

全国普通高等学校公共体育示范教材
全国普通高等学校学校体育教学指导委员会推荐
新——世——纪——体——育



健美操

编委会 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

全国普通高等学校公共体育示范性教材
全国普通高等学校体育教学指导委员会推荐

新 世 纪 体 育



健美操

编委会 组编

高等教育出版社

内容提要

本套丛书是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的,紧密围绕教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书的主要特点是采取“平台+模块”的结构,分为三个平台,不同平台反映了不同层次学生的学习要求,体现健美操内容与大学生认知结构的统一。第一平台(第 1 章)从健美操最基础的常识入手,是每个学生学习健美操的必读内容;第二平台(第 2、3 章)是对第一平台的实践和拓宽;第三平台(第 4、5 章)则是为满足某些对健美操项目有特殊要求的学生而设置。各平台的内容又采取模块组合的方式,模块间相对独立,每个学生可根据自己的需要,选用不同的模块组合。同时,本书的内容编排上穿插了大量体育人文方面的内容,人文性、知识性和可读性强。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材,也可作为体育项目爱好者和健美操练习者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

健美操 /编委会组编. —北京:高等教育出版社,
2005.2

(新世纪体育)

ISBN 7-04-015786-1

I. 健... II. 编... III. 健美操 - 高等学校 - 教材
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第001937号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京外文印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 12.5
字 数 240 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2005 年 2 月第 1 版
印 次 2005 年 2 月第 1 次印刷
定 价 26.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 15786-00

高等学校新世纪体育教材编写委员会

总主编:

季克异、郑厚成、孙麒麟

主 审:

林志超 (全国高校体育教学指导委员会顾问, 北京大学体育部教授)

黄汉升 (国务院学位委员会体育学科评议组召集人, 全国高校体育教学指导委员会技术学科组组长, 福建师范大学副校长, 博士生导师)

王家宏 (国务院学位委员会体育学科评议组成员, 全国高校体育教学指导委员会技术学科组副组长, 苏州大学体育学院院长, 博士生导师)

编委会成员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学教授)	王永祥 (东北大学教授)
王崇喜 (河南大学教授)	刘忠武 (哈尔滨师范大学教授)
孙麒麟 (上海交通大学教授)	张 威 (清华大学教授)
张外安 (湖南大学教授)	张惠红 (南京体育学院教授)
张瑞林 (山东大学教授)	李重申 (兰州理工大学教授)
陈 瑜 (东南大学教授)	陈小蓉 (深圳大学教授)
陈海啸 (华侨大学教授)	季克异 (北京师范大学教授)
郑厚成 (大连海事大学教授)	郝光安 (北京大学教授)
谢 彬 (华中科技大学教授)	薛雨平 (南京大学教授)

本分册主编: 刁在箴、郑 婕

本分册参编人员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学)	王荣民 (北京工业大学)
张 杰 (中国美术学院)	李先雄 (湖南工程学院)
李育林 (河海大学)	单亚萍 (浙江大学)
郑 婕 (厦门大学)	洪 涛 (沈阳航空航天大学)
赵金荣 (首都师范大学)	唐玉梅 (广西师范大学)
袁志华 (四川大学)	翟 林 (华中师范大学)



新

世

纪

体

育



健

美

操



Aerobics



前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作”。并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育所起的作用，在全国高校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家创编了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒体，既受课程目标的制约，其本身又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高等学校体育教学指导纲要（以下简称纲要）》提出的要求，构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编制这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面的突破：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体力和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，为了满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能适应多种课程类型的需要，尝试与网络互动，以便为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 编写系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书，是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想。希望站在教育与文化的高度，在拓宽知识领域的前提下，把“编制教材”导向“阐释教材”，以便通过体现教科书和学生用书的特点，来解决“最大适用范围”的问题。

4. 本套系列教材, 包括田径、篮球、排球、足球、乒乓球、网球、健美操、游泳、定向越野、保健养生、攀岩、冰雪运动、武术与搏击等分册。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”, 各分册教材将淡化运动项目自身的专业体系, 着眼于由运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动, 充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性, 最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织, 前后经过两年多时间, 凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这一特点的同时, 能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合, 使它更有利于引发学生提出问题、促进思考和深入探究的欲望, 以便为优化全国普通高校体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

