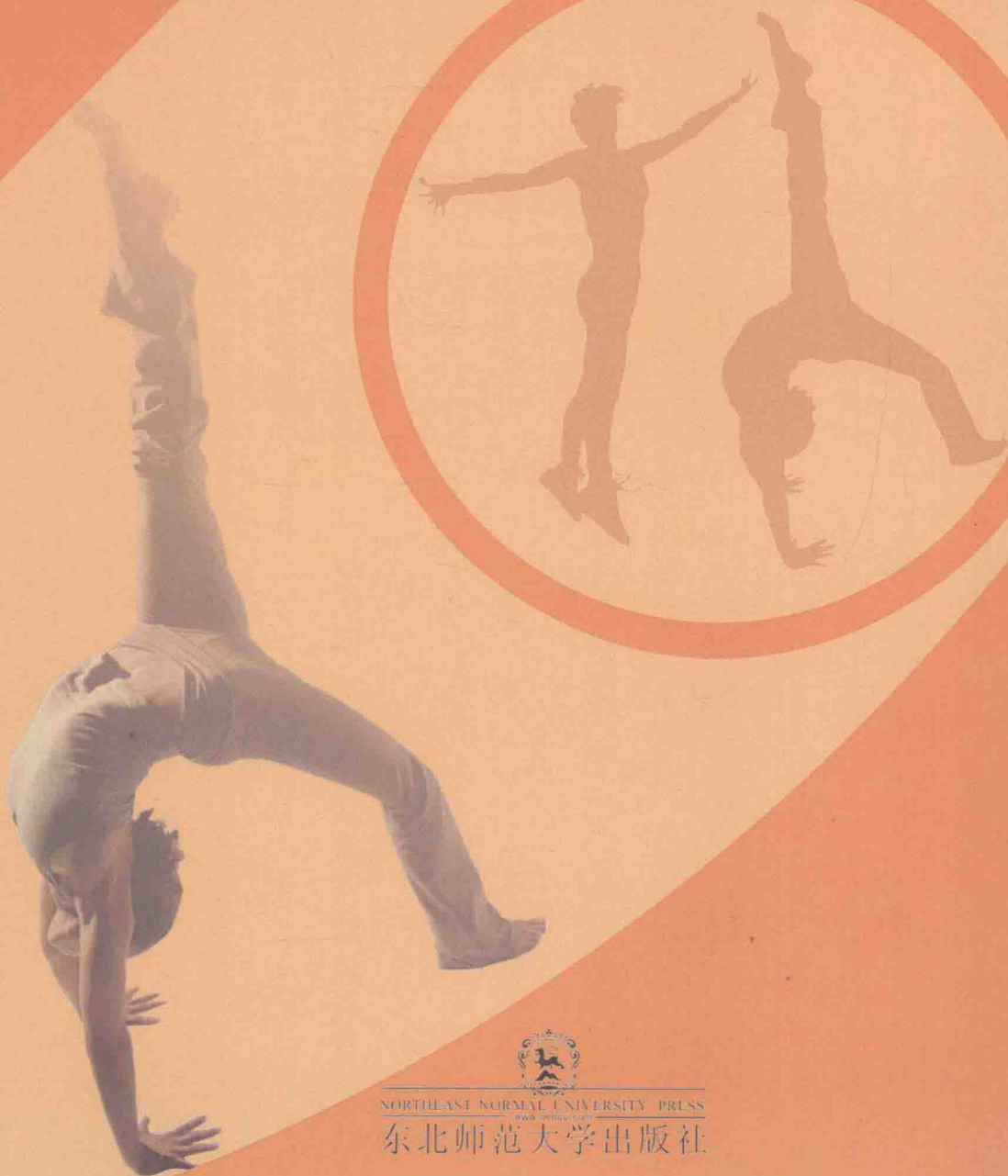


高校健美操教练员 实训培养探究

张颖 张雪莹 李晓婵 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

东北师范大学出版社

高校健美操教练员实训培养探究

张 颖 张雪莹 李晓婵 编著

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校健美操教练员实训培养探究/张颖, 张雪莹,
李晓婵编著. —长春: 东北师范大学出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5602-7416-4

I. ①高… II. ①张… ②张… ③李… III. ①健美操
—教练员—师资培养—高等学校 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193510 号

☐责任编辑: 毕冬微 ☐封面设计: 书香阁
☐责任校对: 李 静 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbx@mail.jl.cn

