

科学健身个性化指导

北京市科委科技计划项目

北京市西城区科委可持续发展项目

办公室 人群健身操 标准化教程

- 北京市西城区体育局
- 北京市西城区体育科学研究所
组织编写

北京体育大学出版社

北京市科委科技计划项目
北京市西城区科委可持续发展项目

科学健身个性化指导



办公室 人群健身操 标准化教程

北京市西城区体育局
北京市西城区体育科学研究所

组织编写

北京体育大学出版社

策划编辑：木 凡
责任编辑：梁 林
审稿编辑：李 飞
装帧设计：张佑宝
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

办公室人群健身操标准化教程 / 北京市西城区体育局, 北京市西城区体育科学研究所编. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5644-1477-1

I. ①办… II. ①北… ②北… III. ①健美操—教材
IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第279146号

办公室人群健身操标准化教程

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>
印 厂：北京昌联印刷有限公司
开 本：880×1230毫米 1/32
印 张：5.125
定 价：25.00元

2013年12月第1版第1次印刷 印数：10300册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

科学健身个性化指导

办公室人群健身操标准化教程

编委会

顾问：邢永杰 马 斌 郑 俊 陈 群

张炳田 安学军 向功英 董杰昌

技术专家：姚明焰 马鸿韬 孟宪君 曹 森

主 任：包 川

副主任：王 程 白 钢

主 编：张晓媚

副 主 编：卢思萌 高莉薇 邵 石

编 委：卢思萌 刘晓锋 高莉薇 黄 勇

夏 明 张晓媚 秦友廷 董孟京

张 锐 叶 茜 邵 石 张艳荣

徐显杰 彭诗萌 刘小静 吴梦晗

石千惠

动作示范：彭诗萌 叶 茜

前言

PREFACE

随着社会经济以及现代科技的快速发展，生活节奏加快、工作压力不断增加，办公室人群“久坐少动”引起的身体僵硬，颈肩、腰部和腿部疼痛等问题已日益突出，由此也带来了人们健康意识、健身理念的转变以及健身需求的不断增长。然而，调研发现，广大锻炼者在健身运动实践中则面临着健身基础知识薄弱，健身内容单调、方式方法陈旧，缺乏科学而有针对性的指导与帮助等问题，同时健身器材和健身场地的缺乏也成为一个问题。因此，该教材在“特定人群科学健身个性化指导支撑技术与试点建设”课题研究的基础上，针对办公室人群的年龄特点以及工作环境特点，创编了三套科学规范，具有针对性和健身实效性的系列办公室人群健身操。

健身操依据办公室锻炼人群的体质健康特点，遵循身体动作规律以及借助器材的性能，以“操化”练习形式编排了椅子操、弹力带健身操和健身球操。三套操既体现了锻炼的多样性、趣味性和健身实效性，且简单、易学，不受场地器械的限制和影响，适宜不同年龄工作人员在办公室或日常生活中锻炼和应用。但是，在推行系列办公室人群健身操的过程中，也发现了这样一些问题，如锻炼者缺乏健身基础理论和科学的技术指导；组织部门不能满足大众日益增长的健身需求，锻炼者迫切需要有关部门在组织引导和小教员技术培训等方面提供指导和帮助，

使更广泛的锻炼者获得规范而科学的教学与指导。在这种背景下，西城区体育局体科所研究人员借助“科学健身个性化指导体系标准研究与推广应用”课题研究，组织主创人员和相关专家编写了系列《办公室人群健身操标准化教程》。全书包括：健身操课程的组织与教法以及伸展拉伸练习、弹力带健身操、椅子操、健身球操的组织教法五个章节。该教材内容系统、全面新颖，且针对办公室人群由简至深，易于学习。全书选择弹力带健身操的组织教法为重点，通过教学大纲、教学进度和教案范例，细致介绍了办公室人群健身操的组织方法和教学方法，为培训健身指导员，推广办公室健身操锻炼方法，满足现阶段相关人群的健身需求提供帮助和指导。

在本书标准化教程研制过程中，得到了北京师范大学姚明焰教授的悉心指导，以及其协作团队的支持和帮助，同时在健身操的创编中，得到了北京体育大学马鸿韬教授及其团队的支持，在此一并表示感谢！由于时间仓促、相关实证研究有限，对于书中编写存在的问题或不妥之处，敬请各位同仁指正。

