

湖南师大附中校本教材

HUNAN SHIDA FUZHONG

XIAOBEN JIAOCAI

健美操 入门与提高

主编 谭伟



湖南大学出版社

湖南师大附中校本教材

丛书编委会

主任：谢永红

副主任：樊希国 张胜利

编委：谢永红 樊希国 张胜利 曾少华 黄月初 彭荣宏
陈迪勋 罗培基 刘邵来 汪训贤 陈胸怀 郭在时
左小青 姜小明 蔡任湘 黄雅苓 李新霞 厉行威
羊明亮 朱修龙 尹一兵 苏晓玲 彭知文 周泽宇
杨群英 唐海燕 刘丽珍 向超 汤彬 李鹏程
罗鹏飞 李淑平

17634

288

健美操 入门与提高

主 编

谭 伟

参编人员

袁 媛 罗曼华 徐华华

摄 影

殷建波 刘军林 谢武龙

动作示范

朱紫琪 尹悦 彭兰斌

熊芸 蔡均适 周毅鹏 喻言

内容简介

本书分别对健美操的入门与提高两大章节进行阐述。全面介绍了健美操的基本知识、健美操身体姿态与身体素质的训练、健美操的学练方法、健美操的创编方法,以及健美操考核评价等内容。在突出健美操的基本知识与基本技能的系统性、科学性和实用性的同时,汇集了健美操的学练方法和创编方法,并结合健美操的考核评价,使读者在学习的过程中循序渐进地提高健美操的水平。

图书在版编目(CIP)数据

健美操入门与提高/谭伟

——长沙:湖南大学出版社,2015.7

(湖南师大附中校本教材)

ISBN 978-7-5667-0228-1

I. ① 健… II. ① 谭… III. ① 健美操—中学—教材

IV. ① G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071790号

健美操入门与提高

Jianmeicao Rumen yu Tigao

作者:谭伟 主编

策划编辑:卢宇

责任编辑:刘旺

出版发行:湖南大学出版社

责任印制:陈燕

社址:湖南·长沙·岳麓山

邮编:410082

电话:0731-88822559(发行部),88821174(编辑室),88821006(出版部)

传真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)

电子邮箱:56181521@qq.com

网址:<http://www.hnupress.com>

印装:湖南雅嘉彩色印刷有限公司

开本:710×1000 16开

印张:7 字数:134千

版次:2015年8月第1版

印次:2015年8月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5667-0828-1/G·823

定价:36.00元

关于教育，有很多先贤哲人作出过这样或那样的解释。许慎在《说文解字》中解释说“教，上所施下所效也”，“育，养子使作善也”；孔子说“性相近，习相远”，提倡“有教无类”；孟子有著名的“君子三乐”，第“三乐”即“得天下英才而教育之”，其含义与当今“教育”一词的含义已相近；董仲舒则认为“教化不立而万民不正”；韩愈极力提倡从师而学，教育是“传道，授业，解惑”；其后如朱熹、王守仁、黄宗羲、颜元、蔡元培、陶行知、鲁迅等，都在一定时代背景下对教育作出过种种界定。

教育是伴随时代变化而变化的，很难对其下一个恒久不变的定义，如果一定要冒险来清晰界定，窃以为，教育，一言以蔽之，即带有一定社会目的性的对人类的自我复制与人类的自我反叛的持续连贯的系列工作。可以说教育的本质是一种人类自我发展行为，其目的性决定了教育的其他属性与教育效果。湖南师大附中由民主革命先驱禹之谟始创惟一学堂发轫，迄今已历110载，教育目标由最初的“保种存国”，到20世纪80年代的“全面发展，基础扎实，学有特长，个性优良”，再到“素质全面，个性彰显”，直到现今的“附中气质，未来强者”，无一不与时代相扣。

教育必关乎课程。湖南师大附中的课程改革始于20世纪80年代，从那时起就开发了系列的校本选修课程；21世纪以来，更拉开了全面进行高中课程改革的序幕；2012年，又揭开了现代教育实验学校建设的新篇章。为逐步完善现代课程体系，实现校本课程系统化、特色化、精品化，湖南师大附中遵循“以人为本、兼容并包”的教育理念，结合教育民主化进程，在贯彻落实国家课程的前提下，通过对在校学生的需求进行广泛调查和对已毕业校友的未来发展进行科学评估，充

