



Gaoxiao Jianmeicao  
Jiaoxue Kechixu  
Fazhan Yanjiu

# 高校健美操教学 可持续发展研究

徐吉 邱玉华 闫锦源◇主 编

 经济日报出版社



Gaoxiao Jianmeicao  
Jiaoxue Kechixu  
Fazhan Yanjiu

# 高校健美操教学 可持续发展研究

徐吉 邱玉华 闫锦源◇主 编

 经济日报出版社

图书在版编目（CIP）数据

高校健美操教学可持续发展研究 / 徐吉, 邱玉华, 闫锦源主编. -- 北京: 经济日报出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5196-0227-7

I. ①高… II. ①徐… ②邱… ③闫… III. ①健美操—教学研究—高等学校 IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 268516 号

### 高校健美操教学可持续发展研究

---

作 者	徐 吉 邱玉华 闫锦源
责任编辑	李彩娟 陈莎莎
责任校对	周 骁
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市西城区白纸坊东街 2 号 ( 邮政编码: 100054 )
电 话	010-63584556 ( 编辑部 ) 010-63588446 ( 发行部 )
网 址	www.edpbook.com.cn
E - mail	edpbook@126.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京京华虎彩印刷有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	18.25
字 数	280 千字
版 次	2018 年 1 月第一版
印 次	2018 年 1 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5196-0227-7
定 价	60.00 元

---

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

## 前 言

健美操是体育运动中一种新兴运动项目，是健与美结合的运动。健美操运动不但风靡全球，在我国也日益普及，尤其受到高校大学生的喜爱。随着高校健美操运动的普及和发展，健美操成为学校体育教学的热门课程，而且是大学生课余活动中最受欢迎的健身运动项目之一。

改革开放以来，高校尤其重视体育课教学内容的建设和创新改革，致力于将体育课程模式不断地向着开放型、创新型模式转变。当体育教育的内容在我国得到广泛发展和引用的时候，普通高校健美操课的教学内容还有很多不尽如人意的地方，其理论课与技术课内容都存在着不合理的现象。例如理论课的教学内容过于死板，缺少与多媒体教学的搭配；技术课的教学内容过于单一，不具有选择性。因此有必要对高校健美操教学体系进行重新构建，合理安排和分配教学内容，以保证高校健美操教学的可持续发展。

基于上述缘由，《高校健美操教学可持续发展研究》一书应需而生。本书主要由三部分内容构成：第一部分主要阐述了高校健美操教学的现状；第二部分主要阐述了高校健美操教学可持续发展的思考；第三部分主要阐述了高校健美操教学可持续发展的具体方法，内容涉及高校健美操教学可持续发展之素质教学、高校健美操教学可持续发展之主体教学、高校健美操教学可持续发展之快乐教学、高校健美操教学可持续发展之美育教学、高校健美操教学可持续发展之人文教学、高校健美操教学可持续发展之科学教学、高校健美操教学可持续发展之竞技教学、高校健美操教学可持续发展之实用教学、高校健美操教学可持续发展之创新教学、高校健美操教学可持续发展之终身教学。希望通过本书，对高校健美操教学的可持续发展有所助益。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于编写人员能力水平有限，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

编者

2017年9月

# 目 录

第一章 高校健美操教学的现状·····	1
第一节 健美操教学概述·····	1
第二节 健美操教学方法与手段·····	4
第二章 高校健美操教学可持续发展的思考·····	11
第一节 高校健美操教学可持续发展的阻碍因素·····	11
第二节 高校健美操教学可持续发展的对策思考·····	13
第三章 高校健美操教学可持续发展之素质教学·····	16
第一节 素质教育思想详解·····	16
第二节 健美操运动教学基础知识·····	34
第四章 高校健美操教学可持续发展之主体教学·····	43
第一节 主体教育思想详解·····	43
第二节 学生主体和教师主导作用的发挥·····	59
第五章 高校健美操教学可持续发展之快乐教学·····	64
第一节 快乐教学提出的背景分析·····	64
第二节 高校健美操快乐教学游戏示例·····	69
第六章 高校健美操教学可持续发展之美育教学·····	76
第一节 美学教育思想详解·····	76
第二节 健美操的美学基础·····	80
第七章 高校健美操教学可持续发展之人文教学·····	108
第一节 人文教育思想详解·····	108



