

普通高等学校体育课程系列教材



主编 / 皮建英 黄晓卫

形体运动

XINGTI YUNDONG XINGTI YUNDONG

 湖南科学技术出版社

普通高等学校体育课程系列教材

单委会委员《林森民系器

平脉转 器

形体运动

XINGTI YUNDONG XINGTI YUNDONG

主 编 / 皮建英 黄晓卫
副主编 / 吴江萍 黄 鑫
编 者 / 皮建英 黄晓卫 莫江萍 黄 鑫
冷新科 陈 芳 谷 翔 陶 嘉
绘 图 / 辜丽丽

普通高等学校体育课程系列教材

形体运动

主 编：皮建英 黄晓卫

责任编辑：梅志洁

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷：衡阳博艺印务有限责任公司

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编：421008

出版日期：2006 年 11 月第 1 版第 3 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：5.75

字 数：148000

书 号：ISBN 7-5357-4183-5/G·554

定 价：16.00 元

（版权所有·翻印必究）

《普通高等学校体育课程系列教材》编委会名单

总 主 编:张外安 张子沙

副总主编:韩湘平 蒋 凯

编 委:张外安 张子沙 蒋 凯 韩湘平

浣 石 姜景平 邹纯学 吕小方

李晓东 李远乐 陈少波 刘惠清

宋跃先 黎加林 蒋炳长 陈玉清

黄晓卫 皮建英 吴江萍 黄 鑫

杨 左 段洪华 余继平 李 野

前 言

在贯彻教育部新颁《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的实践过程中，我们深切地感到用一种新思维来统筹教材编写，用一种新框架来建构教材体系的时机已经成熟，因而决定采纳符合当代高校体育改革发展趋势的先进理念与全新形式来编写一套符合高校公共体育课程实际的系列丛书。

编写本套丛书的主要目标是：

第一，体现教材的助学性。教材为学生而写，为学生所用，重在“学法”的传授与解惑。

第二，体现教材的校本性。教材以本校学生为对象，以本校资源为载体，突出“校本”教材的文化特色。

第三，体现教材的时代性。教材以满足新课程纲要的“三自”要求为主旨，以推动“健康第一”的落实为目标，凸显教材与时俱进的特点。

依据以上目标，为满足本校大学体育学习的需求，我们最终敲定新编校本系列教材由《大学体育课程理论》、《大球运动》、《乒乓球、羽毛球运动》、《武术运动》、《户外运动》、《形体运动》六本书构成。虽然某些书名的界定可能存在异议，但从“约定俗成”的角度讲，这些称谓并无大碍，况且易为学生识别。

丛书编写的主要特点是：《大学体育课程理论》从整体上描述了大学体育理论课的基本知识；《大球运动》和《乒乓球、羽毛球运动》分别从球类运动的角度描绘了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等球类项目的原理与方法；《武术运动》从养生和健身的角度介绍了传统养生与中华武术的要诀与套路；《形体运动》与《户外运动》则以新的健康理念将多种运动形式和健身方法予以重新组

合。与以往的一些大学体育教材相比较,这套丛书的特点是:知识简约而不简单,内容广泛而不繁杂。

本套丛书的付梓出版和运用于教学,至少将对高校体育课程建设带来三大好处。首先,它开创了湖南省高校体育校本教材的先河,为兄弟院校编写校本教材提供了借鉴。其次,它为学生体育学习进行教材选择提供了可能性,给学生体育学习带来了便利。第三,它使体育教材编写走出了盲区,既避免了组装教材的简单又避免了单列教材的复杂。因此,它独树一帜的魅力在未来可望得到充分展示。

鉴于大学体育既是一门实践性很强的课程,也是一门知识体系严谨的学问,因此,从全面提高大学生体育素养的角度出发,本丛书将大学体育课程理论定为大学生体育学习的必备教材,而将其他五本书作为选配教材。我们期盼,在理论教材和实践教材的共同引领下,大学生的体育学习能步入更高的境界,取得更好的效果。

总主编

2004年9月

目 录

绪 论	(1)
一、形体运动概况	(1)
二、形体运动资源	(3)
三、形体运动教学管理	(4)
第一章 认知形体运动	(7)
第一节 形体运动的范畴和分类	(7)
第二节 形体运动的历史发展	(13)
第三节 形体运动的文化意义	(23)
第四节 形体运动的功能和作用	(29)
第二章 形体姿态练习	(35)
第一节 形体的站立姿态练习	(36)
第二节 形体坐立基本姿态练习	(40)
第三节 形体行走基本姿态练习	(43)
第四节 形体跑跳基本姿态的练习	(48)
第三章 形体素质练习	(55)
第一节 柔韧素质	(55)
第二节 力量素质	(72)
第四章 形态控制练习	(93)
第一节 形态的审美	(93)
第二节 运动美的控制练习	(113)
第五章 探究形体运动	(155)
第一节 形体运动的形式创作与动作编排	(155)
第二节 音乐在形体运动中的运用	(167)
参考文献	(175)
后 记	(176)

绪 论

形体运动是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的身体形体练习。它有着浓郁的艺术色彩，既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，也是竞技运动的一种方式。形体运动的内容形式多样，蕴藏着丰富的审美教育内涵，一直为大学生们喜爱，成为大学体育课教学的重要内容之一。

一、形体运动概况

形体运动从开展以来就一直都是高校体育运动中的亮点。早在 20 世纪 70 年代末就将简单的艺术体操内容列入了高校女生的体育课中，同时也开始设置了女生艺术体操选修课。近年来，随着形体运动的不断发展，内容日趋丰富多样，不少高校的形体运动也在不断的完善，由单一的艺术体操内容发展成含有健美操、形体操、艺术体操、体育舞蹈等多项内容，形体运动形式也呈现出多样化，现今已有课内的形体运动选修课、课外的形体健身俱乐部、高水平的形体健美操运动队等多种形体运动形式。

1. 学校群体性形体运动

形体运动以动感的音乐、活泼的情绪、激情的动作为特点，一直吸引着大批学生的参与，特别是在形体运动课程的影响下，不少大学的群体性形体运动也开展十分活跃。近年来先后成立了“塑造

自我”学生形体健身俱乐部（又称学生健身会）、学生街舞协会、体育舞蹈协会等学生形体运动团体，在校园内掀起了自我塑造健美肌体、塑造优雅气质的形体健身风潮，充分地活跃了各大学的校园体育文化。其中最为突出的是学生形体俱乐部。

“自我塑造”学生形体健身俱乐部是大学最大体育群体俱乐部之一，它是形体课程的延伸，是配合课内“学”与课外“练”一体化而产生，为学生提供课外形体健身的场所，是一种全新理念的课外体育活动模式。学生形体健身俱乐部采取“三自”的参与方式，即自愿选择加入、自愿选择时间、自愿选择课程内容的自主学习形式，俱乐部根据学生的健身需求开设形体操、减肥操、活力操、搏击操、拉丁操和轻器械操等多种内容的健身班，由老师亲身带领和指导，学生自由选择老师和内容，秉承寓体育健身于快乐之中的理念，帮助学生进行有效的课外形体训练。它的开展得到了各大学女生们的积极响应，有的学校参与健身塑体的学生会会员达几千人，成为学生们塑造体形、培养自信心和进行体育文化交流的理想场所。学生形体俱乐部在每周开设 6 种课型 12 次课，每次课的时间为 1 小时，给学生提供了充裕的课外形体训练时间。

此类群体性形体运动比赛有两种形式。一种是形体课程选修班二年级结业时的学生自编自创形体操比赛（考试），在每年上学期举行 1 次。这种比赛主要的参加人员是所有二年级的形体选修班的学生，采用自由组建小组，自我创编动作参赛的方式，融考试与比赛于一体，是“比赛型”的考试，是对学生创新能力的培养，让学生充分地体验到形体运动的魅力以及体验团队配合成功的乐趣。另一种是由“自我塑造”学生形体俱乐部领导组织的校级形体健美操比赛，采取院系组队和自由组队的参赛方式，进行规定动作和自编动作的比赛，计团体总分，可每年举办 1 次。它是大学群体性形体运动最高水平的比赛，是形体、气质、精神面貌、团队精神的集中表现，因而受到形体运动爱好者的重视，出现了各参赛队竞争激烈，学生观众反响热烈的比赛场面。

2. 高水平健美操运动

近年来,健美操运动在我国得到了广泛普及和开展,特别是在高校,健美操运动更是蓬勃兴起,有力地推动了全民健身运动的开展。高水平健美操队是一支充满青春活力的队伍,引领着一种精神——热情、活泼、散发着朝气,体现着高要求的团队精神。这个队伍里到处都洋溢着灿烂笑容的健美操事业的执著追求者,1周3次的训练活动聚集着来自各个院系的精英,凝聚了张扬活力、刻苦训练和团结的体育人精神。健美操队一直以其健康活泼的形象受到高校学子广泛关注,他们健美的体型、完美的动作和富有激情的健美操表演带动了校园内的形体健身热潮。

健美操队员均是在校普通大学生,他们利用业余时间刻苦训练,多次代表学校参加比赛和表演,为学校争得荣誉,用他们的激情演绎着大学生的青春。

二、形体运动资源

形体运动资源包括教学场馆资源和教学教师资源。

教学场馆资源系指各高校应有着充足的形体运动教学场馆的资源。现代化的形体健身房应配备电化教学设备,包括:电视机、影碟机、功放机、音箱和无线耳麦。最好能配备多功能器械健身房及配有便携式CD机,可以进行形体运动教学,这样才能够充分满足形体教学的需求。

教学教师资源系指各高校应配备一定数量的体育院校相关专业毕业的人员担任形体运动教学任务。这些教师要热爱形体运动,要有强烈的责任心,而且要具备丰富的教学经验和教学方法。

三、形体运动教学管理

1. 选修形体课的办法

各大学选修形体课的办法可以根据“以学生为本，健康第一、快乐体育”的体育课理念和《体育健康课程标准》为指导思想，适当考虑各大学的形体教学条件和师资力量而制定。采用“必修+选修+俱乐部选修”的三层次选修形体课的办法，具体办法为：

(1) 一年级形体必修课。内容为形体运动中艺术体操和健美操的基础知识和基本技术，一年级女生均必修，接受一定的形体训练。每学期为1个学分，共2个学分。

(2) 二年级形体选项课。二年级开设健美操、艺术体操专项课，为形体课的提高班，学生可根据自己的爱好和技术水平自愿进行选择。每学期为1个学分，共2个学分。

(3) 三年级或高年级实行形体健身俱乐部制的开放式选修课，采用学生可以自主选择上课时间、自主选择教师、自主选择内容上课形式。

2. 形体课教学计划

(1) 理论部分

- 1) 形体运动的概况。
- 2) 形体健身价值及锻炼方法。
- 3) 健美操编排及欣赏。

(2) 实践部分

- 1) 技术的基本内容：①站立的姿势和脚位。②手臂姿态和芭蕾手位。③基本步法。④青春姿态波浪操。⑤三级大众健美操。⑥艺术体操：简化三级徒手操。⑦活力健美操。⑧轻器械健美操。⑨形体健美操。

- 2) 技术的发展目标：①竞技健美操的操作动作及难度动作。

②健美操的评判和赏析。③艺术体操的评判和赏析。④健身健美操的创编及表演。⑤健美运动的力量练习及肌肉练习。

(3) 身体素质部分

1) 《学生健康标准》中身体素质内容。

2) 专项素质: 柔韧素质、灵敏素质、力量素质、速度素质。

(4) 教学时数分配 (表绪-1)

表绪-1		教 学 时 数 分 配				
教学内容	时数	百分比	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
体育理论	8	6.6%	2	2	2	2
技 术	68	56.8%	17	17	17	17
身体素质	36	30%	9	9	9	9
考 试	8	6.6%	2	2	2	2
合 计	120	100%	30	30	30	30

3. 形体课考核标准

形体课一、二年级每学期考试均采用百分制的综合评定法。

(1) 评分办法

1) 第一、第三学期: 技术 50%、素质 30%、出勤 20%。

2) 第二、第四学期: 理论 10%、技术 50%、素质 30%、出勤 10%。

(2) 考核成绩等级评定

优秀: 85 分以上; 良好: 75~85 分; 及格 60~75 分; 不及格: 59 分以下。

(3) 考核内容及标准

1) 考核内容

①第一学期: 青春姿态波浪操、专项素质、出勤。②第二学期: 三级大众健美操、专项素质、出勤。③第三学期: 艺术体操、专项

素质、出勤。④第四学期：理论、自编健美操、专项素质、出勤。

2) 技术评分标准 (表绪-2)

表绪-2

技 术 评 分 标 准

等 级	评分标准
优秀 (9~10 分)	很好地独立完成全套动作, 动作准确、熟练、连贯
良好 (8~9 分)	较好地独立完成全套动作, 动作较准确、熟练、连贯
中等 (7~8 分)	独立完成全套动作, 动作完成一般, 有较明显错误
及格 (6~7 分)	基本上独立完成全套动作, 有明显错误
不及格 (6 分以下)	不能独立完成动作

第一章 认知形体运动

高校体育已成为大学校园文化重要的组成部分。而形体运动由于其特有的运动功能和价值与青年人的审美趣味的高度一致,更是获得广大大学生的广泛欢迎并得到他们的积极参与。但是,很多学生并不完全了解形体运动发展的历史、功能、目标等基本问题,这就在一定程度上影响了形体运动在学校体育中的作用。因此,在学习具体形体运动技术之前,了解相关形体运动的基本知识和理论是必要的。

第一节 形体运动的范畴和分类

一、形体运动的概念

生命在于运动,运动有益于人们心理健康和形体健美。从一般的角度看,形体运动既可以理解为人们为了追求和实现自身形体的健壮和优美,以及在此基础上获得心理健康愉快而采取的具有较强目的性和针对性的运动和锻炼方式;也可以理解为人们运用自身形体来完成展现人类自然力量的目标的各种运动竞技方式方法。在这里,我们是从对形体运动的第一种理解来阐述形体运动的范畴、文化、价值和功能等问题的。

从上述定义可以看出,形体运动包含了如下3方面的内容:一是形体运动目的具有两重性,即通过运动获得健美的形体,通过拥有健美的身形和姿态获得心理的健康快乐;二是形体运动的各种形式都有其特定的目标,以及围绕目标所确定和设计的特定方式方法。参加运动者的性别、年龄以及身体条件不同就会导致形体运动的种类和方式方法出现差异;三是尽管形体运动具有一定的竞技内容,但它的主要功能不以竞技为目标,而是在于提高人体的新陈代谢水平,提高生命的基本活动能力,从而充实人体健美的内质基础,塑造人体健美的外部姿态。

二、形体运动的具体形式

形体运动,常常带来的不只是健康上的保证,而且能够深刻改变一个人的精神面貌。对于每天忙忙碌碌奔波于工作和生活的现代人群而言,运动特别是形体运动是生命之树常青的秘诀。运动的方式多种多样,一般可以分为无氧和有氧两大类。无氧运动主要指一些爆发力强的运动,如短跑、跳高等;相反,有氧运动则指不那么激烈的运动,包括慢跑、散步等。其中,就形体运动体系而言,针对不同性别、年龄、职业以及身体状况的人群,出现了各种各样的运动形式。目前运用比较广泛、影响较大的有如下几种:

1. 健美操

健美操已经成为许多人生活中必不可少的内容之一,目前健美操属健身健美操范畴,主要包括4个步骤。首先是热身运动,目的是令心率达到一定水平,并将体内新陈代谢调节到加速状态;其次是带有一定运动量的跑跳动作,使身体处于渐入佳境的状况;第三,是局部雕塑,即通过身体各部位的加强练习,达到线条优美、形体健美的要求;第四,在节奏明快,强劲有力的音乐伴奏下,进行健身性活动,从而达到提高心肺功能,改善身体有氧代谢能力,