2013年7月

目 录

contents

第一章 健身操课程的组织与教法 / 1

第一节 健身操课程的组织方法 / 3

- 一、课堂教学常规（了解课堂教学的组织规范） / 3
- 二、口令的应用技巧 / 5
- 三、健身操教学的基本术语 / 7

第二节 健身操课程的教学方法 / 10

- 一、示范法与讲解法 / 10
- 二、完整法与分解法 / 13

第二章 伸展拉伸练习的组织与教法 / 15

第一节 伸展拉伸练习概述 / 17

- 一、伸展拉伸练习的作用意义 / 17
- 二、伸展拉伸练习的基本方法 / 17

第二节 站立式伸拉练习的组织与教法 / 18

- 一、站立式伸拉练习分析 / 18
- 二、站立伸拉练习组合 / 20
- 三、易犯错误与纠正方法 / 36
- 四、教学与指导建议 / 37

第三节 双人伸拉练习的组织与教法 /40

- 一、双人伸拉练习介绍 /40
- 二、双人伸拉练习方法 /41
- 三、易犯错误与纠正方法 /47

第三章 弹力带健身操的组织与教法 / 49

第一节 弹力带运动概述 /51

- 一、弹力带 /51
- 二、弹力带的阻力特性 /52

第二节 弹力带基本动作与组织教法 /54

- 一、身体基本动作及其组织教法 /54
- 二、握带的基本方法与组织教法 /62
- 三、弹力带基本动作与组织教法 /64

第三节 弹力带成套动作与组织教法 /70

- 一、弹力带健身操成套动作结构 /70
- 二、弹力带健身操成套练习方法 /74
- 三、易范错误与纠正方法 /92
- 四、教学与指导建议 /94

第四节 弹力带健身操教学大纲、教学进度与教案范例 /96

- 一、教学大纲范例 /96
- 二、教学进度范例 /101
- 三、教案范例 /105

第四章 椅子操的组织与教法 / 117

第一节 椅子操概述 /118

第二节 椅子健身操练习方法 /119

- 一、头颈部运动 /119
- 二、上肢运动 /120
- 三、躯干运动 /124
- 四、下肢运动 /126
- 五、整理放松运动 /129

第三节 椅子健身操组织教法 /131

- 一、易犯错误与纠正方法 /131
- 二、教学与指导建议 /131

第五章 健身球操的组织与教法 / 133

第一节 健身球运动概述 /134

第二节 健身球操的练习方法 /135

- 一、站立位基本动作练习 /135
- 二、坐立位身体控制练习 /141
- 三、躺卧位核心力量练习 /144

第三节 健身球操的组织与教法 /149

- 一、易犯错误与纠正方法 /149
- 二、教学与指导建议 /150



第一章

健身操课程的 组织与教法

●●● 章导言 ●●●

健身操教学的组织与实施方法是一名学生、学员或运动员，转型为一名合格健身指导员或教练员必须掌握的基础条件或基本技能，我们通常所说的“会练不一定会教”，就是这个道理。如何做到既会练也会教？这就需要锻炼者在提高自身运动技术技能的同时，了解体育教学规律，掌握体育教学中基本的组织规范和教学方法，初步了解课堂教学常规、口令、体操队形的应用以及场地器材的布置等实施方法。因健身操教学是一个教师“教”和学生“习练”的双边活动过程，是教师根据教学大纲和教学进度的要求，按照课堂教学的任务和锻炼者的年龄特点，有目的、有计划地组织学员进行健身操基本动作、组合和套路学习的过程。该教学活动在使学生掌握健身操基础知识、基本技术和技能的同时，需完成“改善锻炼者的形态、机能，发展柔韧、力量、耐力和灵敏等身体素质，提高身体的节奏感、协调性和平衡能力”等教学任务。教师熟练的运动技术以及合理有效的组织教法，是健身操教学效果和教学质量的基本保障。

第一节 健身操课程的组织方法

一、课堂教学常规（了解课堂教学的组织规范）

课堂教学常规是为了保证体育教学的正常进行，对师生与教学相关的行为提出的基本要求。体育教学与其他理论性教学的本质区别，在于体育教学是一门实践性很强的、相对复杂的动态的教学活动过程。该过程不仅包括教师的讲解、动作示范、音乐节奏，同时还涉及学生的身体练习、场地和器材的布置以及季节、气候等环境的影响和安全防范，这就对每一堂课的教学组织提出了更高的要求。因此，为了保证正常的教学秩序，严密教学的组织，保证教学的安全性，有效完成教学任务，每一堂教学课需按照体育教学的基本规范和要求进行教学。健身操课堂教学常规根据健身操课程的任务和要求，结合锻炼人群和锻炼环境的实际情况制定。一般包括下列基本内容。

