

现代 学校艺术体操

XIANDAI XUEXIAO YISHU TICAQ

李卫东 编著

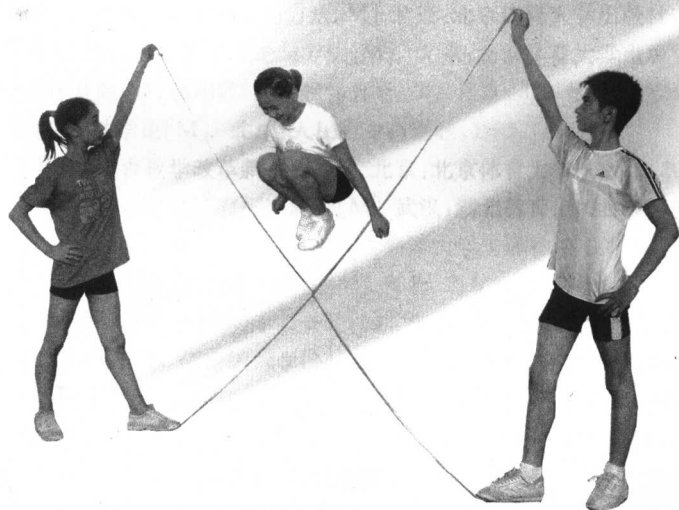


湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

现代学校艺术体操

XIANDAI XUEXIAO YISHU TICAQ

李卫东 编著



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代学校艺术体操/李卫东编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5352-3862-7

I. 现… II. 李… III. 艺术体操-教材 IV. G834

●中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120503 号

现代学校艺术体操

© 李卫东 编著

策 划: 谭 天

封面设计: 喻 杨

责任编辑: 王小芳

绘 图: 高 立

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉中远印务有限公司

邮编: 430034

787 毫米× 960 毫米 16 开 15.00 印张

250 千字

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001-4 000

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



前 言

21 世纪是一个以科技、资讯、知识为主导的社会,其转变与挑战是前所未有的。随着社会对人才的要求,学校体育教育的指导思想也随之发生了巨大的变化,要求未来的学校体育教育工作应培养能够适应新世纪需要和善于应对国际竞争的新型人材。这种人材培养的任务对现行的学校体育教育课程的发展提出了新的要求。国家教育部(2001 年)所颁布的《体育与健康新课标》,以科学发展的观点,对大、中、小学校体育课提出了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五大领域的教学目标。这五项领域目标突出了学生学习的自主性,强调教师教学手段的多样性,注重教学效果评价的灵活性,要求教学方法有利于激发学生的运动热情,最终使学生养成终身体育的意识,促进学生在身体、心理和社会适应能力诸方面健康、和谐、全面地发展。可见,新世纪学校体育指导思想已从“阶段性体育”向“终身体育”转变、从“应试教育”向“素质教育”转变、从“单一片面评价”向“多元综合评价”转变。在培养人才方面,则更注重学生个性的张扬、身心健康的发展及多元智能的培养,以适应未来社会的需要。

艺术体操是一项融体操、音乐、舞蹈、美学等为一体的综合性运动项目。由于特定的历史环境因素,在我国体育运动的发展中一直有着“竞技优先”的倾向,从而造成了“竞技体育优先、群众体育滞后”的现象。近些年,我国艺术体操训练人口减少,出现青黄不接等问题,这些问题从一定程度上反映了我国艺术体操运动在其发展中基础过于薄弱。从艺术体操长远发展利益来看,这种状况是很不乐观的。艺术体操运动只有面向大众,让更多的青少年了解和参与,才有生命力和可持续发展的空间。学校是培养人才的领域,学校教育是终身教育联系最为密切的环节,学校体育是终身体育的一个重要特殊阶段,在学校领域内开展艺术体操,是当前我国学校素质教育的需要,是培育和发挥青少年多元智能素质的有效途



径,对促进学生五育并举、全面发展及丰富校园文化生活具有独特的功效。随着我国学校体育教育改革的深化和完善,学校体育将会得到进一步发展,同时也为艺术体操在学校的开展创造更好的条件和发展空间。

