

幼儿艺术体操教程

YOUER YISHU TICAQ JIAOCHENG

◎主 编 李方玉



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

幼儿艺术体操教程

主 编 李方玉

副主编 刘 畅 赵丽琼 葛 英

参 编 张 训 饶 丽



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿艺术体操教程 / 李方玉主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4511 - 1

I. ①幼… II. ①李… III. ①艺术体操 - 儿童教育 - 教材 IV. ①G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 084855 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 7

字 数 / 127 千字

责任编辑 / 袁 媛

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

张慧峰

印 数 / 1 ~ 1500 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 18.00 元

责任印制 / 吴皓云

Preface 前言

为了进一步深化幼儿教育教学改革,编者结合多所高等院校的幼儿教育专业的师资、内容、教法等方面的特点,以及大、中、小城市的幼儿园对幼教专业的需求,编写了《幼儿艺术体操教程》,旨在突出幼儿艺术体操教学的针对性,满足目前市场对幼儿艺术体操教学的需求。

《幼儿艺术体操教程》为实现上述宗旨,在编写思想上强调内容的实用性。书中图文并茂地讲解了幼儿艺术体操的基本内容,具有形象、生动、直观性强的特点。

本书从理论上阐述了艺术体操的发展概况、特点、种类、内容和意义,论述了徒手基本练习和持轻器械基本练习的动作要求,并创编了一些组合练习和成套动作练习,特色鲜明,针对性强,适用范围广,是作者在长期的实践经验积累的基础上,结合我国幼儿艺术体操的发展状况科学归纳总结的成果,希望能对幼儿艺术体操教学工作的开展提供一些帮助和参考。

本书由李方玉、刘畅、赵丽琼、葛英、张训、饶丽等共同编写完成。刘畅负责第一章的编写,李方玉负责第二章、第三章、第四章、第五章、第六章的编写,葛英负责图片处理,赵丽琼和张训负责校对文稿,饶丽负责校对图片。

由于编者对幼儿教育的了解尚不够深入,加之我们对教材的创新尝试也是探索性的,所以书中难免存在错误或不当之处,恳请各位同仁在使用本教材的过程中给予关注,并将改进意见及时反馈给我们,以便在下次修订时完善。

编者



第一章 艺术体操概论	1
第一节 艺术体操的发展概况	1
第二节 幼儿艺术体操的特点和种类	3
第三节 幼儿艺术体操的内容	4
第四节 开展幼儿艺术体操的意义	5
第二章 徒手基本练习	7
第一节 基本姿态和基本部位	7
第二节 摆动和绕环	12
第三节 波浪	19
第四节 步伐与舞步	22
第五节 转动与转体动作	38
第六节 平衡动作	40
第七节 跳跃	42
第八节 近似技巧动作	46
第九节 把杆基本动作	48
第三章 轻器械练习	62
第一节 绳	62
第二节 球	68
第四章 组合练习	81
第一节 徒手组合练习	81
第二节 轻器械组合练习	90
第五章 幼儿艺术体操编排	96
第一节 幼儿艺术体操编排的依据	96
第二节 幼儿艺术体操编排的要素	97
第三节 幼儿艺术体操编排的步骤	98
第六章 幼儿艺术体操竞赛	101
第一节 幼儿艺术体操竞赛的意义和特点	101
第二节 幼儿艺术体操竞赛的组织工作	102
第三节 幼儿艺术体操竞赛的裁判工作	103
参考文献	105

第一章 艺术体操概论

第一节 艺术体操的发展概况

一、艺术体操的起源和发展

艺术体操起源于欧洲,是一种新兴的体育项目,是一种徒手或手持轻器械,在音乐的伴奏下进行的体育运动。

艺术体操也叫韵律体操,是一种艺术性很强的女子竞赛体操项目。实际上,艺术体操并非由从事体育运动的人员发明创造。法国的生理学家乔治·德迈尼、瑞士的音乐教师达尔·克罗兹、德国的舞蹈教师拉班以及现代体操家博德和梅道等人,主张以女子优美的自然体型为基础,在音乐伴奏下,做出各种有节奏的艺术造型动作活动,从而锻炼女子身体的柔韧性,形成正确而健康的身体形态,同时增强人体动作的艺术性和协调性。当时,专门从事研究体育与医学的爱沙尼亚人艾德勒及他的学生库普,在长期致力于创造符合美学要求的和谐的动作研究之后,将动力性动作与放松的流线型动作交替编排,最终形成了具有活力及独特风格节奏的体操雏形。艺术体操就是在这个基础上,经过长期实践逐渐形成的。20世纪50年代正式定名为艺术体操。

