

TIYUJISHU JIAOXUEKOUJUE

体育技术 教学口诀

● 李文卿

主编

● 刘培俊



同济大学出版社

体育技术教学口诀

李文卿 刘培俊 编

同济大学出版社

内 容 提 要

本书是一本适用于各级各类学校体育教学的技术动作教法参考书, 主要汇集介绍了田径、体操、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、举重、拳击、滑冰、滑雪、武术、气功等十六个项目的技术动作教学口诀, 用简洁、生动、形象、准确的语言文字提示动作方法和要领, 并进行清晰的技术分析, 使学生容易产生新颖的感染力, 增加学习兴趣。口诀教学条理清楚, 易懂、易记、易会, 在我国历史上广为传播沿用, 是“传徒授艺”的宝贵教学方法。本书对广大体育教师、教练员和学生提高教学技巧, 更新知识结构与工作效率无疑是有裨益的。对广大体育爱好者学习武术和气功, 也是一本好的参考书。

责任编辑 张智中

封面设计 王肖生

体 育 技 术 教 学 口 诀

李文卿 刘培俊 编

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

新华书店上海发行所发行

复旦大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.75 字数174千字

1989年10月第1版 1989年12月第1次印刷

印数: 1—4,200 定价: 3.65 元

ISBN 7-5608-0335-0/G·41

编者的话

口诀，是一种用字简洁，概述深邃，语意深长，生动形象表达人们所要表达问题的简练易记的语句。

口诀教学，是我国古老中华民族创造的一种教学方法，那时的各行艺人常用口诀形式传艺授徒，用简练明确口诵心记的方法，深刻扼要地刻画动作要领、要点和方法，使学生易记、易懂，便于掌握；也利于促使学生对运动技术、技巧的形成和巩固。多少年来，口心相传，延续至今，现已成为我国一宗宝贵的民族文化遗产。

体育教学的基本环节是讲解、示范和组织学生练习。在“精讲多练”的原则下，如何做到条理清楚，重点明确，形象生动，寓意深刻有感染力，使学生易记、易懂、有兴趣，是提高教学质量的重要标志。而口诀教学就具备了这一重要特点。

目前，各级各类学校的体育教师和教练员，正在学习、继承和运用这一方法，为了使用方便，节省大家一些查找的时间，我们汇编了这本册子，其内容大部是从国内、外报刊杂志及院校省市体委出版物中，选编整理而成。对有些内容，我们进行了修改和补充，有的内容请有关教师专门撰写补充，如足球、手球、网球、举重等各章节的补充撰写，为本书填补了空白。此外还得到了很多教师的审阅，在此向他们表示衷心感谢。

本书共收编了田径、体操、篮球、排球、足球、手球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、拳击、举重、武术、气功、速度滑冰、滑雪等十六个项目的内容，同时，我们考虑到广大体育爱好者学习武术和气功，锻炼身体的需要，除了收编中学部分教材外，还选编了太极拳、形意拳、八卦掌、少林拳、武当拳、峨眉拳、迷踪艺、南拳、五禽戏等群众喜爱的八个拳种。在气功项目中，我们收编了保健气功、易筋洗髓强身功、气功六字诀、八段锦、十二段锦、少林一指禅、性命双修养生功等功法，对广大气功爱好者无疑也是个满足。

由于我们水平有限，“挂一漏万”在所难免，敬请广大读者批评指正。

序

体育课是学校的基本组织形式，提高体育课的教学质量是改革学校体育的重要任务。

体育课的教学与其它学科的教学有迥然不同的特点与差异。它是以运动技能练习为基础的融合实践性、知识性、趣味性、教育性、系统性、科学性于一体的有组织的教育过程。精讲多练，讲练结合是体育教学的基本要求，讲解简明扼要，生动形象，是体育教师必备的教学语言艺术。为此，有经验的体育教师经常根据教学的要求，教学的内容，动作的要领，技术的关键，以及易犯错误等情况，创编一些口诀，应用于教学实践，把讲与练生动地结合起来。实践表明这是一种行之有效的好方法，不仅提高了教学的效果，而且调动了学生学习的积极性。有些口诀确实编得很有风采和特色，言简意深，生动形象，通俗易懂，真有少语顺口之趣，画龙点睛之术。李文卿、刘培俊等同志从体育教学的实际出发，广泛收集了各地体育教师创编的各种教学口诀汇编成册，这对广大体育教师改进体育教学来说是有借鉴和参考价值的。

