

GUANG CHANG
JIAN SHEN CAO (WU)
KE XUE DUAN LIAN ZHI DAO

广场健身操(舞) 科学锻炼指导

总主编 四川省体育局

主 编 杨 红 刘智丽 李德华



电子科技大学出版社

广场健身操（舞） 科学锻炼指导



总主编 四川省体育局

主 编 杨 红 刘智丽 李德华



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广场健身操 (舞) 科学锻炼指导/杨红, 刘智丽,
李德华主编. ——成都: 电子科技大学出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5647 - 2407 - 8

I. ①广… II. ①杨… ②刘… ③李… III. ①健身运
动 - 基本知识 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 121093 号

内 容 简 介

四川省体育局组织编写的《广场健身操 (舞) 科学锻炼指导》一书系统介绍了广场健身操 (舞) 创编与教学的基本方法、指导技能及广场健身操 (舞) 锻炼者进行科学健身的基础知识, 并根据广大健身爱好者科学健身的需求, 以民族文化特征为依据, 精选并提炼出具有代表性的民族舞蹈符号动作, 创新性地将其运用到广场健身操 (舞) 中, 科学创编了汉族、蒙古族、藏族、维吾尔族、苗族、彝族、朝鲜族、傣族、羌族等 9 套广场健身操 (舞), 实现了体育与艺术的结合。本书既丰富了全民健身活动的内容, 又提升了全民健身活动的文化内涵, 给广场健身操 (舞) 锻炼注入了科学健身的内容, 使广大健身爱好者在积极参与锻炼的同时, 接受科学锻炼的指导, 同时受到中华民族文化的熏陶。

全书共分为上、中、下三篇: 上篇为广场健身操 (舞) 指导员, 中篇为广场健身操 (舞) 锻炼者, 下篇为 9 套广场健身操 (舞) 成套动作。全书内容丰富全面, 是广大健身操 (舞) 指导员和锻炼者进行科学健身的重要而实用的指导教材。

广场健身操 (舞) 科学锻炼指导

总主编 四川省体育局

主 编 杨 红 刘智丽 李德华

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: 成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张: 15.75 字数: 400 千字

版 次: 2014 年 6 月第一版

印 次: 2014 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 2407 - 8

定 价: 38.00 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。

编 委 会

总主编 四川省体育局

主 编 杨 红 刘智丽 李德华

副主编 张 松 李晶晶 余乔艳 杨雯馨 郎丽苹

编 委 (按章节排名)

刘智丽 杨 红 余乔艳 李德华

张 松 李晶晶 郎丽苹 杨雯馨

前 言

四川省体育局为进一步贯彻落实《全民健身条例》和《四川省全民健身实施计划（2011—2015）》，促进全民健身活动的内容科学化、多样化，不断创新和丰富全民健身活动的内容和形式，并在《社会体育指导员发展规划（2011—2015）》中继续加大对各级社会指导员服务指导技能的再培训工作的要求下，结合我省实际，委托成都体育学院创编了系列广场健身操（舞）。《广场健身操（舞）科学锻炼指导》就是针对当前广大健身操（舞）指导员和锻炼者科学健身之迫切需要而编写的一本通俗而实用的配套教材，目的是为迅速普及的广场健身操（舞）锻炼中出现的健身活动的诸多随意性等相关问题，提供科学、合理、规范、完善、可操作的健身指导，宣传普及科学健身知识。

全书立足于广场健身操（舞）指导员和锻炼者视角，突出了广场健身操（舞）相关科学健身锻炼知识的系统性、针对性、关联性，力求为广场健身操（舞）指导员和锻炼者提供较全面系统的科学指导。

全书共分上、中、下三篇：上篇为广场健身操（舞）指导员，中篇为广场健身操（舞）锻炼者，下篇为成套动作范例。其中9套广场健身操（舞）是遵照广播体操的创编形式，按照人体解剖学、人体生物力学原理，以全身各部位全面锻炼为原则而创编的，体现了科学性与趣味性。

本书由四川省体育局担任总主编，成都体育学院杨红教授、刘智丽副教授和李德华副教授担任主编。具体撰写分工为：上篇第一章至第三章（成都体育学院 刘智丽），中篇第一章（成都体育学院 杨红），第二章（成都体育学院

余乔艳), 下篇第一章、第八章(成都体育学院 李德华), 第二章、第七章(成都体育学院 张松), 第三章、第六章(成都体育学院 杨红), 第四章(成都体育学院 李晶晶), 第五章(成都体育学院研究生部 郎丽苹), 第九章(成都体育学院 杨雯馨)。

由于完成本书编写的时间较短, 不妥之处, 敬请读者、同行和专家批评指正。

作者

2014年6月

上 篇 广场健身操（舞）指导员

第一章 广场健身操（舞）指导员的基本素质与要求	(3)
第一节 基本素质	(3)
一、高尚的道德品质和良好的身体素质	(3)
二、良好的公关能力	(3)
三、较为完善的知识结构	(3)
四、创编能力与研究能力	(3)
第二节 基本要求	(4)
一、技能指导	(4)
二、健康咨询指导	(4)
三、锻炼计划指导	(4)
四、锻炼组织与管理指导	(5)
第二章 广场健身操（舞）的创编	(6)
第一节 创编特点	(6)
一、视觉和听觉的双重表现	(6)
二、肢体语言的多变性表现	(6)
三、情感交流的依附性表现	(6)
四、形式多变的复合性表现	(7)
第二节 创编结构	(7)
一、视觉感知	(7)
二、听觉感知	(7)
第三节 创编语言	(8)
一、动作语言	(8)
二、音乐语言	(8)

第四节 创编方法	(9)
一、调查法	(9)
二、构思法	(9)
三、资料法	(9)
四、组合法	(10)
五、完善法	(10)
六、反馈法	(10)
第五节 创编程序	(10)
一、设计框架	(10)
二、选择音乐	(10)
三、编排动作	(10)
四、修饰加工	(11)
第三章 广场健身操（舞）的教学	(12)
第一节 教学方法	(12)
一、改变法	(12)
二、拼合法	(12)
三、重组法	(12)
第二节 运动负荷控制	(12)
第三节 教学组织形式	(13)
一、目的式	(13)
二、开放式	(13)
三、递增式	(13)
第四节 教学注意事项	(14)
一、注意季节变化	(14)
二、注意安全	(14)

中 篇 广场健身操（舞）锻炼者

第一章 广场健身操（舞）锻炼的基本常识	(17)
第一节 锻炼部位	(17)
一、头颈部位	(17)
二、上肢	(20)
三、躯干	(23)

四、下肢	(34)
第二节 锻炼形式	(38)
第三节 锻炼心理	(57)
第四节 锻炼恢复	(73)
第五节 锻炼营养	(79)
第六节 锻炼环境	(84)
第二章 锻炼者的误区	(100)
第一节 锻炼前的误区	(100)
一、空腹锻炼，效果好	(100)
二、只要动作准确，穿什么锻炼都不影响锻炼效果	(100)
三、妆画得漂亮，运动才有自信	(100)
第二节 锻炼中的误区	(101)
一、运动量越大，效果越好	(101)
二、跳到累时就休息，跳到渴时就喝水	(101)
第三节 锻炼后的误区	(101)
一、运动后洗冷水澡效果更好	(101)
二、运动受伤后热敷效果好	(102)

下 篇 广场健身操（舞）成套动作

第一章 汉族健身操（舞）	(105)
第一节 创编思路	(105)
第二节 动作结构特点	(105)
第三节 文字图解说明	(105)
第二章 蒙古族健身操（舞）	(119)
第一节 创编思路	(119)
第二节 动作结构特点	(119)
第三节 文字图解说明	(119)
第三章 藏族健身操（舞）	(134)
第一节 创编思路	(134)
第二节 动作结构特点	(134)
第三节 文字图解说明	(134)
第四章 维吾尔族健身操（舞）	(150)

第一节	创编思路·····	(150)
第二节	动作结构特点·····	(150)
第三节	文字图解说明·····	(150)
第五章	苗族健身操（舞） ·····	(164)
第一节	创编思路·····	(164)
第二节	动作结构特点·····	(164)
第三节	文字图解说明·····	(164)
第六章	彝族健身操（舞） ·····	(180)
第一节	创编思路·····	(180)
第二节	动作结构特点·····	(180)
第三节	文字图解说明·····	(180)
第七章	朝鲜族健身操（舞） ·····	(196)
第一节	创编思路·····	(196)
第二节	动作结构特点·····	(196)
第三节	文字图解说明·····	(196)
第八章	傣族健身操（舞） ·····	(212)
第一节	创编思路·····	(212)
第二节	动作结构特点·····	(212)
第三节	文字图解说明·····	(212)
第九章	羌族健身操（舞） ·····	(225)
第一节	创编思路·····	(225)
第二节	动作结构特点·····	(225)
第三节	文字图解说明·····	(225)



上 篇

广场健身操（舞）指导员



第一章 广场健身操（舞）指导员 的基本素质与要求

第一节 基本素质

一、高尚的道德品质和良好的身体素质

高尚的人格、优秀的思想品德、积极的精神状态和良好的健康形象，是胜任广场健身操（舞）锻炼指导工作的基本素质，也是对广场健身操（舞）指导员的基本要求。

二、良好的公关能力

广场健身操（舞）指导员一方面必须与锻炼者保持密切的联系，另一方面必须与锻炼辖区内的相关单位的管理人员就场地、器材等事宜进行协调，因此，他（她）们必须具有良好的公关能力、甘愿奉献的精神、乐于助人的态度和广泛的兴趣爱好，才能赢得锻炼者的喜爱，创造良好的锻炼氛围。

三、较为完善的知识结构

广场健身操（舞）指导员应具备基本的组织管理理论知识及广场健身操（舞）科学锻炼指导知识。组织管理的理论知识包括：原则、方法、形式、计划和各种操舞活动的组织等理论知识。指导锻炼的主要知识包括：体育锻炼的基本原理、运动生理学、运动解剖学、体育美学、心理学、教育学、运动保健学和相关医学卫生知识。指导锻炼的基本能力包括：讲解、示范、领操、处理锻炼中突发事件（运动损伤）、制订锻炼计划和评价锻炼效果等技能。

四、创编能力与研究能力

随着社会与科技的不断发展，广场健身操（舞）指导员面对不同的群体和个体、不同的地域、不同的文化背景、不同的兴趣爱好、不同的身体健康状况、不同的年龄结构，以及多学科交融、新的健身方法不断完善，必须具有学习、探索、完善、实践等方面的创



编能力，才能完成具有挑战性的工作。同时，还应具有一定的科研能力，才能在广场健身操（舞）锻炼中，认真观察、善于总结、善于发现、勇于创新。

第二节 基本要求

一、技能指导

锻炼技能的指导，要求广场健身操（舞）指导员在动作技术讲解方面，能够正确描述过程、讲解动作要领、讲解锻炼方法和注意事项，能够运用多种方式和方向进行示范。

锻炼方法的指导，要求广场健身操（舞）指导员能根据锻炼者年龄、性别、体育锻炼基础、文化背景、兴趣爱好、职业特点等因素，有针对性地组织广场健身操（舞）锻炼。在锻炼过程中能正确指导热身练习、安排锻炼内容和时间以及指导锻炼者进行最后的调整和放松练习等。

纠正错误的指导，要求广场健身操（舞）指导员在锻炼过程中要注意观察锻炼情况，及时发现和纠正不足，鼓励锻炼者克服羞涩和畏惧心理，树立信心，尽快掌握动作技术。特别提示的是，广场健身操（舞）指导员要注意场地安全问题，确保锻炼过程的安全性。

二、健康咨询指导

体育保健知识宣传指导，要求广场健身操（舞）指导员能够正确解释体育锻炼中的生理、心理及社会健康功能，宣传广场健身操（舞）锻炼对人体健康的促进作用。

健身内容与方法指导，要求广场健身操（舞）指导员掌握多种形式的锻炼内容和方法，能够根据不同的锻炼对象，选择适宜的健身锻炼方案，并且能够根据几个对象的要求和健康需要，调整健身锻炼方案。

体育康复指导，要求广场健身操（舞）指导员熟悉体育锻炼常见损伤的产生原因及防治方法，了解各种形式广场健身操（舞）锻炼手段对控制疾病的作用，能够根据广场健身操（舞）锻炼者的实际情况，制定有效的体育康复计划。

三、锻炼计划指导

关于锻炼中常常出现的锻炼者疲劳现象，要求广场健身操（舞）指导员对疲劳产生的原因、发生的部位和消除疲劳的方法有一定的了解，以便更科学地安排锻炼的强度、时间、内容和教学方法。

关于锻炼者体力的测定，要求广场健身操（舞）指导员熟悉体能和身体素质测定方法，以便为锻炼者提供更有效的、更适宜的锻炼计划。

关于锻炼内容的选择和计划的制订，要求广场健身操（舞）指导员根据锻炼对象，选择锻炼内容和制订锻炼计划，确定锻炼目标及实施方案，以及掌握评价锻炼效果和调整锻炼计划的方法，提出对广场健身操（舞）锻炼计划的修改意见，帮助其不断提高锻炼的健身效果。

四、锻炼组织与管理指导

关于场地选择与安全，要求广场健身操（舞）指导员应熟悉健身操（舞）的锻炼特点，保证锻炼场地与环境安全和谐，使用方便。

关于锻炼的组织，要求广场健身操（舞）指导员注意锻炼的科学性和健身效果，注意协调锻炼者之间的个人与个人、个人与群体、群体与群体之间的良好人际关系。

关于锻炼中运动损伤的预防和处理，要求广场健身操（舞）指导员具备运动损伤急救常识，掌握现场处理方法，将伤痛降到最低。



第二章 广场健身操（舞）的创编

第一节 创编特点

一、视觉和听觉的双重表现

舞蹈艺术是一种视觉和听觉的双重艺术形象。人们通过眼睛来欣赏动作带来的美，同时，舞蹈动作的表现与音乐又息息相关。动作是依据音乐的特点产生的，音乐的情绪、旋律、结构等将直接影响到动作的编排。可以说音乐是动作的声音，动作是音乐的形体，即，一个有形而无声，一个有声而无形。

广场健身操（舞）与舞蹈艺术一样，是通过人们的视觉来进行审美感知的，同时它又离不开音乐表现手段的配合。因此，在进行广场健身操（舞）动作创编时，动作的设计应根据音乐特点产生，音乐中的情绪、旋律、结构等将直接作用于成套动作的编排，故而广场健身操（舞）是属于视觉和听觉的综合的艺术形式。

二、肢体语言的多变性表现

肢体语言具有其独特的、鲜明的个性化特征以及独立性很强的表达方式，它利用人体的各部位的关节、肌肉、气息、表情、力度、节律及幅度等不定因素的变化，形成肢体语言的多变性和多元化。肢体语言在动作创编中处于核心地位，一切表达均以此为出发点构成完整的作品结构。

广场健身操（舞）是以人体作为艺术表现工具，锻炼者通过创编的动作形成动作语言，并在节奏中表达情感、风格、内容等。

三、情感交流的依附性表现

在原始社会，人类的口头语言还没形成，但是人类已开始用身体语言进行简单的情感交流。随着人类文明的不断进步和发展，人类的思维及口语能力得到不断提升，但是从没有放弃身体传达情感的方式。

我们都知道，情感需要依附于动作来表达。因此，我们常提到情感传达的“四张嘴”。

“第一张嘴”是躯干，人类中枢神经的动态可直接反映出自己的喜、怒、哀、乐等丰富的情感特征；“第二张嘴”是上肢，作为人体躯干的延伸部，运用肌肉的感觉和幅度、力度的变化传达出最直观的情感；“第三张嘴”是下肢，舞蹈中的“蹈”更多的涵义来自于下肢的语言表达方式，它是人体控制的基础，是人类情感的特殊精灵；“第四张嘴”是头，在于画龙点睛的意义、重心引导的意义、风格导向的意义，尤其是眼睛，它是情感特征表现最多的地方。

四、形式多变的复合性表现

创编广场健身操（舞）时，由于选取的动作、姿态、动律的差异就形成了不同的表现形式，而同样的动作由于赋予了不同地域、不同民族、不同文化、不同时代的音乐，又会演变出不同风格的表现形式，锻炼者的差异、创编者的特点等任何因素的变化都会引起表现形式的变化。

第二节 创编结构

广场健身操（舞）的动作创编结构采用感知结构，注重人的视觉和听觉等要素提供的结构关系。

任何事物都是由内容和形式所构成的。人们对事物的认识过程一般都要经历由表及里、由感性认识到理性认识的过程。如果没有对客观事物外在形式的观察、感受，就不可能对其本质有所了解和认识。没有内容就没有形式，而没有形式也就没有内容。内容决定形式，形式又影响内容。广场健身操（舞）也不例外，它的内容存在于形式之中。具体体现在：

一、视觉感知

通过视觉器官所感知的，包括人体动作、线条及运动路线，我们称之为视觉形象。任何动作都是由人的四肢、躯干和头部动作及各种人体线条的运动和变化所形成的。创编者通过对动作的特殊处理让锻炼者把自己的情感体验展示出来，而这种情感体验具有只可意会难以言传的特殊状态。如动作的内在节奏韵律、音乐的丰富情感、舞蹈的细致风格特色等，只有在动作的过程中才能赋予充分的表现。并且就是同样的一个动作，如果给予不同的线条、节奏、力度、幅度的变化，也会体现出不同的情感特征。另外，锻炼者在动作完成过程中的路线变化也属于人们视觉的感受。

二、听觉感知

物体振动所发出的声音，作用于人的听觉器官，而引起生理和心理的情感体验或特定