



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

成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果系列之一

QIULEI TESE
KEJIANCAO

球类特色

课间操

主 编 毛俐亚

副主编 杨 红 余乔艳 周 静 李向兴 方园园



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

成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果系列之一

QIULEI TESE
KEJIANCAO

球类特色

课间操

主 编 毛俐亚

副主编 杨 红 余乔艳 周 静 李向兴 方园园



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

球类特色课间操 / 毛俐亚主编. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5647-2151-0

I. ①球… II. ①毛… III. ①球类运动—广播体操—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 320050 号

内 容 提 要

球类特色课间操是根据球类运动项目的特点,将各类球的元素创新性地运用到传统广播体操中,把球类技术与操有机结合,体现了体育与艺术相结合、体育与文化相结合、传统与现代相结合,给长期以来一成不变的传统广播体操注入了新的元素,使学生在积极参与课间操锻炼的同时,提升球类专项技术。球类特色课间操不仅增加了操的新颖性、娱乐性、知识性,还增加了操的实用性和健身价值;不仅丰富了中小学课间操内容,还提高了学生锻炼兴趣,增添了学校的活力,使课间操变得丰富多彩,同时还提升了学校大课间活动的文化内涵,为当代我国中小学生的身体素质注入可持续发展的现代元素,为培养学生终身体育意识起到积极的促进作用。

全书共分为八章:球类特色课间操概述、球类特色课间操创编、篮球特色课间操、排球特色课间操、足球特色课间操、乒乓球特色课间操和羽毛球特色课间操及球类特色课间操教学指导、竞赛指导和表演指导,内容丰富全面,是中小学大课间活动组织者的重要参考读物。

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

成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果系列之一

球类特色课间操

主 编 毛俐亚

副主编 杨 红 余乔艳 周 静 李向兴 方园园

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 12.5 字数 320 千字

版 次: 2014 年 1 月第一版

印 次: 2014 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2151-0

定 价: 58.00 元(含光盘)

■ 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	杨冰	杨红	肖进勇	付东
	毛俐亚	李遵	刘智丽	李德华
	柯为国	周学斌	闫虹	张皓
编委	杨红	张松	李遵	李德华
	柯为国	刘智丽	毛俐亚	李晶晶
	郎丽苹	余乔艳	周静	赵元吉
	李樛	张智祥	何炬	付东
	肖进勇	程湧	闫虹	周学斌
	张皓	刘建华	兰林	江华
	范翔	王远金	刘磊	赵正爽
	李倩	杨雯馨	李向兴	肖春
	邓雨佳	邱建钢	杨冰	舒为平
	王廷杰	王宏江	刘雪松	高扬

本书编委会

主 编 毛俐亚

副主编 杨 红 余乔艳 周 静

李向兴 方园园

编 委 (按章节排名)

毛俐亚 杨 红 赵元吉 余乔艳

李 樾 张智祥 何 炬 周 静

李向兴 方园园



QIANYAN

前言

课间操是学校体育活动的主要组成部分,是对中小學生进行体育素质教育的重要内容 and 手段,是体现学校精神文明建设的重要一环,在学校体育工作中占有重要的位置。长期以来,课间操在中小学体育教育中发挥了重要的作用,但随着学校教育改革的深入,中小学传统课间操的内容形式显得单一,新的教育改革形势及新时期教育思想要求构建内容与形式多样化的特色课间操活动,球类特色课间操正是在这样的大背景下应运而生的。

《球类特色课间操》的编辑与出版,既是成都体育学院体育系体操教研室教学改革成果,也是成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果,还是成都体育学院“国培计划”项目课程资源开发系列成果之一。本书分为八章,突出理论与实践相结合,理论部分阐述了球类特色课间操的内涵特征、创编设计原则与方法及其教学组织方法;实践部分提供了5大球类特色课间操创编实例,内容丰富,风格独特,符合青少年儿童身心发展特点,具有极大的推广价值。全书图文并茂,便于读者理解和实践,适用于中小学的大课间体育活动,并可作为中小学体育教师的教学参考书。

