

幼儿基本体操

YOUERJIBENTICAO

YOUERJIBENTICAO



主编 李湘衍
殷超
焦峰

河南大学出版社

前 言

为培养 21 世纪我国新一代接班人的需要,为在幼儿发育阶段创造和采取各种措施以完成《幼儿园工作规程》中所要求的“体、智、德、美”全面发展的需要,全国各地幼教工作者经过近几年的教学和训练实践,验证了幼儿基本体操不但是一项诱发幼儿积极参加体育活动的良好手段和运动项目,而且也是有效地达到幼教培养目标和完成教养任务的最有力的措施。

幼儿基本体操理论与方法研究,属河南省教委基础研究课题。经过近年来的调查与实践,并经有关专家的评审与修改,我们完成了这本专著。编写本书的目的,是想为幼教工作者就如何对幼儿进行全面、科学、系统地进行基本体操教学和训练,从基本体操理论与方法上提供一些材料,供教学实践及教学研究中参考使用。

本书由李湘衍副教授、殷超副教授、焦峰副教授主编。参加各章节编写的有李湘衍(第七、九章)、殷超(第一、三、九章)、左明芳(第十二章、附二、附三)、朱金萍(第十一章、附一)、李娜(第四、五章)、闵捷(第三章第一节)、林岚(第八、九章)、高彩琴(第九、十章)、徐凤琴(第二、七章)、张驰(第四、五、六章)。全书由李湘衍统稿并配图。

本书由河南大学体育学院体育系体操教研室闵偶教授、蒋达权副教授审定。

由于幼儿基本体操运动目前还是一项刚起步的幼儿群众性的体操项目,其教学、训练、科研等方面的问题还有待于进一步地实践、总结和研究,受编者的水平所限,书中不妥之处,恳请广大同仁多提宝贵意见,以便修改提高。

对于本书中引用的主要文献参考资料,编者在此谨向作者致以谢意。

本书在编写过程中,得到河南省教委和体委有关部门以及河南大学体育学院领导和同仁们的关心和大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

作者

1996. 10

目 录

第一章 幼儿基本体操概述	(1)
第一节 幼儿基本体操的内容与分类	(1)
第二节 幼儿基本体操的任务与特点	(4)
第三节 幼儿基本体操的发展概况	(7)
第二章 幼儿身心特征	(9)
第一节 幼儿身体发育的特点	(9)
第二节 幼儿心理发展的特点	(15)
第三章 幼儿基本体操教学的原则与方法	(22)
第一节 幼儿基本体操的教学原则	(22)
第二节 幼儿基本体操的教学方法	(26)
第四章 幼儿基本体操的编排	(32)
第一节 幼儿基本体操的编排原则与要素	(32)
第二节 幼儿基本体操编排的结构与要求	(35)
第三节 成套动作编排的步骤与方法	(37)
第四节 幼儿基本体操的队形选择与应用	(39)
第五章 幼儿基本体操的音乐伴奏	(52)
第一节 音乐伴奏在幼儿基本体操中的意义	(52)
第二节 幼儿基本体操音乐的选择	(53)
第三节 幼儿基本体操动作与音乐的配合	(55)
第六章 幼儿基本体操比赛的组织与裁判	(58)

第一节	幼儿基本体操比赛的组织与进行	(58)
第二节	幼儿基本体操比赛的裁判方法	(61)
第七章	幼儿徒手体操的基本内容	(72)
第一节	基本部位	(72)
第二节	基本步伐	(80)
第三节	基本跳步	(86)
第四节	基本练习	(91)
第五节	地上小技巧	(115)
第八章	幼儿轻器械体操的基本内容	(125)
第一节	圈	(125)
第二节	球	(136)
第九章	幼儿基本体操范例及编操与教学注意事项	(143)
第一节	幼儿徒手操	(143)
第二节	幼儿模仿操	(176)
第三节	幼儿轻器械操	(204)
第十章	幼儿团体操	(233)
第一节	幼儿团体操的创编	(233)
第二节	幼儿团体操的艺术装饰	(247)
第三节	幼儿团体操的训练	(249)
第十一章	幼儿体育游戏	(253)
第一节	体育游戏的意义与作用	(253)
第二节	体育游戏的选编原则	(255)
第三节	体育游戏的组织及注意事项	(256)
第十二章	幼儿健身效果的测量与评价方法	(260)
第一节	幼儿身体形态指标的内容及测量方法	

