

# 健美操学习资料

## 一、健美操的特点及意义

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。

健美操运动源于20世纪70年代末。英文原名“Aerobics”，意为“有氧运动”、“健身健美操”。80年代初，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会，1981年编写出版了《简·方达健美术》引起了世界的轰动，这对健美操运动在全世界的发展起到了积极的作用。健美操运动于80年代初传入我国，首先在我国高校得到了普及。

健美操分为“竞技健美操”和“健身健美操”。竞技健美操观赏性强、有一定难度，它对健美操运动有很大的推广作用，但它不太适合大众的健身。健身健美操动作简单，实用性强，音乐速度较慢，运动负荷、锻炼的全面性、练习的时间及要求可自行掌握，适合不同的人群，易于普及。因此在高校开设健身健美操课程，能达到锻炼身体、塑造形体美的目的，还能培养大学生团结拼搏、勇于创新的精神，并丰富校园文化生活，深受广大学生的喜爱，我校开设此门课程具有极大的意义。

## 二、健美操教学的目的和任务

1. 通过健美操教学，使学生获得健美操的基本知识、基本技术、基本技能，掌握科学的锻炼方法。
2. 健美操教学能全面发展学生身体素质、提高身体的机能、塑造美的形体、增强自信心。
3. 提高学生审美意识和艺术修养、促进身心健康、展现青春风采。
4. 培养学生吃苦耐劳，勇于拼搏，敢于创新，团结合作健康向上的团队精神。

## 三、健美操课分布情况如下

健美操运动项目在学校中广泛开展。由于受到学时的限制，在教程内容的选择上有一定的不同。我校健美操课程分布情况如下：

(一) 理论部分

1. 健美操概念
2. 健美操运动的概念与分类
3. 健美操运动的特点与功能
4. 健美操运动的起源与发展
5. 健美操的竞赛规则与裁判法简介

(二) 技术部分

1. 基本动作

(1) 基本步伐：

踏步 <b>March</b>	走步 <b>Walk</b>	一字步 <b>Easy Walk</b>
漫步 <b>Mambo</b>	并步 <b>Step touch</b>	交叉步 <b>Grapevine</b>
点地（后跟点地） <b>Tap, Touch, (Heel)</b>		V字步 <b>V step</b>
后屈腿 <b>Leg curl</b>	吸腿 <b>Knee lift(up)</b>	摆腿 <b>Leg lift</b>
踢腿 <b>Kick</b>	跑 <b>Jog</b>	双脚跳 <b>Jump</b>
开合跳 <b>Jump jack</b>	单腿跳 <b>Hop</b>	弹踢腿跳 <b>Flick</b>
半蹲 <b>Squat</b>	弓步 <b>Lunge</b>	

(2) 上肢动作：

[1] 常用手型：掌型 **Blade** 拳型 **Fist** 五指张开型 **Jazz**

[2] 常用上肢动作：举 **Rise** 屈臂 **Bicep curl** 伸臂 **Tricep extention**  
(**kickback**) 屈臂摆动 **Low row** 上提 **Upright row** 下拉 **Putdown** 胸前推  
**Chest press** 冲拳 **Punch** 肩上推 **Shoulder press** 摆动 **Swing**  
绕和绕环 **Scoop、Circle** 交叉 **Cross**

2. 基本技术：落地技术、弹动技术、半蹲技术、身体控制技术

3. 动作组合（自选教材）

- (1) 形体训练组合
- (2) 健美操初级动作组合
- (3) 健美操中级动作组合
- (4) 拉丁舞动作组合

(5) 搏击操动作组合

(6) 街舞动作组合

#### 4. 全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作（1-4级）

(三) 专项身体素质：速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧

(四) 教学比赛：结合已学健美操基本动作、技术、组合，进行教学分组比赛，为学生提供一个学习、交流、观摩的平台，掌握评价标准，提高健美操技术。

(五) 在教学过程中应注意的方面

1. 课前准备充分与课堂教学一致性和灵活性
2. 善于寓教于乐
3. 音乐的选择与运用
4. 合理安排运动负荷
5. 对不同水平的人区别对待
6. 预防与纠正错误动作

