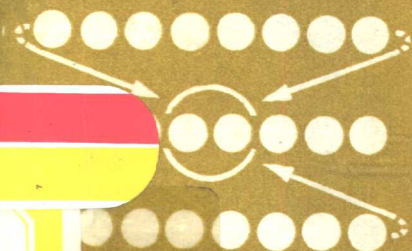
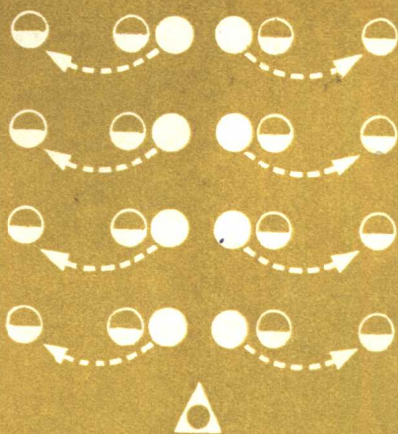
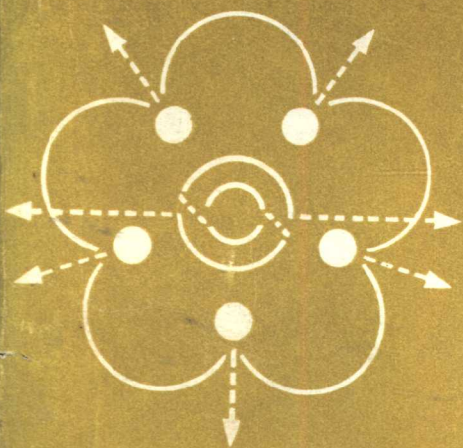


队列队形练习



中小学体育教师用书

人民体育出版社

队 列 队 形 练 习

——中、小学体育教师参考书

罗 庆 逵 编

人 民 体 育 出 版 社

队 列 队 形 练 习

(中、小学体育教师参考书)

罗 庆 逵 编

人民体育出版社出版

南充报印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 60千字 3.375印张

1962年4月第1版 1982年4月第1次印刷

印数：1—20,700册

统一书号：7015·2002 定价：0.29 元

责任编辑：魏雪平 封面设计：张继国

出版说明

通过队列队形练习不仅可以有效地集中学生的注意力、增强学生的组织纪律性，而且由于丰富多采的队形变换练习符合少年儿童的心理特点，容易引起学生学习的兴趣，有助于培养学生的协调性、韵律感，可以作为美育教学的一个重要手段。

本书力求结合教学实际，全面介绍了有关队列队形练习的基本知识，可供广大中、小学体育教师作为业务学习的参考。

目 录

一、队列队形练习的意义	1
二、队列队形练习的基本知识	1
(一) 队列队形的发展概况	1
(二) 队列队形的概念	2
(三) 队列队形练习的基本术语	3
(四) 几个术语的关系和用法	4
1. “列”与横队的关系和用法	4
2. “路”与纵队的关系和用法	4
3. “二”与“两”的用法	4
(五) 口令	5
1. 口令的组成	5
2. 预令和动令的关系	5
3. 对口令的要求	5
4. 口令呼喊的规律	5
(六) 指挥位置的选择	6
(七) 符号说明	7
三、队列动作(单个)	8
(一) 立正、稍息	8
(二) 停止间转法	9
1. 向右(左)转	10
2. 半面向右(左)转	10

3. 向后转	10
(三) 步法和立定	11
1. 齐步和立定	11
2. 正步和立定	12
3. 跑步和立定	14
4. 便步……走	14
5. 踏步和前进	15
(四) 步法变换	15
1. 齐、正步互换	15
2. 齐、跑步互换	15
(五) 行进间转法	16
1. 齐步、跑步向右(左)转	16
2. 齐步、跑步向后转	16
(六) 调整步法的方法	17
四、队形练习	18
(一) 队列的队形练习	18
1. 基本队形及要求	18
2. 集合、解散	18
3. 整齐、报数	20
4. 行进、停止	22
5. 队形变换	22
(1) 横队和纵队的互换	22
(2) 一(二)列横队变为二(一)列横队	22
(3) 一(二)路纵队变为二(一)路纵队	24
6. 方向变换	26
(1) 横队(方队)的方向变换	26
(2) 纵队的方向变换	27