艺术体操的主要项目有绳操、球操、圈操、带操、棒操五项,它吸收了芭蕾舞、现代舞、民间舞和杂技等的精华,不但能够培养运动员的力量、灵巧、节奏感等素质,而且从心理和生理角度来看,它更符合女子锻炼的要求,深受现代女性欢迎。

19世纪末,出现了有音乐伴奏的各种身体动作练习。20世纪初,瑞士日内瓦音乐学院教师雅克·达尔克罗兹创编的韵律体操,将身体练习与音乐结合起来,并从最初的徒手形式发展为使用轻器械的形式。1962年,艺术体操被国际体操联合会确定为比赛项目;1963年,举办了第一届世界艺术体操锦标赛,1988年被列为奥运会比赛项目。

韵律体操原来只有女子比赛项目,主要包括绳操、圈操、球操、棒操和带操五种;而男子的比赛项目通常没有球操和棒操,但加入了棍操。后来,西班牙的鲁本·奥利维拉将全部女子项目男子化,但其身体所展现出的柔韧性却不逊于任何女子艺术体操运动员。

艺术体操是一项新兴的体育项目,20世纪80年代,艺术体操以其特有的魅力在各体育院校广泛开展起来。随着社会的发展,该项目在中国国内已产生了较大的影响。

艺术体操被列为 1984 年第 23 届奥运会比赛项目。艺术体操运动有利于发展人的协调性、柔韧性、灵巧性等身体素质,也是进行美育的一种手段。瑞士日内瓦音乐学院教授雅克·达尔克罗兹为了实现身体运动与音乐的结合,创编了节律运动、训练听力的动作和即兴动作,用人的身体运动把音乐节奏表现出来。现代舞创始人之一的德国舞蹈家拉班在现代舞的基础上创立了“学校教育舞蹈”,为艺术体操的产生作出了贡献。

20 世纪 20 年代,艺术体操逐步发展为竞技运动项目。1928—1956 年的 6 届奥运会均规定每个国家的女队必须参加由 6~8 人组成的轻器械集体操比赛,这成为国际艺术体操比赛的最初形式。1962 年,国际体操联合会确定艺术体操为女子竞赛项目。1963 年,匈牙利布达佩斯举行了第 1 届世界艺术体操锦标赛。

二、我国幼儿艺术体操简况

在当今飞速发展的信息时代,人们越来越多地意识到幼儿体育教育在对幼儿进行素质教育中所起到的举足轻重的作用。现代社会中集健身性、大众性、竞技性、娱乐性为一体的各类形式简单、实效性强的健身项目广泛、迅速兴起并发展起来的同时,幼儿体育运动项目也受到社会各界的关注。幼儿基本体操作为幼儿体育活动的组成内容之一是近年来新兴的一种体育项目。20 世纪 90 年代初,在中国教育部、中国关心下一代委员会、体操协会以及体操界专家教授、教练员的积极倡导下,幼儿基本体操在全国范围内被推广普及,并且得到迅速发展。推广幼儿基本体操,一方面是为改善我国幼儿的体形体态,改善幼儿健康状况和增强幼儿体质;另一方面是为体操、跳水、艺术体操、花样游泳和滑冰等艺术难度高的项目培养后备人才。幼儿基本体操以星火燎原之势迅速在全国范围内广泛开展,至今已有十几年的历史了。许多幼儿教育学家、体育界专家、心理学家、医学专家等科研人士致力于幼儿基本体操的研究,并从理论和实践中证实了幼儿基本体操是一种适宜性的体育活动,是促进幼儿身心和谐、全面发展的有效措施,是实现幼儿体育教学任务、对幼儿实施素质教育的重要手段之一,它对幼儿的全面发展具有重要意义。为了能有效地促进幼儿艺术体操的发展,自 1992 年以来,四川省在全省范围内开展幼儿基本体操表演大会,至今已举办了 15 届,幼儿表演水平逐年提高,显示了此项目的旺盛生命力。与此同时,教师教学水平、经费问题、幼儿园领导态度、宣传等方面存在缺陷,严重影响幼儿艺术体操的发展。