本书由成都体育学院毛俐亚教授主编,杨红教授、余乔艳、周静、李向兴、方园园担任副主编。具体撰写分工为:第一章(成都体育学院,毛俐亚),第二章(成都体育学院,杨红),第三章第一节、第二节(成都体育学院,赵元吉)、第三节(成都体育学院研究生部,周静),第四章第一节、第二节(成都体育学院,余乔艳)、第三节(成都体育学院研究生部,马会茹),第五章第一节、第二节(成都体育学院,李樑)、第三节(成都体育学院研究生部,龙维翠),第六章第一节、第二节(成都体育学院,张智祥)、第三节(成都体育学院研究生部,方园园),第七章第一节、第二节(成都体育学院,何炬)、第三节(成都体育学院研究生部,李向兴)、第八章第一节(成都体育学院研究生部,周静)、第二节(成都体育学院研究生部,李向兴)、第三节(成都体育学院研究生部,方园园),全书的统稿工作由成都体育学院毛俐亚负责。

在本书撰写球类特色课间操的实践创编过程中,得到了学院各级领导、同事及学生们的大力支持和帮助。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。

毛俐亚

2014年1月

出版说明

高校体育教育是高等学校教育的重要组成部分,体育课是大学生必修课程之一。中共中央和国务院明确要求学校教育要树立“健康第一”的指导思想,全面推进综合素质教育。

21 世纪的体育教育应充分发挥其在培养人才方面的辅助和基础功能,以学生个性发展为中心,以终身体育为导向,以育人为目标。根据教育部“高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革”和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们组织编写了《体育健康教育》一书。

本版《体育健康教育》有三篇计三十四章。第一章至第九章为体育基础理论篇;第十章至第十六章为健康卫生知识篇;第十七章至第三十四章为运动技术实践篇。本教材面向大学生,对大学生全面提高体育技能和健康水平,正确掌握锻炼身体的科学方法,养成良好的健康的生活习惯大有裨益。

郭继超、阮怀宁担任本书顾问,王建民、沈丽英担任主编,郭平、周强、汤利军任副主编。全书由王建民、沈丽英统稿、定稿。

参加本书编写的人员有:王建民、沈丽英、郭平、周强、汤利军、铁龙海、戴祖民、苏正南、褚宇帆、陈庆平、张迎春、赵玲、李育林、张建滨、华捷、张晓欣、刘安兵、胡晓娟、王莹、薛涛、张华、李云、成宇、刘毅、陈艳林、张艳、朱建国、沈宁、唐鹏、江苏旖。每位同志都为本书付出了艰辛的劳动。在此表示衷心的感谢!

本书稿经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。主审孙麒林、林志超。

由于我们的水平有限,书中如有不妥之处,恳请有关专家和广大读者批评、指正。

编者
2015 年 6 月

目 录

第一章 球类特色课间操概述	1
第一节 球类特色课间操属性	1
一、球类特色课间操属性与概念	1
二、球类特色课间操的文化内涵	1
三、球类特色课间操创编理念	1
第二节 球类特色课间操与校园文化的内在联系	2
一、校园文化	2
二、校园体育文化	2
三、球类特色课间操与校园文化的内在联系	2
第三节 球类特色课间操的特点	3
一、科学性	3
二、全面性	3
三、知识性	3
四、趣味性	3
五、创新性	3
第二章 球类特色课间操创编	4
第一节 创编原则	4
一、安全性原则	4
二、科学性原则	4
三、全面性原则	4
四、趣味性原则	4
第二节 创编思路	5
第三节 创编流程	5
一、构思整体方案	5
二、选择动作素材	5

