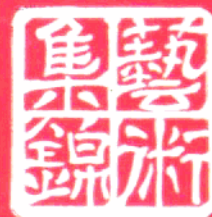
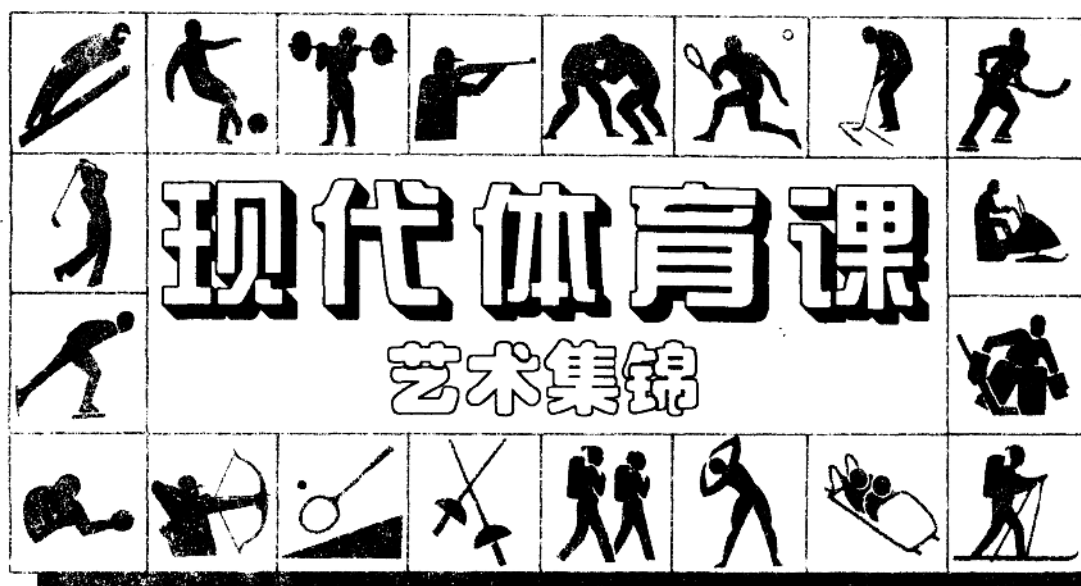


现代体育课

张绵荫著



百花洲文艺出版社



张绵荫著

 百花洲文艺出版社

(赣)新登字第 005 号

书 名: 现代体育课艺术集锦
作 者: 张绵荫
出版发行: 百花洲文艺出版社 (南昌市新魏路 5 号)
经 销: 各地新华书店
印 刷: 国营江西宜春资料印刷厂
开 本: 787×1092mm 1/16
印 张: 7
字 数: 10 万字
版 次: 1994 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印 数: 1—7000
定 价: 7 元

ISBN7--80579--556--8/J·27

邮政编码: 330002

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换)

前 言

这本《现代体育课艺术集锦》其实就是笔者从事体育教学二十余载的经验和体会。只是笔者将平时在教学中制定的一些教学计划，实施的教学方法，撰写的教案以及积累起来的课后笔记加以整理、修订、编写而成。

初稿出来后又经过几年体育教学实践的检验，从学生对体育课的热情和兴趣以及体育成绩的提高中，深感欣慰与鼓舞。在省内外许多体育同行的催促与鼓动下，才将这本《现代体育课艺术集锦》付诸出版。

书中许多内容是笔者在教学的开始、准备与结束部分中经常采用的一些行之有效的方法和手段。它往往在体育课中能收到调剂、充实的作用。这些方法和手段为培养学生对体育课的兴趣，提高青少年的速度灵活性，柔韧协调性以及韵律感、节奏感都有其明显的作用。

在体育课中最积极的因素是学生，最活跃的因素是教法，只要方法正确得当，具有新颖性、实效性、教学就会获得成功。相反采用成人化，模式化教学，必然束缚学生丰富的想象力和创造力，不利于发展学生的个性，不利于调动学生学习的积极性。