广告经营许可证号: 2200006000161

北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16.25 字数: 406 千字

印数: 1000 册

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争,这一背景同时赋予高等教育培养目的新的历史使命——高素质创新型人才的培养。思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求,是指导我国高等教育改革的关键,是推进我国高等教育课程改革的核心。

健美操是以人体为对象,以健美为目标,以身体为内容,以艺术创造为手段,融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴体育项目。健美操简便易学,适应性强,不仅具有强身健体的功效,更能使人心旷神怡,乐在其中。因此,深受我国许多青年人的喜爱,并成为我国大中学校体育教学和课余训练的重要内容之一。

为了适应高校健美操教练员培养的需要,针对高等学校体育教育专业培养目标的特点,我们遵循科学性、实用性、创新性、发展性的原则编写了该书。以拓展学生知识面,提高学生整体素养为目标,注重理论与实践相结合,在传授知识的同时,注重对学生能力的培养,提供了高校健美操教练员培养的有效方法与途径。

全书分为上篇(健美操教练员人才资源孵化地——高校)与下篇(理论与实践相结合的实训基地——俱乐部)两部分,且共分十章。第一章健美操运动概述,介绍了健美操运动的定义、基本特征以及功能。第二章健美操教练员专业能力,分别对教学能力、学习与创新能力、运用音乐能力等作了系统地介绍,突出了本书的实用性。第三章健美操教练员课程分类,全面地介绍了现今流行的主要课程以及基本知识。第四章、第五章、第六章分别对私人教练培养与私人教练培养课程作了翔实的介绍。第七章商业健身俱乐部介绍,详尽地介绍了健身房健身运动的功能和价值、设计与布局以及健身器材的配置。第八章国内外健身俱乐部营销实例,理性、客观地介绍了三家国内外成功的健身房的经营策略以及成功经验。第九章、第十章分别介绍了高校健美操教练员培养与社会需求接轨与健美操教练员的实训培养的有效方法。

本书由张颖、张雪莹、李晓婵编著,编写分工如下:

张 颖(渤海大学)第九、十章,第二章第一、二、三、四、六节

张雪莹(大连民族学院)第三、四、五、六章

李晓婵(大连海洋大学)第一、七、八章,第二章第五节

书中难免出现错误或纰漏,希望读者来函赐教,以便我们加以修订完善。

编 者

2011年8月



目 录

上篇 健美操教练员人才资源孵化地——高校

第一章 健美操运动概述	(1)
第一节 健美操运动定义	(1)
第二节 健美操运动基本特征	(1)
第三节 健美操运动的功能	(3)
第二章 健美操教练员专业能力	(6)
第一节 教学能力	(6)
第二节 学习与创新能力	(24)
第三节 运用音乐能力	(29)
第四节 健身指导能力	(36)
第五节 合理制定运动处方能力	(38)
第六节 与会员沟通能力及创编能力	(48)
第三章 健美操教练员课程分类	(54)
第一节 形体训练	(54)
第二节 踏 板 操	(60)
第三节 搏击健美操	(62)
第四节 拉丁健美操	(63)
第五节 爵 士 舞	(65)
第六节 杠 铃 操	(71)
第七节 瑜 伽	(73)
第四章 私人教练的概念及职业概况	(77)
第一节 私人教练的概念	(77)
第二节 私人教练的职业特点	(78)
第三节 私人教练的职业研究	(79)
第五章 私人教练培养	(98)
第一节 私人教练的培养现状	(98)
第二节 私人教练的培养研究	(102)
第三节 私人教练的培养途径探讨	(105)



第四节 私人教练的能力培养	(107)
第六章 私人教练的培养课程	(124)
第一节 私人教练课程设置概述	(124)
第二节 专业课程的结构与内容	(127)
第三节 实践课程的结构与内容	(128)
第四节 教养课程的结构与内容	(130)

下篇 理论与实践相结合的实训基地——俱乐部

第七章 商业健身俱乐部介绍	(133)
第一节 健身房健身运动的功能和价值	(133)
第二节 健身房环境的设计与布局	(137)
第三节 健身房健身器材的配置	(144)
第八章 国内外健身俱乐部营销实例	(172)
第一节 美国宝力豪健身俱乐部	(172)
第二节 青鸟健身俱乐部	(176)
第三节 中体倍力健身俱乐部	(179)
第九章 高校健美操教练员培养与社会需求接轨	(185)
第一节 突出大众化，竞技弱势化	(185)
第二节 基础动作的培养	(186)
第三节 专项知识的培养	(195)
第四节 专业指导的培养	(209)
第五节 管理和英语能力的培养	(213)
第十章 健美操教练员的实训培养	(216)
第一节 高校健美操专业对健美操教练员的实训培养	(216)
第二节 健身俱乐部对健美操教练员的实训培养	(234)
参考文献	(254)



