

系列校园青春健身操

教师指导手册

教育部体育卫生与艺术教育司 组织

周燕 主编



人民教育出版社

系列校园青春健身操

教师指导手册

教育部体育卫生与艺术教育司 组织

周 燕 主编

人民教育出版社

系列校园青春健身操

教师指导手册

教育部体育卫生与艺术教育司 组织

周 燕 主编

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 11 字数: 230 000

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 3 000 册

ISBN 7 - 107 - 20109 - 3 定价: 14.60 元
G · 13159

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

系列校园青春健身操编委会

主 任 杨贵仁

副主任 季克异 陈 英

委 员 耿培新 卢 逊 毛振明 白荣正 周 燕

动作与音乐创编

周 燕 刘志红 徐中秋 邱建刚 张 英 王 美

科研与实验

白荣正 殷恒婵 王龙龙 乔德才 梁凤波

导 演 周 燕 张朝平

摄 像 刘红军 王恺南 聂 猛

挂图拍摄、制作 徐永春

示范生指导 周 燕 王 欣

示 范 生 林志文 黄 波 邹 玮 秦 勇 熊德良

涂子通 姜 涛 宗 星 郭 虹 郁 方

于 淼 肖 好 高珊珊 胡丽丽

场 记 马春光 文 杰

教师指导手册

主 编 周 燕

编写人员 周 燕 刘志红 徐中秋 邱建刚 张 英 王 美

责任编辑 李志刚 陈世雄

审 定 耿培新

关于《系列校园青春健身操》推广工作的通知

教体艺司函 2006 [41] 号

北京、上海市教委，南京市教育局：

为了丰富校园体育活动的形式与内容，吸引更多的学生积极参与体育锻炼，促进学生的身心健康发展，同时以学生参加体育锻炼的实际行动，弘扬奥运精神，支持北京举办2008年奥运会，我司组织有关专家研制了《系列校园青春健身操》，拟于2006年开始在全国推广。现将“系列校园青春健身操”的有关工作通知如下：

一、《系列校园青春健身操》的特点与内容

《系列校园青春健身操》是在认真调研和科学实验的基础上创编的，充分考虑到了青少年学生身心发展的特点，具有教育性、科学性和新颖性等特点。《系列校园青春健身操》不仅可以丰富学校体育活动内容，有助于广大青少年养成积极参与体育锻炼的良好习惯，形成正确的身体姿态，也是对学生进行集体主义教育的良好形式。

《系列校园青春健身操》共包括4套操：1. 健身操基础套路——《青春魅力》，2. 健身操提高套路——《创造奇迹》，3. 啦啦队基础套路——《神采飞扬》，4. 啦啦队表演套路——《活力无限》。

二、《系列校园青春健身操》的推广

《系列校园青春健身操》将采取试点先行、分步实施的办法，在全国的高级中学进行推广。2006年开始首先在北京、上海、南京三个城市进行推广，取得经验后逐步扩大推广范围。

为了更好地宣传推广《系列校园青春健身操》，我司将组织发放由人民教育出版社出版的教师指导手册、VCD光盘、挂图、委派专家培训骨干教师、举办《系列校园青春健身操》大赛等一系列活动。

请北京、上海、南京三个试点城市的教育行政部门和学校认真组织好如下工作：

1. 2006年8—9月份，组织好骨干师资的培训工作，我司将派出有关专家配合各地的培训工作。

2. 协助发放《系列校园青春健身操》VCD光盘、挂图和指导手册；通过体育课和课外体育活动，使每个学生至少学会其中一套操，在普及的基础上，组织50%以上的学校参加《系列校园青春健身操》大赛等多种形式的推广活动。中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心将对宣传推广活动提供支持。

教育部体育卫生与艺术教育司

二〇〇六年七月十一日

编者的话

为了全面贯彻国家的教育方针,实施素质教育,促进学生身心健康发展,丰富校园体育文化,进一步促进学校体育工作的开展,落实《教育部关于落实保证中小學生每天体育活动时间意见》,使“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号落到实处,教育部体育卫生与艺术教育司组织创编了《系列校园青春健身操》。

