

快乐体操

KUAI LE TI CAO

● 杨红 刘智丽 李德华 主编



四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐体操 / 杨红, 刘智丽, 李德华主编. —成都:
四川人民出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-220-08375-4

I. ①快… II. ①杨…②刘…③李… III. ①体操—
小学—教学参考资料 IV. ①G624. 83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131938 号

KUAI LE TI CAO

快乐体操

杨 红 刘智丽 李德华 主编

特约编辑
责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

王晓艳 纪立宇
王定宇
马欣晖
戴雨虹
徐 英
李 进 王 俊

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
148mm×210mm
10.5
300 千字
2011 年 7 月第 1 版
2011 年 7 月第 1 次
ISBN 978-7-220-08375-4
28.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

前 言

有人这样说，每一个儿童就其天资来说都是诗人，只要在教学方法上打开创作的源泉，就能使琴弦发出美妙的乐声。让儿童拥有放飞童心的自由，意味着快乐体操教学应该回归到儿童的世界中，教师要能够心怀宽容，尊重儿童的天性，呼唤儿童的灵性，激发儿童的悟性，张扬儿童的个性，引导学生关注体操、感受体操和热爱体操，为学生学习体操提供有利条件和广阔的空间，减少他们对体操的恐惧，鼓励学生在快乐体操的学习中自由表达自己的智慧情感，可以想象那充满智慧的学习环境一定是在落雪无痕般的指导中让学生掌握体操的动作，明白不仅要自己学习，更要帮助他人的内涵。在这放飞童心的学习中，学生会感受到自己时刻都沐浴在快乐之中。让我们用自己的真情来呵护童真，放飞童心！因为这是我们每一位体操教育工作者的崇高职责。

基于以上原因，针对《体育与健康课程标准》对体操教学提出的要求，结合小学体操教学现状，力求拓展小学体操教学新思路。让儿童拥有放飞童心的自由、拥有表现自我的机会、拥有体操表演阵地是撰写本书的指导思想。

在本书的具体编撰过程中，采用了针对小学体育教师的理论篇、针对孩子们学习体操的实践篇。在编撰手法上，站在教师 and



孩子们的视角，采用游戏形式，以通俗语言进行编写，涉及并突出了体操知识的系统性、针对性、趣味性，力求给小学体育教师和孩子们在快乐愉悦中学习体操提供参考。

本书是集体智慧的结晶，撰写分工如下：理论篇：第一章，杨红；第二章，刘智丽；第三章，李德华；第四章，杨红；第五章，赵元吉。实践篇：第六章，柯卫国；第七章第一节、第二节、第三节，杨红，第四节、第五节、第六节，刘智丽；第八章，祁春花；第九章，李德华；第十章，周学斌。

本书撰写过程中，得到了领导、同事、朋友、家人及学生孔祥珍、彭若雷和左溢的大力支持与帮助，特别是得到了成都市草堂小学的大力支持，在此表示诚挚的谢意。

由于作者知识水平有限，书中恐有不妥之处，敬请读者、同行和专家们批评指正。

杨 红

2011年3月

目 录

理论篇	1
第一章 快乐体操概述	3
第一节 快乐体操是时代的产物	3
一、面对阳光体育运动的贯彻落实	3
二、面对《体育与健康课程标准》对体操教学的要求	3
三、面对学生身体素质的下降问题	4
四、面对学校体操教学的尴尬与困惑	4
五、面对学校体操教学改革的迫切需要	6
第二节 快乐体操的教学目标	6
一、快乐体操教学的理念	6
二、快乐体操教学目标的确定	7
第三节 快乐体操特点	8
一、游戏性	8
二、传承性	9
三、创新性	10
第四节 快乐体操内容	10
一、奇妙的队列队形	10
二、变化的徒手体操	10
三、好玩的持轻器械体操	11
四、有趣的素质体操“游戏”	11
五、丰富的课间操	12
六、多彩的表演操	12



