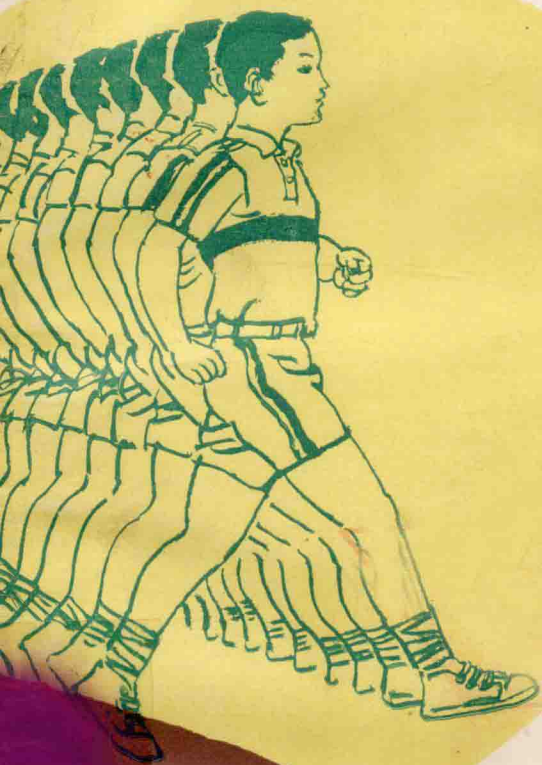


队列队形练习

中学体育教学丛书



责任编辑：帅英才

封面装帧：田 丰

中学体育教学丛书
队列队形练习

四川教育出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

成都人北印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张5.25 字数112千

1986年9月第一版 1986年9月第一次印刷

印数：1—1,900 册

统一书号：7344·412 定价：0.90 元

序

中学体育是中学教育的组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。培养德、智、体全面发展的一代新人和社会主义现代化建设人才，提高全国人民的健康水平和改善全民族的体质，不可不从儿童、青少年抓起，不可不搞好中小学体育。

学校体育的效果，取决于诸多因素，其中一个直接因素乃是体育教学的质量。多年来的实践证明，体育教学必须有效地增强学生的体质，促进他们的身体正常发育和机能的发展；必须传授必要的体育知识与技能，使学生养成锻炼身体的习惯；必须提高学生的思想觉悟，培养他们的共产主义道德品质。要完成这些教学任务，体育教师又必须具备相应的政治素养和业务水平。当前的一个突出问题是，有相当一部分体育教师，包括一些未曾受过体育专业教育的教师，深感自己体育知识、技能和教学方法不能适应工作的需要，他们

迫切希望提高专业水平，迫切希望出版更多的体育教学参考书，以满足其自学的需要，不断提高教学质量。有鉴于此，我们组织力量编写了这套《中学体育教学丛书》，以期解决中学体育教师中的一些实际问题。

本丛书力求体现教育性、科学性和实用性。编写中我们始终注意坚持以下几条原则：（一）遵循党的教育方针和国家关于中学体育的各项规定；（二）依据现行中学体育教学大纲和教材，着重阐明教学的组织与教法；（三）一切从实际出发，既讲明在正规场地、设备、器材条件下体育教学的组织与教法，又结合广大城乡中学的实际情况，介绍一些非正规条件下体育教学的组织与教法；（四）立足当前，放眼未来，在围绕现行教学大纲、教材阐述教学组织教法的同时，又适当介绍一些有关中学体育工作的实用性知识，以及体育方面一些新信息和新成就。

这套丛书共包括十六册：《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《艺术体操》、《技巧与体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《棒垒球与羽毛球》、《武术》、《室内体育教材》、《中学体育竞赛组织》、《体育保健》。以上各册由四川教育出版社陆续出版。

编写这样的丛书，对于我们来说还是一件新的工作。限于我们的水平，加之对中学体育实际了解不够，书中缺陷和错误在所难免，切望读者提出宝贵意见，以便今后修订再版时加以改进。

