

中等师范学校

体育教材

(教师用书)



人民教育出版社

中等师范学校
(试用本)
体育教材
全一册

王占春 高磊 合编
石秀茹 王德深

*

人民教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
河北衡水地区印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 15 字数 310,000

1981年3月第1版 1982年2月第2次印刷

印数 37,501—75,500

书号 K7012·0263 定价 1.05 元

编 者 的 话

本书是根据中华人民共和国教育部制订的《中等师范学校体育教学大纲》(试行草案)编写的,供师范学校体育教师试用。

中等师范学校体育,要完成增强学生体质和进行职业训练的双重任务。师范生的体育教材,分为实践和理论两部分。实践部分,主要是解决锻炼身体,学习一般的体育知识技能。这部分教材的程度,大体相当于高中,只是内容略有增加,注重基础训练和联系小学实际;理论部分,包括体育基础知识和在三、四年级开设的小学体育教学法。

本书只编写了实践部分的基本教材,大纲中规定的选用教材和代用教材,没有编写,教学时可参考其它有关书籍。体育基础知识和小学体育教学法,另编有供学生使用的《小学体育教学法》课本。

这本教材是按项目分年级编写的。根据教学大纲的精神,为了解决教材多和授课时数少的矛盾,有的教材采取间隔交叉排列的方法。例如,一、三年级教跳高、单杠,二、四年级教跳远、双杠。教师在使用教材时,应认真学好大纲,并根据大纲的指导思想、中师体育的目的任务和要求,结合本校的实际情况,编订体育教学工作计划,以便有系统、有计划地进行

教学;同时,教材与《国家体育锻炼标准》相结合的问题,因现行

《标准》将要修改,这里结合的项目是根据准备要修改的草案。但在《国家体育锻炼标准》正式修改公布后,应以新《标准》为准。

阎璞、江会生二同志参加了全部书稿的讨论和部分章节的修改工作;书中的舞蹈教材,杨欣、关槐秀二同志分别提供了部分素材和参加了部分编写工作,在此表示感谢。

限于我们的水平,书中难免有缺点和错误,请将发现的问题寄给我们,以便再版时修改。

编 者

目 录

编者的话	1
一、体育基础知识(见《小学体育教学法》)	1
二、队列和体操队形	1
三、跑	18
四、跳跃	71
五、投掷	110
六、基本体操	149
七、舞蹈	206
八、技巧	250
九、支撑跳跃	277
十、单杠、双杠	293
十一、篮球	336
十二、游戏	385
十三、武术	437

一、体育基础知识

(见《小学体育教学法》)

二、队列和体操队形

队列和体操队形是体育教学和其他集体活动不可缺少的。任何一节体育课，都不能缺少使学生按照统一口令的协调一致的动作。

队列，是根据中国人民解放军“队列条令”统一规定的动作。体操队形，是在队列的基础上，根据学生体育课的需要，所做的各种队形、图型和其他动作。

通过队列和体操队形的训练，培养学生具有组织纪律性，严肃整齐、朝气蓬勃的作风，以及集体主义精神；发展学生迅速、准确和协调一致完成动作的能力；教育学生向中国人民解放军学习，继承和发扬我军的光荣传统。

由于师范生将来要担任小学教育工作，无论是在小学体育教学工作中，或小学日常的集体活动中，都要求小学教师能够运用队列和各种体操队形来组织学生的活动。师范生的队列和体操队形的训练，具有他们自身的需要和职业训练的双重重要意义，因此要有目的、有计划地训练学生喊口令、带领和调动队伍的能力。

教材的分布情况和教学注意事项

队列和体操队形在初中基本上已学完, 根据师范学校体育的目的、任务, 在过去的基础上进行复习和提高。

教材分布如下:

教材内容	分布情况			
	一	二	三	四
队列的一些基本概念	×	×	×	×
立正、稍息、看齐、报数、集合、解散	×	×	×	×
行进与停止	×	×	×	×
原地和行进间的转法	×	×	×	×
原地和行进间的队形变换	×	×	×	×

教学注意事项:

