

实用体育指南

崔禧麟
姚毓武

SHI YONG
TI YU ZHI NAN



天津人民出版社

崔禧麟 姚毓武

实用体育指南

实用体育指南

崔禧麟 姚毓武 编著

*

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

河北唐山市印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 12.875印张 2插图 262千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：1—2,000

ISBN 7—201—00738 —6/G·310

定 价：6.10元

编 者 的 话

近年来，随着我国体育事业的发展，越来越多的同志深切认识到中小学体育教育的重要。中小学体育教育是整个体育系列中关键的一环，它要使亿万青少年不仅学到基本的体育技能，使之得以全面发展，为更高一等教育及走向新的工作岗位输送合格的学生，同时有助于发展教育事业，开发智力，与提高全民族的科学文化水平息息相关，还能为我国的体育战线准备大批的优秀人才。因此，发展我国的体育事业，必须从中小学抓起，这是关系我国教育事业全局的大事。我相信，在党中央的领导下，体育教育工作者及科技工作者会作出更大的奉献，我国的体育事业必将有一个较大的发展和更加美好的前景。

现在，编辑和出版这部《实用体育指南》，我认为这是一项很有意义的工作。

中小学体育教育是基础教育，以传授体育的基本动作和知识为主，但也有教学理论、教学方法研究和创新问题，需要大家共同努力探索。中小学体育应以丰富多彩的教学方法，调动学生的积极性，发展学生身心健康的同时，培养他们具有初步的创造性思维能力。因此，在组织教学时，力求

从多侧面、多角度、多层次，有的放矢地传授一些布局谋篇的基本练习方法，力求做到深入浅出，使学生们能够接受，乐意接受。当然，搞好中小学体育教育，还有待于体育教学研究的开展，还需要体育教师们的辛勤耕耘。

我希望，《实用体育指南》将对广大的中小学体育教师有所帮助；在改进教学训练方法、提高中小学体育教育质量上，发展体育事业中起到一定的作用。

《实用体育指南》内容包括“体育游戏”、“教材教法”、“锻炼方法”、“教学器材”四大部分。

第一部分精选了110个全面发展青少年身心健康的体育游戏。

第二部分主要包括“田径”、“体操、技巧”、“组织教学”的教材教学方法。

第三部分是适合青少年发展身体素质的锻炼方法。

第四部分主要是一些因地制宜的简易教学器材的制作和使用，以及少量的测验裁判方法。

在本书编写过程中，我们力求做到内容实用、简明扼要，供参考之用，使这本书能成为广大中小学体育教师的良友。

本书摘选的资料出自《体育报》、《学校体育》、《体育教学》、《体育教学与训练》等报刊中近几年发表过的文章。由于这些宝贵的教学经验类目繁多，恕不一一注明，谨在此向原作者致以谢意。

书中内容有错误之处，望读者不吝指教。

编 者

1990年9月

目 录

体 育 游 戏

- | | |
|-------|----------|
| [3] | 思想教育游戏 |
| [7] | 智力游戏 |
| [9] | 十二生肖游戏 |
| [13] | 游戏舞 |
| [20] | 速度和灵敏性游戏 |
| [40] | 弹跳和灵敏性游戏 |
| [46] | 力量和灵敏性游戏 |
| [54] | 方格运球投篮游戏 |
| [56] | 排球游戏 |
| [61] | 足球游戏 |
| [78] | 武术游戏 |
| [80] | 水上游戏 |
| [87] | 冰上游戏 |
| [90] | 呼吸游戏 |
| [104] | 放松游戏 |

[110]

课间游戏

[112]

课外游戏

教材教法

田径部分

[121]

小学走和跑教材教法

[126]

小学跳跃教材教法

[135]

小学投掷教材教法

[137]

站立式起跑易犯错误与纠正

[139]

错误的摆臂及纠正方法

[141]

接力跑教法

[144]

接力跑的练习方法

[147]

小学耐久跑教学的组织教法

[152]

小学耐久跑的练习方法

[154]

用低双杠进行俯卧式跳高过竿教法

[157]

中学女生背越式跳高教学

[158]

背越式跳高教学的练习手段及其重点

[163]

橡皮筋在背越式跳高教学中的应用

[167]

背越式跳高过竿动作的启蒙教法

[175]

