



# 体育课的准备活动

陈智寿

福建教育出版社

# 体育课的准备活动

陈智寿 编

福建人民教育出版社

封面设计：俞 山

## 体育课的准备活动

陈 智 寿

出版：福建教育出版社

发行：福建省新华书店

印刷：福州第二印刷厂

787×1032 1/32 4印张 69千字

1981年1月第一版 1981年1月第一次印刷

印数：1——12,000

统一书号：7159·566 定价：0.38元

## 編 者 的 话

准备活动是体育教学课、训练课和体育竞赛都不可缺少的重要环节。除基本体操外，许多运动项目的基本动作在改变其速度与频率后，也可以作为准备活动的内容。据报导，国外还有运动员用按摩和气功作准备活动。由此可见，准备活动的内容是多式多样的。但是，各级学校的体育教学课，它的准备活动都要根据体育教学的三项基本任务，按照体育教学大纲规定的内容进行教学。新颁布的中、小学体育教学大纲，是以徒手体操、棍棒操、实心球（或沙袋）操、绳操等作为准备活动的基本教材，其中以徒手体操为主。本书是在新的教学大纲与新的体育教材有关内容基础上，以徒手体操为主，再编组一些材料，提供体育教学的参考，所以命题为《体育课的准备活动》。

徒手体操的有关术语，目前我国尚未作统一的规定。本书的“徒手体操参考术语”部份，仅供老师们目前教学的参考，待国家统一规定了有关术语后，应以国家规定的为准。

本书承黄汉英同志作了审改；在编写的过程中洪泰田、孙君梅、陈天石、陈俊钦、王维桑、梅雪雄、周林木等同志，都给了我很多帮助，在此一併表示感谢！

由于水平的限制，书中难免有疏漏错误之处，希望读者提出批评指正。

1979年12月

于福建师大体育系

# 目 录

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第一篇 体育课准备活动的教学</b> .....   | ( 1 ) |
| 一、准备活动的作用与任务.....             | ( 1 ) |
| 二、组织准备活动的若干原则.....            | ( 3 ) |
| 三、准备活动教学应注意事项.....            | ( 8 ) |
| <b>第二篇 体育课准备活动的主要内容</b> ..... | (12)  |
| 一、徒手体操.....                   | (13)  |
| (一)徒手体操的特点与内容.....            | (13)  |
| (二)教学应注意的事项.....              | (14)  |
| ✓(三)徒手体操动作汇编.....             | (14)  |
| 1.伸展运动.....                   | (15)  |
| 2.四肢运动.....                   | (19)  |
| 3.上体运动.....                   | (28)  |
| 4.全身运动.....                   | (36)  |
| 5.跳跃运动.....                   | (42)  |
| 6.放松运动.....                   | (46)  |
| ✓7.行进间徒手体操.....               | (49)  |
| 8.原地成套徒手体操动作范例.....           | (51)  |
| 二、双人体操.....                   | (55)  |
| (一)双人体操的特点与内容.....            | (55)  |
| (二)教学应注意的事项.....              | (55)  |
| (三)双人体操动作汇编.....              | (56)  |
| 1.伸展运动.....                   | (57)  |
| 2.四肢运动.....                   | (60)  |
| 3.上体运动.....                   | (64)  |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 4. 全身运动·····          | (72)  |
| 5. 跳跃运动·····          | (77)  |
| 6. 成套双人体操动作范例·····    | (80)  |
| 三、体操棒·····            | (82)  |
| (一) 体操棒的特点与内容·····    | (82)  |
| (二) 教学应注意的事项·····     | (85)  |
| (三) 成套体操棒练习的范例·····   | (86)  |
| 四、跳绳·····             | (88)  |
| (一) 跳绳的特点与内容·····     | (88)  |
| (二) 教学应注意的事项·····     | (89)  |
| (三) 成套跳绳练习的范例·····    | (89)  |
| 五、实心球与沙袋·····         | (92)  |
| (一) 实心球和沙袋的特点与内容····· | (92)  |
| (二) 教学应注意的事项·····     | (94)  |
| (三) 成套实心球练习的范例·····   | (94)  |
| 六、活动性游戏·····          | (96)  |
| 七、舞蹈基本动作·····         | (98)  |
| (一) 手臂的基本姿势·····      | (98)  |
| (二) 基本动作汇编·····       | (100) |

