

形体

21世纪普通高等学校体育与健康系列教程
A Serial Course in Sports and Fitness in the 21th Century
主编：林建华

FITNESS AND TRAINING

与健身教程

唐文玲 赵秋爽 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS



21世纪普通高等学校体育与健康系列教程
A Serial Course in Sports and Fitness in the 21th Century
主编：林建华

FITNESS AND TRAINING

形体与健身教程

唐文玲 赵秋爽 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

形体与健身教程/唐文玲,赵秋爽主编. —厦门:厦门大学出版社,2007.1

(21世纪普通高等学校体育与健康系列教程/林建华主编)

ISBN 978-7-5615-2698-9

I. 形… II. ①唐…②赵… III. 健身运动-高等学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 110154 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

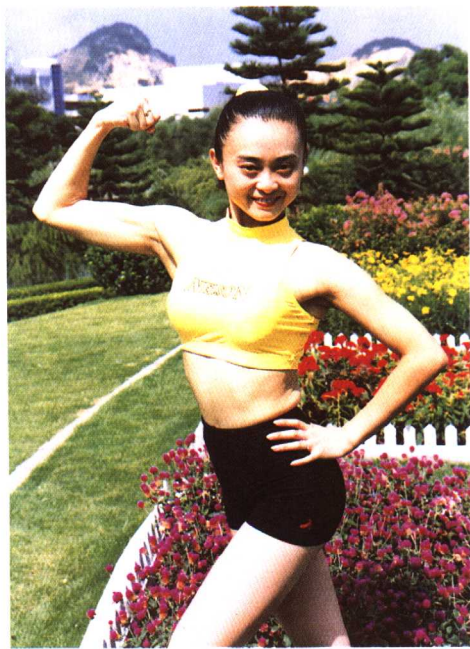
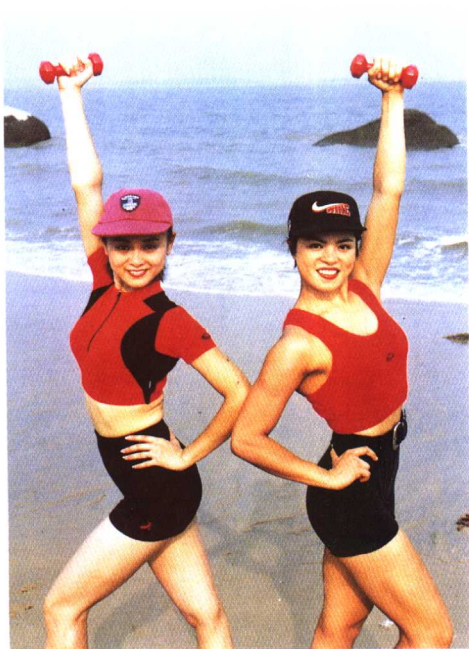
开本:787×960 1/16 印张:14.25 插页:4

字数:240千字 印数:1—3 200册

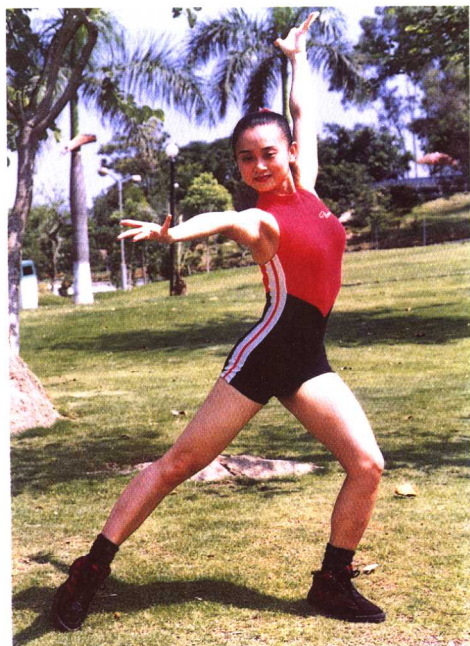
定价:20.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换

我健康我快乐



焕发出你的靓丽与自信





参加福建省第13届大学生运动会健美操比赛的厦门大学代表队



参加福建省第13届大学生运动会健美操比赛的厦门大学啦啦操代表队



青春魅力无限——厦门大学健美操队、厦门大学啦啦操队在中国大学生男子篮球超级联赛(厦门大学赛区)赛场上

21 世纪普通高等学校体育与健康系列教程

编 委 会

主 编:林建华

副主编:林致诚 黄景东

编 委(以姓氏笔画为序):

