

聋校律动教学 参考资料

李宏泰 主编



华夏出版社

聋校律动教学参考资料

主 编 李宏泰

华 夏 出 版 社

1992年·北京

(京)新登字045号

查杨俊勤教学参考资料

主 编 李宏泰

编 著 者 宋晓华 王清波 朱菊玲

华夏出版社出版发行
(北京东直门外大街河北里4号)
新华书店经销
北京市人民文学印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 7.5印张 151千字
1992年11月北京第1版 1992年11月北京第1次印刷

印数1—4000册

ISBN7-80053-643-2/G·266

定价: 4.10元

编者的话

受国家教委基础教育司委托，全国特教会在北京市教育局支持下组织力量编写了《聋校律动教学参考资料》（暂代教材）。本书可作为聋校律动教师教学和聋校领导指导检查律动课教学用书。

本书基本功、体育教学部分由朱菊玲执笔，韵律教学部分由王清波执笔，说明及游戏部分由宋晓华执笔。全书由李宏泰主编。

本书在编写过程中参考了1985年内部使用的《聋校律动教材试用本》。国家教委基础教育司李仲汉、赵永平、周德茂、北京市教育局李慧玲等同志多次听取编者汇报，对书稿提出了许多宝贵意见，给予了我们热情支持和鼓励，在此深表谢忱。

我们力图编写出适合我国聋校使用的律动教材，但限于我们的思想和业务水平，又加上时间紧迫，本书中的错误和缺点一定不少，诚恳地希望各地聋校领导和律动教师在使用过程中，对发现的问题提出批评和宝贵的建议。

说 明

本册教学参考书是应广大聋校律动教师的要求，在原律动教材的基础上进行编写的。这次编写对原律动教材做了较大的调整，突出了律动课的特点，考虑了教材的系统性、科学性和实用性。

聋校律动课是通过聋童的视觉、触觉、振动觉等多种感官以及残存听力和语言的参与，使聋童感受鲜明的节奏和优美的音乐旋律，对学生进行形体、韵律以及舞蹈的训练，从而进行美的启迪和教育，使聋童的身心得到健康的发展。根据聋校律动课的教学目的及聋生特点，我们分四部分介绍律动课的教学内容：基本功教学、韵律教学、体育教学、游戏教学。其中基本功教学是律动课的基础，是贯穿于律动课教学始终的；韵律教学是律动课的重点，也是主要内容；体育教学、游戏教学是从律动课的特点出发的辅助教学内容。

基本功教学，从认识基本部位开始，较系统地介绍了站姿、脚位、手位、头、手的基本动作、扶把练习等。这些是上好律动课的基础，要求教师必须准确掌握，在教学中要从本节课的教学需要出发，由浅入深地进行。目的是使聋童的体型和体态得到训练。基本步伐的教学要分散进行，要结合教学内容进行合理安排，比如在进行舞蹈《铃鼓舞》的教学中，就应安排“踏点步”的教学。

韵律教学部分分律动、舞蹈、表演操、打击乐四个方面的内容，这部分是律动教学的重点。

律动是按照一定的规律、韵律进行各种动作。本部分的

教学内容是根据聋童的特点按照音乐节奏设计的，目的是发展动作的协调性、节奏感、韵律感。教材的内容丰富，并且欢快、活泼、有趣。教师在使用这部分的教材时可以单独使用，比如进行“拍手、点头”训练，“手腕转动”训练，也可以结合舞蹈、表演操的教学进行训练。在“拍手、点头”教学中，要注意既要有动作规律、又要有音乐的节奏规律，正确处理好强弱拍；在“走步”教学中要求按节拍自然地走，可适当考虑队形的变化；“模仿动作”的教学，在教材的内容上我们选择了接近聋生实际生活的内容，如：梳头、洗衣、开汽车等；还选择了常见的动物动作，如小鸟、小鸡、小鸭、大象，青蛙等。教学中教师要抓住动作的特征，按音乐节奏适当地夸张示范，要求学生结合实际进行模仿。不仅要了解所模仿的动作特点而且要熟悉音乐的形象及结构。教师动作要有感染力，有示范性，学生模仿要准确，节奏要鲜明。

舞蹈是一种反映社会生活，表达人的思想感情的艺术形式，舞蹈可以培养学生动作的协调性，节奏感，使体态健美，同时还可以抒发感情，加强交往，美化生活，培养良好的思想品质。我们在这部分教材中选了儿童舞、舞蹈组合、民族舞、民间舞、集体舞等内容，在这部分的教学教师要注意舞蹈基础知识和基本技能的训练，要参考基本功教学的内容，提高学生的基本素质，突出舞蹈的表现力。在舞蹈教学中要注意音乐的伴奏，训练学生的节奏感和协调性，音乐伴奏可用钢琴等乐器，也可以放音乐的录音。

