

ZHONGXUE

XINGTIKE

JIAO CHENG

李应淑 主编 刘华 副主编

中学

形体

课教程



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

中学形体课教程

顾问 张永启

主 编 李应淑

副主编 刘 华

主 审 毛卫东 钱国华

中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学形体课教程/李应淑主编. —北京:中国商务出版社, 2004.6

ISBN 7-80181-249-2

I. 中... II. 李... III. 形态训练—中学—教材
IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 046553 号

李应淑 主编

李应淑 副主编

李应淑 审校

中学形体课教程

主编 李应淑 副主编 刘华
中国商务出版社出版
(原中国对外经济贸易出版社)

(北京市安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010—64269744(编辑室)

010—64220120(发行二部)

网址: www.cctpress.com

E-mail: cctpress@cctpress.com

新华书店北京发行所发行
中国农业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本

12.25 印张 300 千字

2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-80181-249-2
G·126

定价:20.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话:(010)64212247



序

随着我国经济的发展和社会的进步,人们对于自身综合素质的培养,给予了越来越多的关注。学校的体育教学是全面提高学生综合素质的重要课堂,在体育课中,开展健美形体教育,组织学生进行形体练习,既丰富了体育课的教学内容,更有助于塑造学生健康美好的形体,又能培养学生的审美意识,提高学生的审美能力,是很有创意的教学改革。北京市第十二中学的李应淑老师自1994年起从事形体课教学已有10年的实践,积累了丰富的教学经验。现在,李应淑老师出版《中学形体课教程》,这是一件令人赞许的事情。

李应淑老师于上个世纪70年代毕业于成都体育学院,从事艺术体操、健美操和普通课教学训练工作20余载。她敬岗爱业,刻苦钻研,发表学术论文十多篇,并曾参加河北省高校通用教材《大学体育》的编写工作。1990年至2003年之间,她所创编的参赛舞蹈、健美操多次获得省市级比赛的一、二等奖。在自己的工作岗位上,她还多次被评为优秀党员、先进个人及优秀教育工作者。《中学形体课教程》的出版是她对于自己挚爱的事业的一份新的奉献。

形体课是北京市第十二中学体育教学的特色课程。《中学形体课教程》是作者在十多年的教学实践中,不断总结,不断探索,推陈出新的劳动成果。《教程》具有较好的系统性、实用性和科学性。目前,全国还没有统一的形体课教材,《中学形体课教程》的出版,将有助于形体课在众多中学的开展和推广。

由李应淑老师主编的《中学形体课教程》采用了舞蹈、艺术体操、健美操等多项练习内容和训练手段,创编了多套不同风格、不同节奏、不同锻炼价值的组合和成套动作,体现了作者具有较高的专业知识和丰富的教学经验及与时俱进、开拓创新的精神,从现代中学生的实际情况出发,把培养学生良好姿态与提高学生的协调能力、培养创新意识为形体课教学的主要目的。

我认为,《中学形体课教程》的实用价值主要表现在以下几个方面:

第一,中学生正处于青春发育阶段,是生理和心理都将发生明显变化

的关键时期。开设形体课,一方面可以改善和提高学生的健康水平,另一方面亦可以通过各种练习手段培养他们良好的体态、良好的举止修养及朝气蓬勃的精神风貌,有利于学生身心的健康发展。《教程》的出版有助于提高形体课教学的规范化程度,有助于提高形体课教学的质量。

第二,《教程》要求上形体课时,要在音乐的伴奏下完成舞蹈、艺术体操、健美操等练习,从而可以更为有效地提高学生的节奏感、韵律感、动作的协调能力,以及对美的姿态、美的动作、美的音乐的认知和感受,提高对美的事物的鉴赏能力。

第三,《教程》强调学习要以发展学生的多种能力为中心,启发和帮助他们积极主动地学习,在相互探讨、相互启发的过程中,掌握体育技能、提高创编能力和创新意识,增强团队精神和艺术表演才能,全面提高他们的综合素质。