1. 中等师范学校的队列和体操队形教材没有分年级编写, 只把基本动作按难易顺序排列出来, 教师可根据大纲提出的要求, 以及学生的实际情况在各年级选用。

2. 教师对学生做的每个动作都要严格要求, 并注意培养学生喊口令和调带队伍的能力。

3. 队列和体操队形多是集体按教师的口令、指示、示范

动作进行的。因此,教师必须很好地运用口令、指示、示范。

发布口令必须遵守一定的规则。

口令是由预令和动令组成的。但是有的口令只有动令,例如“立正”、“稍息”、“坐下”、“起立”等。有时需要用口令词,先说明执行口令的对象,尔后再下口令。如“××队,立正”或“以××人为基准,向右看——齐”。

口令要清楚、宏亮;预令要拉长(有的预令,可以不拉长),使学生思想集中准备做动作;动令要短截、宏亮(有的动令,可以拉长)。在行进间下达口令,动令通常落在右脚上。但也有例外,如“向左转——走”,动令就应落在左脚上。

教师应站在适当的位置,以便指挥和学生观摩教师示范。如:停止间成横队时,教师应站在横队正面中点,与两翼成等腰三角形。

4. 在学习比较复杂的队列动作时,教师可采用分解动作的方法进行。例如:把“向后转”分为两动,然后再做完整动作。

各年级教材

一、队列的一些基本概念:

队形:学生共同动作时,按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。

列:学生左右并列成一线叫列。

路:学生前后重叠成一行叫路。

翼:队形的左右端叫做翼。右端叫右翼,左端叫左翼。

正面：队列里学生所面向的一面叫正面。

后面：与正面相反的一面叫后面。

间隔：学生(单个的或成队的)彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离：学生(单个的或成队的)彼此之间前后相距的间隙叫距离。

队形宽度：两翼之间的横宽叫队形宽。

队形纵深：从第一列(站在最前面的学生)到最后一列(站在最后面的学生)的纵长叫队形纵深。

二列队形：一列学生排列在另一列学生的后面，相隔一步或一臂的距离叫二列队形。前列叫第一列，后列叫第二列。队形变换时，各列的名称不变。

二列队形中最后重迭的两个学生叫一伍。

如果第一列某学生背后无人时，这样叫做缺伍。二列队形向后转时，缺伍的学生应当进到前列。前列学生离开队列时，他的位置应当由他同伍的后列学生补进。

不足四个人的站队，应排成一列。

一列和二列队形各列学生彼此间的间隔约为一拳(两肘之间)；如需要扩大间隔时，通常各列学生离开一步，或按教师规定的间隔离开。

纵队：学生(单个的或成队的)前后重迭组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

纵队有一路、二路、三路、四路……纵队。

横队：学生(单个的或成队的)左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。

基准学生：教师根据需要指定的某一学生，作为其他学生做动作时的目标，叫做基准学生。如“以×××(学生姓名)为基准!”、“以右翼为基准!”等。

排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或几个学生）叫排头。

排尾：位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或几个学生）叫排尾。

当纵队向后转时，排头变为排尾，排尾变成排头。

预令：口令的前部分，使学生注意并准备做动作。

动令：口令的后部分，使学生开始动作。

以上是队列中常用的(基本的)名词、术语。教师应该结合做队列动作进行讲解，使学生理解和记住这些名词、术语的概念。

二、队列和体操队形的教材：

1. 立正、稍息、看齐、报数、集合、解散：

(1) 立正

口令：“立正！”

动作：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约一脚之长；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指接于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颚微收，两眼向前平视。

(2) 稍息

口令：“稍息！”

动作：左脚顺脚尖方向伸出大半脚，两脚自然伸直，上体保持立正姿势。稍息过久，可自行换脚，但应先恢复立正姿

势,再换脚。

稍息时,精神仍不能涣散,也不能随意相互说话。

注:体操和小学低年级学生的稍息,是左脚向左侧出一步开立,与肩同宽,体重平均落在两脚上。两手放在体后,右手半握拳,左手握右手腕,挺胸,眼看前方。

(3) 看齐

① 向前看齐(纵队)

口令:“向前看——齐!”

动作:听到口令后,排头不动,其余学生,都逐次看前面学生的后颈,迅速将两臂向前平举,掌心相对,前后对正。

② 向右(左)看齐

口令:“向右(左)看——齐!”

