



全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

幼儿基本体操教程

| 杨延秋 主编 |



复旦大学出版社



全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

河南省软科学计划项目“学前教育专科人才培养模式的实践研究”成果

幼儿基本体操教程

总主编 卢新予

主 编 杨延秋

副主编 王 蕊 刘凯建

编 委 马 威



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿基本体操教程/杨延秋主编. —上海:复旦大学出版社,2012.7
全国学前教育专业(新课程标准)“十二五”规划教材
ISBN 978-7-309-08982-0

I. 幼… II. 杨… III. 学前儿童-体操-幼儿师范学校-教材 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 115117 号

幼儿基本体操教程

杨延秋 主编

责任编辑/梁 玲

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海春秋印刷厂

开本 890 × 1240 1/16 印张 11.75 字数 346 千

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-08982-0/G · 1096

定价:30.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材。全书由理论篇和实践篇组成，共分八章。全书科学、系统地介绍了幼儿基本体操的相关内容，具体包括幼儿基本体操概述、幼儿基本体操的基本术语、幼儿的身心特征与基本体操、幼儿基本体操的基本内容、幼儿基本体操教学的原则与方法、幼儿基本体操的编排，以及徒手操和轻器械操、幼儿基本体操评分规则等。

本书可作为普通高等学校、职业教育院校的学前教育专业及幼儿师范院校的学生使用。



“育幼教英才,创特色名校”。挟时代东风之利,承历史发展之脉,此套具有地方性特色的学前教育专业课程系列丛书终于正式付梓出版。历时一年,终结硕果,实在令人欣喜。这套系列丛书以《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》(教师[2011]6号)为指导思想,努力呈现了当前国家对于幼儿教师教育课程改革提出的新要求和新思路,汇集部分教学改革与研究成果,注入丰富的理论与实践内涵浓缩而成。

本套教材依托河南省软科学计划项目的研究平台,为“学前教育专科人才培养模式的实践研究”(课题编号:112400450345)课题的成果之一。为了加强幼儿教师教育课程和教材研究,郑州幼儿师范高等专科学校课程开发小组与复旦大学出版社、郑州大学出版社等多家单位联合启动了学前教育专业课程与教材研究计划项目,由郑州幼儿师范高等专科学校学前教育专业具有丰富教育经验的教师团队、河南省各地市学前教育领域优秀教研员和一线园长、教师团队及出版社教材资深编辑组成课程开发小组,进行了为期一年的研究与编写。教材根据幼儿教师的职业特点和专业发展需求、新时期幼儿教师的素质构成,形成了时代特征鲜明、实践性突出的课程设置和教材编写的整体思路,并成立了教材编写委员会,聘请富有教学经验和一定学术水平的学科带头人分别担任各科教材主编。

当前国家教师教育课程改革与幼儿教师专业发展所倡导的以学校为主体而开发的校本课程理论恰与我们的特色教育理论“不谋而合”。正是带着这种高度的认同感,我们怀着极大的热情投入到学前教育专业课程研发中。着眼于学生主动发展的教育价值观和为学生发展服务的基本价值取向,本着“以人为本”的课程理念,关注人的成长和发展,努力实现课程主客体之间互动互惠互馈的理想效果,成为我们进行课程设计、课程内容改革和课程评价的原则和目标。本套教材以教育部新颁布的《教师教育课程改革标准》为依据,结合新下发的《幼儿教师专业标准(试行)》,以幼儿教师的专业核心课程为基础,以幼儿教师职业必备的专业知识和技能为着眼点,关注课程改革与创新,从发现学生的兴趣、尊重学生的选

择、培养学生的特长出发,通过拓展、延伸,优化课程资源,引领学生在享受学习的快乐中主动发展。教材努力贴近幼儿教师岗位实际,尽量反映幼儿教师职业特点的新知识和新要求,并着力构建以实践为导向的课程体系与评价标准,为全面提高幼儿教师培养质量、造就高素质的应用型专门人才贡献微薄之力。