分利用和拓展课程资源，已陆续开发出多种可供学生选择的课程。

本次校本教材的编写原则和基本思路有四：

一是基于学校对学生成长的特别期许：学生具有附中气质和附中烙印，能“励志气、蓄才气、蕴大气”，将来成为“生活的强者、事业的强者、时代的强者”。

二是基于学生对自身发展的特别选择：课程开发的着眼点和着力点都集中于人主体性的体现和培育，以及对人的个体差异性的尊重，促进学生最大限度发展。

三是基于学校及周边课程资源的有效开发：我校位于湖湘文化中心、历史文化名城长沙市，坐落在橘子洲西、岳麓山下大学城内，有着丰富的课程资源。

四是基于学生的兴趣和实际需要：以学生的兴趣、爱好、特长为基点，着重引导和培养学生的学习兴趣与爱好，发展学生的良好个性。培养和提高学生的综合素质。兴趣型课程占所开设校本课程的2/3以上。

理性办学、内涵发展一直是湖南师大附中的风格。慎选良师，精育名师，一代代附中人通过引进来、走出去，由里到外精心雕琢、反复打磨，方才成就今天的教师队伍。参与本次校本教材编写的人员，就是其中的佼佼者。他们工作之余，潜心思考，查询资料，撰稿编写。这些教材虽然不能说尽善尽美，但却凝聚了他们的心血和智慧。他们的这种使命感和奉献精神令人敬佩，在此我对他们的辛勤劳动和无私奉献表示衷心的感谢！

出版校本教材既是对教师工作的肯定，也是一种与兄弟学校共享课程探索成果的方式，更是一个接受教育专家及同仁批评指正的机会。湖南师大附中对校本教材的出版是慎重的，从2000年至今，全校教师开发的校本课程达300余门，但作为校本教材已出版发行的仅5本。本次出版的17本校本教材，是对湖南师大附中十几年来校本课程实践的提炼，同时也吹响了加快现代教育实验学校建设的号角。

校本课程最终是一种校园文化，文化是需要沉淀的，本次校本教材的出版绝非终点。我们相信，经过时间和实践的沉淀，更多更优的校本课程精品将呈现在我们面前。希望这些校本教材像千年流淌的湘江一样滋养三湘四水的莘莘学子，使之成为高素质、创新型、有担当的优秀人才。

谢永红

2015年3月18日

教育部颁布实施的《中小学体育与健康课程标准》已走过了十年的历程，在十年体育课程改革与实践中，有利于促进体育课程改革和发展的多种教学模式与教材应运而生。健美操作为新课程中的选修内容，在我校十多年的教学实践中越来越被更多的学生接受和喜爱。《健美操入门与提高》这本教材遵循坚持健康第一的指导思想，以提高学生运动技能，培养学生创新精神和实践能力，使学生通过体育与健康知识、技能的学习，达到促进身体健康，培养良好的身形姿态和节奏感，树立阳光自信的精神品质，促进学生身心全面发展为目的而编写的。本套教材体现了本次基础教育课程改革“三级课程管理”和“一纲多本”的精神。

2013年健美操被纳入湖南省高中体育与健康学业水平考查选修项目，为了更好地使该项目在我省高中学校顺利开展，我们特编写了《健美操入门与提高》。该教材是依据《普通高中体育与健康课程标准》实施模块教学而编写的高中健美操模块教学教材，教材涵盖了健美操的基础知识、基本技术动作、成套动作、创编方法以及考核与评价等，并配有视频（扫描封底二维码），适合普通高中喜爱该项运动的学生学习。该课程课时计划36学时，2个学分，适合高中学生作为选修项目学习，男女生均可选修，简单易学，操作性强，具有广泛的适用性。该课程在我校经过多年实践，深受高中学生特别是女生的喜爱，选课率在女生中高达95%。

本教材在实践中进行了一些新的尝试和探索，如制定了考核与评价标准，以作为学生进行互评或老师评价的依据。但在实际操作过程中还有待广大体育教师与学生进行检验，欢迎大家提出宝贵意见和建议，以便修改、提高。

