

幼儿基本体操

教材教法

荣高棠



北京市幼儿教育研究会

宋庆龄基金会

儿童少年体育促进会



中国和平出版社

幼儿基本体操教材教法

北京市幼儿教育研究会
宋庆龄基金会儿童少年体育促进会

中国和平出版社

(京)新登字 086 号

幼儿基本体操教材教法

刘 英 主编

中国和平出版社出版发行

(100037 北京市西城区百万庄大街 8 号)

北京商学院印刷厂印刷 新华书店经销

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张 10.5

字数: 150 千字 印数: 1—7000 册

ISBN 7—80037—399—1/G·235 定价: 5.80 元

主 编

国际关系学院体育教授 刘 英

编 委

陈蒂侨 刘西玉 何宝芝 齐金朵
何 军 李树林(兼绘图)

前 言

为了认真贯彻《幼儿园工作规程》(试用),培养 21 世纪我国新一代的接班人,使他们身心获得健康的全面的发展,在北京市教育局大力支持下,北京市幼教研究会和宋庆龄基金会儿童少年体育促进会特约请热心幼儿体育教育事业的专家和有实践经验的幼儿教师,经过一年的调查,并通过下园实验,又经有关专家评审、修改,编成这部《幼儿基本体操教材教法》。

本书内容丰富,动作新颖,简单易学,风格独特,且有时代特点和儿童情趣。经北京市六所不同条件的幼儿园进行教学实践,验证了教材完全符合幼儿的生理及心理特点,是建国以来第一册幼儿基本体操教材教法实用专业书。

本书包括理论和技术两部分。理论部分包括幼儿基本体操概述、分类、教学和基本姿势训练等。技术部分有五个系列的大、中、小班单个动作及 23 套操的教材教法,为了便于教学,每个动作和成套操都作了较详细的具体说明,如:锻炼的身体部位、目的和作用以及动作方法与要求、教学方法、易犯错误、纠正方法、保护帮助、教法提示等。

在下园实验过程中,曾获得中国科学院第一幼儿园、北京市石景山实验幼儿园、北京铁路局直属第一幼儿园、清华大学幼儿园、北京体育学院幼儿园、中国人民解放军总参三部幼儿园的领导及有关教师的大力支持和协助。

由于时间仓促,缺少经验,不足之处,请广大幼教工作者提出宝贵的意见,以便修改,并欢迎合作,共同促进幼儿体育教育事业的发展。

编 者

1993 年 7 月

目 录

理 论 部 分

一、幼儿基本体操概述	(1)
二、幼儿基本体操之基本姿势	(7)
三、幼儿基本体操教学	(19)

技 术 部 分

一、形体训练	(23)
(一)把杆练习	(24)
(二)姿态练习	(50)
(三)垫上练习	(75)
二、基本徒手操	(110)
(一)身体部位操	(110)
(二)拍手操	(117)
(三)徒手体操	(129)
三、技巧性基本体操	(155)
(一)柔韧性、灵活性动作	(155)
(二)技巧性动作	(169)
四、协调性基本体操	(192)
(一)站立姿势	(192)
(二)手臂动作	(193)
(三)屈体动作	(212)
(四)弹动和移重心	(215)

(五)身体波浪练习·····	(221)
(六)跳跃·····	(225)
(七)转体·····	(228)
(八)基本步法·····	(231)
五、轻器械基本体操·····	(265)
(一)圈操·····	(265)
(二)球操·····	(295)
(三)哑铃操·····	(310)

理 论 部 分

一、幼儿基本体操概述

近些年来,在世界各地涌现出各种不同形式、不同风格、不同操练方法的幼儿基本体操和健身操,受到广大幼儿及其家长和幼儿教师的喜爱及热烈的支持。同时因各个国家、地区、民族风情、习惯和喜爱的不同,在内容、形式上又各有特点,所以出现了基本体操百花争艳多姿多采的画面。

幼儿基本体操由于形式新颖和实用,近年来发展十分迅速。目前在世界各地幼儿教育领域内,基本体操已成为幼儿园体育教学的重要组成部分和手段。这无疑对各不同年龄阶段婴、幼儿的身体发育成长具有极大的意义,特别是对提高 2 岁至 6 岁的幼儿身心健康、开发智力有着重要作用。因此,在幼教战线上,已引起广大幼儿教师、专家、学者的极大关注并进行了各有关方面的研究。这个新的发展趋势,必将推动我国幼儿教育工作的改革和前进,切实地实现邓小平“从娃娃抓起”的伟大战略思想。