第二节 高校健美操人文教学实践·····	124
第八章 高校健美操教学可持续发展之科学教学·····	126
第一节 科学教育思想详解·····	126
第二节 健美操教学的健康保障·····	140
第九章 高校健美操教学可持续发展之竞技教学·····	150
第一节 竞技教育思想详解·····	150
第二节 竞技健美操健身技法教学·····	154
第十章 高校健美操教学可持续发展之实用教学·····	192
第一节 高校健美操实用性教学模式探究·····	192
第二节 高校健美操教学接轨大众健美操运动·····	194
第十一章 高校健美操教学可持续发展之创新教学·····	210
第一节 创新教育思想详解·····	210
第二节 新兴健美操项目·····	231
第十二章 高校健美操教学可持续发展之终身教学·····	264
第一节 终身教育思想详解·····	264
第二节 健美操运动教学与终身体育·····	277
参考文献·····	282

# 第一章 高校健美操教学的现状

## 第一节 健美操教学概述

健美操教学是体育教学的重要内容之一，是在教师科学指导和学生主动参与下使学生系统地获取健美操知识、技术、技能，增进健康，提高身体素质，形成综合素质和能力的教育过程。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，有助于培养学生良好的思想品德。健美操教学必须遵循体育教学的规律和原则，根据健美操教学特点，采用有效的教学方法和手段。

### 一、健美操教学任务

健美操教学任务是指在健美操教学中为实现健美操教学目的而提出的不同层次的要求。

#### （一）掌握与运用知识、技术，发展技能

健美操教学是教师有计划地传授和学生循序渐进地掌握健美操的知识、技术与技能，系统地领会这些知识并加以运用的过程。由于现代科学技术的飞速发展，知识更新速度加快，学科交叉渗透，使现代体育教育对受教育者学习和掌握知识提出了新的更高的要求。健美操教学不仅要使学生掌握健美操的基本知识、基本技术和基本技能，还要把与健美操相关的知识引入教学，使学生学会发现，学会创造，并在实践中运用。

#### （二）身体素质的全面发展

身体素质是指学生在体育运动中，各器官系统表现出的各种机能和能力，

它包括速度、力量、耐力、协调、柔韧等几方面。身体素质是所有运动能力的基础。在完成健美操动作中须表现出力量、速度，使所完成的动作具有一定的幅度，并能协调地完成健美操动作。同时，尽管在练习中出现了暂时性的疲劳，仍须坚持完成身体练习。因此，全面发展身体素质是健美操教学的重要任务之一。

### （三）矫正体形

体形健美、姿态端正，既是身体发育的要求，也是美育的要求。完美的身体形态在某种程度上反映了机体功能的完善，而姿态的端正（正确的健美的站、坐、走姿势）更能使形态美在活动的状态中展现出来，它从外部特征证实了人的生命力，也由此表现出美学价值。

当然，这里指的完善体形不是按某些人体美的时髦标准和规范去刻意地消除个人的体形特点，而是指在健康和安全原则的指导下，在全面发展人的身体素质基础上，正常地、自然地、无畸形变化地塑造健美形体。

### （四）进行审美教育

审美教育是指使受教育者形成科学的审美观念、较强的美感和创造美的能力的教育过程。健美操教学具有进行美育教育的广阔空间，因此，应充分利用这一有利条件，培养学生正确的审美观念、健康的审美情趣和较强的审美能力。通过审美教育，不仅可以提高学生的审美修养、促进身心健康发展，而且能反过来使学生以审美的情趣和观念进行健美操的学习。

### （五）能力的培养

能力是素质构成的重要方面，它是一种无形的、促使人不断发展的潜在品质。现代学校体育早已摒弃了单纯传授体育知识、技术、技能的狭隘观念，培养学生的能力已成为体育教育的重要目标之一。健美操教学同样制定了能力培养目标，即把传授健美操的理论知识、运动技术、技能与发展学生的能力结合起来，使他们在学习中、在锻炼中、在竞争中，发掘自己的潜能，引发对健美操的兴趣，促使其进一步学习和掌握健美操的知识、技术、技能，科学运用健美操理论和方法。健美操教学应着重培养以下几方面的能力：

- （1）获取健美操知识与运用知识的能力；
- （2）健美操教学与训练的能力；
- （3）健美操创新与创编的能力；

- (4) 制定健美操锻炼计划的能力；
- (5) 组织健美操竞赛与管理的能力；
- (6) 健美操科研的能力；
- (7) 自我评价和相互评价的能力；
- (8) 制定健美操教学文件的能力。