(二) 教学常用的队形练习	28
1. 示范、讲解的基本队形及出入列的动作	28
2. 队形变化练习	34
(1) 原地一(三)列横队变为三(一)列横队	34
(2) 一列横队变为二路纵队	35
(3) 一列横队变为二列相向横队	36
(4) 一列横队变为直角队形	36
(5) 二列横队变为直角队形	37
(6) 四列横队变为直角队形	37
(7) 一列横队变为“冂”字队形	39
(8) 一路纵队变为“冂”字队形	39
(9) 三列横队变为“冂”字队形	39
(10) 一列横队变为四列菱形队形	40
(11) 四列横队变为菱形队形	40
(12) 一路纵队变为菱形队形	41
(13) 一列横队变为半圆队形	42
(14) 四路纵队变为四个半圆队形	43
(15) 一列横队变为方队	43
(16) 一路纵队变为一列横队	44
(17) 二路纵队变为一列横队	44
(18) 一路纵队变为四路纵队	45
(19) 四路纵队变为一路纵队	45
(20) 三路纵队和一路纵队互换	47
(21) 四列横队变为圆形队形	48
(22) 单圆队形变为双圆交错队形	49
(23) 单圆队形变为双圆队形	50
(24) 二列横队变为圆形队形	50

(25) 一路纵队变为三路散开队形	50
(26) 五列横队变为五个半圆队形	51
(27) 二路纵队变为三角队形	51
(28) 一路纵队变为“人”字队形	52
(29) 一列横队变为“人”字队形	53
(30) 一路纵队变为二路平行纵队	53
(31) 一路纵队变为二列相向队形	53
(32) 二路纵队变为“八”字队形	54
(33) 四路纵队变为交叉队形	54
(34) 散开队形	55
(35) 密集队形	57
(36) 分队走与合队走	58
(37) 裂队走与并队走	59
3. 图形行进	60
(1) 绕场行进	60
(2) 沿对角线行进	61
(3) 交叉行进	61
(4) 错肩行进	61
(5) “蛇”形行进	62
(6) “绳圈”形行进	63
(7) “8”字形行进	63
(8) “螺旋”形行进	64
(9) “八”字形行进	64
(10) 大小圆形互换行进	65
(三) 比赛、表演队形	65
1. 体育表演前的礼节性队形	65
(1) 一路纵队走成一行横队	65

(2) 二路纵队走成“一”字队形·····	66
(3) 一路纵队分队走成“一”字队形·····	66
(4) 一路纵队走成“人”字队形·····	67
(5) 二路纵队走成“八”字队形·····	67
(6) 二路纵队走成半圆队形·····	69
2. 团体操表演的常用队形·····	69
(1) 入场队形·····	69
① 密集队形·····	69
② 散开队形·····	70
③ 相向队形·····	70
④ 依次队形·····	71
⑤ 花样队形·····	72
(2) 表演队形·····	73
① 方队或扁方队形·····	73
② 多组密集队形·····	73
③ 曲线队形·····	76
④ 方队变为多圆队形·····	77
⑤ 多组横队变为错开多圆队形·····	78
⑥ 方队变为“花坛”队形·····	79
⑦ 菱形队形·····	79
⑧ 交叉队形·····	81
⑨ “五星”队形·····	81
⑩ “五星”队形变为“花坛”队形·····	84
⑪ 一个团体操队形变换示例(120人)·····	84
(3) 退场队形·····	90
五、队列游戏·····	92
(一) 报数比赛·····	92

(二) 循环报数比赛	92
(三) “明七”、“暗七”报数比赛	94
(四) 看谁站得快	94
(五) “抓住他”	95
(六) 传口令	96
(七) 通过“封锁线”	97
(八) 接受“检阅”	97
(九) 提高警惕	98
(十) 找“朋友”	98

一、队列队形练习的意义

队列队形练习是体育教学的重要组成部分。在教学中运用队列队形练习，能合理地组织学生活动、集中学生的注意力，有助于完成教学任务和提高教学质量。通过队列队形练习，可以培养学生的组织纪律性，增强学生的集体主义观念，帮助学生养成“团结、紧张、严肃、活泼”的优良作风。通过队列队形练习，还可以帮助学生形成正确的身体姿势，从而促进身体的正常发育。

