

体育教学口诀

中小学体育教师教学法



人民体育出版社

体育教学口诀

(中小学体育教师参考书)

郑如赐 编著

人民体育出版社

体育教学口诀
(中小学体育教师参考书)

郑如赐 编著

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 印张2 40千字
1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷
印数: 1—3,000册

*

ISBN 7-5009-0184-4/G·171

定价: 0.95元

责任编辑: 魏雪平

出版说明

在体育教学过程中运用教学口诀，在我国有着悠久的历史。七十年代以来，教学口诀在中小学体育教学中应用十分广泛。很多教师希望能够更好地掌握这一教学手段。本书侧重于介绍教学口诀的编创方法及如何更好地应用于教学实践。至于具体的口诀，各地教师可根据不同的对象、地区方言特点自行编创。

前 言

我国语言丰富多彩，生动活泼。口诀是我国语言中独具一格、新颖夺目的形式。口诀是根据事物的内容要点编成的便于记诵的语句。它的应用源远流长，范围甚广，涉及天文、地理、军事、医学、农林、气象。其特点是采用精练、顺口的言词以传授正确认识事物的诀窍，深受广大群众的欢迎。

在体育教学中，正确地运用教学语言，“精讲多练”，是保证顺利完成教学任务，提高体育教学艺术的重要手段。为此，广大学校体育工作者，热情探索采用“体育口诀”这一形式进行教学，改进教学方法，提高教学质量，已积累了许多宝贵经验。本书试图就如何在体育教学中运用口诀，体育口诀的编写原则、编写方法，以及运用口诀应注意的事项提出初步的分析和论述，并就田径、体操、篮球、排球、足球、武术、游泳等项目列举了代表性的教学口诀，作为广大体育工作者教学参考之用，希望对改进体育教学工作起一些微薄作用。由于本人水平所限，资料也不全，书中疏漏错误之处实属难免，希望读者批评指正。

目 录

一、什么是口诀.....	(1)
二、体育教学运用口诀的优点.....	(6)
三、体育教学口诀的编写原则.....	(13)
四、体育教学口诀的编写方法.....	(16)
(一)从加强目的性教育和培养革命意志出 发来编写.....	(16)
(二)根据运动生物力学的原理来编写.....	(17)
(三)根据运动解剖和生理特点来编写.....	(23)
(四)根据运动技术要点和难点来编写.....	(30)
(五)采用比喻、夸张的手法来编写.....	(38)
(六)运用正误对比或防止错误的方法 来编写.....	(41)
五、体育教学口诀举例.....	(44)
(一)田径教学口诀.....	(44)
(二)体操教学口诀.....	(46)
(三)篮球教学口诀.....	(48)
(四)排球教学口诀.....	(50)
(五)足球教学口诀.....	(52)
六、体育教学口诀运用方法.....	(55)

一、什么是口诀

口诀，就是根据事物的内容要点编成的便于记诵的语言，也是用精练、顺口的语言传授正确认识事物的诀窍。

我国的语言丰富多彩，生动活泼。口诀就是我国具有独特风格、新颖活泼的一种语言，也是我国一种传统的教育形式，它具有悠久的历史，是我国文化宝藏中的一份珍贵财富。古代许多科学领域，都曾大量运用口诀来总结事物的哲理，传授工作的经验，至今还广为流传，并取得极其良好的效果。

例如《孙子兵法》曾用：

“知彼知己，百战不殆”

作为揭示用兵规律的兵法口诀，至今流传中外，享有盛名。

毛泽东同志在革命战争时期也曾用：

“敌进我退，
敌驻我扰，
敌疲我打，
敌退我追。”

