



复旦卓越·全国学前教育专业系列

健美操教程

主编 文岩



复旦大学出版社



复旦卓越·全国学前教育专业系列

健美操教程



学科顾问 李荣田

主 编 文 岩

主创人员 文 岩 黄 莉 杨 丹

图片设计 程 昱 李晓铭 张亦平 刘 媛

动作示范 蔡欣娜 顾恩佳 张晓娇 姚艺丹

张晓安 张哲浩 汪鼎洲 张骞戈

音乐作曲 姚建华

参编单位 北京幼儿师范学校 北京市第十二中分校

北京朝阳区劲松第一幼儿园 赤峰学院学前教育系

济南幼儿师范学校 宁夏幼儿师范学校

华东师范大学学前教育系



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操教程/文岩主编. —上海:复旦大学出版社,
2005.6

(复旦卓越·全国学前教育专业系列)

ISBN 7-309-04513-0

I. 健… II. 文… III. 健美操-学前教育-师资
培训-教材 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 054824 号

健美操教程

文 岩 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 黄 乐

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海江杨印刷厂

开 本 890 × 1240 1/16

印 张 9

字 数 278 千

版 次 2005 年 6 月第一版第一次印刷

印 数 1—5 100

书 号 ISBN 7-309-04513-0/G · 586

定 价 24.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

健美操是各级师范教育的必修课程。本书分上下两篇：上篇介绍健美操的基本理论知识及教与学的方法；下篇分两部分，第一部分介绍师范院校学生的健美操实践内容，包括基本动作、组合动作和成套动作的各种范例，第二部分介绍七种幼儿健美操的成套动作。

全书图文并茂，每个动作都给出示范照片和文字说明，并用辅栏形式给出相关知识和常识，与主栏内容相得益彰。

本书以学前教育专业五年制大专为主要编写对象，同时也适用于三年制中等幼儿师范学校，对各级幼儿园教师也有积极的参考意义。

编 审 委 员 会

主 任 孟献忠

副主任 张昭济 陈志超 张永彬

委 员 (按姓氏笔画排列)

马同玉	王向东	王素珍	王莉娅	王莉莉
刘仁生	刘喜林	麦少美	杨丽华	张兰英
张宝臣	张加蓉	陈代伟	陈雅芳	赵建熙
姜亚林	洪 维	贺永琴	秦金亮	贾任兰
夏 力	高云庆	郭亦勤	唐国光	黄景玉
韩增进	薛宝林			

总序

1903年是中国人独立设置幼稚园的开端，为促进幼儿教育的发展，幼儿师范教育也走上中国教育的大舞台。幼儿师范教育诞生初期，师资、课程、教材均仰给于国外，但前辈幼师人从未停止过中国化、科学化幼师教育的探索，他们的不懈努力成为我们今天最宝贵的精神财富。

新中国成立以后，幼儿师范教育获得了新生，一批独立设置的幼儿师范学校逐步成为培养幼儿教师的基地，特别是《幼儿师范学校教学计划》的颁布，使新生的幼师教育在课程和教材领域开始走向规范化。经历了“文革”大风暴之后，幼儿师范教育再次焕发青春。20世纪80年代中期，国家教育部审定并出版了全国幼儿师范学校通用教材和培训教材，为恢复和发展幼儿师范教育，规范幼儿教师资培养、培训规格和标准，起到了重要的指导作用。

进入新世纪以来，学前教育越来越受到全社会的重视，幼教师资学历层次上移成为大趋势，幼儿师范教育也基本完成从三级师范向二级师范的过渡，大部分三年制幼儿师范学校或改为五年制，或并入高师设置学前教育系，原有的教材体系已不能适应办学要求，适应专科层次幼儿师范教育新发展的教材体系成为“空白点”。正是由于新教材的空缺，使得相当一部分学校只能沿用旧教材，或选择高师本科教材，甚至采用小学教育专业或高中教材，而这显然不符合幼儿师范教育发展的自身规律和培养目标。教材问题成为制约幼儿师范教育培养目标实现的一个“瓶颈”。