第一章 健美操运动概述

第一节 健美操运动定义

健美操是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。健美操运动分为：健身健美操、竞技健美操、表演健美操。它通常采用徒手或轻器械进行练习，是在氧供应充足的情况下，以人体有氧系统提供能量的一种运动形式，其运动特征是持续一定时间的、中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。

近年来，随着健身运动的不断发展，人们对健身的理解进一步加深，知识水平和健身的科学化程度不断提高，对健身的需求也更加多样化和个性化，因此出现了多种新的健身形式，如近年来兴起的水中健美操和利用移动器械的集体力量练习，以及在特殊场地进行的固定器械的有氧练习等。这些新的健身形式使健美操运动的内容更加丰富，适合的人群更加广泛，健身的效果更好，同时降低了运动损伤的可能性。健美操运动正是在此大环境下得到了迅速发展，呈现出更加多样化和科学化发展趋势。

健美操运动从影响人体健康的角度来说，具有良好的作用，尤其是对于控制体重、减肥、改善体形体态、提高协调性和韵律感具有良好的效果。

在长期的实践过程中，健美操已从一项单纯的健身运动逐步发展成为一项独立的体育竞赛项目，在运动形式、动作技术特征以及竞赛组织方法等方面有其自身的特点。

虽然健美操运动的发展历史不长，但已深受广大群众的喜爱。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。将人体语言艺术和体育美学融为一体，使健美操成为一个极具观赏性的体育运动项目。随着现代物质文明的提高，人们花钱买健康的观念不断增强，健美操运动在我国越来越受到欢迎，已成为人们现代文明生活不可缺少的组成部分。

第二节 健美操运动基本特征

一、健身性健美操的特点

（一）保持有氧代谢过程

健身性健美操的动作及套路设计，都是以保证健身者在运动过程中能够最大限度地摄入氧



气并充分利用氧化来燃烧体内的糖原、突出燃烧脂肪作为能量供给为前提的，以此实现加快体内新陈代谢，重新建立人体更高机能水平的目的。在有氧运动中，呼吸系统、心血管系统及大脑中枢神经都得到良好的锻炼，特别是对于肥胖体形的人们来说，在消除体内多余脂肪、调节脂肪静态平衡、保持健康、增强体质等方面具有良好的效果。

（二）广泛的适应性

健身性健美操练习的形式多样，多以徒手进行锻炼，不受场地、环境、气候等条件的影响，无论是公园、厅堂、家里等地方，都能很好地进行锻炼；同时，健美操也可借助于轻器械进行锻炼，如哑铃、踏板、橡皮筋、健身球等，所产生的锻炼效果是显著的；另外，水中健美操对于中老年人和一些慢性病、身体创伤的康复病人能起到较好的辅助治疗作用。

健身性健美操既可以在舞台上表演，也可以在大小聚会中娱乐。对于一般人，可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的；而对于具有较好身体素质并有意进一步提高训练水平的年轻人来说，可选择难度较高、运动量较大的竞技健美操作为练习的手段，满足其进取心要求。

（三）注重个体差异

健身性健美操以其生动活泼、轻松自如、随心所欲的运动形式早已被大众所接受。健身性健美操的动作套路形式多样化，节奏有快有慢。套路有长有短，动作有难有易，运动量和运动强度的大小可任意调节，适合于不同阶层、不同行业、不同年龄、不同性别、不同体质的人们进行锻炼，各种人群都能从健美操练习中找到适合自己的方式，都能从健美操练习中得到乐趣。

（四）健身的安全性

健身性健美操所设计的运动负荷及运动节奏，充分考虑了由运动而产生一系列刺激结果的可行性，使之适合一般人，甚至弱体质的人能承受的有氧范围。人们在平坦的地面上，在欢快的音乐声中跟随快慢有序的节奏进行运动，十分安全，而且有效。