三、创编形式	5
四、音乐选择与剪辑	6
五、创编成套动作	6
六、专家论证、调整完善	6
七、图片拍摄、文字记写	6
八、制作光碟、形成成果	6
第三章 篮球特色课间操	7
第一节 篮球文化简介	7
一、篮球运动的起源	7
二、篮球运动的发展	7
三、篮球运动的文化特征	8
四、校园篮球文化	9
第二节 动作结构特点	10
第三节 文字图解说明	11
第四章 排球特色课间操	24
第一节 排球文化简介	24
一、排球运动的起源	24
二、排球运动的发展	24
三、排球运动的文化特征	25
四、校园排球文化	26
第二节 动作结构特点	27
第三节 文字图解说明	28
第五章 足球特色课间操	51
第一节 足球文化简介	51
一、足球运动的起源	51
二、足球运动的发展	51
三、足球运动的文化特征	51
四、足球文化的特点	51
五、校园足球文化	52
第二节 动作结构特点	52
第三节 文字图解说明	53

第六章 乒乓球特色课间操	78
第一节 乒乓球文化简介	78
一、乒乓球运动的起源	78
二、乒乓球运动的发展	79
三、乒乓球运动的文化特征	80
四、校园乒乓球文化	81
第二节 动作结构特点	81
第三节 文字图解说明	82
第七章 羽毛球特色课间操	105
第一节 羽毛球文化简介	105
一、羽毛球运动的起源	105
二、羽毛球运动的发展	105
三、羽毛球运动的文化特征	105
四、校园羽毛球文化	106
第二节 动作结构特点	106
第三节 文字图解说明	107
第八章 球类特色课间操教学、竞赛、表演	121
第一节 球类特色课间操教学	121
一、篮球特色课间操教学	121
二、排球特色课间操教学	130
三、足球特色课间操教学	138
四、乒乓球特色课间操教学	146
五、羽毛球特色课间操教学	156
第二节 球类特色课间操的组织与竞赛	162
一、竞赛组织工作	162
二、竞赛裁判工作	165
三、竞赛注意事项	168
附：羽毛球特色课间操竞赛规程	170
第三节 球类特色课间操表演	176
一、表演形式	176
二、表演队形设计	176

三、表演服装要求	180
四、表演音乐选择	180
五、表演注意事项	180
六、运动会开幕式表演范例（以足球特色课间操为例）	181
后记	186
参考文献	188

第一章 球类特色课间操概述

第一节 球类特色课间操属性

一、球类特色课间操属性与概念

球类特色课间操属于课间操范畴,是学校体育活动的主要组成部分,是中小學生进行体育素质教育的主要内容和手段,是体现学校精神文明建设的重要一环,它是在新的教育改革形势下,随着学校教育改革的深入,为满足新时期教育思想的要求而构建的内容与形式多样的课间操,它在学校体育工作中占有重要的地位。

球类特色课间操是以球类特征动作为元素,以广播体操为主线,以身体练习为手段,使身心得到和谐发展,实现身体活动与专项技术、体育与艺术、体育与文化、传统与现代的完美结合的一种新型校园课间体育活动。

二、球类特色课间操的文化内涵

球类特色课间操作为大课间体育活动,是近年来在阳光体育召唤下和两操的基础上发展起来的一种新型的校园体育活动。它是一种崭新的体育事物,是学校体育活动的有力补充。球类特色课间操内容丰富、形式多样、趣味性强,它对促进学生学习球类技术和身体锻炼,陶冶学生情操,培养合作精神起着积极的作用。球类特色课间操可以根据学生和学校实际情况进行改编,科学合理地进行身体锻炼,使学生的身心得到和谐发展。球类特色课间操在促进学生锻炼身体的同时,发展球类技术,为学校体育课和大课间活动提供新的素材。

三、球类特色课间操创编理念

球类特色课间操是将篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球五大球类项目各专项技术动作与徒手体操动作相结合,并结合中小學生身心发展的特点而进行创编的,以广播体操形式呈现。创编过程中将中小学校园文化与体育文化充分结合,充分调动学生的参与意识,使中小學生在身体锻炼的同时了解球类体育知识,提高学生的球类体育学习兴趣,拓宽知识面;在丰富中小学大课间活动内容及校园体育文化建设过程中,增进学生身心健康,促进学生全面发展;同时注重把体育文化知识与体育实践相结合,使体育运动及体育精神得以传承和推广;把富有活力的各种球类运动融入到课间操中,不仅使单一形式的课间操融入新的活力,还能更好地激发学生的学习积极性;挖掘其潜能,提高学生自主学习的能力,营造活跃的学习氛围,增添学校的活力,让学生在快乐中学习,使校园活动变得多姿多彩。