一个国家、一个民族的未来兴亡,取决于人口的素质。而人民的健康水平、文明行为,又反映一个国家、民族的经济、文化发达的程度。所以,教育、体育工作要“从娃娃抓起”。这是关系到国家兴亡的大问题。只有切实地积极地贯彻这个指导思想,才能使幼儿教育与时代前进的节拍同步、与未来社会的需要相适应。

我国《幼儿园工作规程》(试用)中,将“体”放在首位。其目的就是要有计划、有步骤地促进幼儿身体发育和身体素质全面协调地发展,以增强体质、提高健康水平,培养良好的体育锻炼兴趣及习惯,树立正确的动作姿势和健美的体形体态。

幼儿基本体操能在完成上述任务的同时,通过学习与操练,矫正某些生理发育上的缺欠。由于基本体操动作优美,可萌发幼儿对美的感受和表现力;集体锻炼又能培养幼儿的集体观念、组织性纪律性以及勇敢顽强的意志和友爱的品德,同时对促进幼儿活泼、开朗的性格也有积极的作用,逐步地使幼儿建立起良好的心理素质。所以,幼儿基本体操在幼儿学龄前阶段积极地进行训练,将使幼儿终生受益。

(一) 幼儿基本体操的性质

幼儿基本体操以建立各种基本概念和掌握基本的正确动作与技术,形成正确身体姿势,增强体质为主要目标的群众性体操。在婴幼儿时期分阶段进行基本体操的锻炼,可获得最基本的活动能力和掌握一些最基本的运动技能,这不但可提高婴幼儿的身体健康水平、促进发育、全面地发展身体素质,同时还对形成健美的体形体态起着决定性作用。为今后的发育成长、升入各年龄阶段的学习与工作,打下良好的体质基础,使幼儿一生身强力壮,寿命延长。

(二) 幼儿基本体操的特点

1. 简单易学、形式方法多样

幼儿基本体操最大的特点是动作简单、易于学习和掌握,可以对各年龄组的婴、幼儿,根据任务的需要与不同,进行身体局部或全身锻炼。所以它具有很大的灵活性及实用性。

幼儿基本体操的形式多种多样、内容丰富新颖。在教学实践中曾获得众多的幼儿喜爱。因此,它是一项诱发幼儿积极参加体育活动的良好手段。此外,基本体操针对性较强,对各年龄组的幼儿,一般采用区别对待的原则。如,对年龄小的幼儿采用定位操的形式较多(椅子操、站立姿态操、模仿操等);对年龄稍大和幼儿的幼儿,以结合简单的队列队形或行进间的动作练习为主。除此之外,对所

有整套操的动作数量则不限,按需要可多可少,运动量可大可小,动作难度(复杂度)以适宜掌握为原则,并具有明显的锻炼目的和科学性,使幼儿能够在短短的几分钟内获得全身锻炼。因而被幼儿教师家长誉为“小小健身术”。

2. 促进身体素质全面发展

幼儿基本体操是建立在幼儿生理、心理科学基础上的。它按人体解剖部位,系统地从头颈、肩、臂、肘、腕、手、胸、腰、腹、胯、腿、膝、踝、脚(足)等顺序,或以上、下肢、躯干为重点,或以不同性质的动作为核心,组编成套动作进行身体操练,使幼儿在最初发育阶段,获得有节奏地完成各种不同类型、性质、特点的联合动作的能力,有利于全面发展身体素质。因为在幼儿学龄前阶段,人体各生理系统和运动机能尚未获得完善地发展,走、跑速度和掌握方向的能力较差、容易失去平衡而摔倒,肌肉不发达并控制力弱,做动作时手脚的配合不协调,足、踝关节、韧带欠有力,因此弹跳力小。但是,通过基本体操的锻炼,可以提高和加强幼儿的身体素质全面发展,可使骨骼粗壮坚实、肌腱纤维粗而有力、韧带柔软有弹性,心肺机能的增强等。所以基本体操是完成幼儿教育方针的必要措施之一。如果在幼儿发育时期注重了身体素质的培养与锻炼,发展协调性、柔韧性、灵活性、力量、弹跳、平衡、灵敏性等,就为幼儿的一生打下一个身体素质全面发展的良好基础,使他们获得健康——最宝贵的财富。

