



成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

总主编 高扬 舒为平

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

四川省科技厅课题“探索增强我国青少年体能素质的途径”研究成果之一

四川省教育厅创新团队“体育资源开发与全民健身服务协同创新”成果之一

成都体育学院科研创新团队“全民健身操科学创编与实践研究”成果系列之一

GAOZHONG SHENTI SUZHI  
TESECAO

# 高中身体素质

## 特色操

主 编 柯为国 杨 红

副主编 余乔艳



电子科技大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高中身体素质特色操 / 柯为国, 杨红主编. -- 成都:  
电子科技大学出版社, 2015.1  
ISBN 978-7-5647-2791-8

I. ①高… II. ①柯… ②杨… III. ①广播体操—高中—  
教学参考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307239 号

## 内 容 提 要

《高中身体素质特色操》阐述了高中身体素质特色操的内涵特征、创编设计原则与方法及其教学组织方法, 创编了五套针对高中生实际情况的、动感十足的身体素质特色操, 为高中生提供了全新的身体素质锻炼方式。既让高中生达到锻炼身体和提高身体素质的效果, 又丰富了高中阶段的大课间内容, 还能提高学生锻炼的积极性, 进而达到让学生减轻学习压力、提高学习效率的目的。

本书内容丰富, 视觉独特, 理论与实践相结合, 既适用于高中生身体素质锻炼和大课间体育活动, 亦可作为高中体育教师的教学参考书, 对广大高中体育教师的教学实践有直接的指导作用和参考价值。

成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

四川省科技厅课题“探索增强我国青少年体能素质的途径”研究成果之一

四川省教育厅创新团队“体育资源开发与全民健身服务协同创新”成果之一

成都体育学院科研创新团队“全民健身操科学创编与实践研究”成果系列之一

## 高中身体素质特色操

主 编 柯为国 杨 红

副主编 余乔艳

---

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)  
策划编辑: 周清芳  
责任编辑: 周清芳  
主 页: www.uestcp.com.cn  
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn  
发 行: 新华书店经销  
印 刷: 成都市火炬印务有限公司  
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11 字数 280 千字  
版 次: 2015 年 1 月第一版  
印 次: 2015 年 1 月第一次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5647-2791-8  
定 价: 29.00 元

---

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

成都体育学院  
《“国培计划”课程资源成果系列》  
编委会

总主编	高扬	舒为平		
副总主编	张皓	杨红	肖进勇	刘智丽
	毛俐亚	李遵	李德华	柯为国
	周学斌	付东	闫虹	张松
编委	杨红	刘智丽	毛俐亚	李遵
	李德华	柯为国	张松	李晶晶
	余乔艳	赵元吉	李櫟	张智祥
	何炬	付东	王迪	徐梓耀
	李方妹	张秀萍	肖进勇	程湧
	闫虹	周学斌	冯德森	张皓
	刘建华	范翔	兰林	江华
	王远金	刘磊	赵正爽	邓雨佳
	李倩	杨雯馨	扈蓉	朱钰
	熊娜	陈宛	黄烈鹏	罗梅
	石婷婷	陈攀攀	蒋思佳	余文禄
	杨梅	石金龙	张璐	瞿佳
	乔燕	王娟	田霞	陈丹
	苏春花	冯静	范轶倩	郝园园
	陈怡然	方园园	舒为平	高扬

# 本书编委会

主 编 柯为国 杨 红

副主编 余乔艳

编 委 (按章节排名)

柯为国 杨 红 石婷婷 余乔艳

陈攀攀 蒋思佳

# 前 言

2014年我国已将全民健身上升为国家战略。目前,我国青少年体质健康水平持续下滑的状况虽然得到一定的遏制,但并没有根本好转,距离党中央、国务院提出的“5年内实现我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等素质明显提高”的目标还有非常明显的差距。《高中身体素质特色操》正是在此背景下创编的。