王传茂 方福荣 庄双荣 张继勇 陈 华

陈志伟 林建华 林致诚 林群勋 郑 婕

柯玉坤 柯惠芬 赵秋爽 秦建明 郭琼珠

唐文玲 黄力生 黄景东 曾秀端 蔡宝家

21 世纪普通高等学校体育与健康系列教程

《形体与健身教程》编委会

主 编:唐文玲 赵秋爽

副主编:吴飞腾 徐雄杰

编 委:郑 婕 戴萍萍 柯惠芬 黄为泉 刘 婷

冷新科 潘清源 张中菊 洪 颖 陈 斌

蒋 奕 陈贵芳 庄双荣



总 序

进入 21 世纪,我国的高等教育实现了高速度的跨越式发展,高等学校的体育课程改革也取得了令人瞩目的成果。面对着国内外飞速发展的教育形势,面对着“十一五”教育规划中的新任务、新课题,面对着当代信息社会对高等学校人才培养的高标准、高要求,高等学校体育在新一轮改革与发展的浪潮中面临着前所未有的机遇与挑战。

“完善人格,首在体育”。体育对于青少年的健康、全面发展有着十分重要的作用。当代大学生是我国 21 世纪现代化建设的生力军,肩负着中华民族伟大复兴的历史重任。因此,培养具有健康意识、健康理念、运动习惯,具有健康生活方式的德智体美身心全面和谐发展的大学生,才能适应祖国现代化建设的需要,适应日愈激烈的社会竞争。这是现代大学体育光荣而艰巨的历史使命。

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是学校体育的中心环节。《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》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”多年来,学校体育课程加大了改革的力度,坚持“以人为本”,树立“健康第一”的指导思想,围绕着“素质教育”的目标,不断地改革教学手段、教学方法、教学形式和教学内容,为全体学生提供现代化的体育教育。在课程改革中,教材建设又是重点。随着时代的发展,原有的学校体育课程教学内容已远远不能适应形势的发展和满足学生的需要。因此,为学生提供一部既能反映出时代性、教育性、世界性、民族性,又能凸显知识性、多样性、趣味性、实用性的教材,无疑对激发学生的学习热情,提高体育兴趣,增长体育知识,培养学生体育锻炼的自觉性和积极性,树立终身体育意识具有重大的意义。

根据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,我们组织了部分专家、教授,在总结近二十年来学校体育教学改革的成



功经验以及以往编写的体育教材经验的基础上,对《21世纪普通高等学校体育系列教程》进行了精心策划和编写。该教材依照现代体育课程的要求,以“素质教育”和“健康第一”为宗旨,立足于面向社会、面向未来、面向普通高等学校全体学生。新教材内容既体现了知识性和实用性、系统性和针对性、理论性和实践性的统一,又突出了教材时代性与教育性,趣味性与多样性,世界性与民族性相结合的特点。本系列教程,共分为《大学体育理论教程》、《形体与健身教程》、《武术与健身教程》、《球类与健身教程》、《户外拓展与健身教程》、《网式球类与健身教程》等几个分册。新编的系列教材具有下列几个特点:

1. 突出了时代性与教育性

本教材改变了以往以竞技体育内容为主的倾向,删除了一些不实用、陈旧的内容项目。根据时代的发展和学生的需要,积极地吸收和精心选编了国内外大学的最新体育教材的研究成果,增加了不少当今社会上流传广泛、青少年喜爱的新兴运动项目和新的知识,反映出教材的时代性与教育性,使学生能更好地学习、掌握和运用,并从中获益。

2. 突出了趣味性与多样性

本教材根据大学生的年龄和身心发展特点,在教材内容选择上以及编写上既考虑到有利于学生素质的全面发展,又突出了趣味性和多样性。增加了一些带有娱乐性和休闲性的运动项目,使体育课更加贴近生活,学生能根据自己的特点和喜爱选择运动项目进行学习,在愉悦中进行锻炼并接受教育,并且能通过教材进行自学。

3. 突出世界性与民族性

本教材在吸取世界优秀体育文化的同时,注重弘扬我国的民族传统体育。例如,教材中增加了在欧、美等国家高校开展盛行的“野外生存生活拓展训练”、“攀岩”、“网球”、“棒球”、“高尔夫”、“跆拳道”等内容。同时,也开设了民族传统体育系列课程,如“长拳”、“太极拳”、“形意拳”、“八卦掌”、“木兰拳”、“健身功法”、“散打”、“自卫防身”、“舞龙舞狮”等体用兼备的民族传统运动项目,形成了具有中国特色的大学体育课程体系。