表演操是一种全身的动作，无论是徒手操还是轻器械体操都是以节奏韵律为特征的，有快有慢。通过这部分的教学陶冶学生的情操，培养广泛的兴趣爱好，锻炼坚强的意志品

格，树立正确的审美观点，形成健美的体态。教学中要求动作准确、协调，同时要有富有感染力的音乐的配合。

打击乐器教学是通过感知振动来对聋童进行节奏训练和协调训练的。教学中要让学生认识所使用的打击乐器名称、简谱记谱符号及其拍节，把节奏的练习作为基础，由浅入深进行教学。教学中要注意培养学生协调配合的整体意识。

总之，韵律教学四部分内容是相互联系的。教师要认真地熟悉教材，研究其内在的联系，精心设计课堂的结构，合理安排教学的内容。

体育教学是为了解决律动课中的体育方面的要求而安排的，比如：行进步伐，队形变化及律动课上要求的技能技巧等，突出美的训练。

游戏教学主要是对聋童进行听力、语言、节奏、反应、判断能力的训练，进行走、跑、跳的平衡能力的训练。教材内容较多，供教师们在课堂教学中选用。

使用本册教参还应注意这样几个问题：

1. 每节课的教学目的应明确，根据教学目的从本册教参上选择教学内容，要注意重点突出，难点分散，有机地渗透和进行思想教育，把教育寓于教学之中。

2. 本册教参在律动课的教学内容上是采用分块集中编写的，各部分的要求及注意事项也是集中提出的，它们之间是有着密切联系的。教师在上课前要认真地、全面地了解教学内容，结合学生实际安排好每学年、每学期、每阶段的教学内容，以便使聋生循序渐进地掌握知识，形成能力。

3. 使用中如发现问题，请寄给我们，以便再版时进行补充修改。

目 录

第一部分 基本功教学

一、基本动作部位	(1)
(一) 站立的基本姿态	(1)
(二) 脚的基本位置	(1)
(三) 手臂的基本位置	(5)
二、基本动作	(11)
(一) 手臂的基本动作	(11)
(二) 头部的基本动作	(19)
三、扶把训练	(19)
(一) 擦地	(19)
(二) 蹲	(22)
(三) 小踢腿	(24)
(四) 跨掖蹲(单腿蹲)	(26)
(五) 腰	(29)
(六) 弹腿	(33)
(七) 控制	(35)
(八) 压腿	(38)
(九) 大踢腿	(40)
四、基本步伐	(42)
(一) 走步	(42)
(二) 柔软步	(42)
(三) 踏点步	(43)

(四)	足尖步	(44)
(五)	滚动步	(45)
(六)	跑跳步	(45)
(七)	弹簧步	(46)
(八)	变换步	(48)
(九)	踵趾步	(49)
(十)	重踏步	(50)
(十一)	跼步	(50)
(十二)	后踢步	(51)
(十三)	侧踢步	(52)
(十四)	踏跳步	(53)
(十五)	侧点步	(54)
(十六)	十字步	(55)
(十七)	垫步	(56)
(十八)	点步	(56)
(十九)	娃娃步	(57)
(二十)	华尔兹步	(58)
(二十一)	三步跳	(60)
(二十二)	小碎步	(61)
(二十三)	小跑步	(62)
(二十四)	蹦跳步(并腿跳)	(62)
(二十五)	圆场步(台步)	(63)
(二十六)	交替步	(64)
(二十七)	滑步	(65)
(二十八)	错步	(65)
(二十九)	进退步	(66)

(三十) 踏踢步	(66)
(三十一) 前踢步	(67)
(三十二) 秧歌前进步	(67)
(三十三) 秧歌前踢步(软踢步)	(68)
(三十四) 秧歌前踢步(硬踢步)	(69)
(三十五) 秧歌后踢步	(69)

第二部分 韵律教学

一、律动	(74)
(一) 拍手、点头(曲一)	(74)
(二) 拍手、点头(曲二)	(74)
(三) 手腕转动	(75)
(四) 节奏律动	(76)
(五) 拍手律动(曲一)	(76)
(六) 拍手律动(曲二)	(77)
(七) 上肢律动	(78)
(八) 走步	(79)
(九) 轻快地走	(80)
(十) 走呀走	(80)
(十一) 爱清洁	(81)
(十二) 小木梳	(81)
(十三) 洗衣服	(82)
(十四) 纺织曲	(83)
(十五) 小司机	(84)
(十六) 小鸟飞(曲一)	(85)
(十七) 小鸟飞(曲二)	(86)

(十八) 蝴蝶飞(曲一)	(86)
(十九) 蝴蝶飞(曲二)	(87)
(二十) 小鸡走	(87)
(二十一) 小鸭走	(88)
(二十二) 大象走	(89)
(二十三) 兔跳	(90)
(二十四) 小熊跳	(90)
(二十五) 狼走	(91)
(二十六) 狐狸走	(92)
(二十七) 马跑	(92)
(二十八) 小青蛙	(93)
(二十九) 小孔雀	(94)
(三十) 娃娃步	(94)