# 健美操课教学大纲

(公共体育课健美操必修课用)

健美操教研室编

## 一、教学目的要求

### 1. 课程性质

本课程是四川大学体育学院公共体育课健美操专项课程，是根据我校《公共基础课程教学计划》并结合近年来健美操专项课教学实践经验而制定，适用于我校一、二年级选健美操专项的学生。健美操课是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐为目的的一项健身性体育运动。

### 2. 目的与任务

1) 健美操教学本着健身、健心、健美、娱乐的教学原则，通过健美操教学，使学生获得健美操的基本知识、基本技术、基本技能，掌握科学的锻炼方法。

2) 健美操教学能全面发展学生身体素质、提高身体的机能、塑造美的形体、增强自信心。

3) 提高学生审美意识和艺术修养、促进身心健康、展现青春风采。

4) 培养学生吃苦耐劳，勇于拼搏，敢于创新，团结合作健康向上的团队精神。

### 3. 课程的基本要求

本课程要求学生获得健美操的基础理论知识，掌握健美操的基本动作，学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体、树立自信心，为终身体育打下基础。

本课程是为四川大学本科学生开设的体育必修课，72学时，2学分。

## 二、教学内容（下划线为教学重点，\*为教学难点）

### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1、健美操概念	健美操概念	通过理论课的学习，使学生获得健美操的理论知识，了解健美操的概念、分类、特点、起源与发展，掌握健美操的技术动作，了解健美操的竞赛规则
2、 <u>健美操运动的概念与分类</u>	健身性健美操和竞技性健美操 徒手健美操、轻器械健美操、特殊场地健美操	
3、 <u>健美操运动的特点与功能</u>	特点： 1.高度的艺术性 2.强烈的节奏性 3.广泛的适应性	
4、 <u>健美操运动的起源与发展</u>	功能： 1.增进健康美功能 2.塑造形体美功能 3.娱乐身心、缓解精神压力的功能	
5、健美操的竞赛规则与裁判法简介*		

### （二）实践部分

教学内容	主要教材	次要教材	基本要求
1. 基本动作	基本步伐：踏步、走步、一字步、V字步、漫步、并步、交叉步、点地（后跟点地）、后屈腿、吸腿、摆腿踢腿、跑、双脚跳开合跳、单腿跳、弹踢腿跳、半蹲、弓步	上肢动作：[1]常用手型：掌型、拳型、五指张开型[2]常用上肢动作举、屈臂、伸臂、屈臂摆动、上提、胸前推、下拉、肩上推、冲拳、绕和绕环、摆动、交叉	掌握每个动作的要领学会动作用力的方法及落地、弹动、半蹲、身体控制的技术
2. 基本技术	①落地技术 ②弹动技术 ③半蹲技术 ④身体姿态控制	落地动作的辅助练习 弹动动作的辅助练习 半蹲动作的辅助练习 身体姿态控制的辅助练习	掌握技术动作的要领，学会动作用力的方法，预防运动损伤
3. 基本部分	《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》三级测试套路1—3级	基本套路的辅助练习 动作组合的辅助练习	按照《全国健美操大众锻炼标准》评定标准 了解各类健美操的风格特点，培养学生的创新能力
4. 动作组合（选用教材）	形体训练组合 健美操初级动作组合 健美操中级动作组合 拉丁舞动作组合 搏击操动作组合 街舞动作组合		

### (三) 学时分配

教学内容和时数分配

学期 学时 分配 教学内容	第一学期 第三学期	第二学期 第四学期	合计
		36	36
基本技能、技术 身体素质	30	14	44
理论	0	4	4
考试	4	4	8
游泳	0	12	12
补考及成绩录入	2	2	4

