

序 言

2016年3月，淮南一中在学校2016-2018年发展规划中明确提出了“全面推进高效课堂建设，建立质量考评新体系”的发展目标。这既是学校提升教学水平的重大举措，也是迎接2018年安徽省实行新的高考制度的重大战略。近年来，学校先后推出了《淮南一中高效课堂建设方案》、《淮南一中高效课堂质量评价标准》，广大教师按照“两案五环节”（“两案”即导学案和教学案，“五环节”即新课导入、新知学习、训练反馈、拓展延伸和课后反思）的总体要求，以“导学案”为切入点，做了大量的探索和实践工作，初步形成了淮南一中高效课堂模式的基本架构，推出了一批优秀教学案和导学案，以及优秀课件和校本教材。

为了展示学校高效课堂建设的成果，进一步推进高效课堂建设，学校组织力量，精心编辑了《淮南一中高效课堂建设系列丛书》。《丛书》共分教学案、导学案、课件集、体育分项教学校本教材以及部分老师和学生作品等五个系列29册。我相信《丛书》的编印，不仅是对学校前一时期开展高效课堂创建活动的一个很好的总结，也是对今后高效课堂建设活动的一次大力推动，对广大教师的课堂教学和高效课堂的创建实践一定会大有裨益。

淮南一中高效课堂业已自成风格，并有了自己的体系。愿广大师生在教与学中不断感悟，在感悟中不断借鉴，在借鉴中不断实践，在实践中不断创新，使学校的高效课堂建设模式越来越成熟，越来越有新意，越来越有成效。

我们深感任重道远，我们自会风雨兼程。无论如何我们都要砥砺奋进，勇往直前。让我们平添一份耐心、信心，由此打开通往高效课堂建设更高更理想的一扇门扉，为课程改革做出我们应有的贡献！

是为序。

井多德

2017年6月

体育分项教学校本教材编委会

总 策 划： 井多德

副总策划： 潘惠龙 李民 李晓坤 魏希志 李纯

策 划： 文 松 孔 瑾 张 勇

封面设计： 杨兆永

统 筹： 张 勇

主 编： 张 勇

副 主 编： 贺 明 王 磊 王婷婷

编 委（排名不分先后）：

贺 明 张 宏 高 飞 王 磊 邱萌萌 刘 云

杨洪昌 王婷婷 张 跃 孙 武 张忠哲

《体育分项教学校本教材》前言

张 勇

新课程标准下的“体育与健康”教学目的十分明确：根据社会需要、学科特点和学生发展这“三个基本要素”，必须与终身体育联系起来，最终目的就是促进学生身心健康发展。

要发展就需破旧立新，传统体育教学不断呈现弊端，这促使热爱体育的教育者和科研者努力寻找新的突破口，通过实践和研究他们不约而同将目光锁定在分项教学上。这与新课程标准的目标不谋而合，传统体育课改为体育与健康课，即从传统的单一身体练习手段转变为既有身体练习、发展专项运动能力以增进身体健康，又有意志品质的心理健康培养；既有掌握运动性疾病的预防以及运动损伤的物理治疗和功能恢复手段，又有学会自我监督的自我控制能力的培养；总之就是促进学生身心健康发展，培养、提高学生的社会适应能力。

为了更好地贯彻执行新课程标准，我校于 2011 年率先在我市开展实施了体育分项教学。通过 6 年的摸索，我们不断总结失败与成功的教训与经验，今年结集出版《体育分项教学设计》系类丛书，希望我校的体育分项教学工作能够日臻完善，希望“体育与健康”早日实现其目标，为学生健康成长做出应有的贡献。

淮南一中体育教研组

2017 年 6 月

前 言

健美操运动以其自身的价值和魅力风靡世界，深受广大人民群众喜爱。健美操不仅突出动作中“健”与“力”的特点，而且更强调“美”的表现，它将人体形体艺术和体育美学融为一体，使之成为极具观赏性的体育运动项目之一。

健美操是现代科学技术飞速发展，人类走向高效率，快节奏的信息时代的产物。具有横跨体育、艺术和教育三大领域的综合特点。在塑造人体和陶冶情操方面，具有音乐、舞蹈、体育、美学和卫生等多种社会功能，集中体现了人类为“按照美的规律去改造世界，并在这个改造过程中不断完善自身”的愿望。

健美操作为一项新兴的体育运动，在众多体育传统项目中脱颖而出，受到越来越多人的喜爱。而且在大中小学校，健美操也被列入教学大纲，作为正规的教学内容教授。

体育校本教材的开发是新课程理念下体育教学的延伸，是学校体育的有效补充，开设校本课程是当前课程改革的重要举措。体育校本课程作为校本课程的一部分，让学生在文化知识的校本课程下，更好的锻炼身体，让身心得到全方面的发展。健美操作为时下流行的体育运动，深受广大学生的喜爱，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。健美操集健身、娱乐于一体，普及性高、趣味性强。体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。健美操校本课程对于提高学生的体质和健康水平，促进学生全面和谐发展，具有重要作用。

淮南一中第一次进行体育校本教材的编写，在编写过程中积极探索体育课中健美操的教学形式，通过教学激发学生的学习兴趣，改进学生的学习方式，提高学生的实践和运用能力。

目 录

第一章 健美操概述·····	1
第一节 健美操的起源与发展·····	1
第二节 健美操的概念·····	2
第三节 健美操的分类及特点·····	2
第四节 健美操的作用·····	3
第五节 健美操课程开展的内容·····	3
第六节 健美操教学方法的选择·····	4
第二章 校本教材《健美操》开发的相关内容·····	5
第一节 体育校本课程《健美操》开发背景·····	5
(一) 学校整体情况和校本课程分析·····	5
(二) 学生情况分析·····	5
第二节 校本课程开发的指导思想·····	6
第三节 课程目标·····	7
第四节 课程内容·····	7
第五节 课程评价·····	8
第三章 健美操单元教学计划与学时计划·····	9
第一节 健美操单元教学计划·····	9
第二节 健美操学时计划·····	11
第四章 形体训练·····	19
第五章 健美操基本动作·····	24
第六章 健美操专项身体素质训练·····	32

第一章 健美操概述

第一节 健美操的起源与发展

健美操起源于传统的有氧健身运动，是有氧运动的一种。通常采用徒手或轻器械进行练习，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。主要影响练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。

健美操起源于 1968 年，最早出现在美国太空总署。是医学博士库伯尔为太空人所设计的体能训练内容，后来加入音乐伴奏、特殊的器材等，使这种训练带有娱乐性且简单易学，逐渐形成了具有独特体系的运动。

自 20 世纪 80 年代以来，健美操以其强大的生命力风靡世界。美国健美操的代表人物——电影明星简·方达，根据自己健身的体会和经验编写了《简·方达健美术》，1981 年出版后，引起了世界的轰动。健美操作为独立的体育运动其标志就是简·方达健美操的出现。

随着健美操在世界范围的广泛开展，参与健美操锻炼的人越来越多，人们也逐渐意识到健美操作为一项运动，具有强大的生命力。同时，健美操运动在诸多体育健身项目的市场竞争中有良好的运作前景，具有潜在的商业价值。一些热衷于健美操运动的有识之士发起并成立了国际健美操组织，使健美操成为一项有组织的体育运动，促进了健美操的普及和发展。

随着我国的对外开放进程不断的深入，人们的精神文明、物质文明的需求在人的心中占有重要的地位，尤其是精神文明建设，对美的追求更加突出。而且“美育”又成为学校教育的组成部分。因此，健美操的引进与兴起为我国美育提供了一个重要内容。

