

北京教育学院 编

**中学体育
基本动作教学**

北京师范大学出版社

中学体育基本动作教学

北京教育学院

北京师范大学出版社

中学体育基本动作教学

北京教育学院

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

天津市黎明印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.375 字数：174千

1985年8月第1版 1985年8月第1次印刷

印数：1—10,100

统一书号：7243·222 定价：1.25元

说 明

为了帮助中学体育教师更好地理解和熟悉体育教材，掌握有效的教学方法，不断提高体育课质量，我院于1980年曾邀请了北京市三十余位有经验教师，参照《中学体育教学大纲》和《中学体育教材》并结合北京市中学学生实际、体育教师实际以及环境条件实际等，编写了《中学体育教学参考资料》，由我院内部印刷，在北京市属中学试用。

《中学体育教学参考资料》经过了三年的实践，受到北京市广大体育教师的欢迎，一些兄弟省市的中学体育教师也纷纷来函欲购。有鉴于此，我们在三年重点试用、全面总结的基础上，针对使用中出现的错误与不足，于今年进一步作了较细致的修改和补充，并更名为《中学体育基本动作教学》，公开出版，以满足广大中学体育教师的需要。

《中学体育基本动作教学》的内容，是按照各类教材的意义与教学任务、各项基本动作的教法和教学注意事项等体例编写的，其中重点是教材规定的基本动作的教法部分，包括动作要点、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法等。这一部分是教师们经过多年实践、行之有效、用之可靠的经验积累。因此，为广大体育教师合理选择教法，周密编写计划，上好体育课以及全面完成体育教学的三项基本任务创造了有利的条件。

但是终因编写与修改人员水平所限，资料中的内容仍会有不妥甚至错误之处，而且广大体育教师中还会有更多更好的教法经验，为此热切希望同志们在使用中不断提出宝贵意

447 71-25 03

现，以便再版时修改。

参加本书编写的主要成员有：王怀、王凯、**王文仁**、王金保、朱宝庭、刘瑞一、李长祚、肖德生、罗希尧、屈松岩、周佳泉、娄金洲、高大志、郭明泰、黄士勋、梁学成、阎斯民、董淑兰、魏岐山等。

参加审阅工作的有：孙绍泉、**刘铁**、王寿生、沈正德、**阎彬如**。

主编、审修、定稿人：阎斯民、罗希尧、王金保。

北京教育学院

目 录

跑.....	(1)
快速跑.....	(1)
耐久跑.....	(8)
接力跑.....	(13)
障碍跑.....	(15)
教学注意事项.....	(24)
跳跃.....	(26)
跳高.....	(26)
跳远.....	(32)
三级跳远.....	(38)
教学注意事项.....	(44)
投掷.....	(47)
推铅球.....	(47)
投掷手榴弹.....	(53)
教学注意事项.....	(58)
基本体操.....	(59)
徒手操.....	(59)
轻器械操.....	(65)
攀登爬越.....	(66)
负重搬运.....	(68)
角力对抗.....	(69)

教学注意事项.....	(70)
技巧	(71)
技巧基本动作教学.....	(71)
教学注意事项.....	(80)
支撑跳跃	(82)
支撑跳跃的基本技术.....	(82)
支撑跳跃动作教学.....	(84)
教学注意事项.....	(91)
单杠	(92)
单杠动作的教学.....	(92)
教学注意事项.....	(107)
双杠	(109)
双杠动作的教学.....	(109)
教学注意事项.....	(119)
篮球	(120)
篮球基本技术的教学.....	(120)
简单战术的教学.....	(149)
教学比赛.....	(157)
教学注意事项.....	(161)
足球	(163)
足球基本技术教学.....	(163)
简单的进攻和防守战术.....	(185)
简单规则介绍.....	(189)
教学注意事项.....	(190)
排球	(192)
排球基本技术.....	(192)

简单战术.....	(207)
教学注意事项.....	(210)
武术	(212)
基本功和基本动作.....	(212)
武术操第二套.....	(242)
组合动作.....	(244)
少年拳（第二套）.....	(253)
教学注意事项.....	(254)