二、竞技性健美操的特点

（一）高度的艺术性

健美操是一项追求人体健与美的运动项目，因此健美操属于健美体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类所追求的身体状况的最高境界，而健美操运动无不处处表现出“健、力、美”的特征，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

健美操动作协调、流畅、有弹性，练习者不仅锻炼了身体，增强了体质，而且从中得到了美的享受，提高了审美意识和艺术修养。健美操运动员在比赛中表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等，无不给观众留下深刻的印象，也充分体现出健美操运动的



“健、力、美”的特征和高度的艺术性。

（二）强烈的节奏性

健美操动作具有强烈的节奏性特点，并通过音乐充分地表现出来，因此音乐是健美操运动不可缺少的组成部分。健美操音乐的特点是节奏强劲有力，旋律优美，具有烘托气氛、激发人们热情的效应。

健美操运动之所以深受人们喜爱，除了练习本身的功效性、动作的时代感外，很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力。健美操动作与音乐的强烈节奏性使健美操练习更具有感染力，使比赛和表演更具有观赏性。

（三）高难度、高体能

健美操运动是靠人的身体语言来传递和表达内心信息的运动，是完成连续复杂的和高强度动作的能力的运动。竞技健美操的成套动作必须展示连续的动作组合、柔韧性和力量，并在综合运用七种基本步法的同时，高质量地完美地完成各类难度动作。优秀的健美操运动员必须具备良好的身体素质、体能以及完美地完成主要强度的难度动作的能力。因此，高体能、高难度是当今竞技健美操的典型特点。

（四）仍保留着大众体育的特色

竞技健美操起源于传统的健身性健美操运动，其本质和基础的内容来源于健美操运动。运动技术水平的高低，在于运动员本身的体能、素质以及运用技巧的能力。不同年龄、不同体能的运动员，无论水平高低均可参加竞技健美操运动。因此，高水平的竞技健美操仍保留着大众化的特色。

第三节 健美操运动的功能

一、增进健康美功能

健康，即生理功能正常、无病理性改变和病态出现。随着经济的发展和社会的进步，现代健康已不仅仅是生理意义上的健康，而是健康的心理和行为兼备。

健康美是一种积极的健康观念和现代意识，已有研究表明，健康美是机体最有效发挥其机能的状态。

一个具有健康美的人，除了自我感觉良好、可轻松应付日常工作与生活外，还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及闲暇活动，亦能自发地处理突发的应激状态。

一个具有健康美的人，应该具备的身体素质是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、灵敏性和柔韧性。心肺耐力的发展使心脏与循环系统有效运作，将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官，并把代谢产物运走，在有机体的生命活动中发挥重要作用。



用。肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄，亦具备强大的活动能力。身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力，减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程，使身体动作机敏、灵活、富有朝气。

健美操作是一项有氧运动，人们对其健身功效已达成共识。有研究认为，经常参加健美操锻炼的人，心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼者，且吸氧量明显增加。有氧运动最能发展人体的心肺功能，增强心肌，增加肺活量，减少心肺呼吸系统疾病。健美操不仅具有有氧运动的功效，且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。因此，专家认为健美操是目前发展身体全面素质的较为理想的运动。

二、塑造形体美功能

形体分为姿态和体型。姿态是从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯，受后天因素的影响较大。而体型则是我们身体的外貌，虽然体育锻炼可适当改善体型外貌，但相对来说，遗传因素起着决定性的作用。

良好的身体姿态是形成一个人气质风度的重要因素。健美操练习的身体姿态要求与我们日常生活中良好姿态的要求基本一致，因此，长期的健美操练习有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，有利于改善不良的身体姿态，形成优美的体姿，从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养，给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

健美操运动还能塑造健美的体型。通过健美操练习，尤其是力量练习，可使骨骼粗壮、肌肉围度增大，从而弥补先天的体形缺陷，使人体变得匀称健美。其次，健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪。人体内脂肪的消耗是由很多因素造成的，最重要的一点就是新陈代谢的快慢，而有氧操的强度不大，并可持续较长时间，能消耗体内多余的脂肪，维持人体吸收与消耗的平衡，减轻体重，保持健美的体形。