笔者探索的一些方法和手段只能作为抛砖引玉，供教师参考。如果照搬固定模式，机械地运用，同样会收到不良效果。也不利于体育教学的“百花齐放”。

本书未涉及教学大纲中的全部教材，但是少数教材难度颇大，如青年拳对练，体操，舞蹈等，笔者配有动作照片和说明，便于教师自学。

本书在学习传统民族文化的基础上也吸取外来文化的营养，通过去伪存真，去粗取精的加工过程，巧妙地运用到现代体育教学中，既丰富了教学内容又能提高学生上体育课的兴趣。

这本书毕竟是一种创新的尝试，加之成书时间仓促，所以在书的结构体系，材料的取舍等方面还有不少工作需继续做。希望从事学校体育工作的专家和同行们对本书提出意见，以便修改，使之完善。

本书通俗易懂，图文并茂，它既可作为大中，小学体育教师，体育院系学生的参考教材，又可作为青少年学生健身，自练的辅导读物。

在编著本书的过程中，得到了长沙市、柳州市教委及两地教科所的大力支持，同时也得到长沙市一中，市八中、明德中学，湖南师大附中体育组的热情帮助，在此深表谢意。

张绵荫

1994年8月28日于长沙

卷 首 语

体育教学中的创造性精神是极为可贵的。但是创造性的劳动又十分艰苦，不付出极大的努力是不可能成功的。在生机勃勃的体育课中，教师要充分发挥想象力与创造力，力求通过教、学、练、育，达到汗、会、乐、美的艺术境地。



作 者 简 介

张绵荫系湖南省著名高级体育教师，在执教廿余载中积累了极为丰富的实践经验。他勤于实践，勇于探索与研究，因此在教学、训练及教学科研等方面都获得了可喜的成果。

在湖南省首届体育教学现场比赛中，张老师荣获第一名。他曾数十次为省内外体育教师上教学观摩课及训练示范课。现任长沙市学校体育专业委员会荣誉理事长，并担任省、市体育课本编委。近几年他在国内编著发行了6本体育舞蹈书籍。为学校体育与群众性体育工作作出了重大贡献。

目 录

一、队形与队列

(一) 静立队形	1
(二) 队形变化	4
(三) 口令及噪音练习	4
(四) 散队方法	5
(五) 队列练习	7
1. 原地转法	7
2. 原地踏步及四动节奏练习	7
3. 报数	8
4. 跑步结合声动练习	8
5. 学生司口令结合反向动作练习	8
6. 换步练习	8

二、行进间步法

(一) 提踵走	9
(二) 右转 360 度走	9
(三) 侧点步走	9
(四) 雁形步走	9
(五) 交叉步走	9
(六) 弓箭步走	10

三、形体训练

(一) 手及手臂动作训练	11
1. 芭蕾舞手位	11
2. 民族舞手位	11
3. 手及手臂波浪传递	12
(1) 单臂短程传递	12
(2) 单臂逆向短程传递	12
(3) 双臂全程传递	12
(4) 闭合式短程传递	13
(5) 闭合式全程传递	13
4. 云手	13
5. 轮臂	14
(二) 胸部训练	14
1. 挺胸	14
2. 揉胸	14
(三) 腰部训练	15
1. 正俯腰	15
2. 侧俯腰	15
3. 涮腰	15
4. 翻腰	15
(四) 髋部训练	16

1. 原地左右侧顶髋	16
2. 原地前后顶髋	16
3. 原地单侧顶髋	16
4. 原地单侧旋髋	16
5. “∞”形扭髋	16
(五) 腿部训练	17
1. 正卧靴	17
2. 侧卧靴	17
3. 俯撑腿部柔韧练习	17
4. 仆步压腿	17

四、常用基本舞步

(一) 跑跳步	18
(二) 滚动步	18
(三) 云步	18
(四) 十字步	18
(五) 错步	19
(六) 原地滑步	19
(七) 后滑步	19
(八) 一次交叉步	19
(九) 二次交叉步	20
(十) 三次交叉步	20