跑

跑是两腿交替支撑蹬地、腾空、使身体前进的周期性运动，是人体基本活动能力之一，是各项运动的基础。经常从事跑的练习，可以改善心血管系统和呼吸系统的功能，培养勇往直前的精神。

跑的教材包括：快速跑、耐久跑、接力跑、障碍跑。

跑的教学任务是发展速度、耐力、柔韧、灵敏和协调性等身体素质，促进身体的正常发育及运动器官和内脏器官机能的发展；使学生掌握跑的基本知识、技术，学会跑的正确姿势，提高跑的能力和越过障碍的本领；培养学生勇敢、顽强、果断、吃苦耐劳等意志品质和团结协作的集体主义精神。

快 速 跑

快速跑的特点是，强度大、时间短，以最快的速度跑完规定的距离。其生理表现为无氧代谢、负有大量氧债，属于“极限强度”运动。

快速跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑（终点冲刺和撞线）三部分。

（一）动作要点：

1. 站立式起跑。

“各就位”：两脚前后自然开立，有力腿在前，全脚掌着地，后脚脚跟提起，两臂自然下垂，重心落在前脚上，动作自然放松。

“预备”：两腿弯曲，上体前倾，重心下降并前移，有力腿的异侧臂前伸，集中注意力听起跑的信号。

鸣枪或“跑”：两腿用力后蹬，后腿迅速前摆，两臂积极用力摆动，身体前倾。

2. 蹲踞式起跑。

“各就位”：两脚依次踏于起跑器（穴）上，后膝跪地，两臂伸直约同肩宽，手指撑于起跑线后，体重分别落在两手、两脚和后膝五个支点上。

“预备”：从容抬臀稍高于肩，重心前移肩探出起跑线，全神贯注听起跑的信号。

鸣枪或“跑”：两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两脚快速蹬离起跑器（穴），后腿以膝领先积极向前摆出、用前脚掌着地后扒。前腿要把髋、膝、踝三关节充分蹬直后跑出。身体有较大前倾。

3. 起跑后的加速跑（疾跑）：加强腿的后蹬及摆臂力量，逐渐加大步长、加快步频，上体保持较大前倾并逐渐抬起。

4. 途中跑：后蹬充分、快速、有力、方向正、角度小；后摆时大小腿自然折叠；前摆屈膝、幅度大、速度快、方向正、带动髋部向前，大腿下压、膝关节迅速伸展；落地时用前脚掌向后下方扒地并迅速屈膝屈踝、重心前移；上体稍前倾；两臂以肩为轴，自然有力地前后摆动。

