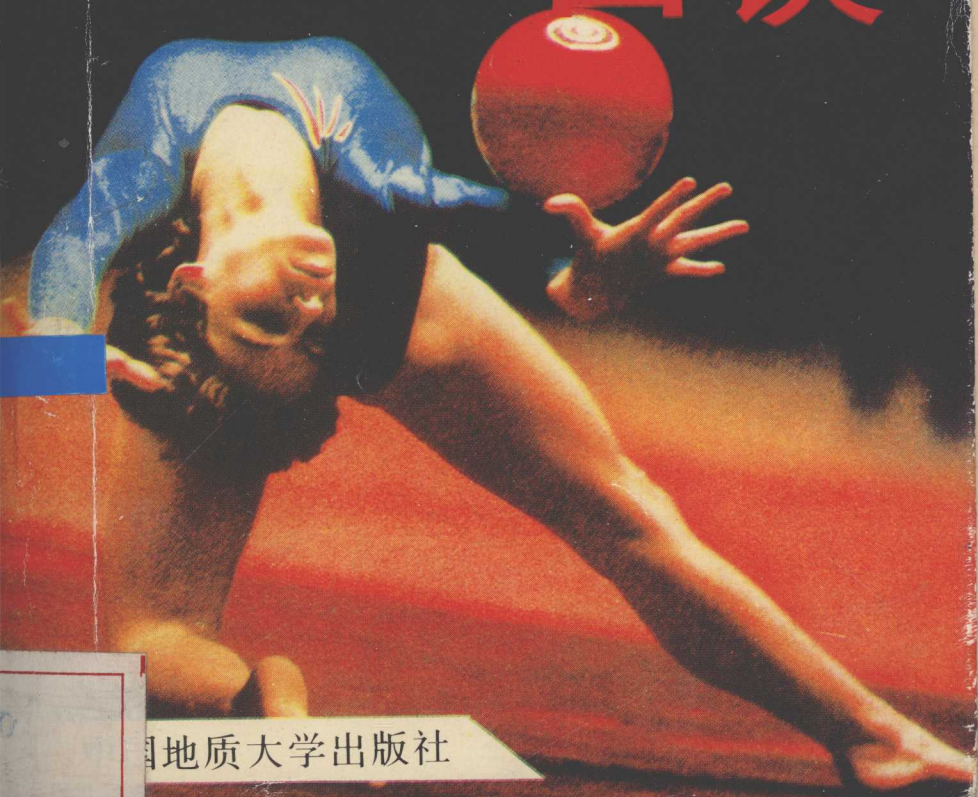


周 果 编著

实用 体育 口诀



地质大学出版社

实用体育口诀

周 果 编著

中国地质大学出版社

内 容 提 要

本书共有十八个部分，包括绪论、队列队形、田径、体操、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、武术、速度滑冰、娱乐体育、幼儿体育游戏、健美运动、中老年健身、军事体育、运动保健和体育卫生谚语。本书与其它体育书籍的不同之处，就是用口诀这种精练的语言来描述体育动作技术要领和有关体育的基本知识；文字简练，易学好懂，实用性强。全国体总副主席、著名体育家、清华大学教授夏翔在序中称这本书“是一本有新意有特色的体育简明读物”。

实 用 体 育 口 诀

周 果 编著

责任编辑 陈绪诚

插图 乔焱林 冯 芸

*

中国地质大学出版社出版

新华书店湖北发行所发行 湖北大学印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张 5.882 字数120千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数00,001—12,000册

ISBN 7-5625-0149-1/G·32

湖北新书目：53—43 定价：1.70元

序

为了适应体育事业发展的迫切需要，中国地质大学出版社将出版《实用体育口诀》一书。

该书的编写和出版是十分有益和必要的。体育口诀能将动作的结构和要领以及其它有关体育的基本知识用精粹、洗炼的语言概括出来，在体育教学与训练中很有实用价值，深受广大体育爱好者所喜爱。《实用体育口诀》一书有以下几个特点：一是内容丰富、涉及的面较宽；二是易懂易记，形象生动，读来省时省力，饶有兴味；三是从信息论、心理学等角度论述了体育口诀的作用，并提出了应用和创编体育口诀应注意的事项。因此，这本书值得体育工作者和大中小学生学习认真一读，对于许多家长和幼教工作者来说也是很有裨益的。