本套教材在编写过程中得到了符润中、谢永红、黄月初、张胜利、周建社、潘洪飏、周立德、何旭鹏等领导与专家的指导，在此表示感谢！

编 者

2014年8月



Part 1 入门篇01

一、健美操概述 02

1. 健美操的兴起与发展 02

2. 健美操及其特点 03

3. 健美操的作用 04

二、健美操的基本动作 06

1. 健美操的基本手臂动作 06

2. 健美操的基本步伐 11

三、健美操的身体姿态与身体素质的训练 13

1. 健美操的身体姿态及形体训练 13

2. 健美操的身体素质训练 36

Part 2

提高篇 53

一、健美操学练方法	054
1. 健美操成套动作的学习方法	054
2. 健美操成套动作的练习方法	055
3. 健美操自编成套动作示例	057
二、健美操创编方法及示例	097
1. 健美操动作创编的要素	097
2. 健美操动作造型创编的原则	097
3. 健美操自编成套动作创编原则及示例	100
三、健美操考核评价	103
1. 组织形式	103
2. 评分标准	103

part 1

入门篇

.....

- 一 健美操概述
- 二 健美操的基本动作
- 三 健美操的身体姿态与
身体素质的训练



1.)

健美操的兴起与发展

传统健美操起源于两千多年前，当时古希腊人提出“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张，并利用跑、跳、投掷、柔软体操和健身舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。健美操源于人类对人体健与美的追求，是体操、音乐、舞蹈三者有机结合的产物。它融体操、音乐、舞蹈于一体，是通过徒手或使用健美器械，达到健身和健心目的的一种新兴体育项目。

20世纪60年代末至80年代初，健美操作为一项独立的体育项目在各国迅速发展，人们开始将健美操作为主要健身方式，在世界范围内形成了“健美操热”。2005年，在国际上健美操被统一命名为“Aerobics gymnast”。

健美操是时代的产物，也是人们在锻炼过程中智慧的结晶。在长期的练习中，人们经过反复实践、总结，使健美操呈现出鲜明的自身特点，使之正沿着健身和竞技的方向迅速发展，并以其独特的魅力吸引着越来越多的人参与这项运动。健美操作为一项具有极高健身健美价值的运动，必然会随着人们物质生活水平的不断提高而在世界各地更加广泛地开展起来，为人类的健美事业做出贡献。

健美操及其特点

健美操是时代发展的产物，它是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、音乐、舞蹈为一体，以达到增进健康、塑造形体、愉悦身心的一项体育运动。

与其他体育锻炼方式相比较，健美操具有以下特点：

（1）健身美体的实效性

健美操是以人体解剖学、人体生理学、体育美学、体育心理学等多学科理论为基础，以健身美体为目的而创立的健身运动。与其他体育项目相比，健美操动作讲究健美大方，强调力度和弹性，练习者不停顿地连续走、跑、跳，从而消耗过剩的脂肪，以增强肌肉力量，提高身体的协调性及灵敏性，表现健美的体姿。

（2）强烈的时代感和律动性

健美操把基本体操、现代舞蹈和有节奏的音乐巧妙地融为一体，是具有鲜明特色和强烈时代感的新型体育项目。其动作素材多为富有时代感的现代舞蹈、时尚体操；其音乐多取材于爵士、摇滚等现代音乐。

（3）高度的艺术性

健美操是一项追求健与美的运动项目，属健美体育范畴，强调艺术性。参加健美操锻炼，练习者不仅能锻炼身体，增强体质，而且能从中得到美的享受，提高审美意识和艺术修养。

（4）广泛的适用性

健美操能够健身美体，符合现代人追求健美身心的需要。在激昂振奋的

音乐声中，舒活筋骨，自娱自乐，能给人们带来欢快奔放的情感体验。而且健身健美操的动作套路形式多样，负荷强度可选择性强，对场地要求不高，适合不同行业、不同年龄的人群锻炼，具有广泛的适用性。

3.)