五、舞步组合

(一) 形体训练组合舞步	21
(二) 16 步舞	23
(三) 32 步舞	23
(四) 双人 30 步舞	24
(五) 慢华尔兹舞	25
(六) 现代三步舞	30
(七) 五步舞	32
(八) 八步舞	36
(九) 双人摇步舞	38
(十) 西藏舞	40
(十一) 新疆舞	42

六、准备运动

(一) 转踝膝	44
(二) 摆膝髋	44
(三) 原地交叉步转髋	44
(四) 单足跪蹲转体 360 度	45
(五) 后倒体挺髋两手快速触脚跟	45
(六) 快速变向跑	45
(七) 视觉反应练习	46
(八) 原地屈体屈膝快速频率跑	46
(九) 三点一踢步	46

(十) 互拍小腿.....	47
(十一) 穿山洞.....	47
(十二) 抛地滚球结合跑.....	48
(十三) 交叉步转髻跑.....	48
(十四) 抢断球模仿.....	48
(十五) 侧向跨步.....	49
(十六) 原地摆髻.....	49
(十七) 滑步及跑的快速反应练习.....	49
(十八) 两人两球练习.....	49
(十九) 腰部左右平伸练习.....	50
(廿) 移动练习.....	50

七、体 操

(一) 篮球操.....	53
(二) 行进徒手操.....	57
(三) 棍棒操.....	60
(四) 绳操.....	63
(五) 韵律操.....	71
(六) 圈操.....	79
(七) 纱巾操.....	84

八、武 术

(一) 五步拳.....	88
(二) 青年拳对练.....	89
(三) 擒敌拳.....	94
(四) 太极气功.....	98

一 队形及队列

(一) 静立队形：

教师示范，讲解及学生练习时的常用队形，一般以合理、布局美观为原则，以便学生观察教师示范和倾听老师讲解。

1. 静立队形：

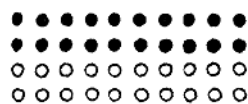
①四列横队 图(1-1)

②弧形 图(1-2)

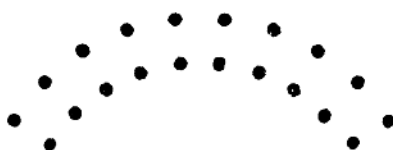
③圆形 图(1-3)

④分列队形 图(1-4)

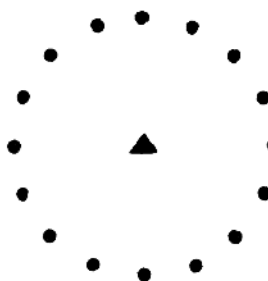
⑤错位队形 图(1-5)



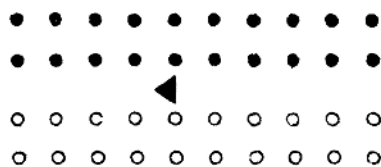
▲
图(1-1)



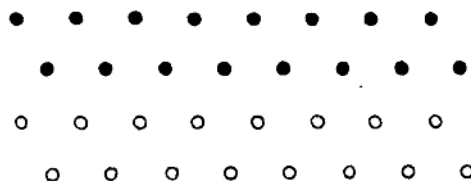
▲
图(1-2)



▲
图(1-3)



图(1-4)



▲
图(1-5)

说明：(1) 圆形队形缺点是总有少数学生不可能面向教师。(2) 横队及分立队形的前二列或前一列同学可蹲下。

2. 练习队形：

①纵队队形 图(1-6)

②反三角形 图(1-7)

③圆形 图(1-8)