立定三级跳远的教学方法

[177]

挺身式跳远空中技术的教法

[181]

场地小, 如何进行手榴弹教学

[183]

撤换步推铅球技术及教法

[186]

铅球滑步的教学步骤

[191]

推铅球常见错误动作、产生原因和纠正方法

体操、技巧部分

- [197] 小学体操教材教法
- [201] 小学技巧教材教法
- [206] 女生斜向助跑直角腾越的教学
- [209] 中小学怎样教侧手翻
- [211] 侧手翻“镜面”保护帮助法
- [213] 鱼跃前滚翻的教法
- [215] 支撑跳跃教学要重视诱导练习
- [216] 跳箱练习保护“十九防”
- [218] “引体向上”教法手段
- [221] 双杠前滚翻分腿骑坐“背顶背”保护帮助法
- [222] 怎样搞好中学阶段队列、队形教学
- [226] 小学生技巧练习

组 织 教 学

- [231] 小学室内体育课的分组教学
- [234] 教学要灵活分组
- [236] 小学一年级儿童广播操“五字”教法
- [238] 评分练习法的运用
- [240] 体操教学中的手势示范
- [241] 集中注意力练习
- [243] “倒数”练习效果好
- [244] 每天一小时体育锻炼的方法
- [245] 中学单、双杠教材的分类归纳教法

-
- | | |
|-------|----------------------|
| [247] | 体育课点名的作用及方法 |
| [249] | “变换位置”在徒手操教学中的运用 |
| [250] | 怎样提高课间操的质量 |
| [252] | 小学新生入学分组编队教法 |
| [253] | 向右转 + 向右转 = 向后转 |
| [255] | 教会学生运动时正确运用呼吸方法 |
| [257] | 体育课中“手掌撑地伤”的预防 |
| [259] | 纵箱分腿腾越教学体会 |
| [261] | 体育教师应对学生进行八方面的卫生知识教育 |

锻 炼 方 法

- | | |
|-------|--------------|
| [267] | 有趣的儿童模仿呼吸操 |
| [270] | 小学生人体构造操 |
| [273] | 女生韵律健身操 |
| [278] | 女学生健美操 |
| [281] | 胸廓保健操 |
| [284] | 青少年健美锻炼的简便方法 |
| [296] | 小哑铃练习 |
| [306] | 爬绳（竿）练习的教学方法 |
| [311] | 橡皮带练习 |
| [316] | 布包练习的若干方法 |
| [320] | 跳皮筋的练习法 |
| [326] | 毽子的踢法与比赛 |
| [329] | 台阶练习 |

[334] 怎样才能提高俯卧撑和引体向上的次数?

教 学 器 材

- [339] 投掷墙
[341] 儿童健身架
[342] 四面足球门网
[343] 多用尺
[345] 组合式三用发令台
[347] 一种新的简易游泳器具
[348] 体育场地器材制图板
[350] 微型倒立架
[351] “三分投篮线”的简易画法
[353] 长效场地线
[355] 安全弹力网
[357] 双滑轮拉力器
[358] 磁性排球战术示教板
[359] 拦杆绳
[360] 高跷的制作和练习
[362] 介绍一种体育教具——手提垫
[364] 模拟教具的制作与使用
[368] 几种简易栏架的制作
[370] 体育器材的保护方法
[372] 排球扣球装置
[374] 举重器
[375] 标志钉

[376]	手提烟屏枪
[377]	纸炮发令枪的小改进
[378]	多用沙包
[380]	白色胶纸条替代油漆线
[381]	介绍“一材多用”
[382]	简易足球训练器材
[383]	联合投篮架
[384]	自制简易玻璃钢篮球板
[386]	保护球气嘴的正确方法
[388]	球气嘴漏气修理法
[390]	球体漏气修理新法
[391]	胶圈——一种实用的体育器材
[393]	介绍两种25米往返跑的练习
[395]	一块秒表记录长跑比赛全部成绩
[396]	一种简单、准确的记圈方法
[398]	一种简便的跳高测验法
[399]	省工省时的“达标”测验法
[401]	师生家长共同参加的游戏运动会

体 育 游 戏

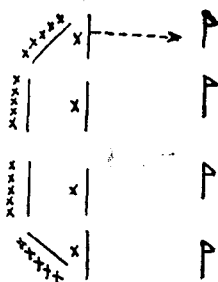


思想教育游戏

“把红旗举起来”