课程开发是一个富有创造力的工程,每一步设想和实践都渗透着教育的独特和创造性要求。立足实践,传承经典,通过整合、优化及创造性课程资源的开发和推广,我们在构建校本文化资源的同时,也构建了学校自身的特色,丰富了同类系列校本课程的资源,做出了有积极意义的尝试。我们坚信,学校应该是播种幸福、引领学生和教师共同发展的乐园。特色课程使学生各得其所,教师人尽其才,学校特色彰显。作为一项系统的重大工程,我们所做的工作不过是开了一个头,筚路蓝缕,开启山林。我们深感肩上担子的沉重和自身知识水平的匮乏,教材在知识性与趣味性、理论性与实践性的衔接、融合中还存在一些不足,我们期待同行专家的批评、指正。

卢新予

2012年3月



序	1
---	---

上篇 理论篇

第1章 幼儿基本体操概述	3
§ 1.1 幼儿基本体操的内容和分类	3
§ 1.2 幼儿基本体操的任务与特点	4
§ 1.3 幼儿基本体操的发展概况	5
第2章 幼儿基本体操的基本术语	7
第3章 幼儿的身心特征与基本体操	10
§ 3.1 幼儿身体发育的特点	10
§ 3.2 幼儿心理发展的特点	12
第4章 幼儿基本体操的基本内容	16
§ 4.1 基本部位	16
§ 4.2 基本步伐	21
§ 4.3 基本跳步	25
§ 4.4 基本练习	29
§ 4.5 地上小技巧	39
第5章 幼儿基本体操教学的原则与方法	45
§ 5.1 幼儿体操教学的基本原则	45

§ 5.2 幼儿基本体操的教学方法	46
-------------------	----

第 6 章 幼儿基本体操的编排	50
-----------------	----

§ 6.1 幼儿基本体操的编排原则与要素	50
----------------------	----

§ 6.2 幼儿基本体操编排的结构与要求	51
----------------------	----

§ 6.3 成套动作编排的步骤与方法	52
--------------------	----

§ 6.4 幼儿基本体操的队形选择与应用	53
----------------------	----

下篇 实践篇

第 7 章 徒手操	63
-----------	----

§ 7.1 动物模仿操	63
-------------	----

§ 7.2 礼仪操	66
-----------	----

§ 7.3 徒手姿态操	71
-------------	----

§ 7.4 站立姿态操	79
-------------	----

§ 7.5 柔韧练习操	86
-------------	----

§ 7.6 力量练习操	89
-------------	----

§ 7.7 平衡练习操	91
-------------	----

§ 7.8 灵敏练习操	93
-------------	----

§ 7.9 快乐的一天	95
-------------	----

§ 7.10 彩虹的约定	100
--------------	-----

§ 7.11 少儿三级健美操	104
----------------	-----

第 8 章 轻器械操	110
------------	-----

§ 8.1 啦啦操	110
-----------	-----

§ 8.2 垫上操	118
-----------	-----

§ 8.3 圈操	120
----------	-----

§ 8.4 花环操	128
-----------	-----

§ 8.5 沙锤操	137
-----------	-----

§ 8.6 鼓锤操	146
-----------	-----

§ 8.7 扇子操	154
-----------	-----

附录 幼儿基本体操评分规则	161
第一章 总则	161
第二章 评分方法	163
第三章 裁判组、参赛人员的组成及有关各组的职责	170
附表 幼儿基本体操表演比赛各种表格示例	172
附表一 中国幼儿基本体操表演大会报名表	172
附表二 团体成绩记录表	173
附表三 裁判组记分表	174
附表四 裁判员评分表	174
附表五 录音带登记卡	175
附表六 视线员记录表	175





上篇
理论篇



第1章

幼儿基本体操概述

幼儿基本体操是根据幼儿不同年龄和身心发育特点,通过各种最基本的体操练习内容和手段,提高幼儿基本活动能力及纠正不良身体姿势而创立和发展起来的一项体育与教育相结合的项目。幼儿基本体操突出的是“基本”两字,通过最基本的体操练习形式和手段,使幼儿不仅身体健康,姿势优美,动作灵活协调,而且在智力、心理、意志品质等方面都达到一个新的发展水平。所以,幼儿基本体操事业是塑造人体形态的“希望工程”,是培养运动人才的基础工程,也是“全民健身计划”不可分割的组成部分,对早期发现培养我国竞技体育后备人才及对中华民族国民体质素质的提高都具有积极的现实意义和深远的战略意义。