第二节 健美操的概念

健美操一词源于英文“**Aerobics**”，意为“有氧运动”，“有氧健身操”。它是一项以有氧运动为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈和音乐为一体的身体练习，通过徒手持轻器械和用专门器械的操化练习，达到健身、健美和健心目的的一种新兴娱乐、观赏型体育项目。它既是一项大众健身的活动，也是一种竞技运动的项目。

健美操在有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。主要影响练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。

第三节 健美操的分类及特点

一、健美操的分类

按照健美操运动的目的任务和国外的惯例，健美操运动分为健身性健美操、竞技性健美操。

健身性健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类。

二、健美操的特点

(1) 高度的艺术性

健美操动作协调、流畅、有弹性，使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。而健美操运动员在比赛中所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，也给观众留下深刻的印象。充分体现出健美操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

(2) 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、激发人们情绪的效应。

(3) 广泛的适应性

健美操练习形式多样，运动量可大可小，对场地器材的要求也不高，因此对各个年龄层次、不同性别的人都适宜。

(4) 健身的安全性

健美操所设计的运动负荷、运动强度、运动量及运动节奏，都充分考虑了运动而产生一系列刺激结果的可行性，使之适合一般人的体质。甚至体质弱的人都能承受的有氧范围，人们在乎坦的地面上，在欢快的音乐声中，跟随欢快的节奏进行运动，十分安全，而且有效。

第四节 健美操的作用

在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏中做健美操，能使练习者心理得以平衡，疲劳得以消除，体质得以增强，学习效率得以提高。可以概括为以下四点：

- 1、增强体质，增进健康
- 2、改善体型，培养气质
- 3、调节心理活动，陶冶美好情操，缓解精神压力，娱乐身心功能
- 4、提高神经系统技能，发展身体素质

第五节 健美操课程开展的内容

随着健美操运动的不断发展，健美操的内容更加丰富，在健美操课程中融入各种特色课种，课种如下：

- 1、有氧拉丁健美操
- 2、啦啦操
- 3、普拉提
- 4、瑜伽
- 5、健身街舞
- 6、芭蕾形体
- 7、健身球运动
- 8、有氧踏板

第六节 健美操教学方法的选择

- 一、记忆法
- 二、手势提示法
- 三、示范讲解法
- 四、激情法
- 五、口令提示法
- 六、串联教学法
- 七、协调教学法

第二章 校本教材《健美操》开发的相关内容

一、体育校本课程《健美操》开发背景

(一)、学校整体情况和校本课程分析

体育校本教材的开发是新课程理念下体育教学的延伸,是学校体育的有效补充,开设校本课程是当前课程改革的重要举措。体育校本课程作为校本课程的一部分,让学生在文化知识的校本课程下,更好的锻炼身体,让身心得到全方面的发展。健美操作为时下流行的体育运动,深受广大学生的喜爱,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。健美操体现了人体在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。健美操集健身、娱乐于一体,普及性高、趣味性强。健美操校本课程对于提高学生的体质和健康水平,促进学生全面和谐发展,具有重要作用。

淮南一中是一所具有浓厚文化底蕴的省级示范高中,也是一所传统体育运动学校,体育在学校的发展进程中是非常重要的方面,特别是近三年分项教学的开展,有利于学生更好的发展自己的专项爱好。《健美操》校本课程有利于形成学校办学特色,满足“个性化”的学校发展,还有利于教师专业水平的提高和学生主体性的发展。健美操校本课程的开设,有利于改变学生的学习方法,为学生提供学习过程中空间选择和内容选择,体现教学内容的多样性和选择性。

校本教材《健美操》,根据学生身体发展的需要,对现有课程进行创新,开发课程资源,让学生在自主、合作、探究的学习过程中,学会求知、学会创造、学会审美。在健美操训练的过程中、认识美、理解美,从而培养学生表现美、创造美得能力。

健美操校本课程是在原有课程的基础上进一步提高学生的体育文化和健康素质、为学生终身锻炼身体和保持健康奠定基础的课程。

(二)、学生情况分析

随着社会经济的不断发展,社会竞争力的加大,对国民整体素质的要求越来越高,良好的身体素质是实现全面发展的基础。从 2009 年开始,经过六年国家体质健康对学生身体和运动能力的监测,对学生的体质状况进行了详细分析,学

生普遍体质情况较差，自我主动活动意识不强。造成这种情况的原因主要是由于社会各个方面对学生的学生文化成绩较高，忽视了学生身体素质的发展，很大程度上抑制了学生进行课余活动的愿望。基于以上客观原因的存在，在学校发展的总体思路 and 传统体育特色学校的基础上，充分发挥学校的各种体育资源，提高学生的综合素质，培养学生主动进行体育锻炼的兴趣，发展学生的个性。在大力推进素质教育的今天，具有很大的发展空间。因此，以健美操为基点的校本课程开发，将富有时代气息和节奏感强的健美操运用并在我校发展，即丰富校园文化生活，又使青少年的身心健康得到发展，培养学生的表现力、丰富想象力及集体意识。

二、校本课程开发的指导思想

1、坚持“健康第一”的指导思想，增进学生的健康

增进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力是健美操校本课程的基本价值所在。《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强学校的体育工作”学生个体的健康是学生个人全面发展的基础和前提，学生有了健康的体魄，在校期间才能够精力旺盛地学习，将来才能够精力充沛地为国家、社会多作贡献。

在体育课程的学习过程中，学生的身体会承受一定的运动负荷，学生在进行身体练习的过程中，机体各器官系统，尤其是运动系统、神经系统、心血管系统等都积极参与活动。运动刺激的大小与过程直接影响学生所承受的生理负荷的大小与过程，因此，科学地安排运动负荷，不仅能提高学生学习和掌握运动知识与技能的效果，而且对于学生的健康也具有非常直接和积极的影响。

2、培养学生终身体育意识和能力

高中体育重视培养学生的运动爱好和专长，让学生找到适合自己的体育运动。学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和运动习惯是促进学生自主学习和终身坚持体育锻炼的前提。无论教学内容选择还是教学方法的更新，都应关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的学习兴趣 and 运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼，从根本上解决学生学习和运动的枯燥感。进而有效地增进和保持学生的身心健康。

3、以学生发展为中心，重视学生的主体地位

健美操课程的核心是满足学生的需求，促进学生各方面的全面发展。从教程建设、设计、研究到评价的各个环节，都应始终把学生的主动、全面发展放在中心位置。在教学过程中，特别应体现学生是学习的主体，充分发挥学生的学习主动性、积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4、关注个性需要，让更多学生从中受益

在健美操校本课程过程中，应充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和技能等方面的个体差异。根据这种差异在确定课程内容、学习目的和评价标准、方法时、应全面考虑、区别对待，从而保证完成所学课程的学习目标。使学生体验到学习和成功的乐趣，以促进学生学习的兴趣，满足自我发展的需要。

三、课程目标

（一）、学生方面

发展学生协调、力量、灵敏和耐力等身体素质使他们身体匀称协调生长，从而增强体质，培养学生正确的身体姿势，健美的体态，美得动作和美得气质、陶冶美得情操。

发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。从而提高学生的社会适应能力，使学生学会学习，并具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能力。

（二）、教师方面

通过利用我校已有的教学资源，编制出能体现我校体育特色的健美操校本课程教材。

通过校本课程的教学形式和方法、教学管理模式的研究与实施，锻炼培养教师，形成一批具有实践活动教学能力的教师群体，达到推动普及型课程、竞技型课程课堂教学的革新，努力形成开放、探索、研究、综合的具有一定特色的研究经验、成果。