## **附录 徒手体操参考术语·····(107)**

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一、基本术语·····      | (107) |
| (一) 人体部位的名称····· | (107) |
| (二) 运动的方向·····   | (108) |
| (三) 人体的基本姿势····· | (110) |
| (四) 运动的基本方法····· | (113) |
| 二、术语结构·····      | (119) |
| 三、术语记写法·····     | (122) |

# 第一篇 体育课准备活动的教学

## 一、准备活动的作用与任务

准备活动是体育教学课、训练课与比赛都不可缺少的重要环节，必须从思想上加以重视，在行动上认真对待。

人在相对的安静状态，如果没有通过准备活动就进行激烈的体育运动时，往往会感到不适应：如动作不协调、力量和速度等素质无法充分发挥、运动成绩不能立即达到正常的水平，等等。这种现象要延续一段时间后，才能逐步消除。这种延续现象叫惰性作用。准备活动的作用首先是人为地通过肌肉的活动，克服各种机能（特别是植物性神经系统的机能）活动的惰性，从而缩短进入工作状态的时间，使机体进入正式活动时发挥较大的工作效率。

人体是统一的整体。人体各器官各系统的机能是互相配合与协作的。当肌肉进行紧张的运动时，有机物的强烈分解，和能量的释放，需要大大加强氧和营养物质的供应。而氧和营养物质的供应，是由呼吸系统与血液循环系统来执行。然而支配内脏器官的植物性神经系统的惰性比支配骨骼肌运动的躯体性神经系统大。如：在没有做准备活动就进行1500米跑步时，躯体性机能在20至30秒钟内可以发挥较大的工作效率，而内脏器官则要在二至三分钟才能发挥较大的工作效能。因此，不做准备活动就进入正式运动时，内脏器官的机能不能适应肌肉运动

的要求，不仅运动成绩要下降，而且往往会出现不良的生理反应，如头晕、恶心、呕吐、甚至休克等，这会损害人体的健康。

做准备活动，不但可以提高中枢神经系统的兴奋性，同时也带动植物性神经系统大大提高兴奋性和灵活性。如心脏中血液输出入量的增加，肺对气体交换量的提高，都促使新陈代谢的加强，以保证肌肉的营养供应和废物排除，从而提高整个机体的运动能力，促进运动成绩的提高。

实际上，当学生知道要上体育课或将要参加比赛时，即使还未开始运动，也会由于条件反射的作用，使身体各器官系统的机能起一定的变化，以适应即将来临的肌肉活动。这种生理变化叫赛前状态。但赛前大脑皮层的兴奋性过高（即过度紧张）或过低（无精打采），都对训练与比赛产生不良的影响，这就需要通过准备活动加以调节，抑制赛前的过度紧张状态，或消除无精打采现象，为顺利地进行教学或比赛做好思想上与生理上的准备。

做准备活动后，人体的体温提高了，这可以减小肌肉与韧带的粘滞性（减少阻力），增加弹性，并促使关节囊分泌更多的滑液，以减小关节的磨擦力，加大关节的灵活性。这些变化可以加大人体运动的幅度，提高速度、力量、灵敏和柔韧性等，从而预防肌肉、韧带和关节的损伤。

准备活动的各种练习，可以发展力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等身体素质，培养学生正确的身体姿势，促使各种器官的正常发育和身体的全面发展，增强学生的体质。

体育课的准备活动，一般是集体排好队形，整齐划一地进行。这可以振奋学生的精神，培养学生的组织纪律性和集体主义品德。



由于准备活动具有上述种种重要作用，因此，教学中必须十分重视这一环节。要严禁不通过准备活动就进行正式运动的做法。

关于体育课的准备活动教学，它的目的是：

1. 促进学生身体正常发育和素质的全面发展，培养正确的身体姿势，增强学生的体质。

2. 为学习基本部分的教材做好思想上与生理上的准备，防止运动损伤，促进运动成绩的提高。

3. 掌握准备活动的基本知识与技能，使学生从事课外体育活动时自己能够做好准备活动。

4. 振奋学生的精神，培养学生的组织纪律性和集体主义的精神。

## 二、组织准备活动的若干原则

实践证明，准备活动组织得是否科学，对人体健康与运动成绩影响很大。因此，在组织准备活动时，应注意以下原则。

（一）一般性准备活动应与专门性准备活动相结合。

在正式运动之前所进行的一般性活动，如走、跑、跳、徒手操等，叫一般性准备活动；在正式运动之前所做的与教材或比赛内容的结构相类似的活动（如100米赛跑前，做起跑或冲刺练习），叫专门性准备活动；两种准备活动相结合，称混合性准备活动。