教材是实施课程标准的基本工具。在基础教育课程改革的大背景下，我们对于教材功能的认识已发生深刻变革，教材不是“规范”和“控制”教学的工具，“为教学服务”是对其根本功能的重新定位。教材既承载知识和技能，更渗透思维方法的给予、认知结构的优化、实践能力的形成和创新精神的培养，在幼儿师范教育实现大专化的进程中，适时编写出版一套代表学前教育发展方向、体现幼教新理念、新思维和反映课程改革新成果的幼师系列教材，无疑将会为新时代的幼儿师范教育注入新的活力。

2003年，正值中国幼儿教育百年庆典，一批长期工作在第一线



的幼儿师范教育工作者，共聚上海，商讨教材建设问题，并达成编写五年制幼师新教材的意向。2004年，这一意向受到复旦大学出版社有关领导和专家的重视，并得到国家教育部师范司有关领导的大力支持，来自全国近三十所高师学前教育系、幼儿师范学校的专家、学者和教师，再一次聚会上海，在研讨课程标准的基础上，正式确定了新教材的编写工作。

2005年夏，第一批教材正式出版发行。我们希望这一套教材的出版，能成为新世纪为探索幼儿师范教育中国化、科学化，并逐步与国际接轨的一次有益尝试。课程改革，教材先行，希望能够有更多的人参与和重视幼儿师范教育，有更多的新教材问世，使我们的教材体系呈现多样化的特点，为幼师教育改革与发展，为中国幼教事业走向辉煌增色添彩。

“全国学前教育专业系列教材”编审委员会

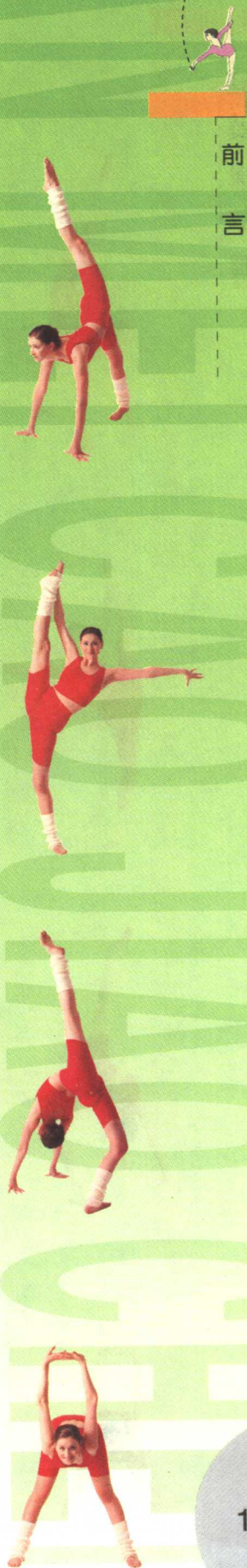
2005年6月

前言

健美操是幼儿师资培训的体育课程内容之一,也是各级各类学校现代教育课程的重要教学内容。一些学校将它作为体育课的必需内容,或作为选修课程的首选内容。在幼儿园师资培训的专业中,健美操是最受学生欢迎和最实用的课程之一。通过健美操的教学与锻炼,不仅可以锻炼身体,形成健美的体形,同时还可以学会和掌握健美操的理论与方法,从而成为一名深受幼儿欢迎的幼儿园教师。科学研究证明,身体协调、灵活、性格开朗活泼的幼儿教师,通常具有更高地对幼儿进行韵律活动的教学能力,在幼儿中间更具有亲合力,更容易与幼儿打成一片,并成为幼儿的好朋友及深受幼儿喜欢的幼儿教育工作者。

这本《健美操教程》是以学前教育五年制大专为主要对象编写的。为了使本教程适应性强,教学内容有一定的弹性,三年制中等幼儿师范学校可以使用,同时大专班也可以使用。本教程的内容既包括了健美操的一般理论方法和教材的实践部分,同时更侧重于有关幼儿健美操的实例和组织教法。在加深和提高部分,还专门介绍了健美操的创编方法。全书分为两篇:第一篇是有关健美操的基本理论知识和有关幼儿健美操的内容与教学方法;第二篇是健美操的实践内容。