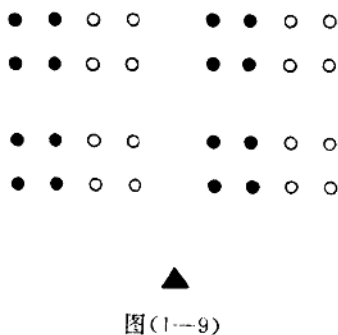
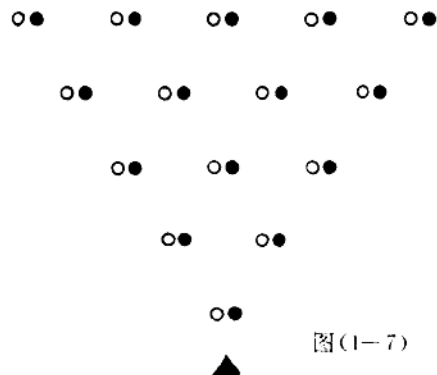
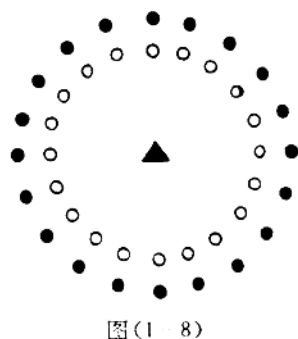
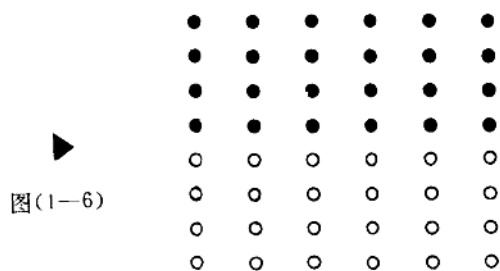
④品字形 图(1-9)

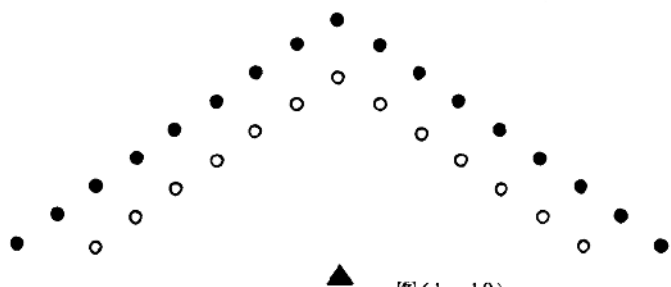
⑤人字形 图(1-10)

⑥梅花形：A 小梅花形 图(1-11) B 大梅花形 图(1-12)

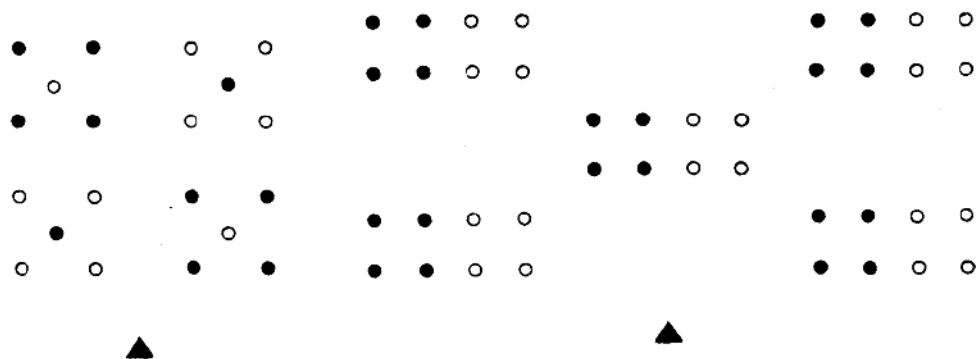
⑦横队形 图(1-13)

⑧棱形 图(1-14)

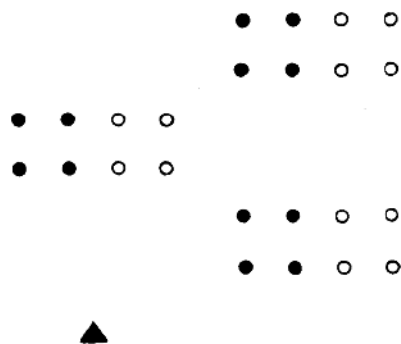




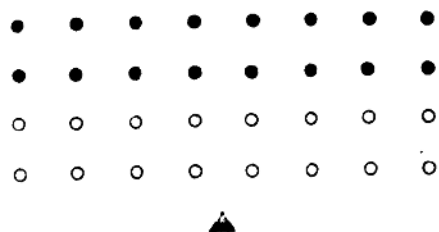
图(1—10)