本书尝试从“学校艺术体操”新视野出发,在吸纳欧美先进教育理念基础上,结合新世纪我国学校体育教育的基本要求,就学校领域内开展艺术体操活动的新思维、新认识、新方法等进行了分析和探讨,其中部分章节内容,如:学校艺术体操特征透视;学校艺术体操中的安全教育;艺术体操器械选型、维护、购置及自制方法;艺术体操动作技能形成单元的划分及教法特点;艺术体操教学技能的运用;电脑音乐制作及剪辑的方法;教学组合及表演成套动作的编排;教学媒体的运用;教学课件的制作与方法;课外艺术体操活动、俱乐部组建及运动队训练;实践部分中的空间意识的建立及培养;徒手及器械动作练习的一些新方法及形式,等等,首次在国内本领域得到较全面的介绍。

本书的出版,旨在使广大读者对现代学校艺术体操有一个全新的认识,同时也为各级学校艺术体操教师、专业院校学生及艺术体操爱好者的学习提供一定的理论及实践指导。

本书力求体现科学性、学术性、新颖性及实用性,但由于作者水平有限,书中不妥乃至错谬之处,恳请各位读者予以批评指正。

此外,在编写过程中,参考和借鉴了国内外部分文献资料,在此向有关专家和同行们表示由衷的感谢!

李卫东

2007年4月于武汉



目 录

前言	1
----------	---

概 述 篇

第一节 学校艺术体操特征透视	2
一、什么是艺术体操	2
二、什么是学校艺术体操	2
三、学校艺术体操与大众艺术体操、竞技艺术体操的关系	3
四、学校艺术体操的基本特征	4
第二节 学校艺术体操的形式及内容	5
一、学校艺术体操的形式	5
二、学校艺术体操的内容	6
第三节 学校艺术体操的教育景图	8
一、智能开发的有效途径	8
二、身体发展的良好手段	10
三、社会行为的教育载体	10
四、情感培养的重要内容	11
五、审美教育的特殊园地	11
第四节 学校艺术体操活动中的安全教育	12
一、安全教育的重要性	12
二、安全教育中的防范措施	13

设 施 篇

第一节 器械的选型及维护	16
一、球的选型及维护	16
二、绳的选型及维护	17
三、圈的选型及维护	18



四、带的选型及维护	20
五、纱巾的选型及维护	22
六、小旗的选型及维护	23
第二节 器械的购置与自制	23
一、器械的准备	23
二、器械的购置	24
三、器械的自制及替代	24
第三节 教学场馆及音响设备的要求	26
一、教学场馆及环境条件	26
二、音响设备的选用	27

教 学 篇

第一节 学校艺术体操的教学特点	30
一、教学课的基本特点	30
二、动作技能形成各单元的教学特点	32
第二节 教学方法的运用	37
一、直接教学法	37
二、开放教学法	38
三、探究教学法	39
四、程序教学法	40
五、情景教学法	41
第三节 艺术体操教学课的组织形式	42
一、教师教学的组织形式	42
二、学生练习的活动形式	45

技 能 篇

第一节 教学的设计技能	50
一、学习需要分析技能	50
二、编写教学目标技能	51
三、制定教学策略技能	53



四、编制教案技能	54
第二节 教学的实施技能	56
一、导入技能	57
二、语言技能	58
三、示范技能	59
四、纠错技能	61
五、变化技能	62
六、演示技能	64
七、结课技能	65
第三节 教学的评价技能	66
一、教学评价的作用及类型	67
二、教学评价的内容及方法	68
二、教学评价的基本要求	72

徒 手 篇

第一节 徒手动作的分类及特征	74
一、徒手动作的分类	74
二、徒手动作的基本特征	74
第二节 空间意识的建立	77
一、空间意识的重要性	77
二、空间意识的培养方法	77
第三节 艺术体操徒手基本动作	82
一、手臂动作	82
二、腿部动作	84
三、躯干动作	85
四、走类动作	87
五、跑类动作	88
六、跳跃动作	89
七、平衡动作	91
八、转体及旋转动作	92



器械篇

第一节 器械的分类及运动形式	96
一、器械的分类	96
二、器械的运动形式	96
第二节 器械的握持方法	97
一、握持方法的分类	97
二、握持的基本方法	97
第三节 艺术体操器械基本动作	100
一、球的基本动作	100
二、绳的基本动作	110
三、圈的基本动作	118
四、带的基本动作	129
五、纱巾的基本动作	136
六、小旗的基本动作	142

