

北京教育出版社



中学体操教材教法初探

●陈国焜

周国珍

●光明日报出版社

北京教育丛书

中学体操教材教法初探

陈国焜 周国珍

光明日报出版社

中学体操教材教法初探

陈国焜、周国珍

光明日报出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

北京大白楼刷印厂印刷

787×1092毫米 32开本

印张8.75 190千字

1989年9月第一版

1989年9月第一次印刷

1—8,000 册

定价：3.60元

ISBN7—80014—535—2

G · 141

《北京教育丛书》编辑委员会

顾 问：李 晨 韩作黎

主 编：徐惟诚

副主编：姚幼钧 杨玉民 张鸿顺 温寒江 白 耀

编 委：（以姓氏笔划为序）

于洪波 王 平 王光裕 王洪权 王桂生

王家骏 王碧霖 白 耀 叶钟玮 汤世雄

杨玉民 张鸿顺 陈清泉 陈境孔 吴懋栋

林 慈 范小韵 罗玉圃 贺水葵 赵正中

姚幼钧 胡红星 钟善基 徐仁声 徐惟诚

阎立钦 曹福海 梁慧霞 温寒江

序

徐惟诚

教育事业的重要，已经日益被愈来愈多的人认识了。

中国要振兴，归根到底要靠我们中国人自己努力奋斗，要靠我们的全体劳动者创造出数十倍于今日的劳动生产率。这是一个全体国民素质提高的过程。人们自然要寄希望于教育。

要搞好教育，需要做许多事情，其中最根本的还是要靠人，靠教师，尤其是担负着国民基础教育任务的中小学教师。

教师的重担，关系着祖国未来的命运，也关系着每一个教育对象未来的命运。他们所教的学生在未来的社会条件下，究竟怎样做人，怎样立身处世，能不能用自己的双手为社会做出贡献，从而也创造自己的幸福生活，在相当大的程度上取决于在青少年时代所受到的教育。

我们知道，人，是世上已知物质发展的最高形态。关于人的意识、观念、智力的形成和发展的规律，我们离知道得很清楚还有很大的距离。社会主义的教育科学需要有一个大发展，这是毫无疑义的。

在教书育人第一线工作的广大中小学教师，对社会主义教育科学的发展应当有特殊的贡献。他们当中的许多人把一辈子的心血都用来为祖国培育后代、造就人才，积累了丰富

的经验。这些经验理当成为整个教育战线的共同财富。可是由于种种原因，这件总结和传播经验的工作过去做得还很不够。为此，中共北京市委和北京市人民政府决定，拨出专款，指定专人组成编委会，编辑出版一套《北京教育丛书》。这个决定受到广大中小幼教师的欢迎和支持。在短短一年多时间内，已经报来几百部书稿。又有一批热心而有经验的同志担任编审工作，看来任务是可以完成的。

我们相信，《北京教育丛书》的编辑出版，对于鼓励广大教师钻研业务，积累经验，对于传播和交流这些经验，对于推动教育科学研究，对于提高普通教育的水平，都是有积极作用的。同时，这套丛书的出版，也将有助于人们认识教师所作的艰苦的、创造性的劳动。

改革和建设的大潮在祖国大地上汹涌澎湃，每天都有许多新问题提到我们面前来，也把许多新问题提到我们的教育工作者面前。这是一个需要有许多新创造的时代。教育战线上的同志们为祖国的振兴所建立的功绩，是不会被人们忘记的。

前 言

体育教学是学校教育的一个组成部分，是全面贯彻国家教育方针的一个方面，对于培养德、智、体、美全面发展、适应“四化”建设需要的接班人，对提高全民族的文化素养和健康水平有着重要作用。

体操训练在中学体育教学大纲中，在教学内容和教学时数上都占有重要地位。国家教委1987年颁布的过渡性体育教学大纲中，有基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠等项目。基本体操教材从初一至初三每学年安排8—10学时，高中为5—7学时。技巧和器械体操教材初一至高三每学年安排14—16学时。在基本教材中，技巧和器械体操占21.6%。如果加上基本体操的学时，那么体操教材则占基本教材的35.1%。中学体育教学大纲还规定，体育课成绩考核中运动技能和技巧为必考内容，每学期不得少于三项。在必考的运动能力和身体素质中，大部分也是体操项目的内容，如引体杠上俯卧撑臂屈伸、支撑臂屈伸、仰卧起坐等。抓好向上、中学体操教学，对促进中学生的全面发展，有非常重要的作用。