当然，该书也象任何其它处女作一样，可能不尽完备或有缺点，但疵不掩瑜，无碍其为一本有新意有特色的体育简明读物。希望作者在此基础上进一步努力，为普及体育基本知识作出更大的贡献。

袁翔

一九八六年初春于清华大学

目 录

绪 论	(1)
一、口诀的概述	(1)
二、运用体育口诀应注意的问题	(3)
三、体育口诀的创编	(5)
队列队形	(8)
一、原地队列动作	(8)
二、行进间队列动作	(10)
三、队形变换与方向变换	(11)
田 径	(12)
一、竞走	(12)
二、短距离跑	(12)
三、中长距离跑	(14)
四、接力跑	(16)
五、跨栏跑	(17)
六、越野跑	(19)
七、跳高	(19)
八、撑竿跳高	(22)
九、跳远	(24)
十、三级跳远	(25)
十一、推铅球	(27)
十二、掷铁饼	(29)
十三、掷标枪	(31)

十四、掷链球.....	(32)
十五、3000米障碍跑.....	(34)
十六、跑、跳的辅助练习.....	(35)
体 操	(37)
一、第六套广播体操.....	(37)
二、技巧运动.....	(39)
三、支撑跳跃.....	(42)
四、单杠.....	(44)
五、双杠.....	(48)
游 泳	(54)
一、熟悉水性.....	(54)
二、蛙泳.....	(55)
三、自由泳.....	(56)
四、仰泳.....	(58)
五、蝶泳.....	(59)
六、踩水.....	(60)
七、抓台式出发.....	(60)
篮 球	(62)
一、移动.....	(62)
二、传、接球.....	(64)
三、投篮.....	(67)
四、运球.....	(69)
五、突破.....	(71)
六、抢篮板球.....	(71)
七、防守.....	(72)
八、进攻.....	(75)
九、战术的基础配合.....	(77)

十、篮球运动员场上职责及要求.....	(79)
排球	(81)
一、准备姿势和移动.....	(81)
二、传球.....	(82)
三、垫球.....	(83)
四、发球.....	(84)
五、扣球.....	(86)
六、拦网.....	(88)
足球	(90)
一、踢球.....	(90)
二、停球.....	(91)
三、头顶球.....	(93)
四、运球.....	(94)
五、抢截.....	(94)
六、假动作.....	(95)
七、掷界外球.....	(96)
八、射门.....	(96)
九、守门员技术.....	(97)
十、战术.....	(97)
十一、各位置的职责.....	(98)
乒乓球	(100)
一、握拍法与准备姿势.....	(100)
二、发球与接发球.....	(101)
三、攻球.....	(102)
四、推挡球.....	(105)
五、弧圈球.....	(105)
六、削球.....	(107)

(107) 七、搓球.....	(107)
(108) 八、放短球.....	(108)
(109) 九、基本步法.....	(109)
武术	(111)
(111) 一、基本功.....	(111)
(113) 二、武术的基本技法.....	(113)
(116) 三、武术的套路.....	(116)
(120) 四、太极拳.....	(120)
(121) 五、太极拳站桩功.....	(121)
(122) 六、八卦掌.....	(122)
(123) 七、练武箴言.....	(123)
速度滑冰	(126)
(126) 一、滑跑基本功.....	(126)
(126) 二、冰上站立与行走.....	(126)
(127) 三、直道滑跑.....	(127)
(128) 四、弯道滑跑.....	(128)
(129) 五、起跑与冲刺.....	(129)
娱乐体育	(131)
(131) 一、围棋.....	(131)
(131) 二、桥牌.....	(131)
(132) 三、跳绳.....	(132)
(132) 四、钓鱼.....	(132)
(135) 五、门球.....	(135)
幼儿体育游戏	(136)
(136) 一、踢毽子.....	(136)
(136) 二、手拉手.....	(136)
(136) 三、跷跷板.....	(136)

