

幼儿素质教育教学用书

幼儿趣味 形体操

主编 谈胜初



高等教育出版社

幼儿素质教育教学用书

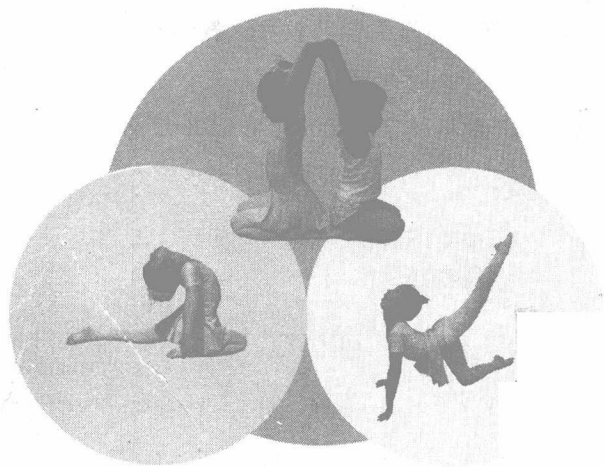
G61

3/0

You er Qu wei Xing ti cao

幼儿趣味形体操

主编 谈胜初



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

幼儿趣味形体操/谈胜初主编. --北京:高等教育出版社, 2006. 7(2012. 1 重印)

ISBN 978-7-04-019846-1

I. 幼… II. 谈… III. 体操-学前教育-教学参考资料 IV. G613. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050002 号

策划编辑 曹京华

责任编辑 王冰悻

封面设计 王 睢

版式设计 韩璐儿

责任校对 杨凤玲

责任印制 胡晓旭

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

印 刷 北京东光印刷厂

开 本 787×960 1/16

印 张 15.25

字 数 270 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2006 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 3 次印刷

定 价 29.00 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 19846-00

编委成员名单

顾 问(按姓氏笔画为序):

王定坤(女) 刘昆久 祁爱莲(女) 陈元杰 袁贤群

主 编:谈胜初

副主编:朱 军 陈耀东 吴 菁(女)

参 编:欧佑德 朱国生 沈 波(女)



幼儿教育是我国学校教育和终身教育的奠基阶段，将很大程度地影响到人一生的发展。幼儿的身心状况直接维系着国家和民族的未来，理应受到全社会的关注。邓小平同志说过“体育从娃娃抓起”。这对提高我国体育运动技术水平，增强人民体质和振奋民族精神都有极其深远的意义。

谈胜初先生毕业于江苏师范学院艺术系音乐专业，专修过舞蹈，曾任江苏女子体操队教练员，国家体委体操处处长，具有音乐、舞蹈、体操三位一体的功底。自1997年深入幼儿园进行教学实践与研究，已历时九年，在实践中认真学习和研究了国家颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》，并根据其精神创编了形体操。其特点是儿童乐于接受，动作简单易学，无疼痛、无障碍且富有情趣，能有效地促进幼儿心智能力和身体素质全面发展，为体操项目在幼儿园中普及探索了一条新的途径。

《幼儿趣味形体操》是来自实践经验的总结，教材构思新颖，教法设计生动活泼，能激发儿童情趣，对开发幼儿潜能，提高综合素质有很好的效果。

该书的主要特点是把体育、艺术、思想道德教育寓于一体，综合运用形体动作、儿歌、音乐、游戏等手段进行训练，其中形体动作是根据幼儿身体生长发育的规律按照科学、规范、安全、便利的全民健身原则创编的，真正做到了人人学、人人会。儿歌中包含了丰富的思想道德教育内容，使儿童在愉快的练习中沉浸在良好的思想道德境界里；通过朗诵能提高幼儿的语言能力、认知水平和记忆力；在明快、悦耳的音乐伴奏下做动作，能提高幼儿的乐感和动作的韵律感、美感，从而接受了美育教育；在游戏活动中发展了基本动作，提高了体能和身体的协调性。这种教学形式和方法，超越了单纯提高体质的范围，所以受到幼儿园、家长、幼儿的欢迎。

