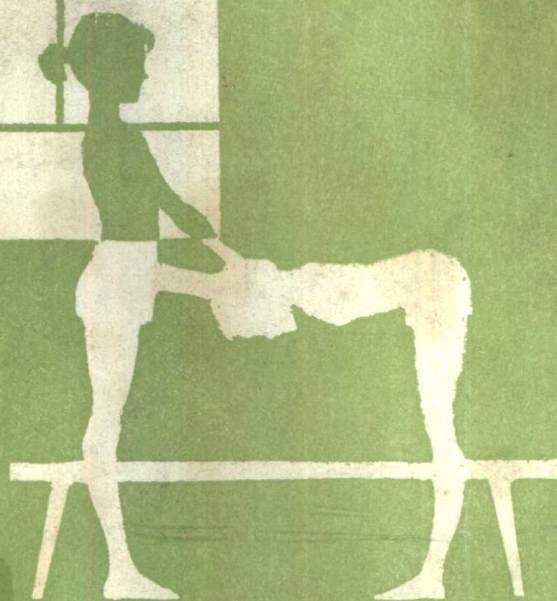


室内体育教学

中小学体育教师参考书



人民体育出版社

室内体育教学

(中小学体育教师参考书)

李习友 张耀辉编

人民体育出版社

(中小学体育教师参考书)

室内体育教学

李习友 张耀辉编

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

727×1092毫米 1/32 60千字 印张 $3\frac{8}{32}$

1981年8月第1版 1981年8月第1次印刷

印数：1—47,000册

统一书号：7015·1946 定价0.28元

责任编辑：魏雪平

出版说明

我国有不少地区，由于气候的影响，不得不经常在室内上体育课。因而“室内教学”已成为中、小学体育教师研究的一个重要课题。

本书作者根据江苏省扬州地区中、小学体育教师的工作经验，详细介绍了室内体育教学的内容、组织方法和教学手段等，为在室内狭小的空间里上好体育课，提供了很好的材料。

目 录

第一章 室内体育教学的几个问题·····	1
第二章 室内徒手操·····	9
一、怎样编室内操·····	9
二、室内单人徒手操举例·····	10
三、室内双人徒手操举例·····	16
第三章 室内身体素质练习举例·····	25
一、力量素质练习·····	25
二、速度素质练习·····	44
三、耐力素质练习·····	47
四、灵敏、协调素质练习·····	48
五、柔韧素质练习·····	54
第四章 部分基本教材的室内练习·····	68
第五章 室内体育游戏举例·····	80
第六章 室内体育课教案举例·····	90

第一章

室内体育教学的几个问题

一、问题的提起

我国位于欧亚大陆的东岸，由于受海洋和夏季风的影响，不少地区雨水较多，特别是珠江三角洲和长江中下游地区，往往许多天连续阴雨。据江苏省扬州地区宝应县气象站资料记载：一九七六年雨日九十天，占全年百分之二十四；一九七七年一百一十天，占百分之三十；一九七八年是大旱之年，雨日尚有七十七天，占百分之二十一。且许多学校地势低洼，雨后积水，常常是下一天雨，几天不能开展体育活动。东北、西北、华北地区遇到冬天的严寒风雪，东南、中南、西南地区遇到夏天的高温酷暑，体育课都不能在室外进行。这样算起来，全国有不少地区每年有三分之一左右的时间，不能在室外上体育课，课间操、课外体育活动也都受到影响。而在当前的经济条件下，我国大部分中、小学，尤其是农村中、小学，都没有体育馆或健身房。长期以来，许多学校的体育课遇到坏天气时，只能讲讲体育卫生常识，谈谈竞赛规则，说说体育方面的故事，有的甚至改上其它课程。由于每年约有三分之一的体育课不能按计划进行，中、小学体

育教学大纲所规定的体育教学任务就无法完成，同时学校体育活动时常中断，势必严重影响学生的生长发育和身体健康水平。

近几年来，江苏省扬州地区一些学校，克服物质方面的困难，在教室内有限的空间里坚持进行体育教学，取得了较好的效果。我们认为，在我国当前的条件下，认真研究、推广室内体育教学的方法，对于提高体育教学质量和增强学生体质都有现实意义。