5. 终点跑（终点冲刺和撞线）：加大腿的后蹬力量和

前摆高度；加快摆臂的频率，逐渐加大上体前倾角度和摆臂的力量及幅度；撞线时上体迅速前倾，以最快的速度冲过终点。

(二) 重点：起跑的快速起动技术和途中跑的后蹬技术。

(三) 难点：后蹬有力、前摆充分、蹬摆结合技术。

(四) 教学方法：

1. 学习途中跑技术。

(1) 集体原地摆臂练习，摆动速度逐渐加快，教师用掌声等信号进行调节。

(2) 学生分组做弓箭步摆臂练习，教师指导。

(3) 对照比较跑：让2—3名学生用中等以上速度跑40—60米，教师示范进行对比，指出动作要点，使学生建立正确的技术概念。

(4) 学习跑的专门练习，如小步跑，高抬腿跑、后踢腿跑、后蹬跑。

(5) 40—60米中速跑，强调后蹬，要求髋、膝、踝三关节充分蹬直和脚趾用力。

(6) 40—60米中速跑，改进腿的前摆技术。或用高抬腿跑等练习进行强化。

(7) 40—60米放松跑，要求放开步幅、动作自然有力着重体会蹬摆结合技术。

(8) 30—50米加速跑，逐渐加快步频、加大步长、加快速度，改进跑的技术，体会用力过程。

(9) 采用顺风跑、下坡跑等方法，体会加快步频和自然放松跑的技术。

(10) 80—120米重复跑，以中小强度为宜，改进途中跑

技术。

(11) 30—50米快速跑、要求在技术动作不变形的基础上快速、用力跑。

(12) 在直道上做追逐跑、让距离跑、接力跑等各种游戏，提高学习兴趣。

(13) 利用篮球场做变速跑，可采用边线快跑、端线慢跑的方法练习。

(14) 100—120米重复跑，根据练习次数，适当掌握间歇时间，以发展速度耐力。

(15) 原地做屈膝前摆、大腿下压脚扒地练习，要求膝关节放松。

(16) 仰卧肩肘倒立，做车轮跑的放松练习，以发展膝关节的灵活性。

2. 学习站立式起跑和起跑后的加速跑（疾跑）。

(1) 按统一口令反复练习“各就位”、“预备”的动作，教师纠正。

(2) 教师强调要点后，学生自己练习“各就位”、“预备”动作。

(3) 学生站成体操队形做上述练习，教师站在队的侧前方，观察并指导学生的动作。

(4) 学生成横队做直体前倾失去平衡后顺势跑出10—15米，体会俯身快跑技术。

(5) 走动中突然俯身快跑10—15米，要求上体逐渐抬起。

(6) 学生成横队，按统一口令练习起跑和疾跑20—25米

(7) 学生自己做起跑和疾跑练习。

(8) 将4—6名学生分为一组，练习起跑和疾跑，着重培养快速起动能力，教育学生不要抢跑。

(9) 利用游戏的形式，培养学生快速反应能力。如“拍你追我跑”、“背后抢包追逐跑”、“抢小物件”等。

(10) 利用各种信号练习快速起动。如掌声、哨声、手势、小旗等。

(11) 采用各种跳跃练习，体会爆发用力技术。

3. 学习蹲踞式起跑和起跑后的加速跑(疾跑)。

(1) 按教师统一口令，集体反复练习“各就位”、“预备”动作，教师纠正。

(2) 学生两人一组互相辅导：辅导者一手放在练习者臀上部，另一手放在肩前，帮助体会“预备”动作的抬臀与探肩的空间感觉。

(3) 分组做起跑练习，教师观察并逐个纠正。

(4) 学生分组练习起跑和疾跑，教师进行指导。

(5) 学习安装起跑器（普通式）的方法。

(6) 利用起跑器按统一口令练习起跑和疾跑，要求快速起动。

(7) 学习弯道起跑（弯道跑的技术动作，在耐久跑中介绍）。

(8) 起跑和疾跑30米后顺惯性跑出3至5步，体会自然放松跑的技术。

4. 学习终点跑和全程跑技术。

(1) 快速跑30—40米冲过终点，不做撞线动作。

(2) 原地摆臂，听到口令后上体突然前倾做撞线动作。

(3) 慢跑中连续做撞线练习4—6次。

(4) 中速跑30米练习撞线。

(5) 快速跑40—60米练习撞线。

(6) 60米或100米全程跑。

(五) 易犯错误及纠正方法:

1. “预备”时重心没前移, 臀后坐。

纠正方法:

(1) 按“各就位”、“预备”做起跑的分解练习, 强调重心前移;

(2) 采用教法3(2)进行纠正。

2. 抢跑。

纠正方法:

(1) 讲解起跑的技术要点, 提出要求, 克服紧张情绪, 针对有意取巧的心理进行教育;

(2) 延长或缩短“预备”的时间练习起跑, 培养快速反应能力, 强调注意听枪声或起跑的信号;

(3) 若起跑器与起跑线的距离太近, 可适当调整;

(4) 加强腿部或腰、腹、背肌或手指的力量。

3. 起跑时第一步停顿, 造成“二次起跑”。

纠正方法:

(2) 用线划出第一步的落脚点, 距起跑线约一脚——一脚半, 限制第一步步长;

(2) 强调第一步脚落地时用前脚掌向后做扒地动作;