《中学体育教学丛书》编委会

一九八六年

出版说明

《中学体育教学丛书》旨在帮助中学体育教师更好地完成教学任务，促进体育教学质量的提高，推动学校体育活动的蓬勃开展。该丛书包括《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《武术》、《技巧与体操》、《艺术体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《棒垒球与羽毛球》、《室内体育教材》、《中学体育竞赛组织》、《体育保健》共16种，其编写系根据中学体育教学大纲和教材的要求，结合中学体育教学实际及青少年的特点，着重介绍各项的基本知识、技术技能及其教法，以及怎样组织教学、训练与竞赛等，并特别注意了非正常条件下的教学。书中配有大量插图，既能帮助教师解决教学中的实际问题，又适当扩大知识面，以补充教学内容。

本丛书由成都体育学院组织编写，该院周西宽副院长、叶培基副教授任正、副主编，并约请成都市中学教研室黄玉

明及长期从事中学体育教学的思品端等同志参加审订。

这本《队列队形练习》系根据中央军委 1983 年颁发的《中国人民解放军队列条令》最新规定，结合中学体育教学实际而编写的，主要讲述队列队形基本知识、体育教学和集体活动中各种队列队形的做法、要求、教学方法及运用。本书不仅适于中学体育教师使用，还可供体育和师范院校师生及其它各类学校体育教师参考。

编者 1986 年

目 录

一、概述	1
二、队列队形练习的基本术语	6
三、队列队形练习的指挥	9
(一) 教师指挥要求	9
(二) 指挥者的位置	10
(三) 指挥中应注意的事项	12
(四) 学生练习要求	14
四、队列队形练习的口令	16
(一) 下达口令的要求	17
(二) 口令的种类	22
(三) 口令的练习方法	30
五、队列队形练习的内容和教学	33
(一) 队列练习	33
(二) 队形练习	86

附 录	152
(一) 编队方法	152
(二) 运动会入场式队形	156

一、概 述

什么是队列队形练习？

队列是组成队伍的行列，队列练习就是学生在列队中所做的各种队列动作。

队形是列队的形式，队形练习的内容就是通过各种队列动作，协同一致地去进行某种队形和图形的变化。

队列与队形各不相同，但进行队列和队形的操练，两者又是联结在一起的。组织集体练习队列动作时，是在一定的队形条件下来做的；而进行队形或图形的练习时，则又必须运用队列动作来完成。

队列练习是军事训练的基本课目。中国人民解放军的队列训练，在军事科学技术的不断发展中，形成了一套完整而严密的内容和方法，对培养人民子弟兵的军事素质和战斗力具有十分重要的作用。1983年10月，中央军委重新颁发的《中国人民解放军队列条令》（以下简称《条令》）第一章

第一条就清楚地指出：“中国人民解放军的队列动作，是适应我军优良作风的培养和技术、战术训练的需要，在长期革命战争和军队建设过程中形成的，并且随着技术装备和作战方法的变化而发展。它是革命军队精神面貌的一种表现，是加强军队现代化、正规化建设的一种必要形式。加强队列训练，对于培养良好的军人姿态，严整的军容，协调一致的动作，优良的战斗作风，以及提高部队的组织性纪律性，增强我军的战斗力，具有重要意义。”

在中学体育教学、运动训练、课外锻炼以及各种规模的集体活动中，需要学习中国人民解放军队列训练的内容和要求，使能迅速地组织学生，合理地调动队伍，有效地统一行动，保证体育教学和其他集体活动的顺利进行。例如体育课进行投掷教学、器械练习或球类活动时，缺乏队列的基本训练和队形的严密组织，不仅难以组织教学和完成教学任务，而且难以保证学生的安全。因此，学习解放军的队列队形练习，是学校体育教学的一个十分重要的内容。

