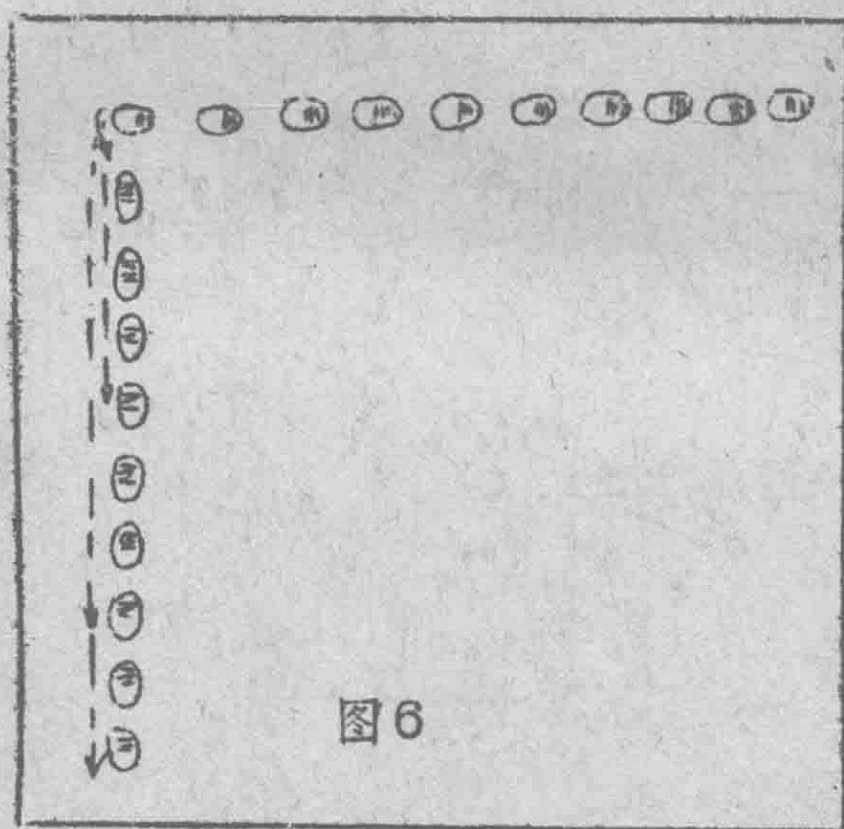


图 6

各四的一数，踏脚四拍向右转90°。各四的二、三、四数，如图虚线看齐向右（左）转弯走四步停止。如图7之①，转成图7之②。

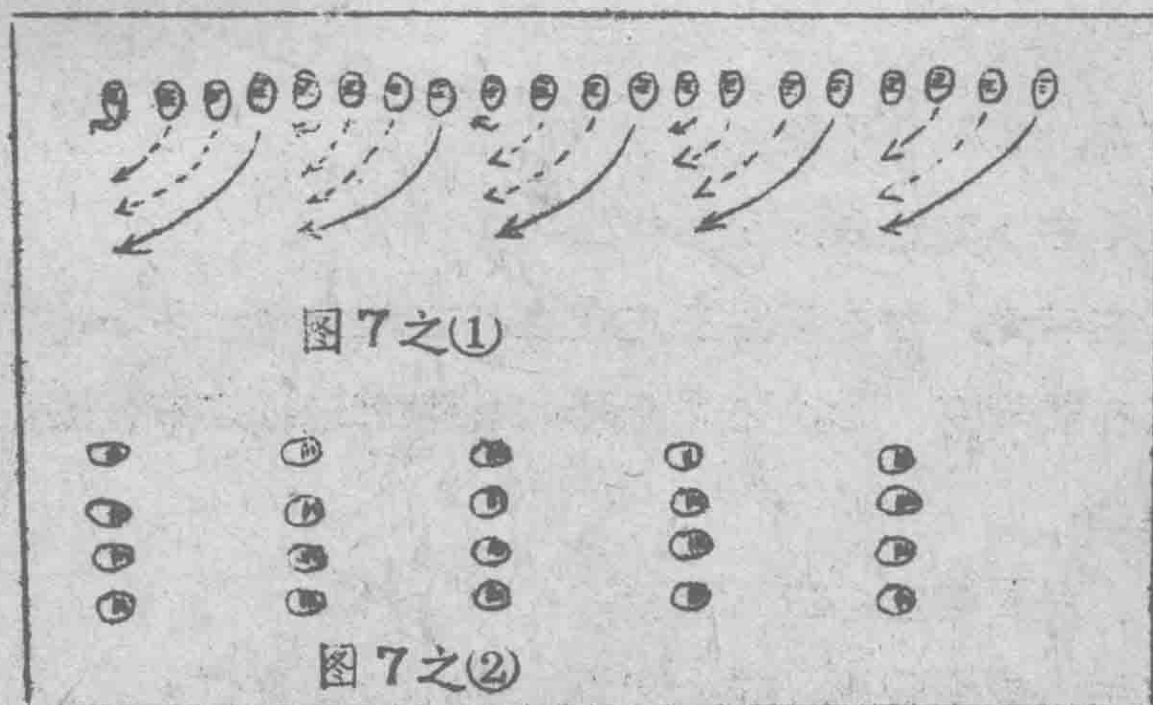


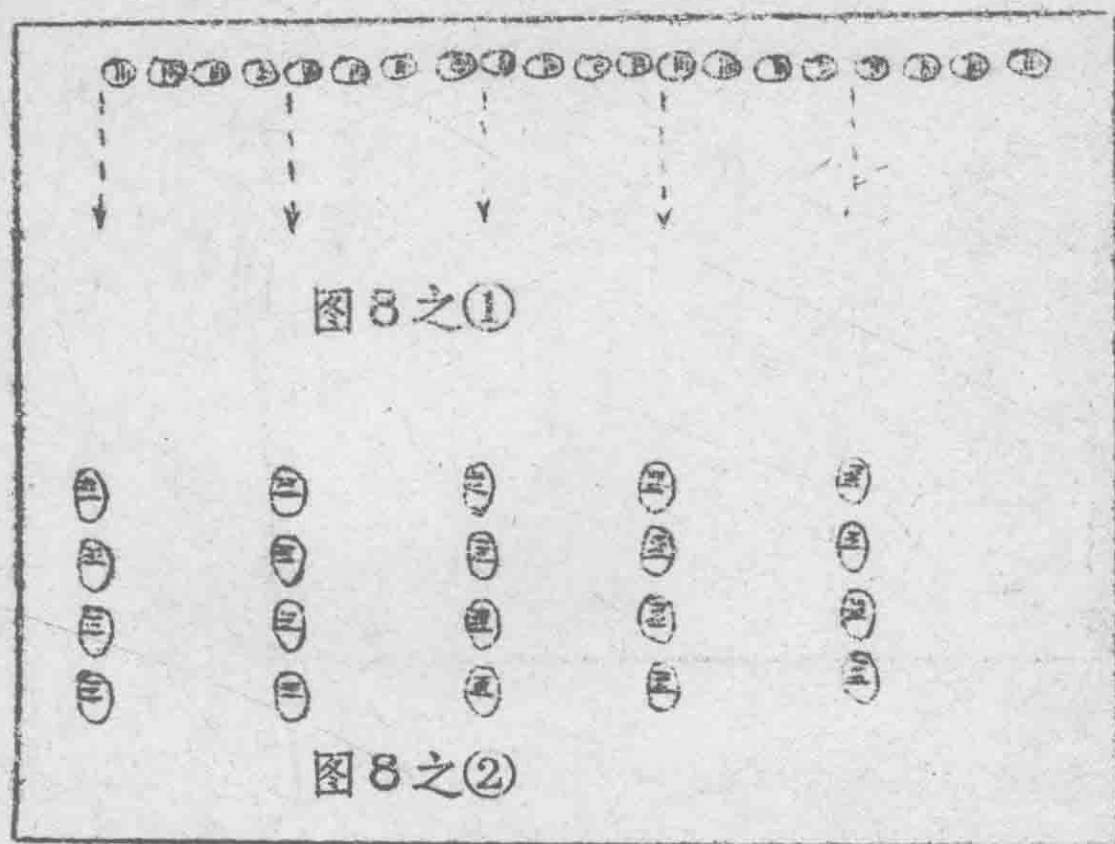
图 7 之①

图 7 之②

一路纵队各四左(右)转弯走。

口令为：各四左(右)转弯——走！

各四的一数左转弯前走四步停止。各四的二、三、四数跟着前进。到一数转弯处左转弯。如图8之(1)，变为图8之(2)。



三、行进间队列队形变换。

1、向左(右)转走。

听到动令后，全体同时向左(右)转 90° ，继续前进。既改变了方向，也改变了队形。横队向左(右)转走后，变为纵队；纵队向左(右)转走后，变为横队。

向左转走，动令要落在左足上，右足前踏一步后，用双足尖点地，向左转 90° 后，左足前跨，继续前进。向右转走，动令要落在右足上。

2、半面向左(右)转走。

方法、口令同上，惟加半面二字，转 45° 。

3、向后转走。

动令落在右足上，左足前跨一步，用两足尖点地，向右后转 180° 后，左足向前出步，继续前进。

4. 左（右）转弯走。

在纵队行进时，听到动令后，排在最前面的学生左（右）转弯后，继续前进。余依次跟上，到最先第一人转弯的地方转弯。

不论一路二路或更多路的纵队队形，都是一样（如图9）为二路纵队左转弯走。

在横队行进时，听到动令后，左（右）第一人原地踏步向左（右）转 90° ，其余仍排成横队如同开门关门一样，最外一人步子最大，看齐了一起转弯。等到全体转齐后，再同时行进。（如图10）为一列横队左转弯走。