(3) 原地低支撑后蹬跑练习。

4. 起跑后上体抬起过早。

纠正方法:

(1) 检查起跑器的角度;

(2) 起跑强调前腿充分蹬直, 重心积极前移;

(3) 起跑后强调身体前倾, 追赶重心;

(4) 利用斜杆, 限制起跑时上体过早抬起, 反复练习。

5. 途中跑上体过于前倾, 大腿前摆高度不够。

纠正方法:

(1) 中速跑40—60米, 强调上体正直, 屈膝前摆, 送髋;

(2) 发展腰、背肌肉的力量。

6. 后蹬不充分, 坐着跑。

纠正方法:

(1) 讲清后蹬动作的意义, 强调用力顺序及最后脚趾蹬离地面;

(2) 做高抬腿跑、后蹬跑练习, 体会后蹬动作;

(3) 做弓箭步走等练习, 体会送髋动作;

(4) 两人做抗阻练习: 一人站在练习者前用两手分别抵其双肩, 练习后蹬。

7. 踝关节紧张、脚落地制动。

纠正方法:

(1) 原地做大腿下压脚掌扒地练习;

(2) 做小步跑的练习, 体会膝、踝关节放松技术;

(3) 用中速跑40—60米, 强调踝关节放松, 要求脚落地时向后下方扒地;

(4) 发展踝关节柔韧性及力量练习。

8. 大腿抬不起来, 近似直腿摆。

纠正方法:

- (1) 强调大腿高抬、积极下压；
- (2) 中等速度改进蹬摆结合技术。
- (3) 原地高抬腿跑或原地支撑高抬腿跑。

9. 摆臂紧张，姿势不正确。

纠正方法：

(1) 徒手或持轻器械摆臂练习，要求以肩为轴前后摆动；

(2) 慢速或中速跑，练习和改进摆臂技术；

(3) 加强肩关节的灵活性、柔韧性练习。

10. 终点冲刺时上体后仰。

纠正方法：

(1) 强调跑的正确姿势，及时提醒加大摆臂的力量和幅度；

(2) 发展速度耐力，跑120米；

(3) 增强腹肌、腰背肌的力量。

11. 跳起撞线。

纠正方法：

(1) 讲清撞线的技术、练习教法4(1)；

(2) 30—40米加速跑，练习撞线3次；

(3) 结合各种速度练习撞线动作。

耐 久 跑

耐久跑是发展持久奔跑能力的项目。它的特点是长时间的内脏器官工作与连续的肌肉活动，既要跑出一定的速度，又要跑得持久。因此，在跑的全程中，正确地掌握技术和合

理地分配体力是非常重要的。

耐久跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺三部分。

(一)动作要点：技术结构上基本与快速跑相同。“各就位”同快速跑站立式起跑的“预备”动作；途中跑轻松自然，均匀而有节奏，幅度略小于快速跑；弯道跑占的比重大些；注意克服“极点”；注意节省体力和合理地分配体力。

(二)重点：途中跑。

(三)难点：合理地分配体力，既跑得快，而又轻松、自如、省力。

(四)教学方法：

1. 介绍耐久跑的技术特点。

(1) 可用简练的语言，配合必要的教具（如图片等），精讲耐久跑的技术特点，便于学生记忆。如：轻松自如省力好，步幅开阔节奏好，呼吸摆臂配合好，快速持久效果好。

(2) 教师或技术好的学生做200米左右跑的示范动作。

2. 学习改进途中跑的技术，提高跑的能力。

(1) 匀速跑60—80米，可按纵队鱼贯跑进，体会自然放松的技术。

(2) 跑走交替，随学生耐力的提高，逐渐增加跑的距离和速度。可采用直道跑，弯道走；条形场地去时跑，回来走；球类场地边线跑，端线走等鱼贯进行。

(3) 用均匀的速度、三分之二的力量进行五分钟左右的定时跑，体会正确的呼吸方法和节奏，合理地分配体力。

(4) 用二分之一或三分之二的力量重复跑400—600米，