二、对室内体育教学要有正确的认识

提起在教室里上体育课，许多同志会怕损坏桌凳，怕碰坏学生的身体，怕室内空气不新鲜，影响学生健康。应该看到，如果处理不当，安排不好，这些问题是会发生的，但如果认真备课，加强教学组织，掌握室内课的规律，这几个问题是可以避免的。首先要解决思想认识问题。有些学校的领导只抓数理化的教学计划和教育质量，对于体育教学大纲能否完成则漠不关心。有的人认为，学校没有健身房，雨雪天停上体育课是理所当然、无可非议的事，而在教室里上体育活动课，碰碰打打，得不偿失，何必自找麻烦？有些体育教师也认为雨雪天如上室内体育活动课，在备课和组织教学方面要花费许多力气，不如照老规矩办事，免得吃力不讨好。扬州地区的实践证明，只有学校领导对完成体育教育任务具有强烈的责任感，体育教师又有较强的事业心，“室内体育教学”才能搞起来。而一旦搞起来了，坚持一段时间必定会尝

到甜头。扬州地区的对比材料证明，风雨天坚持上室内体育课、坚持做室内课间操、开展室内课外体育锻炼的学校，《国家体育锻炼标准》的达标比例较雨雪天停上体育课、不搞室内课外体育锻炼的学校要高百分之十至十五。

事物总是一分为二的，开展室内体育教学尽管有一定的困难，但它与室外体育教学比较，也有许多有利条件。比如在教室内上体育课，学生的注意力比较集中，受外界的干扰较小，有利于体育技术知识的讲授，可以利用幻灯、图表、模型等直观教具，将技术动作讲得更细致、更深入。同时教室里的桌凳（指坚固的）可以用来辅助学生进行体育锻炼。

三、室内体育教学的内容和形式

室内体育教学一般可包括以下五个方面的内容。

（一）体育理论知识教学。如介绍列宁、毛泽东等革命领袖锻炼身体的故事；阐述练好身体与实现“四化”的关系；讲解体育锻炼对身体发育的影响；少年儿童锻炼身体应注意的问题以及锻炼身体的正确方法等。还可对学生进行体育卫生常识的教育，如具体介绍近视眼、脊柱弯曲是怎样发生的，如何防止以及青春期的体育卫生常识等。

（二）室内徒手操。可以根据教室里的具体情况，编一些动作幅度不大的室内徒手操，如颈部运动、屈肘绕环、体转、体侧、提膝、提踵、下蹲、原地跳跃等。还可以借助桌凳编一些双人体操，这对发展学生的协调性、关节灵活性有一定的作用。在雨雪天，室内操可以代替早操、课间操，保证学

生每天的体育锻炼不中断。

(三) 室内身体素质训练。在教室里也可以进行身体素质训练。例如把一条腿放在课桌上进行正压腿、侧压腿练习,发展柔韧素质;仰卧在课桌上进行收腹举腿、仰卧起坐、仰卧后屈体等练习来发展腰腹部力量;用手支撑在相邻的两张课桌上做俯卧撑、仰卧撑来发展上肢力量等。室内身体素质训练的手段,我们在第三章将详细介绍,选用时可以“配套成龙”,即将几个手段综合在一起,反复进行练习。这些手段也可用来作为雨雪天课外体育锻炼的内容。

(四) 室内体育游戏。有些教师认为教室活动范围小,只能搞一些智力游戏。其实,只要经过周密考虑,认真组织,有些活动性游戏同样可以在教室里进行。在本书第五章里,我们将介绍部分室内体育游戏,以供大家参考。

(五) 进行部分基本教材的教学。在教室里,可以利用黑板、幻灯、图片、模型等较细致地讲解运动技术知识,还可以组织学生进行部分运动项目技术的练习,其效果往往较室外好。例如,在进行跳远教学时,尽管教师的示范动作很清晰,但是由于大部分学生腿部力量较差,腾空高度不够,很难体会空中动作。而在教室里,可以让学生用手支撑在毗邻的两张课桌上,两腿悬空成腾空步,然后去模仿跳远的空中动作(蹲踞式或挺身式),反复练习,加强肌肉感觉,以利于学生尽快掌握跳远的空中动作。此外,途中跑的摆臂、推铅球的原地发力动作、投手榴弹的握法、游泳的腿部动作以及上、下肢动作和呼吸的配合等,都可以在教室里进行。还有一些技术动作的教学,如打乒乓球的握拍、推挡,以及眼保

健操的动作等，在教室里进行教学的效果比在室外进行要好得多。

室内体育课的形式一般有以下三种：

第一，以讲为主。这类课往往在开学之初进行一、二次，主要进行体育锻炼目的性教育和提出本学期教学计划及要求。教学时要注意联系学生的思想实际进行生动形象的讲解。

第二，讲练结合。这类课在室内体育教学中使用得比较多。一种是将体育技术的讲解和练习相结合。首先教师通过板书、挂图和幻灯等教具结合讲解示范，帮助学生理解动作的结构和要领，建立正确的动作概念，然后在此基础上组织学生进行相应的练习。在课的后半部分可适当安排身体素质训练，以加大课的运动量。另一种是将理论知识讲解同身体素质练习相结合。先用二十分钟时间讲体育卫生知识或者少年儿童锻炼身体的常识，然后搞一些室内的体育游戏和身体素质的训练，使学生的身体得到必要的锻炼。