塑造形体，营造良好的精神状态，提高人体运动基本素质和对外界事物的适应能力。健美操动作简单易学，极富动感，形式多样。

2. 艺术体操

艺术体操目前已成为奥运会女子比赛项目。它是由运动员手持轻器械，配合音乐及身体动作的一项女子运动。通常人们总是分不清“艺术体操”与“竞技体操”的区别，其实，这两个项目有很大的不同。艺术体操只是女子项目（至今只在日本有男子艺术体操），在比赛中不允许有空翻动作，使用绳、圈、球、棒、带作为器械。而竞技体操有女子也有男子，使用的器械各有不同，女子是平衡木、高低杠、跳马和自由体操。男子是单杠、双杠、吊环、跳马、鞍马和自由体操。“RG”是“Rhythmic Gymnastics”（韵律体操）的缩写。中国与俄罗斯的叫法是“艺术体操”，在日本叫“新体操”，而在我国香港和台湾叫“韵律体操”。

3. 健美运动

健美运动是以徒手或利用杠铃、哑铃、壶铃、拉力器以及特制的综合力量练习架等器械，采用专门动作方式和方法进行锻炼的体育运动项目。用以发展肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操。

4. 形体训练

传统芭蕾在很多人心目中是舞蹈王国中的一颗明珠，可望而不可即；而现在，一种属于形体运动的形体芭蕾，则让芭蕾化身为一个平民，接近了很多以前没有任何舞蹈基础的女性，让她们既达到了锻炼的目标，又享受了舞蹈的优美。形体芭蕾所注重的是芭蕾基本功训练，并借用了中国舞、现代舞、瑜伽的精髓，虽然会有古典芭蕾中踢腿、把杆等动作的训练，但又不会像古典芭蕾训练那么枯燥，增加了趣味性和灵活性，并加入收腰、提臀等身体动作，以此来提高人体的柔韧度，改善线条，提升气质。从运动学角度讲，芭

芭蕾舞是一种无氧运动，其健美力度是一般健身运动无法比拟的，对肌肉具有很强的塑形功能，使人练后身材更修长，在动静结合的运动中有效地消耗多余脂肪，造就形体美。由于练过芭蕾的人步态轻盈，举止优雅，因而吸引了众多爱好者，在继健美操后，开始风靡都市。伴随着悠扬的乐曲声，身着练功服，穿着舞鞋，弯腰、踮脚、踢腿、扬腿、旋转，练习者会陶醉在这高雅艺术氛围中。经过一段时间芭蕾舞形体训练的学员，大多身姿挺拔，形体健美，举手投足气质明显优于常人。芭蕾舞形体训练花费不大，又没有副作用，在健身的同时，使人形体优美，气质高雅，是一种极佳的健身方式。目前国内芭蕾舞形体训练开展得红红火火，日益大众化，成为现代女性追求的时尚。

5. 瑜伽术

被称为静态运动的瑜伽有 10000 多个姿势，现在经常被“拿来”的姿势大概有 100 多个，因为这些动作对缓解亚健康状态特别行之有效。瑜伽主要锻炼人体的主干——脊柱，它牵涉到人体的方方面面。就瑜伽来说，首要的是心静，其次是呼吸，再次才是动作。如果一味追求动作的高难度，那只能算是在做体操，而不是练瑜伽。因为瑜伽讲究的是内敛，跟舞蹈的张扬是完全相反的，即便是下额，在做动作的过程中也是往里收的，这种储存能量的过程最忌讳的就是说话和笑。而且每个动作都力图做到身体的极限，乃至突破极限。因此一般练完瑜伽后，人就像刚刚充过电一样，精神抖擞。目前国内流行的瑜伽属于柔韧型，因此练习者 90% 以上是女性特别是都市女性。事实上，瑜伽也非常适用于男性。像国际上流行的瑜伽就以力量型为主，不仅仅是一种女性运动。瑜伽是一种介于气功与形体训练之间的健美运动，它具有改善内分泌、调节身心、放松精神的好处。将这三者配合使用便能达到最佳效果。把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势），调息（调正呼吸），调心，运用意识对机体进行自我调节，健美身心，延年