当今世界，科学技术发展迅速，在改革开放的新形势下，我国体育的科学、技术与教学、训练日新月异，进步很快。教学口诀也必须随着这种变化，不断更新，补充发展。本书的出版，望能给广大体育教师有所启示，在教学实践中创编出更多精闳的口诀和运用口诀的经验，以进一步促进体育教学改革，提高育体教学质量。

章钊林

一九八八年八月

目 录

第一章 田径	(1)
1.1 竞走.....	(1)
1.2 短跑.....	(2)
1.3 接力跑.....	(5)
1.4 中长跑.....	(6)
1.5 跨栏跑.....	(8)
1.6 跳高.....	(10)
1.7 跳远.....	(14)
1.8 三级跳远.....	(16)
1.9 撑竿跳高.....	(18)
1.10 推铅球	(20)
1.11 掷铁饼	(22)
1.12 掷标枪	(25)
1.13 掷链球	(27)
1.14 掷手榴弹	(28)
第二章 体操	(32)
2.1 技巧运动.....	(32)
2.2 双杠.....	(34)
2.3 单杠.....	(37)
2.4 支撑跳跃.....	(39)
第三章 篮球	(42)

3.1 基本技术.....	(42)
3.2 基本战术.....	(52)
第四章 排球.....	(63)
4.1 身体基本要求.....	(63)
4.2 发球技术.....	(64)
4.3 接发球.....	(65)
4.4 传球.....	(66)
4.5 扣球.....	(68)
4.6 吊球.....	(70)
4.7 拦网.....	(70)
第五章 足球.....	(71)
5.1 队员素质要求.....	(71)
5.2 基本技术.....	(72)
5.3 战术要求.....	(76)
5.4 队员踢法及对裁判要求.....	(77)
第六章 手球.....	(80)
6.1 基本技术.....	(80)
6.2 基本战术.....	(83)
第七章 乒乓球.....	(87)
7.1 握拍法.....	(87)
7.2 准备姿势.....	(87)
7.3 步法.....	(88)
7.4 发球.....	(88)
7.5 接发球.....	(89)
7.6 挡球.....	(89)
7.7 搓球.....	(90)
7.8 攻球.....	(90)

7.9 拉球·····	(91)
7.10 削球·····	(92)
7.11 弧圈球·····	(92)
7.12 扣球·····	(93)
7.13 滑板球·····	(94)
7.14 短球·····	(94)
7.15 侧身攻球·····	(94)
7.16 回击弧圈球·····	(94)
第八章 羽毛球·····	(95)
8.1 发球·····	(95)
8.2 击高远球·····	(95)
8.3 扣杀球·····	(95)
8.4 网前搓球·····	(95)
8.5 网前吊球·····	(95)
8.6 网前推球·····	(95)
8.7 扑球·····	(97)
8.8 挑球·····	(97)
8.9 抽球·····	(97)
第九章 网球·····	(98)
9.1 基本技术·····	(98)
9.2 基本战术·····	(103)
第十章 游泳·····	(107)
10.1 熟悉水性·····	(107)
10.2 蛙泳·····	(107)
10.3 爬泳(自由泳)·····	(108)
10.4 仰泳·····	(109)
10.5 蝶泳·····	(110)

