

YANGGIJANGXIADYUNLV

阳光下的 韵律

健美操

岑叶波 赵 鑫 何海兰 编著

浙江省鄞州区五乡中学校本课程健美操·学生用书



JIANMEICAO



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

浙江省鄞州区五乡中学校本课程健美操·学生用书

阳光下的韵律

健美操

岑叶波 赵 鑫 何海兰 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光下的韵律：健美操 / 岑叶波，赵鑫，何海兰编著. —宁波：
宁波出版社，2012.5
ISBN 978-7-5526-0029-2

I. ①阳… II. ①岑… ②赵… ③何… III. ①健美操—高中—
—教学参考资料 IV. ① G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021077 号

阳光下的韵律：健美操

编 著	岑叶波 赵 鑫 何海兰
出版发行	宁波出版社 (宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 邮编：315040)
印 刷	宁波报业印刷发展有限公司
责任编辑	徐 飞 徐欢欢
封面设计	金字斋
开 本	889mm × 1194mm 1/16
印 张	7
插 页	4
字 数	142 千
版次印次	2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5526-0029-2
定 价	20.00 元

鄞州区五乡中学校本课程开发委员会

主 任 王耀鹤

副主任 王国云 楼力敏 鲁锡军

委 员 吴伟妙 车海波 杨奕信 方飞燕

任 瑞 励乾忠 陈欢夸 徐亚辉

鄞州区五乡中学简介



校 门



广 场



田径场



室内形体房

鄞州区五乡中学是一所创建于 1956 年的区属重点普高。2000 年 3 月通过了浙江省 A 级学校评估，2005 年又升格为省三级重点高中。2009 年 8 月以前，学校位于五乡镇蟠龙村内。因位于居民区内，学校发展受到限制。为了更好地满足优质高中教育教学需求，2007 年 3 月，区长办公会议确定了五乡中学搬迁事宜。2009 年 9 月，新校区投入使用。新校区位于五乡镇五乡西路（宁穿路）999 号，西临东外环路，毗邻宁波东部新城，交通便利。校园规划总用地面积 88417 平方米，其中一期总用地面积为 67625 平方米，总建筑面积为 39850 平方米，总投资约 1.95 亿。目前，学校拥有 30 多个教学班级，1700 余名学生，在编正式教职员工 140 多人。学校秉承“明理、尚志、博学、笃行”的校训，继承发扬“立德树人、求实创新”的校园精神和“勤奋、踏实、文明、健康”的八字校风，努力追求“人和气顺风气正、求实创争质量高、严格规范管理好、整洁雅致环境美”的管理目标，积极构建与现代化人文特色学校相匹配的教育教学管理体系，创建现代化高品质校园。

五十五年的办学历史使学校积淀了深厚的文化底蕴和脉脉的人文情怀，2 万多名毕业生遍布海内外，培育了大批高层次专家、学者以及政府官员和公务员等。其中杰出代表有中国工程院院士、浙江省农业科学院院长陈剑平，还有浙江大学、上海复旦大学、上海交通大学教授、博士生导师，英国国际园艺研究中心访问教授，首批浙江省特级专家等。

最近十年，学校坚持“以人为本、面向全体、和谐发展”的办学理念，确立“德育为首、诸育并举”的方针，坚持对学生实



室内体育馆



艺术馆

施素质教育，突出学生为主体，强化科学规范的管理，重视高中生涯规划指导，实施分层德育教育和以联寝为纽带的德育导师制工作。重视教学观念的

更新，积极推进新课程实验。大胆进行“农村普高学生自主性动态分层教学”研究与实践，丰富社团课程和研究性学习，构建国家、地方、校本三级课程体系。积极发展学生综合素质和体艺特长，培养“品性优良、学有所成、技有所长、身心健康、富有潜质和个性发展的优秀高中毕业生”。高考成绩骄人，体育、艺术专业人才逐年增多，历年来一直保持着教育教学的高质量，被誉为“低投入、高产出”、“一般学校不一般”的学校。学校先后荣获“区十大红旗团组织”、“区安全管理先进单位”、“第五届第一批区级文明单位”、“区首批‘平安校园’”、“区学校安全与综治工作先进单位”、“区工会工作先进集体”、“区五四红旗团委”、“区教育宣传工作先进集体”、“区中小学生课外文体活动工程示范学校”、“区教育科研先进集体”、“区五星级数字化校园”、“区教育系统先进基层党组织”、“区第三批中小学心理辅导规范咨询室”、“区中小学德育工作先进集体”，“市第二批中小学行为规范示范学校”、“市高中会考工作先进集体”、“市级先进团组织”、“第七轮宁波市示范性文明学校”、“市园林式单位”、“市第九批环保模范（绿色）单位”、“市教育系统‘五好’先进基层党组织”、“市综合实践活动课程开发与实施先进学校”等荣誉称号。

