

学校健美操与

艺术体操创编及教学训练

指导手册

主编：王玉全 李建坤



中国教育出版社

学校健美操与艺术体操 创编及教学训练指导手册

第一卷

中国教育出版社

责任编辑:王明芬

封面设计:铭誉图文工作室

学校健美操与艺术体操创编及教学训练指导手册

王玉全 李建坤 主编

出版发行:中国教育出版社

印 刷:中国教育出版社彩色排印中心

开本:精装 16 开 印张:115 字数:2500 千字

版次:2004 年 11 月第 1 版 印次:2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 962 - 86258 - 5 - 3/G·017

全套定价:998.00 元

《学校健美操与艺术体操创编及 教学训练指导手册》

编 委 会

主 编：王玉全 李建坤

编 委：	陆德玲	张迎迎	杜伟杰
	王 菲	马丽丽	林欣欣
	李建坤	史长玲	孙常玲
	张德峰	田福迪	马先平
	蕾 荣	尹宝珍	张志向

目 录

第一篇 学校体育与健身运动

第一章 体育的概念与功能	(3)
第一节 体育的概念	(3)
一、社会体育	(4)
二、学校体育	(4)
三、竞技体育	(5)
第二节 体育的功能	(6)
一、体育的生物功能	(6)
二、体育的社会功能	(7)
第二章 我国体育健身活动的现状与发展	(10)
第一节 我国体育健身活动的历史发展	(10)
一、我国体育健身活动的历史发展	(10)
二、第二次创业阶段	(12)
第二节 全民健身计划纲要	(14)
一、我国实施《全民健身计划纲要》的概况	(14)
二、《全民健身计划纲要》的主要内容	(16)
三、全民健身“一二一”工程	(17)
第三节 我国体育健身活动的发展趋势	(19)
一、群众体育与竞技体育的协调发展	(19)
二、群众体育健身活动与竞技体育协调发展的措施	(21)
三、我国体育健身活动的发展趋势	(23)
第三章 青少年生理和心理特征与体育	(28)
第一节 青少年的主要生理特点与体育	(28)
一、身体形态	(28)
二、身体机能	(29)
三、身体素质	(30)





四、性成熟	(30)
第二节 青少年的主要心理特点与体育	(31)
一、自我意识方面	(31)
二、情感方面	(31)
三、意志方面	(31)
四、性格方面	(32)
第四章 学校体育锻炼与健身活动	(33)
第一节 体育锻炼	(33)
一、体育锻炼的作用、特点、原则	(33)
二、体育锻炼的内容	(35)
三、体育锻炼的方法	(37)
第二节 体育锻炼与心理健康	(48)
一、体育与心理健康	(48)
二、体育教学心理	(50)
三、体育比赛心理	(53)
四、提高心理健康的体育锻炼方法	(56)
第三节 体育锻炼与社会适应能力	(58)
一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段	(58)
二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成及人际 关系	(60)
三、体育锻炼与现代生活方式	(66)
第五章 现代健身运动的理论与方法	(68)
第一节 体育健身的生理科学基础	(68)
一、人体运动与肌肉工作	(68)
二、运动与氧运输系统	(69)
三、体育锻炼的能量供应	(70)
第二节 课外体育健身的自我评价方法	(73)
一、锻炼前的健康状况的评价	(73)
二、心肺适应能力评价	(74)
三、身体形态评价	(75)
四、肌肉力量与耐力评价	(76)



五、柔韧性评价	(78)
第三节 体育健身与心理健康	(79)
一、对心理健康标准的理性认识	(79)
二、加强对自身心理素质的培养	(80)
第四节 体质健康与现代生活	(81)
一、健康的定义	(82)
二、健康程度	(83)
三、运动不足病与对策	(84)
第五节 体育锻炼与营养	(85)
一、营养膳食的合理性	(85)
二、体育锻炼与合理营养	(86)
 第二篇 学校健美操教学与创编综述	
第一章 健美操基本知识	(91)
第一节 健美操概述	(91)
一、健美操的起源与发展	(91)
二、健美操运动基础知识	(97)
三、健美操运动的发展趋势	(105)
第二节 健美操术语	(108)
一、健美操术语的种类	(108)
二、健美操术语的运用	(114)
三、健美操动作术语的记写方法	(114)
第三节 健美操基本动作	(121)
一、健美操基本动作概念及作用	(121)
二、健美操基本动作的主要内容	(122)
三、基本动作练习时应注意的问题	(141)
四、在教学过程中应注意的方面	(142)
第二章 健美操与科学锻炼	(143)
第一节 健美操锻炼的生理负荷	(143)
第二节 健美操锻炼的自我监督体系	(145)
一、自我监督	(145)