实施队列队形练习，既是组织体育教学和其他集体活动的需要，同时又是培养教育学生具有良好组织纪律性和完成学校体育任务的重要手段。学校体育教学的实践证明，通过队列队形的练习，可起到下列几项特有的培养教育作用：

(1) 教育学生学习中国人民解放军团结、紧张、严肃、活泼的作风，坚定、顽强、勇往直前的精神，迅速、准确和协同一致的行动；掌握队列训练的最基本内容，培养协调配合、共同努力的集体观念。

(2) 培养学生服从命令、听指挥，讲礼貌、守纪律的良

好习惯；严密教学的组织和活动。

(3) 集中学生注意力，振奋学生精神，促进教学和其他活动的顺利进行。

(4) 培养学生正确的身体姿势、节奏感和协调性，提高辨别方位和准确反应的能力，促进身体的正常发展。

队列队形练习看起来较简单，但做起来并不容易，而进行专门的操练又显得枯燥乏味。因此，教师除要坚持不懈、严格要求外，还应结合学生特点和教学需要，采用多种多样的教学方法和手段，以提高学生练习的积极性。例如，采用分组评比、给分；规定完成某种任务或要求；结合游戏形式；作为反应练习等等。

中学体育课中，队列队形练习既是必须掌握的教材内容，又是组织教学活动的基本手段，因而需要专门教，灵活用，教中结合用，用中还要教。只有教和用都严格要求，贯彻始终，学生才能学好用好。由于体育教学的需要和学生的年龄、性别、生理、心理等多方面的因素，因而在学校队列队形练习的内容、组织方法和具体运用上，也有不同于军队的一些特点。

第一，军队的编队是根据战斗的需要，按《条令》规定的班、排、连、营、团组成队形；而体育课则是根据教学的需要，按教学班、组来组成队形。由于各教学班的人数不等，组成多少列（路）的队形，及每一列（路）的人数多少也各有不同。一般情况下，每个班的队形和人员基本固定，但有时根据教材内容或教学安排，要分成几个组（列）。分组时或按技术水平划分，或按身高划分。如果是男、女生合班上课，则要按男女分别列队和分组。总之，组成队形时应根

据具体情况灵活掌握。

第二，军队里进行军事训练、集体行动时，都是按班、排、连组织活动；而体育教学和学生集体活动，则是按年级、教学班、小组来组织活动。尤其是体育课的教学，不同的教学部分、教材内容、教学方法及场地、器材条件，需要采用不同的组织形式。开始部分是组织动员，明确任务，采用的是密集的队形；准备活动是集体的运动，采用的是散开队形；基本部分是各类教材的练习，又是分组的活动。不同的项目、不同的教材，采用集体或依次练习的方法，其队形组织不同；同一教材的不同要求和方法，队形组织也不同。如篮球的双手胸前传球，集中掌握传、接球动作，可以采用二列横队面对定位传、接球；而学习移动中传、接球方法，可以采用二路纵队面对迎面跑动传、接球的队形组织。由此可知，体育教学中队形组织是多变的运用。

第三，队列《条令》是解放军队列训练的内容，也是中学队列队形教学的依据。由于学校教学的特点，运用《条令》的内容是徒手的队列动作和基本的队形方法。对于这些必要的共同的内容，应该按照《条令》的规定执行。但由于教学的需要和对象的特点，在教学中又常采用《条令》里没有的队列动作和队形变化。例如两脚左右开立，两手背在体后的稍息动作，运动员常用的正步走，一至几或奇数、偶数的报数，两臂侧举或叉腰的看齐，一列（路）变成三列（路）的队形，行进间一路纵队变多路纵队，各种图形练习，以及小学生行进的步幅步速与解放军成年都有所区别等等。对于这些有别于《条令》的内容，也要根据《条令》的基本方法和要求来做，以保证队列训练的特性不变。

在体育教学中重视队列队形练习，对于培养学生的组织纪律性，培养青少年成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，有着十分重要的意义。

