

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

幼儿教师形体训练

谢琼 主编

配幕课



复旦大学出版社

全国学前教育专业（新课程标准）“

幼儿教师形体训练

主 编 谢 琼
副主编 周小丹
编 委 刘 波 喻 洁 王田甜
陈庆元 刘昌锦

配幕课

配套视频录制 郑敏健
配套视频音乐 陈庆元
配套视频表演 黄孟真 潘 慧
后台资料整理 林芝贤



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿教师形体训练/谢琼主编. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 3
全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材
ISBN 978-7-309-13501-5

I. 幼… II. 谢… III. 形体-训练-幼儿师范学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 022226 号

幼儿教师形体训练

谢 琼 主编

责任编辑/高丽那

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 出版部电话: 86-21-65642845

上海丽佳制版印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/16 印张 6.25 字数 140 千

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-13501-5/G · 1804

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出版部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

“幼儿教师形体训练”是学前教育专业的基础课，旨在培养受教育者挺拔的身姿、优雅的气质，以及从内而外散发出来的健康美。

本教材就是通过舞蹈基础练习，结合古典舞进行综合训练，塑造人们优美的体态。全书包含地面训练、扶把训练、中间训练三个单元的内容。每个单元里又设置了教案、教学视频、随堂测验、问题讨论和单元测试题。希望助益学前教育专业的师生以及幼儿教师。

本书配套的慕课视频，可手机下载APP“中国大学慕课MOOC”或电脑登录<http://www.icourse163.org/>中国大学MOOC网进行观看和学习，也可扫描书中二维码进行观看。



前言

优美的体态、高雅的气质、积极的心态是每一个人都渴望拥有的。作为一名幼儿教师，我们的一言一行、一举一动都会成为孩子们模仿的对象，对他们产生深远的影响。正因如此，挺拔的身姿、优雅的气质，以及从内而外散发出来的健康美，对每一个幼儿教师来说都至关重要。

“幼儿教师形体训练”这门课，就是要通过舒展优美的舞蹈基础练习（以芭蕾舞开、绷、直为基础），结合古典舞进行综合训练，塑造人们优美的体态，培养高雅的气质，纠正生活中的不良的姿态，最终达到精神和形体的完美统一。让我们从改变自己的体态开始，做一个内在美和外在美相统一的幼儿教师，用自己的身体传递美的概念，带领孩子们一起感受美、欣赏美、创造美！

“幼儿教师形体训练”是学前教育专业基础课，本课程旨在培养受教育者欣赏美和创造美的能力，尤其在培养受教育者的形体美方面起着重要作用。学前教育专业入校生年龄大多为18—20岁，大部分入校前从未受过舞蹈方面的专业训练，其身体的软度、开度、柔韧性还未得到开发。针对这样基础的学生，在提高舞蹈技能方面，建议如下：

1. 去书店购买或者到学校图书馆查阅舞蹈书籍，提高学习兴趣，拓宽知识面。
2. 通过教师介绍了解国内外最新的舞蹈资讯，并在有条件的情况下，同步观看舞蹈大赛实况，如：CCTV电视舞蹈大赛、桃李杯等全国知名大赛。
3. 通过教师推荐了解优秀的舞剧和舞蹈作品，也可通过网络在线观看

或下载喜欢的作品。

4. 学习和模仿优秀舞蹈作品。
5. 对每节课上教师布置的舞蹈作业都认真完成。
6. 及时下载教师放在网络课程中的视频学习内容，利用空余时间学习。
7. 多参加学院或班级组织的各种社会实践活动，提高组织与参与能力。
8. 对于没有舞蹈基础的同学，建议在小组长的组织下集体练习。同时每天进行体态训练，增强身体的协调性。
9. 树立终身学习的观念，不断提高自己的自学能力，在实践中与理论相结合，持续有效地增强舞蹈技能。

基于此，我们在自己擅长的能力范围内，开设了“幼儿教师形体训练”的慕课，供学前教育专业的师生观看和学习。而这本《幼儿教师形体训练》则是该慕课的同步教材，包含地面训练、扶把训练、中间训练三个单元的内容。每个单元里又设置了教案、教学视频、随堂测验、问题讨论和单元测试题。希望助益学前教育专业的师生以及幼儿教师。