《高中身体素质特色操》尝试性地将身体素质练习以大课间的形式呈现,避免了常规身体素质锻炼的单一与枯燥。我们坚持健身性、科学性、知识性的原则,遵循人体运动规律和广播体操创编规律,同时根据高中阶段学生的身心发育特点,以高中生身体素质发展的五个方面(速度、力量、耐力、灵敏、柔韧)为切入点,结合高中学校不同环境与高中生学习阶段的任务特点,采取科学的、组合成套的身体素质练习形式,针对高中生需求进行了身体素质特色操的创编设计,力求在生动欢快的练习中让高中生达到《国家学生体质健康标准》要求,全面提高高中生的身体素质。

本书突出理论与实践相结合,内容丰富,视觉独特,阐述了高中身体素质特色操的内涵特征、创编设计原则与方法及其教学组织方法,并根据高中教育阶段的具体情况,创编了五套适合高中生锻炼的动感十足的身体素质特色操,为高中生提供了全新的身体素质锻炼方式。既能让高中生达到锻炼身体和提高身体素质的效果,又丰富了高中生的大课间活动内容,还能提高高中生的锻炼积极性,进而达到让学生减轻学习压力、提高学习效率的目的。

本书由成都体育学院柯为国副教授、杨红教授任主编,余乔艳任副主编,既是成都体育学院体操类课程教学改革成果,又是成都体育学院科研创新团队“全民健身操科学创编与实践研究”、四川省科技厅课题“探索增强我国青少年体能素质的途径”、四川省教育厅创新团队“体育资源开发与全民健身服务协同创新”的研究成果,还是成都体育学院承办“国培计划”项目课程资源开发系列成果之一。具体撰写分工为:第一章(成都体育学院,柯为国);第二章(第一至四节,成都体育学院,杨红;第五、六节,成都体育学院研究生部,石婷婷);第三章(第一、二节,成都体育学院,柯为国;第三节,成都体育学院,

余乔艳；第四节，成都体育学院研究生部，陈攀攀；第五节，成都体育学院研究生部，蒋思佳；第四章（成都体育学院，柯为国）；第五章（成都体育学院，余乔艳）；第六章（成都体育学院，柯为国）。

在本书的撰写及身体素质特色操的实践创编过程中，得到了成都体育学院各级领导、同事及学生的大力支持和帮助。在此，谨向他们表示诚挚的感谢！

由于作者水平有限，如有不妥之处，敬请读者、同行和专家批评指正。

柯为国

2015年1月

# 目 录

第一章 绪论 .....	1
第一节 高中身体素质特色操产生的背景 .....	1
一、国家教育政策实施的需要 .....	1
二、社会发展的需要 .....	1
三、学校体育工作的需要 .....	2
四、大课间体育活动发展的需要 .....	2
五、全民健身计划和终身体育的需要 .....	2
六、高中生身心发展阶段的需要 .....	3
第二节 高中身体素质特色操的内容 .....	4
一、高中生室内速度素质特色操简介 .....	4
二、高中生室内灵敏素质特色操简介 .....	4
三、高中生室内力量素质特色操简介 .....	4
四、高中生室内柔韧素质特色操简介 .....	4
五、高中生室外耐力素质特色操简介 .....	5
第三节 高中身体素质特色操的特点 .....	5
一、创新性 .....	5
二、科学性 .....	6
三、全面性 .....	8
四、普及性 .....	9
第四节 身体素质锻炼与高中生身体健康 .....	9
一、高中生身体素质的现状 .....	9
二、高中生身体素质的特征 .....	10
三、青少年锻炼标准对高中生身体素质的要求 .....	12

<b>第二章 高中身体素质特色操创编</b> .....	18
<b>第一节 创编依据</b> .....	18
一、理论依据 .....	18
二、现实依据 .....	20
<b>第二节 创编原则</b> .....	22
一、总体原则 .....	22
二、各成套动作的创编原则 .....	23
<b>第三节 创编思路</b> .....	28
一、整体创编思路 .....	28
二、各成套动作创编思路 .....	29
<b>第四节 创编要素</b> .....	32
一、音乐要素 .....	32
二、动作要素 .....	33
三、风格要素 .....	35
四、时空要素 .....	35
<b>第五节 创编形式</b> .....	35
<b>第六节 创编方法与步骤</b> .....	35
一、创编目的确定 .....	35
二、创编依据确定 .....	36
三、创编内容的提炼 .....	36
四、创编动作的组合 .....	36
五、创编音乐的选择 .....	36
六、创编成套动作的雏形 .....	36
七、创编过程中的修改完善 .....	37
八、专家论证、调整定型 .....	37
九、图片拍摄与文字记写 .....	37
十、制作光碟、形成成果 .....	37
<b>第三章 高中身体素质特色操图解与文字记写</b> .....	38
<b>第一节 高中生室内速度素质特色操</b> .....	38