最终目标：充分发掘学生的个性潜能优势，促进学生的更新全面和谐地发展。

四、课程内容

学生的兴趣与需要，是校本课程开发的出发点。我校健美操校本课程内容从学校的实际出发，依照学校的办学思路和育人目标，以促进学生发展为前提，以

学生兴趣为动力，以体现学生的自主性为原则，充分发挥学校的师资、设施、场地、器材等优势，确定以“大众类、竞技类”为健美操校本课程开发的内容。

五、课程评价

1、对学生课程学习的评价：

重视学生在学习过程中的评价，关注学生在过程中的参与，以及学生掌握动作的进展变化。关注学生在学习过程中的感悟和体验，学生掌握技术的态度。在学习中发现和肯定学生身上所蕴藏的潜能，所表现出的闪光点。学生参与、自我表现的态度。

2、评价的主要方式：学生自评、学生互评、教师评价

3、对教师的评价：

主要收集学生的反馈信息，从而提高教育教学质量。强调教师对自己体育教学行为的分析与反思，并建立以教师自评为主，各方面共同参与的评价制度。

4、对课程建设的评价：

课程建设的评价是根据学校教育目标和体育课程目标，对课程开发和实施的情况进行的评价。

目的：通过了解和掌握课程开发与执行的具体情况，及时总结课程开发实施过程中的经验，发现存在的问题与不足，通过反馈改进课程教学质量。

第三章 健美操单元教学计划与学时计划

第一节 健美操单元教学计划

健美操运动单元教学计划是指将健美操运动的有关内容合理地分配到 36 个学时中进行教学，使学生能够较为系统地学习和反复联系有关的内容，以有效地提高学生的健美操运动技能水平，实现体育与健康课程的目标。

学习目标	1、能够用优美的身体姿态进行基本套路的练习，并能够进行自主创编。 2、提高协调、灵敏、柔韧、节奏感、表现力以及心肺耐力，塑造健美形体。 3、培养良好的自主学习和探究学习的能力、增强自信心和合作交流的能力。		
学习内容			
课 时	教 材	教 学 内 容	备 注
第 1 课时	理论课	健美操分类、功能、科学锻炼的方法、创编	
第 2 课时	形体训练	芭蕾手位、脚位	
第 3 课时	形体训练	把杆练习	
第 4 课时	形体训练	芭蕾手位、脚位	
第 5 课时	形体训练	把杆练习	
第 6 课时	基本步伐、基本动作、 基本手型		
第 7 课时	基本步伐、基本动作、 基本手型		
第 8 课时	热身操、柔韧练习	把杆练习，各种方向的踢腿	
第 9 课时	热身操、柔韧练习	把杆练习，各种方向的踢腿	

第 10 课时	大众健美操一级	第 1 个八拍—第 4 个八拍	
第 11 课时	大众健美操一级	第 5 个八拍—第 8 个八拍	
第 12 课时	大众健美操一级	复习第 1—第 8 个八拍	
第 13 课时	大众健美操一级	第 9 个八拍—第 12 个八拍	
第 14 课时	大众健美操一级	第 13 个八拍—第 16 个八拍	
第 15 课时	大众健美操一级	复习第 1—第 16 个八拍	
第 16 课时	大众健美操二级	第 1 个八拍—第 4 个八拍	
第 17 课时	大众健美操二级	第 5 个八拍—第 8 个八拍	
第 18 课时	大众健美操二级	复习第 1—第 8 个八拍	
第 19 课时	大众健美操二级	第 9 个八拍—第 12 个八拍	
第 20 课时	大众健美操二级	第 13 个八拍—第 16 个八拍	
第 21 课时	大众健美操二级	复习第 1—第 16 个八拍	
第 22 课时	中学组花球啦啦操	第 1 个八拍—第 4 个八拍	
第 23 课时	中学组花球啦啦操	第 5 个八拍—第 8 个八拍	
第 24 课时	中学组花球啦啦操	复习第 1—第 8 个八拍	
第 25 课时	中学组花球啦啦操	第 9 个八拍—第 12 个八拍	
第 26 课时	中学组花球啦啦操	第 13 个八拍—第 16 个八拍	
第 27 课时	中学组花球啦啦操	复习第 1—第 16 个八拍	
第 28 课时	健美操的创编		
第 29 课时	健美操的创编		
第 30 课时	健美操的创编		
第 31 课时	健美操的创编		
第 32 课时	专项身体素质训练	柔韧、力量、协调、耐力	
第 33 课时	专项身体素质训练	柔韧、力量、协调、耐力	
第 34 课时	专项身体素质训练	柔韧、力量、协调、耐力	
第 35 课时	专项身体素质训练	柔韧、力量、协调、耐力	
第 36 课时	考评		

第二节 健美操学时计划

健美操学时计划根据《体育与健康》大纲标准，按照健美操单元教学的目标和内容来制定。在教学中，既要考虑健美操运动技能方面的具体目标，也要考虑运动参与、心理健康等方面的具体目标。

案例 1：大众健美操教案

教学目标	1、运动参与目标：主动参与动作组合的学习，自觉在课外进行体育锻炼并根据身体情况进行体育活动。 2、运动技能目标：了解校健美操的基本知识；通过学习能完成大众健美操基本步伐、基本手型和基本动作。 3、身体健康目标：发展学生的协调性、柔韧性和有氧耐力；培养高中学生大方、优雅的气质和健康、挺拔的体态。 4、心理健康目标：通过运动技能的学习有助于学生愉悦身心，培养健康的审美情趣；让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度。 5、社会适应目标：通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德；学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。				
学习内容	学习大众健美操基本步伐、基本手型和基本动作				
重点	动作的协调性与动作规范度				
难点	动作与音乐节奏的配合；动作表现力				
教学程序	时间	教学内容	教师主导	学生主体	组织及要求
激趣热身阶段	10 分钟	课堂常规 1、上课整队 2、师生问好 3、宣布本次课的主要内容及任务 4、游戏：10S 击掌 5、追逐游戏 6、身体拉伸练习	1、检查常规并安排见习生活动 2、师生问好 3、简洁概括的介绍本次课的主要内容 4、掌握好课堂节奏，语言提示清楚	1、集合时做到快、齐、静 2、积极参与老师的提问 3、了解本课的内容和任务 4、学生积极参与，积极回答问题 5、充分拉伸身体	<pre> ○○○○○ ○○○○○ x x x x x x x x x x △ </pre> 要求： 整队快，注意力集中，明确课的内容目标 追逐游戏中学生成圆形队型

主动学练阶段	17 分钟	<p>1、学习健美操基本步伐、基本手型和基本动作</p> <p>2、学习健美操基本步伐动作组合</p> <p>重点： 动作的协调性与动作规范度</p> <p>难点： 动作与音乐节奏的配合；动作表现力</p>	<p>教授健美操基本步法及动作组合</p> <p>1、提示：简明叙述练习要求</p> <p>2、讲解、示范动作并领做（正面与背面示范）</p> <p>3、调动学生激情跟我学，并适当用口令结合音乐带领学生练习</p> <p>4、组织学生进行练习（边喊口令，边领做动作，给予适当的口令提示）</p>	<p>1、认真听、看老师讲解、示范，根据口令节奏模仿老师的动作</p> <p>2、跟着老师的口令做动作</p> <p>3、跟随音乐进行练习</p> <p>动作要求： 1、动作协调、规范 2、动作练习中注意舞蹈的礼仪</p>	<p>○○○○○ x x x x x ○○○○○ x x x x x △</p> <p>四列横队（女生男生交叉站位）</p> <p>要求： 1、教师喊口令带领学生练习时要控制口令速度，并给予其适当的动作提示 2、反复练习熟练掌握动作，做动作协调，节奏准确，大胆尝试，勇于表现</p>
分组展示阶段	14 分钟	<p>1、学生两人一组自主进行练习</p> <p>2、学生展示，并互相评价</p>	<p>1、组织学生进行分组练习，并巡回指导</p> <p>2、教师指出容易出错的动作，并强调正确动作做法</p> <p>3、教师组织展示，鼓励学生表演</p> <p>4、点评，表扬鼓励学生</p>	<p>1、分组练习（自己喊口令练习）</p> <p>2、小组长负责组织小组进行展示，并对其他小组进行评价</p> <p>3、及时纠正并改进自身错误动作，以提高动作的规范性</p> <p>4、展示完，同学都给予热情的掌声鼓励，让学生体验成功的乐趣</p> <p>5、推选优秀者进行表演，其他人跟随一切练习</p> <p>6、进行评价。</p>	<p>要求： 1、学生自主进行练习 2、每小组成散点站立 3、充分展示</p>