青少年正处在身心发展的关键时期,科学地进行体育锻炼,对于促进他们健康成长具有重要作用。创编系列校园青春健身操的目的,是为全国广大青少年学生提供喜闻乐见的锻炼内容,提高青少年学生的身心健康水平,帮助他们养成良好的体育健身意识和锻炼习惯提供具体的方法和手段。这对促进学生生动、活泼、主动地发展,以及在学校形成良好的育人环境等方面,都具有重要作用。

为确保系列校园青春健身操的创编质量,突出特色,贴近我国广大青少年学生身心发展的实际,教育部体育卫生与艺术教育司专门成立了编委会,体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长担任编委会主任,体育卫生与艺术教育司体育处季克异处长、中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心陈英副秘书长担任编委会副主任,人民教育出版社体育室耿培新主任、体育卫生与艺术教育司体育处卢逊副处长、北京师范大学体育与运动学院毛振明教授、北京市教委体育美育处白荣正副处长、江西科技师范学院周燕教授担任编委会委员。同时,编委会又分别成立了以周燕教授为组长的动作与音乐创编组和以白荣正副处长为组长的科研与实验组。从2006年4月编委会成立到2006年6月《系列校园青春健身操》的外景拍摄完成,在短短的三个月期间,编委会全体人员以精益求精的工作态度和求真务实的工作作风,顺利完成了创编任务,达到了预期的工作目标。

《系列校园青春健身操》包括教学挂图、教师指导手册、DVD教学光盘和CD音乐光盘。其中,教学挂图、DVD教学光盘主要是在教学中向学生直观展示系列校园青春健身操的动作技术和整体练习效果;CD音乐光盘给教师和学生提供了比较丰富的音乐形式,便于教师和学生结合自己的实际选择合适的音乐进行练习;教师指导手册向教师介绍了系列校园青春健身操创编的指导思想、创编原则和步骤,健身操和啦啦队的基本知识与基本动作及教学方法和步骤。同时,比较详细地介绍了每套操的教学方法和教学提示,并向教师们提供了比较丰富的推广、普及本套操的方法。

在《系列校园青春健身操》研制过程中,得到了人民教育出版社、中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心、人民教育电子音像出版社、北京师范大学、北京市教委体美处、中国学校体育杂志社、江西科技师范学院、河北师范大学、华东师范大学、广州体育学院、首都体育学院、成都体育学院、青岛大学、北京市东城区教育委员会、北京市西城区教育委员会、北京市宣武区教育委员会、北京市海淀区教育委员会、北京师范大学附属实验中学、北京师范大学附属第二中学、北京师范大学附属第一中学、北京市第101中

学、北京市第 55 中学、百胜餐饮集团中国事业部、青岛英派斯集团等有关单位的大力支持，在这里对他们表示衷心的感谢。在挂图的制作过程中，特约北京体育大学马鸿韬博士参加了挂图动作图解的审校工作，在此一并表示感谢！

由于时间仓促，这套系列校园青春健身操在一些方面还有待进一步提高和完善，敬请读者批评指正。

《系列校园青春健身操》编委会

2006 年 10 月

致 词 一

由教育部体育卫生与艺术教育司组织专家精心编制的《系列校园青春健身操》正式出版了，在此特表示祝贺。

近年来，由于生活水平提高，学生日常学业负担比较繁重，缺乏体育锻炼意识的原因，使得青少年身体素质状况令人担忧。

促进青少年健康成长，引导和培养广大青少年树立“以人为本，健康第一”的健康人生观，让他们拥有健康的体魄和美满幸福的人生，是社会的责任。

教育部体育卫生与艺术教育司根据当今青少年身心发展的特点，研制了《系列校园青春健身操》，不仅可以丰富校园体育活动的内容，又有助于青少年参加体育锻炼，也是培养团结、友爱、互助品质和精神的良好形式。

借此机会，我代表中国关心下一代工作委员会感谢教育部和各位专家为青少年研制了具有中国特色的《系列校园青春健身操》，为创建和谐校园付出的努力，也非常感谢百胜集团为《系列校园青春健身操》的研制和推广活动所提供的大力支持。