衷心感谢全国高校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织与指导, 感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育与艺术分社的大力支持与帮助。

编委会
2004年9月



新

世

纪

体

育



健

美

操



目录 CONTENTS

第1章 健美操入门 1

第一节 向你推荐健美操	3
一、什么是健美操(Aerobics)	3
二、你知道健美操之父吗	4
三、健美操皇后简·方达	4
四、健美操运动在我国的发展	4
五、健美操——追求时尚的运动	6
六、怎样从事有氧健美操	7
第二节 浏览“健美操园地”	10
一、健美操的分类	10
二、如何选择适合你的健美操	12
第三节 走进QQ健身聊天室	13
一、你健康吗	13
二、你属于哪种体型	13
三、寻找肥胖的原因	16
四、重塑你的体型	17
五、走出减肥的误区	18

第2章 健美操启蒙 25

第一节 健美操的语言	27
一、了解健美操语言	27
二、健美操常用手语介绍	29
第二节 健美操的基本动作	29
一、健美操基本动作分类	30
二、基本动作练习应注意的事项	45
第三节 学会解读健美操动作图——将引领你去自练、自娱	45
一、方向术语	45
二、实例解读	47

第3章 健美操集锦

49

第一节	休闲健美操——先要从日常生活练起	51
一、	练习须知	51
二、	时时刻刻的健美操	52
第二节	时尚健美操——紧随时代的脉搏跳动	71
一、	有氧搏击操	71
二、	健身街舞——在健身中享受舞蹈的乐趣	75
三、	拉丁操——塑造一个奔放自信的你	80
四、	踏板操	87
第三节	健身减肥操——美与健康的良师益友	90
第四节	拓展健美操——满足个性的不同需要	100
一、	瑜伽——健康新概念	100
二、	普拉提——一种全新理念的健身方式	108
三、	拉力带操	112
四、	拉力带组合操	121
五、	形体操	127

第4章 健美操表演与比赛

135

第一节	集体健身健美操	137
第二节	啦啦队操	142
第三节	单人竞技健美操	149

第5章 健美操课外点击

155

第一节	健美操音乐	157
一、	健美操音乐的特点	157
二、	健美操音乐的功能	158
三、	健美操音乐的表现	158
四、	健美操音乐的选择	159
第二节	健美操欣赏	159
一、	健美操常识	159
二、	健美操欣赏	160
第三节	健身俱乐部——健康投资者的乐园	165
一、	怎样选择适合你的健身俱乐部	165
二、	怎样选择适合你的教练、健身方式或课程	165
三、	怎样选择运动服装	166
四、	做健身房中的“好学生”	167

第四节	怎样学会自编健身操套路	168
一、	自编原则	168
二、	自编技巧	168
三、	自编方法	169
第五节	健身博士为你设计锻炼方案	173
第六节	你想知道锻炼效果吗——必须学会自我检测与评价	178
一、	先教你一个简单方法——对照标准裸身照镜子	178
二、	再通过以下措施——建立个人健康档案	179
三、	要采取以下手段——把握适宜运动负荷	182
主要参考文献		185
后 记		186

新世纪体育 ■ 健美操

第1章 健美操入门



健康的才是美丽的
只有健康的身体才有健康的心灵
我运动 我健康 我快乐
生命是美丽的，对人来说美丽不可能与
人体的健康分开
——(俄)车尔尼雪夫斯基

章前导言

你知道简·方达吗？你知道库珀吗？影视明星与太空总署医生似乎毫无关联，然而就是健美操（Aerobics）竟然把他们连在一起，几乎同时成为现代健美操的创始人。如今，这项追求符合自身特点，且与时代精神和社会时尚合拍的运动，因其激情洋溢的音乐、充满青春活力的身体动作以及科学的锻炼方法，已越来越受到青年学生的青睐。本章将引领你漫游健美操园地，寻找属于你自己的一块健身乐土。

学习目标

对健美操建立初步的认识
选择适合你锻炼的健美操内容
健身博士的忠告

目 次

第一节 向你推荐健美操	3
第二节 浏览“健美操园地”	10
第三节 走进 QQ 健身聊天室	13

关键词

健美操	种类	有氧运动	QQ	健身
Aerobics	Category	Aerobic exercises	QQ	Fit keeping

第一节 向你推荐健美操

当今世界,追求健康、崇尚健美之风遍及全球。因为随着生活方式的转变和生活节奏的加快,人们普遍悟出这样一个道理:在漫漫的人生之旅,不仅需要强健的体魄来迎接新世纪的挑战,而且渴望自己变得更加健美,使生活更加充实,充满情趣。

