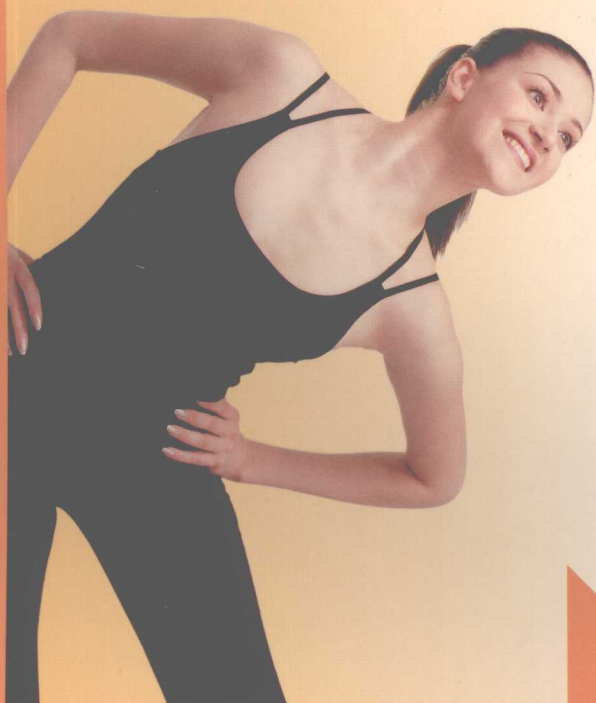




普通高等教育『十一五』国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐



健美操

编委会 组编

本分册主编 刁在箴 郑婕

单色版



高等教育出版社
Higher Education Press

此項報告係由該校校長林德鴻向國中、一式校務調查委員會及社會教育委員會呈報。



二、普通高等教育——工科——国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范性教材

全国高等学校体育教学指导委员会推荐



编委会 组编

本分册主编 刁在箴 郑婕

高等教育出版社

00-1241S 号牌

内容提要

本书是普通高等学校公共体育示范性教材之一,由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写,紧密围绕教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书采取“平台+模块”的结构,分为三个平台,不同平台反映了不同层次学生的学习要求,体现健美操内容与大学生认知结构的统一。第一平台(第1章)从健美操最基础的常识入手,是每个学生学习健美操的必读内容;第二平台(第2、3章)是对第一平台的实践和拓宽;第三平台(第4、5章)则是为满足某些对健美操项目有特殊要求的学生而设置的。各平台的内容又采取模块组合的方式,模块间相对独立,每个学生可根据自己的需要,选用不同的模块组合。

本书既可作为普通高等学校大学生公共体育课教材,也可作为高职院校学生公共体育课的选项教材,还可作为健美操爱好者的练习指导书。

图书在版编目(CIP)数据

健美操:单色版 / 刁在箴,郑婕主编;编委会组编. —北京:高等教育出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 04 - 021451 - 2

I. 健… II. ①刁…②郑…③编… III. 健美操 - 高等学校 - 教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073129 号

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 100011
总 机 010 - 58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 12.5
字 数 240 000

购书热线 010 - 58581118
免费咨询 800 - 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>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 6 月第 1 版
印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷
定 价 12.80 元

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 21451 - 00

Aerobics

编委会

总主编:

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审:

林志超 (全国高等学校体育教学指导委员会顾问, 北京大学体育部教授)

黄汉升 (国务院学位委员会体育学科评议组召集人, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长, 福建师范大学副校长, 博士生导师)

王家宏 (国务院学位委员会体育学科评议组成员, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长, 苏州大学体育学院院长, 博士生导师)

编委会成员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学教授)	王永祥 (东北大学教授)
王崇喜 (河南大学教授)	刘忠武 (哈尔滨师范大学教授)
孙麒麟 (上海交通大学教授)	张 威 (清华大学教授)
张外安 (湖南大学教授)	张惠红 (南京体育学院教授)
张瑞林 (山东大学教授)	李重申 (兰州理工大学教授)
陈 瑜 (东南大学教授)	陈小蓉 (深圳大学教授)
陈海啸 (华侨大学教授)	季克异 (北京师范大学教授)
郑厚成 (大连海事大学教授)	郝光安 (北京大学教授)
谢 彬 (华中科技大学教授)	薛雨平 (南京大学教授)