我在此呼吁广大青少年积极参加《系列校园青春健身操》的活动，强健体魄，愉悦身心。

最后，祝愿《系列校园青春健身操》推广工作顺利开展，也预祝《系列校园青春健身操》大赛取得圆满成功。



中国关心下一代工作委员会执行主任

2006年11月2日

以人為本
健康第一
天天鍛煉
健康一生

王世平

致 词 二

值此《系列校园青春健身操》教师指导手册问世之际，我谨代表百胜餐饮集团中国事业部表示衷心祝贺！

青少年朋友的健康，不仅是他们自身成长的基础，也是中华民族未来健康素质的基础。健康生活包括合理运动、平衡营养、心理健康三大基本要素。本着“均衡饮食、健康生活”的理念，我们从2004年启动了“天天运动、健康一生、让我们动起来”的系列健身项目，以此为广大青少年朋友提供更多的运动机会，帮助他们养成良好的运动习惯。因此，在教育部体育卫生与艺术教育司编制《系列校园青春健身操》，并在全中国普通中学推广的过程中，我们希望能够在增强孩子们体质、促进他们身心健康方面再多做一些力所能及的事情。

借此机会，感谢教育部体育卫生与艺术教育司组织专家研制出具有时代特色，符合青少年特点的《系列校园青春健身操》，也感谢中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心搭建了这样一个平台。我们将配合教育部、与中国关心下一代工作委员会全力合作做好“肯德基全国青少年校园青春健身操大赛”的宣传推广工作。

我相信，在教育部体育卫生与艺术教育司的指导和大力支持下，在中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心的精诚合作下，“校园青春健身操大赛”宣传推广工作必将顺利开展，也衷心希望通过各位老师的辛勤工作，让更多的青少年朋友加入到校园青春健身行动中来！

苏敬轼

百胜餐饮集团中国事业部总裁

目 录

编者的话

致词一

致词二

第一章	系列校园青春健身操创编介绍	1
第二章	系列校园青春健身操基本动作与教学	6
第三章	健身操基础套路《青春魅力》图解与教学教法提示	20
第四章	健身操提高套路《创造奇迹》图解与教学教法提示	33
第五章	啦啦队基础套路《神采飞扬》图解与教学教法提示	48
第六章	啦啦队表演套路《活力无限》图解与教学教法提示	61
第七章	系列校园青春健身操推广设计介绍	75
附录 1	系列校园青春健身操科学研究报告	84
附录 2	系列校园青春健身操竞赛评分规则	144

第一章 系列校园青春健身操创编介绍

为激发学生自觉参加健身运动的积极性,促进健身操和啦啦队运动在学校的开展和普及,教育部体育卫生与艺术教育司组织专家,针对广大青少年学生的身心发展特点,创编了系列校园青春健身操。为帮助广大体育教师深入了解系列校园青春健身操,现将该套操创编的指导思想、基本原则和设计构思等作一介绍,供参考。

第一节 系列校园青春健身操创编的目的与指导思想

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成锻炼身体的良好习惯。”体育是进行素质教育的重要途径和手段。在学校体育改革的进程中根据学生的兴趣、爱好和身心发展的特点,不断丰富体育活动的内容与形式,是有效提高学生体质健康水平的主要途径之一。

创编系列校园青春健身操的目的,是以青少年学生喜闻乐见的锻炼形式,吸引他们积极参加体育健身活动,并通过这些活动,强健学生的体魄,培养学生努力拼搏的精神和团结协作的意识。创编的指导思想是,深入贯彻素质教育和健康第一的指导思想,丰富校园体育活动的形式和内容,吸引更多的学生积极参与体育锻炼,促进学生身心健康发展,使“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号深入人心,落到实处。

第二节 系列校园青春健身操创编的原则

依据系列校园青春健身操创编的目的与指导思想,遵循青少年学生身心发展规律,体现健身操和啦啦队运动项目的特点,将创编原则确定为:健身性、科学性、针对性、创新性、艺术性和教育性。

一、健身性

该套操的创编以生理学、心理学、教育学等基础理论为指导,在操的结构和动作设计方面,充分考虑学生进行锻炼时运动负荷的适宜性和身体部位锻炼的全面性,以使学生通过有氧锻炼,身体得到较全面的发展,增强体质,增进健康,获得健身的实效。同时,通过本套操的练习和比赛,培养学生良好的心理品质,形成乐观开朗、积极向上的态度与和谐的人际关系,从而达到健身、健心的目标。