10.6 出发技术	(111)
10.7 转身技术	(111)
第十一章 拳击	(113)
11.1 实战姿势	(113)
11.2 基本步法	(113)
11.3 基本拳法	(116)
11.4 防守方法	(118)
11.5 还击方法	(123)
第十二章 举重	(124)
12.1 握杠方法	(124)
12.2 握杠间距	(124)
12.3 抓举技术	(124)
12.4 挺举技术	(126)
第十三章 武术	(129)
13.1 长拳	(129)
13.2 棍术	(136)
13.3 剑术	(137)
13.4 少年拳	(138)
13.5 初级拳	(141)
13.6 太极拳	(141)
13.7 形意拳	(159)
13.8 八卦拳	(167)
13.9 少林拳	(185)
13.10 武当拳	(193)
13.11 峨嵋拳	(195)
13.12 燕青拳	(199)
13.13 南拳	(202)

13.14 五禽戏·····	(204)
第十四章 气功 ·····	(208)
14.1 保健气功 ·····	(208)
14.2 易筋洗髓强身功 ·····	(212)
14.3 卧式——气功六字诀 ·····	(218)
14.4 八段锦气功 ·····	(220)
14.5 十二段锦气功 ·····	(221)
14.6 少林“内劲一指禅”气功 ·····	(222)
14.7 性命双修养生长寿气功 ·····	(228)
第十五章 速度滑冰 ·····	(230)
15.1 冰上基本练习 ·····	(230)
15.2 直道滑跑技术 ·····	(231)
15.3 弯道滑跑技术 ·····	(231)
15.4 正面起跑技术 ·····	(232)
第十六章 越野滑雪 ·····	(234)
16.1基本技术·····	(234)

第一章 田 径

1.1 竞走

技术总概念:

竞走与跑有不同,
步频快速支撑短,
重心平衡波动小,
培养耐久顽强志,

单双支撑无腾空。
两脚落地是直线。
前后蹬撑膝不弯。
发展髋部灵活性。

总的技术要求:

头部要正眼前看,
两臂弯屈前后摆,
骨盆扭转带腿迈,
撑地膝盖要伸直,
两脚交替离地面,

上体稍倾微向前。
前摆不能过中线。
足跟着地较明显。
动作轻松又自然。
脚迹接近一直线。

1. 上体动作:

头正颈松眼前看,
后蹬上体微前倾,

上体基本垂地面。
肩绕纵轴稍有转。

2. 摆臂:

肩松肘屈半握拳,
后摆肘部稍外偏,
前摆宜正要松肩,

前摆不过颌中线。
大臂后摆平于肩。
后摆外偏肘平肩。

3. 支撑蹬摆,

前蹬柔和落地轻，	脚跟着地侧滚动。
后蹬角小腿前送，	垂直支撑膝屈松。
髋腰前后做扭转，	带动大腿送向前。
大腿前摆带小腿，	单双支撑膝不弯。

一字表达法：

正——要求头要正，上体要正直。

直——单双脚支撑时，膝不弯屈；两脚着地时要求在一直线。

平——要求动作平稳，后摆大臂与肩平。

转——髋腰肩要前后转动。

短——双脚支撑时间要短。

送——后蹬有力，推髋前送以带动大腿前送。

1.2 短跑

技术总概念：

田径重点是短跑，	各项运动少不了。
反应快速灵敏高，	发展速度效果好。
摆臂技术体前倾，	前趴后蹬稍塌腰。
动作紧凑有节奏，	干脆利落幅度大。

总的技术要求：

口诀一：

起跑加速发挥好，	趴蹬叠摆要协调。
加大步幅频率快，	减少被动直线跑。

口诀二：

起跑蹲踞式，	蹬摆要积极。
着地前趴地，	步幅渐加大。
弯道体朝内，	腿摆稍左扣。

最后胸撞线，

直线过全程。

1. 蹲踞式起跑：

(1) 各就位

手撑线后同肩宽，

有力之脚放前面。

后膝盖触地颈放松，

重心前移肩过线。

(2) 预备

两脚贴近起跑器，

臀部从容往上提。

两臂前脚负体重，

前倾屏气待枪声。

(3) 跑

起动猛似箭离弦，

上体接近地平面。

前脚蹬直快摆臂，

后腿前摆膝领先。

2. 加速跑：

口诀一：

摆腿脚撑先着地，

蹬摆结合维平衡。

双脚蹬猛频率快，

大腿下压疾生风。

上体前倾渐抬起，

加快步频增力量。

口诀二：

大腿前摆靠近胸，

压髋蹬伸体前倾。

膝踝伸展步频快，

步频增快体渐抬。

3. 途中跑

上下配合要协调，

重心稳定直线跑。

前蹬阻力须减少，

发挥高速要确保。

摆腿趴地膝缓冲，

着地脚蹬髋前送。

4. 趴蹬：

趴蹬向前主动力，

伸髋压腿掌趴地。

踝膝伸展腿伸直，

后蹬角小快用力。

5. 叠摆：

蹬完放松膝弯屈，
大腿积极速前摆，

叠腿脚跟靠臀部。
顶膝送髌腿高抬。

6. 上体与摆臂

眼要平视头要正，
两臂屈肘肩放松，

上体正直或稍倾。
协调用力速摆动。

7. 弯道跑

克服离心体内倾，
左前外侧右内侧，
右臂前内后向外，
右髌肩膝向内扣，

两脚着地有不同。
右腿内抬体朝内。
加大幅度前后摆。
跑进直道步放开。

8. 冲刺跑

最后一段冲刺跑，
两臂摆动要加快，
躯干前倾胸撞线，

后蹬角度要缩小。
保证速度靠技巧。
动作勇猛要果断。

一字表达法：

抬——起跑预备时，臀部要抬起来。

移——起跑预备时，臀部重心前移。

快——起跑加速快，蹬肌叠摆快，摆臂快。

蹬——髌膝踝充分蹬直伸展。

叠——后蹬结束大小腿快速充分折叠。

摆——大腿积极顶膝前摆，两臂协调用力前后摆。

压——在用力后蹬时积极压髌压大腿。

靠——加速跑时大腿前摆，尽量靠近胸部，途中蹬后
叠摆，足跟靠近臀部。

高——大腿前摆要摆的高。

送——髌要积极前送。

松——整个跑的动作要协调放松，摆臂时肩颈要放

松。

倾——起跑加速时，整个身体要前倾，弯道跑时整个身体要向内倾。终点冲刺最后一步驱干前倾。

1.3 接力跑

技术总概念：

集体项目接力跑，

协调配合最重要。

上挑下压讲清楚，

积极主动把棒交。

总的技术要求：

集体项目接力跑，

协调配合最重要。

“上挑”“下压”讲清楚，

积极主动把棒交。

1. 持棒起跑

三指握棒端，

指背撑地面。

拇食指张开，

紧贴起跑线。

2. 接棒

快速朝前跑，

闻讯手后伸。

手腕要放松，

小臂向后伸。

反手张虎口，

掌心向上翻。

紧握手中棒，

不换手飞奔。

(1) 上挑式

接棒右臂向后摆，

虎口张开置体侧。

左手传棒臂前伸，

由下而上传接稳。

(2) 下压式

传前先传信，

告知接棒人。

手腕要放松，

小臂向前伸。

握棒手下压，

传后顺道奔。

3. 4×100米接力混合式

一棒起跑在弯道，
二棒预跑在外道，
三棒预跑在内侧，
四棒预跑在外道，

右手持棒要记牢。
左手接棒用上挑。
下压接棒弯道跑。
左手接棒用上挑。

4. 迎面接力跑

迎面接棒，
起线有限，

右传右接。
严禁抛接。

1.4 中长跑

技术总概念：

臀部不坐往前送，
蹬完放松稍后摆，
大腿积极往下压，
呼吸又深又均匀，

后蹬要直力适中。
腿往前抬近水平。
脚掌后扒膝缓冲。
动作协调又放松。

总的技术要求：

头正体倾，
蹬地抬腿，
动作协调

摆臂轻松。
支撑缓冲。
吸呼自然。

1. 起跑（站立式）

(1) 各就位：

口诀一：
两脚前后开立站，
前后距离要适当，
口诀二：
听到口令先呼吸，
有力一脚站前面，
两腿弯屈体前倾，

重心落在前脚上。
体稍前倾向前看。
自然从容线后立。
两脚相距一脚远。
精神集中听枪声。