第二节 球类特色课间操与校园文化的内在联系

一、校园文化

校园文化是以校园为空间,以学生、教师为参与主体,以课余活动为主要内容,以文化的多样性、多领域广泛交流及特有的生活节奏为基本形态,具有时代特点的一种群体文化。

校园文化既是一所学校独特的精神风貌,也是学生文明素养、道德情操的综合反映。它涵盖了物质文化、精神文化、生活文化、艺术文化、行为文化、体育文化、社团文化、科技文化等多方面的文化范畴,是反映学校发展灵魂、凝聚人心、展示学校形象以及提高学校文明程度的重要体现,对学生的人生观产生着潜移默化的深远影响,而这种影响往往是任何专业课程所无法比拟的。健康、向上、丰富、多彩的校园文化对学生的个性品格形成具有渗透性、持久性和选择性,对学生健康成长具有十分重要的深远意义。

二、校园体育文化

校园体育文化是在学校这一特定的范围内所呈现的一种特定的体育文化氛围。是人们在教学和科研实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和。即学校的师生员工在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富,以及体育观念和体育意识。它是以学生为主体,以课外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园体育精神为主要特征的一种群体文化。这种特定的文化氛围是与学校的培养目标、校风校纪、生活方式等内容相联系的。校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象。校园体育文化既与校园德育文化、智育文化、美育文化等一起构成了校园文化群,又与竞技体育文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。

校园体育文化作为社会文化的形态之一,具有强烈的个性。它是一种来源于社会大文化,以社会文化为背景,发端于社会而又不同于社会文化的一种特殊文化,因而它又具有自己的特殊功能。校园体育文化的灵魂与核心就是校园体育精神,而校园体育精神既是深层次的群体体育意识,又是群体的向心力与凝聚力,还是校园群体共同的体育价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。有人把学术文化比作校园精神文化之首,而把体育文化看成是校园精神文化之躯。因此,体育文化作为校园精神建设的一种途径和形态构成了校园文化不可缺少的一部分。

三、球类特色课间操与校园文化的内在联系

球类特色课间操是学校大课间体育文化活动之一,其灵魂与核心是在丰富校园大课间体育活动的同时,充实校园文化和校园体育文化,展示学校特色、学生风采。然而,在校园文化、校园体育文化得以丰富和发展的同时,学校大课间活动一定会变得更加丰富多彩,学生参与性、积极性、有效性、知识性、拓展性一定会有显著提高。球类特色课间操不仅丰富了大课间活动内容,同时也将成为展示校园体育文化的平台,使其更加

具有向心力与凝聚力。大课间体育文化活动成为校园精神建设的一种途径和形态,构成了校园文化不可缺失的一部分。

球类特色课间操在涵盖和提炼篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球各专项技战术动作及裁判手势的同时,结合徒手体操内容,以广播体操的形式编排出了:上肢运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动,使整套操新颖独特、内容丰富、形式多样、覆盖面广、趣味性强,对学生参加身体锻炼、陶冶情操、身心得到和谐发展,以及实现体育与艺术、传承与发展的完美统一起到了积极的促进作用。

第三节 球类特色课间操的特点

一、科学性

科学性是球类特色课间操最本质的特征。本书所创编的球类特色课间操无论是在动作选编、成套结构,还是在运动负荷控制等方面均以解剖学、生理学、训练学、心理学和教育学等基础理论为指导,确保中小学生的身体得到科学的锻炼。

二、全面性

为了达到身体全面发展的目的,本书所创编的球类特色课间操不仅在动作设计过程中遵循解剖学结构,尽可能地让身体各肌肉群参与锻炼,而且在成套动作中,还尽量丰富动作时空变化,包括动作部位、路线、方向、幅度、节奏等方面的设计,使身体得到全面锻炼。