相信《中学形体课教程》一书会受到中学的体育教师 and 美育教育工作者们的欢迎,会为培养全面发展的新一代创业者做出应有的贡献。

北京体育大学教授
艺术体操国际裁判

广 颖

2004年2月13日

编写说明

形体课是对学生进行形体艺术教育的课程。它集舞蹈、艺术体操、健美操、音乐为一体。其特殊功效在于改变和纠正学生不良的身体姿态,提高学生的韵律感、节奏感和协调能力,丰富学生的想象力、创造力,帮助学生锻炼身体,陶冶情操,培养其高雅气质和美的意识,使其养成注重形体美的习惯。

为了对学生进行美育教育,培养高素质人才,北京市第十二中学从1994年开始,在高中一年级体育课中增设了形体课。全国一直没有统一的形体课教材,多年来我们根据学生的身心特点和实际水平,自己编写教材进行形体课教学。经过十余年的教学实践,现在北京市第十二中学的男女生形体课已经有了一套较为系统的《中学形体课教程》,此教程已作为北京市第十二中学的形体课的通用教材。

《中学形体课教程》共分三章,第一章为基础练习,精选了具有实用价值的舞蹈、艺术体操、健美操的部分基本动作作为主要内容,用以提高学生对形体课基本技术动作学习的认识和了解。第二章为成套动作组合部分,根据每学期教学的不同目的和要求,我们选择了舞蹈、艺术体操、健美操、武术、拳击、健美运动等动作元素,精心创编了多套不同节奏、不同风格、不同锻炼价值的成套动作,作为形体课的教学内容和选学内容。通过成套动作组合的学习,培养学生良好的身体姿态,提高协调能力,提高对美的鉴赏能力,也为学生探究表演并自己创编操舞组合奠定了基础,同时培养他们的创编能力、创新意识和创造性的思维方式。第三章为形体课的理论讲座和教学大纲部分,理论内容作为教师理论课讲授的参考教材,也是指导学生自编操舞,进行形体锻炼的参考资料。教学大纲部分包括了教学目的、教学内容、教学计划、单元计划、教学进度、考核标准、教案范例等内容,便于教师和学生了解形体课具体的教学安排和学习内容。

本书从北京市第十二中学的实际情况出发,根据当前校本教学实验要求,结合新的课程标准,我们对原教材进行了修改完善。在编写中,我们力求使教材由浅入深,由易到难,文字简练,通俗易懂,配图恰当,融科学性、知识性、趣味性为一体,既注意到教材的深度,又考虑到教材的广度。该书不仅可以作为中学形体课教学的教材参考书,也可以作为小学生、大学生选修课的

教材参考书。学生可以从书本中学到相应的理论知识,学会形体健美锻炼的手段和方法,是一本指导形体健美锻炼的工具书。为便于教学,我们还将录制与教材配套的音像资料,为教师和学生提供生动、形象、直观的动作示范,即使很长时间不做动作,只要配合教材看光盘,就能随时随地解除教师和学生遗忘动作的后顾之忧。

在本书的编写过程中,得到了北京市第十二中学校领导的大力支持,同时也得到了北京体育大学教授、国际艺术体操裁判邝丽老师的充分肯定和热心指导。丰台区教研员马志强、北京市第十中学王素英、北京市第十二中学才可老师为本书的编写提出了宝贵的意见和建议,北京市第十二中学网络中心、计算机教研室和体育组老师也对本书的编写给予了热情的帮助,计算机教研室的刘柏老师为本书的队形图例进行了电脑绘制,该校学生马睿、穆凯、田至朋、袁梦笔同学为本书的图例制作进行了动作示范,在此一并表示感谢。

本教材的编写由于经验不足,加之水平有限,不妥之处在所难免,欢迎同行批评指正。

编者

2004年3月

前言

北京市第十二中学从1994年开始开设形体课课程,到现在已有十年的历史。李应淑老师是这个课程的创始者。她根据自己的专业特长,以及对学时代特征的把握,特别是对我校学生培养目标的理,与同事合作,逐步总结经验,最终编写成北京市第十二中学的校本课程教材。这在国内开创了先河。