音乐篇

第一节 音乐的特性	148
一、音乐的特点	148
二、音乐的表现手段及类型	148
第二节 音乐选配的原则及依据	152
一、音乐选配的原则	152
二、音乐选配的依据	153
第三节 音乐的应用	156
一、音乐素材的收集	156
二、表演音乐的选用	157
三、音乐的选配方法	157
第四节 音乐的剪接与制作	159
一、音乐的剪接	159
二、录音机剪接音乐的方法	161
三、多媒体技术剪接及制作音乐的方法	162



编排篇

第一节 教学组合动作的编排	170
一、组合动作的构成要素	170
二、组合动作的结构类型	171
三、组合动作的编排特点	172
四、组合动作的编排规律	173
五、组合动作的创编程序	175
第二节 表演成套动作的编排	177
一、表演动作的编排特点	177
二、表演动作的创意设计	178
三、表演技巧的训练	181
四、表演动作的创编程序	182
五、表演前的准备工作	184

媒体篇

第一节 教学媒体的作用及分类	186
一、教学媒体的作用	186
二、教学媒体的应用分类	187
第二节 教学媒体的选用依据及优化组合	189
一、媒体选用的依据	189
二、媒体优化组合的基本方法	190
第三节 多媒体教学课件的制作及运用	192
一、教学课件的形式及应用分类	192
二、教学课件的制作过程及方法	193
三、教学课件制作的基本要求	199

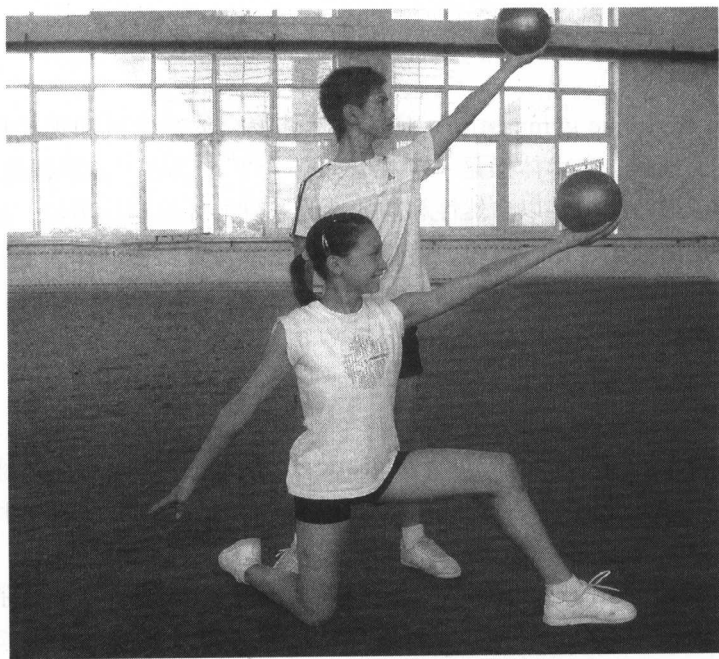
课余篇

第一节 课外艺术体操活动的组织	202
一、课外活动的作用及特点	202
二、课外活动的内容及形式	203



三、课外活动的基本要求	205
第二节 课外艺术体操俱乐部活动的组织	206
一、课外俱乐部活动的意义及原则	206
二、课外俱乐部活动的运作方式	208
第三节 课外艺术体操运动训练的组织	210
一、课外运动训练的意义及任务	210
二、课外运动训练的特点及运动队组建方式	212
三、课外运动训练的内容及方法	215
四、课外运动训练的基本要求	218
附录	220
主要参考文献	229

概述篇



艺术体操是一项集健身、健美、娱乐、文化等多功能为一体的,具有浓郁现代气息的运动,符合现代青少年的心理特点及精神追求,是全民健身活动中深受青少年喜爱的体育项目之一。

学校,包括从小学到大学的教育,是培养人才的地方,是最正规的教学领域。在学校领域内开展艺术体操,是当今我国学校全面推进素质教育的需要,也是素质教育实现多元化的重要内容和有效途径,对于培养青少年终身体育意识、促进学生身心全面发展及丰富校园文化生活具有独特的功效。随着我国素质教育的全面推进,学校体育的改革也在不断深化和完善。与此同时,适合广大青少年进行健身、健美、娱乐活动的学校艺术体操,也将进入一个全新的发展时期,并在学校素质教育及全民健身活动中愈来愈显示其突出的地位和作用。