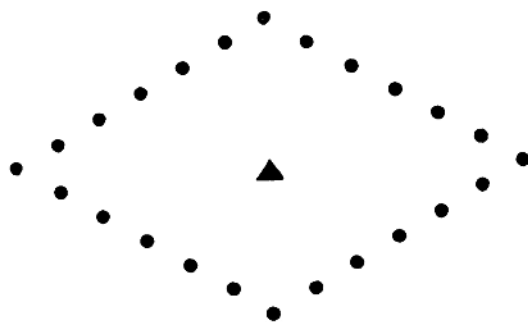
图(1—11)



图(1—12)



图(1—13)



图(1—14)

（二）队形变化：

队形变化可运用多样化的教学手段教学，以提高学生学习的兴趣，培养学生节奏感、协调性及审美情趣。根据教学任务和要求采用齐步、跑步以及各种舞蹈步法进行。

列队走

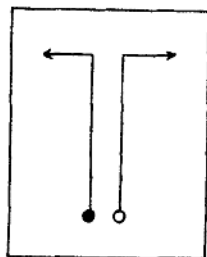


图 (1-15)

并队走

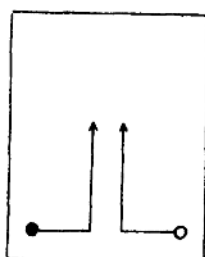


图 (1-16)

分队走

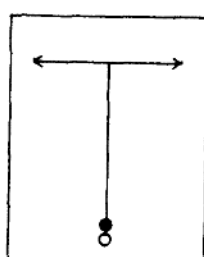


图 (1-17)

折回走

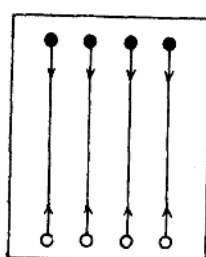


图 (1-18)

错肩走

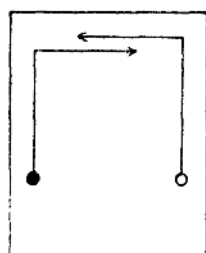


图 (1-19)

绕场走

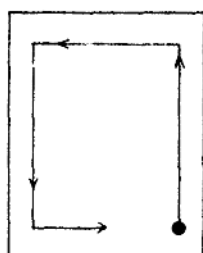


图 (1-20)

单折线走

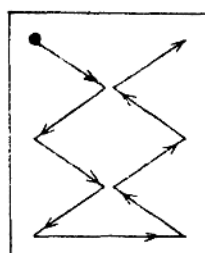


图 (1-21)

双折线走

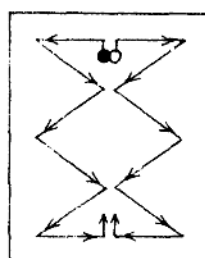


图 (1-22)

交叉走

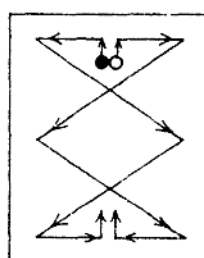


图 (1-23)

（三）口令及噪音练习

1. 口令：

口令是体育老师极为重要的基本功。在教学、大型活动及每天课间操或全校性集会时都离不开口令，好的口令既能体现教师的素养和风度又能振奋学生精神。如口令基本功差，会直接影响到体育教师组织才能的发挥。

下达口令时必须①声音宏量清晰；②口令规范准确；③预、动令清楚，动令短促宏亮。

2. 噪音练习：

在教学训练时,教师大多用真声大噪,特别在发动令时,如发声方法不正确,最容易使声带粘膜受伤,造成声带充血和水肿,严重影响教师上课的情绪和教学效果。教师既要防止声带疾病又要能在讲解和发口令时声音洪亮,音色甜美,就必须经常进行嗓音练习。

下面介绍几种简单方法:

1. 纯呼吸练习:

呼吸运动是发声的动力。呼吸练习可以作为锻炼呼吸肌,增强呼吸控制能力的辅助手段。

(1) 慢呼慢吸法:

缓慢吸气,略停顿后,缓慢呼气,呼气时要均匀而有节奏,注意做到胸腹联合呼吸,呼吸要求深、匀、细。

(2) 快呼快吸法:

快速吸气,快速呼气,主要是提高腹肌的弹性和力量;

2. 闭口哼唱练习:

唱时闭上嘴,口腔内呈“O”的形状,上下牙床分开,用气要有节制,声音象从一个位置发出,从高音到低音都应保持在一个位置上,哼唱时口腔、鼻腔和眉心有明显的震动感。练习时注意与呼吸相配合,找准呼吸的支持点。

练习示例:

1234|5—|5432|—1

嗯……

3. 发声练习:

(1) 开口唱练习,注意选择高位置发声的词作为练习手段,用闭口哼唱的感觉来做开口唱的练习,能收到很好的效果,要求调整好呼吸,发声位置高并保持在一个位置上。

5—15—15—15—15—1

嘛 ma 妹 mei 咪 mi 摸 mo 鸣 wu

(2) 绕口令练习:

要求语言清楚,发音有力度,做到速度较快地重复5至10遍,并注意正确换气。

练习示例:

东洞庭,西洞庭,洞庭藤上挂铜铃。

风吹藤动铜铃动,风停藤停铜铃停。

(3) 朗诵练习:

要求富有感情,声音传递距离远。

练习示例:

任脚下响着沉重的铁镣,任你把皮鞭举得高高,我不需要什么自白,哪怕胸口对着带血的刺刀。

4. 声带放松练习:

(1) 伸舌根练习:

舌根快速有节奏地向前平伸,起到放松声带的作用。

(2) 自我按摩放松练习:

①用拇指承浆,天突穴。

②用拇指和其它四指同时揉按喉节两旁的经络穴位。

(四) 散队方法:

采用合理正确的散队法,可以提高学生的兴趣,培养学生高度的组织纪律性和增加课堂气氛。

1. 偶数散队法:

运用时机:报数最后一名学生为奇数时采用。

运用方法:当教师下达成广播体操队形散开口令后,全班学生向后转,第四列同学向前走6步,第三列同学在前一列同学走2步后接着向前走4步。第二列同学在第三列学生走2步后向前走2步,第一列学生原地不

动。前四路纵队同时向左转。6至9路纵队向右转，第5路基准纵队原地不动。教师左侧一路纵队和最后一路纵队同时向前走8步，第二路纵队及八路纵队同时向前走6步，第三路纵队及七路纵队同时向前走4步。第四路纵队和第六路纵队同时向前走2步。1—4路纵队和6—9路纵队同时向左向右转。

图(1-24)