本书是幼教各级学科的教程之一,由北京幼儿师范学校文岩老师任主编,黄莉(北京市第十二中分校)、杨丹(北京市朝阳区劲松第一幼儿园)两位老师和文岩老师一起参加了具体的编写工作。幼儿实践部分的音乐作曲,是由北京幼师姚建华老师承担。在编写的过程中,幼儿系列基本体操已在几所幼儿园进行了试验,并得到北京幼儿师范学校郭亚新副校长和教务处周梅林主任、北京八一电影制片厂幼儿园刘媛老师、北京市朝阳区群星幼儿园高硕老师等大力的支持与帮助,在这里一并向她们表示感谢。本书的图片制作由北京市第十二中学教师程罡、北京幼儿师范学校教师李晓铭、张亦平、八一电影制片厂教师刘媛几位老师完成。图片示范生是蔡欣娜、汪鼎洲以及张骞戈等几位同学。本书在编写过程中还得到赤峰学院学前教育系、宁夏幼儿师范学校、济南幼儿师范学校、华东师范大学学前教育系有关专家和教师的大力帮助,他们提出了十分中





肯、有益的意见和建议，在此一并致谢。

由于时间短促和可以借鉴的同类著作不多，特别是作为独立的学前教育专业教材，尚缺少实践经验。加上编者水平有限，虽然我们力图做到图文并茂，简明扼要，易于操作，方便教学，但是，书中的内容不当之处在所难免，希望同行提出宝贵的意见，以便再版时修改。

编者
2005年6月10日

本书用法

一、本书的编写原则

根据健美操的特点、功能，同时结合学生的自身发展和职业培训的要求，本教程教学内容的编写，是依据下列原则构建的。

1. 健康性原则

首先，学前教育专业健美操与一般的健美操既有共同性，又存在其特殊性。它以学生的健身健美健心为目标，同时进行专业训练。因此，在编写教程时，必须把健康第一作为编写的原则。

2. 科学性原则

整本书的编写重视用科学的理论指导实践，无论是基本动作还是组合动作及成套动作的范例，都是根据人体解剖学、心理学、教育学的理论作为实践的基础创编的。

3. 全面性原则

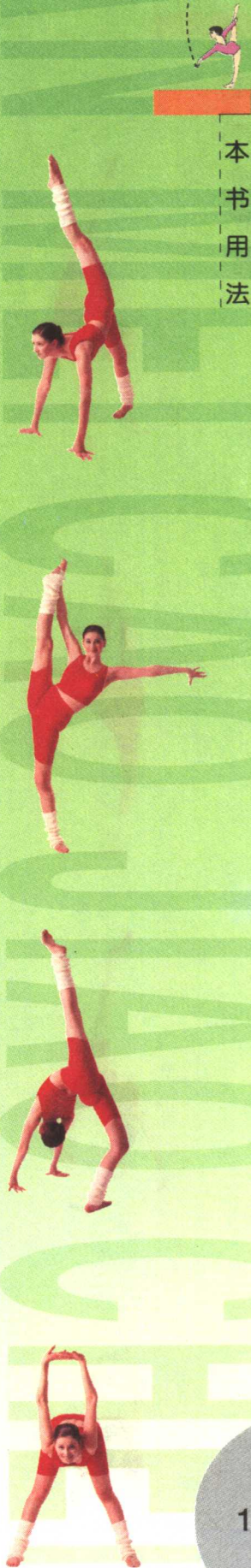
在编写的过程中，本书极为重视学生身体的全面发展。这里讲的全面性，一是身心发展的全面性，二是身体各部位发展的全面性。在发展学生身体素质的同时，特别提倡学生思维方式、学习方法、创新能力的培养及全面的发展。使学生在学习和掌握了健美操基本动作、组合动作和成套动作的同时发展学生潜在的各种能力。

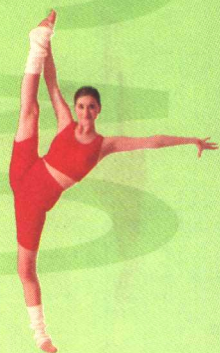
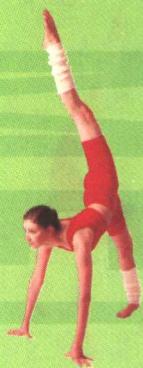
4. 系统性原则

本书的编写体现了内容的系统性和连贯性。在理论知识方面，从介绍基本知识入手，逐渐地让学生了解健美操的发展、国内外健美操动向以及竞技健美操的动作特点等。掌握一些必要的健美操基础理论知识，了解学习的目的意义与作用。实践部分动作体现了教材的系统性，从基本动作到成套的动作；从简单动作到复杂动作；从徒手动作到轻器械动作，始终贯穿一个系统性的发展。