## 二、健美操教学特点

### (一) 教学内容丰富，信息来源广泛，练习的可变性强

健美操教学内容既包括健身性健美操，也包括竞技性健美操；既有徒手练习，也有手持轻器械及借助于固定器械的练习；既包括基本动作的教学，也包括难度动作的教学，其教学内容非常丰富。在健美操教学中，既有来自于动作本身的大量信息，同时也有来自于音乐、医学、营养学等方面的信息，教学中可接收的信息量大。此外，由于健美操是由单个动作组成，而构成和改变动作的要素是多种多样的，任何一个要素的添加和改变都会产生出一个新的动作、新的造型、新的组合、新的成套练习，都会使运动负荷发生新的变化。因此，练习的可变性强。

### (二) 在反复的练习中健康体魄，培养正确的姿态

健美操教学不仅使学生掌握健美操的专门知识、技能和技巧，同时借助于各种练习方法、锻炼原理、运动负荷达到健康体魄的目的。例如，采用中低强度、持续时间 30 分钟以上的有氧健美操练习，可以提高心肺功能，减少皮下脂肪，改善形体。此外，在健美操教学中，无论是教授单个动作、组合动作还是成套动作，强调的是对称、协调、平衡和规格（幅度、力度、韵律、肢体配合等），这些练习为保持和发展身体的正常状态、纠正不良姿态提供了有效的保证。

### (三) 健美操教学中运动负荷的安排有明显的健身功效

在健美操教学中，身体练习的负荷主要采用中低强度，其运动强度在有效的健身阈值以内，是一项有氧运动。有氧运动对于提高有机体的耐久力，改善和提高心血管系统和呼吸系统的功能，具有显著的效果。

#### （四）创造性的思维活动与实践活动紧密结合

启发学生的创造性思维是健美操教学的又一特点。健美操之所以有较强的生命力，源于它的不断创新。在健美操教学实践中，教师一方面将基本动作和技术教给学生；另一方面，在反复的练习中，教师又须引导学生不断建立新的神经联系，形成新的动作、新的组合、新的成套练习，使学生在反复的实践活动中掌握创编的原理及方法，学会创造性的思维方式。因此，健美操教学中创造性思维与实践活动有紧密联系。

#### （五）健美操教学具有相应的美育目标

在健美操教学中，除健美操自身的动作具有强烈的审美效果外，其发展身体、增进健康的特殊功效具有最大的美学价值。此外，健美操单个动作、组合动作和成套动作的合理设计，集体练习时动作与动作、动作与人、人与人之间的巧妙配合，音乐与动作的完美结合等，无不显示出美学特征。健美操教学不仅要强调这些特征，更重要的是要充分利用这些特征达到美育教育的目标。

## 第二节 健美操教学方法与手段

### 一、健美操教学方法

#### （一）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，是多种多样的。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作用，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。

## （二）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、完整与分解法、重复法等。

### 1. 讲解法

教师向学生口头说明教学任务、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。健美操教学的讲解既可在示范后进行，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，以便使学生更好地理解 and 掌握。

（5）讲解的顺序要合理。讲解的顺序一般先讲下肢动作，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，有趣味性和感染力。恰当的情感和声调，都会使语言产生巨大的艺术效果。

（8）讲解要有节奏和鼓舞性。讲解的语言节奏是指语言的声调、强弱应按特定的顺序和时间间隔交替进行。讲解的语言应有利于激发学生的练习积极性。

### 2. 示范法

教师以自身完成的动作作为教学的动作范例，用以指导学生进行练习的方法。此种方法可以使学生了解所要学习的动作的具体形象、结构、要领和方法。

采用此教法时应注意以下几点：

(1) 示范应是动作的典范。教师的示范要力求做得准确、熟练、轻松和优美，给学生留下深刻印象，使学生看完示范后就产生跃跃欲试的感觉。因此，教师要不断提高示范动作的质量。

(2) 示范要有明确的目的。教师的示范要根据教学任务、步骤以及学生的水平来确定。例如教授新教材时，为了使学生建立完整的动作概念，一般可先做一次完整的示范，然后结合教学要求，做重点示范、慢速和常速的示范。