教学实践证明，通过体操教学，能有效地增强学生体质，健壮体魄，健美体型，端正姿势；能促进学生身体发育和生理机能成熟；使他们能掌握必要的体操基本知识 技术

和技能，养成经常参加体操锻炼的良好习惯。通过体操教学，还可以提高学生思想素养，培养学生共产主义道德情操和勇敢、顽强的心理品质。具体分述如下：

1. 改善神经系统的调节机能

由于体操动作多种多样，时起时伏，节奏分明，对神经系统要求很高，如在学习新动作时，教师通过讲解示范，引起学生大脑皮层听觉中枢和视觉中枢兴奋；学生练习时又产生肌肉感觉，使运动中枢兴奋。经过多次练习，使听觉、视觉和运动中枢之间建立了暂时神经联系，随着暂时神经联系的建立和巩固，条件反射建立了，新动作也就学会了。由于中学生身体素质较差，练习体操动作时，情绪和心理状态大多比较紧张，消耗的神经能量也较大，因而对神经系统的刺激作用就越大。所以经常进行体操运动能改善神经系统的调节机能。

2. 促进上肢、躯干力量素质的发展

练习体操动作，绝大部分要用上肢来承担身体的重量，促使上肢肌肉和躯干各大肌肉群变得发达和粗壮，力量素质有明显提高，身体就会变得丰满匀称。其主要原因是通过体操运动，使肌肉生理横断面积增大；肌肉生理横断面越大，肌肉力量越大，成正比例促进发展。

3. 改善血液循环机能

体操具有多向性特点，时而头朝下，时而滚翻、空翻 180° 或 360° ，血液在血管中的滞留量要受到离心力和重力的影

响，如在单杠练习支撑回环时，血液因离心作用流向下肢。缺乏训练的学生，在连续几次回环后，则可以引起脑暂时缺血，产生头晕眼花。又如作手倒立时，血液因重力作用向头部聚集。缺乏训练的学生会出现面红耳赤，颈静脉怒张，甚至鼻、口腔充血，少数毛细血管破裂出血以及眩晕恶心等。通过体操运动则可以克服由于离心力和重力的影响，使体内血液重新分配，改善血液循环的机能，避免或减少出现上述现象。

4. 促进美育训练

体操动作变化多样，它要求动作讲究质量、舒展、大方、优美。使全身各关节都能得到充分活动，各部分骨骼肌肉得到充分发育，所以能培养良好的身体姿态、节奏感、优美感，是美育教育的重要手段。

5. 进行心理素质和道德品质训练

体操运动要克服人的心理障碍，要克服体重与改变身体位置给人带来的不适感，要超越器械，所以在教学中能培养勇敢、果断、顽强、坚毅、不怕困难的优良品质，还能培养团结互助、讲文明礼貌的作风。

6. 体操是其他项目发展身体素质，进行基础训练的不可缺少的锻炼手段

体操是航天、航空、航海、伞兵、球类（如足球、排球的滚翻动作）、田径、竞技跳水、花样游泳、花样滑冰等项目经常采用的基础练习方法。经过体操训练的学生，上肢力量大，在体力劳动中能保持较高的效率。在学习和掌握其他

运动技术和复杂的生产技术时，比一般人要快，反应灵敏。所以体操比其他项目更具有横向联合能力。因此，重视体操教学和训练，抓好师资培养，有计划地普及开展学生的体操运动，全面贯彻体育教学大纲，才能使体操得到发展，才能全面提高学生的思想素养、身体素质、心理素质，为高等院校和高水平运动队输送合格人材，为社会主义“四化”建设培养合格的劳动后备军。