健美操的作用

（1）塑造良好的姿态和健美的体型

通过健美操锻炼，可使学生形成正确的身体姿态，使动作更加优美，体态更加矫健，肌肉更富有弹性，从而促进学生身体向匀称、和谐、健美的方向发展。在健美操的运动过程中，要求整个身体保持一种端庄、挺拔的标准姿态，同时要求练习者精神饱满愉快，动作协调优美，可将外形美与内在美融为一体，体现出一个人高雅的气质与风度。

（2）培养学生的节奏感和动作协调性

健美操不同于其他的体育项目，它对节奏感和动作的协调性的要求比较高。健美操的音乐节奏与其他音乐节奏有明显区别，音乐控制着健美操动作的节奏和速度，也控制着运动负荷，训练者必须具备较好的节奏感才能很好地将音乐与动作相结合，因此健美操的学习过程也是节奏感的培养过程。

成套的健美操动作包括手臂动作和步伐动作两大类，其变化方式多样，常通过变换动作的方位、空间、幅度，以及改变动作节奏、频率和路线等方式，以实现更加复杂、新颖和多样性的变化。在动作不断变化的过程中，身体的协调性也在不断提高，从而进一步满足学习健美操动作的需要。

（3）提高自信心和表现力

健美操是具有艺术性的项目，长期从事该项目运动，可以培养训练者

从形态美到心灵美的审美情趣，使之保持身心健康和旺盛的精力，从而对工作、学习充满热情，具有高度的责任感和成就感，以及由内而外的自信心。通过健美操的练习，高中学生可提升自我形态满意度，从而充满自信，更敢于在他人面前展示自我。

（4）发展学生创新能力

在健美的学习与训练中，创新尤为重要。它不但要求相关人员在健美操动作设计方面要有所创新，还鼓励在健美操风格、音乐等方面进行大胆探索，因此，学生学习健美操的过程也是思维创新的过程。在健美操的学习和练习中要求学生不断地去思考，去丰富想象力，发展创造力，去挖掘与表现人体的动作美、姿态美、造型美等。

（5）为终身体育锻炼奠定良好的基础

健身健美操持续时间长（特别是有氧系列健身操长达1小时），要求学生具有克服疲劳和困难的意志力，并具备锻炼的自觉性、自制性及坚持性。健美操锻炼的强度和难度适中，正确的锻炼方法对人的身体有很好的促进作用，是适合所有人且能长期进行的一种运动，从而为终身体育锻炼奠定良好的基础。

课外练习与思考

健美操对学生的身体素质有哪些促进作用？

二 | 健美操的基本动作

健美操的基本动作主要包括上肢基本动作、基本步伐和身体姿态。上肢基本动作包括手型和手臂基本动作；基本步伐分为大众基本步伐和竞技基本步伐。本书健美操的编排介于竞技健美操和大众健美操之间，这一类健身健美操对基本步伐练习的要求较高。以下对手臂和步伐的基本动作进行简要介绍。

1.)

健美操的基本手臂动作

手臂动作训练是健美操训练的重要组成部分，它与健美操的基本步伐组合，共同构成了丰富多彩的健美操动作。

(1) 摆动

动作描述：两手握拳，屈肘后前后摆动。

技术要点：屈肘角度不宜过小或过大，大约 60° 为宜。向前摆动手臂时，肘关节不超过躯干前面；向后摆臂时，手不超过躯干。

动作变化：可同时摆动，也可一次摆动。

(2) 举

动作描述：以肩关节为轴，臂伸直向某方向抬起。臂的活动范围不超过 180° 并停止在某一位置。

动作变化：前举（图1-1-1）、前上举（图1-1-2）、上举（图1-1-3）、侧上举（图1-1-4）、侧平举（图1-1-5）、侧下举（图1-1-6）、下举（图1-1-7）。