健美操作为融健、力、美为一体的有氧运动,由于其表现形式新颖、动作简单易学、音乐节奏极富情趣、充满青春活力,不仅在我国“全民健身”最受欢迎的十大项目中位居第二,还成为当今青年学生追求自身特点和时代精神的一项时尚运动。

一、什么是健美操(Aerobics)

或许当你第一次接触健美操运动,就会被那激情洋溢,充满青春活力的气氛所感染。因为它在给你艺术享受的同时,还会引发你对健、力、美的向往与崇拜,甚至情不自禁地发出“啊!健之力,力之美”这样的感叹。

健美操之所以被人青睐,那是因为它不仅有体育的魅力而且具有艺术的感染力。

那么什么是健美操?它又是一项什么样的运动呢?其实健美操是一种舶来品,源于英文“Aerobics”,意为“有氧运动”,或称“有氧健美操”,是一项在音乐伴奏下,以操化身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,以追求身心健康、塑造形体和娱乐为目的的新兴体育运动。



快乐点击:

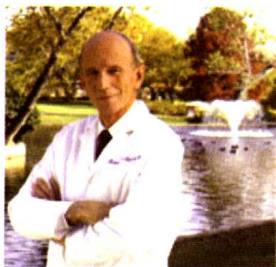
<http://www.caa.net.cn>

<http://www.sinoaerobics.com>



二、你知道健美操之父吗

最早提出“Aerobics”的是美国太空总署医生库珀博士。1968年他在专门为太空宇航员设计有氧体能训练计划的同时,又潜心致力于有氧体操的研究,并发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,成为美国著名的群众体育专家,被人们称为健美操之父。



Dr. Kenneth H. Cooper:
The Father of Aerobics

When Kenneth H. Cooper, published his first bestseller, **Aerobics**, in 1968, he introduced a new word and a new concept to America. Millions of people started exercising, motivated by his preventive medicine research, persuasive public appearances, and a series of inspiring books. In short, a young Air Force physician who had once been a track star in his native Oklahoma had started a worldwide fitness revolution.

三、健美操皇后简·方达

有“健美操皇后”之称的美国著名影星简·方达虽已近70岁了,但至今仍是一颗璀璨耀眼的明星。她那苗条的身材早已成为众多女性通过形体锻炼渴望达到的瘦身目标。



过去几十年来,在瘦身风潮席卷下,简·方达一直在与由食欲旺盛而引起的饮食无法节制作斗争,她唯恐自己发胖,哪怕是一点点,她也不能容忍。20世纪80年代初期,简·方达首创的有氧健身操曾风靡全球,由她撰写的《简·方达健身体操》也在32周内,位居《纽约时报》畅销书排行榜首位。但致力于健身研究的医生库珀,却不认为简·方达的健美操能发展耐力,而只能将其称为健美舞。为此,简·方达针对库珀的质疑,特地制定了一个标准,即把健美操的运动负荷规定在 $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 80\%)$ 之间,提出了运动必须持续20 min以上,每周至少锻炼3次的要求。

四、健美操运动在我国的发展

健美操传入我国是在20世纪70年代末80年代初。那时,随着我国教育制度改革不断深入,美育教育逐渐在学校教育中占有一席之地,而Aerobics的引进与兴起,则为我国美育教育提供了一个重要手段。

Aerobics刚传入我国,曾称它为韵律操、健身操、健美操、健康舞、健力舞、健身术、有氧操或节奏操等。随着这项运动在我国的迅速兴起,不少高校教师纷纷在报刊杂志上刊登了一些介绍和探讨美育的文章,并编排了一些健美操的成套动作,如“女青年健美操”、“哑铃健美操”、“形体健美操”等,从此,追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的“青年韵律操”传遍了全国各大专院校,许多高校纷纷把健美操内容列入教学大纲,成为一项重要的体育教学内容,为我国美育教育和体育教育提供了一块沃土。目前,健美操的种类和练习形式呈多样化的发展趋势。其中最受大学生欢迎的有矫健阳刚的“搏击健美操”,乐舞相融的“拉丁健美操”,别有神韵的“瑜伽健美操”和极富活力的“街舞健美操”等等。