作为游击战十六字口诀，在敌强我弱势力悬殊的情况下，为达到保存自己有生力量，集中兵力造成局部的以多打少，攻其无备，进而逐步战胜强大之敌，发挥了巨大威力。

唐代著名诗人杜甫曾用：

挽弓当挽强，
用箭当用长。
射人先射马，
擒贼先擒王。
杀人亦有限，
立国自有疆。
苟能制侵陵，
岂在多杀伤。

的歌诀来揭示打仗立国保疆土的奥秘。

口诀，不仅被用在军事上，在教育后代，传授知识方面也广为引用。例如：在帮助人们牢记全国省市名称时，就有这样口诀：

两广两湖两河山，
四江宁辽吉福安，
蒙藏新疆陕青甘，
云贵川台北上天〔注〕。

而帮助熟记中国历史朝代的，也有这样口诀：

唐尧虞舜夏商周，
春秋战国乱悠悠，
秦汉三国晋统一，
南朝北朝是对头，
隋唐五代又十国，
宋元明清帝王休。

同样，用口诀来帮助人们牢记写作要点，也是十分有效的。如刚开始学写作文时应遵循这样规律：

注：北上天指三个直辖市。

仔细观察第一步，
口头笔头来过渡，
粗纲细目先列出，
上挂下联展思路，
层次分明不含糊。

而对于写文章的内容，应注意哪些要点则有这样口诀：

文章小说忌空洞，
要让事实来说话。
描写人物和记事，
内容充实细刻画。
绘出言行及神态，
人物活跃笔生花。
抓住本质和规律，
画龙点睛意升华。

在中国医学，也常运用口诀来传授诊病、开处方和区别
药物性能功效。如中医运用望诊舌苔的口诀来帮助诊断：

望诊中，舌最要，
察舌苔，审舌质，
正常舌，淡红色，
复薄苔，津液充，
苔转红，总是热，
白胖嫩，虚寒症，
苔黄热，也属热，
粘与腻，重痰湿，
声与味，均需闻，
明病也，用七问。

在运动生理学的教学中，也常常运用口诀来帮助记忆和

理解。如为了帮助熟记十二对脑神经功能而编的口诀有：

一嗅二视三动眼，
四滑五叉六外展，
七面八听九舌咽，
十是迷走十一副，
十二舌下神经全[注]。

为区别什么是条件反射和非条件反射，可编出下面口诀：

刺激反应叫反射，先天后天不一般。
先天反射非条件，条件反射属后天。
人和动物不一样，语言文字信号传。

为帮助理解和记忆内耳平衡器官功能的口诀为：

人体平衡靠三规，
两竖一平互相垂，
纵竖主管前后翻，

注：嗅：嗅神经，

视：视神经，

动眼：动眼神经，

滑：滑车神经，

叉：三叉神经，

外展：外展神经，

面：面神经，

听：位听神经，

舌咽：舌咽神经，

迷走：迷走神经，

副：副神经（支配胸锁乳突肌与斜方肌），

舌下：舌下神经（支配舌肌）。

横竖左右侧翻腾，
水平主管左右旋，
动作随意保安全。

口诀一般是短小精悍，言简意赅，形象活泼，顺口押韵，便于记诵。在教学中应用口诀，具有听得懂、记得牢、理解深、效果好的作用。因此，祖国这一文化宝藏，深受人民欢迎，并随着文化发展，流传发扬，逐渐显露其独特功力。

二、体育教学运用口诀的优点

口诀应用于武术教学，源远流长，《少林拳术秘诀》一书中就有《掌法诀》、《用力诀》、《进退诀》、《趋避诀》等拳术口诀，颇受广大群众赏识和欢迎，在教学中具有实用价值。如《掌法诀》：