方法使用说明：①散队前基准纵队站立在蓝球场的中线上。②在散队时学生完成向左向右向后的原地转法可统一呼一二，增加课堂气氛。

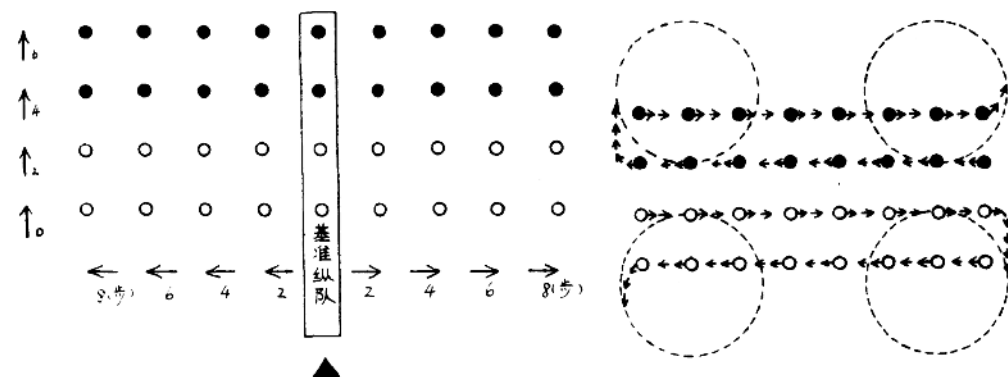
2. 奇数散队法：

运用时机：报数最后一名学生为偶数时。

运用方法：当教师发出成广播体操队形散开的口令后，全体同学向后转，第四列同学向前走7步，第三列同学在第四列同学走2步后向前走5步。第二列同学在第三列同学走2步后，向前走3步，全班同时向右转，第八路纵队向前走15步，七路纵队向前走13步，第六路纵队向前走11步，第五路纵队向前走9步，第四路纵队向前走7步，第三路纵队向前走5步，第二路纵队向前走3步，第一路纵队向前走1步。全班同学同时向右转，面向教师。(图(1-25))

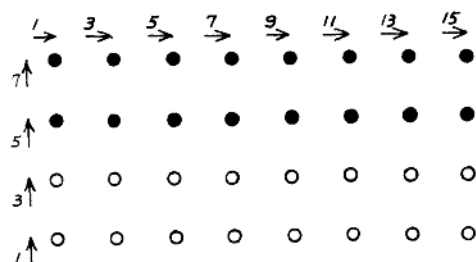
运用方法说明：①散队前，第一路纵队应站在蓝球线端线与罚球线之间。②在散队时学生完成向后向右的原地转法可统一呼一二，增加课堂气氛。

3. 散队后成四圆，双圆和同心圆。文字说明略，见图(1-26)图(1-27)图(1-28)。

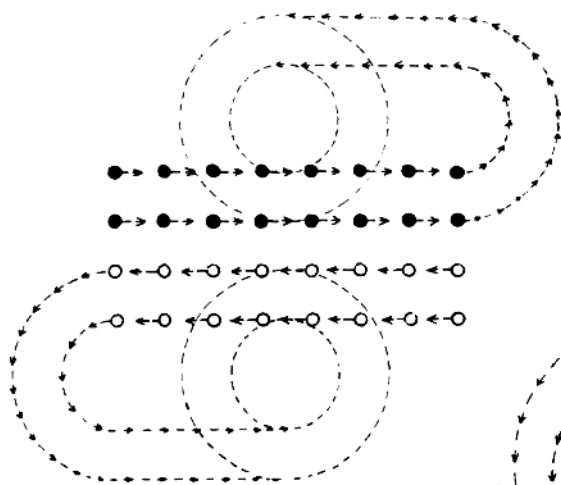


图(1-24)

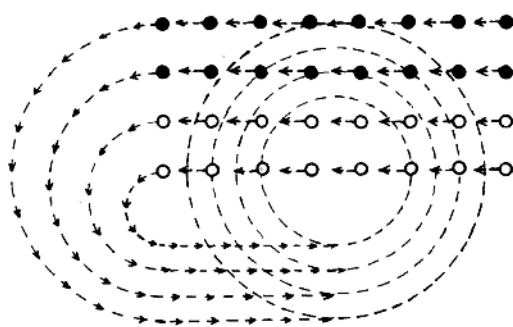
图(1-26)



图(1-25)



图(1—27)



图(1—28)

(五) 队列练习

在单调的队列训练中,教师可运用形象和趣味性强的语言调动学生的积极性,还可以大胆创新多种多样的教学手段,这对于提高学生的学习兴趣,培养学生的节奏感,以及正确的姿态都有着实际意义。在队列练习中可结合声动练习(动作与声响结合的练习)来活跃课堂气氛。

1. 原地转法:

学生在教师下达口令后并在完成动作的同时,按节奏呼一二。

2. 原地踏步及四动节奏练习:

1) 原地踏步击掌:

学生踏步同时击掌,每次掌声落在左脚上,

2) 原地踏步结合节奏训练。

①方法:当教师下达口令后,学生有意识地出右脚开始踏步。见到教师手势,学生尽快调整过来,让左脚踏在教师发出的左字上。

②作用及辅助练习:

该练习对于提高大脑中枢神经系统的反应能力及协调性、节奏感都有益处。教师可结合一些辅助练习。

如四动节奏练习:

一动:右脚跺地一次。

二动:双手同时拍击大腿一次。

三动:双手击掌一次。

四动:双手同时响指一次。

教学建议:

①首先学生模仿教师练,由慢至快,通过两遍练习后,连贯起来做。

②教师订出指标：60分—可连续做二个八拍。80分—可连续做三个八拍。100分—可连续做四个八拍。每个学生，都会尽心去尝试练习的乐趣。

③可以单个练或者全班统一练。

④它既是节律练习和协调性练习，又是集中注意力的练习，教师可以在准备活动中，以及学生注意力分散时加以应用。

3. 报数：

通过趣味性报数展开竞赛。

1) 方法：

①教师发出各列横队奇数报数时，学生依次报 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19。

②教师发出各列横队偶数报数时，学生依次报 2 4 6 8 10 12 14 16 18。

2) 作用：此练习可以提高学生判断准，反应快的能力。

3) 评价：四个小组报数时，凡是未出差错，声音洪亮，及报数规范的组为优胜组。

4. 跑步结合声动练习：

在课的开始部分为了活跃课堂气氛，按照跑的节奏，教师领呼一、二，学生接着整齐地呼咳嗽。

5. 学生司口令结合反向动作练习。

这是一种动作结合声音的练习，在队列训练中既能集中学生的注意力，又能提高学生学习的兴趣。如教师下达向右转的口令后，学生接着呼向右转的口令，同时完成向左转的动作。

6. 换步练习

学生在齐步走的过程中，学生往往发生步子的错误，左脚不能踏在强拍上。则用换步的方法纠正过来。方法：(1) 错步换步。(2) 停顿一步换步。

二 行进间步法

在学生行进的过程中,可以变换多种多样步法培养学生的节奏感、协调性以及正确优美的姿态。

(一) 提踵走

动作要领:脚跟提起用脚前掌走,膝关节伸直,立腰,提气,背直,自然挺胸,两眼向前平视。

练习要求:(1)结合音乐节奏完成动作。(2)提踵走结合芭蕾舞手位及民族舞手位练习。

(二) 右转 360 度走

运作要领:每 8 步完成一次 360 度走,前 4 步提踵走,第 5 步左脚前进一步,以脚前掌着地,同时右转 180 度,图(2-1)右脚在原地踏步,第 7 步左脚向前迈一步,以前脚掌着地,同时右转 180 度图(2-2),右脚在原地踏步。按此法前进,反复完成 8 步右转 360 度练习。

练习要求:(1)按照 2/4 节拍音乐完成动作。(2)当动作娴熟后,第 5 步和 7 步可增加送髋的动作。(3)纵队及横队行进时都可以运用 360 度转体走。

(三) 侧点步走

动作要领:左脚在右脚右侧前进一步,重心落在左脚,右脚尖在左脚右侧旁点地,右脚背伸直,膝关节伸直。右脚在左脚左侧前进一步,重心落在右脚,图(2-3),左脚尖在右脚左侧旁点地,图(2-4)。按此法反复进行侧点步走。

练习要求:(1)完成动作节奏感强,(2)前进步的一侧手叉腰或背手贴后腰,侧点地脚同侧手臂举平。

(四) 雁形步走

动作要领:左脚开始向左 45 度走 3 步,左腿向后伸直,右脚尖触地,右脚向右 45 度走 3 步,右腿向后伸直,左脚尖点地。按此法反复完成雁形步走。

练习要求:迈出第一步同侧手叉腰,第 4 步的同侧手臂向斜后平举。图(2-5)



图(2-1)



图(2-2)



图(2-3)

(五) 交叉步走

动作要领:四步完成一次叉步走,左脚向左横踏一步,右脚在左脚前交叉一步,图(2-6)。左脚再向左横踏一步,右脚在左脚后交叉一步,图(2-7)。反复完成交叉步走。