作者在深入幼儿园进行科研与教学实践相结合的过程中，苏州市体科所进行了身体素质和心智能力50项指标测定。参与实验的幼儿在体质方面（平衡能力、灵敏性、协调性、上下肢力量、柔韧性）和心智方面（自我认识能力、运动能力、观察能力、思维能力）与对照组相比，都呈现显著性差异，测试指标充分显示了该教材的科学性。作者老有所为，在幼儿素质教育方面做了一件富有创意的好事。

国家体育总局副局长

段时杰

2006年4月

科技成果鉴定证书 (摘要)

苏科鉴字 [2004] 第 019 号

成果名称: 幼儿趣味形体操 (启蒙阶段)

完成单位: 苏州市体育科学研究所

鉴定形式: 会议鉴定

组织鉴定单位: 苏州市科学技术局 (科技成果鉴定专用章)

鉴定日期: 2004 年 6 月 18 日

鉴定意见:

幼儿如何进行体育锻炼, 特别是通过何种体操既能使幼儿接受, 又能全面地提高幼儿的体质与心智, 这是幼儿体育教育中的一大难点。在这个问题上, 以科学研究的方式来编撰幼儿趣味形体操, 还未见到相关的报道。该课题将体育锻炼的方法与科学研究有机地结合起来, 通过科学研究, 改善锻炼方法, 找到幼儿能接受的, 动作简单易学, 无疼痛、无障碍且富有情趣, 又无需太多的场地设备要求, 便于推广, 并能有效地促进幼儿心智能力和身体素质全面发展的趣味形体操。为我们在幼儿中进行科学健身提供了一个新的方法, 也为体操项目在幼儿中的普及探索了一条新的途径。选题具有一定意义, 成果有推广价值。

该项目的特点之一是将体操动作与儿歌、音乐整体编排在一起, 培养了幼儿的记忆力、理解力、认知力、乐感、本体感受、身体素质等多方面能力, 符合幼儿生理、心理特点, 超出了单纯提高体质的范畴, 为开展幼儿全面素质教育提供了依据。

该课题由于实验时间较短, 且只是启蒙阶段, 由于控制变量因素等, 有些结果还不十分明显, 同时由于测定时间分别是在夏末和冬季, 幼儿的能力表现受天气、环境、着装等无关变量影响较大, 对某些测定结果产生了一定的影响。为此, 建议课题组更大范围地推广应用研究, 在应用研究中加强研究假设的设定和无关变量的控制, 从而提高课题的实用价值。

鉴定委员会主任  (苏州大学体育学院院长、教授、博士生导师、
中国学校体育研究会副理事长)

2004 年 6 月 18 日

前言

幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境，满足他们多方面发展的需要，使他们度过快乐而有意义的童年。幼儿教师应当让幼儿在快乐的童年中获得有益于身心发展的经验。要对儿童施教，首先要尊重儿童，热爱儿童，对儿童有爱心和耐心，坚持以表扬鼓励为主，循循善诱。上孩子们的课，教师需要有激情，自己没精打采，不可能调动孩子的积极性。孩子要的是真情，是关爱，要学会和他们沟通，要专心致志、非常有兴致地和他们说话，认真地倾听他们造句不完整的叙述，全身心地进入他们的世界。

体操是一种很适合于儿童锻炼的项目，在幼儿园开展的时间也很早（早在20世纪80年代），也投入了很大的力量，但在指导思想上还是没有摆脱早期专业化的做法，所以无法全面推开。我作为一个老体操工作者，很自然地想到要从幼儿园的实际出发，把体操在幼儿园普及开来，把体操的优越性充分发挥出来。这就是：以徒手体操形体动作为主体，寻找适合不同年龄特点的训练内容，进行符合科学性、全面性和有实效性的锻炼。

所谓科学性——就是根据幼儿的年龄、身体、生理、心理特点从实际出发，从最简单的动作学起，有步骤地循序渐进、逐步加难，促进幼儿全面身体素质的提高，同时做到安全第一、健康第一。直觉告诉我，通过音乐、儿歌、形体动作三位一体的训练方法，能充分调动幼儿的训练积极性。

所谓全面性——不仅是身体的柔韧、力量、速度、灵敏等素质全面提高，而且要使身体的各部位都能得到合理的负荷，并掌握好“度”；从上、下肢和腰腹的大肌肉群力量素质练习开始，因为这些都是一切体育活动的基础，同时对控制姿态的小关节力量和灵活性训练也相应关注。另外柔韧是美的基础，幼儿是发展柔韧素质的敏感期；所以，抓住一长（柔韧）一短（力量）其他素质融入其中，主要矛盾解决，其他矛盾就迎刃而解了。

所谓实效性——指的是要练到实处，要有一定量和强度的刺激，效果才会明显；另一方面对局部负担量必需严格控制，避免因局部负担量过重而导致受伤。

我又想到在我国当前的幼儿教材中还缺乏这方面的系统教材，应该利用自己的优势，运用音乐、儿歌和体操形体动作三位一体的训练方法，创编出贴近幼儿生活、符合儿童特点的练习内容，让幼儿边做动作、边听音乐、边朗诵儿歌，必将会极大地激发幼儿学习的积极性。这样就突破了单纯增强体质的范畴，使健身领域、艺术领域、语言领域密切结合，成为对幼儿进行全面素质教育的有效手段之一。这是我在认识上的一次飞跃，开发了一种新教法，经多年的教学实践，不断进行创编，逐步积累，终于完成了幼儿趣味形体操的系列训练内容。对幼儿有很大的吸引力，也得到了家长和幼儿园的认同，队伍越搞越兴旺，乃至到苏州、无锡进行异地开发，并以科研课题的方式分别在两个幼儿园进行启蒙阶段的试点，通过了专家鉴定，取得了阶段性成果，为今后进一步推广奠定了良好的基础。

教育部基础教育司副司长朱慕菊在贯彻《幼儿园教育指导纲要（试行）》深化教育改革的报告中指出：“由于全社会对幼儿发展的规律认识不足，研究不足，宣传不足，出现了很多幼儿教育的误区，那些纯粹出于商业目的的，有损幼儿健康的炒作，没有得到有效的抵制，认识上的混乱使很多不利于幼儿发展的做法竟能够在动听的名义下，畅通无阻，这种状况是令人担忧的。除此之外，令人遗憾的是，有一些好的动机，好的思路，也因为认识的偏差而南辕北辙。如幼教的现代化，被曲解为幼儿园物质设备的豪华和相互攀比；幼儿潜力的早期开发被异化为剥夺幼儿游戏权利的急功近利的技能训练；幼儿的入学准备被歪曲为短视的狭隘的小学化识字、拼音的强化灌输等等。”

我在幼儿园耳闻目睹了9年，深深地感受到当今的幼儿教育，确有许多值得深入探讨的课题；纵观我所编的幼儿趣味形体操中所有组合练习，都有明确的锻炼目的，是从幼儿园的实际条件和幼儿的生理、心理特点出发，仔细推敲、修改、积累而成的，它既适合城镇又适合广大农村的幼儿园。作为幼儿素质教育的参考读物，但愿我不是在动听的名义下，把大家导入误区。

谈胜初

2006年4月



第一章 启蒙阶段

- | | | |
|------|---------------|----|
| 第1课 | 站姿与坐姿 | 2 |
| 第2课 | 上肢练习 | 6 |
| 第3课 | 体前屈与体后屈 | 11 |
| 第4课 | 坐、立姿态操 | 13 |
| 第5课 | 混合支撑(1)(2)(3) | 17 |
| 第6课 | 坐位体前屈 | 21 |
| 第7课 | 地上柔软操 | 24 |
| 第8课 | 腹背肌和柔软练习 | 29 |
| 第9课 | 单足平衡练习 | 33 |
| 第10课 | 拍手操与仰卧(1)(2) | 35 |
| 第11课 | 俯卧练背肌 | 41 |
| 第12课 | 双足连续跳 | 43 |
| 第13课 | 前滚翻与仰撑 | 45 |
| 第14课 | 椅子操 | 47 |
| 第15课 | 抢椅子(游戏) | 51 |