### 三、教材

创编委员会、《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》、国家体育总局体操管理中心、2009年11月

### 四、主要参考教材

《体育教程》编写委员会、《体育教程》（第三版）、四川大学出版社、2009年7月

### 五、成绩评定

根据教育目标，本课程主要重点检查学生对成套操的完成情况和教学效果的反馈信息。对学生理论、技术技能、教学能力等方面进行综合评价。

考核内容、方式与要求：

#### 1. 考核内容及比例

课外锻炼：每学期占总成绩的 20%；

技术水平：第一学期占总成绩的 50%；第二学期占总成绩的 50%；

身体素质：第一学期占总成绩的 30%；

理论知识：第二学期的体育理论占该学期总成绩的 30%；

注：平时考勤成绩只扣不加。

## 2. 考核方法及要求

(1) 体育与健康理论考核：采用网上考卷形式

(2) 身体素质考核：第一学期：1分钟跳绳评分标准

优秀	良好	一般	及格	不及格
27~30分	24~26分	21~23分	18~20分	17分以下

评分标准：

项目得分	1分钟跳绳	对应分值
100	180	30
95	170	29
90	155	27
85	150	26
80	140	25
75	130	24
70	120	23
65	110	22
60	100	21
55	90	20
50	80	18
45	70	16
40	60	14

### **(3) 上课考勤成绩考核**

根据学生的着装、学习态度，出勤，课堂纪律等情况评定成绩。旷课（-5分/次）、迟到（-1分/次）、病假（-2分/次）、事假（-2分/次），迟到和早退15分钟以上含15分钟（-5分/次）。随堂见习不扣分。

### **(4) 技术水平考核**

#### **① 考试内容：**

第一学期：

专项技术考试：《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》二级测试套路  
身体素质考试：1分钟跳绳

第二学期：任选以下教学内容：

A:《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》三级测试套路

B:《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》四级测试套路

C:《大众健身操》——张晓波自编

②考试方法：两人一组进行，每人考试一次，如果第一次考试不及格，第二次考试视为补考，最高分只能得60分。

#### **③健美操考试评分标准：**

##### **1. 动作的正确性：**

(1) 身体姿态要舒展

(2) 动作技术要正确

(3) 动作规范要适当

##### **2. 连接动作的流畅性：**

(1) 动作之间的连接要自然、流畅

(2) 动作的转换及方向的变化要干净利落，无多余动作

3. 节奏感：

- (1) 动作要充分表现音乐情绪
- (2) 动作和音乐节奏要配合协调
- (3) 一连串动作的节奏要准确

4. 身体的协调性：

- (1) 全身协调运动
- (2) 动作轻松、有弹动
- (3) 动作清晰，无多余动作
- (4) 动作避免过分松弛或过分紧张

5. 表现力：

- (1) 动作要展示内心的激情。体现一种健康、向上的情绪
- (2) 提倡个人风格的表现力

优秀（86分—100分）：能很好的达到以上标准

良好（76—85分）：较好的达到以上标准

及格（60—75分）：基本达到以上标准

不及格（60分以下）：不能达到以上标准：

- 1. 停顿：过4次，每次超过4拍或停顿超过2次，每次超过8拍
- 2. 动作的正确性：改变动作性质（4拍以上）超过4次
- 3. 节奏感：1/3成套未配合音乐节奏
- 4. 1分钟跳绳评分要求：以完成次数评分。

**注：各学期考试评分标准只作为参考，以当学期各教学小组制定的标准为准！**

# 四川大学教案

## 【首页】

课程名称	体育		授课专业		年级	
课程编号						
课程类型	必修课	校级公共课 (√)；基础或专业基础课 ( )；专业课 ( )				
	选修课	限选课 ( )；任选课 ( )				
授课方式	课堂讲授 ( )；实践课 (√)		考核方式	考试 (√)；考查 ( )		
课程教学总学时数	学时		学分数	1 学分		
学时分配	课堂讲授 学时；		实践课 学时			
教材名称	《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》		作者	创编委员会	出版社及出版时间	国家体育总局体操管理中心、2009年9月
指定参考书	《体育教程》（第三版）		作者	编写委员会	出版社及出版时间	四川大学出版社、2003年7月
授课教师	×××		职称	××	单位	体育学院
授课时间	××年××月××日					