编 者

2018年1月

目 录

第一单元 地面训练 1

第一讲 基本坐姿组合 / 3

第二讲 勾绷脚组合 / 7

第三讲 吸伸腿组合 / 11

第四讲 压腿组合 / 16

第五讲 大踢腿组合 / 20

单元测试题 / 24

第二单元 扶把训练 25

第一讲 脚的练习 / 27

第二讲 蹲组合 / 31

第三讲 擦地组合 / 36

第四讲 小踢腿组合 / 41

第五讲 划圈组合 / 45

第六讲 控制组合 / 49

第七讲 把杆大踢腿组合 / 53

单元测试题 / 57

第三单元 中间训练 59

第一讲 手位组合 / 61

第二讲 脚位组合 / 66

第三讲 小跳组合 / 71

第四讲 综合表演 / 76

单元测试题 / 81

附录1 中国大学MOOC(慕课)《幼儿教师形体训练》学习指南(手机版) / 83

附录2 中国大学MOOC(慕课)《幼儿教师形体训练》学习指南(电脑版) / 85

附录3 课程评分标准 / 87

附录4 参考答案 / 88



第一单元

地面训练



第一讲



基本坐姿组合



教 案

一、学习目标

通过基本坐姿组合练习,训练学生的后背挺拔及腿部的延伸性,从而增强腿部和后背肌群的弹性和力量,达到上半身挺拔的训练目的。

二、教学知识点

- ✿ 抬头挺胸: 后背由尾椎骨至头顶往上拔,肩胛骨打开下压。
- ✿ 斜下手位: 双手伸直在两旁打开45°,中指点地。
- ✿ 收腹: 小腹向后用力,后背挺拔直立。
- ✿ 绷脚: 双脚并拢、伸直,脚背、脚趾用力下压。
- ✿ 斜上手位: 手、胳膊肘伸直,两手向外延伸,指尖用力。

三、教学内容

音乐:

基本坐姿组合

1=F $\frac{4}{4}$

2 3 | 1̣ 6 5 6 1̣ 2̣ | 3 0 2 0 1 6 | 5. 3 4 3 2 1 | 3 3 5̣ 6̣ 1 - |

1 2 3 1̣ 6 | 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2 6 | 5. 3 4 3 2 1 | 3 0 5̣ 6̣ 1 - |



2 4 5 6 7 1 3 6 | 5 4 4 5 - | 2 3 2 1 2 3. 2 | 1 7 1 3 5 - |
 6 5 6. 1 5 3. 2 | 1 6. 5 5 0136 | 5. 3 4 3 2 1 | 3 3 5 6 1 - |
 2 3 1. 6 5. 6 1. 2 | 3 0 2 0 1 - ||



准备姿势：面对1点，身坐，双手扶于身体两侧，后背直立。（图 1-1-1）

（1）第1节

1—4 腿部保持不动，头部向后仰头。

5—8 头部回正。

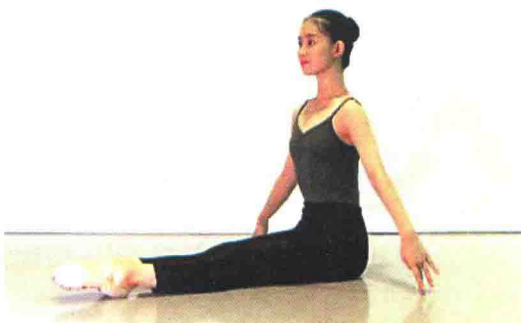


图 1-1-1

（2）第2节

1—4 低头，双手交叉抱住小腿，脚尖点地。（图 1-1-2）

5—8 抬头，膝盖伸直，双手至身体两旁斜下位。



图 1-1-2

（3）第3节

1—4 双手打开至旁平位，身向3点。（图 1-1-3）

5—8 双手由旁平位向上移至斜上手位，身向7点。



图 1-1-3

（4）第4节

1—2 身向1点。

3—4 腿部保持不动，头部向后仰。

5—6 头部回正。

7—8 双手至斜下手位。



四、注意事项

- ✿ 保持上身的控制状态。
- ✿ 身体与地面保持垂直,并找到向上的感觉。
- ✿ 腿部拉长、延伸、小腹上提、双肩下压、指尖轻轻点地,找到手指延伸的感觉。
- ✿ 注意不要出现耸肩、憋气等现象。

五、容易出错的动作

- ✿ 斜上手位的手型错误。
- ✿ 仰头时幅度太大。

六、课后作业

同学们在掌握本节课所学的主体动作之外,还要注意基本坐姿组合的动作要点和注意事项,希望同学们课后多加练习。另外,同学们要找音乐进行创编,以便更好地掌握这个组合。



教学视频



基本坐姿组合

主讲教师: 谢 琼 教授
 钢琴伴奏: 陈庆元 讲师
 学生示范: 黄孟真 潘 慧



随堂测验

1. 舞蹈教室共有 ____ 个方位。 ()
- A. 6 B. 7 C. 8 D. 9



2. 双手伸直在两旁打开 45° ,中指点地,属于____手位。 ()
A. 斜上 B. 斜下 C. 旁平 D. 旁按
3. 下列哪一项不是基本坐姿的要求? ()
A. 上身与地面保持垂直 B. 抬头挺胸
C. 手掌点地 D. 腿部伸直,绷脚
4. 芭蕾舞的基本脚位有____个。 ()
A. 4 B. 5 C. 6 D. 7



问题讨论

- 问题1:地面基本坐姿要注意些什么?
- 问题2:地面基本坐姿脚的用力点在哪里?
- 问题3:地面基本坐姿上身应该如何做?
- 问题4:地面基本坐姿手的位置在哪里?