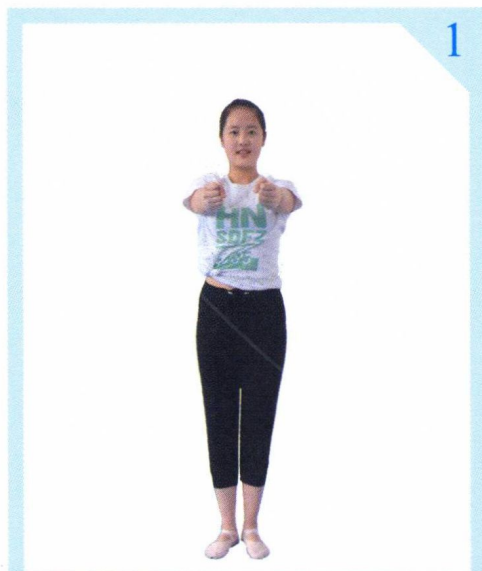


图1-1-1 前举

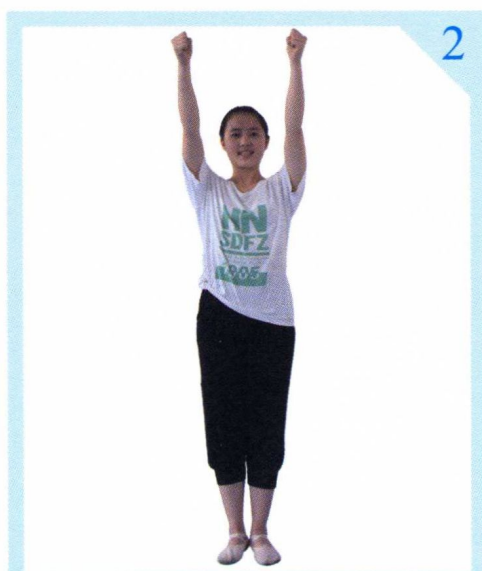


图1-1-2 前上举

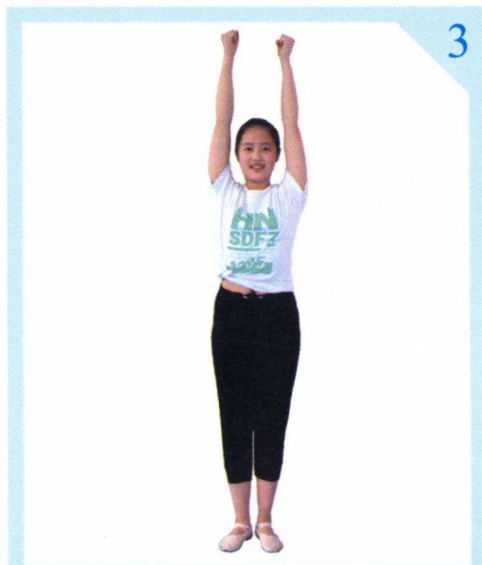


图1-1-3 上举

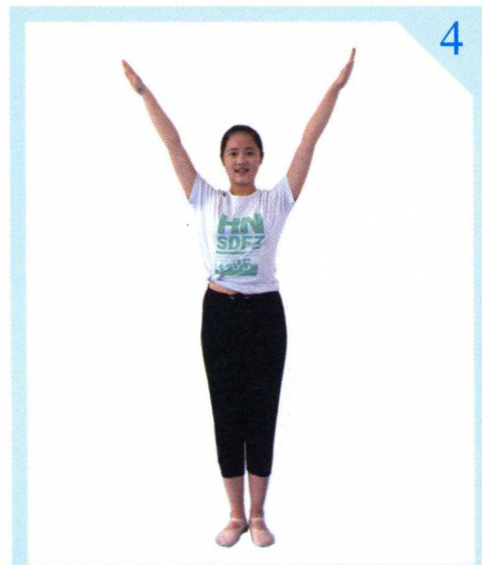


图1-1-4 侧上举

5

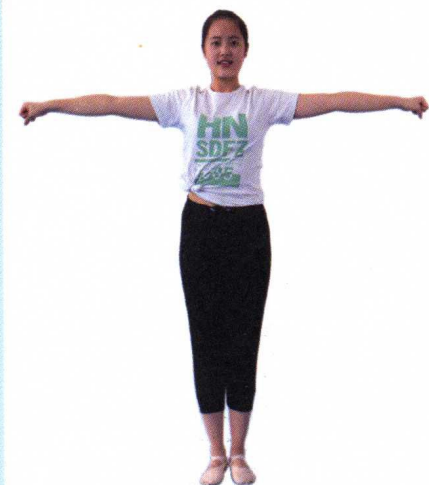


图1-1-5侧平举

6



图1-1-6 侧下举

7



图1-1-7 下举