3. 培养形成正确的体形体态

幼儿基本体操动作虽简单易学,却要求对人体各部位的锻炼全面有效。如此才能通过日常的持久学习,塑造成体形体态端正的仪表。因而在幼儿成长发育过程中,注重对他们的基本的身体姿态的训练尤其重要。使他们一投足、一举臂就横平竖直,刚劲有力或柔中有刚,坐有坐像、站有站像,走起路来挺胸、收腹、头端正,给人以体形体态美、活泼可爱的形象,这就是幼儿基本体操的特点之一。它既能塑造人体美,又能矫正因各种因素而使幼儿产生身体发育上的畸形。如,X形或O形腿、脊柱弯屈、鸡胸、平足、含胸驼背

(弓背)、塌腰、突臀、肥胖等，都可通过基本体操的训练，在较短的时间内获得矫正，使身体各部位得到均衡的发育，建立一个良好的身体姿势定型。

此外，通过基本体操的学习，也是向幼儿传授人体最基本的生理知识、认识人体各部位名称、辨别和掌握运动方向的有利方法，使幼儿从小就建立正确的概念。如，前后、上下、左右斜方向以及快、慢速度的掌握等。同时通过动作的操练，认识人体头、颈、肩、臂、肘、腕、手以及胸、腰、背、脊椎、腹、胯、臀、腿、膝、踝、脚等生理部位的位置和名称、作用与诱导对形象动作的理解和想象力。如：臂、躯干的波浪形练习，蛙跳、大象走、马跑、鸟飞等动、植物的形象模仿和理解，都是向幼儿传授基本知识和进行科学教育的良好手段。这对幼儿智力的培养与开发有极大的作用。所以建立动作的正确概念，是塑造优美体形体态的知识基础。

4. 进行德育美育的有效措施

由于幼儿基本体操具有动作简单、姿势优美的特点，深受幼儿的喜爱。他们除了接受最基本的体操知识和技术外，还在音乐伴奏下完成动作接受韵律性教育，使其在完成各种不同振幅、速度、节拍、性质、风格、力度以及轻器械练习时，能辨别正误姿势，萌发正确的审美观，以达身心全面健康发展的目的。因此，基本体操是贯彻对幼儿进行美育的重要组织部分之一。

基本体操对幼儿思想、情感、品德的培养也很突出。它通过集体操练，培养萌发集体主义思想和荣誉感与毅力。如，在幼儿园班级评比基本体操的竞赛中，幼儿能随时注意队形的变化和动作的整齐性。当发现自己在队形上没有看齐时，就主动移位看齐，其情其景甚为感人。有时单练某个动作次数多而又时间有些延长，或集体操练成套练习较久时，也不叫苦叫累。有的幼儿还说：“不怕累，练练操可以长劲儿。”这质朴的语言反映出，基本体操是培养锻炼幼儿意志品质的良好手段。

(三) 幼儿基本体操分类与内容

幼儿基本体操是以幼儿全身健康教育为任务,以培养正确的思想、情感、行为、独立生活能力及传授最基本的知识、技能等为目的,使其在学龄前接受教育过程中,获得全面发展。因此,是一项综合性体育教育形式。

由于基本体操的目的任务具体明确,所以它的分类也有清楚的界限,内容虽广泛但也有明显的针对性。随着时代的前进和体育运动项目的迅速发展与创新,逐渐地使幼儿基本体操分为普及性和竞技性两大类。

普及性幼儿基本体操是每个幼儿都能参加锻炼的群众性、大众化体操,它以增强体质、提高健康水平和对疾病的抵抗力与免疫力、建立正确的身体姿势概念、掌握基本的体操技术、塑造端正的体形体态、矫正某些生理缺欠、培养优良的意志品德、促进身体全面均衡地发育为目的和任务。

内容包括如下:

1. 建立基本时间、空间、方位(向)概念的练习

采用不同方向、速度、高低的各种徒手操动作和轻器械练习,使幼儿认识、明确方向(上下、左右、前后、斜方向等)、路线(直线、弧线、曲折线和圆形、方形、三角形等队形)的变化和名称以及速度(快、慢)、时间(长、短)、空间(高、低)等概念,从而提高智力、判断力和反映能力等。如,各种变速、变方向的走、跑、跳和不同高度、远度的投掷、抛接等练习。

2. 形体训练

利用把杆或小椅子为扶持物,以塑造端正健美的体形体态和建立身体基本动作概念,矫正身体畸形为目的而采取的把杆姿态练习、站立姿态练习、地面或垫上姿态练习等。

3. 徒手操练习

以各种不同形式、特点、风格、性质的基本体操练习为手段,使

幼儿通过练习,建立正确的动作概念和高尚的审美情趣。如,生理部位操、拍手操以及动、植物模仿操等。

4. 技巧性练习

以各种简单的典型性技巧动作为手段,使幼儿增强身体的灵活性和柔软性以及肌肉的控制力和掌握方向的准确性等。如,地面或垫上的不同方向的滚动(直体或屈体),滚翻(前、后、侧)、屈体(站立、跪立、跪坐等姿势开始的前、后、侧屈体动作)以及肩、腰、腹、胯等部位的柔韧性、灵活性和力量(肌力)练习。

5. 协调性练习

采用各种全身性或上下肢配合、手臂和躯干配合的徒手操协调性练习,以培养幼儿的运动器官协调地完成动作能力。这不仅可提高身体素质的全面发展,也是进行节奏和韵律教育的良好手段。如,在各种音乐伴奏下,准确优美地完成各个不同形式、特点、风格、性质的协调性练习。

6. 轻器械练习

采用各种不同形状、大小、长短的轻器械练习以增强身体各部位的功能和灵巧性,以及提高运动技能与控制器械的能力。如,球、圈、旗、花环、棍棒、哑铃以及椅子等。

以上各项练习,都可以在音乐伴奏下进行。此外,各幼儿园根据自己的具体条件,在内容上可以有所增减或创新,应不拘一格。

竞技性幼儿基本体操是以竞赛形式促进幼儿身体素质的全面发展和提高运动技术水平为目的的。如,各种不同性质、形式的幼儿基本体操表演赛等。

内容包括:具有一定难度的徒手动作(不同姿势的平衡、转体、跳跃、走、跑、技巧性动作、摆振、舞蹈步法等),队形变化和造型动作以及规定或自选的轻器械成套动作等。

竞技性幼儿基本体操已经在国内部分省市得到广泛开展,北京市自1990年开始至今,已举办了四届幼儿基本体操表演赛,曾获得广大幼儿家长的支持,纷纷赞扬此项活动意义重大,是“人材工程”的基础工作,是为培养21世纪接班人做贡献。

二、幼儿基本体操之基本姿势

“身体姿势”是指人体的外部表现,即所谓的体形体态。

为了使幼儿从小就建立一个正确的身体姿势和健美的体魄,在幼儿体育教学中,采用基本体操的形式,能使幼儿得到人体骨骼、肌肉的增长和内脏器官的正常活动,形成正确姿态并具有健康、活泼的精神面貌。

(一) 身体部位基本姿势

站立基本姿势

进行徒手练习时,首先应要求有正确的站立姿势,通常也被称为开始姿势。现简介如下:

1. 直立(也称并立)

动作方法:

预备姿势:自然站立。

1—2:两脚尖内收相并向前,上体正直,头正,眼向前看。

3—6:停止不动。

7—8:两脚尖向侧分成小八字,还原预备姿势。

动作要求:

(1) 两脚、膝相紧并,膝部挺直后展。

(2) 上体正直挺胸、收腹、立腰、下颌微收,颈部稍梗,臀收紧。

(3) 肩平臂自然下垂,两手中指触裤缝,五指伸直并拢。

教学方法:

(1) 由自然站立姿势开始,练习两膝、脚紧并动作。

(2) 背靠墙练习头、背、臀、脚在一直线的站立姿势。

(3) 教师检查动作姿势,提出质量要求。

易犯错误：

- (1) 站立不稳，身体晃动或脚移动。
- (2) 挺腹、突臀。

纠正方法：

- (1) 用把杆或小椅子练习绷膝动作并纠正身体晃和脚移动的错误。
- (2) 反复练习教学方法中的第2个练习。
- (3) 在教师的帮助下完成动作。

教法提示：

“直立”是站立姿势中较难的一个全身肌肉参加控制的动作，不适合小班幼儿练习，也不宜操练的时间过长，以免引起身体疲劳，降低学习情绪。可采用竞赛法以激发幼儿的学习积极性。如“看谁站的姿势美？看谁站的稳，两脚也不动。”或用儿歌形式引导幼儿学习。例如：“小朋友，来比赛，看谁挺胸、收腹、向前看。”或“小朋友，来比赛，看谁从头到脚一条线。”这样不但可以调节运动量和提高学习情绪，同时在完成动作过程中不断提示，使幼儿更准确地完成动作。

2. 自然站立(小八字站立)

动作方法：

预备姿势：直立(两脚紧并脚尖向前)

1—2：两脚尖向外分(移)成小八字，脚跟紧并，膝直，上体正直，收腹，挺胸，立腰，臀和腿肌肉收紧，目前视。两臂自然下垂成弧形。

3—6：停止不动。

7—8：两脚尖向内移，相并，还原。

动作要求：

- (1) 膝直，脚跟紧并，脚尖向斜前方向成小八字，重心在两脚上。
- (2) 上体正直，挺胸，收腹，立腰，头端正，臀部夹紧。
- (3) 肩部放松，肘、腕自然微屈，手臂成弧形，手指并拢，自然

伸长。

教学方法：

(1) 利用把杆或小椅子练习 1—8 拍动作。

(2) 离扶手或把杆练习 1—8 动作。

(3) 教师检查动作或比赛“谁做的美、站的美”，反复练习自然站立姿势。

易犯错误：

(1) 挺腹、塌腰、突臀。

(2) 膝部弯屈。

纠正方法：

(1) 利用把杆或小椅子练习挺胸，收腹和两腿紧并动作。

(2) 在教师帮助下纠正动作。

教法提示：

“自然站立”与直立(并立)无大差别。自然站立是根据体操的特点和锻炼的需要而规定的动作要求。如两肩放松下沉，臂成弧形，脚成小八字等，此动作与直立一样比较枯燥，在幼儿学习时，可采用故事法或模拟法、竞赛法等，以启发幼儿的学习兴趣。如，“看谁像李宁叔叔一样，站的那么精神？”“看谁像个运动员？”等。练习的时间不要长，每次 5 分钟左右就可以了。因为是全身肌肉控制性练习，时间长了易产生疲劳或注意力不集中等现象。

3. 开立

动作方法：

预备姿势：直立

1—：左脚向左一步与肩同宽(或脚尖向斜前成大八字站立)。上体正直，挺胸，展肩，头正，臂直。

2—4：停止不动。

5—：左脚还原预备姿势。

6—8：停止不动。

第 2 个 8 拍动作换右脚开始做。

动作要求：

(1) 做左、右开立时,两脚相距与肩同宽。

(2) 重心在两脚上,膝直。

教学方法:

(1) 用形象教学方法讲述开立像倒写“Λ”或“人”字形。

(2) 用把杆练习开立、上体、下肢正确姿势动作。

易犯错误:

(1) 两脚相距过大或过小。

(2) 重心未在两脚上。

(3) 上体姿势欠正确,挺腹或塌腰、突臀。

纠正方法:

(1) 教师分析错误姿势原因并帮助个别幼儿完成动作。

(2) 利用把杆和镜子来纠正错误。

教法提示:

此动作较易掌握,只要强调重心在两脚上和上体正直,一般都能完成动作。为了提高学习兴趣,也可加些上体和手臂动作,使幼儿获得更全面的协调性锻炼。

4. 点立

动作方法:

预备姿势:自然站立。

1—:左(右)脚向侧,脚尖点地,脚面绷直向上,膝直。上体正直。

2—3:停止不动。

4—:左脚还原。

5—8:换右脚做1—4拍动作。

动作要求:

(1) 向侧点地时,重心在支撑腿上,膝直。

(2) 侧点地脚为脚面尽量绷直并向上。

(3) 其它上体姿势和手臂姿势与自然站立姿势相同。

教学方法:

(1) 面对把杆或手扶小椅子练习侧点地站立姿势。