注：表中 ( ) 选项请打“√”



<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p> <p style="text-align: center;">65`</p>	<p>一、健美操基本动作练习</p> <p>1. ①踏步</p> <p>②并步</p> <p>③交叉步</p> <p>④一字步</p> <p>⑤并步</p> <p>⑥V字步</p> <p>二、复习《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》二级组合一</p> <p>三、学习《全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作》二级测试套路组合二</p> <p>组合二 4×8×2</p> <p>1×8: 1-2 右脚向右侧滑步, 右臂侧上举, 左臂侧平举, 3-4 1/2 后漫步, 双臂屈臂后摆 5-6 左脚向左前方做并步, 击掌三次, 7-8 右脚向右后方做并步, 双手叉腰</p> <p>2×8: 1-2 左脚向左后方做并步, 击掌三次 3-4 右脚向右前方做并步, 双手叉腰 5-6 左脚向左侧滑步, 左臂侧上举, 右臂侧平举, 7-8 1/2 后漫步,</p>		<p>教法: 老师采用线性渐进法带领学生进行练习。</p> <p>要求: 掌握动作用力的方法, 注意动作要有控制</p> <p>教法: ①教师采用线性渐进法带领学生复习上次课所学动作</p> <p>②老师采用语言提示法和示范法相结合</p> <p>要求: 能熟练掌握动作, 准确、流畅。</p> <p>三、</p> <p>教法: 1. 先示范后讲解</p> <p>由老师独立完成本课组合动作再讲解本组合的动作组成、动作要点、难点及要求</p> <p>2. 教师带领下完成动作</p> <p>由教师带领学生先练习舞步再完成完整动作</p> <p>3. 采用递加循环练习的方法, 在老师的带领下随着音乐的伴奏, 让学生保持一定的运动强度学习动作。</p> <p>4. 学生在重复练习过程中, 老师采用口头提示和非口头提示的方法提高动作质量。</p> <p>5. 老师采用分解变化法, 纠正学生的动作。</p>
---	---	--	--

<p>基 本 部 分</p> <p>65`</p>	<p>双臂屈臂后摆</p> <p>3×8: 1-4 右转 90 度, 右脚上步吸腿 2 次, 双臂向前冲拳、向后下冲拳 2 次</p> <p>5-6 左脚 v 字步左转 90 度, 双臂由右向左水平摆动</p> <p>4×8: 1-4 左腿吸腿侧点地 2 次。1 双臂胸前平屈, 2 左臂上举, 3 同 1 动作, 4 还原</p> <p>5-8 同 1-4 动作, 但方向相反</p> <p>5×8: 动作同 1×8 至 4×8, 但方向相反</p> <p>8×8:</p> <p>四、身体素质练习: 两人配合跳绳 1 分钟×10 组</p>			<p>6. 采用分组练习法组织学生熟练掌握所学动作</p> <p>要求: ①任何一个动作无论是脚尖或脚跟先着地, 但都必须经过全脚掌的滚动过程。</p> <p>②任何一个动作都必须有弹动。</p> <p>③身体姿态应有控制, 避免过分伸展造成身体的损伤。</p> <p>难点: 用力的方法。</p> <p>重点: 掌握组合二的动作</p>
<p>结 束 部 分</p> <p>5,</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、课后小结、清点人数</p> <p>三、布置课后作业: 每天复习所学组合动作</p> <p>四、宣布下课</p>	<p>5,</p>		<p>四、</p> <p>组织: 两人一组, 面对面, 1 人摇绳两人同时跳, 交替摇绳。</p> <p>要求: 1 分钟一组, 休息 30 秒</p> <p>组织: 由教师带领学生放松</p> <p>要求: 调整和放松各部位肌肉。</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">×××××××</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求: 集合整队快、保持安静、整齐</p>