不论一列、二列或更多列的横队队形，都是一样。

5. 一路变二路。

在一路纵队行进时，左（右）转弯变二路走。

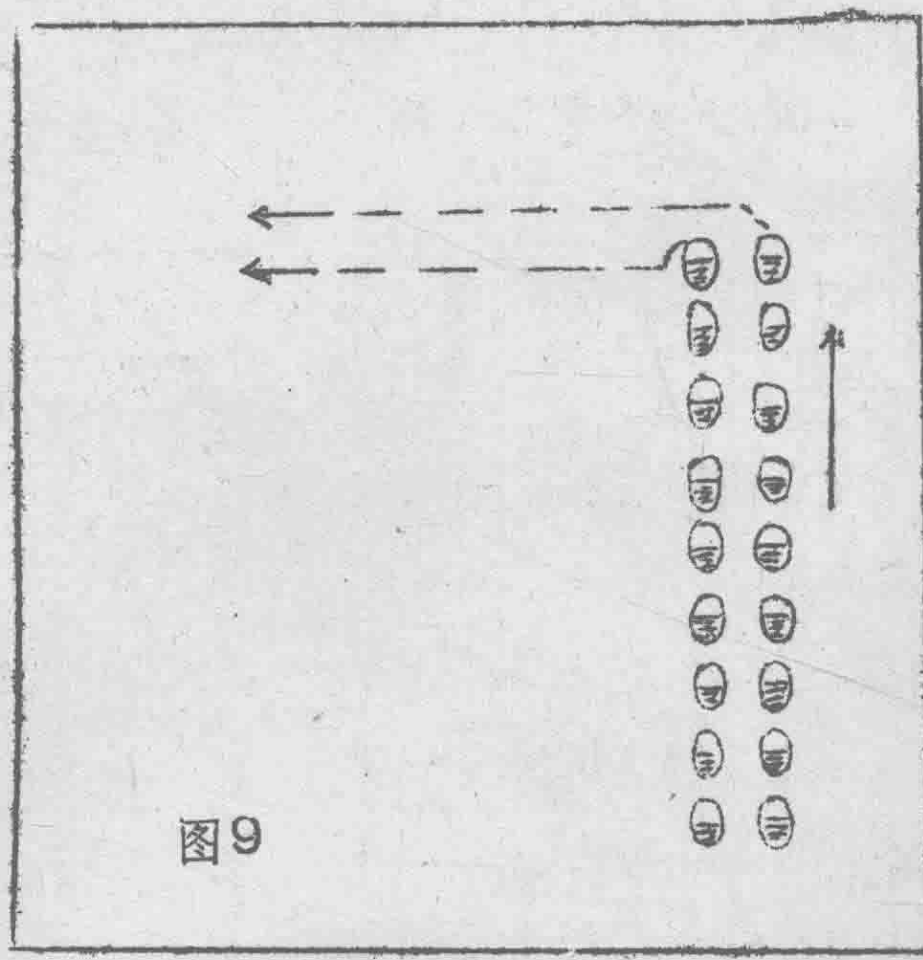


图9

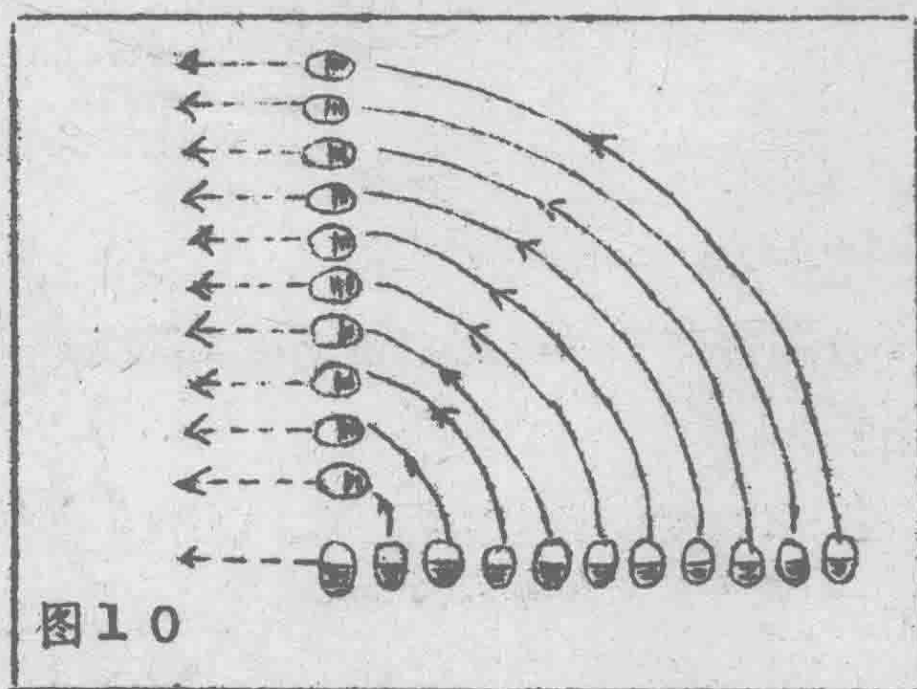


图10

口令为：左转弯成二路——走！

排头第一、二人听到动令后，向左转继续前进。其余跟进，到第一、二人转弯处向左转，二人一组前进。

（如图11）

二路转弯时变为一路，还原做。

口令为：左转弯成一路——走！

这个队列变换，一般在左转弯时做。

6、二路变四路。

这是二路纵队左转弯变成四路纵队。（如图12）