5. 活泼性原则

因为本书是提供给学前教育专业（含五年制幼师、三年制幼师）学生的教程，因此，我们结合该专业学生的特点，选编了一些学生们喜欢的健美操组合动作和成套动作。同时结合幼儿的特点，创编了一些适合幼儿特点的基本体操。这些幼儿健美操便于在幼儿园活动课或户外活动





中进行,可充分反映孩子们的一日生活和快乐的成长过程。这些健美操包括: 幼儿各种徒手操,还有一些轻器械操,如幼儿小球操、幼儿小哑铃操、幼儿小旗健身操等供大家选用。

6. 创新性原则

本书的另一大特点就是编者尽可能地从理论上和实践方面力图创新。如在书的版面上,采用了主辅栏的形式,并在辅栏中增加了一些有趣的问题和知识,来激发学生的学习兴趣 and 求知的欲望,同时给学生解答一些相关的问题。另外,设计和提供了一些音乐的节奏、音乐片段、音乐方法及成套的幼儿音乐作品选择等,启发学生和教师更好地去运用和选择健美操的音乐,从而解决了学习健美操、创编健美操,以及在幼儿园组织幼儿韵律活动时如何选用音乐等难题,更完美地实现教学目标。

二、学前教育专业健美操的教学目标与要求

1. 教学目标

(1) 增强体质,健美形体

各级幼儿师范学校作为培养幼儿教师的基地,根据学生培养的目标和特点,幼师的学生就更应加强体育,增强体质,幼儿教师要承担一日繁重的幼儿教育工作的时间不仅长,而且还要有耐心、要有健康的身体做基础,不仅如此,还要求教师有一个健康优美的体形,这对幼儿的教育和影响都很重要。幼儿对什么是美已经有了初浅的认识,幼儿教师健美形体的塑造,对幼儿就是一种无言的审美教育。因此,在幼儿师范学校开展健美操教学是十分重要的,对幼儿师范的学生学好健美操的内容也是很有意义的。

(2) 发展表现能力

发展学生的表现能力,使之能够在众人面前充分地展示自己,表现自己身体动作的能力和抒发情感和表现力,这对于未来的幼儿的教师是非常重要的。这种表现力,既包括形体的各种动作,也包括内在的情感体验。

(3) 发展能力进行职业培训

健美操具有动作变化多、节奏快的特点,因而要求学生在在学习时要做到思维敏捷,联想丰富。作为幼儿教师就应具备会看、会学、会做、会教、会组织幼儿活动的职业能力。健美操的学习会给学生提高这方面的素质带来积极的作用,为成为一名合格的幼儿园教师作好准备。

(4) 陶冶情操,进行思想品德教育

各级幼儿师范学校大多都是女学生,而且毕业后绝大多数学生从事幼教工作,因此培养学生良好的心理素质,稳定的情绪是十分重要的。通

过长期健美操的训练,不仅能增进健康,增强体质,改善形体,还能学会调节自己的心态,陶冶情操,提高神经系统的功能,培养顽强的意志品质。在教学中,结合教材内容,使幼师生明确学习目的,能把自己的学习与社会责任感,建设社会主义祖国的理想和信念联系起来。

2. 教学要求

幼师健美操属于大众健美操的范畴,与竞技健美操的发展和特点有很大的不同,如音乐的新颖、动作连接的巧妙与难度动作有机结合,是现代竞技健美操发展的主要特征和趋势;此外,竞技健美操是有氧和无氧代谢运动的结合,并以无氧运动为主,具有运动强度大,时间短,速度快的特征;竞技健美操的动作难度大、变化多、技术复杂;追求动作美的全面性、准确性、艺术性和创新性,为此,竞技健美操对人体能力的全面性提出了更高的要求。

第二,幼师健美操是根据幼师的职业特点安排学习内容。它主要是以学习健美操的基本动作、基本技术、基本理论知识,掌握健美操的学习方法、讲解方法、演示方法、纠正与评价方法以及组织教学的方法等综合能力与方法。同时,培养学生规范的健美操动作,塑造优美的体形,提高表现力及韵律感、节奏感,以及鉴赏力和创造美的能力。

第三,幼师健美操的学习,是以小组合动作和短套路的动作为主要内容和手段,使学生在较短时间的学习中既达到了锻炼身体的效果又培养学生的职业能力,也满足了学生学习的欲望和表现自己的要求。