三、缓解精神压力，娱乐身心功能

随着时代的发展和社会的进步，人们在享受科学技术所带来的舒适生活和各种便利的同时，受到了来自方方面面的精神压力。研究证明，长期的精神压力不仅会引起各种心理疾患，而且许多躯体疾病也与精神压力有关，如高血压、心脏病、癌症等。科学研究表明：体育运动可缓解精神压力，预防各种疾病的产生。健美操作为一项体育运动，其动作优美、协调、全面锻炼身体，同时有节奏强烈的音乐伴奏，是缓解精神压力的一剂良方。在轻松优美的健美操锻炼中，练习者的注意力从烦恼的事情上转移开，忘掉失意与压抑，尽情享受健美操运动带来的欢乐，获得内心的安宁，从而缓解精神压力，使人具有更强的活力和最佳的心态。

另外，健美操锻炼加强了人们的社会交往。目前，国内外的人们参加健美操锻炼的主要方式是去健身房，在健美操指导员的带领和指导下集体练习，而参与健美操锻炼的人来自社会的各阶层。因此，这种形式扩大了人们的社会交往面，把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来，可接触和认识更多的人。大家一起跳，一起锻炼，共同欢乐，互相鼓励，有些人因此成为终身的朋友。



四、医疗保健功能

健美操作为一项有氧运动，其特点是强度低、密度大、运动量可大可小，容易控制，除了对健康的人具有良好的健身效果外，对一些病人、残疾人和老年人也是一种医疗保健的理想手段。如对下肢瘫痪的病人来说，可做地上健美操和水中健美操，以保持上体的功能并促进下肢功能的恢复。只要控制好运动范围和运动量，健美操练习就能在预防损伤的基础上，达到医疗保健的目的。



第二章 健美操教练员专业能力

第一节 教学能力

一、学校健美操课概述

学校健美操课是体育教学的重要内容之一。随着社会的进步和改革开放的不断深入,现代学生参加体育锻炼过程中所表现出来的求新心理以及求趣、求知、求助的心理日趋明显。昔日传统的体育项目及教学已不能满足他们的需求,他们需要吸收新的时代气息,需要尝试新的体育活动项目。而健美操作为一项运动性与艺术性相结合,加上明快的节奏、多变的动作,满足了当今学生求新求异的心理特点与精神需要。

(一) 学校健美操课的类型和结构

健美操课是在教师科学指导和学生主动参与下,使学生系统地获得健美操的基本知识、技术、技能;增进健康,提高身体机能、身体素质,改善身体形态;培养审美意识和综合能力;进行思想品德教育的过程。在这一过程中,学生的身心得到健康发展,审美意识得到提高,有助于学生培养良好的思想品质。健美操教学必须遵循体育教学的规律和原则,根据健美操教学的特点采取有效的教学方法和手段。

1. 健美操课的类型

学校健美操课根据其内容、性质可分为理论课和实践课。

(1) 理论课

健美操理论课主要是通过讲授、课堂讨论、电化教学等方式,使学生掌握健美操的基本知识、原理、方法、竞赛组织及裁判等方面的系统理论,使学生对健美操运动有一个基本和全面的了解。其教学内容可以根据各院校教学计划、教学大纲来确定。

健美操理论课内容一般包括:

①健美操概述。健美操的定义、健美操的分类、健美操的特点、健美操运动的意义和功能、健美操发展简况。

②健美操术语。术语的概念、术语的内容、术语的构成和记写方法、术语的运用及运用时应注意的问题。

③健美操基本动作。基本动作概念、基本动作特点与作用、基本动作的主要内容。

④健美操动作绘图技法。绘图的意义和作用、绘图的种类和表现形式、单线条图的绘画方



法、动作的完整记写方法。

⑤音乐知识及欣赏。音乐知识简述、音乐的基本表现手段、常用的音乐种类、音乐的选择与剪接、音乐欣赏。

⑥健美操教学法。教学的任务、特点、常用的教学方法、手段及运用。

⑦健美操训练法。训练原则、训练内容、过程、训练安排及注意事项。

⑧健美操的科学理论基础。健美操的生理学基础、心理学基础、美学基础。

⑨健美操的创编。创编健美操的因素、创编的目的，健身健美操的创编、竞技健美操的创编、表演性健美操的创编。

⑩健美操的裁判方法。裁判总则、评分内容、标准与方法、裁判员的组成与职责。

⑪健美操竞赛的组织。竞赛的意义及特点、竞赛的种类及内容、竞赛的组织、比赛的进行。

⑫健美操运动的科学研究方法。科学研究的基本方法、科学研究的程序、科研论文的写作方法。

⑬健美操教学课。健美操课的类型、结构、准备、组织及注意事项。

(2) 实践课

健美操实践课是通过身体练习，使学生掌握健美操动作的方法、要领及教学方法；培养正确的身体姿势、塑造健美形体；增强各种身体素质等。在实践课教学中，贯穿理论知识的讲解，并将理论与实践结合，加快动作技术、技能的掌握和教法的掌握；采用各种方法培养学生的多种能力。