口令为：左转弯成四路——走！

听到动令后，各队排头第一、二人，各自以两人为一组左转弯成四路，继续前进。其余跟进，到排头转弯处转弯，成四路前进。

还原，左转弯四路变二路，口令为：“左转弯成二路——走！”方法同上。

四、队形分合练习。

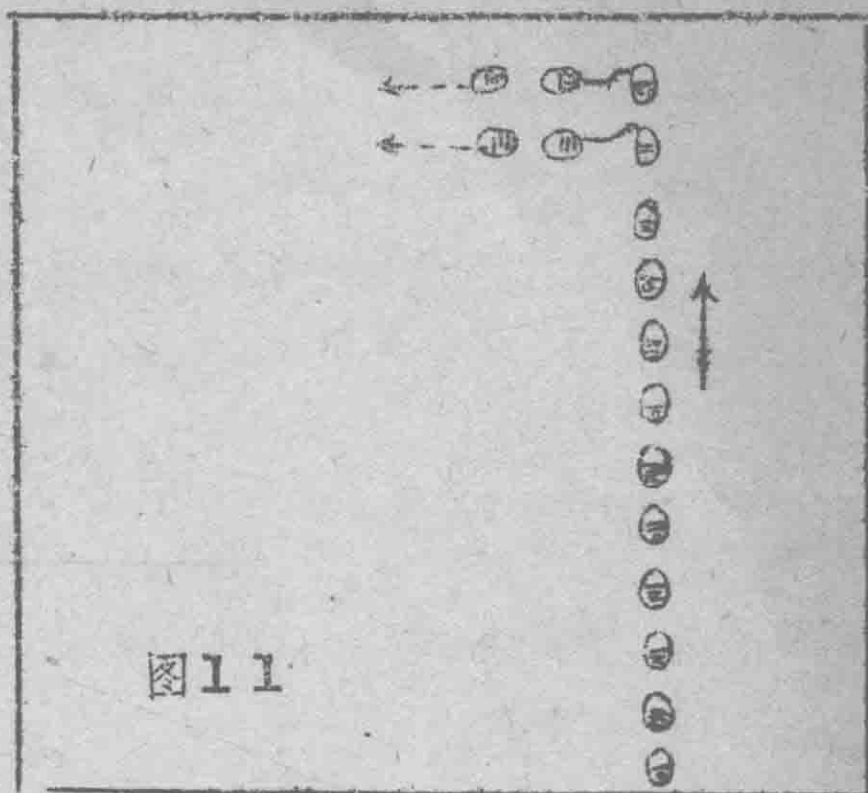


图11

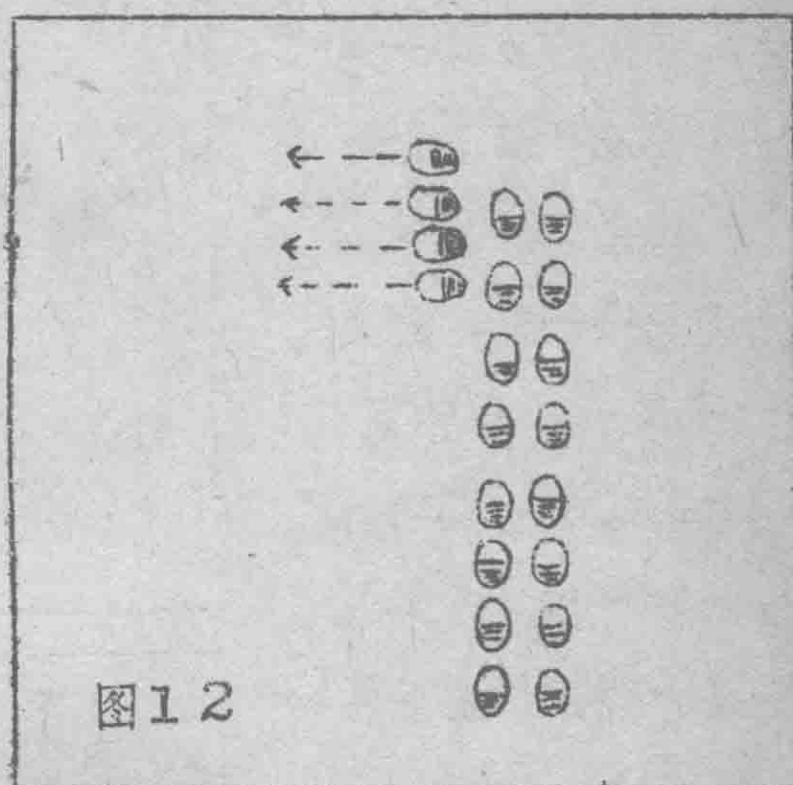
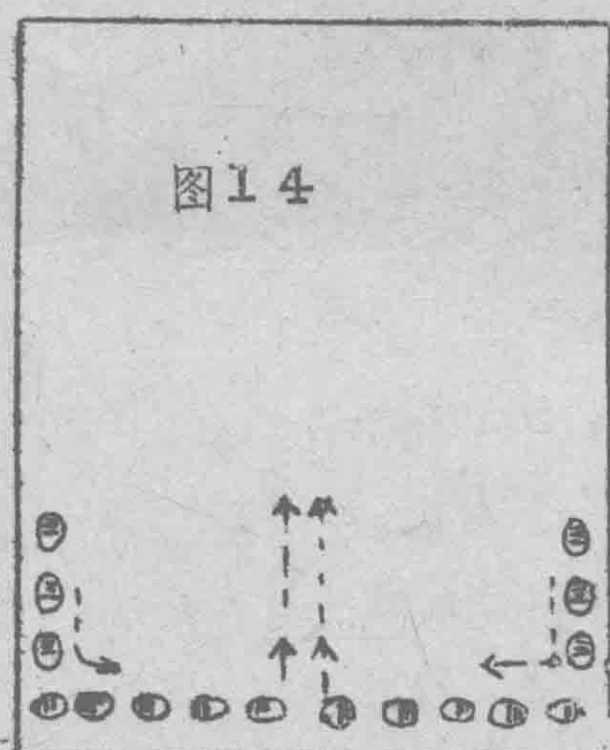
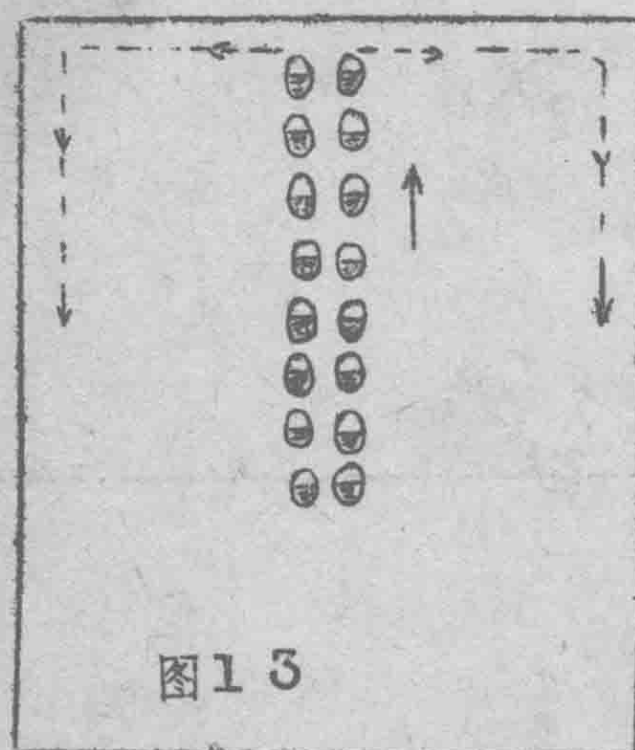