.....	(260)
第二节 幼儿生理机能指标的内容及测量方法…	
.....	(263)
第三节 幼儿基本运动能力指标的内容及测量方法…	
.....	(263)
附一 幼儿体育游戏 15 例	(270)
附二 全国幼儿形态、机能、基本体育活动能力调查研究 测试项目评价表.....	(291)
附三 上海市区幼儿形态、机能、基本体育活动能力调查 研究测试项目评价表.....	(296)

第一章 幼儿基本体操概述

幼儿基本体操是根据幼儿不同的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,提高其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”二字,通过最基本的体操练习形式和手段,使幼儿不仅身体健康,姿态优美,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”,是培养奥运选手的基础工程,也是“全民健身计划”、“奥运争光计划”的交叉点,对早期发现培养我国竞技体育后备力量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。

国家教委《幼儿园教育纲要》中指出:“向幼儿进行体、智、德、美全方面的教育,使其身心健康活泼地成长,为入小学打好基础,为造就一代新人打好基础。”近年来的幼儿教育和体育锻炼科学地证明,幼儿基本体操活动的开展是全面贯彻和实施教育方针、完成幼教培养目标的有力措施之一。

第一节 幼儿基本体操的内容与分类

体操是以徒手或借助于器械进行各种身体锻炼的一类体育项目。根据竞赛目的可分为一般性体操和竞技性体操。幼

儿基本体操属于一般性体操范畴,内容有队列队形练习、徒手体操及轻器械体操。其根本目的是增强幼儿体质,促进幼儿身体的全面发展。

一、幼儿基本体操的内容

(一) 队列队形练习

队列队形练习是指幼儿按照要求,大家做协同一致的动作,如让小朋友立正、向前看站成一路纵队,或者再变换成其它队形等。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。通过队列队形练习能使幼儿从小就树立集体观念,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,对增强神经系统,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,通过手持体操棍、实心球、跳绳、火棒、木哑铃、小红旗、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,不仅可以促进幼儿身体正常发育,而且也是发展力量、灵敏、弹跳力和协调能力的良好手段。

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。它的主要任务是增强体质,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,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,培养优良的品德,促进身体全面均衡地发展。

(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、接受能力及体力等情况,创编一些优美的、具有独特风格、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要求,并且有一定的难度。通过幼儿基本体操的表演,不仅可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。

（四）评比性幼儿基本体操

评比性幼儿基本体操是以统一的规定动作为主，在幼儿园之间开展的评比活动，其宗旨在于通过互评互检，增进交流，从而促使教学质量得以共同提高。

第二节 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身健康教育为主要任务，以培养正确思想、感情、行为、独立生活能力及传授最基本的体育、体操知识和技能为目的，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。所以说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几项任务：

（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、情感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很大作用。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,它除了在体形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,提高身体均衡发展

在幼儿最初的发育阶段,通过幼儿基本体操这种形式,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、科学地全面练习,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,而且它还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,应特别注重幼儿的体形和身体姿态的练习,通过持久的练习不仅可以使他们举止大方,柔中有刚,刚健有力,而且坐有坐像,站有站姿,走起路来挺胸收腹,能给人以体态健美、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,对“X”形或“O”形腿、鸡胸、脊柱侧弯、驼背、肥胖等,都可通过基本体操的锻炼得到矫正和改善。

(四) 传授最基本的体育锻炼知识

幼儿基本体操中的动作是人体最基本活动能力的体现。幼儿的各種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。二者相结合,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体育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体育科学知识的有效方法之一。

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,使动作自然、和谐、优雅,使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。12个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。其次是动作规范化。因为在一套表演性幼儿基本体操中,包含10个规定动作,每个规定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。

第三节 幼儿基本体操的发展概况

幼儿基本体操是70年代后期发展起来的一项运动,它随着经济建设的步伐而不断地向前发展。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

地的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,成功地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(沈阳)、内蒙(呼和浩特)、山东(济南)、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,共举办了五届全国性幼儿基本体操表演大会,共计有1200多名小朋友参加大会表演。每年大会的成功表演,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”赴柏林参加第十届“世界大众体操节”,使小体操走向大世界,并获得了轰动效应。目前,许多幼儿园已将幼儿基本体操纳入正规的教学和业余(课外)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。

第二章 幼儿身心特征

根据人体生长发育的规律以及形态、生理和心理的发展特点,一般将年龄划分为:婴儿期(出生后7天到1周岁),幼儿前期(2~3岁),幼儿后期或学龄前儿童期(4~6岁),儿童期(7~12岁),少年期(13~17岁),青年期(18~25岁)。