身心调节阶段	4分钟	1、放松练习 游戏：“天气预报” 2、总结本次课 3、师生道别 4、回收器材	1、老师运用语言提示带领学生进行全身心的放松练习 5、教师总结本课情况 3、布置作业，师生再见。	1、学生在欢快的气氛中尽量放松，完成练习，使身心恢复 2、积极表达运动感受和收获。 3、师生再见	学生成圆型队形站立 要求： 1、学生充分放松身体 2、反应灵敏，能跟上老师的节奏
负荷	1、密度：50%—75% 2、平均心率：125—140次/分				
场地与器材	1、操场 2、录音机一台		教学后记		

案例 2:花球啦啦操学时计划

教学设计

一、指导思想

根据高中体育与健康课程标准的理念，本课全面贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，以学生的身心发展作为出发点，在教学中充分体现学生的主体性，培养学生的创造性思维和终身体育意识，在教与学的互动中，用主题与背景音乐体现啦啦操运动的特点，使学生在优美的音乐和健美的动作组合中体验锻炼的乐趣，感受同学之间的相互合作，培养学生丰富想象力、表现力和创新合作能力，激发其主动参与的意识，使学生身心得到全面发展，了解啦啦操知识，掌握科学锻炼身体的方法。

二、学情分析

本次课的教学对象是高二年级的女生，学生在高一时刚刚接触健美操运动，在动作的节奏性、协调性及表现力上均处于初始阶段，本次课是啦啦操的第一次教学，所以在本阶段的学习过程中要强调啦啦操的基本动作和基本知识。高中生的心肺机能不断提高，承受运动负荷能力增强，因此，可以运用一定的有氧运动来提高学生的心肺能力。高中女生的身体形态正在缓慢增长阶段，是塑造学生的体型、提高身体的表现力以及欣赏美的好时机，啦啦操运动就符合了高中女生的要求。

三、教材分析

啦啦操原名 cheer leading。其中 cheer 的部分，有振奋精神，提振士气的意思。啦啦操起源于早期部落社会的仪式，至今已经有 100 多年的历史。啦啦操深受广大群众喜爱、普及性极强，是集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。是多人的集体项目。啦啦操在发展学生协调性、身体耐力素质等方面有重要的作用，它完善地弥补了其它健身项目的局限，使身体锻炼更全面，而且适合在学习开展。课堂教学中，根据学生的现状，把简单的啦啦操动作配以音乐形成了一套富有活力和韵律感、时代感的啦啦操动作组合。教学内容的选择从学生的兴趣角度出发，激发学生的思维。教学内容贴合学生实际生活，通过各种教学方法与手段安排课的教学内容。

四、教学目标：

1、运动参与目标：主动参与动作组合的学习，自觉在课外进行体育锻炼并根据身体情况进行体育活动。

2、运动技能目标：了解啦啦操的基本知识；通过学习能完成啦啦操动作组合。

3、身体健康目标：发展学生的协调性、柔韧性和有氧耐力；让学生理解体育锻炼对身体形态和机能的影响。

4、心理健康目标：通过运动技能的学习树立学生的自尊和自信；让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度。

5、社会适应目标：通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德；学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

五、教学重难点：

重点：动作的协调性与动作规范度

难点：动作与音乐节奏的配合；动作表现力

六、教学方法：

1、讲解示范法：通过边示范，边讲解，使学生加深对动作印象，促使学好动作，教师示范时要注意动作优美大方，有感染力，能调动学生的学习热情，提高学生学习的积极性、参与性和实践性，动作方向线路变化时要注意使用背面示范，讲解要注意语言简明、扼要、语气肯定，表达生动，比喻形象，这样能激发学生的兴趣和积极性，并启发学生思考问题。

2、口令提示法：学练中，针对动作的重难点和易犯的环节，教师适时提示，使学生在愉快、轻松的心境下学习啦啦操，增强学生学习的自信心。注意口令提示要有号召力和鼓动性，要与音乐节奏相吻合，使音量和语调的轻重适宜。

3、巡回指导法：在学生分组练习的过程中，进行巡回指导，提出改进建议，并适当进行表扬鼓励。

七、教学过程

1、引情激趣阶段：上课伊始，由8位学生表演一段啦啦操，并设疑，导入课堂内容，图示讲解啦啦操的基本知识。在音乐伴奏下进行热身练习，活动身体，调动学习热情。

2、主动学练阶段：教师进行动作的示范，讲解，并带领大家集体学练；教师分别语言提示和动作指导。

3、分组展示阶段：小组长组织，各组分组学练，分成4组，由小组长带领，小组自主进行练习，小组轮流进行展示，并互相评价。

4、调整放松阶段：在舒缓的音乐声中，组织学生集体进行放松练习。引领学生总结课堂的学习成效，体验身心感受，在愉悦的气氛中结束本课学习。

八、场地与器材

1、室内篮球场

2、录音机一台

3、啦啦操花球

4、自制挂图

啦啦操教案

教 学 目 标	1、运动参与目标：主动参与动作组合的学习，自觉在课外进行体育锻炼并根据身体情况进行体育活动。 2、运动技能目标：了解啦啦操的基本知识；通过学习能完成啦啦操动作组合。 3、身体健康目标：发展学生的协调性、柔韧性和有氧耐力；让学生理解体育锻炼对身体形态和机能的影响。 4、心理健康目标：通过运动技能的学习树立学生的自尊和自信；让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度。 5、社会适应目标：通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德；学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。				
学习 内容	学习啦啦操动作组合				
重点	动作的协调性与动作规范度				
难点	动作与音乐节奏的配合；动作表现力				
教 学 程 序	时间	教学内容	教师主导	学生主体	组织及要求
激 趣 热 身 阶 段	10分 钟	课堂常规 1、上课整队 2、师生问好 设疑导入： 8位同学表演一段啦啦操，提问学生，导入课的内容 图示讲解啦啦操的基本知识。 准备活动： 健美操基本步法	1、检查常规并安排见习生活动。 2、师生问好 3、根据表演，语言引导，提问学生，导入课题 4、根据示图讲解啦啦操基本知识 伴随音乐，带领学生做热身操（边示范边口令提示）	1、集合时做到快、齐、静 2、积极参与老师的提问 3、了解本课的内容和任务 4、随音乐模仿教师动作做热身。 5、合上节拍，动作舒展大方。	X △ 要求： 整队快， 注意力集中， 明确课的内容目标