# 健美操理论课讲稿

## 第一章 健美操运动概述

### 第一节 健美操运动的概念与分类

#### 一、健美操运动的概念

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。主要锻炼练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。健美操不仅突出动作“健”和“力”的特点，而且更强调“美”。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份。

#### 二、健美操运动的分类

健美操运动分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。（见下表）

健美操运动的分类

健身性健美操			竞技性健美操
徒手健美操	轻器械健美操	特殊场地健美操	
一般健美操	踏板操	水中健美操	男子单人
拳击健美操	哑铃操	固定器械健美操等	女子单人
搏击操	杠铃操	功率自行车	混合双人
瑜伽健身术	橡皮筋操		三人
拉丁健美操	健身球操		六人
街舞			
有氧舞蹈			
普拉提			

健美操运动的分类

#### （一）健身性健美操

健身性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。健身性健美操的动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，并均以对称的形式出现。健身性健美操的练习时间可长可短，在练习的要求上也可以根据个体情况而变化，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

健身性健美操按练习形式可分为：徒手健美操、轻器械健美操和特殊场地健美操三大类。

1. 徒手健美操包括传统意义上的一般健美操和为满足不同人群兴趣和需求的各种不同

风格的健美操。

2. 器械健美操是利用轻器械、以力量练习为主的一种有氧健美操。

3. 特殊场地健美操以其特殊的功效目前在国外发展很快，但在国内还开展较少，目前我们了解到的有水中健美操和固定器械健美操。

## (二) 竞技性健美操

竞技性健美操是在健身性健美操的基础上发展而产生的。竞技性健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、混双、三人和六人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间、动作的完成、难度动作的数量等方面都必须严格按照规则进行。由于竞赛的主要目的就是取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并严格避免重复动作和对称性动作。

除了健身性健美操和竞技性健美操，在我国还有一种表演性健美操。表演性健美操的主要练习目的是“表演”，它是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操，时间一般为2-5分钟。

## 第二节 健美操运动的特点与功能

### 一、健美操运动的特点

- (1) 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。
- (2) 强烈的节奏性：健美操动作具有强烈的节奏感，并通过本身的功效使健美操练习更具有感染力和观赏性。
- (3) 广泛的适应性：健美操练习形式多样，运动量可大可小、容易控制，对场地器材的要求也不高，因此对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人都适宜。
- (4) 健身的安全性：健美操的运动负荷及运动节奏，可自行掌握，也适合不同的人群，因此既安全而有效。

### 二、健美操运动的功能

- (1) 增进健康美功能：如今社会所需要的健康不仅是身体健康，还要包括心理健康。生存着的每一个人都应该具有“健康美”的意识。
- (2) 塑造形体美功能：通过长期的健美操练习有利于改善不良的身体姿态，形成优美的体姿，健美操运动可以塑美的体型。
- (3) 娱乐身心、缓解精神压力的功能：健美操作为一项体育运动，以其动作优美、协调、全面锻炼身体，同时有节奏强烈的音乐伴奏而著称，是缓解精神压力的一剂良方。
- (4) 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，因此除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。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。

### 第三节 健美操运动的起源与发展

#### 一、健美操运动的起源

“健美操”源于英文原名“Aerobics”，意为“有氧运动”、“有氧健美操”。有氧运动(AEROBICS)最早由美国人 Kenneth Cooper 博士于20世纪60年代开始于美国推广。AEROBICS原来只强调「有氧运动」的重要性，并且以训练心肺功能为主要目的。最早以有氧跑步健身为主，随着有氧运动的发展到20世纪70年代末，健美操运动逐渐受到大众的欢迎。80年代初，美国健身、影视明星 简·方达 根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健美操的运动，1981年，她编写出版了《简·方达健美术》引起了世界的轰动，这对健美操运动在全世界的发展起到了积极的作用。健美操运动于80年代初传入我国。1987年中国举办了首届“长城杯”中国健美健美操电视邀请赛。