图12

1、二路纵队裂并

裂队时口令为：裂队——走！（如图1 3）



听到动令后，二路纵队分开左右转走。再转弯，可喊口令：左右转弯——走！

到并队时，可用口令：
并队——走！（如图1 4）

2、四路纵队裂并口令
的方法同上。（如图1 5）

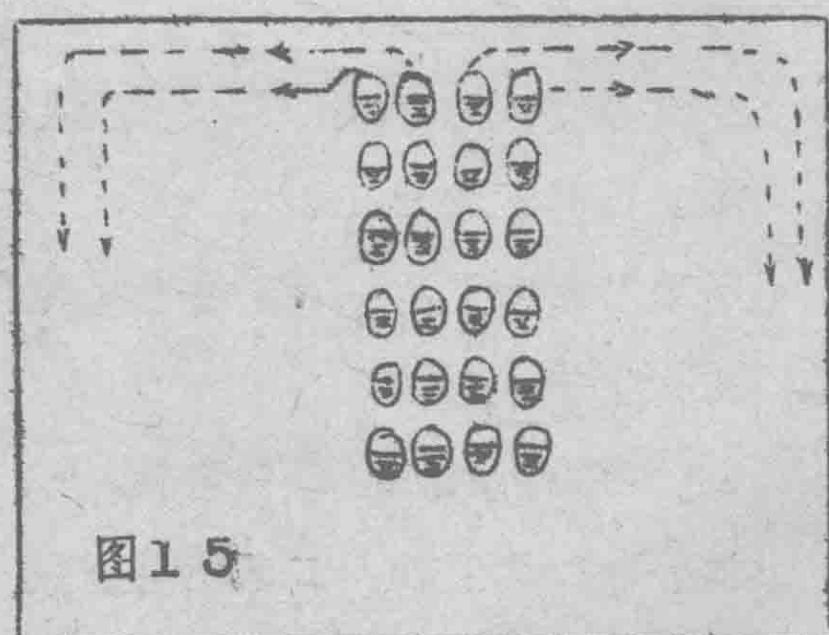
3、一路纵队分合。

做这练习时，先行报数
使各记清单双数。

口令为：分队——走！

要并队还原时，口令为：

并队——走！



五、体操队形分合练习

1、一列横队分队。

常用的方法，分成四列。

先1至4报数。

口令为：一数不动，二数向前二步，三数向前四步，四数向前六步，分队——走！（如图16之①之②）

并队还原时，口令为：向前并队——走！或先向后转再向前并队。

如人数少，可分为三列，人数多可分为五列、六列均可。

2、两列横队。

可使前排向前走6~

8步，然后令单数不动，双数向前走3~4步，成为体操队形。

3、四列横队分队。

可以“××”为基准，令前排两臂侧平举，后排散开成体操队形。两臂前平举。

4、四路纵队二四转弯分队。

口令为：“各四、二四转弯分队——走！”