主动学练阶段	17分钟	<p>学习啦啦操动作组合</p> <p>重点： 动作的协调性与动作规范度</p> <p>难点： 动作与音乐节奏的配合；动作表现力</p>	<p>教授啦啦操动作组合</p> <p>1、提示：简明叙述练习要求</p> <p>3、讲解、示范动作并领做（正面与背面示范）</p> <p>3、调动学生激情跟我学，并适当用口令结合音乐带领学生练习</p> <p>4、组织学生进行练习（边喊口令，边领做动作，给予适当的口令提示）</p>	<p>1、认真听、看老师讲解、示范，根据口令节奏模仿老师的动作</p> <p>2、跟着老师的口令做动作</p> <p>3、跟随音乐进行练习</p> <p>动作要求： 1、发力速度快，过程短 2、动作发力，制动早，有控制 3、动作的开始与结束要清晰</p>	<p>x x x x x x x x x x x x △</p> <p>斜线队形(要求每位学生都能看到老师的示范)</p> <p>要求： 1、教师喊口令带领学生练习时要控制口令速度，并给予其适当的动作提示 2、反复练习熟练掌握动作，做动作协调，节奏准确，大胆尝试，勇于表现</p>
分组展示阶段	14分钟	<p>1、分成4组，由小组长带领，小组自主进行练习</p> <p>2、小组轮流进行展示，并互相评价</p>	<p>2、组织学生进行分组练习，并巡回指导</p> <p>2、教师指出容易出错的动作，并强调正确动作做法</p> <p>3、教师组织展示，鼓励学生表演</p> <p>4、点评，表扬做得好的小组</p>	<p>1、分组练习（自己喊口令练习）</p> <p>2、小组长负责组织小组进行展示，并对其他小组进行评价</p> <p>3、及时纠正并改进自身错误动作，以提高动作的规范性</p> <p>4、每组展示完，同学都给予热情的掌声鼓励，让学生体验成功的乐趣</p> <p>5、推选优秀者进行表演，其他人跟随一切练习</p> <p>6、进行评价</p>	<p>要求： 4、每排横队为一小组，组长带领 5、每小组成散点站立 6、充分展示</p>

身心调节阶段	4分钟	1、放松操 2、总结本次课 3、师生道别 4、回收器材	1、老师带领学生随音乐节奏进行全身心的放松练习 3、教师总结本课情况 3、布置作业，师生再见。	1、学生在欢快的节奏中尽量放松，完成练习，使身心恢复 2、积极表达运动感受和收获。 3、师生再见	学生成半圆型队形站立 要求： 1、学生充分放松身体 2、动作舒展，轻盈 3、能跟上音乐的节奏
负荷	1、密度：36%—42% 2、平均心率：125—140 次/分				
场地与器材	1、室内篮球场 2、录音机一台 3、啦啦操花球 4、自制挂图			教学后记	

第四章 形体训练

形体训练是以人体生理科学原理、美学原理为指导，以身体训练为主要手段，以发展专项素质为基础，以塑造健美的形象为核心，以提高形体的控制力与表现力为重点，以培养学生良好个性与高雅气质为目的的身心教育过程。

形体训练采用的内容有许多，主要分为徒手练习和持器械或利用器械练习。徒手练习有很多种，如：把杆系列动作练习，基本姿态练习，基本步伐练习，基本动作及套路动作练习等。持器械练习也有一些，如：把杆、绳、球、哑铃等各种综合练习。

在形体训练中应遵循以下基本原则：全面性原则，针对性原则，循序渐进性原则，不间断性原则。

(1) 全面性原则

形体训练要注重身体的全面发展。认识局部和整体的关系，使身体各部位的肌肉都能得到全面发展，在训练中注意上、下肢的练习，躯干部位以及各自形体中不足部位的练习。运用多种方法、手段，使身体各部位都得到全面发展。

(2) 针对性原则

首先要了解自己的实际情况，对自身有一个正确客观的认识和评价，找出自己的不足和需要加强和纠正的地方，有针对性地选择、拟定形体训练的内容和方法。

(3) 循序渐进原则

许多练习者对形体美的追求急于求成，恨不得一夜之间就能把自己练习得如健美运动员，因此故意加重运动负荷和练习时间。这种做法不仅影响形体训练的效果，还会适得其反，造成不必要的运动损伤。只有保持客观、乐观的心态，运动负荷由小到大，节奏由迟到晚，内容由少到多，持之以恒，才能有效改善形体。

(4) 不间断性原则。

形体变化的过程，是一个长期的过程，需要长期的积累。短时间获得的形体变化，如果中断训练，非但不能保持，而且还会衰退。只有坚持多年连续、系统和不间断地科学训练，我们才能获得和保持形体健美。

一、芭蕾形体训练作用

主要训练腿部的肌肉能力，包括开度、柔软度(蹲、深度)直立，以及身体、头、手的配合和动作的协调性，通过练习可达到身体的直立感和稳定性，以及较准确地移动重心的能力。

二、形体基本姿态练习

基本姿态是人基本的姿势，包括立姿、坐姿、走姿，规范正确的姿态离不开形体姿态练习。通过站立姿态更加挺拔、优美、并能在完成动作时保持良好的身体姿态。

(一) 正确的站立姿势

两腿直立脚跟并拢，头正直上顶，下颌微收，肩胛骨下旋同时两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气、背部成一平面。

(二) 训练方法

(1)靠墙立：练习者在立姿要求基础上，头、肩胛骨、臀和小腿紧贴墙壁，足跟距墙 3 厘米左右。此练习是借助于墙的直面来训练和培养练习者上体挺拔的良好习惯。

(2)分腿立：两脚在小八字立的基础上分开与肩同宽，双手叉腰，双肘微向前扣，上体保持立直、臀部和上体的正确姿态。

(3)单腿立：在正确立姿的基础上，一腿支撑，另一腿屈膝上抬，绷脚贴于支撑腿，双手叉腰，上体微向侧转。主要训练重心的稳定和身体的控制能力。

(4)扶把杆提踵立：练习者在立姿要求基础上，单手扶把杆提踵立。

(5)移重心练习：在正确的立姿基础上，两脚前后站立，身体有节奏地向前后移动重心。在移动中，保持重心平稳和正确的立姿。主要培养练习者在改变身体重心过程中，能有较好的控制力。

三、芭蕾基本手位

芭蕾基本手位的练习有助于学生在健美操的练习中表现手臂的动作，让练习者在延伸舒展性上，在挺拔感觉上比较突出，并比较有助于稳定重心和帮助收紧背部及立腰。在我们的训练过程中利用这七个手位主要是训练手指末梢神经的感觉使得加强动作的美感。

在芭蕾舞中，手的位置比脚的位置更难训练。因为手在舞蹈中比其它部位更

富有表演性，它是构成各种各样舞姿的重要部分，更是帮助完成动作以及各种技术技巧的有力工具。

(一) 手形：大拇指点在中指第二个关节的第二道线上。

(二) 手距：两手之间一拳的距离

(三) 肘形：肘部向旁

(四) 手位

(1) 一位手：在基本站立要求的基础上，双手在身前下垂，手臂略呈弧形，两臂合成一个圆形，肘关节略用力前顶，手心朝上，两手手指相距一拳，手掌与身体也相距一拳（见图 1）。

(2) 二位手：保持一位手的形态，两条手臂平平地向上端起，手心对着胸口约第三个纽扣处，使肩到手指有一个下坡度，双肩仍保持一位时的弧度，有一种合抱大树的感觉（见图 2）。

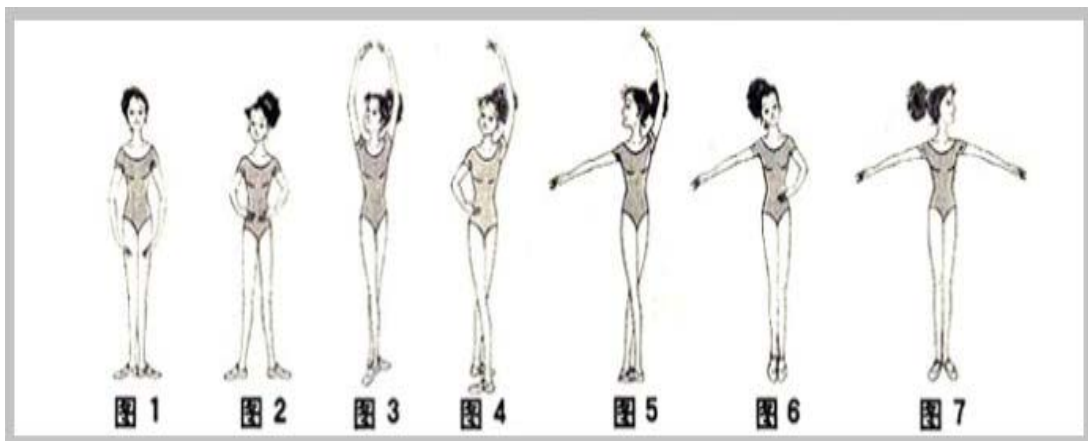
(3) 三位手：保持二位手的形态，双臂同时向头顶鼻子的上方抬起，手心朝头顶，肘关节略向后用力打开，双臂仍保持弧形（双肩压住）（见图 3）。