第四,幼师学生学习健美操时要做到以下三个方面。

(1) 规范性

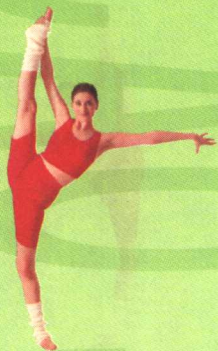
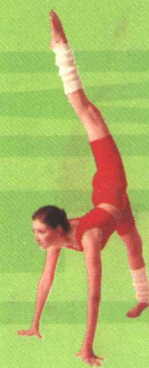
规范性是对幼师健美操动作完成质量的综合评价。作为幼师的学生就应要求动作的方法、姿态、位置、路线等按照规定的动作标准完成。学习健美操时就应先建立学习健美操的规范意识,有意识地培养正确的身体姿态,并有目的地塑造自己逐渐达到规范动作的自如化。

(2) 力度性

力度性是衡量幼师健美操完成质量的重要内容之一,是力量和速度完美结合的表现。幼师健美操的力度表现主要是动作的刚劲有力、动作舒畅富有弹性,充分体现出幼师健美操的“健、力、美”的风格与特点,表现出现代幼师学生的风采与精神面貌。

(3) 表现性

表现性是幼师学生在体验健美操时内在的感受与外在表现的抒发。学生在做每一个幼师健美操的动作时都能感受到动作内在美和外在美的表现,这不仅仅是动作的力度和幅度的表现、也不仅仅是身体完美协调的表现,它还包括了对音乐的感受、对整套动作的理解程度等,在综合的素质上能完美的表现出来。





三、健美操教与学的方法

幼师学生在学习健美操动作（基本动作和成套动作）时，要充分发挥学生的主体作用，教师要积极地激发学生主动学习。根据学习幼师健美操项目的特点，要发挥教师的教和学生的学双方的作用。传授给学生具体动作的方法，经常运用的有以下教学法。

1. 教师的教法

（1）讲解与示范教学法

为了提高学生的理解和尽快地掌握动作，一般都采用讲解与示范法，在健美操的教学中教师先讲解动作的特点、方法、难点等，再进行动作的完整示范，给学生以完整的动作感，最后教学效果明显，学生掌握得很快。但要根据实际情况，具体分析和采用。

（2）分解与整体教学法

分解与整体教学法是健美操教学不可缺少的方法，无论是教健美操的组合动作、短套路动作还是成套动作，都是从分解教学开始的，通过分解教学才能掌握一个个单个动作，再连接组合动作，最后才是将动作连成套路动作的。因此，分解与整体教学法是学好健美操行之有效的教学方法。

（3）幼儿韵律活动教学法

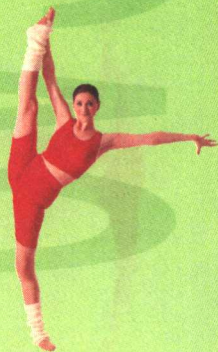
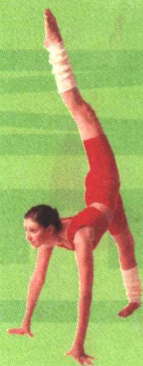
幼儿韵律活动教学法是培养学生专业能力的方法，它是幼儿教育活动的需要，也是学好健美操的需要。在教学过程中有意识地将一些幼儿基本体操的动作通过简单的音乐配合进行练习，同时教师用一些手势提示、带有鼓励性口令、教师动作的演示等。配合音乐进行操练就会收到好的教学效果，学生们也会情绪高涨地学习。

（4）累进教学法

在健美操的教学的过程中，可以运用教完一节动作或是教完左边的组合动作后，就让学生以小组的形式进行研究讨论，反复地复习学过的动作，教师再进行下一节动作或新组合动作的教学，然后再让学生分组思考，将上一节动作或组合动作连起来进行练习，也可以让学生把左边的动作迁移到右边去，这样一节一节累进起来进行学习不仅使学生能很快的掌握动作，还能培养学生良好的学习方法。

（5）激励教学法

激励教学法是让学生自信的最好办法。因此，无论是在学习健美操的组合动作过程中，还是在完成健美操的成套动作之时，都要及时进行教学评价，并不断给予学生适当的鼓励。激励学生端正学习态度，克服畏难情绪，坚持团结合作，完美展示自己。让学生在相互观察与评价中，在教师的指点与肯定中，学习热情达到最高，学习效果最好。