第二章 快乐体操与小学生身心健康	13
第一节 小学体育与健康课的基本任务	13
一、全面锻炼学生的身体，促进学生身心和谐发展	13
二、初步掌握体育与健康基础常识、基本技术与方法	15
第二节 快乐体操与小学生身体健康	16
一、小学生的生理特征	16
二、《体育与健康课程标准》（水平一至水平三） 运动技能与身体健康领域对体操的需求	20
三、快乐体操的健身价值	22
四、适合小学生身体健康发展的快乐体操内容	26
五、快乐体操锻炼的原则	28
第三节 快乐体操与小学生心理健康	30
一、《体育与健康课程标准》（水平一至水平三） 对心理健康领域发展的要求	31
二、小学生心理发展特点	33
三、小学生心理健康的表现	34
四、快乐体操对小学生心理健康的积极影响	36
第三章 快乐体操课的设计与创编	40
第一节 快乐体操课的设计	41
一、快乐体操课的创造性思维	41
二、快乐体操课的设计原则	42
三、快乐体操课的设计方法	47
四、各类快乐体操的设计	51
第二节 快乐体操动作的编排	52
一、快乐体操动作创编特点	52
二、快乐体操动作创编结构	54
三、快乐体操动作创编语言	55
四、快乐体操动作创编方法	56

五、快乐体操动作创编程序	58
第四章 快乐体操教学	60
第一节 快乐体操教学的特点	60
一、快乐体操教学特点	60
二、快乐体操动作教学特点	61
第二节 快乐体操教学原则	62
一、让儿童拥有放飞童心的自由	62
二、让儿童拥有表现自我的机会	63
三、让儿童拥有体操表演的阵地	63
第三节 快乐体操教学内容	64
一、基础动作	64
二、基本动作	64
三、单个动作	64
四、组合动作	65
五、成套动作	66
第四节 快乐体操教学组织形式	66
一、快乐体操教学组织形式	66
二、快乐体操动作教学组织形式	67
第五节 快乐体操教学方法	68
一、快乐体操教学方法	68
二、快乐体操动作教学方法	69
第六节 快乐体操教学注意事项	70
一、快乐体操教学注意事项	70
二、快乐体操动作教学注意事项	71
第五章 快乐体操运用与评价	73
第一节 快乐体操教学的运用	74
一、利用“好动”，强化趣味性	74
二、迎合“好新”，创新教学方法	75



三、重视“好胜”，加强心理引导	76
四、发展“好学”，克服畏难情绪	77
第二节 快乐体操教学的评价	78
一、快乐体操教学评价的依据	78
二、快乐体操教学评价的方法	79
三、快乐体操教学评价对教师的要求	81
实践篇	83
第六章 队列队形练习及应用技巧	85
第一节 队列队形练习的作用	85
一、队列队形练习在体育课中的作用	85
二、队列队形练习对学生的作用	85
第二节 队列队形练习的原则	86
一、精讲多练原则	86
二、教师带领原则	86
三、寓教于乐原则	87
第三节 队列队形练习中指挥技巧的应用	87
一、发音方法	87
二、语言在队列队形练习中的运用技巧	87
第四节 队列队形练习的内容	89
一、队列练习	90
二、队形练习	90
第五节 队列队形练习的基本术语	91
第六节 队列队形练习方法及拓展	92
一、队列练习	92
二、队形练习	113
第七节 口笛在队列队形练习中的应用	117
一、吹口笛的方法	117
二、口笛在指挥队列队形练习中的应用	117

第八节 音乐在队列队形练习中的运用	118
一、音乐的选用	118
二、音乐与练习内容的设计	118
第七章 有趣的素质体操	120
第一节 协调灵活	120
第二节 柔韧	172
第三节 平衡	183
第四节 速度	199
一、速度练习	199
二、速度游戏	201
第五节 力量	223
一、力量练习	223
二、力量游戏	229
第六节 耐力	240
一、耐力练习	241
二、耐力游戏	249
第八章 欢快的轻器械体操	255
第一节 绳操	255
一、持绳基本方法	255
二、跳绳基本动作	256
三、绳操编排案例	256
第二节 圈操	257
一、持圈基本方法	257
二、圈操的基本动作	257
三、圈操编排案例	258
第三节 球操	259
一、持花球基本方法	259
二、花球基本动作	259



三、花球操编排案例	260
第四节 棍操	261
一、持棍基本方法	262
二、持棍基本动作	262
三、棍操编排案例	263
第五节 凳操	264
一、持凳的基本方法	264
二、凳操的基本动作	264
三、凳操编排案例	264
第九章 丰富的课间体操	266
第一节 传统特色课间操	267
一、头部运动	267
二、上肢运动	268
三、体侧转运动	269
四、踢腿运动	270
五、下肢运动	272
六、髋部运动	273
七、腹背运动	274
八、跳跃运动	275
九、整理运动	276
第二节 民族特色课间操	277
一、上肢运动	277
二、方位运动	278
三、重心移动	279
四、腿部运动	281
五、膝踝运动	282
六、髋部运动	283
七、腹背运动	285