幼儿正处在身心生长发育时期,幼儿身体的发育,主要指机体的正常发育,心理发展主要指认识能力和个性的发展。幼儿的身心发展是密不可分的。这个时期幼儿的骨骼系统、肌肉系统、心血管系统、神经系统和各种知觉、情感等都有着与成人很大差别的自身特征,了解和掌握这些特征,对幼儿身心的全面发展有着重要的指导意义。

第一节 幼儿身体发育的特点

一、幼儿身体形态发育的特点

身体形态指体格、体型和身体姿势等,幼儿身体形态发育的特点是基本指标——身高、体重、头围、胸围的不断改变,了解幼儿在其生长发育过程中所表现出来的特点,并进行科学合理地指导,为幼儿一生良好的发展打下坚实的基础具有重要意义。

(一) 幼儿的身高

影响身高的主要因素取决于骨骼的长度,骨骼生长越快,身高越高,反之身高就低。骨的生长包括骨的长长和长粗两个过程。幼儿时期,正是骨的新陈代谢旺盛时期,这时参加体育活动可使骨密质增厚,骨径变粗,而且还使骨质更加粗壮和坚固,在抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转方面的性能有所提高。

(二) 幼儿的体重

影响体重的主要因素是肌肉的发育。随着人们生活水平的不断提高,儿童营养食品的不断増加,以及体育活动的相对减少,我国出现了许多“小胖墩”和“豆芽菜”。前者是因为活动少,肌肉不发达,营养过剩,脂肪储存过多造成的;后者也是因为活动少,新陈代谢缓慢,导致吸收不好而造成的。

(三) 幼儿的头围和胸围

影响幼儿头围的主要因素是脑的发育程度,其次为颅骨的大小。影响幼儿胸围的主要因素取决于胸廓的大小。通过适当的体育活动不但可加快脑的发育,而且由于呼吸肌力量的增强,可使胸廓相应地增大。

总之,幼儿时期正是新陈代谢特别旺盛的时期,在幼儿成长发育过程中,不仅需要吸收大量的营养物质,而且需要科学合理的运动。缺乏必要的充足的运动,身体的正常发育必然受到严重影响,了解幼儿在其生长发育过程中身体形态发育所表现出来的一些特点,对指导幼儿参加运动,促进脑和肌肉的发育,以及呼吸功能的完善和心血管系统的发育具有重要意义。

二、幼儿身体主要器官系统发育的特点及练习中应注意的问题

（一）幼儿骨骼系统的发育特点及练习中应注意的问题

幼儿的骨骼没有完全骨化，骨骼比较柔软，软骨成分较多，骨较细短，正处在增长的阶段。幼儿骨骼的主要特点是骨的化学成分与成人不同，骨是由柔软的有机物（主要是蛋白质）和脆硬的无机盐（主要是磷酸钙）组成，使骨既有弹性又坚硬。幼儿骨组织内的水分和有机物较多，无机盐较少，因此，幼儿骨的韧性较大，硬度较小，可塑性强，不易骨折，但容易弯曲变形。

根据幼儿骨骼系统发育的特点，在练习中应注意：

1. 由于幼儿骨骼比较柔软，在练习中侧重抓体操所需要的柔韧素质，重点抓好肩、胸、髋关节的柔韧性练习，并在此基础上注意发展灵敏和速度素质，加强肌肉的力量和弹性练习，使关节的活动既柔又韧，既灵活又牢固。

2. 多做动力性练习，少做长时间的大强度的静力性练习，以防止幼儿骨骼骨化过程过早完成，影响幼儿长身高。

3. 在幼儿骨化尚未完成时做不正确的跳跃动作，过多地从高处跳下或在硬地上做大量的踏跳练习，以及脊柱过伸的静力性练习，都将引起脊柱和骨盆的变形。因此，在练习中应以徒手体操为主，适当增加艺术体操动作，特别注意幼儿正确的身体姿态的培养。

4. 要多采取交替练习方法，避免某一关节或身体某一位部位局部负担量过大。

（二）幼儿肌肉系统发育特点及练习中应注意的问题

幼儿的肌肉细嫩、柔软，肌组织中含水分较多，含蛋白质、无机盐和脂肪较少，肌肉内的肌纤维较细，细胞间的结缔组织较多。因此，肌肉的收缩性和弹性较差，肌肉的耐力也差，容易