动作:基准学生不动,其余学生向右(左)转头,眼睛看右(左)邻同学腮部,并通视全线。后列人员对正、看齐。

看齐时,身体姿势仍应保持正直。如发现自己的位置与基准同学不在一条线上,立即以碎步调整。如是二列横队向右看齐时,第二列的基准学生,应取一臂之长的距离,向第一列基准学生对正,第二列其余学生动作同第一列。

在一般情况下,是用向右看齐整理队伍,在必要时才用向左看齐。

③ 向中看齐

口令:“以×××为基准向中看——齐!”

动作:基准学生不动,其余学生按照向右(左)看齐规定实施。基准学生听到“以某人为准”时,左手握拳高举,听到“向中看——齐”后,将手放下。

④ 向前看

口令：“向前——看！”

动作：基准学生不动，其余学生立即收头转正，恢复原来姿势。

(4) 报数

口令：“报数！”

动作：从右至左依次以短促宏亮的声音转头报数（最后一名不转头），后列最后一名报“满伍”或“缺×名”。

在体育课中，为上课的需要，往往用指定数字的报数，或几列同时报数。方法同上，但教师应事先说明：如“一至三——报数！”，“各列——报数！”等。

(5) 集合

口令：“成一（二、三……）列横队——集合！”或（按教师指定的队形）——“集合！”

动作：教师在下达口令后，面向站队的方向成立正姿势。学生听到口令后，按口令所指示的队形，迅速地依次排列于教师的左方，全部脚尖站在一条线上。如多列集合，各列分别站在一条线上。

此外，如果教师下达“面向我成一（二、三……）列横队——集合！”或“面向我（按教师所指定队形）——集合！”的口令，右翼的排头学生在教师前约4—6步处成立正姿势，其余学生迅速跟着在排头的左方站成指定的横队，一队或各队脚尖站在一条线上。

站队之前，教师应迅速站到横队中央的前面，面向队列，监督站队。如需要站成纵队，教师应指示清楚。

(6) 解散

口令：“解散！”

动作：听到“解散”口令后，迅速离开原位。

2. 行进和停止：

(1) 便步走

口令：“便步——走！”

动作：听到口令后，采取适当的步幅、速度，做放松自然的走步。

(2) 齐步走

口令：“齐步——走！”

动作：听到口令后，左脚自然迈出，距离右脚 75 厘米处着地，体重随即移到左脚，右脚依照此法进行；上体保持正直，微向前倾；手指自然并拢微屈，两臂自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合，手稍低于第五衣扣并不得超过衣扣线。行进速度每分钟约 116 步。

(3) 正步走

口令：“正步——走！”

动作：听到口令后，左脚踢出（脚掌离地面约 20 厘米并与地面平行，腿要绷直）约 75 厘米处适当用力着地，体重前移，右脚照此法行进；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢；摆臂时，向前摆肘部弯曲，小臂略平，手腕摆到第三、四衣扣之间，离身体约 15 厘米，手心向内稍向下，向后摆到不能自然摆动为止。行进速度每分钟约 116 步。

(4) 跑步走

口令：“跑步——走！”

动作：听到预令，两手迅速握拳提到腰际，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约 80 厘米，前脚掌着地，体重前移，右脚踏此法行进；两臂自然摆动，向前摆不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不超过衣扣线，向后摆不露手。行进速度每分钟约 180 步。

(5) 齐步和正步、齐步和跑步等的互换，按照所要变换的步法下达口令。听到口令后，即从左脚开始按照口令规定的步法行进。如果是跑步换齐步，听到口令后，则继续向前跑两步，再从左脚开始换齐步。

(6) 原地踏步(原地跑步)

口令：“原地踏步(原地跑步)——走！”，行进间则为“原地踏步(原地跑步)！”

动作：两脚原地上下起落，抬起时，脚尖自然下垂，离地面约 15 厘米，上体保持立正姿势。听到前进口令，继续踏两步，再前进。

听到“照直前进”的口令，就按原步度行进。

(7) 立定

口令：“立——定！”

动作：齐步和正步都是左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时原地立定。

(8) 步法变换

步法变换从左脚开始。

齐跑换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂自然摆动。听到动令，即换跑步行进。

3. 原地和行进间的转法:

(1) 向右(左)转

口令: “向右(左)——转!”