八、跳跃运动	287
第三节 现代特色课间操	288
一、膝踝弹动	288
二、上肢运动	288
三、重心移动	289
四、腰部运动	289
五、髋部运动	290
六、踝部运动	290
七、腹背运动	290
八、跳跃运动	291
第四节 地方特色课间操	291
一、上肢运动	291
二、屈膝弹动	292
三、弹腿提撩	292
四、晃手移步	293
五、平走蹲步	293
六、垫步转身	294
七、前进后退步	294
八、跳扭踢步	294
第十章 多彩的表演体操	296
第一节 形体操	296
第二节 踢踏操	304
第三节 街舞操	315
第四节 爵士操	318
第五节 跑跳操	322

快乐
体操

理论篇

第一章 快乐体操概述

第二章 快乐体操与小学生身心健康

第三章 快乐体操课的设计与创编

第四章 快乐体操教学

第五章 快乐体操运用与评价



第一章 快乐体操概述

快乐,欢乐也,指感到高兴或满意快乐。

体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。

快乐体操是指在高兴满意的感觉中,徒手或借助轻器械进行各种身体操练的体操活动。本书是遵循《体育与健康课程标准》要求,针对小学体操教学设计的参考教材。

第一节 快乐体操是时代的产物

一、面对阳光体育运动的贯彻落实

全国亿万学生“阳光体育运动”的实施,是新时期加强青少年体育增强青少年体质的战略举措,是学校贯彻“健康第一”指导思想和形成“终身体育”行为习惯的具体体现。然而,阳光体育运动的快速推进,同样也面临着问题和挑战。部分开展体操的学校在家长、学校教师的争议声中草草登场,又在饱受非议的争论中草草收场,有些地区或学校没有把体操教学开展起来,仅仅是一种走形式的心态来进行,还有的学校因为师资力量或场地器材等原因,没有开展体操教学活动。从全面实施贯彻落实阳光体育情况来看,体操的开展面临的问题不只是师资、器材那么简单,存在管理层不重视、家长担心与不支持、教师担心危险不愿教等等系列问题。如何面对困难,寻找从根本上解决问题的途径,是体操界人士面临的重大课题。

二、面对《体育与健康课程标准》对体操教学的要求

《体育与健康课程标准》基本理念是坚持“健康第一”的指导思想,



促进学生健康成长、激发运动兴趣,培养学生终身体育意识、以学生发展为中心,重视学生的主体地位、关注个体差异与不同需求,确保每一位学生受益。它贯彻“健康第一”的指导思想,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程。“健康第一”的指导思想是对学生身心健康发展的全面理解,即希望通过体育课程教学,促进学生身体、心理、社会适应等方面的全面发展。具体落实到体操课的教学中,要求在教学目标的确立、教学内容的选择、教学方法的采用、学习评价的实施,都要渗透“健康第一”的指导思想,都要为促进学生的健康服务。

在《体育与健康课程标准》五个领域(运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会参与)三个层次的课程目标(课程目标、领域目标、水平目标)和六个水平目标体系中,对体操教学模块的内容逐一提出了要求。然而,面对体操课程教学要求,有些学校却因教师在体操教学内容、方法的选择方面遇到问题,如体操课上如何合理处理好“教师的主导性”与“学生主体性”的关系问题、体操课上如何处理好体操运动技能教学与安全可靠学习的关系问题、体操课上如何处理好“让学生体验体操乐趣”与“对学生严格要求”的关系问题等等,无法将《体育与健康课程标准》中对于体操内容提出的要求落到实处,导致体操课教学质量的下降或流失。

三、面对学生身体素质的下降问题

2006年9月,由国家体育总局、教育部等10个部门联合进行的全国第二次国民体质检测结果显示:与2000年相比,我国学生身高、体重、胸围增长的同时,超重与肥胖检出率继续增加,大、中、小学学生视力不良率有所升高,学生各年龄组肺活量水平继续下降,速度、爆发力、力量耐力素质水平进一步下降,学生身体素质各项指标都在持续下降。这其中不乏与体操密切相关的力量、灵敏、柔韧、协调、平衡等素质的下降,面对这一体质检测结果,社会各界对学生体质健康水平的关注度大大提高,引起了体操界广大学者的高度重视和反思。