#### 二、健美操运动的发展

##### (一) 国外健美操运动的发展

###### 1、国际健身协会和竞技性健美操国际组织

(1) 国际健身协会介绍：国际健身协会(IDEA)；亚洲健身协会(Asiafit)；国际健美操与健身联合会(FISAF)。

(2) 竞技性健美操国际组织介绍：国际体操联合会健美操委员会(FIG)；国际健美操冠军联合会(ANAC)；国际健美操联合会(IAF)。

###### 2、竞技健美操的产生与发展

健美操做为一项群众性体育活动，只有“比赛”才能使其成为一个真正的体育运动项目。因此有了竞技健美操的产生，为了扩大健美操运动在世界范围的影响。每年各种国际比赛的参赛人数呈逐年增多的趋势，说明竞技健美操发展很快，是一个很有生命力的竞技体育项目。

##### (二) 我国健美操运动的发展

###### 1、健美操首先在高校得到普及

随着我国教育制度改革的不断深入，“美育”教育逐渐在学校教育中站有一席之地。健美操也在高校得到普及。

###### 2、社会健美操热的兴起与普及

首次把健美操这项新的体育运动介绍给广大人民群众，其新颖的锻炼方式、良好的健身效果很快被人们所接受，吸引了大批的健身爱好者。随后，越来越多的以健美操为主要形式的健身中心在社会上相继开业。

###### 3、我国健美操管理体系的建立

近年来，中国健美操协会克服了人员少、资金不足等困难，为健美操运动的普及做了

大量的工作。随着等级制度的完善，我国健美操运动的普及与提高具有重大意义，必将推动我国健美操运动的快速发展。

#### 4、我国健美操比赛的规范化与多样化

中央电视台等单位参与联合举办了全国首届“长城杯”健美操邀请赛，随后又分别组织过儿童、青年、中老年健美操比赛。近年来，又在全国比赛中增加了健身健美操比赛以及中老年组和少儿组的比赛。

#### 5、国际交流逐步增多

1995年底，我国首次派队参加了由FIG在法国举行的第一届世界锦标赛，到目前为止，我国已多次参加了FIG的世界锦标赛，这标志着我国竞技健美操开始走向了世界。通过参加比赛和学习，使我们了解到国际竞技健美操发展的动向和技术发展趋势，加深了我们对国际规则和健美操技术的理解，有利于我国健美操运动技术水平的进一步提高，极大地促进我国健美操运动的发展。

### 三、健美操运动的发展趋势

#### (一) 健身性健美操的发展趋势

- 1、人们健康意识的增强将使健身健美操的市场前景更加美好
- 2、健身健美操的种类和练习形式将更加多样化
- 3、健身健美操练习的科学化程度将不断提高
- 4、激烈的市场竞争将更加注重健身指导的服务质量

#### (二) 竞技性健美操的技术发展趋势

根据《项群训练理论》对竞技体育的分类，竞技健美操属于“技能类表现难美项群”。国际体联对竞赛规则的改革将促使竞技健美操运动技术继续沿着难、新、美的方向发展。

- 1、更加注重艺术性创新。竞技健美操是一项艺术性极高并要求不断创新的项目。
- 2、动作技术的完成将更加完美。国际体联新规则虽然对难度动作的技术完成标准和缺类的要求降低，却对动作的技术完成质量提出了更高的要求，同时大大加重了动作完成质量的扣分。
- 3、难度动作向多样化方向发展。2001—2008年的《国际竞赛规则》将难度动作重新进行了分类并确定了各个难度的价值。
- 4、挑战自我极限是未来竞技健美操追求的目标。进入奥运会是竞技健美操运动的最高境界，竞技健美操未来发展的趋势必将向挑战自我极限的竞技方向发展。