第二节	高中生室内灵敏素质特色操 .....	53
第三节	高中生室内力量素质特色操 .....	67
第四节	高中生室内柔韧素质特色操 .....	84
第五节	高中生室外耐力素质特色操 .....	101
<b>第四章</b>	<b>高中身体素质特色操教学 .....</b>	<b>119</b>
第一节	高中生室内速度素质特色操 .....	119
一、	教学方法 .....	119
二、	教学步骤 .....	119
三、	教学特点与建议 .....	120
四、	教学重难点 .....	120
五、	教学注意事项 .....	121
六、	教案 .....	121
第二节	高中生室内灵敏素质特色操 .....	123
一、	教学方法 .....	123
二、	教学步骤 .....	123
三、	教学重难点 .....	124
四、	教学注意事项 .....	124
五、	教学计划 .....	125
六、	教案 .....	125
第三节	高中生室内力量素质特色操 .....	127
一、	教学方法 .....	127
二、	教学步骤 .....	128
三、	教学关键点 .....	128
四、	教学注意事项 .....	129
五、	教案 .....	129
第四节	高中生室内柔韧素质特色操 .....	131
一、	教学方法 .....	131
二、	教学步骤 .....	132
三、	教学重难点 .....	132

四、教学注意事项 .....	132
五、教学计划 .....	133
六、教案 .....	134
第五节 高中生室外耐力素质特色操 .....	136
一、教学方法 .....	136
二、教学步骤 .....	137
三、教学重难点 .....	137
四、教学注意事项 .....	138
五、教学单元计划 .....	138
六、教案 .....	139
<b>第五章 高中身体素质特色操训练 .....</b>	<b>141</b>
第一节 高中生室内速度素质特色操 .....	141
一、训练步骤 .....	141
二、训练重难点 .....	142
三、训练注意事项 .....	142
第二节 高中生室内灵敏素质特色操 .....	142
一、训练分析 .....	142
二、训练步骤 .....	143
三、训练重难点 .....	143
四、训练注意事项 .....	143
五、训练计划 .....	144
第三节 高中生室内力量素质特色操 .....	145
一、训练目的与任务 .....	145
二、训练阶段划分 .....	145
三、训练内容纲要 .....	147
四、测试内容与考核 .....	147
第四节 高中生室内柔韧素质特色操 .....	148
一、训练分析 .....	148
二、训练步骤 .....	149

三、训练重难点 .....	150
四、训练注意事项 .....	150
五、训练计划设计 .....	151
第五节 高中生室外耐力素质特色操 .....	151
一、训练分析 .....	151
二、训练步骤 .....	152
三、训练重难点 .....	152
四、训练注意事项 .....	152
<b>第六章 高中身体素质特色操竞赛组织与表演</b> .....	<b>153</b>
第一节 竞赛组织 .....	153
一、竞赛组织工作流程 .....	153
二、竞赛裁判工作 .....	154
三、竞赛注意事项 .....	157
第二节 表演 .....	159
一、服装 .....	159
二、音乐 .....	159
三、队形变化 .....	160
四、注意事项 .....	161
<b>参考文献</b> .....	<b>162</b>
<b>后记</b> .....	<b>163</b>

# 第一章 绪 论

## 第一节 高中身体素质特色操产生的背景

### 一、国家教育政策实施的需要

从1985年开始,我国进行了6次全国青少年体质健康调查。2010年第6次全国青少年体质与健康调研结果显示:近20年来,我国青少年的体质在不断滑坡。虽然与2005年的调查结果相比其下滑趋势得到一定的遏制,但对于学生来说,目前的身体素质水平达不到真正的健康有活力的好体质状态。资料显示,青少年的超重及肥胖检出率呈上升趋势,有近10%的学生肥胖和超重。青少年的身体健康状况由过去的营养不良的“豆芽菜”型,变成现在的营养过剩与缺少运动导致的“小土豆”型。7~18岁中小学生爆发力、柔韧、力量、耐力等身体素质指标呈持续下滑趋势,但与2005年相比,有了不同程度提高。总体来看,学生的体质健康喜忧参半,与预期目标还有一定距离。上述现象,在一定程度上与青少年体育锻炼的减少有很大关系,目前青少年每周参与体育锻炼的次数太少。