校本课程是我国教育事业发展的一个重要方面,是一个学校发展特色教育的重要体现。北京市第十二中学学生的培养目标是“素质全面,和谐发展,学有特长,勇于创新”。李应淑老师从体育和美育的角度,通过运用形体课的各种训练手段,培养学生的审美观、协调能力、合作能力、创造能力,既锻炼了学生的体魄,又使学生得到了美的熏陶。这正契合了学校的教育内容,即要求全体学生在德、智、体、美诸方面和谐发展。

北京市第十二中学历来注重对学生人文品位的培养,提倡教师挖掘课堂教学和教材中的人文素质内涵,发展学生的多元智能。李应淑老师把戏剧、舞蹈、健美、体操、武术等艺术元素引入课堂教学,对学生进行人文精神的感染和熏陶。这构成了北京市第十二中学人文教育的一个重要方面。

十年来,李应淑老师在课堂教学中着重培养学生健康的体态,还特别注重培养学生的时代意识,为学生创设浓厚的氛围,通过有效的训练手段培养学生在探索创新、竞争协作等方面的意识和能力。

李应淑老师在形体课教学中注意不断创新,并注意培养年轻教师,使这一课程十年来持续发展变化,充满生命力。仅仅通过三年的工作实践,刘华老师就在李应淑老师的帮助下脱颖而出。现在,李应淑和刘华两位老师共同担任学校的形体课程教师,并合作完成了我国第一部《中学形体课教程》。

我相信,这本教程不仅仅对学生的身心成长具有很好的作用,广大师生在教与学的过程中也会获得美好的享受。

北京市第十二中学
校长



2004年3月

目 录

第一章 基础练习	1
第一节 身体的方位、基本站立姿态	1
一、身体的方位	1
二、身体站立的基本姿态	1
第二节 芭蕾基本动作	2
一、芭蕾基本手位	2
二、芭蕾基本脚位	3
三、芭蕾把杆	3
第三节 古典舞基本动作	7
一、古典舞基本手形	7
二、古典舞基本指形	8
三、古典舞基本拳形	8
四、古典舞常用基本手位	9
五、古典舞常用脚位	10
六、古典舞基本步伐	10
七、古典舞其他动作介绍	11
第四节 艺术体操基本动作	12
一、基本舞步	12
二、手臂和身体的基本动作	17
三、波浪	19
四、转体、平衡	20
五、跳步基本动作	22
六、轻器械	23
第五节 健美操基本动作	33
一、头部动作	33
二、肩部动作	34
三、手部动作	34
四、臂部动作	35
五、躯干动作	36
六、腿部动作	36
七、常用混合支撑动作	38

第二章 成套动作组合	39
第一节 第一学期学习内容	39
一、姿态组合	39
二、地面姿态组合	43
三、小跳组合	52
四、把杆组合	55
五、行进间大踢腿组合	60
六、舞蹈步组合	61
七、波浪组合	66
八、健美操组合	72
第二节 第二学期学习内容	82
一、斗牛舞组合	82
二、华尔兹组合	89
三、现代舞组合	97
四、纱巾操组合	114
五、分组自编成套健美操或舞蹈	121
第三节 选学内容	121
一、扇成套动作组合	121
二、球操成套动作组合	131
三、跑跳操成套动作组合(课间操)	137
四、拍手放松操组合	145
第三章 理论讲座和教学大纲	147
第一节 理论讲座	147
一、引导课	147
二、健美运动器械锻炼的原则和方法	150
三、成套健美操和舞蹈的创编及乐曲的选配	159
第二节 教学大纲	163
一、教学目的	163
二、教学内容	163
三、教学计划	164
四、单元计划	165
五、课时计划	174
六、教学进度	175
七、考查内容与标准	178
八、教案范例	179
主要参考书目	183

第一章 基础练习

第一节 身体的方位、基本站立姿态

一、身体的方位(图 1—1)