本分册主编: 刁在箴 郑 婕

本分册副主编: 王荣民 唐玉梅

本分册参编人员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学)	王荣民 (北京工业大学)
张 杰 (中国美术学院)	李先雄 (湖南工程学院)
李育林 (河海大学)	单亚萍 (浙江大学)
郑 婕 (厦门大学)	洪 涛 (沈阳航空航天大学)
赵金荣 (首都师范大学)	唐玉梅 (广西师范大学)
袁志华 (四川大学)	韩春英 (新疆师范大学)
翟 林 (华中师范大学)	

幅学 A 京研製藥, 外照照照學 ■ 社会 ■ 委早計學教育公交

本對

Aerobics

7. Not Over



(學大政職中學) 林 墨

前言

《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：“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。”并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育所起的作用，在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高等学校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高等学校公共体育课程教学领域的专家创编了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒体，既受课程目标的制约，又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）精神，构建符合高等学校体育课程改革需要的教材体系，是我们编制这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面的突破：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体力和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，为了满足不同学生的运动兴趣，力求能适应多种课程类型的需要，尝试与网络互动，为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套系列教材包括《现代体育与健康文化导论》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《田径》、《定向越野》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》、《武术与搏击》等。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，本套教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于由运动实践所包含的认

联重声明

高等教育出版社出版。本社出版之《中国图书分类法》(第四版)自出版以来，深受广大读者、图书馆、出版界、印刷业、发行业、书店、图书馆、档案馆、科研机构、企事业单位、个人等的好评。但近有不法之徒，利用本社名义，私自印制、销售、分发、使用、复制、传播、篡改、伪造、冒用、盗用、侵犯本社合法权益，损害本社声誉，扰乱市场秩序，情节严重。本社已依法追究，并保留进一步追究的权利。特此声明，望广大读者、图书馆、出版界、印刷业、发行业、书店、图书馆、档案馆、科研机构、企事业单位、个人等，提高警惕，切勿上当受骗。本社举报电话：(010) 28281879。

举报电话：(010) 28281879

真：(010) 83080060

E-mail: dq@hcb.com.cn

地址：北京市西城区德胜门内大街4号

高教出版社出版部办公室

邮编：100011

联系电话：(010) 28281118

版权所有

本图书采用中国图书分类法(第四版)进行分类，分类号为P288.1580。如有任何单位和个人，未经本社许可，擅自复制或传播本图书内容，均属侵权行为。本社将依法追究，并保留进一步追究的权利。特此声明。网络：(www.shd.gov.cn)。

版权说明：本图书由“1B”图书名称，出版社，购买地点“发至”。

9288128

联系电话：(010) 28281879

策划编辑

范峰

责任编辑

范峰

封面设计

刘晓翔

版式设计

京凯拓美术装璜中心

责任印制

宋克学

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

短信防伪说明：

本图书采用中国扫黄打非出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将 16 位防伪密码发送短信至 95881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网 (www.shdf.gov.cn)。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至 9588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301/58582302

立体化课程增值服务说明：

1. 欢迎登录立体化课程网站，网址：<http://4a.hep.edu.cn> 或 <http://4a.hep.com.cn>，点击“体育类—公共体育—健美操”；