（一）课前常规

1. 制定教学进度

每一阶段的教学开始时，教师必须根据《教学大纲》、根据学生或锻炼者的年龄性别特点、运动基础、场地器材以及工作特点等实际情况制定出该阶段的《教学进度》，如果教学进度的执行涉及到几位教师，该教学进度需通过小组讨论和修订，每一位教师按统一的教学进度进行教学。

2. 编写教案

教案即教学方案，是教师根据教学进度，结合教学实际而进行的一项课前备课工作，是每一堂教学课的具体实施方案。教案的编写既是教师（尤其是新教师）课前准备的一项重要工作或基本要求，也是提高教师业务水平和教学技巧，保证教学质量的一项有效措施。教案的内容包括：教学任务、教学内容、教学的组织形式、教学方法的应用、练习时间以及量与强度的安排、场

地器材的利用等等（具体的可参考后面章节的教案范例）。

3. 课前教学设备的检查与准备

课前需检查并安排好教学用的场地、器材和音像设备等，保证课程的顺利进行；音像设备的准备主要为教学光盘、CD、VCD等。如果教学包括垫上内容，场地的卫生条件以及环境安全也是课前准备的重要内容之一。

4. 重视考勤制度

为保证教学的正常就进度和教学效果，教师应对学员的出勤提出相应要求，严格考勤制度。学员因病、伤，或女性例假不能正常上课，课前应请假说明，对无故缺勤提出要求。

5. 着装要求

教师和学生应穿着运动装、运动鞋上课，规定师生于上课前至少5分钟到达上课地点，做好相关准备，等候上课。

（二）课堂常规

1. 准时集合上课。上课铃响后，体育班长集合整队，点名，清点人数，师生互相问好。教师宣布本次课的教学任务、内容和要求等开始上课。

2. 教师着装整洁，积极乐观，保持良好的精神面貌和教态。在室外，不应该因气候的寒冷或炎热而戴帽子、围巾、手套或墨镜等有碍锻炼的衣着。

3. 要求学生上课时，自觉遵守课堂纪律，关闭手机或设置为静音状态。

4. 教师按教案进行教学，注意区别对待和安全防范。如做好准备活动和整理活动，了解学员的身体状况，尤其是对于曾经有过心脏病史、哮喘或大的手术病史，以及近期高烧、重感冒的学员应区别对待，科学安排运动量与强度。

5. 按时下课，下课前教师应集合学员，对本次课进行小结和讲评，有针对性地提出课后锻炼的要求和作业，同时下节课的

主要教学任务和内容，宣布下课。

（三）课后常规

及时写好每一次课的教学小结，是课后的主要常规和要求。

二、口令的应用技巧

（一）口令应用的意义

口令是用简洁的语言，以指令的方式来指挥学生活动的一种方式。如队形的变化，健身操的技术教学，以及完成动作时的某些要求（如“抬头”、“用力”）等，都要运用相应的口令。口令运用得是否得当，会直接影响健身操的教学效果。

准确应用口令是体育教师必须具备的一项基本技能，在健身操教学的组织教法中占有重要位置。在健身操教学中，教师教授每一个动作或指导学生练习时，首先要通过“喊口令”或“喊节拍”引导学生完成单个动作或组合的学习。如做操前，教师首先要发出“稍息”、“立正”、“向右看齐”、“向前看”、“成体操队形——散开”；接着喊“预备、开始”、“一、二、三、四……”总之，通过口令、节拍，引导学生按照一定的动作速度、节奏、发力、方向等完成练习。此外，教师组织一个健身操的展演活动，也需要应用相应的口令进行指挥，调动队伍，完成表演任务。因此，在健身操教学或表演中，无论是喊口令，还是数节拍，均需要按照正确规范的口令要领进行。教师清晰、洪亮而规范的口令，对有效教授动作、激发学生学习兴趣和积极性、提高教学质量均具有重要的作用和意义。