一般性准备活动的作用在于普遍地提高中枢神经系统的兴奋性和机体各部分的机能。专门性准备活动是使神经中枢之间

建立起精确的协调关系，即与运动有关的神经中枢提高适宜的兴奋性，与运动无关的神经中枢降低兴奋性或转入抑制状态。因此，只有在一般性准备活动的基础上再进行专门性准备活动，才能有效地锻炼学生的身体，提高运动成绩，预防损伤，促进健康。

组织一般性准备活动时，必须做到全面与重点相结合。

所谓全面，即选择的一般性准备活动的内容，应包括能够发展力量、速度、灵敏性和柔韧性等素质的练习，并且对身体各个部位都能进行全面的活动，在正式教材对身体的锻炼不够全面时加以弥补。在组织时，应把影响身体各个部位的练习，互相交替地加以合理组合。如把上、下肢和躯干的不同性质的动作，按运动量由小到大的原则，互相穿插起来。这样，一方面使肌肉的工作与休息能交替进行；另一方面也可以避免因动作单调而影响学生的情绪，降低准备活动的效果。（请参阅中、小学体育教材的范例）

所谓重点，即在全面的基础上，根据教材的特点，对于承担负荷较重的身体部位，进行重点的活动。如教材是跨栏练习，应把腿、腰各关节（特别大腿内、后侧肌群）加以重点活动；教材是技巧的头手倒立，颈部要进行重点活动。这样，当进入专门性准备活动和正式练习时，可以防止发生运动损伤。

组织专门性准备活动时，所选择的练习应与教材的结构、节律、强度相类似。如：教材是投掷手榴弹，可先做徒手投弹或投沙包等练习；教材是技巧的鱼跃前滚翻，可先做前滚翻；进行排球比赛之前，可做传球、垫球，发球和扣球等练习。

在轮换项目时，也应进行专门性准备活动，使学生从思想上与生理上更快地转入后一项目的学习。

(二) 准备活动的运动量应逐步上升, 运动量的大小应根据教材内容、对象和外界环境的特点而异。

由于克服机体的生理惰性需要一段时间, 因此组成准备活动的各种练习的强度应逐步提高, 运动量由小到大, 中间稍有起伏, 最后适当下降。在运动最激烈的时候, 不能突然停止下来。如果突然停止下来, 会失去肌肉对静脉管的挤压作用, 影响静脉血液回流, 造成心输出量的减少。因此, 开始应安排用力较小、速度较慢的练习, 如慢跑、徒手操的伸展运动或上肢运动, 运动量不大的活动性游戏等。接着, 动作的速度、幅度、用力程度逐步提高, 如进行四肢、躯干、全身的活动, 用力较大和柔韧性要求较高的练习, 快速的跑、跳练习, 运动量大的活动性游戏等。最后, 进行有节奏、较放松、能调整呼吸的练习, 如踏步、慢跑、挥摆四肢等。(请参阅中、小学体育教材的范例)

如果教材内容或比赛项目的强度大, 技术复杂, 准备活动的运动量要随之增大, 反之则应减小。因为强度越大、技术越复杂的内容, 完成神经中枢的协调关系和提高植物性机能所需的时间就更长。如: 110米高栏赛跑, 属于极限强度的活动, 技术较复杂; 10000米赛跑, 是大强度运动, 而技术较简单。因此, 前者比后者的准备活动所需的时间要长, 运动量要大, 机体的机能要提到更高的水平才能与其相适应。

儿童、少年的中枢神经的兴奋性高, 灵活性大, 惰性小, 他们做准备活动的时间可以短些, 运动量小些。成年人的生理惰性较大, 更应注意运动量逐步上升, 时间要长些。

冬天气温低, 散热快, 机体发热的时间长, 生理惰性大, 夏天则相反。因此, 冬天做准备活动的时间要长, 运动量要

大。

准备活动的运动量太小，身体活动展不开，无法适应正式练习；运动量太大，能量消耗过多，中枢神经容易疲劳，也会降低运动成绩。因此，准备活动的运动量应适当。也就是说，只要能使学生全身的活动展开，以适应正式练习就可以了。

一般来讲，准备活动的组织与进行都较科学的话，普通体育课准备活动的时间约5—8分钟，学生心跳频率一般约每分钟120次。训练课一般约20—30分钟，心跳频率适当快些。