根据健美操课所要解决的具体任务，可将其分为引导课、新授课、综合课、复习课和考核课。

①引导课

一般指开课的第一堂课。主要任务是讲授健美操的特点、锻炼价值及有关的基本知识，健美操的教学任务、内容、要求、考核标准及有关规章制度等，还可适当安排一些健美操练习内容。

在进行引导课教学时应注意以下几点：

a. 引导课中教师对讲授的不同内容应预先进行归纳，讲解时层次清楚、突出重点，使学生对健美操项目形成正确的、完整的认识，明确学习目的和要求，端正学习态度，积极投入到健美操学习中去。

b. 讲课形式要活泼多样，最好结合电视、录像等进行直观教学，提高学生学习的兴趣。

②新授课

以学习新教材为主的课。主要任务是使学生学习和初步掌握健美操的新授内容。

在新授课教学时应注意以下几点：

a. 教师要遵循教学规律，善于正确运用讲解、示范以及练习过程中的各种教法措施等，使学生正确地感知动作，建立正确的肌肉感觉，形成正确的概念。

b. 对于多关节、多部位的复合性动作，通常采用分解法和带领法，使学生更加清楚地了解和掌握身体部位、动作方向、动作路线、身体姿势等变化。

c. 教授新动作后，应进行反复练习，使学生承受一定的负荷，但负荷量不宜过大，应侧重于动作技能的掌握。



d. 教授新动作时,一般先采用口令节拍指挥练习,由慢速到正常速度,待动作基本掌握后,再配合音乐进行练习。

e. 教师应对新授动作可能出现的错误制定预防措施,一旦出现错误,要有针对性地讲行纠正。

③综合课

指既要复习已学过的内容,又要学习新内容的课。它是健美操教学中常用的一种课的形式。

在综合课教学时应注意以下几点:

a. 应科学合理地安排新旧教材的教学顺序。

b. 在复习旧教材时,教师应通过提问、讨论、默想默练等手段引导学生对上次课所学内容,如完成动作的方法、动作的规格、技术要点、动作之间的连接等进行回忆和复习,使教师了解学生对上次课所学内容的掌握情况,为进一步教学做好准备。

c. 在复习旧教材时,应进一步强化动作的技术要点及规格,对复习中出现的动作方向、路线或姿势等错误,教师应采用慢动作领做或固定姿势等方法加以纠正。

d. 根据新旧内容的教学任务、特点和难易程度,合理分配教学时间、确定运动负荷。一般新授内容的时间多于复习时间,复习时的运动负荷大于学习时的运动负荷。

④复习课

指以复习已经学习过的教材某些内容为主的课,主要任务是在教师的安排和指导下,复习并逐步提高动作的规格和质量。

在复习课教学时应注意以下几点:

a. 教师应根据新授课学生掌握动作的情况,提出复习课的目标要求,采取相应措施,达到要求。

b. 在集体指导的基础上加强区别对待。在进行练习时,对于基础差的同学要加强指导,帮助他们改进动作,树立信心;基础好的同学要注意适当提高要求。

c. 可采用分组教学的形式进行练习,可分组轮换,也可“一助一”地进行练习,这样易调动学生的练习积极性,提高学生分析动作和纠正错误的能力,同时还有利于教师实施个别指导,检查学生掌握动作的情况。

d. 复习课上要注意精讲多练,增大练习的密度,以强化动作的熟练程度,提高动作规格和提高机体的有氧代谢功能。

e. 在课中可采用一名同学或一组同学进行表演、相互观摩、评比,以激发学生的练习积极性,进一步提高和改进动作技能。

⑤考核课

考核课是以检查学生成绩为主的课,主要任务是检查学生的健美操学习情况和教学成果。

在进行考核时应注意以下几点:

a. 教师要使学生明确考核的目的、考核时的要求和评分标准。

b. 考核前要对考核的内容进行复习,做好准备活动,使学生充分发挥水平。

c. 为提高考核的准确性和提高考核效率,一个教师可以同时考核两名学生。

2. 学校健美操课的结构

健美操课的结构是指构成教学活动的相对稳定而又有区别的基本组成部分及各部分的活动



顺序与时间分配。简单地说,就是一节健美操课由哪几部分构成,各部分的内容安排顺序、组织教法及时间分配等。健美操课的结构一般是以三部分的课为主体,也有多段教学的课。无论何种课的结构,其实质都必须遵循人体生理机能能力变化的规律和健美操课教学活动的特点,同时也考虑到学生心理活动的变化规律。目前,学校健美操课多采用准备部分、基本部分和结束部分的结构。