二、自我监测	(146)
三、疲劳的判断	(148)
第三节 健美操的科学锻炼方法	(149)
一、循序渐进 持之以恒	(149)
二、灵活掌握 及时调整	(149)
三、热身运动	(150)
四、放松运动	(150)
第四节 健美操锻炼的营养与卫生	(151)
一、健美操锻炼与营养	(151)
二、健美操锻炼与卫生	(156)
第三章 体操与学校体操教学	(160)
第一节 概 论	(161)
一、体操的内容	(161)
二、体操的分类	(163)
三、体操的特点	(165)
四、体操发展简况	(165)
第二节 体操术语	(169)
一、体操术语的发展及创立原则	(169)
二、体操动作名称的基本术语	(170)
三、体操动作名称的构成	(178)
四、体操动作的记写形式	(181)
第三节 体操的保护与帮助	(183)
一、概述	(183)
二、保护与帮助的基本方法	(183)
三、保护与帮助的运用	(188)
四、对保护与帮助者的要求	(191)
第四节 体操动作力学原理	(192)
一、影响人体运动的各种力	(192)
二、力学原理在体操动作中的应用	(195)
第五节 队列队形练习	(198)
一、队列队形练习的概念和基本术语	(198)



二、队列队形练习的分类及内容	(201)
三、队列队形练习的组织与教学	(229)
第六节 基本体操	(238)
一、基本体操的内容	(239)
二、影响动作效果的因素	(251)
三、编排动作的原则和方法	(252)
四、基本体操的组织与教学	(254)
第七节 体操教学原则	(257)
一、教师主导作用与学生自觉积极性原则	(257)
二、直观性原则	(259)
三、因材施教原则	(261)
四、循序渐进原则	(262)
五、巩固与提高原则	(263)
第八节 体操动作的教学	(265)
一、简论体操动作教学的科学基础	(265)
二、体操动作教学特点	(266)
三、体操单个动作教学过程和教法提示	(267)
第九节 体操教学课的组织与实施	(271)
一、体操教学课的形式与结构	(272)
二、体操教学课的组织与实施	(274)
第十节 体操教学工作的计划与考核	(281)
一、体操教学工作的计划	(282)
二、体操教学工作的考核	(290)
第四章 学校健美操的教学内容及目标	(292)
第一节 学校健美操的教学内容	(292)
一、理论课	(292)
二、技术课	(292)
第二节 学校健美操的教学目标	(294)
第五章 学校健美操的功能、特点及要求	(295)
第一节 学校健美操的功能	(295)
第二节 学校健美操的特点	(295)



第三节 学校健美操的要求·····	(296)
一、规范·····	(296)
二、力度·····	(296)
三、表现力·····	(296)
四、幅度·····	(297)
第六章 健美操的创编原则与步骤·····	(298)
第一节 健美操的创编原则·····	(298)
一、针对性·····	(298)
二、科学性·····	(299)
三、全面性·····	(300)
四、创新性·····	(300)
五、动作与音乐的一致性·····	(301)
第二节 健美操的创编步骤·····	(301)
一、创编前的准备·····	(301)
二、制定总体方案·····	(301)
三、选择音乐、编排动作·····	(302)
四、练习与调整·····	(302)
五、撰写文字说明·····	(302)
第七章 健美操教学方法和手段·····	(303)
第一节 健美操教学方法·····	(303)
一、健美操教学方法的作用·····	(303)
二、健美操课常用的教学方法·····	(303)
第二节 健美操教学手段·····	(312)
一、健美操教学手段的作用·····	(312)
二、健美操教学中常用的教学手段·····	(313)
三、选择健美操教学手段应注意的问题·····	(313)
第八章 健美操教学能力的培养·····	(314)
第一节 能力的概念和构成·····	(314)
一、能力的概念·····	(314)
二、健美操教学能力的构成·····	(314)
第二节 能力的培养途径与方法·····	(315)

一、培养示范能力	(315)
二、培养讲解能力	(315)
三、培养运用教法的能力	(316)
四、培养观察分析和纠正错误动作的能力	(316)
五、培养创编能力	(317)
六、培养组织与裁判能力	(317)