2. 学生的学法

(1) 模仿与练习教学法

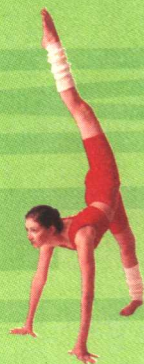
根据幼师的职业特点,往往用模仿与练习的方法进行教学,同时也是培养学生模仿力、观察力及学习和掌握健美操自学自练的能力。在教一节动作时,教师先要将教的动作示范一遍,然后就让学生跟着教师一起模仿动作的过程、动作的规律、动作的方法等,逐渐地将动作掌握,最后完成成套动作的模仿。通过这一方法的教学,不仅培养学生的模仿力、观察力、记忆力等能力,同时也是幼儿教师必备的能力。但要注意模仿的动作开始时不能太难,随着学生能力的逐渐提高而提高。

(2) 联想与记忆教学法

健美操的教学内容丰富多彩,在教学中运用健美操的动作特点进行联想与记忆,也能收到好的教学效果。比如,一些模仿操就可以联想要模仿的事物、动物等进行联想记忆;还可以将一套健美操的风格、动作特点、规律等联想起来学习,既简单又容易学会。它是学习健美操非常好的教学方法。

(3) 小组合作学习法

小组合作学习法是学健美操的一种好方法,通过教师的教与个人的学,对自己的学习还不能有一个很好的评价,如果进行小组合作的学习方法,就能互学、互看、互纠正、互评价、互提高等,从而提高了学生的观察力、思维力、审美力以及评价和综合的专业能力。它也是幼儿教师必备的素质和能力。



目 录

第一篇 基础理论知识

第一章 健美操的起源与发展 \ 3

- 第一节 健美操的发展 \ 3
- 第二节 健美操的概念与分类 \ 4
 - 一、健美操的概念 \ 4
 - 二、健美操的分类 \ 4

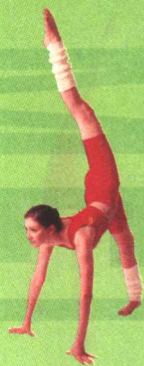
第二章 健美操的特点与功能 \ 5

- 第一节 健美操的特点 \ 5
- 第二节 健美操的功能 \ 6

第三章 健美操的创编 \ 7

- 第一节 健美操创编要求 \ 7
 - 一、如何构建健美操的动作 \ 7
 - 二、要有针对性 \ 8
 - 三、动作新颖性 \ 8
- 第二节 健美操的创编步骤 \ 9
 - 一、准备工作 \ 9
 - 二、设定方案 \ 9
 - 三、动作音乐 \ 9
 - 四、体验与调整 \ 9
 - 五、速记与绘图 \ 9





第二篇 健美操实践内容

第四章 学前教育专业健美操 \ 13

第一节 健美操基本动作 \ 13

- 一、手型 \ 13
- 二、身体动作 \ 13

第二节 健美操组合动作 \ 14

- 一、手臂动作组合 \ 14
- 二、姿态动作组合 \ 15
- 三、身体动作组合 \ 16
- 四、跳跃动作组合 \ 20

第三节 健美操成套动作 \ 25

- 一、姿态健美操 \ 25
- 二、韵律健身操 \ 31
- 三、室内健身操 \ 41
- 四、健身球操 \ 49
- 五、响棍健身操 \ 55
- 六、表演健美操 \ 63
- 七、合作健身操 \ 68
- 八、扇子健身操 \ 77
- 九、软式球韵律操 \ 82

第五节 校园健美操赛 \ 89

- 一、比赛流程参考与采纳 \ 89
- 二、评判你我他 \ 91

第五章 幼儿健美操 \ 93

第一节 幼儿基本体操成套学习要求 \ 93

第二节 幼儿健美操成套动作介绍 \ 94

- 一、幼儿模仿操 \ 94
- 二、幼儿卡通操 \ 99
- 三、幼儿毛毛球操 \ 102
- 四、幼儿小旗操 \ 110
- 五、幼儿绳操 \ 115
- 六、幼儿小皮球健身操 \ 118
- 七、幼儿哑铃健身操 \ 122

第一篇 基础理论知识