四、早操	(137)
五、追逐跑	(137)
六、四面散跑	(137)
七、大皮球	(137)
八、传球	(137)
九、纵跳打球	(138)
十、跳远	(138)
十一、侧身钻圈	(138)
十二、五禽模仿操	(138)
十三、幼儿徒手操	(138)
十四、丢手绢	(139)
十五、直线走	(139)
十六、数字游戏	(139)
十七、跳绳	(139)
十八、秧苗做操	(140)
健美运动	(141)
一、正确体姿	(141)
二、发展肩臂肌肉群的练习	(141)
三、发展腹背肌肉群的练习	(142)
四、发展腿部肌肉群的练习	(143)
中老年健身	(144)
一、八段锦	(144)
二、五禽戏	(144)
三、气功	(148)
四、养生之道	(151)
军事体育	(156)
一、投手榴弹	(156)

二、行军.....	(160)
三、刺杀.....	(160)
四、“三防”常识.....	(162)
运动保健.....	(164)
一、运动按摩.....	(164)
二、治疗按摩.....	(167)
三、常用穴位.....	(167)
体育卫生谚语.....	(169)
一、生命在于运动.....	(169)
二、运动贵在坚持.....	(170)
三、饮食有节.....	(171)
四、生活有律.....	(171)
五、运动有方.....	(172)
六、乐观有益.....	(173)
后 记.....	(174)

绪论

一、口诀的概述

口诀，是为了传授某种方法或诀窍而编成的容易记诵的语句。它同谚语、俗语、顺口溜一样属于口头文学的一种形式，是人民所创造的。它体现了人民群众的智慧 and 才能，是祖国语言文库中璀璨夺目的明珠。

口诀和谚语、俗语虽同属于口头文学，但它们在表达的目的与内容上又有些差异。谚语有一定的论证性，以总结生产斗争、生活经验为目的，用哲理、经验说服人，教育人，给人以启迪。而口诀着重于描绘事物的特征，给人以生动具体的形象，目的在于方便记忆，加快信息的传播。许多口诀经过千百万人长期的传诵，千锤百炼，语言变得愈来愈精练，有些反映人们的生活经验、教训的口诀逐渐演变成谚语，并被固定下来。因此，谚语是从口诀中提炼出来的，而口诀是谚语的基础。

口诀最大的特点就在于它语言精练，形象生动，简单明了，琅琅上口，易诵易记，富有韵律。一堆复杂的、没有规律的、杂乱无章的材料，如果经过整理、归纳，编成口诀，就变得很容易记忆，并且印象深刻，经久不忘。我国许多民间文化之所以能流传至今，其重要原因就是利用了口诀进行传播。例如，我国传统的武术就是大量利用了口诀进行传授，一方面使学习者了解各种动作的攻防含义，便于准确地掌握动作；另一方面帮助学习者提高了兴趣和熟记速度。为

什么那些杂乱无章的材料一经编成口诀，就变得容易记忆、易于上口了呢？究其原因主要有以下四点：

第一，根据信息论的观点，信息材料编排得越有顺序，规律性越明显，则材料的每个结构单位所携带的平均信息就越少。例如：“千金难买老来瘦”七个字，若依次颠倒各字的顺序进行排列，就有5040种排列顺序， $(7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = 5040)$ 其中只有“千金难买老来瘦”这种排列最有规律、最有顺序，与我们头脑里已有的经验系统比较接近。因此，这种排列最便于记忆。

第二，由于口诀是将材料的内容进行了高度的浓缩和概括，这实际上是将零散的知识编结成网络，简化了记忆的过程。不仅使单位记忆的数量减少，而且还能产生“言有尽而意无穷”的感觉，使记忆的内容仍不失其完整性。例如，武术的身型口诀：