## 第二章 健美操基本动作

### 第一节 健美操术语

#### 一、术语是指各门学科的专门用语。健美操术语即描述健美操动作的专门用语。

1. 动作方法术语：立、蹲、弓步、点地、踢腿、吸腿、平衡、举、屈、伸、摆动、振、绕、绕环、跪、坐、卧、撑。

2. 肢体关系术语：同侧、异侧、同面、异面、同时、依次、双侧、单侧、对称、不对称。
3. 移动术语：移动(Travel)、向前(Forward)、向后(Backward)、向侧(Lateral)、原地(On the spot)、转体(Turn)、绕圆(Circle)。

## 二、基本概念术语

### (一) 有氧操概念术语

有氧练习(Aerobic Exercise)：以人体有氧系统供能的，任何运用大肌肉群的、持续的和有节奏的练习。如：有氧操、游泳、骑自行车等。

冲击力(Impact)：人体运动时对地面产生一定的作用力，而地面同时也给予人体相应的反作用力，既“冲击力”。这种冲击力随着每一个动作自下而上通过人体向上传递并逐渐消失。

无冲击力动作(Non-Impact Moves)：两只脚都接触地面的动作，或不支撑体重的动作。如：双腿半蹲、弓步，以及垫上动作、划船机和自行车练习等。

低冲击力动作(Low Impact Moves)：总有一只脚接触地面的动作。如：踏步、侧交叉步等。

高冲击力动作(High Impact Moves)：两只脚都离开地面、既有腾空的动作。  
如：开合跳、吸腿跳等。

### (二) 力量练习概念术语

肌肉力量(Muscular Strength)：肌肉收缩抵抗阻力的能力。一次可举起的最大重量为最大肌肉力量。

肌肉耐力(Muscular Endurance)：肌肉长时间保持工作的能力。即运用次强度多次重复或长时间收缩的能力。

阻力练习(Resistance Training)：运用负荷限制正常的动作，使肌肉克服一定阻力的练习。常被用于发展肌肉的力量和耐力。

主动肌(Agonist)：在某一动作中直接收缩的主要用力肌群。

协同肌(Synergist)：在某一动作中协助主动肌用力的肌群。

对抗肌(Antagonist)：和主动肌作用相反的肌群，通常在动作中是放松或伸展的。

固定肌(Stabilizer)：固定主动肌一端附着点所在的肌肉群。固定肌使主动肌的拉力方向保持一定。另外，固定肌收缩抵抗重力的作用，使练习时身体保持稳定。

向心收缩(Concentric Contraction)：肌肉收缩时克服重力的作用，并引起肌纤维长度缩短。

离心收缩(Eccentric Contraction)：肌肉收缩时借助重力的作用，有控制地伸展肌肉，造成肌纤维逐渐伸长。

动力性收缩(Isotonic Contraction)：肌肉在一定范围内收缩，肌纤维交替收缩短和伸长，既交替做向心收缩和离心收缩。

静力性收缩(Isometric Contraction)：肌肉收缩，但肌纤维长度保持不变。静力性收缩练习对加强肌肉在某一位置上的力量非常有效，因此对保持身体姿态和损伤后的恢复具有重要意义。

## 三、基本动作名称术语

### (一) 基本步伐名称术语

踏步 March      走步 Walk      一字步 Easy Walk      V字步 V step  
 漫步 Mambo      并步 Step touch      交叉步 Grapevine  
 点地（后跟点地） Tap, Touch, (Heel)      后屈腿 Leg curl  
 吸腿 Knee lift(up)      摆腿 Leg lift      踢腿 Kick      跑 Jog  
 双脚跳 Jump      开合跳 Jump jack      单腿跳 Hop      弹踢腿跳 Flick  
 半蹲 Squat      弓步 Lunge