二、科学性

系列校园青春健身操的创编，一方面要符合体育运动知识、技术学习掌握规律，符合运动技能形成的规律；另一方面，本套操是专门为广大青少年学生进行创编设计的，应符合青少年学生的年龄特征和身心发展的规律，以有助于激发他们参与学习和锻炼的兴趣，使他们通过参与操的练习与锻炼，获得对身心健康发展有益的知识技能和锻炼的方法手段。这要求对操的运动负荷设计要适中，在有氧运动范围内，符合有氧代谢的特点。

三、针对性

本套操的创编是针对广大青少年学生的发展实际，并结合不同层次学生需求特点，共设计四套不同难度、不同风格、不同动作类型和运动负荷的系列校园青春健身操，包括两套健身操和两套啦啦队操，都是由基础套路和提高表演套路组成。其中，健身操基础套路“青春魅力”和啦啦队基础套路“神采飞扬”面向全体青少年学生，动作简单、易学，具有一定的观赏性，便于推广普及，可用于学校的选修课程、课间操和课外活动，以满足普通学生健身的需求；健身操提高套路“创造奇迹”和啦啦队表演套路“活力无限”主要针对具有一定基础和训练水平的学生设计的，动作具有一定难度，观赏性强，可用于班级、学校之间的表演和竞赛等活动。

四、创新性

系列校园青春健身操创编的创新性主要体现在音乐和动作设计方面。

音乐创作素材多取材于我国民族音乐和迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐，节奏强劲、奔放，使系列校园青春健身操体现出鲜明的时代感，激发学生参与运动的激情；同时，强调音乐主题，提高音乐的完整性与个性，使学生在音乐的伴奏下跳操，既锻炼身体，又有助于丰富学生音乐素养。

操的动作设计以全身运动为基础，在健身操和啦啦队两种运动动作素材中融入拉丁舞、街舞、现代舞等丰富的动作语汇，创新动作结构，形成操舞结合的运动形式，体现时代特点。操的创编还注重动作的游戏性和娱乐性特点，设计出个人动作、双人和多人的配合动作，既提高学生做操的兴趣，又培养学生团队合作意识和精神。同时，在操的动作设计中，既有规定完成的内容，又有可以发挥创造想象的部分，给进行锻炼的学生留出变化的空间，充分调动学生的积极性，培养学生的实践能力和创新精神。

五、艺术性和教育性

系列校园青春健身操的创编有意识地采取一些措施，使学生通过跳操接受更多的思想教育、健康教育和艺术教育。每套操都有一个具有教育意义的主题，如：健身操基础套路名为“青春魅力”，健身操提高套路名为“创造奇迹”，啦啦队基础套路名为“神采飞扬”，啦啦队表演套路名为“活力无限”。在跳操时可以激发学生蓬勃向上的情绪，唤起学生参与体育运动的热情。

同时，该套操的动作设计，需要学生通过一定的努力才可以掌握动作技术和技能，以激发学生学习、探究的兴趣，使学生在重复学练的过程中达到锻炼身体的目的。并且，操

的动作设计体现了集体配合,融入一定的舞蹈动作,有利于培养学生的艺术审美能力、集体主义精神,形成积极向上、乐观开朗的生活态度,使学生在锻炼中,既得到美的享受,又提高协调性、节奏感、韵律感和表现力。特别是在音乐节奏和动作韵律的作用下,提高学生音乐素养,培养学生认识美、鉴赏美、表现美和创造美的能力。

第三节 系列校园青春健身操的设计与构思

一、明确实施对象与创编思路

系列校园青春健身操的实施对象为广大青少年学生。因此,应根据实施对象身心发展的实际,要求动作的创编首先要简单易学,能激发学生参与的兴趣,易掌握,易普及;其次,要具有时代特征,即包含符合现代青少年学生身心发展特点的动作内容和元素,满足学生对现代运动元素的要求。

二、成套动作时间与结构

1. 成套动作时间

根据青少年学生身心发展特点和在学校学习锻炼的实际,系列校园青春健身操成套动作时间基本上控制在2分30秒左右。控制成套动作时间,是基于以下两方面原因:首先,系列校园青春健身操属于有氧运动,运动强度属于中等,成套动作时间过长,将会增大锻炼的强度与负荷,不利于获得有效的锻炼效果;其次,长时间的成套动作练习,易于导致动作内容素材繁多,使成套动作不够精炼,给学生的学习和锻炼增加不必要的难度,容易影响学生学习和练习的积极性。因此,确定成套动作的时间,既要考虑学生在校参与健身操锻炼的时间、条件等实际情况,又要考虑健身操锻炼的实效性。