头正颈直肩下沉，挺胸塌腰紧收臀，
脊柱中正臂收紧，动作有力姿态神。
短短四句口诀，就将武术身型的基本姿态刻画出来了，使人们对武术身型的动作要领有了一个比较清晰的印象。

第三，由于口诀语言生动、形象，并适当地运用比喻，夸张，使得人们对识记的材料印象很深，就好像具体的事物已经醒目地出现在眼前。例如，简化太极拳动作名称口诀：
起势野马白鹤飞，接膝拗步琵琶挥，
倒卷肱接揽雀尾，云手尖在单鞭内，
探马在蹬双贯耳，左蹬下势穿梭去，
海针閃臂搬拦捶，如封似闭收势回。

第四，由于口诀和谐押韵，人们读起来顺口成章，铿锵动听，这种音韵的协调表现在押韵的运用，平仄的搭配等方

面。周恩来同志就曾经把我国三十个省、直辖市、自治区的名称编成一首七言诗：“两湖两广两河山，五江云贵福吉安，四西二宁青甘陕，还有内台北上天。”这样的编排就便于记诵。

我国劳动人民利用口诀为生产斗争和生活实践服务的历史源远流长。早在一千五百多年前，东晋葛洪《抱朴子·自叙》一文中说：“又曾受刀楯及单刀双戟，皆有口诀要术，以待取人”。至于口诀的起源，就无法考证了。我国传统的珠算，以及反映气候变化的二十四节气歌：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”就是利用了口诀才得以流传至今。

二、运用体育口诀应注意的问题

1. “精讲多练”是体育教学的一个重要原则。

体育教学不同于其它学科的教学，有着其自身的规律和特点。其它学科的教学主要是通过思维活动，使学生掌握教师所传授的科学知识和技能，在一堂课中，教师的讲解占有很大的比例。体育教学虽然也要传授一定的体育知识，但更主要的是通过各种身体练习，以达到掌握体育的基本知识、技能，锻炼身体，增强体质为目的。教师讲解的时间相对较少，而把更多的时间用于学生的反复练习。这就要求教师多在语言上下功夫。

美国哈佛大学B·F·斯金纳教授认为：“学习是一门科学，而教学是一种艺术，即如何把学生和教学大纲结合起来的艺术”。组织教学，传授知识离不开语言，而语言运用得好坏，是组织体育教学的关键。语言精不精炼，是衡量一

个体育教师教学艺术水平高低的重要标志。

体育口诀就是精讲的一种形式。它是把某项运动技术或战术的要领和方法，经过综合提炼，加工整理，取其重点、关键、精华的部分编写而成，并用于体育实践之中。因此，在体育教学的过程中，适当地、恰如其分地运用一些口诀，可以使体育课上得生动活泼，从而能有效地提高体育教学质量。

2. 概括归纳，化繁为简是体育口诀的重要特点。

体育教学讲解的要求也与其它学科的讲解要求不同。例如：历史课的教学，教师要清晰地陈述每一历史事件的来龙去脉，即它的产生，经过和结果，并穿插必要的描绘、比喻、故事等。教师的语言要富有逻辑性。而体育教学中教师的讲解，其重点是放在动作技术的要领，关键环节上。例如，在推铅球的教学，运用“蹬转挺抬体，推球手指拨”，这十个字的口诀，就把推铅球最后用力阶段的动作要领概括了。因此，从讲解的要求上来说，体育教学比较适合用口诀进行教学。

有关资料表明，识记庞杂冗长的材料，其效果不如识记简明扼要的材料。为了获得良好的记忆效果，体育教师在讲课时，应努力做到把烦琐的内容化为简明的，把深奥的内容化为浅显的，把难理解的内容化为易懂的。还要注意用简练的词语概括归纳教材的中心内容。例如，对于队列练习中齐步走的动作要领，可以用一首简明的口诀概括：“左脚迈出体随移，右脚跟步伐齐，前摆手高‘五’衣扣，始终自然要如一，步速每分一百二，步长七十五厘米”。这种口诀简洁明快，可以加强记忆的效果。对于短跑过程中“各就位”的动作要领，可以编成口诀：“肩宽撑地后膝跪，两手伸直拇