第一节 学校艺术体操特征透视

一、什么是艺术体操

艺术体操(modern rhythmic gymnastics)是从自然体操、韵律体操和现代舞蹈发展起来的。从狭义上理解,艺术体操是一项在音乐伴奏下,以徒手或手持绳、圈、球、棒、带等轻器械进行练习,以自然性和韵律性为基础的体育运动项目。从广义上理解,艺术体操是由经过提炼、组织、美化了的徒手或持轻器械动作为主要表现手段,以音乐、表演、造型、创意等艺术元素为媒介,在一定空间及时间内,展示人体内在美与外在美的体育与艺术相结合的运动。

二、什么是学校艺术体操

学校艺术体操(school modern rhythmic gymnastics)是指在学校环境中,通过教学课、课间及课外活动等组织形式,使学生掌握艺术体操的基本知识、技术和技能,促进五育并举、全面发展的教育活动和教育方式。

学校艺术体操起源于19世纪中叶,公认的创始人是瑞士音乐教师雅克·达尔克罗兹(Emile Jaques Dalcroze, 1865—1950),他把体操作为音乐教育的手段运用,通过自然和身体活动来培养学生的音乐感,设计出一种肌肉运动与音乐伴奏相结合的“音乐体操”,并在德国和法国创办了两所音乐体操教师学校,随后他的学生又纷纷在欧洲各地创办学校,共同发展了现代学校艺术体操。20世纪30年代,前苏联首次将艺术体操作为体育教育内容,列入到大、中、小学的体育教学大纲,使其成为规定的女子体育教育手段。第二次世界大战以后,在苏联及东欧各国,艺术体操在学校范围内得到广泛的推广和开展。

早期艺术体操一直是在学校女子中开展,20世纪90年代,日本、美国、加拿大、西班牙、澳大利亚、俄罗斯、韩国、马来西亚、墨西哥等国家开始大力发展男子艺术体操,2003年11月27—29日还举行了首届世界男子艺术体操锦标赛,西班牙的鲁本·奥利维拉(Ruben Orihuela)将全部女子项目同时加以男子化,其身体所展现的柔韧性及高超的器械技术不逊于任何女子艺术体操运动员。与女子项目不同的是,男子通常没有球操和棒操,但加入了棍操。

目前,世界很多国家(包括我国)都将艺术体操列入各级学校体育教学大纲,艺术体操不仅成为深受女性喜爱的体育与美育相结合的教育手段,同时也吸引越来越

越多的男性参与。

三、学校艺术体操与大众艺术体操、竞技艺术体操的关系

学校艺术体操是介于大众艺术体操和竞技艺术体操之间（图 1.1），它与大众艺术体操、竞技艺术体操既有联系又有本质的不同。

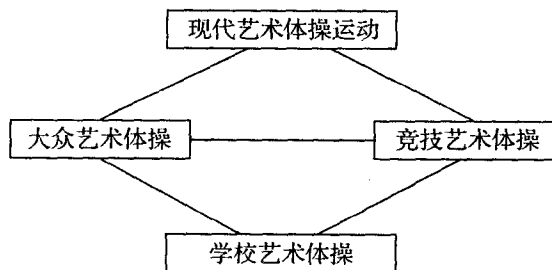


图 1.1 学校艺术体操的定位

大众艺术体操的发展是与社会经济生活的逐步改善相伴随的，其主要目的在于健身娱乐，防治疾病，其群众性，社会性较突出，且个人参与的自由度较大。竞技艺术体操是以夺取优异成绩、在比赛中获取好的名次为直接目的，且面向少数人。而学校艺术体操的目的是增强学生体质，提高学生体育文化素养，培养学生良好的思想品质和心理素质为目的，其教育性、阶段性较为突出，具有法定特征，带有强制性，其对象是面向全体学生。