4. 结构合理,实用性强

本系列教材改变了以往将所有的内容都集中成一本的做法,采用将相近的运动项目集中成分册的形式。教材结构合理,在每一章开始前都提出了“学





习目标、学习重点”,中间都插有“知识窗”,结尾都有“思考问题”。教材注重理论联系实际,力求贴近大学生的实际生活,使学生能够学以致用,教材通俗易懂,图文并茂,知识性、实用性均强。

《21世纪普通高等学校体育与健康教程》由厦门大学体育教学部和部分高校从事多年公共体育教学、经验丰富、专业能力强的教师编写而成。由教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、厦门大学体育部林建华教授担任主编,厦门大学体育部黄景东、林致诚副教授担任副主编。在编写过程中参考了大量的文献资料,许多图片都是教师亲自示范、拍摄,所有参编的老师都付出了辛勤的劳动。厦门大学出版社为教材的出版给予了极大的支持和帮助,在此表示衷心的感谢!对于在教材中没有一一标明的被引用者姓名和出处,我们深表歉意,并同样表示感谢!

本教材所存在的不足和疏漏,欢迎给予指正。

《21世纪普通高等学校体育与健康系列教程》编委会

2006年5月





前 言

“健康体魄是青少年学生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。”可见,培养具有健康体魄的高素质人才是当前我国高等学校的重要任务之一,牢固树立“健康第一”的教育理念已经成为其体育教育改革的指导思想。为执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,进一步加大体育教学改革的力度,体现“以人为本”的教学指导思想,努力实现“自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间”的三个自主的教学形式,营造生动、活泼的教学气氛,实现“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的目标,培养适应 21 世纪现代化建设需要的人才,我们根据新的体育教育观念,有针对性地选择了适应当代大学生要求的健美操、形体塑造和街舞三项时尚项目进入到高校的体育课堂当中。

健美操、形体塑造和街舞三项时尚运动作为现代都市人喜爱和热衷的体育项目,一直以其各自特有的构成元素流行于全国各地。在健身房、在广场、在公园、在街头到处都能发现这三项时尚运动的身影,并已经逐步融入到人们的日常生活之中,不再是“白领人士”的专利运动,而是已经成为一种大众认可并积极参与的时尚运动。将它们引入到高校的体育教学内容之中是高校体育教育改革深入开展的重要体现,也是真正将学校体育和社会体育融合、实现终生体育教育目标的有力手段。但由于目前在市面上公开发行的针对普通高等学校这一领域的相应专业书籍及影像资料比较缺少,使得普通高等学校的学子们只能盲目模仿和借用,不能达到强身健体的效果。可见,广大的高校健身爱好者需要更具有针对性的专业书籍及影像资料来满足自身的需要和发展。我们力求编写一部能够全面、客观地反映这三项时尚健身内容的新版教材。

本教材作为高等学校的健康课程的指导用书,力求更好地将理论与实践融合为一体,并较为充分地吸纳相关学科的新成果,具有内容精练、形式多样、信息时尚、实用性强等特点。在框架构建上,本书从横、纵两条线索对三项时尚运动进行了较为完整的阐述。一条线索是将三项时尚运动进行了纵向分析,包括其起源、发展、趋势等;同时另一条线索是从横向对其基本动作的分类、构成元素以及元素之间的内在和外在联系进行分析。在内容选编上,本书



在节选每一部分的内容时都考虑到其适用者的“大众”身份,为此在组合动作和套路的节选上均以健身性和安全性为前提,在一定程度上摒弃了“竞技”的元素。更为重要的是,本书在继承以套路为主要教授内容的方式基础上进行了相应改进,取而代之的是采用了以简代繁、由浅入深的分类动作组合,练习者可根据自己的实际情况有所选择地进行练习,在一定程度上使传授的内容做到健身、时尚、实用和精练。在版面设计上,本书采用了丰富多样的形式,除了将图片和文字相结合,有利于教与学的交流以外,还开设了多个知识窗,如相关知识、相关信息、知识问答、专家提示等,极大地丰富了本书所囊括的内容,有利于增加开放、交流平台的同时,也在视觉上产生了强烈的刺激,提高可欣赏性。另外,本书在编写过程中,不仅考虑对高等学校学生的教学需求,而且也考虑到社会各界不同层次人群的健身需要,力求成为所有喜爱时尚运动朋友们的指导性用书,并有针对性地介绍了“时尚运动”的相关网站,方便读者根据自己的需要进行查阅或发表自己的看法,增进健身朋友之间的交流,同时也方便了解和汲取相关学科的最新信息。