(1) 准备部分

①准备部分时间:一般为20分钟左右(以90或100分钟的课为例)。

②准备部分任务:迅速地组织学生,集中他们的注意力,明确上课的内容和要求,使身体各器官系统功能迅速地进入工作状态,一方面为基本部分的学习做好充分的准备,另一方面发展学生的体能,培养正确的身体姿势等。

③准备活动内容:健美操课中的准备活动一般以热身操的形式出现,内容主要有以基本步法配合手臂动作为主的单个动作和组合动作。

(2) 基本部分

①基本部分时间:一般为60分钟左右(以90或100分钟的课为例)。

②基本部分任务:学习新内容,复习已学过的内容,使学生掌握健美操知识、技术、技能,发展身体素质,培养综合能力。

③教学内容:徒手练习、手持轻器械练习及借助于固定器械的练习。

a. 徒手练习:单个动作、组合动作、成套动作。

单个动作:身体各部位基本动作、基本步法及各种跳步动作。

组合动作:姿态组合、低冲击力组合、高低冲击力组合、高冲击力组合等。

成套动作:大众健美操等级动作、姿态健美操、青年健美操等。

b. 手持轻器械练习:手持杠铃、哑铃、环等轻器械进行的单个、组合及成套健美操动作练习。

c. 借助各种器械练习:利用垫子、踏板、健身球等器械进行的各种练习。

(3) 结束部分

①结束部分时间:一般为10~15分钟(以90或100分钟课为例)。

②结束部分任务:有组织地结束教学活动。通过整理练习,使学生逐渐恢复到相对安静状态;简要地进行课的小结,布置课外练习。

③整理练习内容:伸拉性放松练习;配合呼吸进行的放松练习;以弹动和抖动为核心的动作组编成轻松、活泼的放松操;局部按摩放松肌肉;借用气功、瑜伽的理论,用意念放松身体等。

在健美操课的结构问题上,不能将这三个部分作为固定不变的模式加以运用。一堂健美操课总有开始、结束和中间过程,总要有准备活动和整理活动,所以称这三个部分为基本结构。在实践中,课的结构形式多样,无论采用三个部分结构,还是多段结构,都必须符合人体生理功能变化规律。各部分或阶段之间要紧密衔接,有机联系,而且必须根据课的任务、练习的内容和学生的特点灵活应用,不能千篇一律,更不能认为健美操课无结构、无合理顺序,而随心所欲,应从实际出发,讲求实效,采用适当的课的结构。



（二）学校健美操课的组织

课的组织是为了完成健美操课的任务而采用的教学组织方式。也就是说，根据练习内容、学生特点和教学条件等，进行合理安排所采取的措施。课的组织工作是否严密、合理，直接影响教学效果。井然有序的组组不仅有利于学生掌握动作，而且也能保证课中的安全，避免发生伤害事故。健美操课的组织工作内容包括：课堂常规、组织练习队形、场地器材的布置、练习的组织形式、队伍的调动以及骨干的培养与使用。

1. 课堂常规及教学要求

课堂常规是为了保证健美操教学的正常进行而对师生提出的一系列要求和必须遵守的规章制度。制定课堂常规不仅有利于建立正常的教学秩序、严密教学组织，而且对加强学生的思想教育、培养文明素质都有十分重要的作用。课堂常规一般包括下列内容：