二、队列队形练习的基本术语

1.列 学生左右并列站成一条直线叫列。

2.路 学生前后重叠站成一条直线叫路。

3.横队 学生左右排列组成的队形叫横队，横队的横宽大于纵深。横队有一列、二列、三列、四列横队，或根据实际需要确定。多列横队的最前一排为第一列，第二排为第二列，依次类推；如果全队向后转，原来最后的一列在前排，则为第一列，依次类推。

4.纵队 学生前后排列组成的队形叫纵队，纵队的纵深大于横宽。纵队有一路、二路、三路、四路纵队，或根据实际需要确定。多路纵队的最左面一路为第一路，向右依次类推；如果全队向后转，原来最后一路为第一路，余依次类推。

5.翼 队形的左右两端为翼，左端为左翼，右端为右翼。

6.轴翼和外翼 横队或多路纵队在行进中左右转弯走

时，内侧的一翼为轴翼，另一翼为外翼。左转弯和左后转弯走时，左端为轴翼，右端为外翼；右转弯和右后转弯走时，右端为轴翼，左端为外翼。

7. 排头 位于横队的右翼或纵队之首的学生（一列或数列的右翼，一路或数路之首）为排头。当全队向后转，原来的排头变为排尾。

8. 排尾 位于横队的左翼或纵队之尾的学生（一列或数列的左翼，一路或数路之尾）为排尾。当全队向后转时，原来的排尾变为排头。

9. 基准学生 按规定队形列队时，以排头学生（或指定不在排头的某学生）作为看齐或行动的目标叫基准学生。在全年级或全校的集体行动时，还可以指定以某一班或某一年级为基准，作为看齐或行动的目标。在一个班（组）内做向右（左）看齐时，可以省略“以排头（或右翼、左翼）为基准”的提示，但向中看齐时，必须指明以谁为基准。

10. 间隔 学生个人与个人或成队与成队，彼此左右之间相隔的空隙叫间隔。一般个人左右之间的间隔为10厘米（两肘之间），成队左右之间的间隔为2步。如有特殊规定，在口令前提示指明。

11. 距离 学生个人与个人或成队与成队，彼此前后之间相距的空隙叫距离。一般个人前后之间的距离为75厘米（前一人脚跟至后一人脚尖），成队前后之间的距离为2步。如有特殊规定，在口令前提示指明。

12. 正面 列队时学生面向的一面叫正面。

13. 后面 列队时学生背向的一面叫后面。

14. 伍 二列或二列以上的横队，前后排列的学生为伍。

各伍的人数与列数相等时叫满伍，人数少于列数的叫缺伍。在集合整队时，各列人数不等，缺伍应缺在排尾，但要补齐前面一列或数列。全队向后转时，后面的学生向前补齐缺伍位置。

15. 队形横宽 队形两翼之间的宽度叫队形横宽。

16. 队形纵深 队形最前面至最后面之间的纵长叫队形纵深。

17. 步幅 一步的长度。两脚前后一步时，为后脚脚尖至前脚脚尖的距离；两脚左右平行一步时，为两脚内侧间的间隔。

18. 步速 每分钟行进的步数叫步速。

三、 队列队形练习的指挥

学生学习队列队形动作,队伍的调动,以及队形的变化,都是通过教师正确的指挥进行的。指挥是否熟练、准确、恰当,关系到队列行动的效果。因此,队列队形的指挥艺术是体育教师应具备的基本能力。

(一) 教师指挥要求

1. 以身作则 指挥者虽然是指挥学生做动作,但指挥者本身的作风必须过硬,要求学生做到的,教师自己首先能做到,既要言传,又要身教,学生才能做到服从命令、听指挥。例如,要求学生做好立正,指挥者也必须立正;要求学生严肃认真,指挥者必须是一丝不苟。因此,在队列队形的练习中,指挥者应当是姿态端正,精神饱满,严肃认真地作