面向未来，学校制订了“十二五”教育发展规划，将继续深化新课程实验，积极推进素质教育。通过“树理念、优管理、立品质、创特色”和校园三大工程——“凝聚力工程”、“文明工程”、“爱心工程”的建设，打造人文校园、书香校园、智慧校园、和谐校园。并借新一轮省课程改革东风，以人文、外语、体艺特色为切入口，科学定位，提升内涵，优化品质，探索普高多元化办学道路，促进学校多样化、特色化、国际化发展，树立学校的教育品牌与特色，争创浙江省体艺特色项目学校和浙江省优质特色高中，再创五乡中学辉煌的明天！



乒乓球馆



攀 岩

健美操教学、训练掠影



大课间：特色校操掠影



轻器械健美操：弹力带操



有氧操：《旗开得胜》

团体操表演掠影



健美操近三年获得的荣誉

2009年7月，宁波市首届中学生健美操比赛（黄金级）规定套路第一名。

2009年10月，省第十一届中学生健美操比赛器械组第四名。

2011年8月，浙江省首届青少年阳光体育运动会健美操比赛竞技组混合双人操第二名和普及组风采组合第四名。

2011年8月，宁波市中学生健美操比赛风采组自编操第二名和规定徒手六人操第三名。

2011年11月，肯德基全国青少年“校园青春”健身操宁波市赛健身操第一名、啦啦操第一名和团体总分第一名三项冠军。本校赵鑫老师获得比赛最佳教练奖。



序

健美操集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐为一体，以强身健体为目标，有塑造形体、陶冶情操的效果，已经成为学校体育教学和课余训练的重要内容。但在实际教学工作中，很多学校采用了大众健美操训练体系，与学生的身心发展特点和实际学习水平有所脱节。基于这一现状，五乡中学的老师们根据课程标准对高中生体育与健康的基本要求，结合自身多年来的健美操教学经验，编写了这本体例独特、视角独到、方法新颖的健美操教材。

本教材的特点之一是将理论与实践加以融合，以指导学生实践健美操活动的知识与方法为主线，以培养其健美操兴趣为侧重点，从基础模块、中级模块、高级模块三个层次，逐步解析分解动作，提高动作难度，给予初学者一个循序渐进的学习过程，有助于学生达到学习和掌握技术，提高身体素质，增进身心健康的目的。因此，本教材的内容不是简单的重复，而是在动作准确性、协调性、技巧性、敏捷性以及心理承受能力、意志品格的表现等方面不断提出更高要求。

本教材的特点之二是在基本操化动作的基础上，融入了编者多年来于竞技健美操训练中总结出来的经验。在竞技健美操动作与大众动作两者间，根据学生自身素质与学习程度取长补短，博采众长，形成一套独具特色的健美操教学训练体系。同时，在教材的最后部分对竞赛健美操的规则做了简单介绍，可供有兴趣的学生阅读与参考。

本教材还有一个独具匠心之处在于设计了模块学习评价，对动作要领做了简单的提示，指出了动作技巧，强调了健美操运动的参与性与实践性，给学生创造了认识自我、提高自我的平台。

真诚希望此教材能带给学生轻松愉悦的、全新的体育课程体验，并预祝广大学生读者拥有更健美的身体，更坚强的意志，更健康的身心。

王乔君

2012年2月

说 明

新的《体育与健康》课程标准，明确要求各地区各学校根据地方经济和文化特点，从实际出发，努力发掘体育课程资源，大力开发校本课程。

我校顺应课改发展趋势，根据学校的实际教学师资力量和现有的教学条件，开发了健身运动选修课《健美操》作为校本课程。

我校健美操课程最大的特点是，跳出传统大众健美操体系，采用竞技健美操系统进行教学。我们根据高中学生的实际学习水平，努力克服大众健美操动作简单的缺点，突出竞技健美操的操化动作，淡化、降低难度动作甚至不含难度动作，形成了我校独具特色，以健美操操化动作为主的健美操学练体系，以更好地锻炼学生动作的爆发力，肌肉的主动控制，身体姿势以及整体的艺术性、节奏感和表演性。同时，该健美操课程以学练基本功为主，循序渐进，逐级提升，有助于初学者快速入门和技术提升。