第二讲



勾绷脚组合



教 案

一、学习目标

通过学习地面训练中的勾绷脚组合,训练脚部趾关节和踝关节的灵活性、柔韧性、敏感性和延伸性,为下身的肢体动作做准备,增强腿部的灵活性和协调性。

二、教学知识点

- ❁ 勾脚: 由脚趾尖带动朝脸的方向勾起,拉动后跟腱,使脚跟离开地面。
- ❁ 绷脚: 脚趾尖用力朝地面方向绷起,使小腿至脚趾尖形成一条延长线。

三、教学内容

音乐:

勾绷脚组合

1=C $\frac{4}{4}$

$\underline{5 \dot{1} \dot{3} \dot{5}} \quad \underline{4 \dot{2} \dot{7}} \quad | \quad \dot{1} \quad \dot{5} \quad \dot{1} \quad \underline{\dot{5}^{\#} \dot{4}} \quad || : \underline{\dot{5} \dot{3}} \underline{\dot{3} \dot{3}} \underline{\dot{3} \dot{1}} \underline{\dot{1} \dot{5}} \quad | \quad \underline{\# \dot{5} \dot{6} \dot{4}} \quad - \quad \underline{\dot{4} \dot{3}} \quad |$

$\underline{\dot{4} \dot{2}} \underline{\dot{2} \dot{2}} \underline{\dot{2} \dot{7}} \underline{\dot{7} \dot{4}} \quad | \quad \underline{\dot{3} \dot{5}} \quad \dot{3} \quad - \quad \underline{\dot{5}^{\#} \dot{4}} \quad | \quad \underline{\dot{5} \dot{3}} \underline{\dot{3} \dot{3}} \underline{\dot{3} \dot{1}} \underline{\dot{1} \dot{5}} \quad | \quad \underline{\# \dot{5} \dot{6} \dot{4}} \quad - \quad \underline{\dot{4} \dot{3}} \quad |$

$\underline{\dot{4} \dot{2}} \underline{\dot{2} \dot{7}} \underline{\dot{3} \dot{2}} \underline{\dot{2} \dot{7}} \quad | \quad \dot{1} \quad - \quad \underline{0 \dot{1}} \underline{\dot{7} \dot{7}^{\flat}} \quad | \quad \underline{\dot{6} \dot{4}} \underline{\dot{4} \dot{4}} \underline{\dot{4} \dot{4}} \underline{\dot{1} \dot{4}} \quad | \quad \underline{\dot{4} \dot{3}} \underline{\dot{3} \dot{3}} \underline{\dot{3} \dot{3}} \underline{\dot{1} \dot{3}} \quad |$



$\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2} \ \dot{2} \ \dot{2} \ \dot{2} \ 4 \ 4 \mid 4 \ 3 \ 3 \ 3 \ 3 \ 1 \ 7 \flat 7 \mid 1 \ 4 \ 4 \ 4 \ 4 \ 4 \ 1 \ 4 \mid$
 $4 \ 3 \ 3 \ 3 \ 3 \ 3 \ 1 \ 5 \mid 3 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 7 \ 2 \mid 1 \ 5 \ 1 \ 5 \sharp 4 :||$



准备姿势：后背直立，双手点地，绷脚。（图 1-2-1）

(1) 第 1—2 节

1—2 勾双脚脚趾。

3—4 勾双脚脚腕。（图 1-2-2）

5—6 勾双脚脚趾。

7—8 绷脚。

重复一遍。



图 1-2-1

(2) 第 3—4 节

1—2 右单勾脚，左倾头。

3—4 左单勾脚，右倾头。

5—6 右单勾脚，左倾头。

7—8 收回绷脚，头回正。



图 1-2-2

(3) 第 5 节

1—2 双勾脚，抬头。

3—4 双绷脚，头回正。

5—8 重复 1—4。

(4) 第 6 节

1—2 双勾脚。

3—4 双勾脚打开。

5—6 绷脚。



7—8 双绷脚收回。

(5) 第7节

1—2 双绷脚打开。

3—4 双勾脚。

5—6 双勾脚并拢。

7—8 绷脚。

(6) 第8节

1—4 右脚勾脚,膝盖弯曲,脚跟停留在小腿中段。

5—8 膝盖伸直,绷脚。

(7) 第9节

1—4 左脚勾脚,膝盖弯曲,脚跟停留在小腿中段。(图1-2-3)

5—6 膝盖伸直。

7—8 绷脚。



图 1-2-3

四、注意事项

- ❁ 双勾脚时,双腿膝盖伸直,双脚脚尖应最大限度地勾起,脚跟离开地面。
- ❁ 双绷脚时,脚尖用力压,与腿部形成一个流线型造型。
- ❁ 做动作时,后背要保持挺拔直立。

五、容易出错的动作

- ❁ 勾脚不到头。
- ❁ 绷脚不用力。

六、课后作业

同学们在掌握本节课所学的主体动作之外,还要注意勾绷脚组合的动作要点和注意事项,希望同学们课后多加练习。另外,同学们要找音乐进行创编,以便更好地掌握这个组合。