(3) 示范要有利于学生的观察。在进行示范时，要注意选择合适的示范面、示范速度以及学生观察示范的距离和角度。

(4) 示范与讲解相结合。在健美操教学中，只有把示范与讲解紧密地结合起来，才能获得最佳的教学效果。

### 3. 提示法

教师以提示的方式指导学生进行练习的一种方法。这种提示可以是语言的，也可以是非语言的。

语言提示：教师用简练的语言或口令提示学生所要完成的动作名称、时间、数量、方向和质量的要求等。

采用此教法时应注意以下几点：

(1) 需用准确、恰当、简单的语言或口令来提示动作，并且要声音洪亮，发音准确，声调恰当。

(2) 提示的语言或口令要配合音乐的节奏，教师可边数节拍边提示动作。例如，提示身体姿势时，可喊“1、2、3、4，两、臂、伸、直”；提示动作方向时，可喊“向、左、3、4，向、右、7、8”；提示动作速度可喊“5、6、加、快”；要求连续练习时，可喊“5、6、再、做”。

(3) 提示动作重复的次数和改变动作时，一般常采用倒数法进行提示。提示时应有一定的提前量。例如“4、3、2、V字步”；“4、3、2、向前走”等。

(4) 教师应用良性和富有情感的语言进行提示，以对学生产生激励作用。

非语言提示：教师用肢体语言、面部表情、视线接触等提示学生完成动作的一种方法。

采用此教法时应注意以下几点：

(1) 利用肢体语言提示时，必须使学生明确肢体语言的含义。因此，最好预先向学生讲明课上所要采用的几种身体语言动作。

(2) 在使用肢体语言时，可配合口头的提示。例如，手臂在做大幅度的

向上伸展时,可配合“臂伸直”的口头提示,使所提示的内容变得更加明确。

(3)在用身体动作进行提示时,力求使动作做得准确规范,在必要时可将动作进行夸张。例如“腿高抬”“大步走”等。

(4)用手势提示时,应根据需要提前2拍或4拍做出,掌握好提示时机,并且要使每一位学生都能清楚地看到教师所做出的手势。教师做出的手势要相对固定,既可采用大家公认的手势动作,也可形成自己独特的手势风格。

(5)教师要善于运用面部表情和眼神的变化来激励学生。如微笑、眼神对视、点头等。

#### 4. 带领法

学生在教师的带领下,连续完成单个动作、组合动作、成套动作练习的一种方法。此种方法能使学生在较短的时间内建立正确的动作概念,掌握动作与动作的连接方法及音乐节奏感,在健美操教学中被普遍采用。

采用此教法时应注意以下几点:

(1)根据动作需要正确选择带领的示范面。通常在身体有前后行进、转体变化及动作较复杂时,采用背面示范带领;结构较简单的动作一般选择镜面示范带领。身体有左右方向变化的动作,根据观察动作的需要选择镜面或背面示范带领。

(2)大部分时间都应采用镜面示范,以利于教师观察学生掌握动作的情况和便于与学生沟通。

(3)教师在领做动作时,可将背面及镜面示范结合起来运用,在转换示范面后,教师示范的方向,应跟学生的动作方向保持一致。

(4)在完成较复杂动作时,可慢速带领,待学生熟练掌握后,恢复正常速度带领;在完成上下肢配合动作时,可先反复领做步法,在此基础上将手臂动作添加到动作中,形成一个完整的动作。

(5)教师在带领学生练习时,除示范动作要做得一丝不苟外,还要与手势、口令、语言等提示方法紧密结合,使学生达到眼看、耳听、心想、体动的目的,从而达到最佳的教学效果。

#### 5. 完整法与分解法

完整法指从动作的开始到结束,不分部分和段落,完整地进行教学的方法。此种方法不破坏动作结构,不割裂动作各部分或动作之间的内在联系,可使学生建立完整的动作概念,迅速地掌握动作。分解法是把结构比较复杂的动作或组合按身体环节合理地分解成几个局部动作分别进行教学,最后达到全部掌握

动作的方法。

采用此教法时应注意以下几点：

(1) 学习结构比较简单的动作，采用完整法进行教学。

(2) 学习较为复杂的动作，可采用慢速完整练习方法，即放慢动作的过程，在每个姿势中停几拍，以加强学生对动作的运动轨迹、动作各环节的变化有进一步的了解，提高学生正确完成动作的本体感觉，待学生建立了正确动作概念之后，再按正常速度进行完整练习。

(3) 对于要求协调性较高的动作，往往按身体各部分预先把它分解成几个局部动作分别进行教学，待学生基本上掌握了分解动作之后，再进行完整动作的教学。例如，把健美操的动作分解成上肢动作、下肢动作、头部动作等。先分别进行练习，然后再上肢、下肢、头部等配合进行完整练习。