在进行形体课教学时,有时没有固定的方位,为便于教学,我们引用舞蹈教学中有关身体方位的概念。以学生集合面对教师站立的方向为正前方,称之为1点,每向右转 45° 增加一个点,共分八个点。为记述方便,用1到8的数字来代表八个方向,称做1点、2点……8点。图中白的半圆代表人的脸,黑的半圆代表头的后面。

1点——正前方

2点——右前方

3点——右侧方

4点——右后方

5点——正后方

6点——左后方

7点——左侧方

8点——左前方

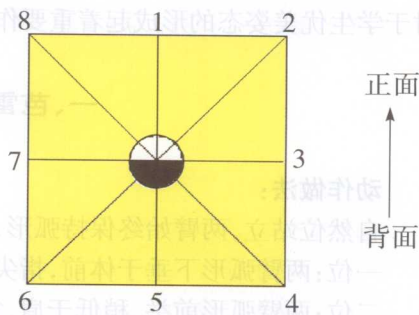


图 1—1

二、身体站立的基本姿态(图 1—2)

站立是一切动作的基础,艺谚说得好:“一戳、一站、一伸手,便知有没有。”正确的站立是形体课姿态练习最基本的要求。

动作做法:

自然立:直立,两肩放松自然下沉,背直立,挺胸、收腹、立腰,腿肌和臀部肌肉向身体的中间方向收紧,梗头,目视前方。站立还包括并步立、左右开立、前后开立、起踵立、交叉立、单腿立、点地立、单腿屈膝立、蹲立等。另外,站立时前、侧、后点地的腿形表现为大腿外旋,脚外展,膝盖和脚面绷直(简称开、绷、直)。



图 1—2

教学步骤:

- (一)扶把练习,体会正确的站立姿势。
- (二)结合简单的手臂动作进行各种站立姿势的练习。
- (三)进行站立姿态的组合练习。

练习要求:

- (一)不论哪种姿势的站立,两脚的位置要准确,保持稳定的重心和挺拔的姿势。
- (二)点地立时腿部要外旋,脚面充分绷直;起踵立时用前脚掌支撑,脚拇指用力踩地,使脚跟抬高;蹲立时膝部和臀部肌肉收紧,屈而不懈。

第二节 芭蕾基本动作

芭蕾基本练习内容很多,很多艺术类项目的训练都是借助芭蕾训练方法,芭蕾基训对于学生优美姿态的形成起着重要作用。

一、芭蕾基本手位(图 1-3)

动作做法:

自然位站立,两臂始终保持弧形,肩下沉,拇指和中指稍向里合。

一位:两臂弧形下垂于体前,指尖相对距离为一拳长,手心向上。

二位:两臂弧形前举,稍低于肩,掌心向内,肘关节向两侧(上腹的位置)。

三位:两臂弧形上举,稍偏前,掌心向内下方,指尖相对。

四位:一臂弧形上举,另一臂弧形前举(一手三位,一手二位)。

五位:一臂弧形上举,另一臂弧形侧举(一手三位,一手七位)。

六位:一臂弧形前举,另一臂弧形侧举(一手二位,一手七位)。

七位:两臂弧形侧举,掌心向前下方。



图 1-3

教学步骤:

- (一)对照镜子做手位练习,检查手形是否正确。
- (二)两人一组,面对站立,分别做手位练习,相互纠正动作。

(三)音乐配合做手位组合练习。

练习要求:

(一)自然放松伸展开,肘关节和手腕不能紧张、僵硬。

(二)注意每个手位肘的位置,指尖及手心的方向要正确。

二、芭蕾基本脚位(图 1—4)

动作做法:

上体姿态保持基本站立姿势。两腿外旋,膝盖外展,重心在两脚之间,头正、挺胸、收腹、立腰、紧臀、腿肌上收,两肩放松。

一位:两脚向外,脚跟靠拢,两脚成一条直线。

二位:两脚向外,脚跟相距一脚,两脚成一条直线。

三位:两脚尖向外平行开立,一脚脚跟相叠在另一脚脚弓。

四位:两脚尖向外平行开立,两脚前后相距约一脚。

五位:两脚向外开立,两脚掌平行前后相叠。

教学步骤:

(一)扶把做一位至五位的脚位练习体会膝外展、脚尖向两侧方向的正确姿态。

(二)两人一组相互拉手,上体保持基本站立姿势,做脚的一至五位练习。

练习要求:

(一)五个脚位站立,身体重心均衡的落在两脚的三个支点上,即大拇指、小脚趾和脚跟。

(二)两腿外开基础较差的学生,可多做柔韧练习。



图 1—4

三、芭蕾把杆

扶把方法(图 1—5):

单手扶把杆:侧向把站立,身体距离把杆一脚,手在体前扶把,肘下垂。

双手扶把杆:面向把杆站立、身体距离把杆一脚,双手放在把杆与肩同宽位置,肘下垂。

一位立踵(图 1—6):

动作做法:



图 1—5

面向把杆,两脚一位站立。第 1—2 拍起踵,第 3—4 拍还原。起踵充分,脚跟用力向前顶,身体重心在前脚掌(教学步骤和练习要求参见基本站立姿态部分)。

一位下蹲(图 1—7):

下蹲是练习腿部的屈伸,脚跟的伸展,踝关节和膝关节的力量,同时也锻炼胯和腿的开度。

动作做法:

面向把杆,一位站立,第 1—2 拍半蹲,第 3—4 拍还原。蹲时上体保持不变姿态,膝、髋向外展,膝盖向脚尖方向,重心始终在垂直部位上下移动,同时头部有承受负荷之感,缓慢下蹲,动作平稳、连贯。除一位下蹲外,还可做二、五位半蹲、全蹲练习。

教学步骤:

(一)面向把杆,双手扶把做一、二、五位半蹲练习。

(二)单手扶把做半蹲、全蹲练习。

(三)配乐进行蹲的组合练习。

练习要求:

(一)下蹲时身体始终保持挺拔的姿势,不能含胸扣背。

(二)一、五位全蹲时两脚跟要尽量提起,起来时要先压脚跟再慢慢起来。做二位蹲的练习,无论全蹲或半蹲,都是全脚掌支撑,不能提脚跟。

(三)蹲起速度要均匀,有一种连绵不断的感。

(四)练习中学生易感疲劳,要尽量选择优美的音乐旋律,以减轻学生的疲劳感。

一位擦地(图 1—8):

擦地主要是训练绷脚的力量、腿部肌肉的收紧,胯和腿的开度培养身体正确的姿态。

动作做法:

面向把杆,一位站立。第 1—2 拍左脚向侧擦出,第 3—4 拍还原。擦地时,擦出的脚用力向侧擦出最远距离,与支撑脚成一条直线,脚跟向外顶,脚尖不离地,重心在支撑腿上,此练习还可做向前、向后二、五位擦地练习。

教学步骤:

(一)面向把杆一位站立,依次做左右脚慢节奏的一位擦地。

(二)侧向把杆做前、侧、后的擦地。

(三)侧向把杆结合手臂动作进行擦地。

(四)配音乐进行擦地组合练习。

练习要求:

- (一)擦地时保持正确的身体基本站立姿势,注意大腿外旋,脚面绷直。
- (二)擦地时脚跟先行,左脚前擦目视左前方,侧擦目视前方,后擦目视左后方。



一位立踵
图 1—6



一位下蹲
图 1—7



一位擦地
图 1—8

小踢腿(图 1—9):

小踢腿主要是训练腿部和脚踝的力量,训练动作的敏捷。

动作做法:

侧向把杆站立,脚一位或五位。腿的姿态同擦地,只是脚擦出时脚尖离地,并控制在 25° 上,踢出和收回时都要经过擦地过程。第1—2拍经擦地快速有力地向前、向后(或向侧)踢出,并疾停在 25° 上,第3拍点地,第4拍收回。