(4) 四位手：左手保持三位，右手从三位上从小手指下切到二位（头看二位手心）（见图 4）。

(5) 五位手：左手三位仍保持不动，右手二位的手尖先往前推，再往旁打开七位（七位手在身体的斜前方，不要超过肩膀，头看七位手）（见图 5）。

(6) 六位手：右手七位不动，左手三位下行至二位（头看左手二位手心）（见图 6）

(7) 七位手：双手从二位往旁打开，略低于两肩（见图 7）。



(五) 练习注意事项：手位练习中最容易出现的问题是肘关节，如一位手时

肘关节容易贴身，二位手时肘关节容易下沉，三位手时肘关节容易前冲，七位手时肘关节容易下垂，同时还须注意不要耸肩，要压肩，让颈勃尽量显得长点。

手位运动必须遵循从位置到位置的原则。在训练时不必完全按照手位顺序一、二、三、四、五、六、七位进行，可以自由随意进行。

手位练习教师可以根据需要自由编排组合，进行左右两边的手位练习，不管怎么编排，有两条原则不能违背，一条是必须从一位开始，最后收回一位，一位是一切手位的基础。另一条是手位在运动变化中，途径的手位必须清楚到位，不可随意。必须走最长的运动路线。

四、芭蕾脚位

一、脚位

(1) 一位脚：两脚完全外开。两脚跟相连形成一直线。

(2) 二位脚：两脚跟在一位脚的基础，向旁打开一脚的距离。

(3) 三位脚：一脚位于另一脚之前，脚跟紧贴后脚心，前脚盖住后脚的一半。

(4) 四位脚：一脚从五位向前打开，两脚相距一脚的距离。前脚跟与后脚趾关节成一条线。

(5) 五位脚：两只脚紧贴在一起，一脚的后跟紧挨着另一只脚的脚尖，前脚完全遮住后脚。



一位脚

两脚完全外开。两脚跟相接形成一横线。

二位脚

两脚跟在一位基础，向旁打开一脚的距离。（根据自己脚的大小）

三位脚

一脚位于另一脚之前。前脚跟紧贴后脚心。前脚盖住后脚的一半。

四位脚

一脚从五位向前打开，两脚相距一脚距离。前脚跟与后脚趾关节成一条线。

五位脚

两只脚紧贴在一起，一脚的后跟紧挨着另一只脚的脚尖，前脚完全遮住后脚。

ArtsBJ.com

二、站位的要求：全脚掌放在地面上，力量要均匀，特别是脚趾头不能抓地

板，脚趾要松开放长。

五、把杆练习

主要训练躯干、腿、脚的肌肉运动感觉。健美操中的把杆练习，不完全同于芭蕾舞中的把杆练习，主要选练开、绷、直、立动作。把杆练习安排在健美操课的开始。

（一）把杆训练的意义

把杆训练使全身肌肉、关节、韧带得到全面锻炼，为中间较复杂较繁难的技术技巧打下了一个坚实的基础。扶把训练的重点不要完全放在动作腿上，应更多地放在支撑腿和身体的重心上，在支撑腿外开的情况下，要把身体的各个位置准确地放在重心上。无论是双脚还是单脚，都要五趾完全放平踩在地面上。动作当中，胯、肩(四点)要放正，身体躯干要保持一定的稳定性。

（二）扶把杆的方法

1、双手扶把的方法

双手扶把与肩的宽度一样，双手(十指)轻轻地放在把杆上，身体与把杆保持一定距离，胳膊位于身体前 10 公分左右，双肘自然下垂，手腕自然放松下垂。

2、单手扶把的方法

扶把的胳膊肘在身体前 10 公分左右，身体与把杆相距 10 公分左右。其他要求同上。

第五章 健美操的基本动作

健美操的基本动作是学习成套健美操的基础，是健美操中最具有代表性、典型性的动作，是根据身体的各部位而确定的，所有的动作都以此为核心加以扩展和变化。

通过基本动作的练习，可使练习者的肌肉得到均衡、全面的发展，提高关节的灵活性和动作的协调性，并使练习者尽快建立正确的动作技术概念，学会如何用力，体会动作的内在感觉，并养成正确的身体姿态。

第一节 基本概念

一、方向术语

1 点——正前方

2 点——右前方

3 点——正右方

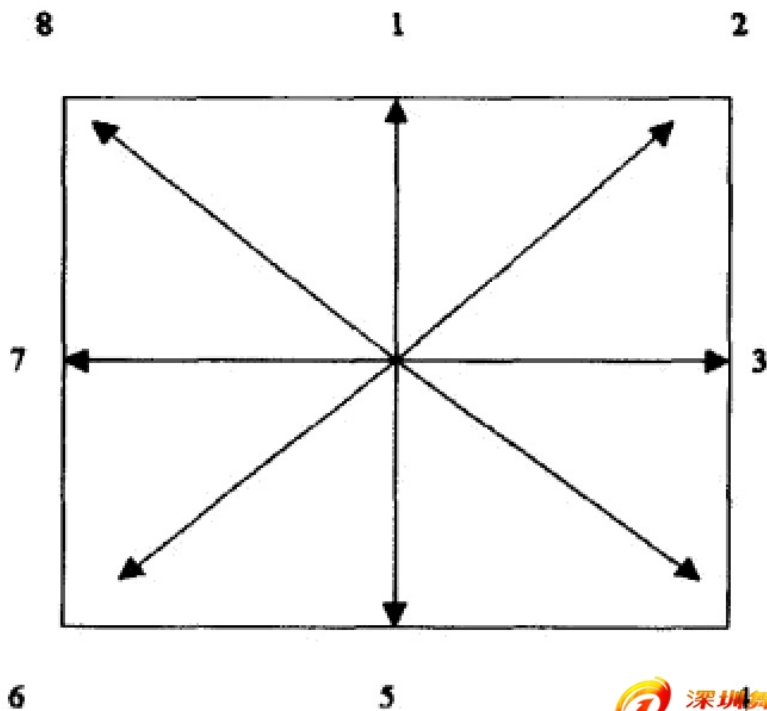
4 点——右后方

5 点——正后方

6 点——左后方

7 点——正左方

8 点——左前方



二、站立的基本姿态

头正直，肩下沉，胸挺起，背直立，胶收回，胯提起，臀夹紧，腿上收。

三、健美操基本动作特点

(1)健美操基本动作是健美操的核心，各种动作都是在此基础上产生和发展的。(2)健美操任何组合动作均以它为基本元素进行编排，它的内容丰富，动作相对比较简单，练习者易于练习和掌握。

(3)通过基本动作练习可以掌握各类动作规格，使练习者尽快建立正确的动作技术概念。

(4)它是培养良好基本姿态的有效方法。由于健美操基本动作涉及身体各部位，因此在完成某一部位练习的同时注意加强身体基本姿态的培养，使练习者自始至终养成良好的基本姿态，真正达到健美体形的目的。