第三篇 健美操创编

第一章 健美操创编的依据和要素	(321)
第一节 健美操创编的依据	(321)
一、根据不同的目的任务	(321)
二、根据不同对象的特点	(322)
三、根据规则要求和国际的发展趋势	(322)
四、根据体育美学的形式美法则	(322)
第二节 健美操创编的要素	(323)
一、动作要素	(323)
二、舞蹈要素	(324)
三、音乐要素	(324)
四、空间要素	(324)
五、时间要素	(325)
第二章 健美操创编的目的、指导思想与原则	(326)
第一节 健美操创编的目的	(326)
一、提高并改善人体在生理上的健康水平	(326)
二、改善人体精神状态	(327)
三、娱乐与表演	(328)
四、竞赛	(328)
第二节 健美操创编的指导思想与原则	(329)
一、健身性健美操创编的指导思想与技术性原则	(329)
二、竞技性健美操创编的指导思想及技术性原则	(334)
三、表演性健美操的创编	(341)
第三章 健美操的创编过程	(344)



第一节 制定目标与整体构思	(345)
第二节 音乐选择与剪接	(345)
第三节 动作素材的选择与确定	(346)
第四节 建立基本结构	(347)
第五节 组合动作的创编要求	(347)
一、按创编原则组合动作	(347)
二、按成套顺序完成成套动作的组织	(348)
第六节 评价与修改	(348)
第四章 健美操教学组合动作的创编	(349)
第一节 教学组合动作的类型	(349)
一、单一型组合动作	(349)
二、综合型组合动作	(349)
第二节 教学组合动作的编排特点	(350)
一、针对性	(350)
二、重复性	(350)
三、集体性	(350)
四、音乐的节奏鲜明性和完整性	(351)
第五章 健美操成套动作的创编	(352)
第一节 健身健美操成套动作的创编	(352)
一、健身健美操成套动作的创编原则	(352)
二、健身健美操成套动作的创编方法与步骤	(355)
第二节 竞技健美操成套动作的创编	(357)
一、竞技健美操成套动作的创编原则	(358)
二、竞技健美操成套动作的创编方法与步骤	(360)
第六章 健美操音乐的创编	(362)
第一节 音乐在健美操中的作用	(362)
一、激发练习者的情绪	(363)
二、具有号召力和感染力	(363)
三、加强对动作的记忆,对动作美的欣赏	(363)
四、影响动作对身体的作用	(363)
五、对健美操动作的创编具有诱导和激发灵感的作用	(364)



第二节 健美操音乐的特点	(364)
一、音乐节奏鲜明,乐段明显,节拍清晰	(364)
二、音乐旋律优美动听,具有振奋精神的情绪效果	(365)
三、跳跃性节奏的音乐更具感染力	(365)
第三节 健美操音乐的选配	(366)
一、根据音乐选择动作	(366)
二、根据动作制作音乐	(366)
第四节 运用音乐时的注意事项	(367)
第七章 健美操简图的绘制	(369)
第一节 健美操简图的比例关系	(369)
一、人体结构及比例关系	(369)
二、人体比例在简笔画中的运用	(373)
第二节 绘制健美操简图的方法	(374)
一、画面的设计	(374)
二、制作比例格	(375)
三、画图的步骤	(375)
四、基本简笔图的画法	(376)
五、不同类型身体动作图的特点	(386)
第八章 竞技性健美操的创编	(387)
第一节 竞技性健美操的创编基础和原则	(387)
一、竞技性健美操的创编基础	(387)
二、竞技性健美操的创编原则	(396)
第二节 竞技性健美操创编的元素	(403)
一、竞技性健美操创编的动作元素	(403)
二、竞技性健美操创编的音乐元素	(413)
第三节 竞技性健美操音乐的创编	(420)
一、竞技性健美操音乐的创编过程	(420)
二、竞技性健美操音乐的制作过程	(424)
第四节 竞技性健美操动作的创编	(434)
一、竞技性健美操操化动作的创编	(434)
二、竞技性健美操难度动作的创编	(437)





第五节 竞技性健美操的创编过程	(440)
一、竞技性健美操的具体创编过程	(440)
二、竞技性健美操创编实例	(444)
第六节 竞技性健美操的创编方法和创编能力的培养	(457)
一、竞技性健美操的创编方法	(457)
二、竞技性健美操创编能力的培养	(462)
第七节 竞技性健美操创编示例	(464)
一、三人操创编	(464)
二、混合双人组合创编	(494)
三、男子单人操组合创编	(521)
第九章 健身性健美操的创编	(545)
第一节 健身性健美操的创编依据和原则	(545)
一、健身性健美操的创编依据	(545)
二、健身性健美操的创编原则	(549)
第二节 影响健身性健美操创编的因素	(560)
一、影响健身性健美操创编的主观因素	(560)
二、影响健身性健美操创编的客观因素	(564)
第三节 健身性健美操的创编方法	(571)
一、健身性健美操创编释义	(571)
二、健身性健美操创编方法	(572)
第四节 健身性健美操的创编过程	(587)
一、了解健身性健美操创编的情况	(587)
二、健身性健美操成套动作创编程序	(589)
第五节 健身性健美操的创编内容	(596)
一、徒手动作练习	(596)
二、器械健身性健美操	(614)
第六节 健身性健美操创编方例	(637)
一、不同目的任务健美操创编	(637)
二、不同年龄健美操创编	(664)