本书是根据我校健美操课程的特点和课程目标而编写的模块化教材。全书共分成七章。第一章健美操学习概述，介绍健美操的发展和健美操模块学习的要点；第二章健美操初级模块学习，重点练习基本步法、基本手型、基本手臂操化，形成正确的健美操概念，提高对健美操的认识；第三章健美操中级模块学习，对初级模块的进一步加强和提高，着重练习基本步法的串连与变化；第四章健美操高级模块学习，着重于套路的学习，并运用于表演；第五章轻器械健美操，介绍新的健美操发展项目，利用学校现有的器械弹力带进行轻器械健美操的学习；第六章模块学习评价，使学生了解评价的构成，更好地明确学习目标；第七章健美操竞赛规则简介，介绍和普及健美操竞赛规则，帮助学生提高健美操的鉴赏水平。

在本课程的开发与实施，以及本教材的编写过程中，得到了宁波市内众多专家、领导的指导和支持。宁波大学体育学院陈福华老师对本书提出许多宝贵的意见，并参与部分教学设计。浙江纺织服装职业技术学院欧鹏飞老师和宁波大学荣明老师对教学设计提出有效性建议，在此深表谢意！

还要特别感谢宁波大学体育学院副院长、健美操学科组组长王乔君教授为本书作序及对本课程的友情指导！感谢五乡中学王耀鹤校长对本书编写和出版的大力支持，感谢方飞燕、徐亚辉、任瑞、徐宏峰、郑陈铅、陈欢夸、纪幸波老师和其他体艺组老师们的协助！

编者

2012年2月

目 录

序·····	王乔君
说明	
第一章 健美操学习概述·····	(001)
第一节 健美操运动的发展·····	(001)
第二节 健美操模块学习概述·····	(007)
第二章 健美操初级模块学习·····	(011)
第一节 手型与手臂学练·····	(011)
第二节 基本步法学练·····	(018)
第三节 基本功套路·····	(021)
第三章 健美操中级模块学习·····	(042)
第一节 手臂操化练习·····	(042)
第二节 基本步法组合·····	(044)
第三节 中级学习套路·····	(048)
第四章 健美操高级模块学习·····	(058)
第五章 轻器械健美操·····	(072)
第一节 几种常用步法·····	(073)
第二节 弹力带操·····	(076)
第六章 模块学习评价·····	(092)
第一节 模块成绩总评价·····	(092)
第二节 运动技能评价·····	(094)
第七章 健美操竞赛规则简介·····	(096)
第一节 健美操总则·····	(097)
第二节 成套动作评分·····	(101)
参考文献·····	(105)

第一章 | 健美操学习概述



第一节 健美操运动的发展

现代健美操运动起源于 20 世纪 70 年代末、80 年代初的美国,它的英文原名是“Aerobics”,意思为“有氧操”。“健美操”这个名称是在它刚传入我国时,我们根据它的运动特征所起的中文名称。健美操是有氧运动的一种。有氧运动是相对于无氧运动来说的,以人体有氧系统供应能量的运动,其特点是活动时间长、强度低,主要影响练习者的心肺功能,是耐力素质的基础。

健美操作为一项独立的运动项目兴起,是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,以有氧练习为基础,以健、力、美为特征的体育运动项目。作为一项新兴的体育运动,它以其独特的魅力在众多的传统体育项目中脱颖而出,受到越来越多的人的喜爱。目前,不仅在社会上以健美操为主要内容的各种健身中心遍布我国大中型城市,而且在大、中、小学里健美操也被列入教学大纲,作为正规的教学内容传授。此外,各种以健美操为主要内容的电视节目的播出,也促进了健美操运动的普及与开展,使更多的人认识了健美操,并加入到健美操锻炼中来。健美操已成为我国全民健身运动的一个重要组成部分。