众所周知，一个人从 6~26 岁之间接受学校教育，对于一生的发展是至关重要的，其中，学校体育在这个阶段所担负的角色是举足轻重的，学校艺术体操可以促使学生掌握运动知识，提高对运动爱好程度及发展运动能力，这对他们终身参加体育活动的影 响是不容忽视的。从这个意义上讲，学校艺术体操既有大众艺术体操强身健体的锻炼目标，也为学生离校后走向社会参加大众体育实践打下了良好的基础。在学校艺术体操中，并不排斥竞技艺术体操的内容。因为培养学生竞技运动技能是体育教育的基本目标，也是教师的义务和责任，通过传授竞技艺术体操的基本知识及运动技能，可以满足学生了解竞技艺术体操及观赏比赛的需求。而竞技体育所表达的竞争进取精神，能激励学生的爱国热情、民族自尊心及自豪感。通过学校艺术体操还可发现有培养前途的苗子，为竞技体育输送后备人才。从这个意义上讲，学校艺术体操既要有竞技艺术体操的内容及形式，同时也是竞技艺术体操的发展基础。



四、学校艺术体操的特征

（一）教育性

学校艺术体操是在保证实施体育教育基本目标前提下，培养青少年的体育锻炼兴趣，挖掘体育锻炼的潜能，向终身体育锻炼和健身教育发展的教育过程。从教育的观点来看，在这个过程中，对学生形成良好的道德品质和行为规范，崇高的信念与理想都起到积极的作用。它与教育的其他方面是不可分的，它们相互联系。艺术体操教学不仅对人的身体发展，而且对人的精神发展也产生很大影响。学校艺术体操有着丰富的教育内容和生动的教学活动，学生在活动中，要承受一定的生理负荷（练习密度、运动强度等）和心理负荷（如紧张与轻松、独立与协作等），要克服物体条件和自然条件的困难，要调适人与人之间、人与物之间、人与时空之间的种种关系，这些艺术体操教育中的社会文化属性，能有效地解决一系列属于德育意志培养，智育和美育内容的任务，对形成学生良好的思想品德起到更为有效的社会作用，同时对于其他素质的形成和发展也有很大的影响力。

（二）基础性

青少年时期是长身体、长知识的重要阶段，有效引导学生发展自己的兴趣、爱好特长，使他们在轻松、愉快的艺术体操学习中，了解艺术体操的历史和文化内涵，形成一定的实践经验和能力，为学生获得终身学习能力和全面健康的发展打下良好的基础。现代教育的主要目标就是要教会学生学会学习，同样，体育的教学目标就是要教会学生健体，掌握体育的基本知识、技术和技能，学会自我锻炼的能力，使之终身受益。就终身教育而言，兴趣的培养是基础中的基础，它是学生获得体育意识和自身能力的动力和催化剂，通过富有情趣的内容来满足其好奇心，在生动的内容感染下，易产生动作创造的欲望。当今学校体育教育内容中最根本的特征和关键的要求就是强调学科学习的基础性，而艺术体操课程内容的稳定性及连续性的基础知识和技能正是基础性的重要体现。

（三）多元性

学校艺术体操内容结构呈现出多样化的特点，是教育改革的必然结果。我国学校艺术体操经过 20 多年的实践和探索，逐渐形成了独立的理论和技术实践体系，已成为多门学科交叉的边缘性课程。从教学内容结构看，涉及更为广泛，除基本知识及技能学习外，还要求特殊的运动意识、集体的团队精神、个性气质、身体形态条件、生理机能、心理修养、意志品质、音乐舞蹈知识、表演与创造法等，这些相



关的现代科学知识的相互渗透,使学校艺术体操运动内容结构更趋于多元化、科学化。从培养人才方面看,则更注重学生个性的张扬,多元智能的培养,促进学生在身体、心理和社会适应能力诸方面健康、和谐、全面地发展。

(四) 全体性

学校艺术体操的课程设置适合不同的年龄、性别、体质状况的学生练习,其教学内容包括徒手、持规格的(绳、圈、球、棒、带)或自制的(纱巾、旗、扇、手鼓、短棍等)的器械,也可持双器械(双球、双带、双扇、双旗等)进行,还可利用室内外的环境地物条件(地板操、椅子操、扶把练习、台阶等)进行练习。除个人练习外,还可结合队形变化进行集体练习,也可作为学校文体活动表演及比赛内容。练习场地没有硬性规定,在室内、走廊上、门厅内或操场上,只要有一块平坦的场地都能进行,练习起来简便安全。在当今教育成本逐步增大的情况下,利用有限的资源获取更大的教育成效是当前学校教育改革的趋势。