三、艺术体操的欣赏

艺术体操,包括徒手和器械动作,运用各种走步、舞步、跳跃、转体、平衡、波浪、弹性、松弛以及技巧中的翻滚跌扑,在音乐伴奏下进行有韵律的身体活动,以身体姿态展示出女性优美的动态、形象和风姿。

艺术体操不仅体现出体育运动的健康美,而且融入了芭蕾舞、民族舞、竞技

体操、技巧、武术、杂技、戏剧等艺术之精髓，创造了一整套有思想、有表情、有层次、有结构、有难度的立体练习模式。

艺术体操以其高超的难度技巧、独特而新颖的编排、妩媚多姿的舞蹈、袅袅婷婷的动作及协调一致的音乐配合等因素来展示出优美而和谐的姿态美。它要求每一个动作不仅体现出线条美和节奏美，而且还要有大小、高低、强弱、快慢、缓急、正侧、主宾、虚实、方圆、奇偶、断续、顿挫、张弛、离合等变化，表现出艺术体操的高雅和谐，刚柔相济，动静结合的美姿，从而使人们赏心悦目。

艺术体操只有以高雅的技巧、优美的舞姿、动听的旋律、协调的色彩、感人的艺术形象和敢于表现等各种因素，综合成一个统一、和谐的有机整体，才能创造出鲜明、完美的意境，令人心驰神往，产生强烈的审美力量。若忽略了任何一个局部，如技巧难度太低、音乐旋律感太差、造型不美、神形分离等，均会对整体产生重大的损伤。在艺术体操中绝不能把技巧、舞蹈、造型、音乐等看成是各自孤立的、个别的部分，而应严格地按照每一局部美的规律进行创造，并把它们和谐、完整地统一在自己的审美理想和民族风格之中，浑然成为一个整体，方可产生出韵味十足、水乳交融、风格突出、令人陶醉的艺术感染力。

第二节 幼儿艺术体操的特点和种类

一、幼儿艺术体操的特点

开设幼儿艺术体操课程，融入审美教育，在艺术体操中培养幼儿对音乐节奏、动作内涵的理解能力，学会欣赏美、感受美、展示美。开展艺术体操实践教学，旨在让幼儿从小在艺术体操中接受审美教育，健身健体，陶冶情操。幼儿艺术体操教学辅之优美、动感的乐曲，培养了幼儿优美的舞姿，更重要的是培养了幼儿的“身体协调能力、自我表现能力和合作能力”。音乐是艺术体操的灵魂，是充分体现其韵律和节奏的最主要的表现手段。一首优美动听、与动作协调配合的乐曲，不仅能激发练习者的情绪，提高练习的兴趣，最主要的是能使艺术体操动作更富有感染力和表现力。对于初学者来说，音乐不是单纯的“节拍器”，而是应通过听音乐做动作，培养练习者的节奏感。同时，音乐还能帮助练习者合理地掌握动作技术。例如，学习弹簧步时，音乐可以帮助练习者体会弹性起伏的“力”的运用，这是任何节拍器和口令都不能替代的。

幼儿艺术体操突出表现幼儿的活泼与天真。从幼儿的心理和生理的角度来看，它的特点首先是“小”，即时间短，内容不能复杂，结构简单；其次是“浅”，动作太复杂、难度太大不利于孩子的身体健康发展。这就要求艺术体操的动作编排不要太长，要短小精悍，活泼有趣，有一定的简单情景。另外，幼儿时期是锻炼柔韧的最佳时期，因此体操要体现柔美的特点。