健美操在动作上吸收了基本体操、艺术体操、现代舞、迪斯科等动作特点,由可以为大多数人所能接受的单个动作、联合动作与成套动作组成,分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操。健美操是一项强调动作的力度和幅度的身体练习,长期参加有益于增强肌肉的力量,提高肌腱、韧带、肌肉的弹性,从而发展人体的力量和柔韧素质;同时,健美操中有许多不对称的动作和较复杂的上下肢配合动作,经常从事健美操练习,对提高人的协调、灵敏素质有特别明显的促进作用;另外,健美操是由类型、方向、路线、幅度、力度、速度等不同的多种动作组成,学习健美操可以提高对动作的记忆和再现能力,提高神经系统的灵活性、均衡性;此外,健美操还是一项具有艺术性的项目,长期从事该项运动可以增强韵律感、节奏感,提高音乐素养,从而提高认识美、鉴赏美、表现美直至创造美的能力。



● 国际健美操的发展

健美操这一体育形式,最早可以追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。在欧洲文艺复兴时期,许多教育家认为,古希腊体操是人体健美最完整的体育系统,提倡开展体操运动。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,并创造了哑铃、吊环等运动。这些锻炼形式,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。

现代健美操实际上是20世纪60年代初出现的,最初是美国太空总署医生库帕博士为太空人设计了体能训练阿洛别克(AEROBIC)项目。1969年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞编排了健美操。这种体操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎,20世纪70年代在美国最先兴起,并掀起热潮。80年代初,随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展,健美操以其强大的生命力风靡世界。美国是对世界健美操的发展有着重要影响的国家,其代表人——影视明星简·方达,根据自己的健身体会和经验,撰写了《简·方达健美术》一书。该书自1981年出版后,引起了世界的轰动。她以现身说法的方式,促进了健美操在世界范围内的推广。

1984年美国约有7万人参加各种类型的健美操练习,用于体操、舞蹈和健美操的活动经费每年约2.4亿美元。

1985年美国首次举行了健美操比赛,在5平方米的场地上,用1分半到2分钟的时间表演造型美观、力度明显、变化多样、流畅舒展的男女单人、混合双人、女子三人的成套健美操。比赛内容每套操包括俯卧撑4次、仰卧起坐4次、高踢腿4次、5秒钟连续原地跳四类规定动作,另外还有大量的徒手操化动作、现代舞和民间舞蹈动作以及简易的技巧动作,如前滚翻、前软翻、臂叉等。每10秒144—156拍的节奏,音乐伴奏下边舞边操,令人兴奋,充分显示了青春活力。正是通过这次比赛,美国开始正式举办一年一度的健美操锦标赛,并确定了竞赛项目和规则,使健美操得以迅速推广,发展成为竞技性运动项目。

除了美国,欧洲健美操的开展也很广泛。英国早在1956年就建立了大不列颠健美操协会。该协会通过举办健美操教师训练班,向学员讲授解剖学、人体造型学、教学法以及大量的体操和舞蹈动作,为健美操的广泛发展奠定了基础。法国仅巴黎就有1000个健美操中心,每星期日上午10点,有500万法国人随着电视中领操员的口令做1小时健美操。意大利罗马有40处健美操场所,每天做操的人从早到晚从不间断。俄罗斯还把健美操列入大、中、小学体育教学大纲,并多次举办全国性教练员培训班,定期在电视台向广大健美操爱好者教授健美操。波兰、保加利亚等东欧国家的健美操开展情况与俄罗斯相似。

亚洲健美操发展也是风起云涌。日本在1984年举办了首届远东健美操大赛,1987年成立了

健美操协会。同时健美操在新加坡、菲律宾、韩国以及东南亚国家和地区也迅速兴盛起来,由此形成了世界范围内的健美操热。

近几年,国际上健美操运动技术发展很快,健美操的训练已不再是一个短期的、简单的过程,而是形成了一个全面的、系统的训练体系。

1994 年国际体操联合会正式接受健美操进入国际体联,建立了 FIG 健美操组织委员会,实现了国际化运作,使健美操运动得到了进一步的推广与发展。

1995 年,国际体操联合会在法国举办了首届世界健美操锦标赛。为了使竞技健美操早日进入奥运会,曾获第六届世界竞技健美操锦标赛的俄罗斯混双冠军和巴西三人冠军在 2000 年悉尼奥运会上进行了表演,他们获得了成功并得到了奥委会的认可。国际健美操委员会力争早日将健美操项目带入奥运会。现每年国际上举办的健美操活动有:健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛。