(五) 时尚性

学校艺术体操课程内容隶属于特定时代及文化发展等有机结合,体现了鲜明的时代特征。21世纪是科技和信息高速发展的时代,随着物质生活水平的提高,精神生活也在发生着深刻的变化,人们对审美的要求越来越高,需求越来越丰富,趣味也趋向多元化。艺术体操课程内容涉及到音乐、舞蹈、表演、造型及创意等多种现代艺术的表现手法,与枯燥的跑步、竞争激烈的球类、难度颇高的体操相比,它更趋向于自然、优美、安全、活泼,而艺术体操自身所具有的新颖性、趣味性、竞技性、文化性、休闲性等多功能的时尚特质,更符合现代青少年追求新潮流,陶冶情操,实现自我价值等需求,很容易被接受并成为他们自觉的行为和爱好。

第二节 学校艺术体操的形式及内容

一、学校艺术体操的形式

(一) 课堂教学

是指以班级授课制为基础的艺术体操教学组织形式,即教师在遵循教学基本原则的基础上,熟练地掌握、创造性地灵活运用教学方式及方法,向学生传授艺术体



操基础知识、技术、技能,学生在愉悦环境中进行乐学、乐练,取得终身锻炼效益的双边教学活动。

课堂教学是实现学校艺术体操教学目标的主要途径。根据教学的任务、教材的性质和学生的特点,课堂艺术体操教学类型可分为理论课和实践课;根据学生的基础和兴趣爱好可分为普通课和专项提高课;根据一节课的具体任务又可分为引导课、新授课、复习课、综合课和考核课等。

(二) 课外活动

是指课余时间运用各种手段和方法,以增强体质,促进身心健康、丰富课余文化生活等为目的的艺术体操活动。

课外活动是艺术体操课堂教学的继续、延伸和补充,可根据学校的实际情况和学生的身心发展状况等确定开展的规模、内容及形式,没有固定的模式。如成立学校艺术体操队,课外艺术体操俱乐部活动,组织校间、班级间小型表演赛,运动会上的团体表演或节假日时的舞台表演,观看艺术体操录像,进行各种讲座、培训班等。这些活动的开展,能使不同层次的学生都有参与的机会,丰富学生的课余锻炼内容及校园文化生活。

二、学校艺术体操的内容

学校艺术体操内容丰富,涉及广泛,根据学校艺术体操教育目标及要求,可分为理论知识学习、徒手动作练习、持轻器械动作练习和利用环境地物条件的练习(图 1.2)。

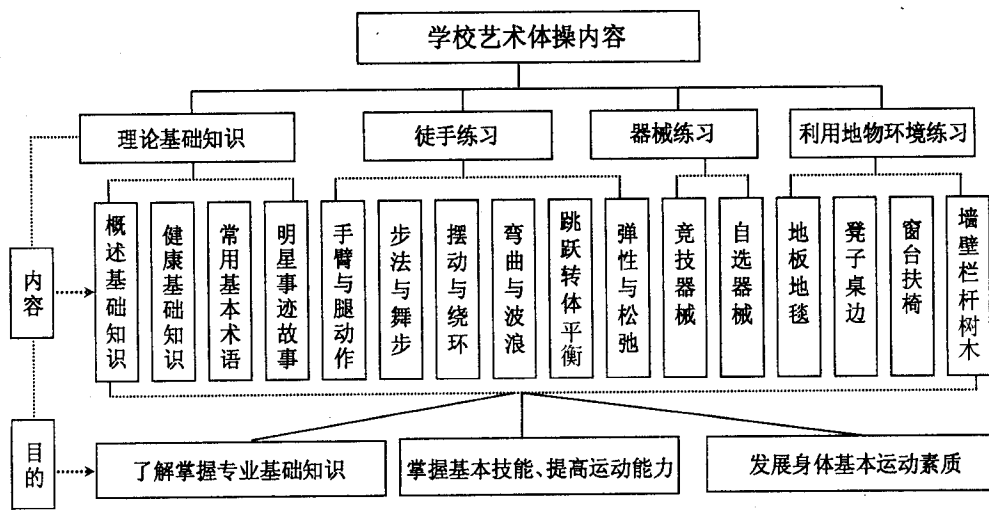


图 1.2 学校艺术体操教学内容