课间操时间固定、排进课表是保证学生每天有1小时体育活动时间的重要环节。1990年3月12日教育部颁布的《学校体育工作条例》(以下简称《条例》)强制性地规定了课间操必须每天进行,《条例》规定:“普通中小学、农村中学、职业中学,每天应适当安排课间操,每周安排3次以上课外体育活动,保证学生可以每天有1小时体育活动时间。”

1995年6月颁布的《全民健身计划纲要》(以下简称《纲要》)明确规定了青少年学生每天必须参加1小时体育活动,对学生们参加体育活动的的时间给予了保证。《纲要》规定:全民健身计划以全人民为对象,以青少年和儿童为重点。保证学生每天参加1小时体育活动,每年组织学生开展两次远足、野营活动。

2007年5月7日,中央7号文件即中共中央、国务院《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》(以下简称《意见》)提出:要认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施,根据学生的年龄、性别和体质状况,积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式,指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼,确保学生每天锻炼1小时,全面实行大课间体育活动制度,每天上午统一安排25~30分钟的大课间体育活动,认真组织好学生做好广播体操、开展集体体育活动。

### 二、社会发展的需要

课间操是学校体育的重要组成部分,而学校体育是全面发展学校教育的组成部分,是

培养社会所需人才的重要内容，青少年只有拥有了心理和生理上的健康才能接受现在或将来社会各界带来的各种压力。然而，2011年第6次全国青少年体质与健康调研结果显示：各学段学生视力不良检出率仍然居高不下，更令人担忧的是原来在中老年人身上出现的与肥胖相关的疾病，如高血脂、高血压、糖尿病、冠心病等，近年来在青少年身上也经常发生。上述现象，在一定程度上与青少年体育锻炼的减少有很大关系。目前，由于青少年每周参与身体锻炼的次数太少，因此，学校体育工作应贯彻落实“健康第一”的指导思想，使学生掌握体育与卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能，达到身心健康的目的。有了健康的身体，才能服务于社会，为社会做贡献。

### 三、学校体育工作的需要

在我国青少年体质逐年下降的趋势下，社会的发展对学校体育提出了新的要求：学校体育必须更加有效地增强学生体质，必须为提高学生的心理健康和心理素质水平服务，必须为奠定学生终身体育的基础服务。王光华在《落实素质教育，抓好课间操改革》一文中提出：学校体育工作的基本任务之一是“增进学生身心健康，增强学生体质”。学校体育工作包括：体育教学（以体育课为主要形式）；课外体育活动（由学校或学生自行组织，以学生体育锻炼为主要内容）；运动代表队训练和各种形式的体育比赛（如，班级赛、校际赛、各类选拔赛，以及参加地区和全国性比赛等）；早操和课间操（前者多由学生个人自由锻炼或学生自由组合锻炼，后者多为有组织的徒手体操活动）；科学的作息和保健措施。其中，课间操既是锻炼学生身体的一个投入少、效率高的基本途径，又是反映学校校风、学风和精神面貌的一个窗口，因此，抓好课间操的改革，是落实素质教育的重要途径之一。课间操是素质教育的一部分，是评估学校体育工作质量的重点。目前课间操内容单一、完成质量差，身体素质特色操便是改变这种状况的新的操化形式，是学校体育的需要。

### 四、大课间体育活动发展的需要

课间操是学校体育工作的重要环节，是体育教学的补充和延伸。为了使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”，鼓励青少年形成体育锻炼的热潮，许多中小学兴起了一种新型的学校体育组织形式——大课间体育活动。作为一种新生事物，“大课间体育活动”在目前实际开展中存在许多问题，如内容单调、形式单一、资金短缺、场地和器材设施不足、活动场面好看而内容空虚、没有锻炼价值，或为应付检查而做的“华而不实”的“面子课间操”等问题。所以，大课间活动内容的安排应在全面符合教育目标的前提下，使学生能积极参与锻炼，并创造有特色的操化练习形式。这也是课间活动发展的需要。

### 五、全民健身计划和终身体育的需要

1995年国务院颁布了《全民健身计划纲要》，同时在其配套的《关于〈纲要〉实施“全

民健身一二一工程的意见”》中提出“一二一倡导”，即倡导全民做到每人每天参加一次以上体育健身活动，学会两种以上体育健身方法，每人每年进行一次体质测定。《纲要》中明确规定：“全民健身计划以全体国民为实施对象，以青少年为重点”。国务院于2011年3月1日发布《全民健身计划》（2011~2015年）指出：“坚持健康第一指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标和重要评价内容。”可见，学生体质在学校教育中的重要地位。

终身体育，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。而学校体育对学生学会科学锻炼身体的方法，以适应终身体育的需要有重要的作用。在校期间是人一生中接受系统身体教育最长、最有时间保证的阶段。课间操是学校体育的重要组成部分，科学合理地安排大课间的活动内容并有效实施是促进学生身体正常生长发育、提高内脏器官机能水平、增强学生基本活动能力、增强学生体质的保障。但目前很多学校课间操的内容老套、形式单一，不能满足学生的兴趣需要，以至于学生应付课间操、厌烦课间操，更难言达到良好的锻炼目的。没有兴趣何言锻炼终身？

## 六、高中生身心发展阶段的需要

随着社会环境的不断变化和大众媒体的不断普及，高中学生所处的家庭生活环境和社会生活环境较20世纪中后期具有革命性的变化。在这种不断变化的过程中，受各种因素的影响，高中学生的心理健康受到巨大冲击。在教育教学中发现，高中学生不良心理反应和表现越来越严重，如厌学、行为偏离、早恋或畸恋、抑郁、消极敌意等不良心理而引发的事件频频发生。高中学生的年龄大都处于15~18岁左右，这个时期在人生旅途中是一个非常关键的时期，处于少年向青年转型阶段，是幼稚与成熟、烦恼与希望共存并直接关系和影响一个人一生荣辱与成败的关键时期。而且，面对高考升学的压力，学生长期伏案学习，又不愿意走出教室进行体育锻炼，久而久之，身体各项素质都在不断下滑。在2006年8月19日举行的“首届中国青少年体质健康论坛”上出示了这样一组数据：《全国青少年体质健康调查报告》表明，学生肥胖率迅速增加，四分之一的城市男生是“胖墩”。近视的比例，初中生接近六成，高中生为七成六，大学生高达八成三。《分析报告》还显示，学生体质健康下降趋势得到一定程度遏制，但整体上反映出来的指标值仍然令人担忧，特别是在心肺功能、速度素质、力量素质、耐力素质、柔韧素质等指标上，显现的问题十分突出。由此可见，学生在体育锻炼中更应该学习和掌握有益健康、健身等方面的理论知识和技能。

针对以上现状，基于落实和开展“阳光体育”、“体育艺术2+1”、“一校一景”校本文化建设等背景，根据高中学生懒惰不愿走出教室去锻炼这样的实际情况，我们在教室这样狭小的空间里，选用了既可以全面锻炼身体各个部位，又可以充分利用教室的课桌、椅子以及书本等道具，且考虑共振小的动作元素创编了高中身体素质特色操。整套素质特色操的动作设计遵循动作分布的对称性、重复性以及动作方向变化的合理性原则，动作安排遵循从小到大、从左到右、从易到难的规律，同时将锻炼身体素质的简单动作融合起来，形

成一系列的室内、室外，以及适应高中生年龄阶段特征的身体素质特色操。

## 第二节 高中身体素质特色操的内容

### 一、高中生室内速度素质特色操简介

高中生室内速度素质特色操的动作设计从动作频率、肌肉爆发力、关节的快速反应等方面出发，结合速度的“快”与太极的“慢”，既从视觉上和心理上形成强烈反差，又能让快速运动的肌肉及关节得到缓冲和放松，以促进练习者“喜练”和“巧练”。成套动作以左右对称的八节呈现，整体结构由预备节、上肢快频练习、太极动作一、下肢练习、太极动作二、原地跑、太极动作三、下肢快频和快速发力练习、太极动作四、拍手放松、收式组成。其中，“太极动作一”为四个八拍的太极云手接手挥琵琶动作，“太极动作二”为两个八拍的云手动作、两个八拍的起立动作，“太极动作三、四”各自为两个八拍的云手动作接手挥琵琶动作。

### 二、高中生室内灵敏素质特色操简介

高中生室内灵敏素质特色操是针对练习者的生理、心理、接受能力、现阶段的需要，切合实际、有所侧重地进行设计的。选择了具有娱乐性、协作性的简单的特色动作，自上而下、左右对称、重复练习，对高中学生的身体素质进行有效锻炼，达到手、脚、脑并用。成套动作简单易学、便于普及，整体结构由预备节、“摇头摆手”、“打响指”、“1和4”、“脚尖芭蕾”、“上下楼梯”、不“协调练习”、“摸鼻子”组成。

### 三、高中生室内力量素质特色操简介

高中生室内力量素质特色操的整套动作包括抗阻、拉伸、转体、屈伸、支撑等动作形式。整套动作利用课桌、凳子、课本、同桌主要针对头部、臂部、核心区、腿部设计了抗阻、对抗、静力、动力等形式的练习，并在一定的力量练习后加入瑜伽元素进行调息放松，缓解力量练习的枯燥和肌肉紧张，并充分利用空间的立体化、多样化的特点，对头部、上肢、核心区、下肢进行相对应的锻炼，使学生的肌肉力量得到锻炼，进而促进学生身心健康。整体结构由前奏、颈部抗阻、两人配合、支撑、瑜伽一、核心力量练习、下肢力量练习、拿书、上肢下肢力量练习、转身、下蹲侧身组合、拉伸腿组合、瑜伽二、瑜伽三（向侧）、结束动作组成。

### 四、高中生室内柔韧素质特色操简介

在高中生室内柔韧素质特色操的创编过程中除选用了各个关节的拉伸动作外，还在成

套动作中加入了“八段锦”的元素，使学生在练习柔韧的同时既可以调理脾胃、解除疲劳损伤，还可以提高学生的学习兴趣，同时推动了中华民族传统体育项目的开展。成套动作选取多部位、多方位、多形式的练习动作，在避免单调乏味的同时又保证了动作的简单易学。整体结构由预备节、肩颈部拉伸一、肩颈部拉伸二、手、腕部牵拉、肩部和腰部牵拉、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、坐姿腿部柔韧、站姿腿部柔韧、过渡动作、肩部柔韧、两手攀足固肾腰组成。

## 五、高中生室外耐力素质特色操简介

高中生室外耐力素质特色操将搏击中的“搏击手势”、“搏击姿势”、“侧滑步”、“交叉步跳”、“开合跳”、“踏步”、“弓步”等搏击元素与耐力跑结合，简单易学。学生在做操的同时既可以达到强身健体的目的，又可以学习部分搏击元素动作，丰富了学生的知识面，同时也增强了身体素质特色操的多样性、趣味性、娱乐性，符合高中生锻炼的需求。在创编过程中，遵循人体解剖学特征以及生理学、生物力学等原理，以全身各部位全面锻炼为原则，充分做到左右对称。成套动作由预备节（搏击准备动作开始）、第一至第四节（四段加入搏击元素的操化组合），放松节（搏击对练动作）六节组成，包括头部、上肢、下肢和躯干各部位的运动，由屈伸、摆动、转体、侧滑步、冲拳、侧踢、踏步等动作构成，以不同的方向、路线、速度、幅度、频率和节奏进行有规律的练习。在第一节与第四节动作中，以搏击步法与耐力跑相结合，进行队形变化，相互配合。

## 第三节 高中身体素质特色操的特点

### 一、创新性

《高中身体素质特色操》将练习各项身体素质的一些动作集中结合起来，配合音乐，以操的形式呈现，这种大胆的尝试是率先的，充分体现了其创新性特点。

课间操的形式与内容对学生的生理、心理影响是非常大的，尽管新《课程标准》的出台十分关注体育课的教学改革，但对课间操的引导和规范尚少。目前，课间操存在的最主要问题是形式单一、内容老套。创新是人类特有的认识能力和实践能力，是人类主观能动性的高级表现形式，是推动民族进步和社会发展的不竭动力。只有不断创新，课间活动才有生命力。面对高考升学压力，长期伏案学习的高中生，要在体育锻炼中提高自身的身体素质，制定一套有特色的课间操是非常必要的。

创新是发展的关键，是推动事物不断完善、不断进步的动力。高中身体素质特色操的创新目的是要给广播体操注入新鲜血液。它是专门练习力量、柔韧、灵敏、速度、耐力五项身体素质的课间操。它不同于一般的广播体操，是在狭小的教室空间里，选用了既可以锻炼到身体各个部位，又能充分利用教室内的课桌椅以及书本作为道具，成套素质操的动作设计遵循动作分布对称性、重复以达到一定的负荷量以及动作方向变化的合理性原则，

动作安排遵循从小到大、从左到右、从易到难的规律，而创编出的一种新的健身锻炼方式。这种新方式让学生不再只是机械般一遍遍重复他们认为枯燥无味的动作，而是使学生即使不出教室也能实实在在地锻炼和提高自身的身体素质。以此来吸引学生的注意力、提高学生锻炼的兴趣，进而达到锻炼身体、陶冶情操的目的。

## 二、科学性

科学性是高中身体素质特色操最为本质的特征。高中身体素质特色操的创编以生理学、心理学、解剖学等基础理论为指导，动作设计符合由简到繁、由易到难的原则，运动负荷遵循从小到大的规律，当达到一定的运动负荷时，再逐步减少运动量，调整呼吸，使心率变化由低到高，然后再逐渐恢复到平静状态，心率变化呈正态分布，从而使心血管系统、呼吸系统、消化系统和内脏器官功能得到改善和提高，以期达到最佳的锻炼效果。对此，科学性在高中身体素质特色操的创编中是至关重要的，也是不容忽视的。

### （一）应用对象的科学性

高中身体素质特色操应用对象的科学性主要体现在：符合高中生生理心理的发育规律。当代高中生面临着激烈的竞争和挑战，要想发展成为时代需要的人才，不仅要具备广博的知识、良好的能力结构，还要有健康的心理素质。高中生正处于青春发育的高峰期，生理上的显著变化和心理上的急剧发展给他们带来许多新的问题。随着高考体制的改革，高考考生资格的放宽，竞争日趋激烈。高中生普遍面临着巨大的升学压力和沉重的课业负担，且大多数学生都是独生子女，心理承受能力差，抗挫折能力差。高中学生的年龄一般在15~18岁。这个年龄阶段在心理学上通常称之为青年初期，它是一个人独立走向社会生活的准备时期，也是一个人开始严肃考虑自己未来生活道路的时期。

高中学生的生理发育已基本成熟，他们的身高、体重、胸围等指标均已接近成人。但由于性激素对脑垂体活动的抑制作用，使他们的身高、体重和各器官的生长发育速度逐渐缓慢。随着高中生整个身体的生长和发育日趋成熟，生殖器官也逐步发育成熟，性腺、性腺机能已基本成熟。在性激素的刺激下，女生的皮下脂肪分泌增多，不但乳房逐渐突起，而且臀部也开始扩大；男生整个身体也趋于均衡丰满。所以，这个时期的男女学生在体态上已经表现出明显的两性差异。他们的神经系统已经发育成熟，大脑皮层的结构和机能已达到成人水平，兴奋和抑制过程基本平衡，第二信号系统开始起着重要的调节作用。

总之，尽管高中生的生理、心理发育已基本成熟，但还未完全成熟，仍然是一个身体生长发育的重要时期。教师要十分关心他们的健康，合理地安排他们的学习以及课外活动，注意劳逸结合，防止学习负担过重，预防近视、胃病、神经衰弱等疾病，保证高中学生健康成长。

青年期是个体在生物性和社会性的发展上走向成熟的时期。作为青年初期的高中生，正处在从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期。在这一时期，高中生的生理发展迅速走向成熟，而心理发展却相对落后于生理发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面，