社会在发展，科学技术在进步。体育同其他事业一样，在普及程度上和竞技比赛中，也在快速发展。由于种种原因，体育领域内的各个项目发展是不平衡的。五、六十年代，中学体育课能普遍使用体操教材，学生中大都能完成大纲要求。部分学生经过体校训练，可达到体操等级运动员标准。另外，过去的《劳卫制》、《国家体育锻炼标准》都有体操内容，对于开展体操运动，全面增强学生体质，起着重要作用。近几年来，中学体育课由于经费不足，体操器械缺乏，体操教材日益减少，擅长体操训练的师资也严重缺乏，教学水平呈下降趋势。据近几年的体质调研材料表明，学生上肢力量明显下降，如胸围指标——13岁至18岁，无论男子与女子，全都低于同龄的日本青少年。学生体质健康调研资料还表明，我国学生继续向细长型发展，也出现了不少“肥胖型”学生。除了其他因素外，与缺乏体操锻炼不无关系。据报载，1985和1986年，全国各大体院想招满一个体操专业班，但困难很大，其中有一所体育学院连一个学生都招不来。这与忽视体操运动的开展，体操运动得不到普及有密切的关系。

为了全面贯彻体育教学大纲，提高体操教学质量，推动学生体操运动的开展，根据我们多年从事体操教学的体会和对

中学教材教法的探索,写成这本书,以供广大教师参考。本书力求体现科学性和实用性,努力做到通俗易懂,结合实际、图文并茂,力求能为中学体育教学贡献一份力量。有不足之处,敬请批评指正。

目 录

前 言	(1)
第一章 支撑跳跃	(1)
一、概述	(1)
二、支撑跳跃的目的任务	(2)
三、支撑跳跃的内容	(2)
(一) 一般跳跃	(3)
(二) 支撑跳跃	(8)
四、支撑跳跃技术分析	(11)
(一) 助跑	(11)
(二) 踏跳	(12)
(三) 腾空	(13)
(四) 落地	(14)
五、支撑跳跃助跑踏跳教学方法	(14)
(一) 助跑教法	(15)
(二) 踏跳教法	(15)
(三) 助跑踏跳常见错误及纠正方法	(18)
六、各种腾越技术教学方法	(21)
(一) 跳上跪撑——跪跳下	(21)
(二) 山羊分腿腾越	(27)
(三) 纵箱前滚翻	(35)
(四) 横箱分腿腾越	(38)
(五) 屈腿腾越 (横放器械)	(41)

(六) 斜向助跑直角腾越 (女生)	(46)
(七) 侧腾越 (女生)	(49)
(八) 纵放器械分腿腾越 (男生)	(52)
七、专项身体素质	(56)
八、教学注意事项	(62)
九、对女生保护与帮助的心理分析及注意 问题	(64)

第二章 技巧运动

一、概述	(67)
二、技巧运动的内容	(68)
三、中学技巧运动的技术分析	(69)
四、技巧教材教法	(71)
(一) 前滚翻	(71)
(二) 后滚翻	(75)
(三) 跪跳起	(78)
(四) 肩肘倒立 (女)	(83)
(五) 鱼跃前滚翻	(86)
(六) 头手倒立	(89)
(七) 侧手翻	(94)
(八) 直腿后滚翻	(112)
(九) 单肩后滚翻成单膝跪撑平衡 (女)	(116)
五、技巧教材教学注意事项	(125)

第三章 单 杠

一、概述	(131)
二、单杠教学目的任务	(131)

三、单杠教材内容·····	(131)
四、单杠教材技术分析·····	(132)
五、单杠教材教法·····	(134)
(一) 低单杠·····	(134)
(二) 单挂膝摆动上成骑撑·····	(143)
(三) 后腿向前摆越转体90°挺身下 ·····	(147)
(四) 单挂膝摆动上成骑撑——前腿向后 摆越成支撑——后摆下 (女生) ...	(152)
(五) 单 (双) 脚蹬地翻上成支撑——后 摆体90°下。 ·····	(157)
(六) 单挂膝后回环一周半·····	(166)
(七) 支撑、右腿向前摆越成骑撑·····	(173)
(八) 引体向上·····	(176)
(九) 背向单杠、背后正握——屈体悬垂 成骑撑——左 (右) 腿单挂膝摆 动, 挂膝上成骑撑, 前腿向后摆越成 正撑、前翻下 (女) ·····	(179)
(十) 跑动外挂膝上·····	(186)
(十一) 后倒单挂膝上·····	(190)
(十二) 支撑后回环 (男) ·····	(190)
(十三) 屈臂起摆——悬垂摆动——后 摆下·····	(195)
(十四) 悬垂屈臂依次慢上成支撑 (高单杠) ·····	(206)
(十五) 慢翻上成支撑·····	(208)
(十六) 前腿向后摆越转体90°挺身下 ·····	(210)
六、单杠教学注意事项·····	(213)