(4) 运用分解法是为了完整地掌握动作，因此分解教学时间不宜过长。

#### 6. 重复法

不改变动作的结构，按照动作要领进行反复练习的方法。健美操的教学，可重复单个动作，也可重复组合动作和成套动作。这种方法既有利于学生在反复练习中掌握和巩固动作技术，又有利于指导和帮助学生改进动作技术，并对锻炼身体、发展体能等有较好的作用。

采用此教法时应注意以下几点：

(1) 要防止错误动作的重复。教学中，一旦发现有错误动作出现，教师应立即给予纠正，以防形成错误动作的动力定型。

(2) 在动作初学阶段采用重复法时，应避免负荷过大及疲劳的过早出现，以免影响掌握动作及改进动作。

(3) 练习时要合理安排重复次数。所重复的次数既能保证学生在每一次的练习中都能达到动作的要求，不降低练习质量，又能适合学生的负荷能力。重复次数少，达不到锻炼效果，也不易掌握和巩固动作；重复次数太多，容易造成动作变形，也易使学生失去练习的兴趣。

总之，上述几种教学方法都有各自的特点和功能，但它们是彼此有机联系的。在健美操教学中，应根据课的任务需要，相辅相成地灵活运用各种方法，使每一种方法的运用都成为整个教学过程有机的一环。随着健身市场的不断完善和国内外交流的增加，针对健身房健美操教学特点，在原有的教学方法基础上，又总结了一系列的教学方法，在这里我们简要介绍几种健身房常用的方法。只要所采取的方法符合实际情况，同样可以取得殊途同归之效。

## 二、健美操教学手段

### （一）健美操教学手段的作用

健美操教学手段是指健美操教学传递信息和情感的媒介物以及发展体能和运动技能的操作物。

健美操教学手段与教学方法既有联系又有区别。它们都是为实现健美操教学目标服务的，但它们又有所不同。教学手段是指为了提高教学效果而采用的实物或设备。例如在教授健美操难度动作“高锐角支撑”时，可采用图片上的标准动作向学生们讲解支撑时躯干与腿和手臂的相对位置，这种情况下图片就是直观法所采用的直观教具。又如为了提高体能，采用重复法练习时，可在腿部系上沙袋，这样可以提高练习负荷，有助于提高体能，这种情况下沙袋就成为重复练习法所采用的器具。

健美操教学手段在健美操教学中所起的作用主要有以下几方面：

（1）沟通信息，调控教学过程。在教学中，师生往往通过视觉、听觉接收信息，而这些信息通过使用各种教学手段才能传出。例如，教师用一幅挂图、一张图表，可以向学生展示教学内容，学生观看后获得信息，就进行下一步学习了。

（2）提高信息的接收效果和教学质量。信息发出后，被对方接收并转化储存起来的数量，是决定信息效益的重要条件。信息被接收的条件，一方面是信息本身的可接受性；另一方面是接收者的状态，主要指动机、态度、情绪、兴趣、神经系统的兴奋性等。使用多种教学手段，对这两方面都能产生积极的影响。例如，在教授健美操成套动作中，采用电视、录像等教学手段，会对学生产生新异刺激，容易引起学生的兴趣，提高兴奋性，最大限度地增加信息的接收量，提高教学效果。

（3）有利于突出动作技术的重点和关键。例如，在学习较复杂的健美操技术动作时，可利用电视、录像，放慢速度多次重复动作技术的关键环节。通过多次演示、强化，加速学生掌握技术的重点和关键。

（4）有利于进一步提高和改进动作。通过现代化教学手段显示的图像，或通过对学生的动作进行录像，可以让学生进行对比、分析，发现问题，及时改进和提高。



## （二）健美操教学中常用的教学手段

在健美操教学中常用的教学手段有视听类和练习类两种。

视听类：图解、看课、电视、录像、磁带、光盘、计算机、多媒体等。

练习类：轻器械、固定器械、地板、场馆等。

## （三）选择健美操教学手段应注意的问题

第一，要有助于提高教学质量。选用哪种教学手段，必须要明确目的，教学手段应有助于激发学生的学习动机，有助于检查学习效果。

第二，选择教学手段要从具体条件出发。从实际出发，一方面要考虑现有的场地、器材、设备等情况，另一方面要因人而异，选择有效的教学手段，提高教学效果。

第三，要协调好人与操作物之间的关系。教学手段的选择要有利于师生双边活动的进行，因此既要调整好师生之间的关系，又要发挥师生的积极主动性，协调好人与操作物之间的关系，使器材、设备、电化教学手段为人服务。