（1）教师应做好上课前的准备工作。课前教师应认真备课，制定计划，编写教案，了解学生、场地等情况。

（2）上课时利用几分钟的时间向学生说明本次课的主要内容、特点和目的，使学生做到心中有数。

（3）学生因病、伤以及女生例假不能正常上课时，应由体育委员或自己主动向教师说明，教师根据不同情况安排他们的学习。

（4）学生上课时穿运动服（最好是健身服）、运动鞋和运动袜，不带有碍运动的物品。

（5）学生应按教师的要求，有秩序地拿放器材，养成爱护器材、设备的好习惯。

（6）教师不能随意更改教学内容，应根据教学大纲和教学进度进行教学。

（7）加强安全教育与措施，做好准备活动与整理练习。

（8）课结束时，进行小结和讲评，提出新的希望和要求并布置课后练习任务。

（9）在课结束后，教师应主动与学生进行交流，及时了解他们对课的感受和要求，根据学生的反馈信息及时进行总结，不断提高授课质量。

2. 合理有效的队形及组织形式

（1）合理有效的队形

合理组织练习的队形是顺利进行练习的保证。科学而熟练地运用队形，能够活跃课堂气氛，调动学生学习的积极性，并能合理地调节课的密度和运动负荷。组织合理有效的队形要做好以下几点：

①依据条件定队形。练习队形的选择应根据人数的多少、场地的大小等具体情况来确定。

②便于观摩与指挥。选择的队形既要便于学生看清教师的示范动作，又要有利于教师的观察和指挥。

③间隔距离要适宜。练习的间隔与距离以不妨碍完成动作为宜。徒手练习时一般左右为两臂间隔，前后为两步距离；器械练习时应根据器械特点和练习涉及的范围适当增加。

（2）组织形式

根据练习的内容及任务，一般可采用如下形式：

①集体练习。指全体学生同时进行练习。在健美操课上大多采用这种形式，这种形式便于



教师集中讲解、示范，节省教学组织时间，有利于加快教学的进程。

②分组练习。把学生分成两个或两个以上的组，可以做相同的动作，也可以做不同的动作。可以把学生分成几个组，每组布置不同的内容，然后进行依次轮换；也可以把学生分成两个组，安排同样的内容，两组轮换进行练习。采用何种分组形式，主要根据教学任务、练习内容、学生人数及场地器材设备等情况而定，不能千篇一律。在分组教学时，教师要有目的、有计划地进行巡回指导，同时要注意自己的站位，既要便于指导所在的小组，又要便于观察其他小组学生的活动。

（三）健美操课常用的教学方法

1. 健美操教学方法的作用

健美操教学方法是实现健美操教学任务或目标的方式、途径、手段的总称。健美操教学方法既包括教师教的方法，也包括学生学的方法。就其来源来说，一方面是体育教学方法在健美操教学中的应用，另一方面来源于健美操实践，是健美操教学中所特有的。健美操教学方法在实现健美操教学任务和目标中起着桥梁和中介的作用，它有传授知识、形成动作技能、指导实践、发展经验、培养能力、提高学习效率等作用。因此，教学中无论教师进行活动，还是学生进行活动，都离不开一定的教学方法。

2. 健美操课常用的教学方法

健美操教学方法是多种多样的，每一种教学方法对完成教学任务都有它特殊的作用。采用哪种方法及如何运用，应根据教学任务、教学内容、学生特点及场地设备等具体情况来决定，这样才能充分发挥教学方法的作用，取得较好的效果。在健美操教学中常用的教学方法有讲解法、示范法、提示法、带领法、完整法与分解法、重复法等。

（1）讲解法：教师运用语言向学生说明教学任务、动作名称、作用、要领、做法及要求等，以指导学生掌握基本知识、技术、技能、进行练习的方法，这是健美操教学中运用语言的一种最主要、最普遍的形式。

采用此教法时应注意以下几点：

①讲解要有目的性。所讲的内容要围绕教学任务、内容、要求以及教学过程中学生存在的问题等情况有针对性地进行。

②讲解要正确。教师所讲的内容应是科学的、准确的。即言之有理，实事求是，并运用统一规范的专业术语。

③讲解要简洁易懂。简明扼要，通俗易懂，力求少而精，尽可能使用术语和口诀。

④注意讲解的时机和效果。健美操教学的讲解可以在示范后进行，也可边做边讲。讲解时要根据学生已有的知识经验来确定讲解内容的深度和广度，以便学生更好地理解 and 掌握。

⑤讲解的顺序要合理。讲解时一般先讲下肢动作，再讲上肢动作，最后讲躯干与头颈、手眼的配合。

⑥讲解要有启发性。在教学中力求用生动形象的语言引起学生的兴趣、启发学生的积极思维，使学生听、看、想、练有机地结合起来。

⑦讲解要有艺术性。讲解必须用普通话，口齿清晰，层次分明，表达生动形象，有趣味性，