四、面对学校体操教学的尴尬与困惑

体操一直是世界公认的体育运动基础项目,也是我国体育教育的重要组成部分,我国学校体育自有体育课程以来,体操教学就一直是体

育课必不可少的重要内容之一。因为体操有着独特的锻炼价值和作用,正处于身体发育的重要时期的学生通过对体操基本知识、基本技能的学习,将有助于促进身体形态和各器官系统功能的协调发展;提高力量、灵敏、柔韧等身体素质和各种基本活动能力,增强在各种环境下的避险、求生的自我保护能力,培养勇敢、顽强、坚毅的优良品质及同学间的互帮互助、克服困难、共同奋进的精神。这是其他运动项目所不能替代的,在体育教育中有着极为重要的作用。2000年新颁布的《体育与健康教学大纲》虽然把田径、体操、武术作为中小学体育教学的重要内容,但是,体操运动在学校体育中的地位 and 开展情况不乐观,从建国初的主导地位到后来三足鼎立,再到改革开放后的今天,尽管颁布的《体育与健康教学大纲》和《体育与健康课程标准》中对体操教学有明确的要求,但体操教学在学校体育中逐渐被忽视,特别是体操教学中的器械体操项目更是面临基本上消失的尴尬局面。

这种尴尬的局面主要集中在管理面、教学面、社会面三个层面。管理层面体操场地和器材的投入感到困惑,担心学生的安全问题。教学层面一方面面对目前体操教学已经远远不能够适应时代的需要,将充满人性之美和生活趣味的体操变成机械枯燥的训练,体操变得抽象、概括、提炼、崇尚(难度),却忽略情感、意志和审美情趣的介入;重视将一切体操知识加以解构和量化,却忽略了从快乐到兴趣的整体角度高屋建瓴地培养学生的体操能力;没有重视兴趣与体操的互补性。并且,这种由于竞技体操规则所实行的标准化考试进一步窒碍遏制了学生的体操综合能力,完成器械动作的考试模式,使最具人文性、审美性、灵活性和创造性的体操教育已变成一种纯技术性,近乎“标准”式的机械训练。另一方面,面对体操专业师资的不足和担心学生身体素质跟不上会出现伤害事故,抱着多一事不如少一事的想法。社会层面上家长认为体操就是竞技体操(器械体操),危险!敬而远之。这种对体操的偏激理解、误解或困惑,不得不让体操学者反思。是管理、教学、社会方方面面面对体操的不理解,还是体操教育工作者对学校体操教学研究不够全面、深入、可行?这将成为体操教学研究者必须与时俱进面对和解决的重大问题。



五、面对学校体操教学改革的迫切需要

学校体操教学的改革,关系到体操事业的生存和发展;关系到对学校体操的理解,从目前的狭义、偏激向着更加安全快乐、实用时尚,有利于学生身心健康、有利于学校普及开展、有利于教师教学操作、有利于社会支持和投入,家长放心,学生愿学,建立终身体育观念的多元化外延良性拓展;关系到学校体操以“竞技体操”为主要教学模式的体操教学理念,明显滞后于社会与学校体育改革的发展的现状得以尽快改善。因此,解放思想、锐意改革、以人为本、勇于实验、提高质量是体操教育工作者义不容辞的责任。

第二节 快乐体操的教学目标

教育是以人为对象的实践活动,因此,快乐体操的教学目标也就是按照“阳光体育运动”目标和任务,按照《体育与健康课程标准》要求,培养和激发学生学习体操的兴趣。教学目标实际上是体操教学的本质反映,它决定着体操教学的方向、内容、形式和方法等诸多方面。

一、快乐体操教学的理念

(一)树立新观念:以学校体育、体育教学为主线,以人为本,帮助教师转变单一体操教学的观念。

(二)补充新知识:根据学校体育教师特点,完善知识结构,丰富专业知识。

(三)学习新方法:结合学生特点,开展师生互动,将丰富的学校体操内容、形式、方法与手段,运用新的思想和手段促进学生体育与健康知识和技能,培养对体操教学的情感认知和价值观。

(四)具有新特色:改变单一的体操教学方式,以运动技能、形体艺术特色为基础,结合体操教学的特点,拓展体操教学内容,培养学生的体操兴趣和掌握一定运动技能。

(五)获得新成效:通过解放思想、锐意改革、以人为本、勇于实验、提高体操教学质量,使快乐体操新观念、新知识、新方法、新特点得以落