三、知识性

球类特色课间操通过把球类知识融于广播体操中,使传授运动项目知识与体育锻炼充分结合,在锻炼中学习和提高球类专项技术,在掌握球类专项技术的同时使身体得到锻炼。球类特色课间操实现了传授知识和健身健心的目的。同时,球类专项技术的掌握,对学生培养终身体育意识起到了积极的促进作用。

四、趣味性

中小学生学习爱好多样且多变,球类特色课间操主要从各球类的专项典型技术动作出发,结合中小学生的年龄特征、心理特征,在动作编排上设计了一些学生喜欢的动作,使成套动作生动有趣。

五、创新性

球类特色课间操的创新性主要体现在三方面:第一,提升;第二,更新;第三,突破。提升,体现在对原有校园大课间活动形式的整合,将单一的大课间活动内容,向着展示校园精神文化的方向拓展;更新,体现在将各类球的技战术特有动作融入其中,使每套动作均有其显著特点,突出球类特色;突破,体现在突破了传统的课间操限于单一、古板的广播体操形式,将学生互动与行进间完成动作相结合,为学校体育文化注入新鲜“血液”,使现有的学校体育文化活动更加充满朝气与活力。



第二章 球类特色课间操创编

第一节 创编原则

一、安全性原则

由于球具有随意滚动、不易控制的特性,所以在球类课间操的动作选编过程中均是选取简单、易学、易控制的动作进行创编,并根据练习者的生理、心理、爱好、接受能力、参与课间操活动的需要,切合实际、有所侧重、有的放矢,力求保证学生锻炼的安全性。

二、科学性原则

球类课间操的创编严格遵循了解剖学、生理学、训练学、心理学、教育学的基础理论规律,设计动作优美,运动负荷从小到大,动作由简到繁,强度由弱到强逐步增加。当达到和保持一定运动负荷后再逐步减小运动量,使心率变化成正态分布,确保中小学生在身体得到全面活动的同时收获最大的锻炼效益。球类特色课间操的动作创编是根据中小学生身体发展的规律特点和学校的实际情况,以及锻炼的实际效果进行考虑的,避免关节的过渡屈伸和其他各种违反人体正常运动生理特征的动作,成套动作时间控制在4~5分钟之间,充分保证练习动作的合理可行。

三、全面性原则

球类课间操的创编充分考虑了身体各部位活动的全面性以及动作时空变化的多样性。因为人体各部分之间、各器官系统的机能之间是相互联系、相互制约的。为了达到全面发展身体的目的,在创编球类特色课间操时,要考虑到尽可能充分地动员整个机体参与运动,使身体各部分的肌肉、关节、韧带及内脏器官得到全面发展。在每个部位尽可能全面运动的基础上,还要注意保持人体上下、左右的对称性和运动的重复性,使人体得到均衡、协调发展。另外,通过动作速度、频率、持续时间以及路线、方向、幅度、力量的变化使身体各部位肌肉、关节、韧带得到充分锻炼,培养人体的协调性和灵活性。

四、趣味性原则

球类特色课间操创造性地将各球类的专项技术动作与身体各部位锻炼相结合,使动作的方向、路线、幅度、力量、节奏变化多样,趣味性强,有助于激发中小学生的锻炼兴趣。同时,运用欢快而富有节奏感的现代音乐,不仅可以活跃气氛,还可以调动学生的学习兴趣。成套动作不仅进一步提高了学生的锻炼兴趣,还达到了锻炼身体、陶冶情操的目的。

第二节 创编思路

球类特色课间操的创编思路是把体育项目与广播体操相结合。球类特色课间操的创编是以篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球各专项技术动作元素为主,把球类的各专项技术动作与身体各部位锻炼相结合,使学生在锻炼中学习和提高球类专项技术,同时还可以为球类特色学校的专项教学提供有趣的专项辅助练习。球类特色课间操的创编既是为了丰富和补充学校特色课间操的种类,也是为传统球类学校无球类特色课间操而提供一个补充和借鉴。