气自丹田吐，
全力注掌心，
按实始用力，
吐气须开声。
推宜朝上起，
紧逼短马蹬。
三字注、按、吐，
都用小天星。

短短八句话，将少林拳的掌法，从气、力关系，推掌方法，发力经过，声力配合，全身运力，集注掌心说得一清二楚，使人心领神会，深得要领。

又如太极拳十要诀所提到的，

虚灵顶劲神贯顶，
含胸拔背胸莫挺。
松腰落胯下盘稳，
虚实分明步轻灵。

沉肩坠肘始得力，
切记用意不用力。
上下相随劲完整，
内外结合为一气。
相连不断似流水，
动中求静气顺遂。
细心体会朝暮练，
练功习拳恒为贵。

通过口诀，把太极拳的“静、松、稳、缓、合、连”七个要诀逐一明析，使人看了就懂，并在练太极拳时，随时记住“松腰落胯下盘稳，相连不断似流水”的动作要领，通过掌握“意到、气到、劲也到”以改进动作质量，提高锻炼效果。

在长拳教学中，运用口诀传授技艺也有悠久的历史。如“冲拳”与“推掌”，要使发力顺当有劲，也有如下口诀：

冲拳不过肩，
掌指齐眉间。

因为冲拳与推掌的路线过高，或过低都会造成力量分散，并使拳与掌的击触面易位，减少出击效果。因此用“不过肩”来限定冲拳的高低；用“齐眉间”，来控制推掌的路线。

长拳最讲究“十二型”，也有口诀如下：

动如涛，静如岳。
起如猿，落如雀。
站如松，立如鸡。
转如轮，折如弓。
轻如毛，重如铁。
快如风，缓如鹰。

这里用“海涛”、“山岳”来形容长拳的气派，用动物“猿”来比喻长拳动作的机灵、矫健和敏捷；而落地则要象麻雀那样轻巧无声；用植物中的松树形象来比喻长拳静止动作的刚劲、挺拔和高洁；而单腿独立时，就要模仿公鸡在奔走时突然听到声响而立刻停步卷屈一只脚的形象，显示出动作的安定感；用车轮的飞快转动来形容长拳转身舞动要快而圆滑，使对方无懈可击；其他如“轻如毛”、“重如铁”、“快如风”、“缓如鹰”等都以具体实物和自然现象来告诉人们在进行长拳运动时，要根据具体需要，做到该轻时就轻，该重时则重，该快时如旋风，该缓时如落鹰，达到有的放矢，恰到好处目的。

在武术运动选材时，也可编出如下口诀：

五官端正，长相机灵。
四肢麻利，身材均匀。
肩膀松软，腰活脊正。
腕踝灵活，肘直膝挺。
爆发力好，反应灵敏。
短跑速快，要有速耐。
接受性好，模仿力强。
意志顽强，持之以恒。

口诀既能应用于武术教学与选材，是否也能应用于体操、田径、球类的教学呢？经过广大教师和教练员的实践和摸索，结论是肯定的。如在教授体操的跳马动作时，可编成这样的口诀：

助跑一阵风，
前后有腾空，
顶肩推手快，

落地钉垫中。

“助跑一阵风”，说明跑时人体重心略为提高，轻快如一阵风，使助跑动作连贯优美。“前后有腾空”与“顶肩推手快”，是按照跳马时的动作顺序：即第一腾空—顶肩—推手—第二腾空。根据同类并提和方便记忆的原则，把第一腾空和第二腾空一并叙述，以加深大脑对动作的印象，并提醒人们要象第一腾空一样地充分重视第二腾空动作。同时进一步指出，如果想做出理想的第二腾空，就必须在双手撑马的一瞬间，做出快速的“顶肩”和“推手”动作。使助跑的水平速度得到制动，下落的身体再次腾起，让人体重心又沿着另一个新的抛物线顺利下落。而“落地钉垫中”，是形容人体落地如钉，安如泰山。

体育教学口诀还被广泛运用到田径和各种球类运动的教学中，并取得了良好的效果。体育教学主要任务是增强学生的体质，在“讲解、示范、练习”三个教学基本环节中，应突出练习。练，必须有科学方法，有强度和密度。因此，在体育教学中认真贯彻“精讲多练”这一原则就显得十分重要。精讲是一种教学艺术，精讲应体现在准确、精练、生动、形象，使学生听得懂、记得牢、理解深、效果好，而运用口诀进行教学，正是继承我国传统教育特点而达到上述目的的有效手段，运用口诀进行体育教学，概括起来有以下优点：