1~4拍如图17之①，四人依虚线分开为二人一组并立。

5~8拍如图17之②，二人依虚线分开，分开后加图17之

③。

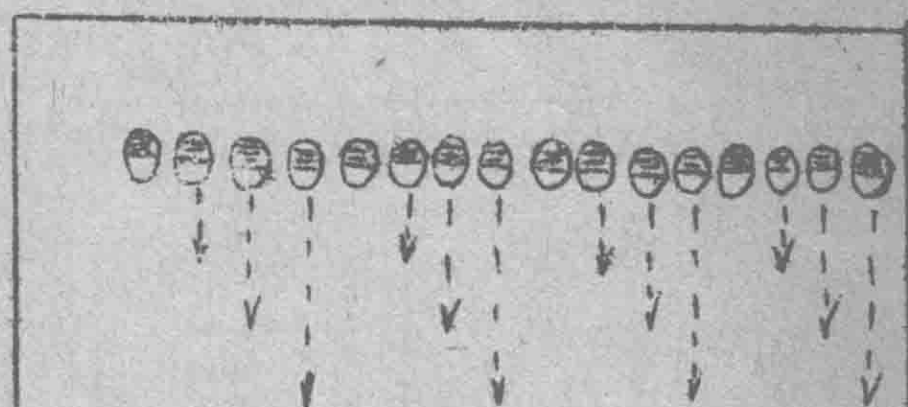


图16之①

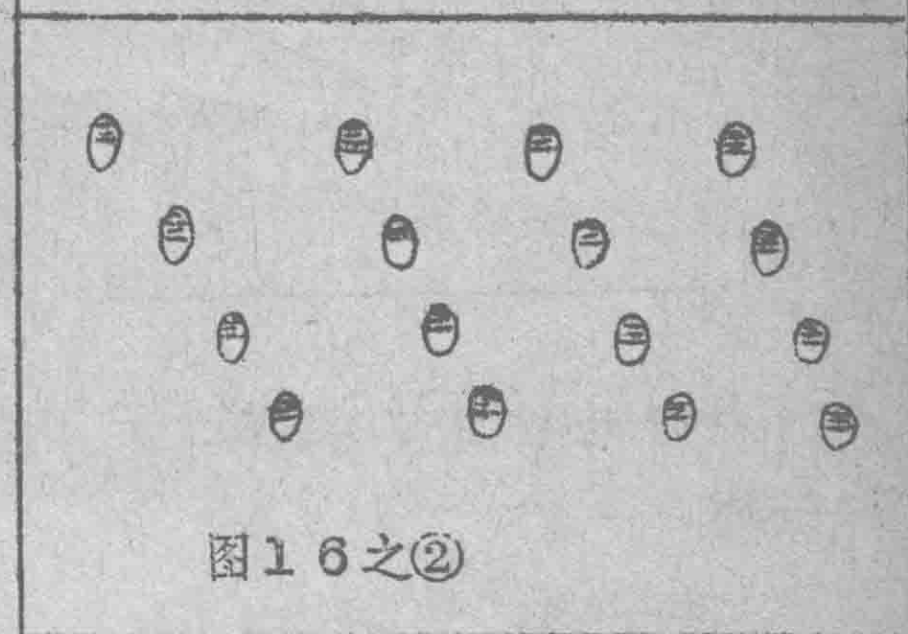
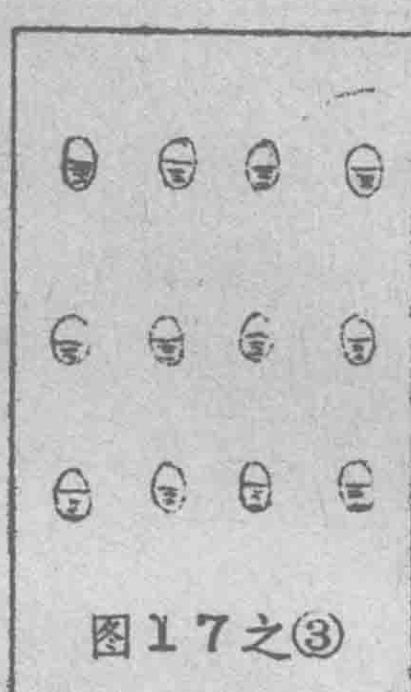
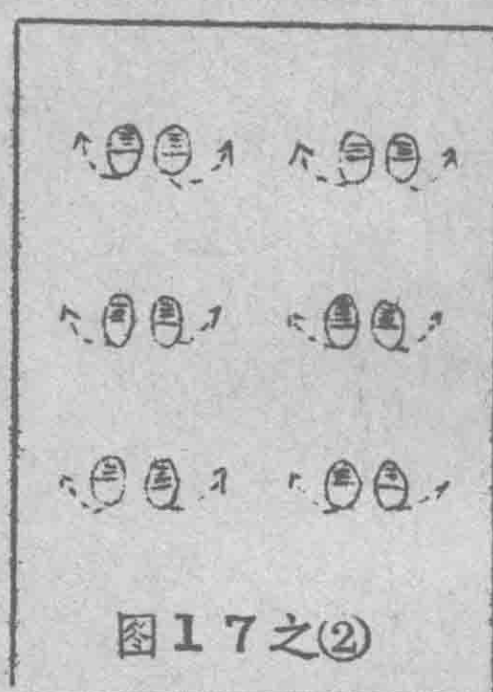
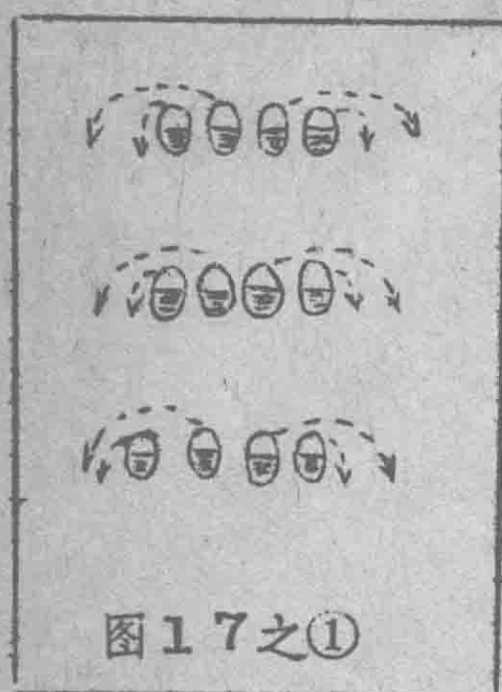