2. 成套动作结构

系列校园青春健身操成套动作结构比较完整,都是由 4×8 拍的动作组合组成,同时又在操的开始和结束部分为学生创设了一个可以自主拓展、创新的空间。这样编排的目的和作用在于:首先,将成套动作内容划分为不同的动作组合,有利于学生在短时间内学习和掌握动作技术;其次,每个动作组合还可以单独进行循环练习,便于教师教学;第三,为系列校园青春健身操竞赛和评比交流活动提供了动作变化的基础。例如,可以根据参与者学习和掌握动作技术的情况,将成套动作中的组合动作进行改编,在规定动作的基础上,最大程度地发挥参与者的创新能力,展现参与者的个性。

三、操的音乐风格

系列校园青春健身操音乐的创作必须具有鲜明的教育性,还要体现时代特征,符合学生的音乐审美,使学生既喜欢听,又能从中接受教育。同时,创作的音乐风格还必须符合运动项目的特征,与呈现的动作风格相一致。因此,音乐的旋律要积极向上,符合青少年学生阳光、积极、乐观的性格,并通过音乐中的歌词来体现对学生的教育,如“树立目标,勇于开拓,坚定信念,我们必胜”等。同时,为了配合2008年北京奥运会的举办,





特别配写了相关的歌词，将爱国主义、集体主义等教育思想融入其中。

为确保音乐的元素具有鲜明的时代特点，符合广大青少年学生的身心特征，在健身操基础套路中将中国传统音乐元素与现代电子音乐元素紧密结合，创造出具有鲜明中国民族特色的健身操背景音乐。这既体现了健身操运动的时代特征，同时又传播了中国民族音乐，弘扬中国传统文化。

四、创编成套动作内容

（一）选择动作素材

系列校园青春健身操中的动作素材，主要从传统有氧健身操的基本步伐、基本手位和躯干姿态等基本元素中选择，首先确定基本步伐，再选择适合的手位和躯干姿态与之配合。

啦啦队的动作素材，主要从啦啦队基本手位与相关步伐、身体姿态等基本元素中选择。由于啦啦队运动在我国还属于一个新兴运动项目，处于起步阶段，因此，系列校园青春健身操中啦啦队动作素材的选择，主要是考虑如何更好地规范啦啦队基本动作和基本身体姿态。

（二）确定动作风格

在保持传统健美操风格的基础上，系列校园青春健身操融入了大量的舞蹈动作元素和动作风格，创造出一种操舞结合的运动形式，使操的内容更具时代性，更符合青少年个性发展的特征。啦啦队则突出啦啦队动作的多元化和速度感，力求准确体现啦啦队运动项目的风格和特点。

在系列校园青春健身操的学习过程中，要鼓励学生在保持系列校园青春健身操基本风格的基础上，充分发挥个性，创新出符合自己个性特点的动作内容。

（三）合理安排运动负荷

系列校园青春健身操需要把成套动作练习的运动负荷控制在有氧运动范围内，使学生通过锻炼达到健身的目的。对成套动作运动负荷的控制，主要通过对动作的难易、快慢、走跳、对称与不对称、空间移动等的调控来实现。在成套动作的教学与练习中，可以根据不同层次学生的锻炼需要，对步伐、动作发力、移动空间、动作方向等因素进行设计和调整，将运动强度控制在有氧运动的范围内，以使學生既能掌握操的动作技术，又能够获得比较有效的健身效果。

（四）注重整体动作的配合

系列校园青春健身操成套动作的完成需要参与者的团队协作。为了培养学生的团队意识，在成套动作中编排了体现集体配合的动作内容。设计的集体配合动作强调动作的简洁、可操作性、易掌握，力求使学生在积极参与中既能学习掌握动作，又能够在成套动作练习中，通过人数、队形、方向、空间、位置等因素的变化体现出整体的配合，从而培养学生良好的团队意识。

（五）灵活调动队形与方向

为方便学生在学练系列校园青春健身操时，能够根据场地条件灵活变化队形与方向，在设计步伐时，首先考虑步伐在不同位置和方向上的移动性，其次是在成套动作结构中为队形变化预留节拍，使成套动作队形的变化更具可操作性，也为系列校园青春健身操规定套路的发展变化创设了较为广阔的空间。