第二章 过渡阶段

- | | | |
|------|------------------|----|
| 第16课 | 头、颈、肩部、腰部、腿部热身运动 | 58 |
| 第17课 | 手位、手型练习 | 65 |

第 18 课	含胸、展胸组合练习	68
第 19 课	下肢和体前后屈练习	71
第 20 课	腹肌和弹跳练习	77
第 21 课	弹腿与腿的开度练习	79
第 22 课	脚位与协调性练习	82
第 23 课	姿态操	86
第 24 课	表演小品	89
第 25 课	舞蹈组合	92
第 26 课	推小车与抬伤员 (游戏)	95
第 27 课	扳腿与控腿	97
第 28 课	立蹲撑与仰卧举腿	100
第 29 课	大踢腿 (卧踢)	103

第三章 入门阶段

第 30 课	手臂的摆动与绕环	112
第 31 课	练腹背肌	117
第 32 课	扳双腿与控腿	123
第 33 课	桌子操	127
第 34 课	自由体操雏形	131
第 35 课	大踢腿与侧扳足平衡	135
第 36 课	腾越桌子与俯撑爬行 (游戏)	138
第 37 课	模拟表演 (小老鼠与小花猫)	142
第 38 课	腿部力量与舞步练习	149
第 39 课	腿部力量与协调性练习	154

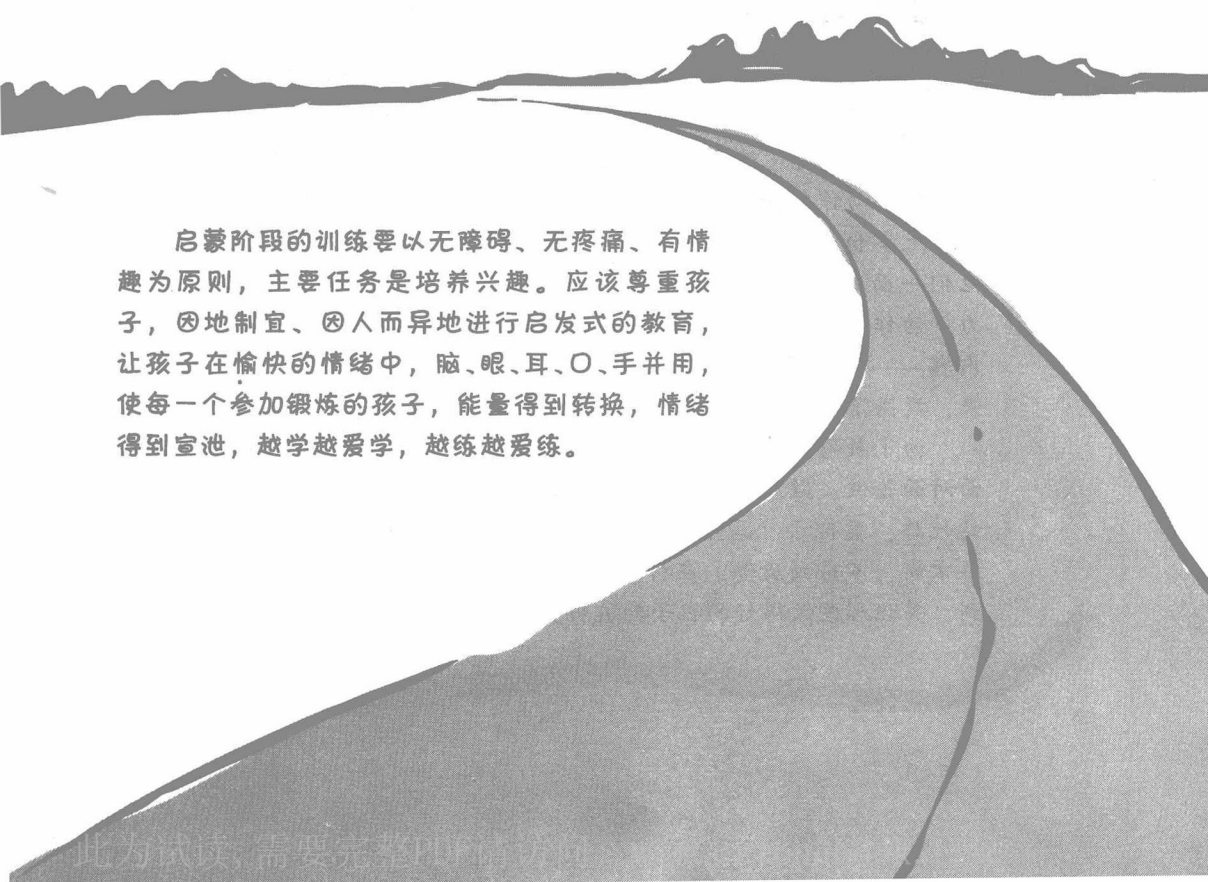
第四章 趣味体操对幼儿身心发育影响的实验研究

第一节	研究对象与方法	164
第二节	体质实验测定结果及分析	167
第三节	心智能力实验测定结果及分析	171

附 录	177
后 记	232

第二章

启蒙阶段



启蒙阶段的训练要以无障碍、无疼痛、有兴趣为原则，主要任务是培养兴趣。应该尊重孩子，因地制宜、因人而异地进行启发式的教育，让孩子在愉快的情绪中，脑、眼、耳、口、手并用，使每一个参加锻炼的孩子，能量得到转换，情绪得到宣泄，越学越爱学，越练越爱练。



第 1 课

站姿与坐姿

教法指导

培养正确的站姿与坐姿，对幼儿尤为重要，但往往容易被忽视，以致造成站姿与坐姿的不规范。本练习是将站姿与坐姿的要求进行规范化的训练，并富有情趣。

整套动作包括四个内容：坐姿；站姿；行军礼；手臂对称性的上举和侧举。只需一堂课幼儿就能学会以上动作，再要求他们一面做动作，一面听音乐并背诵儿歌，训练协调配合能力；动作不难，但生动活泼、富有情趣。还贯彻了思想教育的内容——学习解放军，把手臂的对称性动作与看时钟联系起来，提高了认知能力。

为了激励孩子的学习兴趣，可以采用以下三种做法：两人面对面轮做；做站姿时踏上椅子；不用椅子，做坐姿时用屈膝站代替，类似于“马步”，可锻炼股四头肌。总之，让孩子常练常新，不感到厌倦。在纠正动作的过程中，要求孩子说到做到，并让那些做得好的孩子轮流当领操员，进行鼓励。



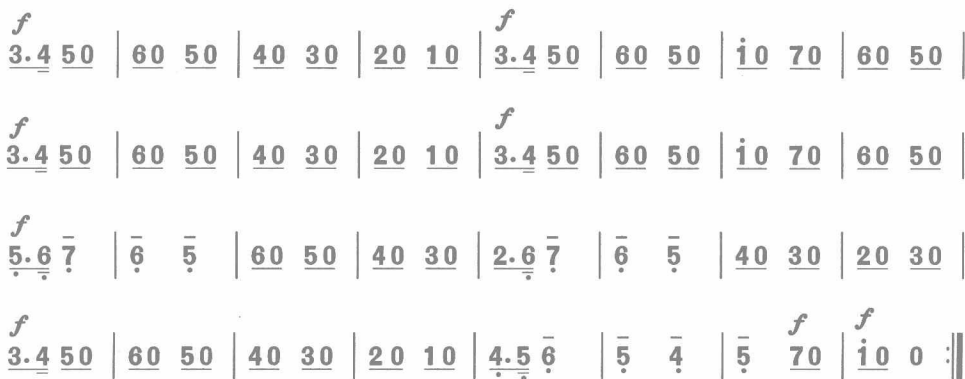
音乐:

请你跟我来看钟

1 = C $\frac{2}{4}$

舒曼曲

明晰、果断的快板 ♩ = 120



儿歌:

坐 有 | 坐 样 | 站 有 | 站 样 | 坐 有 | 坐 样 | 站 有 | 站 样 |
 脚 跟 | 并 拢 | 腿 伸 | 直 - | 收 腹 | 挺 胸 | 肩 放 | 松 - |
 头 正 | 肩 平 | 向 前 | 看 - | 睁 大 | 眼 睛 | 别 转 | 动 - |
 站 立 | 要 学 | 解 放 | 军 - | 威 风 | 凛 凛 | 真 英 | 雄 - |
 站 如 | 松 - | 坐 如 | 钟 - | 前 位 | 坐 - | 好 练 | 功 - |
 两 脚 | 放 平 | 腿 并 | 拢 - | 直 起 | 腰 背 | 挺 起 | 胸 - |
 请 你 | 跟 我 | 来 看 | 钟 - | 一 上 | 一 下 | 六 点 | 正 - |
 两 针 | 朝 上 | 十 二 | 点 - | 九 点 | 一 刻 | 就 收 | 功 - ||



预备姿势:前位坐(图 1)。

节拍	动作说明
第一个八拍	1~4 保持前位坐姿, 静止不动。 5~8 迅速起立成站姿, 静止不动(图 2)。
第二个八拍	1~4 还原成前位坐姿, 静止不动。 5~8 同第一个八拍的 5~8 拍的动作。
第三个八拍	1~2 两脚跟并齐, 两脚尖向外稍分, 不超过 60°。 3~8 两膝挺直, 两臂下垂, 五指并拢贴于大腿外侧并保持以上姿势, 站立不动。
第四个八拍	1~2 小腹微收, 两手摸腹部(图 3)。 3~4 两臂前平屈同时拍胸一次(图 4)。 5~8 两臂上抬、屈肘, 两手手指触及肩部, 接着两臂顺势放下, 垂直于体侧同时两肩下沉(图 5-1, 图 5-2)。
第五个八拍	1~2 两手五指并拢迅速上提扶住头部两侧, 使头部保持正直(图 6)。 3~4 两臂胸前平屈, 小臂重叠与肩平, 控制不动(图 7)。 5~6 两臂向前伸直(掌心相对)(图 8)。 7~8 静止不动, 两眼前看。
第六个八拍	1~2 两臂还原至体侧下垂(图 9)。 3~8 保持身体挺直的立正姿势, 静止不动。
第七个八拍	1~4 继续保持立正姿势。 5~8 右手五指并拢迅速抬起做行军礼的动作(图 10)。
第八个八拍	1~6 保持行军礼姿势, 静止不动。 7~8 右臂还原至体侧下垂, 成立正姿势(图 11)。
第九个八拍	1~4 保持立正姿势。 5~8 还原成前位坐姿, 静止不动(图 12)。
第十个八拍	1~8 保持前位坐姿, 静止不动。
第十一个八拍	1~4 两脚并拢, 两膝贴紧。 5~8 两脚在地面放平。
第十二个八拍	1~4 直起腰背。 5~8 挺起胸, 在背诵儿歌的同时, 要求幼儿说到做到。
第十三个八拍	1~8 保持正确的前位坐姿, 静止不动。
第十四个八拍	1~2 右臂经前向上举, 五指并拢(图 13)。



- 第十五个八拍
- 3~4 左臂垂直下伸。
5~8 保持以上姿势，静止不动。
- 第十六个八拍
- 1~2 左臂也经前向上举五指并拢，成两臂上举姿势，掌心相对（图 14）。
3~8 保持以上姿势，静止不动。
- 第十七个八拍
- 1~4 两臂由上举至两臂侧平举，掌心向下（图 15）。
5~6 保持以上姿势，静止不动。
7~8 两臂由体侧下落至两侧下垂，并保持好前位坐姿（图 16）。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5-1



图 5-2



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14

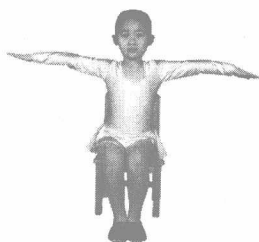


图 15



图 16

(沈波 摄)



第 2 课

上肢练习

教法指导

上肢对称性的徒手动作训练，可以建立横平竖直的概念，着重要求肩关节充分伸展。这个动作能到位，对提高上肢动作的美感和为以后学习手倒立打下基础。在音乐的伴奏下通过儿歌的朗诵使儿童认识手的功能，手能做许多事，要想聪明多动手（智育），能做的事情自己做（热爱劳动教育），一对好朋友，有事一块儿干（团结协作、道德教育），手臂的锻炼（体育），以及随后要进行的手的表现力训练（美育），这就是幼儿教育整体性的具体运用；再者，对孩子的教育要与家庭、社会密切配合，共同创造良好的成长环境。当孩子学会以后，回家表演的时候，可想而知，妈妈多么高兴。孩子受到家长的鼓励，更激发了他练习的积极性。孩子可以骄傲地说：我教妈妈练体操了。（妈妈跟着孩子一起做，成了亲子游戏）



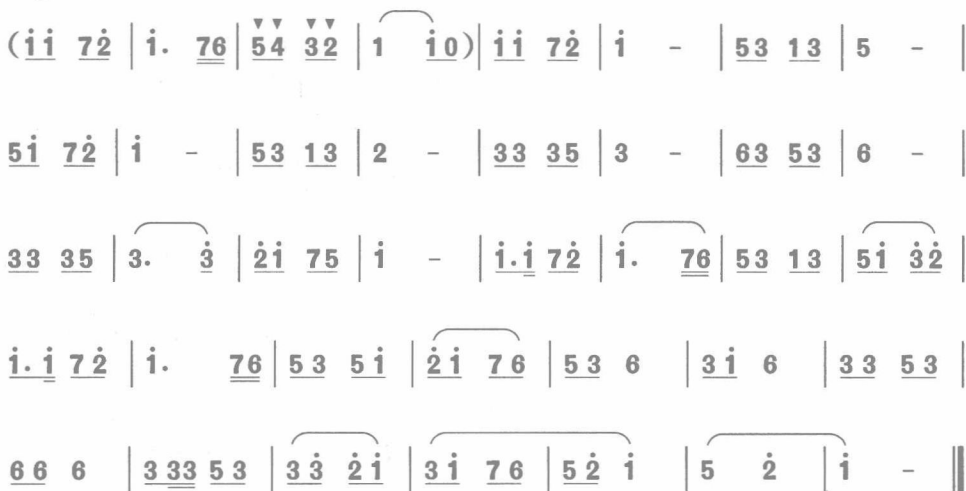
音乐:

我是妈妈的好帮手

1 = C $\frac{2}{4}$

谈胜初曲

$\text{♩} = 84$



儿歌:

我的两只手 - | 一对好朋友 - | 有事一块儿干 - | 没事就分
手 - | 我的两只手 - | 弯起胳膊肘 - | 可以向外拐 - |
也可往里收 - | 伸直胳膊肘 - | 伸向耳朵后 - | 向上伸得
直 - | 记住别低头 - | 听我说 | 小朋友 | 要想聪明 | 多动手 |
能做的事情 | 自己做 | 我是妈妈的好帮手 | 好帮手 - ||