队列队形练习是团体操表演的基础。在创编团体操的过程中，除应选择好题材和便于突出主题思想的动作外，还应选择合理的队形变化和由清晰的队形组成的各种图案造型。很多团体操的创编是先选择队形，而后再选择适合该队形的动作。

因此，一个真正合格的体育教师，必须了解有关队列队形的基本知识，并善于将各种练习在教学中加以运用。

二、队列队形练习的基本知识

（一）队列队形的发展概况

全国解放前，我国没有一个完整统一的队列条令，在抗

抗日战争和解放战争时期，中国人民解放军的主要任务是打仗，因此在部队中主要运用适于战术需要的战斗队形。在当时，全国各地方学校也不统一。如东北地区多用日本的队列操，也叫“方城操”。

全国解放后，于1951年正式颁发了第一部《中国人民解放军队列条令》，随后于1953年、1958年、1964年、1972年相继进行了修改。其内容由1953年的360条精简为现行的39条，某些具体条款也有所变动。例如“报数”，1953年《条令》规定：“由右向左以宏亮短促的声音逐次向左转头（最后一名不转头）迅速传递，随即将头转正”；1964年的《条令》则规定：“从右至左依次以宏亮短促的声音报数，不转头”；1972年的《条令》又规定：“从右至左以短促宏亮的声音转头报数（最后一名不转头）”。

《队列条令》，是在中国人民解放军长期革命斗争中逐步形成的，是解放军革命精神和高度组织性纪律性的体现，已成为全国各级学校队列教学的依据。

（二）队列队形的概念

队列练习——是指学生按照一定的队形，做协同一致的动作。队列练习原则上应根据中国人民解放军《队列条令》进行。

队形练习——是指在队列练习的基础上，根据任务和要求（例如体育教学、表演、比赛的要求），进行各种队列的队形、体操的队形和图形的变化。

队列队形练习，从概念上看它们是有区别的，但在实际运用中，又很难把它们严格区别开来。在队列练习中包含着基本队形变化的因素，如集合、整齐、报数、解散等都是

一定的队形为前提的；而队形练习的基础则是队列动作，没有统一的队列动作，就不可能有各种各样的协同一致的队形和图形变化。

（三）队列队形练习的基本术语

1. 列——左右并列成一线叫“列”。
2. 路——前后重叠成一行叫“路”。
3. 翼——队形的左右两端叫“翼”，右端为右翼，左端为左翼。
4. 正面——队列中学生所面向的一面叫正面。
5. 后面——与正面相反的一面叫后面。
6. 间隔——个人或成队彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。
7. 距离——个人或成队彼此之间的前后相距的间隙叫距离。
8. 基准学生——按照教师指定某一学生作为全体学生的动作目标，该学生即为基准学生。在通常情况下，右翼排头的第一名为基准学生，如需指定其他学生为基准时，则应明确“以某某为基准”，或以“左翼（或右翼）为基准”。
9. 横队——个人或成队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。
10. 纵队——个人或成队前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。
11. 方队——横宽和纵深大体相等的队形叫方队。
12. 伍——二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍（如果第一列最后一名学生后面无人时，叫缺伍。二列横队向后转时，缺伍的学生应进到前列；前列学生离开队列时，他的

位置应由他的同伍的学生补进)。

13. 排头——位于横队右翼或纵队之首的学生（一个或数个）叫排头。

14. 排尾——位于横队左翼或纵队之尾的学生（一个或数个）叫排尾。

15. 队形宽度——两翼之间的横宽叫队形宽度。

16. 队形纵深——第一个或从第一列（站在最前面的学生）到最后一个或一列（站在最后面的学生）的纵长叫队形纵深。

17. 步幅——一步的长度（前脚脚跟至后脚脚跟的距离）叫步幅。

18. 步速——每分钟所走的步数叫步速。

19. 步度——步幅和步速的总称叫步度。

20. 单步与复步——单步即一步；两只脚各走一步为一复步。

（四）几个术语的关系和用法

1. “列”与横队的关系和用法：

“列”是组成横队的要素。

因此，在指出横队数量时，均称为“X列横队”。

2. “路”与纵队的关系和用法：

“路”是组成纵队的要素，因此，在指出纵队的数量时，均称为“X路纵队”。

3. “二”与“两”的用法：

“二”与“两”在数量上虽然相等，但在中国人民解放军1953、1964、1972年相继颁布的《队列条令》中，队形的数量正好是“二列横队或二路纵队”时，均不用“两”，而是用