(5)它是进行动作韵律“开法“较好的手段。在开始练习此内容时，一般更多以单个动作反复练习，教会练习者如何用力，体会动作内在感觉，攀担整个动作韵律。

第二节 基本动作的主要内容

健美操基本动作是由基本步法和上肢动作两部分组成的。

一、手臂动作

手部动作直接影响着手臂线条的优美，它赋予整个手臂以生命，手形的变化可以使手臂动作更加丰富多彩和生动活泼，表现出内在的美感，而且有助于展现动作的力度和幅度。健美操的手臂动作除了自然摆动和一些舞蹈动作外，主要是模仿上肢力量练习的一些动作。这样做既美观，又使练习更加有效。

1、基本手型

(1)掌形：五指伸直并拢。

(2)拳形：握拳，拇指在外，压在食指弯曲部位。

(3)五指张开形：五指用力伸直张开。

(一) 基本手型



2、上肢动作

- (1) 举：臂伸直向某方向抬起。
- (2) 屈臂：前臂与上臂角度不断减小。
- (3) 伸臂：前臂与上臂角度不断增大。
- (4) 屈臂摆动：屈肘在体侧自然地摆动，可依次和同时进行。
- (5) 上提：直臂或屈臂由下至上提抬起。如屈臂前提、直臂侧提。
- (6) 下拉：臂由上举或侧上举拉至身体两侧。
- (7) 胸前推：立掌，臂由肩部向前推。
- (8) 冲拳：屈臂握拳，由腰间猛力向前冲拳。
- (9) 肩上推：立掌，屈臂由肩部向上推。



二、基本步伐

健美操基本步法是体现健美操练习者下肢动作基本姿态的主要练习手段，根据动作完成的形式不同，可将基本步法分为五大类：交替类、迈步类、点地类、抬腿类和双腿类。

基本步伐是组成动作组合的最小单位。在编排动作时可在基本步伐的基础上进行变化，从而形成一个相对复杂的动作组合。

1、两脚交替类：两脚始终做依次交替落地的动作。

(1)踏步

动作描述：两腿原地依次抬起，依次落地，同时两臂屈肘握拳，自然前后摆动。

技术要点：下落时，踝、膝、髋关节依次有弹性地缓冲。

(2)走步

动作描述：迈步向前走时，脚跟先落地，过渡到全脚掌；向后走时则相反。

技术要点：落地时，踝、膝关节有弹性地缓冲。

(3)一字步

动作描述：一脚向前一步，另一脚并于前脚，然后再依次还原。

技术要点：向前迈步时，先脚跟着地，过渡到全脚掌；前后均要有并腿过程；每一拍动作膝关节始终有弹性地缓冲。

(4)V字步

动作描述：一脚向侧前方迈一步，另一脚随之向另一方迈一步，成两脚开立，屈膝，然后再依次退回原位。

技术要点：两腿膝、踝关节始终保持弹动状态，分开后成分腿半蹲，重心在两腿之间。

(5)漫步

动作描述：一脚向前迈出，屈膝，重心随之前移，另一脚稍抬起，然后原地落下，或向后撤一步，重心后移，另一脚稍抬起，然后原地落下。

技术要点：两脚始终保持交替落地，身体重心随动作前后移动，但始终在两脚之间。

(6)跑步

动作描述：两腿经过腾空，依次落地缓冲，两臂屈肘摆臂。

技术要点：落地屈膝缓冲，脚跟尽量落地。

2、迈步类：一条腿先迈出一步，重心移到这条腿上，另一条腿用脚跟、脚尖点地或吸腿、屈腿、踢腿等，然后向另一个方向迈步。

(1)并步

动作描述：一脚迈出，另一脚随之并拢屈膝点地；再向反方向迈步。

技术要点：两膝始终保持弹动，动作幅度和力度可随风格而定。

(2)迈步点地

动作描述：一脚向侧迈一步，两脚经屈膝移重心，另一腿在前、侧或后用脚尖或脚跟点地。

技术要点：两膝同时有弹性地屈伸，重心移动轨迹呈弧形；上体不要扭转。

(3)迈步吸腿

动作描述：一脚迈出一大步，另一腿屈膝抬起，然后向反方向迈步。

技术要点：经过屈膝半蹲，抬膝时支撑腿稍屈膝。

(4)迈步后屈腿

动作描述：一脚迈出一大步，另一腿后屈，然后向相反方向迈步。

技术要点：经过屈膝半蹲，支撑腿稍屈膝，后屈腿的脚跟靠近臀部。

(5)侧交叉步

动作描述：一脚向侧迈一步，另一脚在其后交叉，随之再向侧迈一步，另一脚并拢，屈膝点地。

技术要点：第一步脚跟先落地，身体重心快速随着脚步而移动，保持膝、踝关节的弹动。

3. 点地类：一腿屈膝站立，另一腿伸出，用脚尖或脚跟点地后还原到并腿位置的动作。

(1)脚尖点地

动作描述：一腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚尖点地，然后还原到并腿姿势。

技术要点：支撑腿始终保持屈膝站立，并且随动作有弹性地屈伸。

(2)脚跟点地

动作描述：一腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚跟点地，然后还原到并腿姿势。

只可做向前和向侧的脚跟点地。

技术要点：支撑腿始终保持屈膝站立，并且随动作有弹性地屈伸。

4. 抬腿类：一腿站立，另一腿抬起的动作。

(1)吸腿

动作描述：一腿屈膝抬起，落下还原。

技术要点：支撑腿保持屈膝弹动，大腿上抬超过水平，上体保持正直。

(2)摆腿

动作描述：一腿稍屈膝站立，另一腿做摆动。

技术要点：摆腿时上体顺势前倾、后倒或侧倾。

(3)踢腿

动作描述：一腿稍屈膝站立，另一腿抬起，然后还原。

技术要点：抬起腿要有控制，保持上体正直。

(4)弹踢腿(跳)

动作描述：一腿站立(跳起)，另一腿先向后屈，再向前下方踢腿还原。

技术要点：腿弹出时要有控制，保持上体正直。

(5)后屈腿(跳)