第三，以练为主。在阴雨连绵的日子里，体育课不得不连续在室内进行时，往往采用这种形式的室内课。上述以讲为主和讲练结合的课一般不搬动课桌凳。而这种以练为主的课往往需把课桌凳搬到靠墙的地方，空出一块空地来进行各种练习。这一类课往往以复习为主，有时可适当安排一些动作技术简单的新授教材，课的后半部分同样应安排一组身体素质练习。

四、室内体育教学中应注意的几个问题

在室内进行体育教学，由于受到条件的限制，必须特别注意做好组织工作，充分发挥教师的主导作用，认真进行课前准备。

（一）建立室内体育课的课堂常规。其内容应包括：上课前值日生应负责打开门窗使空气流通；课前打扫教室后，地上要洒水，以免课上练习时尘土飞扬；学生进教室时必须擦干鞋上的泥巴；按统一的口令和规定的方法处置桌凳，保证不发出碰击的声响；简易练习器材（如沙袋）一律放在课桌的右前方等。

（二）加强组织纪律教育。如果室内体育课的课堂纪律不好，不仅教学效果差，而且会损坏公物，影响其它班上课。抓课堂纪律，首先要抓学生的学习态度，教育学生严肃认真地学习，要求学生严格执行口令，真正做到令行禁止，从始至终要保持整齐的练习队形，保证练习按规定顺序进行。

（三）明确规定处置桌凳的方法。要想上好室内体育课（包括雨雪天进行室内课外体育锻炼），必须处置好桌凳。一般地讲，要尽量不搬动或少搬动桌凳，例如在进行徒手操、沙袋操、下蹲起、原地摆臂等练习时，只要用一个简单的口令，就可以使学生把凳子轻轻地放到桌子底下，然后进行练习。必须搬动桌凳时，也要按统一的规定进行。例如，进行技巧练习时，可以将桌子集中到教室中央，空出四周，

学生按原坐位分为四组，每组在课桌、凳的一侧进行练习，当进行篮球传接球教学时，可将两排桌子靠拢，扩大横排的间距，使学生能在较大的空当里进行练习；在练习支撑跳跃或跳绳时，桌子可放在四周，使教室内的空间相对集中。有了固定的方法，只要教师一声令下，学生就会迅速将桌凳处置好。

（四）充分发挥教师的主导作用。上课以前，教师要认真钻研教材，根据学生的情况和教室的条件认真备课。选用教材和身体素质训练的手段时，要从实际情况出发，例如教室在楼上的班级，不宜采用原地高抬腿跑、后踢腿跑等练习手段，桌凳质量较差的教室不宜过多搬动桌凳，更不能在桌子上做仰卧起坐等练习。在教室里上体育课要尽量避免使用哨子。进行了一组强度较大的身体素质训练以后，要安排学生进行原地放松活动，不要马上就让他们坐下来。

（五）争取总务部门及班主任的支持。应发动班主任积极参加室内体育课和室内课外体育活动的组织工作，使他们了解室内体育教学常规，配合对学生进行遵守纪律、爱护公物的教育。学校总务部门要积极为搞好室内体育教学创造物质条件，例如，加固课桌凳，平整室内地面等。

（六）安排好雨雪天室内课外体育锻炼。雨雪天较多的地区，要在上好室内体育课的同时，安排好室内课外体育锻炼，保证学生每天一小时的体育锻炼风雨无阻。体育教师应对全校学生的课外体育锻炼安排晴雨两套活动内容。遇到雨雪天，即可由班主任指挥，按规定要求在室内进行体育锻炼。为此要重视在学生中培训体育骨干，使他们了解室内体

育活动的内容、组织方法、常规、制度，使他们成为班主任的得力助手。为保证室内体育活动的开展，还应自制一些便于在室内活动的小型简易体育器材，例如每人做一付沙袋，每班用麻袋缝制几个简易体操垫等。

综上所述，只要我们充分认识到完成体育教育任务的重要性，只要体育教师积极肯干，只要班主任、总务部门积极支持，室内体育教学就一定可以广泛地开展起来。

第二章

室内徒手操

室内徒手操，既可以在阴雨天代替课间操，也可以作为室内体育课的准备操。在这一章，我们首先向大家介绍编室内操必须注意的几个问题，然后，分别介绍室内单人徒手操和室内双人徒手操。