总之，准备活动的运动量大小，应根据教材内容、对象、外界环境来确定。但是，它不能超过正式练习的运动量，否则能量消耗过多，对正式练习不利。

### （三）准备活动的内容应考虑对象的特点。

儿童、少年所建立的条件反射相对地少，他们的中枢神经兴奋性高，灵活性大，因此准备活动的内容应简单易学，节奏分明，生动活泼，动作速率较快，重复的次数少些（一般以二八呼为宜），变化适当多些。如击掌操，模仿操、活动性游戏等，是为他们所喜欢的。要求变化多些，并不是每次课都要全部更新内容，练习内容可以相对稳定，但也应根据教材的不同，逐步更换。不能老是一套。课课千篇一律，不易引起儿童少年的兴趣。

根据儿童、少年的解剖特点，根据他们在学习而坐得多，活动少的特点，在准备活动中，应注意选择一些能够加强他们胸、背、肩、腰和大腿后部肌群的练习，培养他们正确的身体姿势，尤其要预防和矫治脊椎弯屈，促进身体正常发育。

对于女学生，可以选择一些动作造型优美的练习。根据她

们的解剖特点，应注意选择一些发展她们腹肌、骨盘底肌和腿力量的练习。因此，建议中学以男女分班教学为好。

青年人则应选择结构复杂、刚强有力、积极快速、幅度大的动作进行练习。

技术水平高的学生，准备活动的动作应复杂些，难度应高些。尤其专门性准备活动的内容，更应注意这点。不能把技术水平较高的运动员的准备活动内容，不加区别地照搬到中、小学体育课中去。

当学生的某些身体素质普遍差时，可以在每次课中选择一些能够发展该种素质的练习，促进落后素质的发展与提高。例如：速度普遍差，每次课都加上高抬腿跑、后蹬跑或快速跑之类的练习；臂力普遍差，每次课都进行适当的俯撑臂屈伸之类的练习。

**（四）正确运用不同的运动方法、方向、幅度、速度、频率、重复次数等因素来锻炼身体。**

1. 根据锻炼的目的，选择不同的运动方法来锻炼身体。

由于各部位的运动方法不同，它对人体锻炼效果也不同。如：跳跃运动与踢腿运动，都可以发展腿力。但是，跳跃运动主要是发展弹跳力，并能增强骨盘底肌；踢腿运动主要发展屈髋肌肉群的力量，提高髋关节的柔韧性。

臂绕环与臂侧举后振，都可以发展肩带肌的力量和肩关节的柔韧性，但是，臂侧举后振对于发展背侧肌群的力量、扩大胸廓、克服脊椎弯屈、提高呼吸机能等，要比臂绕环来得有效。

2. 采用不同的运动方向来锻炼不同的肌肉群。

各部位运动的方向不同，锻炼的肌肉群也不同。如：上体前后屈运动，总的是锻炼躯干的肌肉，但上体前屈是发展腹肌

的收缩力量，上体后屈是发展背侧肌群的收缩力量。

3. 采用不同的幅度、速度和频率来增减运动强度和运动量。

直腿前踢比屈腿前踢的幅度大，踢到前上方又比踢到前水平的幅度大；两臂上举与两手叉腰做体前屈（移动角度相等），前者的幅度比后者大。幅度越大，肌肉付出的力量也越大，同时对发展转动轴的关节的柔韧性也越有效。

在单位时间内动作移动的距离叫速度。踢腿的速度比摆腿快。速度快，运动强度大，肌肉的负担量也大。

在单位时间内做动作的重复次数叫频率。每秒钟跳绳两次比跳一次或一拍中做臂绕环两次比做一次的频率高。在动作幅度相等的情况下，频率高运动量大。

4. 调整参加运动的身体部位的数量和主要动作重复的次数来增减运动量。如：做腹背运动或体侧屈运动时，四肢与头一起参加运动比不参加运动的运动量大。做体侧屈运动或弓步压腿时，在四拍中重复做屈或压三次比只做一次的运动量大。

### 三、准备活动教学应注意事项

准备活动的组织即使科学，如果教学的方法不对，对正式运动仍然不能起良好的作用。因此，进行准备活动教学时，应注意以下事项。

（一）加强思想教育，严格要求。

许多运动损伤的统计材料证明，不少运动损伤是因没有进行准备活动或准备活动做得不科学引起的。因此，对学生必须

进行准备活动的目的性、重要性的宣传，教育他们为革命而自觉地认真地做操。在教学过程中，对组织纪律性，要有严格的要求，同时严格要求基本姿势的准确性。两者任缺其一，都不能达到预期的效果。基本姿势不准确，达不到锻炼的目的，不能形成正确的身体姿势，影响身体的全面发展。