第四章 双 杠..... (215)

一、概述..... (215)

二、双杠教学目的任务..... (215)

三、双杠教材内容..... (216)

四、双杠教材技术分析..... (216)

五、双杠教材教法..... (217)

(一) 杠端跳起支撑, 移行至远端——前 摆转体 90° 下 (217)

(二) 杠端跳起分腿坐——分腿坐前进至 远端——前摆转体 90° 下..... (223)

(三) 支撑摆动——前摆挺身下..... (231)

(四) 杠端跳起外侧坐——向内转体 90° 下 (女) (236)

(五) 支撑摆动后摆挺身下..... (239)

(六) 挂臂摆动前摆上成分腿坐..... (243)

(七) 支撑摆动, 后摆转体 180° 成分腿坐 (女) (251)

(八) 挂臂摆动屈伸上成支撑(男) (256)

(九) 分腿坐, 前滚翻分腿坐..... (261)

(十) 跳起外侧坐, 越两杠挺身下..... (265)

六、双杠教材教学注意事项..... (270)

第一章 支撑跳跃

一、概述

支撑跳跃是在跳跃过程中，借助两臂的支撑，安全、迅速地腾越器械的练习。

支撑跳跃是一项很有价值的身体锻炼项目，在中学体育教材中占有相当重要地位，初中至高中都有支撑跳跃训练。它也是学生十分喜爱的体育项目之一。它能培养学生勇敢、顽强精神，掌握超越障碍的实用技能，增强上肢和下肢肌肉、关节、韧带的力量，发展跳跃、支撑和平衡能力以及灵巧、速度等素质，促进中枢神经系统、循环系统、呼吸系统、前庭分析器的功能。它对整个身体有着良好的影响，尤其对下肢肌肉和肩带肌肉群的发展有着特别显著的作用。

支撑跳跃在三至四秒钟完成助跑、踏跳(上板、起跳)、第一腾空、推手、第二腾空、落地等一系列动作。在超越器械时，根据教材要求的不同，有不同的高度和远度，在短时间内做出不同形式的动作，因此具有发展爆发力、空间感觉、定向能力和控制身体姿势的能力。

支撑跳跃也是一项实用性很强的技能。在军事体育教材中，支撑跳跃也是重要的必学教材。如跳木马、过板障、越矮墙等。学生较熟练地掌握了跳上跳下，腾越山羊、跳箱的

技术技能，对将来经常锻炼身体，超越各种障碍打下良好的基础。以后到了部队，对提高其军事素养和技能将起良好作用。

支撑跳跃对人体的心理状态、生理状态有着很高的要求。稍不注意就不能完成动作，甚至会出现伤害事故。因此，在教学中，要根据课的内容任务，把支撑跳跃放在身体生理状态、心理状态和组织纪律性以及注意力最佳的情况下进行。这时学生通过练习能较好的建立动作概念，掌握动作要领，为完成支撑跳跃创造良好条件。在一节课中，如果作为一般身体练习则可以放在课时准备部分进行，可采用简单有趣且学过的跳跃练习，如蛙跳、双脚踏跳、跳上跳下器械、上板踏跳、各种分腿并腿跳等动作。如果是教学课则可以在课的基本部分进行训练。

二、支撑跳越的目的

（一）全面发展学生体质，增强学生上肢、下肢、关节、韧带的力量，发展跳跃、支撑的能力以及灵巧、速度等素质。养成正确的身体姿态，提高各器官系统的功能。

（二）掌握支撑跳跃的基本知识、基本技术、基本技能，掌握超越障碍的实用技术。

（三）培养学生的组织性、纪律性和互相帮助的精神以及勇敢、顽强、果断、克服困难的优良品质。

三、支撑跳越的内容

根据中学教学大纲和教材的要求，其内容如下：