一、怎样编室内操

将在教室内进行的一般身体发展练习，按照一定的规律组合成套，有节奏地集体进行，即为室内操。

一套好的室内操和广播操一样，能增强肌肉力量，发展柔韧性、协调性以及关节的灵活性，促进身体正常发育，提高健康水平。编选成套的室内操时，除必须遵循徒手操的一般原则（参见《中学体育教材》1978年版244页），还应注意以下几个问题：

（一）室内操是在小空间范围内进行的基本体操，因此，在编排时要特别注意动作的方向和幅度，在面对课桌操练时，不宜安排上下肢前举、后举以及经体前、体后运动的动作；而侧对课桌操练时，则不宜安排上下肢侧举以及经体侧运动的动作，以免碰伤或擦伤。

(二) 借助课桌、凳而设计的室内操，必须以不损坏桌、凳为前提。在桌凳上练习的基本体操的幅度和速率要得当。相比较而言，凳子比桌子牢固些，因此可尽量利用凳子作为辅助器材。

(三) 整套操中各节操的组织形式，要力求简单、统一，不要一会儿把凳子翻上，一会儿又把凳子拿下，以免造成混乱，以及破坏整套动作的连贯性。

(四) 为了不影响周围班级上课，楼上教室不宜设计跳跃动作，如需搬动桌凳，要反复强调动作轻、声音小。

(五) 室内操可徒手进行，也可持轻器械进行（如哑铃、小沙袋、短绳等），以增加室内操的难度、强度和运动量，增强练习的效果。

(六) 做操之前（即上课前），要打开门窗，并在室内洒些水，以免室内尘土飞扬，影响呼吸卫生。

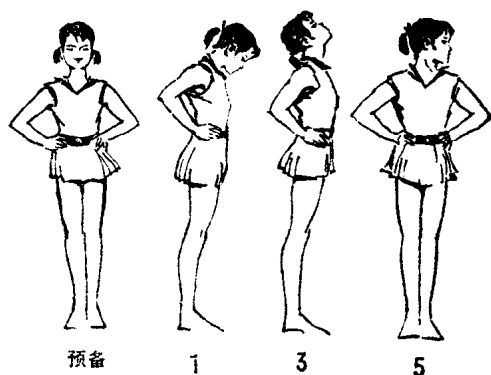
二、室内单人徒手操举例

全班学生起立，将凳子轻轻地翻放在桌子上，然后向右或向左转九十度，侧对讲台，成做操队形。

第一节 颈部运动(四个八拍)

预备姿势：立正，同时两手叉腰。

1. 头前屈（低头）。
2. 还原（成预备姿势。下同）。
3. 头后屈（后仰）。



图一

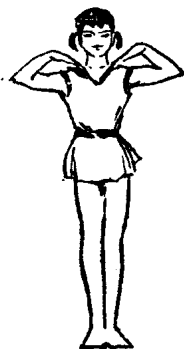
4. 还原。
5. 头左转九十度左右。
6. 还原。
7. 头右转九十度左右。
8. 还原。

第三、四个八拍：1—4拍头从右向左绕环，5—8拍头从左向右绕环。

第二节 肩部运动 (四个八拍)

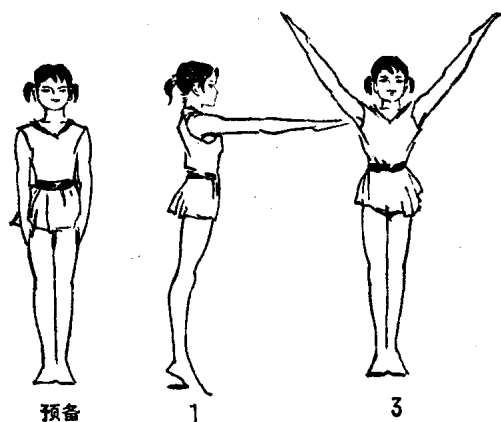
预备姿势：立正，同时两臂肩侧屈，五指自然并拢触肩。

1—4拍屈肘向前绕环四周。5—8拍屈肘向后绕环四周。



图二

第三节 伸展运动(四个八拍)



图三

预备姿势：立正。

1. 提踵，两臂前平举（掌心向下）。

2. 还原。

3. 两臂斜上举（掌心相对），并提踵。

4. 还原。

第5—8拍同1—4拍。

第四节 下肢运动(四个八拍)

预备姿势：立正。

1. 左腿屈膝提起（大腿成水平），双手抱膝。

2. 还原。

3. 右腿屈膝提起（大腿成水平），双手抱膝。