只有加强思想教育，在课堂中严格要求，养成良好的锻炼习惯，在课间操或课外锻炼中，才能自觉地按正确的要求进行锻炼。

## （二）正确示范，注意队形。

儿童、少年的模仿性强，只有教师正确示范，学生才会做操准确。

学生站队应侧对或背对阳光与风向，教师应站在横排等边三角形的顶点。如果学生成半圆形或圆形队形做操，教师应站在圆中心。学生成纵队行进做操，教师应站在排头左前方。这样全体学生才能看清教师的示范。学生看不清教师的示范时，会降低情绪，降低做操的效果。

教师的示范面，应根据动作的结构而定。一般往侧进行的动作（如体侧屈运动），采用“镜面”示范（即面对学生，做反方向的动作）；往前后方向进行的动作（如腹背运动），可用侧对学生示范；四肢路线复杂或身体各部位配合较难的动作，可以背对学生示范或用慢动作示范。

学生做操时，教师最好与他们一起（镜面）做动作，强化示范。此时，教师应巡视全体学生，观察他们练习，不要埋头做操。

## （三）口令宏亮，节奏分明。

教师的口令应宏亮、清晰、有节奏，强弱分明，才能振奋

学生的精神，促使他们动作一致，做操整齐。

口令的长短强弱应因动作的性质、幅度、速度和用力程度而异。以徒手操为例：伸展运动与积极性放松练习，口令应稍长而慢；踢腿或体侧屈运动，在踢或届时，口令应短而有力；幅度大或两拍连续做的动作，如绕腰运动，口令应拉长而连贯；跳跃运动的口令应轻快。口令的长短强弱喊不对头时，（如积极性放松练习的口令喊成轻快），会改变动作的性质，达不到预期的效果。

#### （四）精讲多练，加大密度与运动量。

练习的密度与运动量成正比。密度的大小还会影响学生的情绪。练习中间的停顿时间过长，运动量与学生的情绪都会下降。因此，进行准备活动时，必须精讲，加大密度，中间少停顿。学生一看就能理解的练习，示范四拍即可，只要提出要求，不必讲解动作要领。复杂的动作，用慢动作示范，边示范边讲解重点与要求，不必细述全过程。有条件的话，教师边示范，学生边跟着做动作，中间不停顿而连续地做下去，这不仅节省时间，而且可以促进学生耐力的发展。

对于一般性的普遍错误，可以不停止练习，可用口令提示纠正。如：“一、二、三、四，两、臂、伸、直”，“踢、腿、有、力，五、六、七、八”。严重的错误，如需停止活动进行纠正时，停止的时间也不应过长。

#### （五）注意调节赛前状态。

当前各级学校的体育课一般都安排在上午后两节或下午一、二节，这时学生上体育课由于多种因素的影响，一般兴奋性较低。如果在准备活动中不能有效地提高他们的兴奋性，会



给基本部分造成不良的影响。

当学生的兴奋性普遍过低时，要求教师阐明课的任务与要求之后，精神饱满，口令宏亮，严格要求，在练习中加大密度与速度，或增加有吸引力的游戏，以提高学生的兴奋性。如果学生的精神普遍紧张时（一般出现在考核课或比赛前），教师的语言应温和，给予安慰与鼓舞，口令与动作的频率适当减慢，密度适当减小，使学生的紧张情绪得到缓和。

遇到天气突变等原因，原计划的内容不太适合正式练习，不能更好地调节赛前状态时，应灵活地调整运动量。对内容与重复的次数可作适当增减，或改变动作的强度。

#### （六）准备活动与正式运动之间应有适当的休息间隔。

准备活动对机体的能量有一定的消耗。准备活动后的适当休息，可使物质重新再合成，能量得到补充，大脑皮层得到适当的休息，使机体活动的能力得到提高。这样，投入正式运动时，才能更好地提高运动成绩。

准备活动结束与正式运动之间的休息间隔，一般以二至三分钟为宜。

休息时间过长，痕迹作用变小，准备活动的作用会消失掉，对正式练习不利。因此，准备活动结束后，调动队伍与主教材的讲解示范等，应争取在二至三分钟内完成。在比赛时，做准备活动后休息时间过长，最好在赛前做些补充活动，尤其集体项目的替补，更应注意这点，否则容易发生运动损伤。