近年来,随着健美操运动的迅猛发展,健美操领域已形成各种流派,也得到了社会的认可。未来健美操的发展趋势可以用三句话来概括:

●练习形式多样化; ●练习内容规范化; ●练习效果科学化。



相关链接

在教育部的关怀与支持下,全国大学生体育协会健美操、艺术体操分会于1992年在北京大学正式成立。全国大学生健美操比赛从1993年开始,至2003年已经举办了11届。全国大学生运动会从1996年第5届开始,也增设了健美操比赛项目。

大众健美操开展状况调查

1. 您最早接触大众健美操的时间?

结果(%): 小学(2) 初中(13)

高中(6) 大学(79)

2. 您最早参加大众健美操的时间?

结果(%): 小学(1.7) 初中(10.2)

高中(3.0) 大学(69)

没参加过(16.1)

★ 文化程度愈高,健身意识愈强

有关调查表明:30.9%的健身者为本科或本科以上学历,大专学历的占36.2%。到健身俱乐部的健身者文化程度普遍偏高。这是因为文化程度高者一般都受过体育教育,有一定健身意识。且大多数人的工作性质属脑力劳动,常处于静态,因而有较强的运动健身需求。



我国健美操发展年代简表

20 世纪 80 年代初, 世界健美操热传入我国;
1987 年, 我国第一家健美操健身中心“北京利生健康城“向社会开放;
1992 年, 中国健美操协会、中国大学生体协健美操分会成立;
1995 年, 推出《健美操运动员技术等级制度》, 首次派队参加世锦赛;
1998 年, 推出《健美操指导员技术等级制度》和《全国健美操大众锻炼标准》;
2000 年, 推出健美操协会会员制;
2003 年, 举办首届北京国际健身大会。

五、健美操——追求时尚的运动

自古以来, 人类由于对美的追求, 始终都在想方设法地修饰和塑造自己, 其中以古罗马人对形体美的追求更甚。例如, 在他们的绘画和雕刻艺术中, 处处表达对身体美的崇拜, 即便在公共场合, 也并不避讳从事裸体的游戏与竞技。而健美操作为一项追求时尚的运动, 不仅可以塑造形体美, 还以它鲜明的时代性、高度的艺术性以及便于推广和具有锻炼实效等特点, 成为当今大学生的挚爱, 像一把青春的火焰迅速在高等学校蔓延……

鲜明时代性

健美操融基本体操、现代舞蹈、流行音乐于一体, 它作为具有鲜明特色和强烈时代感的新型体育项目, 通过节奏强烈的流行音乐、富有时代感的时尚动作以及自娱自乐的心情宣泄, 使其洋溢青春活力和感染力, 不仅迎合了当代青年的精神需求, 吸引无数青年学生加入到锻炼的行列, 更有不少人尝到了其中的甜头, 成为健美操运动的发烧友。

高度艺术性

健美操从表现形式看, 由于锻炼者在节奏鲜明的音乐伴奏下, 时而舒展肢体, 时而扭动腰胯, 似轻盈的海燕腾向天空, 又似蠕动的春蚕眷恋着大地, 可以充分展示健美的体魄, 表现高超的技术, 舞动流畅的韵律, 显露充沛的体力, 宣泄满腔的激情, 所以使这种健与美结合的崭新的体育艺术形式, 在西方体坛被誉为“运动场上的舞蹈”, 而备受青年男女的青睐。

便于推广性

健美操运动不受时间、地点、场地、天气的影响, 也不受性别、年龄、体质状况和健康水平的限制, 更不受参与人员的技术水平、运动能力的制约。由于练习形式纷繁多样, 运动负荷可大可小, 动作有难有易, 时间可长可短, 使不同的锻炼人群均可以找到适合自己的锻炼内容、方式、方法与手段, 所以它的简易性更便于在青少年学生中推广。

锻炼实效性

练习强度适中的健美操属于有氧运动, 长期坚持练习能有效提高人体心血管系统、呼吸系统以及运动系统的功能, 达到增进生理健康的目的。由于练习者在欢快的音乐伴奏下, 轻松、安全、有效地锻炼, 也有利于消除疲劳, 提高心理健