相对，姿态自然颈放松，稳定下来莫再动。”对于武术教学的方法与步骤，也可以编成口诀来帮助记忆：“初学着重抓路线，二步规格要扣严，节奏放在第三步，最后强调神和眼”。这种概括的口诀，既能抓住材料的主要特征，便于知识深化，又具有琅琅上口的韵律语言，这就使学生在回忆过程中，靠着联想把输入大脑的无数信息穿珠引线，构成一个记忆的网络，从而有助于记忆。

3. 体育口诀的运用要与示范讲解相结合。

体育口诀只是概括了动作技术的精髓，但不可能包括动作技术的全过程，特别是在表现动作技术的空间关系方面，仅用口诀还不够，必须同示范讲解融为一体，互为补充。

4. 注意体育口诀运用的时机。

口诀的运用应考虑教学的进程和动作技术的特点，如教学开始阶段，采用口诀讲授动作，就能给学生一个简要的动作概念；在教学过程中运用口诀，可以起到强化的作用，在小结中运用口诀，可以加深学生对动作的理解。

三、体育口诀的创编

体育口诀的创编是人们钻研体育动作技术，总结体育实践经验的过程，它需要经过思考、概括、推敲、提炼，而且还要在体育实践中加以检验，反复进行修改。在创编体育技术口诀的过程中，要注重以下五个方面：

1. 抓住技术动作的实质。如篮球的双手胸前传球的口诀：

翻、伸、推、转、拨、平。

双手胸前传球技术的基本环节是腕指力量的运用。口诀

集中突出地描绘了腕指动作：“翻”指持球时翻腕；“伸”是双臂向前伸出；“推”是拇指用力把球向前推出；“转”是手腕由内向外转动；“拨”是指食指、中指由后向前的弹拨使球出手；“平”是点明出球的高度。双手胸前传球是短促有力的动作，口诀仅用六个字，就概括了其动作的精髓，使人一听就懂。

2. 直叙技术动作的过程。如俯卧式跳高的口诀：

侧向直线助跑，起跳脚跟先落，

蹬伸上摆送髋，腾起杆上俯卧。

绕着横杆转动，顺势侧滚下落。（手、肘、足、肩、背依次落地）

它以简洁、朴实的语言直接叙述了俯卧式跳高技术动作的顺序，给予人们明确的动作概念。

3. 点明技术动作的要求，如排球的传球口诀：

判断落点对准球，击点距脸一球远；

手腕后仰指微屈，拇指相对一字齐；

两臂屈垂要自然，双掌置于胸腹区；

触球部位莫粗心，拇指根部斜上行；

协调蹬伸迎击球，腕指弹拨用巧劲。

在口诀中用“对准”、“一球远”、“后仰”、“相对”、“屈垂”和“蹬伸”等词清楚地说明了完成排球的传球技术动作的要求，这就加深了人们对动作的理解。

4. 讲究语言艺术。如蹲踞式起跑的口诀：

弯弓搭箭待命发，起动快似箭离弦。

在口诀中用“弯弓搭箭”来比喻起跑时的预备姿势，又用“似箭离弦”来形容起动时的飞速向前。这样三言两语的恰当比喻，有声有色，便于人们口传心记。

又如武术中长拳节奏的口诀：

动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊；

立如鸡、站如松、转如轮、折如弓；

轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风。

它以带有夸张性的语言，描述了长拳节奏的要求，既有知识性，又有趣味性，且押韵顺口，言简意赅，起着引人思考，欲行其言的作用。

5. 力求短小精悍

在口诀的创编时，要使口诀的语言准确精炼。心理学家的研究证明：一般人看一眼最多能记住7个不连续的数字。因此，每句口诀以少于7个字为宜，这样才使人容易理解，印象深刻。