本书是由厦门大学体育教学部健美操教研室长期从事一线教学的教师集体编写而成,由厦门大学体育教学部唐文玲、赵秋爽负责本书的设计、统稿和修订,最后由厦门大学体育教学部《21世纪普通高等学校体育与健康系列教程》编委会统一定稿。在本书的编著过程中,感谢喜爱和教授时尚运动朋友们的大力支持和帮助,并对他们提出的宝贵建议表示谢意!另外,对于在本书编著过程中所引用的相关文献资料的著者致以谢意!特别感谢厦门大学教务处和厦门大学出版社的大力支持与帮助!

由于编者水平有限,不妥之处在所难免,敬请广大的读者给予批评和指正,便于我们在今后的教材修订中逐步完善和提高。同时也希望本书能够像时尚运动一样成为大家休闲时间的伙伴,喜爱时尚健身的朋友们共同享受它们、演绎它们。

《形体与健身教程》编委会

2006年7月10日





目 录

第一部 健美操

第一章 游走健美操	(3)
第一节 了解健美操	(3)
一、健美操的概念	(3)
二、健美操在我国的发展	(4)
第二节 认知健美操	(6)
一、健美操的分类	(6)
二、健美操的特点与作用	(9)
第二章 健美操入门	(11)
第一节 健美操的基本动作	(11)
一、头颈	(11)
二、上肢基本动作	(13)
三、下肢基本动作	(17)
第二节 动感健美操	(25)
一、手臂、脚步基本动作	(25)
二、椅子操	(38)
三、三、四级套动作说明及图解	(43)
第三节 休闲健美操	(66)
第三章 深入健美操	(71)
第一节 健美操与音乐	(73)
一、健美操音乐的特点	(73)
二、健美操音乐的选配方法	(74)



第二节 如何创编一套适合自己的健美操	(74)
第三节 健美操的欣赏	(75)
第四节 健美操自我监督体系	(77)
第五节 避免健美操运动伤害	(83)
一、踝关节扭伤	(83)
二、疲劳性骨膜炎	(84)
三、髌骨劳损	(85)
四、肌肉拉伤	(85)

第二部 形体塑造

第四章 游走形体塑造	(89)
第一节 了解形体塑造	(89)
一、美的来源	(89)
二、美的概括	(90)
三、形体美	(91)
四、形体塑造的概念	(91)
第二节 认知形体塑造	(92)
一、形体塑造的内容	(92)
二、形体训练的特点、作用	(92)
三、形体训练的功能	(93)
第五章 形体塑造入门	(94)
第一节 形体塑造的基本动作	(95)
一、形体练习的基本动作	(95)
二、把杆基本练习	(100)
第二节 动感形体塑造	(106)
一、基本步伐组合	(106)
二、姿态组合	(111)
三、纱巾操	(118)
四、球操	(126)
第六章 深入形体塑造	(133)
第一节 形体塑造与音乐	(133)
第二节 探讨形体塑造	(135)



第三节 形体塑造的自我监督体系	(139)
-----------------------	-------

第三部 街 舞

第七章 游走街舞	(147)
第一节 了解街舞	(147)
一、什么是街舞	(147)
二、街舞的沿革	(147)
三、街舞在台湾	(149)
四、街舞在中国	(149)
第二节 深入街舞	(151)
第三节 探讨街舞	(152)
第八章 跳动街舞	(154)
第一节 街舞动作中的流行元素	(154)
第二节 演绎街舞	(168)
第九章 嘻哈文化	(195)
第一节 嘻哈文化的音乐元素	(195)
第二节 嘻哈文化的舞蹈元素	(198)
第三节 嘻哈文化的服装元素	(199)
第四节 嘻哈文化的涂鸦元素	(200)
第五节 嘻哈文化的街头篮球元素	(202)
第十章 国内外大型赛事概况	(205)
一、“异类极端”扩展	(206)
二、“劲爆现场”混乱	(207)
三、“亲密贴身”无限	(207)
四、“选举参与”与“消极应对”	(208)
五、“时尚旋风”时限	(208)
参考文献	(211)