● 国内健美操的发展

1840 年鸦片战争之后,欧美各国体操相继传入我国。1949 年新中国成立后,我国推广的第一套广播体操至第八套韵律体操,都是把肢体活动与音乐节奏融为一体的健身体操。

现代健美操在我国发展的历史并不长,但发展速度却非常快,在我国真正兴起应该是 70 年代末、80 年代初。当时北京、上海、广州等地相继举办了各种健美操培训班,随后通过各种新闻媒介对国外各种健美操的介绍,逐步推动了健美操在我国的广泛开展。

1982 年 2 月,中国青年出版社出版了印数近 29 万册的《美·怎样才算美》一书,选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃操”。自此,“健美操”一词被体育工作者迅速采用。

1984 年起,中央电视台相继播放了孙玉昆创编的“女子健美操”、马华“健美 5 分钟”、“美国健身术”、“动感组合”等节目,为健美操在我国的宣传与普及起到了积极的引导作用。同年,北京体育学院成立了健美操研究组,接着上海体育学院成立了健美操教研室,率先开设了健美操课程。一些大专院校也根据国家教委对高校体育教学的要求,逐步开设了健美操普修或选修课,从而把我国的健美操从社会引向了学校。

1986—1988 年,健身健美操和竞技健美操在我国得到了长足的发展。1986 年 4 月在广州举行了我国首次“全国女子健美操邀请赛”,第二年 5 月在北京又成功地举办了首届正式的竞技健美操比赛——“长城杯”健美操邀请赛,第一次把健美操列为正式比赛项目。随后 1988、1989、



1990、1991年先后在北京、贵阳、昆明、北京举办了四届邀请赛。1992年起改名为全国健美操锦标赛,成为每年举办的传统赛事。另外,北京分别在1992年和1995年举办了两届全国健美操冠军赛。我国于1992年12月首次参加了在法国举行的首届健美操锦标赛。

在健身健美操和竞技健美操迅速发展的同时,我国也有组织、有计划地推动全国大学生健美操运动的发展。1992年2月,在北京成立了中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会。

1992年9月,中国健美操协会在北京的正式成立,标志着我国健美操运动进入一个崭新的发展阶段。

1995年推出健美操运动员等级制度。

1996年在全国范围统一竞赛规则。

1997年11月中国健美操协会在归属国家体育总局体操运动管理中心管辖之后,各级领导打破传统观念,解放思想、统一思路,明确项目发展方向,实现与国际接轨。

1998年,举办了全国锦标赛暨全国健美操运动会。国家体育总局颁布了《健美操活动管理办法》,并推出《健美操指导员专业技术登记制度》和《全国健美操大众锻炼标准(试行)办法》。

2002年在立陶宛的世界健美操锦标赛上,我国健美操首次实现了突破,团体和单项跻身于世界前八名;2004年在保加利亚的世锦赛最后一天,五星红旗第一次飘扬在健美操颁奖仪式上;2006年在我国南京举办的世锦赛上,《义勇军进行曲》首次响彻在世界健美操锦标赛的赛场上,这标志着中国的竞技健美操在国际舞台上掀开了新的篇章。

● 健美操的分类

世界健美操和我国健美操种类繁多,分类方法也各不相同。一般根据健美操的目的和任务,可以将其分为健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。

1. 健身健美操

健身健美操也称大众健美操,是集健身、娱乐、防病为一体的群众性普及性健身运动。健身健美操的主要目的在于健身,运动强度和动作难度相对较低,可为社会不同年龄、层次、性别、职业的人所选用。根据不同的需要,健身健美操还可从不同的角度进一步分类和命名。

(1)按年龄结构分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少年健美操、儿童健美操、幼儿健美操等。

(2)按人体解剖结构活动部位分为头颈健美操、肩部健美操、胸部健美操、臂部健美操、腹部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。