动作: 以右(左)脚跟为轴, 右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力向右(左)转 90 度, 体重落在右(左)脚, 左(右)脚靠拢右(左)脚。转时, 两腿挺直, 上体保持立正姿势。

(2) 向后转

口令: “向后——转!”

动作: 按向右转的要领向后转 180 度。

(3) 半面向右(左)转

口令: “半面向右(左)——转!”

动作: 按向右(左)转的要领向右(左)转 45 度。

(4) 纵队的右(左)转弯齐步走

口令: “右(左)转弯齐步——走!”, 行进间则为“右(左)转弯——走!”

动作: 基准学生(列)用小步边行进边变方向, 转到 90 度后, 照直前进, 其他学生(列)逐次进到基准学生(列)的转弯处, 转向新方向跟进。转弯时, 各列应标齐。

(5) 横队的右(左)转弯齐步走

口令: “右(左)转弯齐步——走!”, 行进间则为“右(左)转弯——走!”

动作: 轴翼第一名在原地踏步, 并逐渐向右(左)旋转, 与外翼的动作相协调; 外翼第一名以大步行进, 注意不要将其余学生挤向轴翼; 其余学生向右翼看齐, 不转头, 并向轴翼保持规定的间隔, 愈接近轴翼者, 其步幅越小。全体转方向后, 再

下达“照直前进”或“立定”的口令。

(6) 向右(左)转走

口令：“向右(左)转——走！”

动作：齐步行进间，听到“向右(左)转——走！”的口令后，动令落于右(左)脚，左(右)脚向右(左)脚前踏出约半步，脚尖稍向右(左)，体重随即转到左(右)脚；然后，使身体向右(左)转 90 度，同时出右(左)脚，向新方向继续行进。

(7) 向后转走

口令：“向后转——走！”

动作：齐步行进间，听到“向后转——走！”的口令后，动令落于右脚。左脚向右脚前踏出约半步，脚尖稍向右；然后以两脚的前掌为轴，经右向后转身 180 度，再从左脚开始沿新方向前进。

学习该动作时，要使学生注意将体重放在右脚上，以便左脚沿新方向前进时动作容易些。

4. 原地和行进间的队形变换：

(1) 原地和行进间的一(二)列横队变为二(一)列横队

① 原地一(二)列横队变为二(一)列横队

原地要使一列横队变为二列横队时，应先报数。报数完毕后，下“成二列横队——走！”的口令。

听到口令后，双数学生左脚向后退一步，右脚不靠拢左脚向右跨一步，站在单数学生的后面，左脚向右脚靠拢。

原地要使二列横队变为一列横队时，各学生要先离开一步的间隔，然后再下达“成一行横队——走！”的口令。

听到口令后，双数(第二列)学生左脚先向左跨一步，右脚

不靠拢左脚向前跨一步，站在单数学生的左方，左脚向右脚靠拢。

② 行进间一(二)列横队变为二(一)列横队

行进间要使一列横队变为二列横队时，要先报数，然后下达“成二列横队——走！”的口令（动令落于左脚）。

听到口令后，单数学生继续前进，双数学生原地踏脚两步，第三步则进到单数学生的后面，并随之继续行进。

行进间要使二列横队变为一列横队时，先使各学生离开一步的间隔，然后下达“成一列横队——走！”的口令（动令落于右脚）。

听到口令后，单数学生踏脚两步，双数学生向左跨一步，右脚不靠拢左脚向前跨一步，进到单数学生的左边，并随之继续行进。

(2) 原地和行进间的一(二)路纵队变为二(一)路纵队

① 原地一路纵队变为二路纵队齐步走

口令：“成二路纵队齐步——走！”

动作：听到口令后，基准（排头）学生以小步行进；双数学生即进到单数学生的右方，各学生并取出规定间隔和距离，仍以小步行进；直到听到“照直前进”或“立定”的口令为止。

② 原地二路纵队变为一路纵队齐步走

口令：“成一路纵队齐步——走！”

动作：听到口令后，左边基准（排头）学生照直前进，其余学生则以小步行进，待留出双数学生的空隙后，双数学生向左插入单数学生的后面，并取出规定的距离，然后继续以原步度行进。