第四篇 健美操教学与训练指导

第一章 健美操课的组织与准备	(685)
----------------------	-------

第一节 健美操课的组织	(685)
一、健美操课堂常规	(685)
二、组织练习队形	(686)
三、场地器材的布置	(686)
四、练习的组织形式	(687)
五、队伍的调动	(687)
第二节 健美操课的准备	(687)
一、课前准备的意义和形式	(687)
二、课前准备的内容与要求	(688)
第二章 上好健美操课的条件与应注意的问题	(691)
第一节 上好健美操课的条件	(691)
一、教师应具备的条件	(691)
二、对学生的基本要求	(692)
三、场地、装备是上好健美操课的保证	(693)
第二节 健美操课中应注意的问题	(694)
一、课前准备与课堂教学的一致性和灵活性	(694)
二、要善于寓教于乐	(694)
三、合理安排课的运动负荷	(695)
四、预防与纠正错误动作	(696)
第三章 健美操的体能训练	(698)
第一节 体能训练的概念	(698)
一、体 能	(698)
二、体能训练的意义	(698)
三、体能训练的内容	(699)
第二节 体能训练的科学方法	(699)
一、力量素质训练方法	(699)
二、速度素质训练方法	(704)
三、耐力素质训练方法	(707)
四、柔韧素质训练方法	(709)
五、灵敏素质训练方法	(712)
第三节 健美体能训练方案范例	(715)





第四章 健美操的最佳训练动作	(716)
第一节 健美训练动作的分类	(716)
一、基本动作	(716)
二、孤立动作	(716)
第二节 健美训练动作有效程度的分类	(718)
第三节 健美训练的最佳动作	(722)
一、颈部肌群健美动作	(722)
二、肩部肌群健美动作	(724)
三、臂部肌群健美动作	(728)
四、胸部肌群健美动作	(739)
五、腹部肌群健美动作	(741)
六、腰背部肌群健美动作	(744)
七、腿部肌群健美动作	(748)
第五章 健美操的最佳训练方法	(752)
第一节 健美运动训练方法概述	(752)
一、健美训练方法的概念	(752)
二、健美训练方法的分类体系	(752)
第二节 适合健美训练的最佳方法	(753)
一、负荷固定训练法	(754)
二、动作优先训练法	(754)
三、动作多变训练法	(754)
四、动作退让训练法	(755)
五、渐增负荷训练法	(755)
六、负荷增减训练法	(755)
七、动作组合训练法	(756)
八、预先疲劳训练法	(757)
九、动作助力训练法	(758)
第三节 确保健美训练方法成功的要素	(759)
一、要明确目的	(759)
二、要系统地进行训练	(760)
三、要有良好的心态	(761)



四、要树立明确的目标	(762)
五、要有决心、信心和耐心	(762)
六、要提高动作的质量	(763)
七、要保证动作的节奏	(764)
八、要掌握正确的呼吸方法	(764)
九、要强化意念	(765)
十、要找准感觉	(766)
十一、要做好准备活动	(766)
十二、要做好整理活动	(767)
十三、要自我检查与医务监护相结合	(768)
第六章 健美操的最佳训练方案	(770)
第一节 健美训练方案的设计原理	(770)
一、科学安排健美训练运动量的意义	(770)
二、健美训练运动量的安排方法	(771)
三、健美训练模式的应用方法	(772)
第二节 健美训练方案的设计与编排	(774)
一、训练部位与训练动作的分配顺序	(774)
二、健美训练方案范例	(778)
三、健美训练项目及运动量分配	(779)
第三节 健美体能训练方案的运用	(782)
一、体能的类别	(782)
二、健美体能训练方案的运用要求	(784)
三、健美体能训练方案范例	(784)
第四节 实施健美训练方案成功的要素	(786)
一、预备因素	(786)
二、操作因素	(789)
三、强化因素	(793)
第七章 不同年龄阶段的健美操教学	(796)
第一节 姿态健美操	(796)
一、姿态健美操的创编依据及锻炼的实效性	(796)
二、姿态健美操	(796)