（二）口令的组成与分类

1. 口令的组成

（1）预令：指示词，指明动作性质内容，是动作准备。

(2) **动令**：动词，是动作开始的命令。

2. 口令的分类

(1) **短促口令**：只有动令，不论几个字，中间不拖音、不停顿，有时最后一个字稍长，使口令有力、清晰。如“稍息”、“立正”、“报数”、“解散”“踏步”等。

(2) **连续口令**：预令的拖音与动令相连，预令拖音稍长，动令短促有力。如“向右一转”、“跑步一走”、“预备一起”。拖音长短根据人数来定。

(3) **断续口令**：预令和动令之间有停顿，如“第一列，开始”、“两臂侧举一开始”。

(4) **复合口令**：兼有断续口令和连续口令的特点，如“以××为基准，向中看齐”、“第一列向左、第二列向右，向左向右一转”。

(三) 喊口令的要领

1. 预 令

宏亮、悠长，使队列中的学生能明确将做什么动作。预令的长短应与队列人数多少有关。

2. 动 令

短促、宏亮，使学生能听清楚，能及时、一致地完成动作。

预令和动令之间可有微歇，根据人数，队形、场地和习惯等情况可有所变化。

3. 音量的分配

下达口令时，一般起音要低，由低向高拨音，音量不能平均分配，要增加口令的感召力。如“向右看——齐”的“齐”字发音要高。

4. 突出主音

发口令时要突出主音，把重点词、字的音量适当加大，如“向

右——转”突出“右”字，“向前三步——走”要突出数字。

5. 正确发声

喊好口令主要靠声音，要正确地运用发声方法。一般要运用共鸣，即用胸音或腹音。胸音，即横膈膜音，多用于下达短促口令；腹音，即小腹向上提气的丹田音，多用于下达带拖音的口令。口令发得好的，还应学会鼻腔、腭腔的共鸣。

三、健身操教学的基本术语

术语是指各门学科中的专门用语。健身操术语是健身操理论与基本动作技术等方面的专门用语。健身操术语使健身操基本动作的表达科学化、统一化和标准化，使教师在教学中的讲解和表达更加正确、简练、易懂。

健身操术语要求：能准确地说明动作的性质和形式、语言精炼、容易理解。

（一）健身操术语的基本内容

1. 人体运动轴术语

人体运动轴是为了更好地理解人体的旋转运动而假设的3个互相垂直的基本轴。

【纵轴】（垂直轴）：通过身体重心上下的连线，如身体向左转体360度；

【横轴】（额状轴）：通过身体重心左右的连线，如前滚翻动作；

【前后轴】（矢状轴）：通过身体重心前后的连线，如侧手翻动作。

2. 动作关系术语

【同时】在同一时间内，身体不同部位必须做成一个完整动作时用“同时”表示。如两臂“同时”向内绕环，两腿“同时”

跳起或落实。

【依次】身体某些动作部位有先后动作时，用“依次”表示。如两臂“依次”完成屈伸动作。

3. 队列队形术语

【列与横队】学生左右排成一条直线称为列，一般由右向左按高矮顺序排列；按“列”组成的队形称为横队，一般横队的宽度大于纵深。如一“列”横对，三“列”横队等。

【路与纵队】学生前后重叠成一行称为路，一般由前至后按高矮顺序排列；按“路”组成的队形称为纵队，一般纵队的纵深大于宽度。如两“路”纵队等。

【基准学生】按照教师指定某一学生作为全体学生的动作目标，被指定为看齐目标的学生称为基准学生。除排头排尾的学生外，作为基准的学生应举手示意。

【步幅】一步的长度，即前后脚脚跟之间的距离，称为步幅。

【步速】每分钟所走的步伐数量称为步速。

【口令】在队列队形练习中，指挥者所发出的操练指令称之为口令。

4. 徒手体操术语

徒手体操是指以徒手形式进行的身体操练。包括由身体不同姿势和身体各环节的各种不同类型动作所组成的单个、单节和成套动作。

(1) 下肢动作术语

【立】指人体站立的姿势。如直立、并立、开立、点地立、起踵立等。

【蹲】指两膝并拢同时屈膝的一种姿势。

【全蹲】大腿与小腿夹角小于45度的蹲姿。

【半蹲】大腿与小腿夹角约为90度的蹲姿。

【跪】指膝盖、脚面与小腿前部着地，两腿并拢支撑，上体立直（与地面垂直）的姿势。如是单膝跪立应特别指明。