2. 请使用本书封底标签上明码作为登录账号，密码作为登录密码；

3. 登录后，用户可浏览本课程的多媒体学习系统。

注意事项：

(一) 本账号有效学习时间 50 小时，账号内时间用完后帐号失效。

(二) 本账号过期作废，有效使用时间截止至 2008 年 12 月 31 日。

电子邮箱：4A_WENKE@hep.edu.cn

目录 CONTENTS

第1章 健美操入门	1
第一节 向你推荐健美操	3
第二节 浏览“健美操园地”	10
第三节 走进QQ健身聊天室	13
第2章 健美操启蒙	25
第一节 健美操的语言	27
第二节 健美操的基本动作	29
第三节 学会解读健美操动作图——将引领你去自练、自娱	45
第3章 健美操集锦	49
第一节 休闲健美操——先要从日常生活练起	51
第二节 时尚健美操——紧随时代的脉搏跳动	71
第三节 健身减肥操——美与健康的良师益友	90
第四节 拓展健美操——满足个性的不同需要	100
第4章 健美操表演与比赛	135
第一节 集体健身健美操	137
第二节 啦啦队操	142
第三节 单人竞技健美操	149
第5章 健美操课外点击	155
第一节 健美操音乐	157
第二节 健美操欣赏	159
第三节 健身俱乐部——健康投资者的乐园	165
第四节 怎样学会自编健身操套路	168
第五节 健身博士为你设计锻炼方案	173
第六节 你想知道锻炼效果吗——必须学会自我检测与评价	178
主要参考文献	185
后 记	186

■ 健美操

第1章 健美操入门



健康的才是美丽的
只有健康的身体才有健康的心灵
我运动 我健康 我快乐
生命是美丽的，对人来说美丽不可能与
人体的健康分开
——(俄)车尔尼雪夫斯基

章前导言

你知道简·方达吗？你知道库珀吗？影视明星与太空总署医生似乎毫无关联，然而就是健美操（Aerobics）竟然把他们连在一起，几乎同时成为现代健美操的创始人。如今，这项追求符合自身特点，且与时代精神和
社会时尚合拍的运动，因其激情洋溢的音乐、充满青春活力的身体动作以及科学的锻炼方法，已越来越受到青年学生的青睐。本章将引领你漫游健美操园地，寻找属于你自己的一块健身乐土。

学习目标

对健美操建立初步的认识
选择适合你锻炼的健美操内容
健身博士的忠告

目 次

第一节 向你推荐健美操	3
第二节 浏览“健美操园地”	10
第三节 走进 QQ 健身聊天室	13

关键词

健美操	种类	有氧运动	QQ	健身
Aerobics	Category	Aerobic exercises	QQ	Fit keeping

第一节 向你推荐健美操

当今世界,追求健康、崇尚健美之风遍及全球。因为随着生活方式的转变和生活节奏的加快,人们普遍悟出这样一个道理:在漫漫的人生之旅,不仅需要强健的体魄来迎接新世纪的挑战,而且渴望自己变得更加健美,使生活更加充实,充满情趣。

健美操作为融健、力、美为一体的有氧运动,由于其表现形式新颖、动作简单易学、音乐节奏极富情趣、充满青春活力,不仅在我国“全民健身”最受欢迎的十大项目中位居第二,还成为当今青年学生追求自身特点和时代精神的一项时尚运动。

一、什么是健美操(Aerobics)

或许当你第一次接触健美操运动,就会被那激情洋溢,充满青春活力的气氛所感染。因为它在给你艺术享受的同时,还会引发你对健、力、美的向往与崇拜,甚至情不自禁地发出“啊!健之力,力之美”这样的感叹。

健美操之所以被人青睐,那是因为它不仅有体育的魅力而且具有艺术的感染力。那么什么是健美操?它又是一项什么样的运动呢?其实健美操是一种舶来品,源于英文“Aerobics”,意为“有氧运动”,或称“有氧健美操”,是一项在音乐伴奏下,以操化身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,以追求身心健康、塑造形体和娱乐为目的的新兴体育运动。



快乐点击:

<http://www.caa.net.cn>
<http://www.sinoaerobics.com>

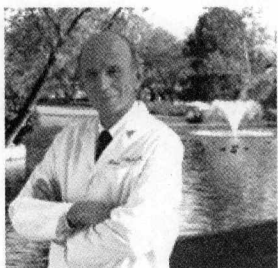
1

健美操入门



二、你知道健美操之父吗

最早提出“Aerobics”的是美国太空总署医生库珀博士。1968年他在专门为太空宇航员设计有氧体能训练计划的同时,又潜心致力于有氧体操的研究,并发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,成为美国著名的群众体育专家,被人们称为健美操之父。