图16之②



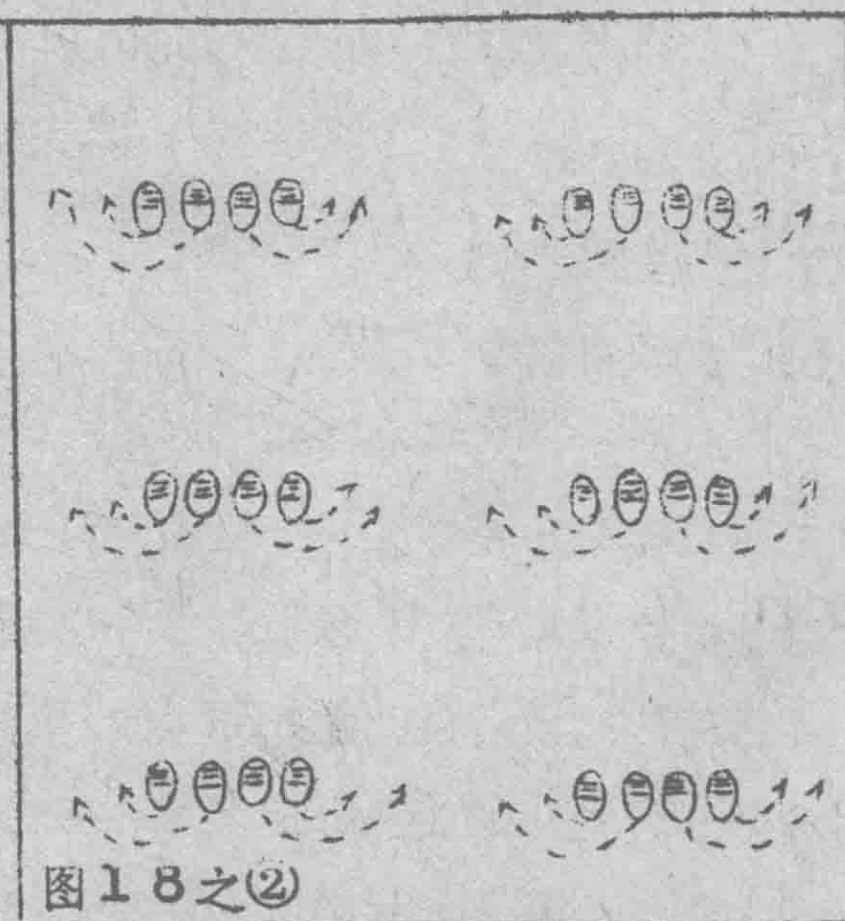
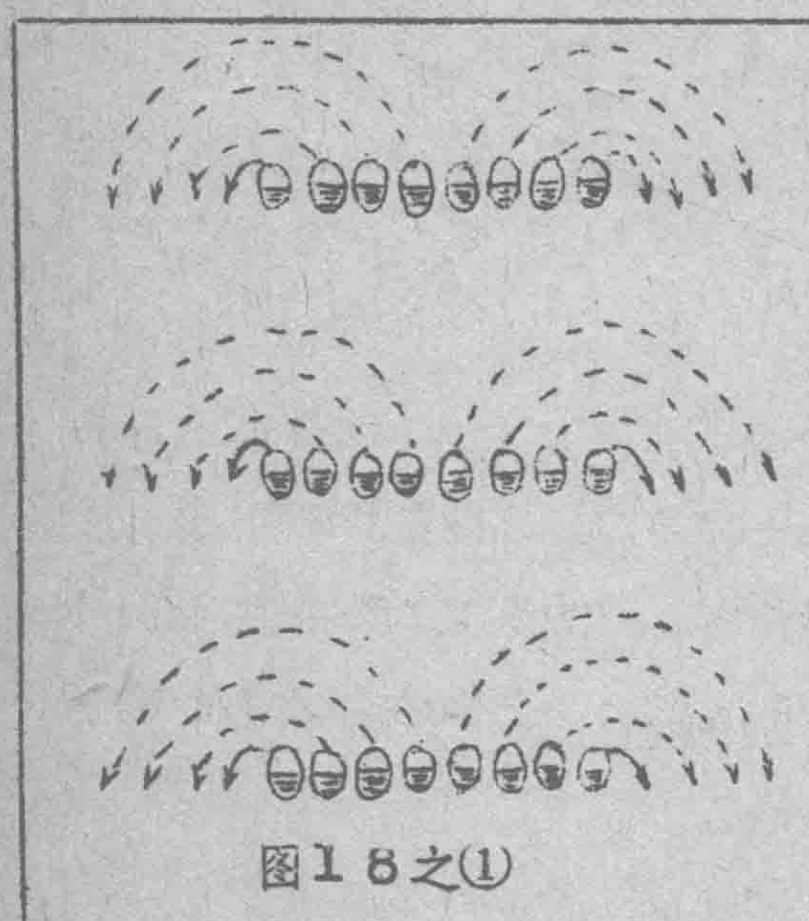
并队时，还原做，相反行之。仍八拍（二个四拍）完成。

口令为：“各四、二四转弯并队——走！”

5、八路纵队分队。

如人数多时，或在会操、表演时，可用此分队法。

口令为：“各八、四四转弯分队走！”



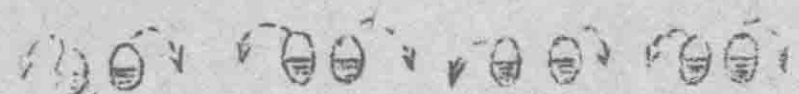
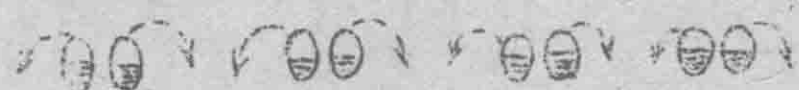


图1.8之③

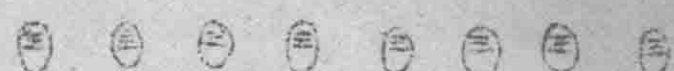


图1.8之④

第一个第二个四拍，八人分为四人一组并立，如图1.8之①。

第三个四拍，再把四人一排分为二人一组并立如图1.8之②。

第四个四拍，二人一排分为一人如图1.8之③之④。

并队还原时，相反做。口令为：各八、四四转弯并队——走！

上述队列队形的变换，以及口令的运用，虽极简单，但如能揣摩纯熟，应用自如，在一堂田径技术教学课中，已可从心所欲地调动队伍，以适应教学的需要。

在教学中，队列队形的变换，都必须教师用口令来指挥。所以课上组织性纪律性的好坏，教师是起着主导作用的。故教师的仪表风度以及口令的声调，和对队列队形的熟练程度，将直接影响学生的精神并因而影响及教学效果。兹将队列队形操练，和正确运用口令时有关教师的问题，及其应注意之点，分述如下：

1、教师必须穿着整齐清洁的运动服装，鞋子，以壮观瞻。万不

可马虎随便。

2、教师的态度，必须端庄严肃，而又觉和爱可亲。要使学生有“望之俨然，接之也温”的感觉。这是一个教师的文化修养，业务素养，和思想上忠诚于党的教育事业，热爱学生，热爱本职工作的综合内在精神表现。这种仪表风度，必然对学生可起“不言而教，不怒而威”的作用。这将对端正学习态度提高教学质量，无形中起着良好的效果。如果一个教师上课时态度随便，甚至嬉皮笑脸，奇形怪气，这样来发号施令，调动队伍，如何能严肃课堂纪律，调动学生的积极性呢？！