游戏方法：

学生分四队成梯型队列（如图 1 所示），每队排头第一人在起跑线上预备，听到信号后快速跑向红旗，并把红旗举起来，先举起的为第一，得一分。



通过游戏进行如下教育：

1. 五爱教育和革命传统教育。

图 1

这是通过引言：“红旗红旗我爱你，我把红旗高高举”来进行的。

2. 集体主义教育。通过教师讲解：“个人要为集体争光”和游戏过程中集体为个人的良好行为予以“鼓掌”、“加油”的鼓励来进行。

3. 通过游戏规则的具体要求，进行组织纪律性教育。

游戏的效果：

1. 学生领会游戏的意义。例如，有的学生说：“红旗代表党，我要热爱党。”有的说：“红旗就是国旗，我要爱国旗”有的说：“举红旗就是接班，我要接革命的班。”

2. 学生努力快跑争第一。

3. 学生遵守纪律，秩序良好。

“ 下 雨 啦 ！ ”

游戏的故事情节：

在一片大森林里，住着小白兔、小松鼠、老山羊和小花鹿。它们团结友爱，和睦相处，经常在一起唱歌、跳舞、做游戏。“风吹”不怕，“阴天”不怕，“打雷”也不怕，“下雨啦！”它们各自回到自己的家。

游戏方法：

在一块方形场地上的四角画四个圆圈为房子（如图2所示），学生分为四队各站在自己的房子里，教师说：“天晴啦”，学生走出房子三人一伙，五人一群在场地上自由活动。教师说：“刮风啦！”学生说：“不怕”！……当说“下雨啦！”学生各自回到自己的“房子”里站立、蹲下或手拉手成圆圈。

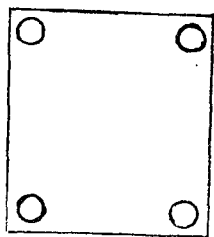


图 2

通过游戏进行如下教育：

1. 团结友爱的集体主义思想教育。这是通过教师讲解游戏故事情节如：“它们团结友爱，和睦相处，经常在一起

唱歌、跳舞，做游戏”来进行的。

2. 培养学生自我控制能力。这是通过以“阴”、“晴”、“风”、“雨”等自然变化为信息的统一行动来进行的。

3. 组织性纪律性教育。这是通过队列队形变化来进行的。

游戏的效果：

1. 有的学生说：“这个游戏真好玩，我愿做小花鹿。”有的说：“过去我爱和别人打架，今后我不打啦。”有的说：“怎么没有大狗熊呀？大狗熊来了我们也不怕，我们团结起来跟它斗。”以上反映了学生已进入了游戏的角色，收到了游戏的寓意效果。

2. 学生在活动中做到三、五成群地进行活动，充满了互助、友爱、亲密的气氛。

3. 学生能听从指挥按统一的信号行动。

“排雷小英雄”

游戏的故事情节：

在“阵地”前沿，我们的侦察兵发现了敌人埋的四颗地雷，需要紧急派出人去排除，同学们自报奋勇争当排雷小英雄。

游戏方法：

学生分组成梯型队列（如图3所示），在场地中放置四个实心球为“地雷”。教师发令后，各队排雷手迅速将“地雷”转移到安全区，完成任务好的命名为“排雷小英雄”。

通过游戏进行如下教育：

1. 集体主义精神和勇敢、果断品质的教育。这是通过教师讲游戏的情节、英雄人物事迹，以及教师启发、诱导、鼓励来进行的。

2. 舍己为人的品德教育。教师告诉学生在排除“地雷”时万一失手落地，“地雷”就要爆炸伤人，启发学生应当怎样做才能保住大家的安全。

3. 组织纪律性教育。这是通过严格执行游戏规则来进行的。

游戏效果：

1. 在教师动员之后，学生们争先当排雷手，表现了不怕担风险的勇敢精神。

2. 在排雷时有的同学真象身临其境一样，精神集中而紧张，刚抱起“地雷”就不由自己摔倒在地，并卧住“地雷”，表现出舍己为人的品质。

3. 排雷手一卧住地雷，全体同学立即卧倒，表现了良好的组织纪律性。

4. 全体学生进入了游戏角色。