(3)按练习的目的和任务分为热身健美操、姿态健美操、形体健美操、减肥健美操、节奏健美操、活力健美操、跑跳健美操等。

(4)按练习形式分为徒手健美操、持轻器械健美操(哑铃、彩球、花环、绳、手鼓等)、专门器械健美操(垫上健美操、踏板健美操、健骑机健美操等)等。

(5)按人数分为单人健美操、双人健美操、3人健美操、6人健美操、8人健美操和集体健美操等。

(6)按性别分为女子健美操和男子健美操。

(7)按人名、动作特色分为简·方达健美操、瑜伽健美操、迪斯科健美操、搏击健美操、拉丁健美操、爵士健美操等。

2. 竞技健美操

竞技性健美操是在健身性健美操的基础上发展起来的,是健身性健美操发展到一定阶段的必然产物,从而也使健美操成为一项真正的体育运动项目。目前,世界上较为公认的竞技性健美操的定义是“竞技健美操是在音乐伴奏下,完成连续复杂的和高强度动作的能力”。该项目起源于传统的有氧健身舞。竞技性健美操以成套动作为表现形式,在成套动作中必须展示连续的动作组合、柔韧性、力量与七种基本步法的综合使用,并结合难度动作的完美完成。在参赛人数、比赛场地和成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行。规则对成套动作的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。主要目的是“竞赛”,比赛项目分为男单、女单、混双、三人和六人共5个项目。

3. 表演健美操

除了健身性健美操和竞技性健美操,在我国还有一种表演性健美操。表演性健美操的主要练习目的是“表演”,它是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操,时间一般为2—5分钟。其动作较健身健美操动作复杂,音乐速度可快可慢,为了保证一定的表演效果,动作较少重复,也不一定是对称性的。参与人数不限,并可在成套中加入队形变化和集体配合的动作。表演者还可以利用轻器械,如花环、旗子等,也可采用一些风格化的舞蹈动作,如街舞、爵士舞等,以达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果的目的。

表演健美操是通过表演展示其价值和魅力,让观众在观赏中陶冶情操、净化心灵,从而促进健美操活动的广泛开展,它也能满足人们展开和表现自我的需要。表演健美操常用于在特定的活动、场合或节日庆典中进行表演,集观赏、娱乐为一体。一般而言,健身健美操用于表演极其普遍,竞技健美操用于表演时可不受规则的限制。表演健美操对于弘扬民族文化艺术,促进精神文明建设具有重要作用。



四 国际健身协会和竞技性健美操组织简介

1. 国际健身协会

(1) 国际健身协会 (IDEA) 是世界上最大的国际性健身组织, 成立于 1982 年, 总部设在美国。目前, 有来自 80 多个国家的 23000 多名会员。致力于为世界各地的健身专家提供最新健身信息和继续教育的机会。已有自己的多种出版物, 并每年举行各种活动, 如世界上非常有影响的“IDEA”健身大会等。

(2) 亚洲健身协会 (ASIAFIT) 成立于 1991 年, 总部设在香港, 是亚洲地区最有影响力的健身性国际组织。通过全球网络, 支持教育, 宣传健康, 致力于推动健康和健身教育在亚洲地区的发展。也有自己的专业出版物, 并组织各种健身的宣传和教育活动, 如一年一度的“ASIAFIT 健身大会”等。

(3) 国际健美操与健身联合会 (FISAF) 成立于 20 世纪 80 年代中期, 总部设在澳大利亚, 有会员 40 多个, 在亚洲和太平洋地区较有影响力。除了每年举行健身操专业比赛外, 还组织各种健美操培训班, 并颁发国际健身指导员证书。

2. 竞技健美操国际组织

(1) 国际体操联合会健美操委员会 (FIG) 成立于 1881 年, 总部设在法国。原有体操、艺术体操等项目, 于 1994 年接受健美操为其正式的比赛项目, 并颁布了第一本竞技性健美操竞赛规则。从 1995 年开始, 每年举办 FIG 健美操世界锦标赛。1999 年, 国际体操联合会合并了蹦床、技巧两个国际组织, 成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操六大项的单项体育组织。我国是国际体操联合会的正式会员国。

(2) 国际健美操冠军联合会 (ANAC) 成立于 1990 年, 总部设在美国。主要举办 ANAC 世界健美操冠军赛。

(3) 国际健美操联合会 (IAF) 成立于 1983 年, 总部设在日本。1994 年以前是世界上最大的国际健美操组织, 目前有会员国近 30 多个。每年举办 IAF 健美操世界杯赛。