3、教师调动队伍，下达口令，态度必须严肃认真，声音必须严肃认真，声音必须宏亮清楚，一个口令下达，要能激起学生振奋的精神，使之肃然行动。譬如：教师喊“立正”口令时，教师自己必须先端庄立正，然后用宏亮坚定而又和平的声调，威而不猛地喊“立正”口令，才能使学生意志集中，整齐行动。要做到古诗中咏名将句“独立扬新令，千营共一呼。”的声威。

4、一个口令要分予令与动令，予令必须咬字正确清楚，动令要短促有力。中间要有一定间隔，以便学生有时间思考口令的含义与要求，等一听到动令后，就可迅速行动。例如：向右看——齐！向右看三字是予令，必须正确清楚。使学生明白自己将要做的动作

做一个教师，口令也必须勤加练习，如歌唱家练习基本功一样

5、主一堂课的开始部分，教师用坚强有力的口令，指挥做一些整齐活泼的队列队形操练，除增强组织纪律外，又可使学生身体发暖，并能使注意力集中，为进入基本部分的学习，在身心上创造良好的条件。

6、教师运用口令，进行队列队形变换时，教师在必要时可用

手势，以帮助口令不足，加强学生对口令的理解。

在教师作讲解、示范，及学生做动作练习时的队列队形，必须随不同的项目，不同的要求，进行适当的变换。虽不宜有硬性统一的规定，但必须遵循下列原则：

1、教师讲解时，站立的位置，离开学生的距离，应力求约略相等，务使都能听清教师的讲解。

2、教师示范时，应尽量使全体学生能看清动作的全过程。

3、学生所站的队列队形，要便于轮流练习时能循序进行，有条不紊。

4、教师所站的位置，要能便于观察全体学生的行动。在练习动作时，要便于观察学生所做的动作，以便及时纠正缺点，改正错误。

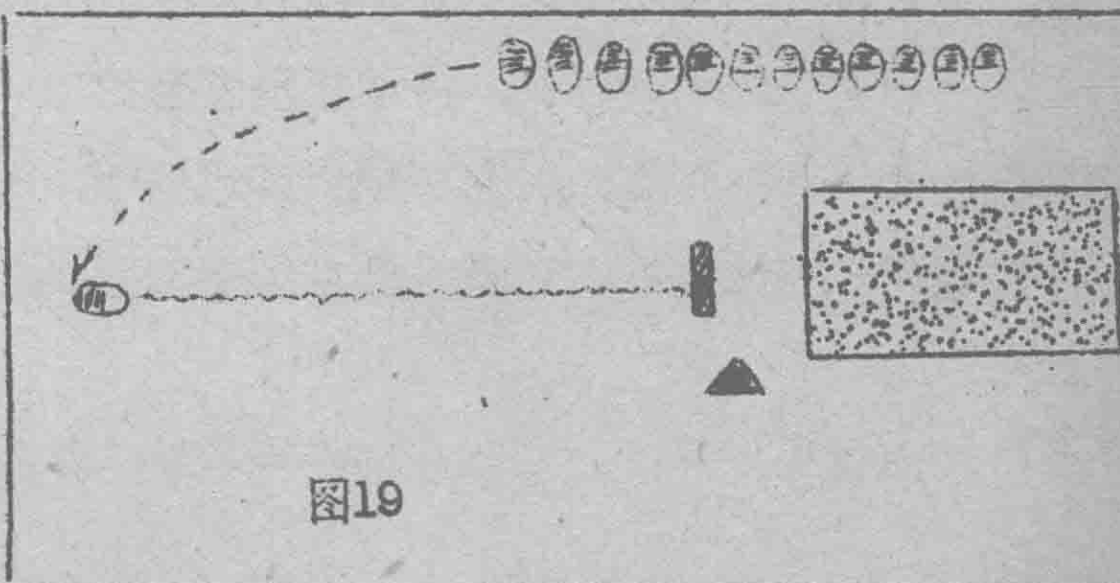
5、要照顾到学生练习时，彼此能看清所做的动作，以便互相学习，互相纠正缺点。这也是培养学生教学能力的一种措施。

6、要便于整顿队伍，便于集合，便于散开，便于改变队形。

7、尽可能使学生背阳、背风，避免朝易于分散注意力的环境站立。

兹举例如下，仅供参考。

1、跳远教学时，应请学生排成一列横队，面向沙坑，距离沙坑四米左右站好。



这样，教师讲解、示范，学生都能听到看到。若太近太远则，示范动作，反不易看得清楚（如图19）。

练习时，从排头第一人起，鱼贯走至助跑道上起跑处，依次助跑试跳。试跳后从沙坑远端走出，排在排尾。当学生鱼贯依次试跳时，教师须掌握一定的间隔。在练习的过程中，队伍要逐渐移动，全体学生轮跳一次后，要求仍如开始时排好一列横队。教师再讲解示范，或指出优缺点，提出改进办法，或教授新内容，提出新要求然后再依次进行练习。总之，一个轮次练习完毕后，下一个轮次练习，必须在教师的指挥下进行。

这样的队列队形，在练习过程中，同学之间，也易于互相观摹动作，可以互相纠正缺点，取长补短。同时在无形中也培养了学生的观察、思考能力，和教学能力。

如果班上人数多，可分站沙坑两边。练习时，一边做完后，一边接着做（如图20）