（一）运用口诀教学有助于深入钻研教材，把握动作特征，抓住动作要领。

当初次讲授中、小学体育教学大纲中的前滚翻教材时，一般只是向学生讲明如何做好准备姿势；如何蹬地前滚；如

何收腹抱膝等动作要领。这些讲解是必要的。但如果能采用口诀进行讲授，就能起到画龙点睛的作用。而要把动作要领编成精练的口诀，就必须对教材作深入的学习和钻研，以便加深领会动作关键和难点，并采用新颖、简练、生动的口语加以表达。如前滚翻动作就可编成如下口诀：

手扶脚蹬头着垫，

团身似球滚向前。

“手扶脚蹬”，指出滚翻之前蹲撑的准备姿势和前滚的动力。而“团身似球”却生动地描绘出收腹、抱膝动作主要特征。可是要编好一首口诀，决不是“一蹴而就”，还必须针对学生程度，教师对教材深入体验，苦心捉摸，以寻找出运动规律和科学道理。如“团身似球”虽然生动形象，但它还没有揭示出圆形的物体为什么比方形物体容易滚动的奥秘。这时教学需要进一步向我们提出“不但要知其然，而且要知其所以然”的要求。通过实验证明，原来影响物体平稳度与支撑面大小有关。方块物体所以不易滚动，主要是因为它的外形是由六个平面所组成，其支撑面较大，如果没有较大外力的作用，重心不会超越支撑面，也就不容易滚动。而球是圆形，其支撑面近似一点，稳定角也小，只要稍加外力，就会使重心超越支撑面，自然容易滚动。为使口诀起到点窍的作用，又可将口诀改编为：

手扶脚蹬头着垫，

团身缩小支撑面，

滚动象球直向前，

抱膝蹲撑体不偏。

口诀中的“团身”、“象球”是为了缩小支撑面达到迅速前滚的目的，而“抱膝”乃是利用前滚的惯性，带动上体

迅速翻正。至于“蹲撑”目的是扩大支撑面以克服前滚易性，使其由滚动转入静止状态，达到稳住脚的效果。

(二) 口诀教学通过新颖、鲜明、押韵的语句，可以启发学生积极思维，丰富其想象力。

在教学过程中，教师针对青少年好奇和富于联想的心理特点，用生动活泼的语言进行讲解，可以调动学生的积极思维，达到提高学习质量的目的。在教学中恰当地运用口诀，正是达到这一目的的良好手段。例如讲授“掷标枪”可以采用如下口诀：

后引标枪腰放松，
蹬脚送髋拉满弓，
收腹挥臂急鞭打，
枪身脱弦刺青空。

“拉满弓”形容投掷前“引枪待发”的雄姿，犹如搭箭在弦，稍纵即发，也是为了拉长右臂及胸腹肌肉韧带，使身体超越器械，延长工作距离，以发挥其更大的肌肉弹性力。这一提法新颖、形象，容易引起学生的注意和激发学习的兴趣，使之具有跃跃欲试的心情。“急鞭打”、“刺青空”提法形象逼真，含意深远，并富有联想。“鞭打”是力的传递，使人容易联想到赶大车用皮鞭抽打牲畜的情景，从而意会收腹鞭打是要使投掷动作快而有爆发力。“刺青空”形容标枪出手迅猛有劲、气势凌厉，刺向青天。这些词句都符合青少年进取、好学和富于想象的心理特点，能诱发其内在的智慧和力量，使其认真思考动作，增加锻炼的劲头。

(三) 运用口诀教学可以活跃课堂气氛，调动学生学习积极性。

在教学中，教师讲解往往失之于平铺直叙，学生听来容