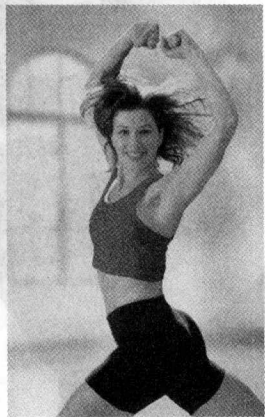


Dr. Kenneth H. Cooper:
The Father of Aerobics

When Kenneth H. Cooper, published his first bestseller, **Aerobics**, in 1968, he introduced a new word and a new concept to America. Millions of people started exercising, motivated by his preventive medicine research, persuasive public appearances, and a series of inspiring books. In short, a young Air Force physician who had once been a track star in his native Oklahoma had started a worldwide fitness revolution.

三、健美操皇后简·方达

有“健美操皇后”之称的美国著名影星简·方达虽已近70岁了,但至今仍是一颗璀璨耀眼的明星。她那苗条的身材早已成为众多女性通过形体锻炼渴望达到的瘦身目标。



过去几十年来,在瘦身风潮席卷下,简·方达一直在与由食欲旺盛而引起的饮食无法节制作斗争,她唯恐自己发胖,哪怕是一点点,她也不能容忍。20世纪80年代初期,简·方达首创的有氧健身操曾风靡全球,由她撰写的《简·方达健身体操》也在32周内,位居《纽约时报》畅销书排行榜首位。但致力于健身研究的医生库珀,却不认为简·方达的健美操能发展耐力,而只能将其称为健美舞。为此,简·方达针对库珀的质疑,特地制定了一个标准,即把健美操的运动负荷规定在 $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 80\%)$ 之间,提出了运动必须持续20 min以上,每周至少锻炼3次的要求。

四、健美操运动在我国的发展

健美操传入我国是在20世纪70年代末80年代初。那时,随着我国教育制度改革的不深入,美育教育逐渐在学校教育中占有一席之地,而Aerobics的引进与兴起,则为我国美育教育提供了一个重要手段。

Aerobics 刚传入我国,曾称它为韵律操、健身操、健美操、健康舞、健力舞、健身术、有氧操或节奏操等。随着这项运动在我国的迅速兴起,不少高等学校教师纷纷在报刊杂志上刊登了一些介绍和探讨美育的文章,并编排了一些健美操的成套动作,如“女青年健美操”、“哑铃健美操”、“形体健美操”等,从此,追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的“青年韵律操”传遍了全国各大专院校,许多高等学校纷纷把健美操内容列入教学大纲,成为一项重要的体育教学内容,为我国美育教育和体育教育提供了一块沃土。目前,健美操的种类和练习形式呈多样化的发展趋势。其中最受大学生欢迎的有矫健阳刚的“搏击健美操”,乐舞相融的“拉丁健美操”,别有神韵的“瑜伽健美操”和极富活力的“街舞健美操”等。

近年来,随着健美操运动的迅猛发展,健美操领域已形成各种流派,也得到了社会的认可。未来健美操的发展趋势可以用三句话来概括:

●练习形式多样化; ●练习内容规范化; ●练习效果科学化。

相关链接

在教育部的关怀与支持下,全国大学生体育协会健美操、艺术体操分会于1992年在北京大学正式成立。全国大学生健美操比赛从1993年开始,至2003年已经举办了11届。全国大学生运动会从1996年第5届开始,也增设了健美操比赛项目。

健身健美操开展状况调查

1. 您最早接触大众健美操的时间?

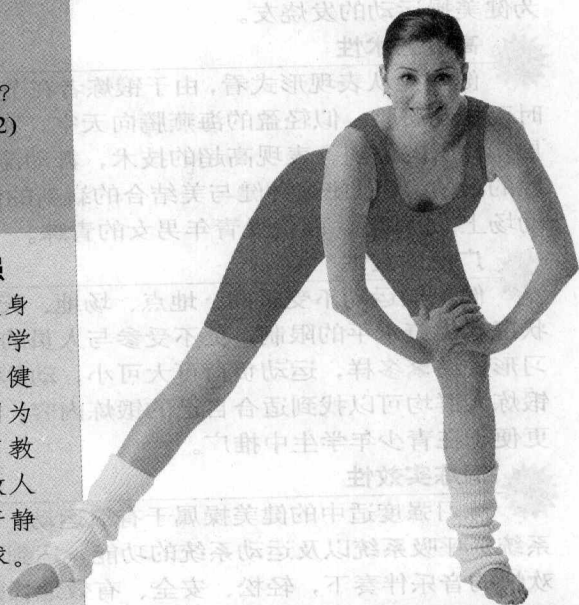
结果(%): 小学(2) 初中(13)
高中(6) 大学(79)