（六）设计整体效果

在创编成套动作内容时，除了要考虑以上几方面内容外，还要预先设计成套动作的整体效果。整体效果的设计，一方面要考虑锻炼者的健身效果，另一方面要考虑成套动作的视觉效果。预先设计整体效果也有助于根据预先设定的效果目标对成套动作进行针对性的修改，避免编排的盲目性。

五、系列校园青春健身操成套动作创编步骤介绍

现将系列校园青春健身操成套动作创编的过程作一介绍，供参考。

（一）确定实施对象、创编指导思想和创编原则。

（二）研究、确定音乐风格。

（三）研究、确定成套动作结构。

（四）根据以上几方面设计总体方案。

（五）选择音乐、动作等相关素材。

（六）创编成套动作和音乐。

1. 创作音乐，并根据音乐来创编动作。要根据音乐的风格、结构、特点来完成动作的创编。或者根据实际情况，先创作动作，再根据动作的风格、特点来创作音乐，使动作和音乐有机融为一体。

2. 成套动作的创编要考虑以下几方面因素。

（1）视觉效果：考虑队形、方向、空间变化的可能性。

（2）步伐编排设计：步伐的设计要充分考虑队形、方向、空间变化和配合的潜在运用。

（3）根据步伐和成套动作风格的特点要求，编加手臂及其过渡连接的变化。

（七）对初步创编的成套动作进行评定，如动作的难易程度、衔接的顺畅性等，并根据具体意见进行修改。

（八）组织专家对修改后成套动作的整体风格及与音乐的配合进行审定。

（九）根据专家审定提出的修改意见进行修改完善，确定成套动作初稿。

（十）对系列校园青春健身操成套动作初稿进行实验。

（十一）根据实验反馈意见对系列校园青春健身操进行最终修改完善，进行定稿，完成成套动作作品（包括动作和音乐两方面）。





第二章 系列校园青春健身操基本动作与教学

为更好地在校园推广、普及健身操和啦啦队的知识、技术，本章简要介绍健身操和啦啦队的基础知识和基本动作，以及常用的教学方法和教学要求，为教师实施教学提供比较有效的教学指导。

第一节 系列校园青春健身操基础知识介绍

一、健美操运动简介

健美操是在音乐的伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育项目。它通常采用徒手或轻器械进行练习，是在氧供应充足的情况下，中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能，发展良好的身体姿态。

健美操起源于 20 世纪 60 年代美国库帕（coper）博士为宇航员设计的体能训练项目——Aerobics Exercise，意思为“有氧操”。这种根据宇航员所处的特殊环境和对宇航员身体机能的特殊要求而设计的有氧操，因其对身体机能，尤其对发展心血管系统机能和塑造良好体型的作用而深受当时人们的喜爱。随后人们将其与美国爵士舞和现代舞相结合，形成一种操舞结合的运动形式。20 世纪 70 年代末期，美国著名影星简·方达根据自己从事健美操锻炼的成功体验，撰写了《简·方达健身术》一书，积极倡导健美操运动。在她的感召和影响下，健身俱乐部、健美操中心如雨后春笋般蓬勃发展。健美操运动以它强大的生命力迅速在全世界流行起来。

20 世纪 70 年代末 80 年代初，健美操运动传入我国，并得到了快速的发展。目前，健美操已成为我国各级各类学校体育课或课外体育活动中一项深受学生喜欢的教学内容和锻炼方法。

在长期实践过程中，健美操已经从一项单纯的健身形式逐渐发展成为一项独立的运动项目，在运动形式、动作技术特征以及竞赛组织方法等方面有其自身特点。

按照当前国际上对健美操运动的分类，健美操运动分为健身操（又称健身性健美操或者大众健美操）和竞技性健美操。

健身操练习的主要目的是：锻炼身体，保持和增进健康。其动作简单、活泼、流畅，讲究针对性和实效性，实用性强，动作多样，节奏感强，节奏适中，每 10 秒在 20~24 拍左右，能全面锻炼身体。健身操动作讲究健美大方，强调力度和弹性，通过连续的走、跑、跳动作，消耗练习者过剩的能量，增强肌肉力量，提高协调性和灵敏性，形成良好的身体姿态。