§ 1.1

幼儿基本体操的内容和分类

体操是以徒手或借助器械进行各种身体练习的一类体育项目。根据竞赛目的可分为一般性体操和竞技体操。幼儿基本体操属于一般性体操的范畴,内容有队列队形、徒手体操及轻器械体操。其根本目的是增强幼儿体质,促进幼儿身体全面发展。

一、幼儿基本体操的内容

(一) 队列队形

队列队形是指按照要求,多个孩子做协同一致的动作,如让小朋友立正、向前看,站成一路纵队,或者变换成其他队形等。它包括原地动作和行进间动作,有图形行进、队形交换、散开靠拢等。同过队列队形练习能使幼儿从小树立集体观念,让他们懂得在集体中只有遵守一定的纪律和统一的行动,大家才能顺利进行活动;队列队形练习还能培养幼儿正确的身体姿势,促进身体正常的发育,养成严格的组织纪律性与迅速、准确、协调一致的良好作风。

(二) 徒手体操及模仿操

徒手体操是幼儿手不拿任何器械所做的各种动作,或把各种动作加以形象化,便于幼儿学习。它是由身体各部位(上肢、下肢、躯干)互相配合,依照一定的程序,做出有节奏、有规律的举、振、屈、伸、转、绕环、跳跃等一系列的单个或成套的徒手动作。它不受器械和场地的限制,简单易行,经常练习可使幼儿四肢和躯干灵活,动作协调,对增强神经—肌肉调节,促进血液循环和新陈代谢,预防疾病,加强幼儿大肌肉群和身体全面发展都是行之有效的手段。

(三) 轻器械体操

它是在徒手体操的基础上,同过手持体操棍、实心球、跳绳、火棒、哑铃、花环等各种轻器械进行的一种身体练习。它不仅具有同徒手体操一样的作用,而且是幼儿十分喜欢的活动之一。经常进行轻器械

练习,不仅可以促使幼儿身体正常发育,而且也是发展力量、灵敏、协调能力的有效手段。

二、幼儿基本体操的分类

(一) 普及性幼儿基本体操

普及性幼儿基本体操是每个幼儿都能参加锻炼的大众化体操。它主要的任务是增强体质,提高健康水平和对疾病的抵抗力和免疫力,建立正确的身体姿势,掌握基本的体操动作,塑造良好的体型体态,矫正某些生理缺陷,培养良好的品德,促进身体全面均衡的发展。

(二) 提高性幼儿基本体操

提高性幼儿基本体操是根据幼儿年龄、生理、心理特点,考虑幼儿身体发育规律、接受能力及体力等因素,创编的具有优美的、独特风格的、不同速度、不同性质、不同方向的徒手小联合动作,或成套动作、技巧性动作和一些专门性练习,以提高体操动作的技术性。

(三) 表演性幼儿基本体操

表演性幼儿基本体操是根据表演任务的要求和表演规程的规定而专门编排的成套动作,这类幼儿基本体操在参加人数、表演时间、动作编排、构思、选曲、队形变化等方面都有较高的要求,并且具有一定的难度。通过幼儿基本体操的表演,不仅反映出教师的业务水平、技术水平和组织能力,而且也反映了幼儿在身体素质和基本体操方面的水平。现在每年“六一”国际儿童节期间举行的全国性幼儿基本体操表演大会,就是以表演性幼儿基本体操为基础的。

§ 1.2

幼儿基本体操的任务与特点

一、幼儿基本体操的任务

《幼儿园教育纲要》中明确规定:“锻炼幼儿的身体,促进其正常发育,提高他们对自然环境的适应能力,增强其体质,发展幼儿的基本动作,使他们动作灵敏、协调,姿势正确,同时培养他们机智、勇敢、遵守纪律等优良品德和活泼开朗的性格。”它阐明了在幼儿中开展基本体操活动的目的和任务,指出了开展这一活动的努力方向。

幼儿基本体操是以幼儿全面健康教育为主要任务,以培养科学的思想、感情、行为、独立生活能力及传授最基本的体育知识和技能为目的,使其在学龄前接受教育的过程中获得全面发展,为未来的学习、生活、生长发育打下良好的体质和素质基础。所以,幼儿基本体操是幼儿体育教育的主要组成部分,通过幼儿基本体操的练习应完成以下三个方面的任务。

(一) 幼儿基本体操是对幼儿进行德育、美育教育的有效措施

幼儿基本体操特别注重对幼儿思想、感情和品德的培养和教育,通过集体操练和表演,能萌发幼儿的集体主义思想和荣誉感,能培养幼儿的毅力和信心。通过单个动作的多次重复练习,还可以培养幼儿的吃苦精神。

幼儿基本体操的练习对幼儿的美育教育也起着很大的作用。因为幼儿基本体操不仅动作丰富多彩,优美新颖,而且多数动作都是在音乐的伴奏下进行的,除了在体型体态方面能培养良好的气质,还能培养幼儿对音乐艺术的理解和欣赏能力。实践证明,在幼儿期进行基本体操练习,不仅可全面地促进幼儿身心的发展,培养良好规范的品德行为,而且为今后升入各阶段的学习和未来的工作与生活打下良好的思想基础。

(二) 促进身体正常发育和均衡发展

在幼儿最初期的发育阶段,通过幼儿基本体操这种形式,利用基本体操中各种不同类型、性质、特点

的动作对幼儿身体各部位进行有计划、有步骤、科学的全面练习,不但可以促进幼儿身体的均衡发展,而且在生理和心理上也可以得到健康锻炼。所以,幼儿基本体操不但是完成幼儿体育教育的有力措施,而且还为幼儿一生的学习和工作打下良好的身体基础。

(三) 塑造幼儿良好的体型和体态

在幼儿成长和发育期中,通过幼儿基本体操的学习和锻炼,特别是保持体型和身体姿态动作的持久练习,不仅可以使他们举止大方,柔中有刚,刚健有力,而且还可以使他们坐有坐相、站有站姿,能给人以形态健美、仪表端正、气质高雅的印象。

幼儿基本体操除能塑造人体美外,还能矫正身体发育上的畸形,如“X”形或“O”形腿、鸡胸、脊柱侧弯、驼背、肥胖等,都可以通过基本体操的锻炼得到矫正和改善。

(四) 传授最基本的身体锻炼知识

幼儿基本体操中的动作是人体最基本活动能力的体现。幼儿的各种动作都是由自然成长和教育而逐渐形成和发展的,在日常学习和锻炼过程中,不断地纠正幼儿的错误动作,使其逐渐形成正确的姿态和动作技能,在学习动作的同时也发展了身体素质。两者相结合,就可以提高幼儿的基本活动能力。

幼儿在进行基本体操锻炼的同时,也接受了一系列最基本的身体锻炼方法和科学知识,使幼儿从小就认识人体各部位,获得正确的运动感和方位感。所以,幼儿基本体操是传授身体锻炼知识的有效途径之一。

二、幼儿基本体操的特点

(一) 内容丰富,形式多样

根据幼儿不同的年龄阶段、性别、身体条件和身体素质水平,按照不同的要求及场地设备条件,幼儿基本体操可因人因地制宜,选择不同的内容与动作,以达到促进健康、增强体质的目的,使身体素质和身体机能发展到一个新水平。

(二) 基础性强

基本动作是人类最基本的活动能力,幼儿体育教育最初是从爬、走、跑、跳、做操开始的。在遵循幼儿身心发展特点的情况下,应特别强调以适合幼儿接受和掌握能力的基本功、徒手体操为主要启蒙训练内容,通过发展幼儿的基本姿态、基本技术,使幼儿基本体操活动达到一个新的发展水平。

(三) 有一定的艺术性

在幼儿基本体操的表演和练习中,对单个动作和成套动作不但要求动作准确协调,幅度大,姿势优美,而且要在音乐的伴奏下,动作自然、和谐、优雅,还要求动作和音乐达到完美结合,给人以力与美的享受。音乐具有独特的感染力,幼儿不但可以从中陶冶美的情操,受到审美的初级教育,同时也可以充分体现出幼儿基本体操的艺术魅力。

(四) 表演整体化,动作规范化

一般性幼儿基本体操要求幼儿经过锻炼增强体质,而表演性幼儿基本体操则强调表演整体化和动作规范化,因为它首先是集体表演项目。多名幼儿组成统一的整体,通过艺术的表现和基本体操相结合,形成整体的表演风格,它要求幼儿整体意识强,个人服从集体。另外,还要求动作规范化。因为在一套表演性幼儿基本体操中,包含多个规定动作,每个动作都有它的技术规格和动作质量要求。如果出现技术和姿态错误,就要按规则条文的规定扣分。可以说,动作规范化是高质量、高标准完成动作的基础。

§ 1.3

幼儿基本体操的发展概况

幼儿基本体操是20世纪70年代后期发展起来的一项运动,它随着我国学前教育事业的步伐不断

向前发展。由于我国竞技体操发展的迫切需要,在 70 年代后期,陕西、四川、湖南、广西等省区的体操工作者先后办起了不同范围和规模的幼儿基本体操教师学习班、幼儿体操班等,北京也曾连续若干年搞过幼儿基本体操的表演和比赛。但是,由于动作难度的增加和过分追求竞技体操的趋势,这类活动已不适合幼儿的身心发展,因而逐渐失去了群众性而终止。

直到 1989 年之后,北京的一批老体操工作者在总结各地经验和教训的基础上,办起了幼儿基本体操教师学习班,深入幼儿园开展这项活动,从中摸索经验,并于 1990 年“六一”儿童节成功举办了北京市幼儿基本体操比赛。

在北京市幼儿基本体操比赛之后,他们及时总结经验,并提出了举办全国幼儿基本体操表演大会的设想,这一想法得到了全国体操界的热烈响应。“走向 2000 年全国幼儿基本体操表演”于 1991 年“六一”儿童节期间在北京隆重开幕,国家副主席王震出席了闭幕式,发表了讲话并为获得一等奖的幼儿园颁奖。1995 年的大会被列为迎接第四次世界妇女大会的宣传动员内容,陈慕华副总理亲自担任大会的名誉主席。1991 年后,在中国体操协会和中国关心下一代工作委员会基本体操促进会的组织下,先后参加全国幼儿基本体操表演的有黑龙江(哈尔滨)、吉林(图们)、辽宁、内蒙、山东、河南、浙江、湖南、四川、贵州、云南、广西等 15 个省市和自治区,以及北京市、上海市和行业系统幼儿园,每年参加的队和参加人数不断增加。到目前为止,已经举办了 20 届全国性的幼儿基本体操大会,共计 2 万多名小朋友参加大会表演。每年大会的表演,不但推动了全国幼儿基本体操的发展,同时也促进了幼儿教育事业的发展,使幼儿教育在贯彻“体”的教育方面,获得了比较科学而完善的内容。

随着此项活动的深入发展,它越来越得到各方面的理解和支持,并于 1995 年 7 月组建了“中国幼儿基本体操代表团”远赴柏林参加第十届“世界大众体操节”,幼儿基本体操走向世界,并获得了轰动效应。目前,许多幼儿园已经将幼儿基本体操纳入正规的教学和业余活动内容,这对促进幼儿身体的发育不仅有特殊的意义和价值,而且具有无限的生命力。



第2章

幼儿基本体操的基本术语

术语是指各领域各学科中的专门用语。幼儿基本体操术语是幼儿体操理论和技术等方面的专门用语,其文字简练,且含有特定的信息,是传播交流幼儿体操信息不可缺少的工具。

正确运用幼儿体操术语不仅有利于幼儿基本体操教学的顺利进行,而且对幼儿基本体操的普及和提高、幼儿体操科学研究、幼儿基本体操理论的规范和发展都有着重要意义。

基本体操术语不是对幼儿体操动作过程的“描绘”,而是确切说明和界定动作结构特点的名称。对幼儿基本体操术语有三个要求:正确,即要确切地说明动作的性质和形式;简练,即语言要简明;易懂,即要使人容易理解。

一、描述动作姿势的术语

动作姿势的术语主要引用体操上的基本用语。

1. 立:指人体站立的姿势,如直立、并立、开立、点地立和起踵立等。

① 直立:与立正基本相同,但五指并拢伸直。

② 并立:与直立相同,但两脚并拢。

③ 开立:两脚左右分开同肩宽。其他开立(如大、小、前后开立等)应特别指明。

④ 点地立:一脚侧出脚尖点地、重心落在另一腿上的立,如前、后点地立等。

⑤ 起踵立:两脚跟提起。

2. 蹲:指两膝并拢同时屈膝的一种姿势。成蹲时,一般指两腿并拢,全脚掌着地。

① 全蹲:大腿与小腿夹角小于 45° 。

② 半蹲:大腿与小腿夹角约为 90° 。

3. 跪:指膝盖与小腿前面着地,两腿并拢,上体与地面垂直。其他(单膝跪立等)应特别指明。

4. 撑:指两手支撑在地上的姿势,如俯撑、仰撑、侧撑、蹲撑、跪撑等。

5. 弓步:指一脚向某方向迈出一大步,膝关节弯曲成 90° 左右,另一腿伸直,上体正直,如前、后、侧弓步等。做弓步时,一般全脚掌着地。

6. 劈腿:指两腿分开成 180° 的一种姿势。如左右劈腿、前后劈腿和半劈腿(一腿伸直,另一腿弯曲)。前后劈腿时必须指明哪条腿在前,如右腿在前的前后劈腿。

7. 坐:指坐在地上或器械上的姿势,如直角坐、跪坐(有单腿和双腿之分)。

8. 卧:指人体在地面上躺着的姿势,如俯、仰、侧卧等。

9. 倾:指身体偏离垂直面又不失平衡的姿势。

10. 平衡:指以身体某(些)环节支撑地面,保持一定时间的静止姿势,如单脚站立的俯平衡、侧平衡、搬腿平衡等。

11. 桥:指身体背向地面,手和脚支撑成弓形的一种姿势。

12. 举:指四肢移动范围不超过 180° 而停止在某一部位的动作,如前、侧、上、后、侧上、侧下、斜前

上、后斜下等。做前举、上举、后举,以及中间方向的举时,一般掌心相对;做侧举或侧下举时,一般掌心向下。

13. 屈:指关节角度缩小或弯曲的动作,如两臂肩侧屈、体前屈等。

14. 伸:指关节角度扩展或伸直的动作,如伸臂、伸腿等。

15. 绕:指关节某环节做大于 180° 小于 360° 的弧形动作。绕的方向由动作的开始姿势与身体的关系而定。绕时应指明结束姿势,如立正姿势开始两臂向内绕至侧举。

16. 绕环:指身体某部位做 360° 或大于 360° 的圆形动作。绕环的方向与绕的要求相同。例如,由立正姿势或两臂上举姿势开始,可做两臂向前绕和绕环、向后绕和绕环、向上绕和绕环、向内绕和绕环;由两臂侧举姿势开始,可做两臂向下绕和绕环、向上绕和绕环。

17. 波浪:指身体某部分相邻的关节顺序做屈伸的动作,如手臂波浪、身体波浪和腿波浪。

18. 踢腿:指腿由下向各个方向做加速摆动的动作,如前踢腿、侧踢腿、后踢腿等。

二、描述基本方向的术语

为了提供人体在场地上或运动时的方向参考,以人体面向场地正前方站立时为基础参考点。主要有以下的基本方向术语。

1. 前:胸部所面对的方向。向此方向发生的位移为向前。
2. 后:背部所面对的方向。向此方向发生的位移为向后。
3. 侧:一侧肩所面对的方向。向此方向发生的位移为向侧,分为左侧、右侧。
4. 上:头顶所面对的方向。向此方向发生的位移为向上。
5. 下:脚底所面对的方向。向此方向发生的位移为向下。
6. 左前:前和左侧的中间 45° 的方向。反方向为右前。
7. 左后:后和左侧的中间 45° 的方向。反方向为右后。
8. 顺时针:转动过程与时针运动方向相同。
9. 逆时针:转动过程与时针运动方向相反。

三、描述运动方向的术语

这里的运动方向是指身体各部位运动的方向,运动方向一般是根据人体直立时基本方位来确定。以上基本方向术语中提到的9种方向都适用于身体部位运动的方向。补充如下。

1. 中间方向和斜方向:指两个基本方向之间 45° 的方向。例如:侧上、前下。
2. 向内:指肢体由两侧向正中线的运动。
3. 向外:指肢体由正中线向两侧的运动。
4. 同向:指上肢和下肢向同一方向运动。
5. 异向:指上肢和下肢向相反的方向运动。

四、描述动作连接的术语

在描述一个连续动作过程时,借鉴了体操中的术语用于表达动作之间的连接关系及动作顺序。

1. 由:指动作开始的部位。
2. 经:指动作过程经过的位置。
3. 成:指动作完成后的结束动作。
4. 至:指动作必须达到某一定位置。
5. 接:两个单独动作的连接。

五、描述动作之间的相互关系术语

在描述两个或多个肢体部位做动作时,用于表达各个动作之间的相互关系及动作联系。