2. 您最早参加大众健美操的时间?

结果(%): 小学(1.7) 初中(10.2)
高中(3.0) 大学(69)
没参加过(16.1)

★ 文化程度越高,健身意识越强

有关调查表明:30.9%的健身者为本科或本科以上学历,大专学历的占36.2%。到健身俱乐部的健身者文化程度普遍偏高。这是因为文化程度高者一般都受过体育教育,有一定健身意识。且大多数人的工作性质属脑力劳动,常处于静态,因而有较强的运动健身需求。



我国健美操发展年代简表

20 世纪 80 年代初, 世界健美操热传入我国;

1987 年, 我国第一家健美操健身中心“北京利生健康城”向社会开放;

1992 年, 中国健美操协会、中国大学生体协健美操分会成立;

1995 年, 推出《健美操运动员技术等级制度》, 首次派队参加世锦赛;

1998 年, 推出《健美操指导员技术等级制度》和《全国健美操大众锻炼标准》;

2000 年, 推出健美操协会会员制;

2003 年, 举办首届北京国际健身大会。

五、健美操——追求时尚的运动

自古以来, 人类由于对美的追求, 始终都在想方设法地修饰和塑造自己, 其中以古罗马人对形体美的追求更甚。例如, 在他们的绘画和雕刻艺术中, 处处表达对身体美的崇拜, 即便在公共场合, 也并不避讳从事裸体的游戏与竞技。而健美操作为一项追求时尚的运动, 不仅可以塑造形体美, 还以它鲜明的时代性、高度的艺术性以及便于推广和具有锻炼实效等特点, 成为当今大学生的挚爱, 像一把青春的火焰迅速在高等学校蔓延……

鲜明时代性

健美操融基本体操、现代舞蹈、流行音乐于一体, 它作为具有鲜明特色和强烈时代感的新型体育项目, 通过节奏强烈的流行音乐、富有时代感的时尚动作以及自娱自乐的心情宣泄, 使其洋溢青春活力和感染力, 不仅迎合了当代青年的精神需求, 吸引无数青年学生加入到锻炼的行列, 更有不少人尝到了其中的甜头, 成为健美操运动的发烧友。

高度艺术性

健美操从表现形式看, 由于锻炼者在节奏鲜明的音乐伴奏下, 时而舒展肢体, 时而扭动腰胯, 似轻盈的海燕腾向天空, 又似蠕动的春蚕眷恋着大地, 可以充分展示健美的体魄, 表现高超的技术, 舞动流畅的韵律, 显露充沛的体力, 宣泄满腔的激情, 所以使这种健与美结合的崭新的体育艺术形式, 在西方体坛被誉为“运动场上的舞蹈”, 而备受青年男女的青睐。

广泛适宜性

健美操运动不受时间、地点、场地、天气的影响, 也不受性别、年龄、体质状况和健康水平的限制, 更不受参与人员的技术水平、运动能力的制约。由于练习形式纷繁多样, 运动负荷可大可小, 动作有难有易, 时间可长可短, 使不同的锻炼人群均可以找到适合自己的锻炼内容、方式、方法与手段, 所以它的简易性更便于在青少年学生中推广。

锻炼实效性

练习强度适中的健美操属于有氧运动, 长期坚持练习能有效提高人体心血管系统、呼吸系统以及运动系统的功能, 达到增进生理健康的目的。由于练习者在欢快的音乐伴奏下, 轻松、安全、有效地锻炼, 也有利于消除疲劳, 提高心理健