第三节 创编流程

一、构思整体方案

制定总体方案是球类特色课间操创编的关键。在制定整体方案时,首先要根据创编目的和要求,确定球类特色课间操锻炼形式、风格、内容、节奏、动作的类型和总的时间等。其次,要考虑学校的实际情况、大课间活动的目的和任务,以及不同阶段学生的年龄、个性特点、身体状况、兴趣爱好等,遵循针对性原则、科学性原则、全面性原则和趣味性原则,按照丰富、提升的创编思路,确定目的、要求、特点、内容、形式、运动负荷以及身体各部位的特殊要求等,并对篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球五大球进行特色课间操的创新性创编,确保科学合理,易于推广。

二、选择动作素材

动作素材是选用各运动项目的基本技战术动作进行加工整理和再创编的,从一些主要的单个基本动作入手,再转化和创新出各种组合动作。如篮球中的“三步上篮”、传接球及裁判手势;排球中的垫球、传球、扣球及裁判手势;足球中的踩球、拨球、运球、颠球、拉球、掷界外球、脚内侧传球、合理冲撞及守门员等技术动作;乒乓球中左推右攻、下旋球、削球、快拨快攻及裁判手势;羽毛球中发高远球、反手挑球和扣杀球等动作。所选择的动作素材与特色课间操动作特点和风格相近,动作结构科学、合理、有序。

三、创编形式

球类特色课间操的创编紧紧围绕广播体操的整体结构形式进行,每节动作可分为四个八拍或八个八拍,以伸展运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动的顺序进行分节创编,创新性地采用二个八拍的体操动作和二个八拍的专项技术动作交替组合而成。针对身体锻炼的主要部位选择有显著健身功效的体操动作与各球类专项技术动作结合的组合动作交替进行,同时注意动作分布的对称性、重复性以及动作方向变化的合理性,力求达到科学、合理、有序。



四、音乐选择与剪辑

音乐是操的灵魂，好的音乐不仅可活跃气氛、振奋人心，而且能提高学生的锻炼兴趣。创编时要选择与球类特色课间操风格相默契、和谐和富有节奏感的音乐，使之与动作十分吻合。在音乐旋律与动作相冲突的时候，要在不改变整体构思的前提下，根据音乐的韵律变化创编动作。

五、创编成套动作

以各球类专项技术动作和身体锻炼动作为素材，结合音乐风格，按照广播体操成套动作的框架结构进行成套动作的创编。创编中注意优化动作之间的连接、节拍、节奏、方向、方位、路线，动作对称，节拍规律，顺序变化和功能，同时兼顾成套动作的整体风格与特色，以及与音乐的风格、节奏的吻合程度。

六、专家论证、调整完善

调整完善是球类特色课间操创编的重要环节。其步骤为：校内专家评定——实践——分析调整——二次实践——二次分析调整——成套定型。成套动作从以下几个方面进行：

- (1) 每节动作是否具有明显的运动健身功能。
- (2) 球类特色课间操的风格特色是否明确突出，是否符合创编要求。
- (3) 音乐与动作的配合是否一致。
- (4) 动作是否简单易学，符合练习者的年龄特征和学习水平。
- (5) 运动负荷是否科学合理。

七、图片拍摄、文字记写

在此过程中应注意以下几点：

- (1) 正确运用术语来表达动作方法与规格要求，并写出每节动作的名称、节拍以及重复次数。
- (2) 处理好拍摄的图片，使之与文字说明相得益彰，便于教学和推广。
- (3) 文字记写应说清楚动作开始姿势、动作路线和具体要求和做法。常用的记写方式遵循从下到上、由近及远的原则。

八、制作光碟、形成成果

为了使各操的动作特征更直观，便于学习和传播，还应制成光碟。在视频拍摄过程中需要注意以下几点：

- (1) 拍摄角度的选择，要体现出空间感、层次感。
- (2) 在涉及队形变化拍摄过程中，要体现立体感，整个队形范围要拍摄到位。
- (3) 示范人员动作要规范准确，姿态优美。
- (4) 示范人员着装要鲜艳，以使拍摄效果明显。