二、舞蹈

(一) 儿童舞

1. 好朋友	(95)
2. 铃鼓舞	(98)
3. 祖国祖国多美丽	(100)
4. 春风吹	(103)
5. 采茶舞	(105)
6. 可爱的小鸭子	(107)

(二) 舞蹈组合

1. 我们成长在社会主义花园里	(109)
2. 歌声与微笑	(114)
3. 劳动最光荣	(115)
4. 嘀哩嘀哩	(117)

(三) 民族民间舞(119)

1. 跳步组合(119)

2. 打黄羊(120)

3. 硬腕组合(121)

4. 小牧民(123)

5. 库马拉(124)

6. 小格桑(126)

7. 美丽的新疆(127)

8. 小孔雀(129)

(四) 集体舞(130)

1. 开火车(130)

2. 拍手舞(131)

3. 秧歌集体舞(132)

4. 幸福拍手舞(133)

5. 欢乐舞(134)

6. 铃儿响叮当(134)

三、表演操(137)

(一) 地上操(两个八拍)(137)

(二) 扶把操(两个八拍)(138)

(三) 双人操(两个八拍)(140)

(四) 柔软操(按四三拍节奏)(两个八拍)(142)

(五) 纱巾操(按四三拍节奏)(两个八拍)(143)

(六) 红花操(两个八拍)(144)

(七) 花环操(按四三拍节奏)(两个八拍)(146)

(八) 儿童韵律操(按照音乐节拍进行)(147)

(九) 节奏操(按音乐节奏进行)(150)

(十) 健美操组合练习(154)

四、打击乐曲	(156)
(一) 认识几种打击乐器	(156)
(二) 打击乐简谱记谱符号	(156)
(三) 打击乐谱号的拍节	(156)
(四) 节奏练习	(157)
(五) 单一乐器练习曲	(158)
(六) 多种乐器练习曲	(162)

第三部分 体育教学

一、基本队形	(186)
二、技能技巧	(189)
(一) 行进间踢腿	(189)
(二) 身体波浪	(190)
(三) 转体	(191)
(四) 跳步	(193)
(五) 自由体操	(194)
(六) 平衡木	(200)

第四部分 游戏教学

一、听力、语言、节奏训练	(205)
(一) 老猫睡觉醒不了	(205)
(二) 听信号走	(206)
(三) 看谁走得对	(206)
(四) 行动听指挥	(206)
(五) 小白兔	(207)
(六) 移位赛跑	(208)

(七) 看谁做得对	(209)
(八) 传传传	(209)
二、反应、判断能力训练	(210)
(一) 蒙目组画	(210)
(二) 侦察兵	(211)
(三) 过桥击鼓	(212)
(四) 起立、坐下	(213)
(五) 越过岗哨	(213)
(六) 服从命令	(214)
三、跳跃、平衡能力训练	(215)
(一) 蝴蝶和小猫	(215)
(二) 小小飞行员	(215)
(三) 小乐队	(216)
(四) 小铃响叮当	(217)
(五) 你追我赶争上游	(218)
(六) 走小路	(219)
(七) 看谁踢得准	(219)
(八) 比比看	(220)
(九) 鸡毛信	(220)
(十) 看谁先争到红旗	(221)
四、投掷能力训练	(223)
(一) 打靶	(223)
(二) 掩护小伙伴	(223)

第一部分 基本功教学

一、基本动作部位

(一) 站立的基本姿态

训练方法：两脚自然站立(立正)，两手体侧自然下垂(或叉腰)，头部正直，肩部放松下沉，后背伸直，挺胸、立腰、收腹、收臀，两膝伸直，两腿肌肉收紧，下颌微抬，目视前方。

训练要求：

1. 站立时一定要按照动作要求，从头到脚每个部位都应正确。

2. 肩、髋要正，不能前倾后倒和左扭右歪。

3. 特别要强调沉肩、收腹、收臀，两腿肌肉收紧，头要有向上顶的感觉。

(二) 脚的基本位置

训练方法：



一位：两腿伸直并拢，两脚跟相靠，脚尖向外，两脚成一条横线。



二位：在一位的基础上一脚侧开，两脚跟相距一脚，在一条横线上。



丁字步：两腿伸直并拢，一脚跟靠在另一脚脚弓处，成“丁”字形，重心在两脚上。



大八字步：两脚跟分开相距一脚，脚尖外展向斜前方，成“八”字形，重心在两脚上。



正步：两腿伸直并拢，两脚并拢，脚尖向前，重心在两脚上。



横弓步：左脚向左侧横迈一步，左腿屈膝外展，右腿伸直，脚尖向侧。



前弓步：左脚向正前方出一
步，脚尖外展，屈膝，右腿伸直，
脚尖向右侧，重心在两脚上。



前点步：一脚站立，另一
脚前伸，脚背绷直，脚尖点地，
眼看正前方。



后点步：一脚站立，另一
脚后伸，脚背绷直，脚尖点地，
身体略向前倾。眼看斜上方。