动作描述：一腿站立(跳起)，另一腿向后屈膝，放下腿还原。

技术要点：支撑腿保持弹性，两膝并拢，脚跟靠近臀部。

5. 双腿类：双腿站立，身体重心在两腿之间的动作。

(1)并腿跳

动作描述：两腿并拢跳起。

技术要点：落地缓冲有控制。

(2)分腿跳

动作描述：分腿站立屈膝半蹲，向上跳起，分腿落地屈膝缓冲。

技术要点：屈膝半蹲时，大、小腿夹角不小于 90° 。

(3)开合跳

动作描述：由并腿跳起，分腿落地，再由分腿跳起，并腿落地。

技术要点：分腿屈膝蹲时，两脚自然外开，膝关节沿脚尖方向屈，夹角不小于 90° ，脚跟落地。



踏步 点步



并步



交叉步



V字步



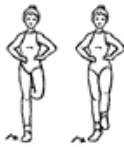
开合跳



吸腿跳



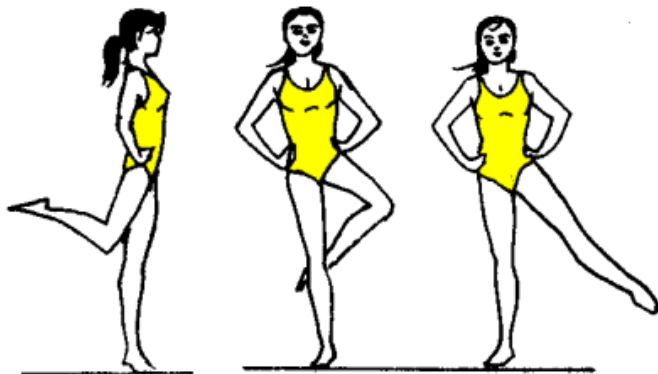
后踢腿跳



弹踢跳

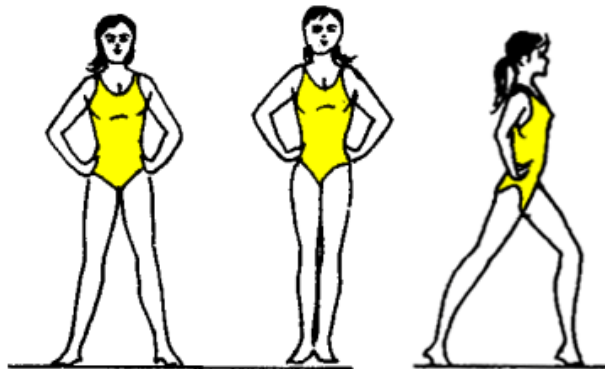


大踢腿跳



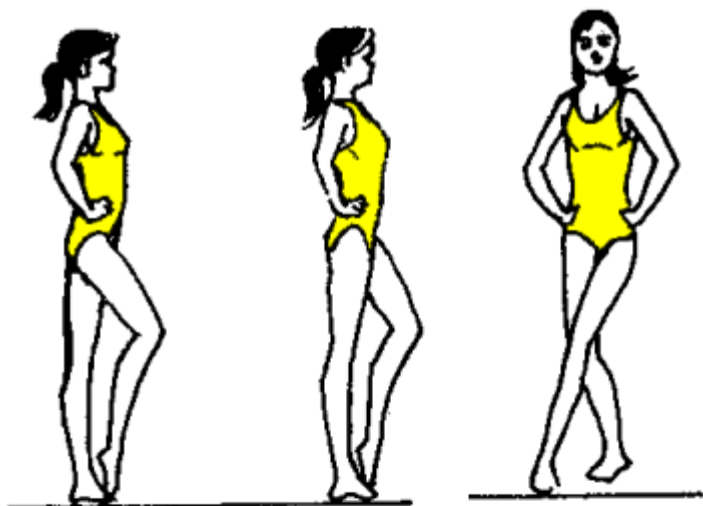
后踢腿跳

侧弹踢腿跳



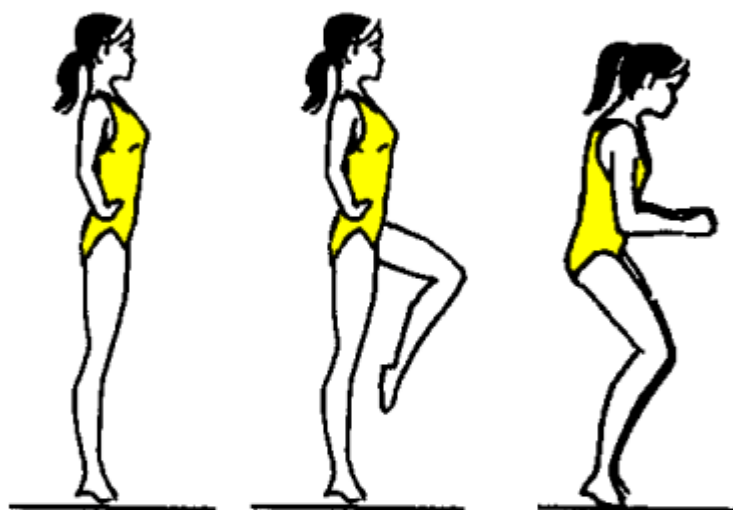
开合跳

弓步跳



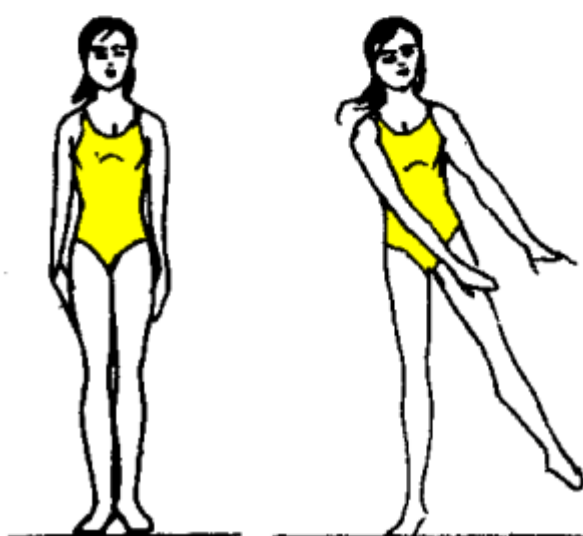
滚动步

交叉步



跑跳步

并腿跳



侧摆腿跳

第六章 健美操专项身体素质训练

身体素质是指在锻炼和训练中各器官所表现出来的各种机能能力。这种能力通常有速度、力量、耐力、柔韧和协调等。

对任何项目来说，身体素质都是基础，只是项目不同，身体素质训练内容的侧重点不同。根据健美操项目的特点和动作特点，重点发展以下几方面的素质。

一、柔韧素质

柔韧性在健美操中起着非常重要的作用。良好的柔韧性能够增加动作的幅度，使动作更加舒展优美。但是不应错误地理解为，只要腿部柔韧性好就行了，应看到身体各部位相互之间是有联系的。

根据健美操比赛的需要，柔韧性的主要训练内容有肩、腰、腿的练习。肩部的柔韧性应重点放在发展肩的伸展性和灵活性上，腰部应重点发展体前、体后、体侧的伸展性，腿部应重点发展大幅度快速踢腿的能力、腿的控制能力以及灵活性。

训练要求：柔韧训练要与放松练习交替进行，这样有利于韧带和肌肉的伸屈和放松，避免受伤。柔韧素质的训练一般安排在准备活动中进行，力量练习后也可安排柔韧性练习。

二、力量素质

力量素质是指身体或身体某部分肌肉工作时克服阻力的能力，也就是肌肉紧张与受缩时所表现出来的一种能力。力量素质的发展和肌肉的发达是一致的，因此发展力量素质对塑造健美体型，促进血液循环、增加体力等有极为重要的作用。任何动作的完成都要求有相应的力量，健美操是以健为美，它通过肌肉力量来体现。有上肢、腰腹和下肢的力量。

①上肢力量：重点发展肩带肌、肱二头肌、肱三头肌和胸大肌的力量。

②腰腹力量：重点发展腹部肌群和腰部肌群的力量。

③下肢力量：以发展弹跳力量为主。

训练要求：力量训练应以动力性练习为主。在保证动作幅度的前提下，尽快完成动作。力量训练应与柔韧练习相结合，以提高肌肉的伸展性及弹性，避免练成僵

硬的肌肉。力量练习应安排在每次课结束前，也可安排专门的力量素质训练课。

三、耐力素质

耐力素质是指人体在较长时间内进行肌肉活动的能力，也可视为在人体在较长时间活动中抗疲劳的能力。健美操运动的耐力素质包括肌肉耐力、心血管耐力。由于耐力具有消退快的特点，故要坚持不懈地进行训练。耐力训练可以间歇训练法为主，配以循环训练法和重复训练法。

训练手段：耐力是人体抵抗长时间工作产生疲劳的能力，运动时的耐力包括肌肉耐力、心血管耐力和神经过程耐力，

1、肌肉耐力训练

- (1) 逐渐增加机体负荷直到极限量
- (2) 轻重量多次数的练习，提高肌肉耐力

2、心血管耐力训练

- (1) 3-5 分钟连续跳绳提高小臂肌肉耐力和心血管耐力。
- (2) 半小时以上的有氧操训练，有利于提高心血管耐力。

3、神经过程耐力训练

- (1) 同一段动作的多次数、多组数的重复练习，达到极限量。
- (2) 延长训练时间，在身体疲劳的情况下进行评定、考核。