“二”。可是在计算步数时，则与队形的用法相反，均不用“二”，而是用“两”。如上前“两”步或后退“两”步走。

（五）口令

1. 口令的组成：

一般由预令（指示词）和动令（动词）组成。但有的口令没有预令和动令之分，是由独立词（句）组成的所谓只有动令的口令，它既说明动作方式（性质），又说明动作的开始。如“立正”、“稍息”、“报数”、“解散”等。

2. 预令和动令的关系：

预令和动令的区别在于：预令是指明动作的性质，即说明要做什么动作。动令是命令动作的开始，它不决定动作的性质。例如在跑步行进中的向后转，口令是“向后转——走”，而不是“向后转——跑”，因为预令“向后转”指明了改变行进方向的性质，动令“走”只起命令向后转开始的作用，所以转向新方向后，仍按原步法行进。

以上所述，虽然说明了预令和动令有各自不同的作用，但是，一个完整（包括有预令和动令）的口令，它们是缺一不可、密切相关的统一体。

3. 对口令的要求：

预令要清楚、宏亮、悠长，使队列中的学生能了解将要求他们做什么动作；动令要短促、宏亮，使学生能清楚地了解教师的意图，准确地完成动作。预令和动令之间要有微歇。

4. 口令呼喊的规律：

（1）没有预令的口令：队伍在 50 人左右时，口令应短促、宏亮；队伍在 100 人以上时，口令的尾声可酌情拖长一拍至几拍。如“立正——”。但“稍息”、“解散”等口令的尾声

一般不拖长。

(2) 短预令（一个单步）的口令：一般适于 50 人以内的队伍停止时使用。预令是从左脚始，动令落在右脚上，预令与动令之间，只有一个单步的时间。如齐步行进的“立定”就是这样——预令是从左脚始，动令落在右脚上，学生立即做动作。

(3) 中预令（一个复步）的口令：此口令使用的范围较广，适用于几个人——100 多人的队伍。在指挥原地的“整齐”、“转法”等动作以及行进间各种动作时，常用这种口令，如“向左转走”，预令是从左脚始，动令落于左脚上，预令和动令之间相隔一个复步的时间，从而使学生清楚地了解口令的性质，以便准确地完成动作。

(4) 长预令的口令：此口令适用于几百人到几千人的队伍，为使队列中的学生全部了解教师的意图，预令可适当拖长 1——2 个单步的时间，但也不可无限拖长，使队伍无所适从。

(5) 行进中的口令：除“向左转走”和“一列横队变为二列横队”时动令落于左脚外，其余动令均落于右脚。

（六）指挥位置的选择

1. 横队——以一列横队为例，指挥位置应于队伍中央，指挥者与排头、排尾的连线构成等腰三角形的两腰（图 1）。



图 1

2. 纵队——以一路纵队为例，指挥的位置应于队伍的正前方 3——5 步处（图 2），或于队伍的左前方（图 3）。

3. 行进中的纵队——以二路纵队为例，指挥位置应于

队伍左侧中央（图4），随队行进。



图 2

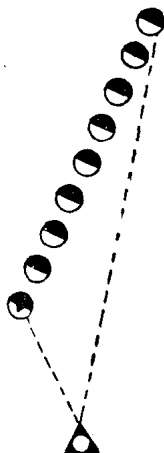


图 3

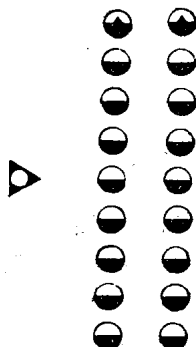


图 4

（七）符号说明

“▽”——代表教师（指挥员）。

“●”——代表基准学生或队长，黑尖指向代表正面。

“◐”——代表学生，黑的代表背面，白的代表正面。

“○”——代表队形变换前的学生。

“——”——代表路线。

“—”——代表队形或路线。

“→”——代表方向。

注：团体操队形的虚实线，需根据图意识别。