教学步骤:同擦地练习。

练习要求:

- (一)当踢腿和收腿时,动作干脆有力。
- (二)注意上体姿态要挺拔。



向前小踢腿



向侧小踢腿



向后小踢腿

图 1—9

压腿、搬腿、控腿:通过压腿、搬腿、控腿的训练来提高学生腿部的软度,为中间各种舞姿动作的学习打基础。

压腿(图 1—10):

动作做法:

面向把杆,支撑腿伸直,另一腿放在把杆上,上体前压,用胸贴近大腿;向侧压腿时上体侧屈,用肩和身体的外侧去贴近大腿;向后压腿时上体后屈,抬头尽量向后弯腰,用头去贴窝。

教学步骤:

- (一) 双手扶把, 做弓步的压腿动作。
 (二) 双手扶把, 左脚支撑, 右脚屈膝放在把杆上向前顶胯压胯, 然后交换腿做。
 (三) 单手扶把, 左脚支撑, 右脚直膝放在把杆上, 依次做前、侧、后的压腿练习。

练习要求:

- (一) 右腿前压腿时, 身体面向把杆 45° , 支撑腿的脚尖正对压腿方向。
 (二) 向侧压腿时, 尽量用同侧的肩背去触大腿。
 (三) 后压时, 上体后仰, 尽量用头去触腘窝处, 同时注意身体的方向要正。



图 1—10

搬腿(图 1—11):

动作做法:

侧向把杆站立, 一手扶把, 另一手扶踝关节, 将腿举停一定时间。

教学步骤:

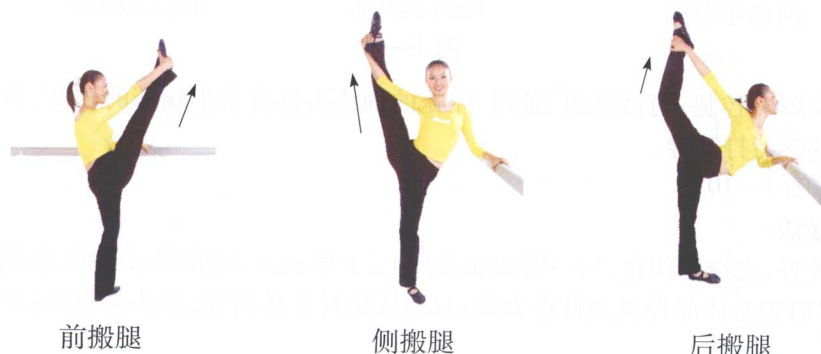


图 1—11

- (一)中间练习:弓步压腿。
 (二)中间练习:直膝坐地绕臂压腿,然后分腿压腿。
 (三)靠墙站立,在同伴的帮助下进行搬腿练习。
 (四)在把杆上压腿的基础上,一手扶把,另一手扶踝举停一定时间。

练习要求:

- (一)做搬腿练习,一定要在压腿的基础上,身体活动开以后进行搬腿,否则容易受伤。
 (二)保持身体正确的姿态和腿的方向。

控腿(图 1—12):

动作做法:

侧向把杆站立,一手扶把,另一手将腿举到一定高度,控制一定时间。

教学步骤:

- (一)在压腿、搬腿的基础上进行控腿练习。
 (二)降低举腿高度进行控腿练习。
 (三)有一定基础后,逐渐增加举腿的高度。

练习要求:

- (一)控腿时,大腿要外旋,脚面绷直。
 (二)控腿时注意身体的正确姿态和腿的方向。



图 1—12

第三节 古典舞基本动作

中国古典舞的动作丰富多彩,通常把训练身法与陶冶神韵的方法统称为“身韵”;由动到静,古典舞称之为“亮相”;由静到动则称之为“起范儿”;一个最简单的动作都应是陶冶神韵的过程。进行中国古典舞基本动作的练习,有助于提高身体姿态的控制能力、提高协调性、提高自我表现能力。

一、古典舞基本手形 (图 1—13)

动作做法: