



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

CHUZHONG SHENTI SUZHI
TESECAO

初中身体素质

特色操

主 编 李德华

副主编 杨 红



电子科技大学出版社



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

CHUZHONG SHENTI SUZHI
TESECAO

初中身体素质 特色操

主 编 李德华

副主编 杨 红



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中身体素质特色操 / 李德华主编. -- 成都 :
电子科技大学出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5647-2790-1

I. ①初… II. ①李… III. ①广播体操—初中—教学
参考资料 IV. ①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307944 号

内 容 提 要

《初中身体素质特色操》既丰富了初中生身体素质锻炼的形式,又提升了学校大课间活动的价值。本书所创编的特色操是以《国民体质测定标准》和《国家学生体质健康标准》(初中生体育测试内容)为依据,根据身体素质的分类,精选出力量、耐力、灵敏、速度、柔韧五类体育测试内容,遵循初中阶段学生身心发展规律,分类进行设计的。它不仅实现了身体素质锻炼与操、音乐和兴趣的结合,更重要的是让身体素质锻炼常态化,给长期以来简单、枯燥的学校身体素质练习注入新的练习形式,使学生在队形变化练习中达到锻炼身体目的,从而增强学生的体育意识,提高学生的体育能力,养成学生的体育锻炼习惯,为终身体育奠定基础。

本书共十二章,突出理论与实践相结合,详细阐述了初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,提供了五类身体素质特色操的创编实例,符合初中生的身心发展特点,具有极大的锻炼价值。本书内容丰富,视觉独特,图文并茂,便于读者理解和实践,既适用于初中生的身体素质锻炼,也可以作为大课间体育活动内容,对初中体育教师的素质教学有着实际意义。

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

初中身体素质特色操

主 编 李德华
副主编 杨 红

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 14 字数 350 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 978-7-5647-2790-1
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。

前言

关于增强青少年体质问题，2007 年中共中央国务院出台的政策、文件在一定程度上给学校的体育工作指明了方向，但在实际操作中，并没有扭转青少年体质下降的趋势。从中央教育科学研究所公布的调查报告中的数据显示：2008 年以来，学生体质健康下降趋势得到一定程度遏制，但整体上仍反映出肺功能指标低水平；大中小学生的耐力素质不及格率高居不下。2013 年青少年体育发展交流会上关于“中日韩三国青少年体质对比”报告再次显示：近 20 年中国青少年学生的肺活量、速度、力量等身体素质持续下降。体质的下降不仅仅对青少年的身体健康、学习效率、生活质量有所影响，而且也影响到我国部队的兵源质量。初中生正处于少年时期，身体的生长发育旺盛，如果在这个关键阶段，施予其科学的体育锻炼方法，对增强体育意识、提高体育能力以及养成体育锻炼习惯具有不可估量的作用，也可为终生体育奠定坚实的基础。初中身体素质特色操正是在这样的大背景下应运而生的。它尝试性地把身体素质练习以大课间的形式呈现，打破常规身体素质锻炼的枯燥和单一性，使身体素质练习趣味化、艺术化、常态化，进而达到促进学生体质增强的目的，同时也为学校大课间活动提供参考与借鉴。

《初中身体素质特色操》分为十二章，突出理论与实践相结合，详细阐述了初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，提供了五类身体素质特色操的创编实例，内容丰富，视觉独特，符合初中生的身心发展特点，具有极大的锻炼价值。全书图文并茂，便于读者理解和实践。初中身体素质特色操既适用于初中生的身体素质锻炼，同时也可以作为大课间体育活动内容，对初中体育教师的教学有着实际意义。

本书由成都体育学院李德华副教授任主编，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、第十章、第十二章（成都体育学院，李德华）；第二章、第八章（成都体育学院研究生部，熊娜）；第三章、第五章（成都体育学院研究生部，陈宛）；

第四章、第九章（成都体育学院研究生部，黄烈鹏）；第六章、第七章（成都体育学院研究生部，罗梅）；第十一章（成都体育学院，杨红）。全书的统稿工作由成都体育学院李德华负责。

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。

李德华
2015年1月

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
	李方姝	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 李德华

副主编 杨 红

编 委 (按章节排名)

李德华 熊 娜 陈 宛

黄烈鹏 罗 梅 杨 红

目 录

第一章 绪论	1
第一节 初中身体素质特色操的概述	1
一、初中身体素质特色操产生的背景	1
二、初中身体素质特色操的概念	2
三、初中身体素质特色操的分类	3
四、初中身体素质特色操的亮点	3
五、创编初中身体素质特色操的意义	4
第二节 身体素质锻炼与初中生的身心健康	5
一、初中生的身心特点	5
二、身体素质发展的敏感期	7
三、身体素质锻炼对初中生的影响	7
第二章 青少年锻炼标准对初中阶段学生身体素质的要求	9
第一节 国家对青少年锻炼标准的措施及评价指标	9
一、国家体育总局对增强青少年体质的实施措施	9
二、《国家学生体质健康标准》的评价指标	9
第二节 身体素质概述	11
一、身体素质的概念	11
二、身体素质的内容	11
三、身体素质间的关系	14
四、身体素质与发展“敏感期”	16
五、初中阶段各项身体素质发展的着重点	17
六、初中生提高身体素质时应注意的问题	18
第三章 初中身体素质特色操的创编	19
第一节 创编依据	19
一、以初中阶段学生的健康状况为依据	19
二、以初中阶段学生的基本特征为依据	19
三、以初中阶段学生体育测试指标为依据	20
第二节 创编原则	20
一、针对性原则	20

二、科学性原则	21
三、创新性原则	21
四、目的性原则	22
五、合理性原则	22
六、灵活性原则	23
七、一致性原则	23
第三节 创编思路	24
一、身体素质锻炼与操化动作的结合	24
二、身体素质锻炼与音乐的结合	24
三、身体素质锻炼与兴趣结合	24
第四节 创编特点	25
一、注重动作特色的创编	25
二、注重动作实效的创编	25
三、注重校园文化的创编	25
四、注重音乐效果的创编	25
五、注重成套结构的创编	26
第五节 创编要素	26
一、音乐要素	26
二、风格要素	26
三、动作要素	27
四、时空要素	28
第六节 创编方法与步骤	28
一、创编目的确定	28
二、创编依据确定	28
三、创编内容的提炼	28
四、创编动作的组合	29
五、创编音乐的选择	29
六、创编成套动作的雏形	29
七、创编过程中的修改完善	29
八、专家论证、调整定型	29
九、图片拍摄与文字记写	30
十、制作光碟、形成成果	30
 第四章 初中速度素质特色操	 31
第一节 速度素质概述	31
一、速度素质的概念、分类	31
二、初中阶段速度素质发展的着重点	32
第二节 初中阶段发展速度素质的练习方法	33
一、反应速度的练习方法	33

二、动作速度的练习方法	35
三、位移速度的练习方法	37
第三节 初中速度素质特色操的练习特点	38
第四节 初中速度素质特色操动作创编的注意事项	39
一、应注意动作创编与年龄特征相适应	39
二、应合理安排动作的练习顺序和时间	40
三、应注意发展力量和柔韧等素质的动作创编	40
四、动作创编应有利于人体处于适宜的状态	40
五、动作创编应有利于肌肉放松	41
六、动作创编应有利于预防和消除“速度障碍”	41
 第五章 初中力量素质特色操	 42
第一节 力量素质概述	42
一、力量素质的概念、分类	42
二、初中阶段力量素质发展的着重点	43
第二节 初中阶段发展力量素质的方法与注意事项	44
一、发展力量素质的练习方法	45
二、发展力量素质的注意事项	45
三、发展力量素质的具体手段	47
第三节 初中力量素质特色操的练习特点	50
第四节 初中力量素质特色操动作创编的注意事项	51
 第六章 初中柔韧素质特色操	 53
第一节 柔韧素质概述	53
一、柔韧素质的概念、分类	53
二、初中阶段柔韧素质发展的着重点	55
第二节 初中阶段发展柔韧素质的方法与手段	55
一、发展柔韧素质的常用方法	55
二、提高各关节柔韧素质的练习方法	57
第三节 初中柔韧素质特色操的练习特点	59
一、具有瑜伽特殊静态控制的练习特点	60
二、以“主动”和“被动”结合的方式进行练习	60
三、练习过程以“循序渐进”方式进行	61
四、注意练习过程中负荷的控制	61
第四节 初中柔韧素质特色操动作创编的注意事项	61
一、动作创编应结合初中生的生理特点	61
二、强调有氧呼吸调节特点	61

三、合理安排练习强度	62
四、应注意练习的趣味性	62
第七章 初中耐力素质特色操	63
第一节 耐力素质概述	63
一、耐力素质的概念和分类	63
二、初中阶段耐力素质发展的着重点	64
第二节 初中阶段发展耐力素质的练习方法与手段	65
一、发展耐力素质的练习方法	65
二、发展耐力素质的练习手段	67
第三节 初中耐力素质特色操的练习特点	73
一、跑、跳动作与健美操步法的结合	74
二、符合科学安全的练习模式	74
三、适宜的练习负荷量	75
四、以有氧耐力发展为主	75
第四节 初中耐力素质特色操动作创编的注意事项	75
一、应关注初中生的身心发展特点	75
二、应时刻监督动作练习的强度	75
三、应关注练习中的安全性和趣味性	76
第八章 初中灵敏素质特色操	77
第一节 灵敏素质概述	77
一、灵敏素质的概念、分类	77
二、影响初中生灵敏素质发展的因素	79
三、初中阶段发展灵敏素质的目的及意义	79
第二节 初中阶段发展灵敏素质的常规方法和手段	80
一、灵敏素质练习的常用手段	80
二、发展灵敏素质的主要途径	80
第三节 初中灵敏素质特色操的练习特点	82
第四节 初中灵敏素质特色操动作创编的注意事项	83
第九章 初中身体素质特色操的教学	85
第一节 教学特点	85
一、注重教学效果	85
二、注重教学过程中知识的传递和实践操作	86
三、注重教学过程中坚持不懈意志的培养	87

四、注重团队意识与个性魅力的培养.....	87
第二节 教学案例	87
一、初中速度素质特色操的教学.....	87
二、初中力量素质特色操的教学.....	92
三、初中柔韧素质特色操的教学.....	96
四、初中耐力素质特色操的教学.....	99
五、初中灵敏素质特色操的教学.....	103
 第十章 初中身体素质特色操的训练.....	 106
第一节 初中速度素质特色操训练	106
一、初中速度素质特色操的训练方法.....	106
二、初中速度素质特色操的训练步骤.....	107
三、初中速度素质特色操训练时的基本要求和注意事项.....	108
第二节 初中力量素质特色操训练	110
一、初中力量素质特色操的训练方法.....	110
二、初中力量素质特色操的训练步骤.....	110
三、初中力量素质特色操训练的注意事项.....	113
第三节 初中柔韧素质特色操训练	114
一、初中柔韧素质特色操的训练方法.....	114
二、初中柔韧素质特色操的训练步骤.....	115
三、初中柔韧素质特色操训练的注意事项.....	117
第四节 初中耐力素质特色操训练	118
一、初中耐力素质特色操的训练方法.....	118
二、初中耐力素质特色操的训练步骤.....	119
三、初中耐力素质特色操训练的注意事项.....	120
第五节 初中灵敏素质特色操训练	122
一、初中灵敏素质特色操的训练方法.....	122
二、初中灵敏素质特色操的训练步骤.....	122
 第十一章 初中身体素质特色操的竞赛组织与表演.....	 125
第一节 竞赛的组织工作	125
一、召开主办单位筹备联系会议.....	125
二、制定初中身体素质特色操竞赛规程.....	125
三、召开领队工作会议	126
四、编印秩序册	126
五、组织裁判学习	127
六、做好试用场地与器材的准备工作.....	127

七、竞赛	127
八、发奖	127
第二节 竞赛裁判工作	127
一、裁判员组成	127
二、裁判员的座位安排	127
三、示分和计分	127
第三节 竞赛注意事项	130
第四节 初中身体素质特色操的表演	131
一、表演形式	131
二、表演队形设计	131
三、表演服装要求	134
四、表演音乐选择	134
五、表演注意事项	134
六、运动会开幕式表演案例	135
 第十二章 初中身体素质特色操的图解与文字记写	138
第一节 初中速度素质特色操	138
第二节 初中力量素质特色操	149
第三节 初中柔韧素质特色操	170
第四节 初中耐力素质特色操	186
第五节 初中灵敏素质特色操	195
 参考文献	208
 后记	210

第一章 绪 论

第一节 初中身体素质特色操的概述

一、初中身体素质特色操产生的背景

根据 2010 年国民体质监测结果（按规定我国每 5 年开展一次国民体质监测工作），我国青少年学生体能素质整体下降的幅度相对于上一次国民体质监测时有所减缓，但仍在下降。具体表现为：

（一）肺功能指标维持低水平

肺活量/体重指数可以一定程度上反映人的肺功能。我国青少年体质健康调研显示，1985～2005 年，肺活量和肺活量/体重指数在 20 年间总体上呈下降趋势。分析报告显示，2008 年学生的肺活量/体重指数分布，优秀率为 15.62%，良好率为 22.59%，及格率为 39.24%，不及格率为 22.54%。2010 年各年龄组测试结果与 2008 年相比，整体水平略有提高，不及格率降到 20.08%，但是，肺功能总体水平仍然处于较低水平。

（二）超重和肥胖现象严重

从 2008 年我国青少年体质健康调研统计显示，学生营养不良占 8.58%，低体重占 42.21%，标准体重占 37.01%，超重占 4.55%，肥胖占 7.66%。2010 年统计显示，超重和肥胖分别增加到 5.05%和 9.41%，这表明由营养过剩导致的肥胖和超重情况继续恶化。当前青少年群体营养状况呈现典型的“双峰现象”，即超重和肥胖问题十分突出，营养不良和低体重现象没有改变。

（三）速度、力量素质增长趋于停滞

速度、爆发力、力量素质是人体运动能力的重要基础。《体质调研》显示，1995～2005 年，学生身体素质中反映速度素质的 50 米跑成绩、反映爆发力素质的立定跳远成绩和反映力量素质的引体向上、斜身引体、仰卧起坐成绩，除速度素质下降幅度较小外，其他素质均有明显下降。

从调研数据显示，2008～2010 年，反映学生速度、力量素质的 50 米跑、立定跳远、引体向上、斜身引体、仰卧起坐成绩，基本没有增长。依据青少年身体素质发育理论，男子 16 岁前、女子 13 岁前速度素质发展较快，男女均在 20 岁左右达到最好成绩，但实际情况与此不相吻合，从小学到大学，随着年级的增高，优秀率反而降低，不及格率增高，表明大学生更缺乏锻炼。

（四）耐力素质低谷徘徊

耐力素质与人的呼吸系统、心血管系统的机能密切相关。依据不同的年龄，可以通过测试 400 米跑（或 50 米×8 往返跑，11~12 岁男女生）、800 米跑（13~22 岁女生）、1000 米跑（13~22 岁男生）的成绩来反映耐力素质。从统计数据显示，1985~2005 年，各年龄组男女学生的成绩逐年下降。2008 年学生耐力素质不及格率在 10%~14%，2010 年学生耐力素质的不及格率，小学、初中、高中、大学生比例在 10.64%~12.84%；总体合格率，大学好于高中，高中好于初中。其中，大学生耐力素质优秀率最低。

在 2013 年的青少年体育发展交流会上，关于“中日韩三国青少年体质对比”报告中再次显示：近 20 年中国青少年学生的肺活量、速度、力量等体能素质持续下降。体质的下降不仅仅对青少年的身体健康、学习效率、生活质量有所影响，而且也影响到我国部队的兵源质量。

实际上关于增强青少年体质的问题，中共中央国务院于 2007 年出台的《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》就反复强调锻炼与体育课的重要性，并且在文件中明确做出了“每天锻炼一小时”、“统筹安排体育课程、大（操）和课外体育活动”等规定。这些政策、文件在一定程度上给学校体育奠定了发展基础，但在实际操作中，并没有扭转青少年体质下降的趋势。其主要原因有：（1）现行教育制度下，由于升学的原因，大多数学生依靠短期突击应对体育测试，出现“高分低素质”的现象。（2）体育运动易带来意外伤害，为防范事故，学校对体育运动慎之又慎，出现“越差越危险”的现象。（3）部分学校硬件设施不完善，活动项目受到限制，出现“上课打打球、跑跑步”的现象。（4）教师能动性不够，在设计课程时，无视学生的兴趣爱好，练习形式单一、选择的内容枯燥，出现学生上体育课“无趣又无奈”的现象。

初中是九年义务教育的最后阶段，能否养成良好的体育锻炼习惯关系到学生身体能否健康发展。《全民健身计划纲要》的重点实施对象是少年儿童，初中生正处于少年时期，其生长发育旺盛，如果在这个关键阶段，施予学生科学的体育方法，增强学生的体育意识，培养学生的体育能力，使学生养成良好的体育锻炼习惯，就会为终生体育奠定坚实的基础。初中身体素质特色操正是在这样的大背景下应运而生的。它创新性地把身体素质练习以大课间的形式呈现，改变常规身体素质锻炼的枯燥和单一性，从而使身体素质练习趣味化、常态化、艺术化，达到促进学生体质增强，让学生健康成长的目的，同时也为学校大课间活动提供一种思路。

二、初中身体素质特色操的概念

随着我国校园活动的改革以及大课间活动的推出，具有校园文化和校园特色的身体素质特色操也随之应运而生。身体素质特色操的推广首先是由成都体育学院承办的国培计划开始实施的，通过校内外专家评审并得到一致好评，是一项逐渐开展起来的朝阳项目。

初中身体素质特色操是指以发展初中生各项身体素质为目的，具有艺术性、趣味性、知识性的一种练习形式。它是在传统项目特色操的基础上发展起来的，适用对象主要是初中生。

三、初中身体素质特色操的分类

身体素质通常指的是人体肌肉活动的基本能力，是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。身体素质经常潜在地表现在人们的生活、学习和劳动中，也表现在体育锻炼方面。尽管一个人的身体素质的好坏与遗传有关，但与后天的营养和体育锻炼的关系更为密切，通过正确的方法和适当的锻炼，可以从各个方面提高身体素质水平。我们既可以把身体素质看成是人体完成某个动作过程中表现出来的固有能力和耐力，也可以看成是人体在肌肉活动中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏性及柔韧性，还可以指人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等机能。初中身体素质特色操是把力量、速度、耐力、灵敏和柔韧基本身体素质编排到成套的特色操里，创编出适合初中生锻炼的身体素质特色操。其具体分类如下：

初中力量素质特色操是围绕初中生身体素质测试内容“掷实心球、立定跳远、仰卧起坐”三个动作进行创编的。成套中选用了俯卧支撑、鸭子步、深蹲纵跳、仰卧起坐等动作，有针对性地发展上肢、下肢和腰腹力量。该套操动感十足、节奏感强，化解了常规力量训练的枯燥感。

初中速度素质特色操是围绕初中生身体素质测试内容“50 米跑”所强调的位移速度能力进行设计的。成套操选用了短距离跑中的基本动作符号，结合追逐跑、高抬腿跑、后蹬跑、绕髋、拧髋等专项技术练习动作创编而成。该套操练习形式多样、组织形式活泼，使练习者在轻松快乐的氛围中完成速度素质的练习。

初中耐力素质特色操是围绕初中生身体素质测试内容“1000 米（男）、800 米（女）”的耐力素质要求进行设计的。成套操在音乐的伴奏下，选用一些简单而有动感的跳跃动作，结合有助于提高有氧耐力水平的各种不同形式的变速跑、持续慢跑等动作进行循环练习。在练习过程中，通过配合和队形的变化避免了练习的枯燥和单一，保持了练习者的兴趣，从而达到增强肺活量的目的。

初中柔韧素质特色操是围绕初中生身体素质测试内容“坐位体前屈”的动作，利用瑜伽拉伸的特点进行设计的。成套操选用了“拜月式、三角式、侧伸展式”等具有代表性的瑜伽动作，同时加入与音乐风格一致的个性化动作作为过渡，让正处在叛逆且对事物有自己的一定理解的初中生在柔韧训练时，有一定的空间释放个性。该套操动静结合，练习效果明显。

初中灵敏素质特色操是围绕初中生身体素质测试内容的要求进行设计的。由于考虑到基层体育教师的配置参差不齐，所以避开了传统的健美操、徒手操等练习形式，借鉴目前发展下肢灵敏和协调的具有代表性的“十字象限、绳梯”等相对比较易操作的练习手段，融入街舞元素进行创编。练习中通过节奏的变化、方向的变化和参与部位的变化来达到提高学生灵敏性的目的。

四、初中身体素质特色操的亮点

（一）该系列身体素质特色操充分结合《国民体质测定标准》的科学性与“操化动作”的艺术性，合理地融入《国民体质测定标准》的相关测试内容和指标，把身体素质锻炼以

大课间活动的形式常态化。

（二）该系列身体素质特色操对身体素质各个方面均有涉及，涵盖人群面广。同时各段动作呈阶梯式编排，即前一段动作与下一段动作相互衔接，从而保证素质锻炼的连续性。成套操编排根据不同年龄段学生身心发展的特点和身体素质发展敏感期来开发和制订有针对性的练习内容，从观念、内容到方法、手段全方位变革。

（三）该系列身体素质特色操借鉴一些流行的动作元素，强调时代性，打破身体素质锻炼的枯燥、单一、重复性，突出练习中的开放性和观赏性，避免素质锻炼过程中“实用有余”而“吸引力不足”。

（四）该系列身体素质特色操关注学校体育中身体素质锻炼存在的难题，分群体、分阶段、分类别进行针对性设计，从而满足练习人群的生理和心理需求。实施过程既面向全体学生，又区别对待。通过因人施教、因材施教、分层施教来充分发展学生的个性和特长，关注学生的每一个方面。

（五）该系列身体素质特色操给一线教师“可变化”的空间。教师通过改变练习形式、重复个数、移动方向、动作幅度，让同一个锻炼部位、固定的音乐节拍呈现出不一样的练习组合。

（六）该系列身体素质特色操为学生课外体育锻炼开辟了新途径，有效缓解了场地器材相对紧张的状态。据调查有 50% 以上的学生放弃课外体育活动是因为学校体育场地较窄。目前，学校学生的人均活动面积较少，运动场地、器材等体育设施相对紧缺，而该系列身体素质特色操有较大的同一性、集体性和灵活性，为学生课外体育锻炼开辟了新途径。

五、创编初中身体素质特色操的意义

（一）在“育人为本、健康第一”的办学理念，倡导素质教育的当今，遵循初中生身心发展的特点与规律，顺应学生的个性发展，围绕身体素质，创编以集体锻炼、团队相互配合为主，技术简单，技巧性与趣味性相结合，有利于增进身体健康和心理健康、发展学生综合素质的初中身体素质特色操，并运用于体育教学与大课间活动，是教育创新与教学改革所应尊崇和倡导的。

（二）初中身体素质特色操把人文精神和体育文化注入其中，对丰富校园体育文化、搭建学生的体育交流平台，以及改革、创新和发展学校体育教学与竞赛具有一定的指导意义。

（三）由于在初中身体素质特色操的创编过程中突出了体质健康锻炼标准的主旋律，强调了集体锻炼，体现了团结协作，调动了学生参与的积极性与主动性，因此通过集体锻炼和协同练习，集体意识、团队精神、承受比赛胜负的心理素质以及与不同对象合作、不同方式合作的社会适应能力在一定程度上就能得到锻炼。