在这一阶段的训练中,应特别注意儿童的生理、心理特点。6~8岁的儿童正处在学龄前和开始受小学初级教育的阶段,儿童生活发生很大变化。这阶段的儿童在男女性别差异上不明显,儿童时期的中枢神经系统的兴奋过程占优势,各器官系统包括心血管系统、骨骼肌肉系统的发育尚不完善,很不均衡。他们好动,注意力不易集中,控制身体活动的能力较低。儿童的形象思维多于抽象思维,无意注意占优势,易被一些新奇刺激所吸引,并且情感的表现比较明显,容易多变,意志比较薄弱,主动性、独立性和坚持性都比较差。所以,教练员在训练时应多采用游戏性手段,注意趣味性。教练员要善于变换各种方式和方法,采用新的、有趣味的内容去吸引他们,训练内容应由简单的单个动作发展成组合动作,配上儿童们喜欢的、易懂的乐曲,编排简单的队形变化,进行表演性的训练。在训练艺术体操各种基本技能的同时,还应不失时机地注意培养儿童动作的对称性,使身体左右两侧(包括手和脚)具有相同的运动能力。在教学训练中还应充分运用直观教学,采用准确、优美的示范动作和形象、有趣的语言,并且基本上采用集体性教学。训练中,除绳、球器械外,还可增加纱巾、铃鼓等其他表演性器械练习,编成表演性的小节目,以提高其训练兴趣,丰富表演节目内容。此阶段训练的运动量不大,多采用运动负荷不大、小强度的教学课形式,课上应多交替和变换练习内容,避免局部负担过重,以使孩子们整堂课充满愉快、积极的情绪。

二、幼儿艺术体操训练的种类

这阶段的训练应与专业性的选材工作紧密结合。本阶段的主要任务是培养孩子们对艺术体操的兴趣,使其了解艺术体操的一般常识,培养孩子动作的协调性、柔韧性、音乐感受力、舞蹈能力及灵巧、速度等素质和能力,使孩子初步掌握艺术体操的基本技能。这阶段训练的主要内容包括:

- (1) 一般性跑跳练习和游戏。
- (2) 腰腿基本功——三面劈腿、各方向踢腿、搬腿和控腿等。
- (3) 舞蹈动作和艺术体操徒手练习。
- (4) 艺术体操的器械练习——可以从绳和球两种器械先下手。

第三节 幼儿艺术体操的内容

一、徒手练习

幼儿艺术体操徒手练习包括手臂与腿的基本动作、基本步法与舞步、摆动与绕环、躯干弯曲与波浪、跳跃、转体、平衡、弹性、松弛等。徒手动作可以在原地或行进中进行,各种徒手动作可单个练习,也可组合成套练习。集体进行徒手动作时可通过各种步法进行队形变换,采用交错、对称、依次等方法形成团体操的效果,可双人练习、多人配合练习或组成图案造型。

二、持轻器械练习

幼儿艺术体操所使用的器械无严格规定,可使用正规的艺术体操轻器械,也可利用其他幼儿用品器械。

幼儿艺术体操持轻器械一般可做各种举、摆动、绕和绕环、绕“8”字、转动等动作;有弹性的器械可以做弹动;还可以在摆绕动作中构成图形。这些动作可以双手或单手、朝不同方向、在不同面上、移动或原地完成。

第四节 开展幼儿艺术体操的意义

一、开展幼儿艺术体操的必要性

艺术体操的启蒙一般始于5~6周岁,这时正处于儿童发展的幼儿中后期,是提高艺术体操所需要的柔韧性、灵敏性、协调性、平衡性、节奏感、美感的重要时期,此时进行这些素质的开发,可以达到事半功倍的效果。

但是,这个时期儿童动作的协调性较差,容易出现多余动作;控制和调节自己心理活动和行为的能力很差,带有明显的随意性,有意控制能力差;注意的稳定性较差,容易对许多事物产生好奇,活泼好动,但这种对事物的好奇与兴趣维持时间短,易受周围事物的影响;相比舞蹈而言,艺术体操对体能的要求更高,需要儿童具有一定的毅力。所有这些因素,导致了5~6岁的幼儿在初学艺术体操之际,容易产生厌学情绪,学习积极性、主动性差;即使是进入童年期的儿童,虽然随着年龄增大,其动作协调性、注意力、有意控制能力增加,但由于其所学艺术体操难度、强度亦随之增大以及进入小学后学业的加重等因素,也可能使其最终放弃对艺术体操的学习。

二、幼儿艺术体操的锻炼价值

(一) 健身作用

幼儿艺术体操动作自然、协调,经常锻炼能使身体各部分器官、系统的功能以及各种身体素质和身体活动能力得到均衡发展,使体质不断增强,尤其对促进幼儿骨骼、肌肉、内脏器官、神经系统的正常发育、对形成正确的身体姿势有良好作用。同时,幼儿艺术体操能有效提高幼儿的柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质,对于保健康复也有一定的积极作用。掌握了幼儿艺术体操动作的练习方法之后,可根据需要灵活运用,长期坚持必能终身受益。

(二) 审美作用

艺术体操是一项审美价值很高的体育运动,其动作优美,富于韵律感,每个动作的方法、要领及表现形式都与“美”有关。通过幼儿艺术体操练习可提高

小朋友们对形体美、运动美、姿态美、音乐美、风度美的欣赏水平，有助于树立其正确的审美观、提高其艺术素养，并能有效促使练习者形成高雅的气质、端庄的仪表。在悠扬的乐声中做出优美、流畅的动作，无论对练习者或旁观者都是一种美的享受。因此，幼儿艺术体操还具有较为突出的审美教育作用。

（三）娱乐作用

幼儿艺术体操动作优美、活泼，具有浓郁的现代气息，参加艺术体操运动能够陶冶情操，使人产生愉快的情绪。双人和多人进行的集体操练习创造了宽松、和谐的社会环境，有助于加强幼儿的感情交流，使其体验群体活动的乐趣，达到愉悦身心的目的。组织幼儿艺术体操表演，不但表演者有机会相互观摩、提高技艺、增强自信，而且能吸引更多的人参与这项活动，让更多的人分享到幼儿艺术体操的乐趣，有助于活跃社会生活。

（四）教育作用

幼儿通过幼儿艺术体操的练习，能够有效地增强自信心，增强集体观念，增强合作意识，培养刻苦精神和顽强的意志品质，培养创造性思维方式和应变能力。

总之，开展幼儿艺术体操活动，对于全面提高幼儿的素质具有显而易见的积极作用。

第二章 徒手基本练习

第一节 基本姿态和基本部位

进行艺术体操徒手基本练习，首先要有明确的方向概念。身体的方位一般以练习者自身为基点，以身体面对教师的方向为正前方，每向右转 45° 为一个方向，共分为8个方向。为了表述方便，用1~8这8个数字来表示8个方向，称为1~8点。在图中以符号表示练习者的站立方向，白为面向，黑为背向（见图2-1）。

一、基本姿态

（一）站立的基本姿势

头正直，两肩下沉，背部挺直，收腹立腰，臀部和两腿肌肉收紧，膝盖绷直，大腿外旋，脚外展，全脚掌着地，重心在两脚上，目前视（见图2-2）。

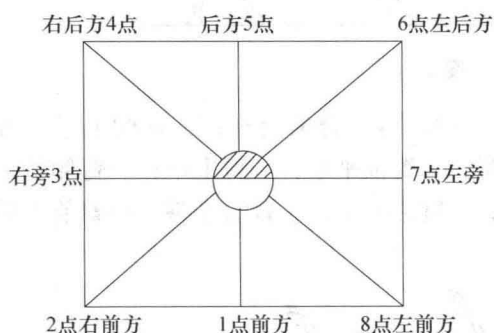


图 2-1



图 2-2

（二）手形和臂形

手臂可保持伸展、弧形或屈臂的形态。手的基本形态是手指并拢，拇指与中指指向里合。当手臂伸展时，手指与手腕随之伸展，在手背处呈反弓形，如图2-3中的（1）所示。当手臂成弧形时，手指、手腕放松（稍屈），使整个手臂从肩至手指尖成柔和的弧形，如图2-3中的（2）所示。



图 2-3

二、手臂基本部位

(一) 直臂的基本位置

(1) 两臂同方向的举：后斜下举、前上举、前平举、上举、侧平举、侧下举、后斜上举（见图 2-4）。

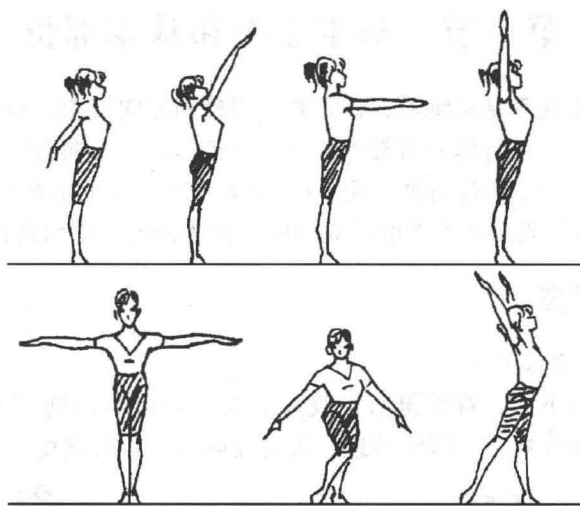


图 2-4

(2) 两臂不同方向的举：一臂上举，另一臂前上举；一臂侧上举，另一臂侧下举；一臂后上举，另一臂前下举；一臂前平举，一臂上举；一臂侧平举，一臂上举；一臂前平举，一臂侧平举；一臂前平举，一臂后平举；一臂前上举，一臂后平举（见图 2-5）。

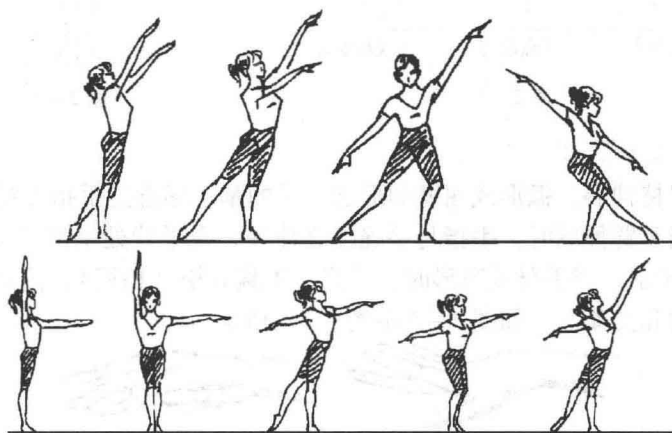


图 2-5

(二) 芭蕾舞手臂的七个基本位置 (1~7 位)

芭蕾舞手臂的七个基本位置如图 2-6 所示。

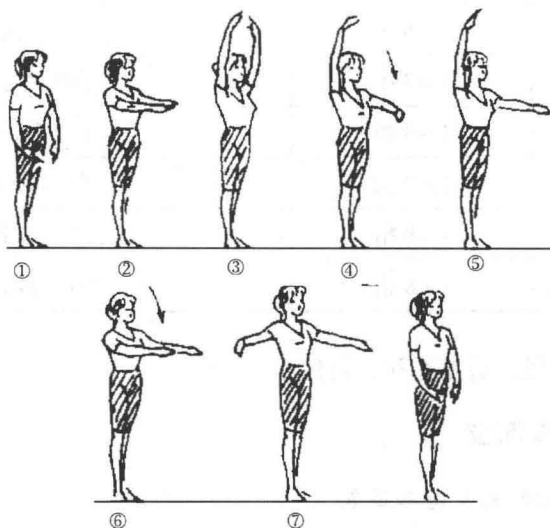


图 2-6

练习组合：手位组合。

伴奏：《枉凝眉》。

预备：一位脚站立，手臂自然垂直两侧。

做法如表 2-1 所示。

表 2-1

节	拍	动作说明
(一)	1~8 拍	一位手
(二)	1~8 拍	二位手
(三)	1~8 拍	三位手
(四)	1~8 拍	四位手
(五)	1~8 拍	五位手
(六)	1~8 拍	六位手
(七)	1~8 拍	七位手
(八)	1~8 拍	手臂前下举
(九)	1~8 拍	手臂前平举
(十)	1~8 拍	手臂前上举

续表

节	拍	动作说明
(十一)	1~8 拍	手臂上举
(十二)	1~8 拍	手臂侧上举
(十三)	1~8 拍	手臂侧平举
(十四)	1~8 拍	手臂侧下举
(十五)	1~8 拍	手臂后斜下举
(十六)	1~8 拍	手臂后斜上举

要求：动作舒展，适度柔和、自然。

三、脚的基本部位

(一) 芭蕾舞脚的五个基本位置

芭蕾舞脚的五个基本位置如图 2-7 所示。

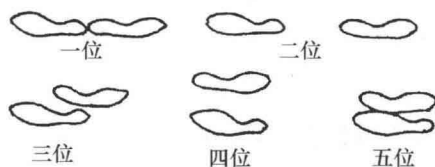


图 2-7

(二) 中国舞脚位

并立（正步）、自然位（八字步），开立（前后开立、左右开立）、丁字步（见图2-8）。

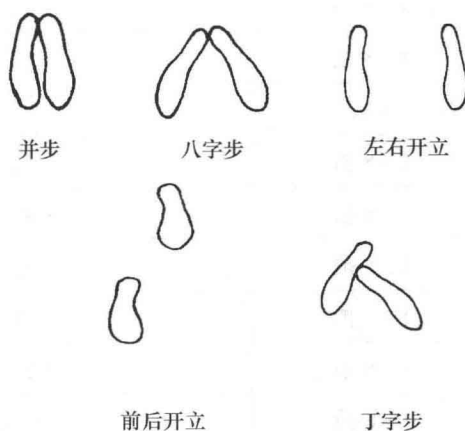


图 2-8

四、腿形

脚面和膝关节绷直，并向外旋转（见图 2-9）。

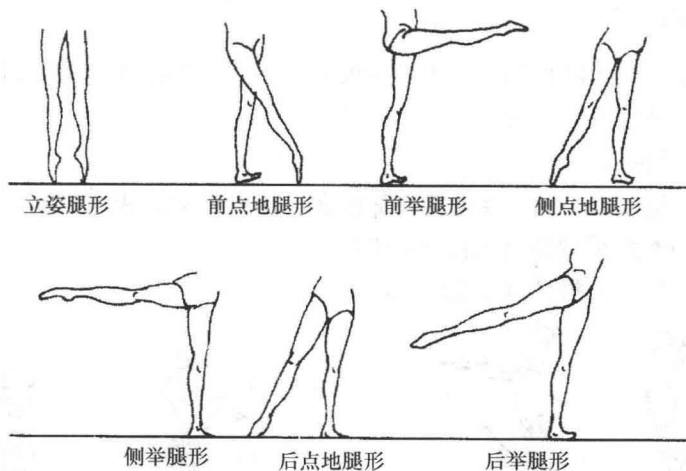


图 2-9

练习组合：脚位组合。

伴曲：《雪绒花》。

预备：一位脚站立，手臂一位手。

做法见表 2-2。

表 2-2

节	拍	动作说明
(一)	1~8 拍	一位脚
(二)	1~8 拍	二位脚
(三)	1~8 拍	三位脚
(四)	1~8 拍	四位脚
(五)	1~8 拍	五位脚
(六)	1~8 拍	并步
(七)	1~8 拍	八字步
(八)	1~8 拍	左右开立
(九)	1~8 拍	前后开立
(十)	1~8 拍	丁字步 最后两拍手臂小波浪还原

要求：腿伸直，动作适度柔和、自然。

第二节 摆动和绕环

一、摆动

摆动动作是肢体以相邻关节为轴所做的钟摆式或挥摆式的弧线运动。有手臂摆动、腿的摆动和上体摆动。

(一) 手臂摆动

手臂摆动是以肩为轴，使臂在身体的各个面上做钟摆式的运动。

1. 两臂同时前后摆动 (见图 2-10)

2. 两臂同时左右摆动 (见图 2-11)

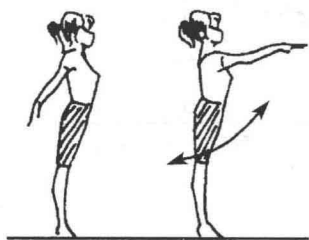


图 2-10

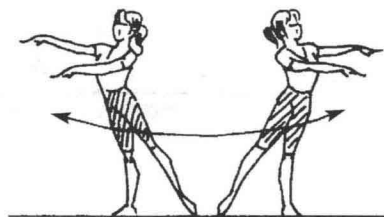


图 2-11

3. 两臂分别前后摆动 (见图 2-12)

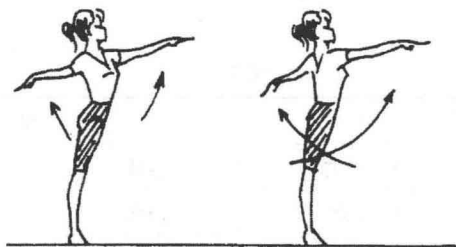


图 2-12

4. 两臂分别左右摆动 (见图 2-13)

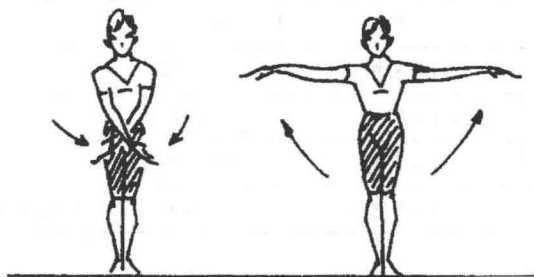


图 2-13