(二) 上肢动作名称术语

1、常用手型：①掌型 Blade      ②拳型 Fist      ③五指张开型 Jazz

2、常用上肢动作

屈臂	Bicep curl	伸臂	Tricep kickback
侧举	Lateral raise	前举	Front raise
低摆	Low row	上提	Upright row
胸前推	Chest press	下拉	Putdown
肩上推	Shoulder press	冲拳	Punch
绕	Scoop	绕环	Circle
摆动	Swing	交叉	Cross

## 第二节 健美操基本动作

### 一、基本步伐

(一) 基本步伐体系：所有的基本动作可按冲击力分为三种：无冲击力动作、低冲击力动作和高冲击力动作，许多低冲击力动作同时也可做成高冲击力动作。而根据动作完成形式的不同，我们又将基本步伐分类五类：交替类；迈步类；点地类；抬腿类；双腿类。在交替类和迈步类中均有其原始的动作形式，在教初学者课时应从原始动作形式开始。以下所介绍的动作均为最常用的基本动作，你可以在此基础上发展，创造具有你自己风格的独特动作。

#### 有氧操常用基本动作体系

类别	原始动作形式	低冲击力形式	高冲击力形式	无冲击力形式
交替类	踏步 march	踏步 march 走步 walk 一字步 easy walk V字步 Vstep 漫步 mambo	跑步 jog	
迈步类	侧并步 step touch	并步 step touch 迈步点地 step tap(heel) 迈步吸腿 step knee 迈步后屈腿 step curl 侧交叉步 grapevine	并步跳 step jump 小马跳 pony 迈步吸腿跳 step knee 迈步后屈腿跳 step curl 侧交叉步跳 grapevine	
点地类	点地 touch step	腿尖点地 touch, tap 腿跟点地 heel		
抬起类	抬腿 Lift step	吸腿 knee lift(up) 摆腿 Leg lift 踢腿 kick	吸腿跳 knee lift 摆腿跳 leg lift 踢腿跳 kick	

			弹踢腿跳 flick 后屈腿跳 leg curl	
双 腿 类			并腿跳 jump 分腿跳 Squat Jump 开合跳 jumping jack	半蹲 squat 弓步 lunge 提踵 calf raise

## 二、常用上肢动作

(一)常用手型：掌型 Blade 拳型 Fist 五指张开型 Jazz

(二)上肢动作：举 Rise 屈臂 Bicep curl 伸臂 Tricep extention (kickback)

屈臂摆动 Low row 上提 Upright row 下拉 Putdown

胸前推 Chest press 冲拳 Punch 肩上推 Shoulder press

摆动 Swing 绕和绕环 Scoop、Circle 交叉 Cross

## 第三节 健美操基本技术

健身健美操的基本技术主要有落地技术、弹动技术、半蹲技术和身体控制技术。所有这些技术要求都是从保证练习安全性的角度出发的，其中落地技术、弹动技术和半蹲技术实际上是紧密联系在一起。

### 一、落地技术

健身健美操的落地技术为：落地时，由脚跟过渡到全脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌，然后迅速屈膝——屈髋缓冲。所有动作在瞬间依次完成，用以分解地面对人体的冲击力。同时躯干与手臂保持良好的姿态，肌肉用力以保持动作的稳定与控制。

### 二、弹动技术

健美操的弹动主要依靠踝关节、膝关节、髌关节的屈伸缓冲而产生，它的主要作用是减少运动对关节的冲击力，从而减少运动对人体造成的损伤。值得注意的是在屈伸的过程之中，腿部的肌肉要协调用力才能有效的防止损伤与产生流畅的弹动动作。

### 三、半蹲技术

半蹲时，身体重心下降，臀部向后下 45 方向用力，膝关节不应超过脚尖，腰腹、臀部和腿部肌肉收缩，上体保持正直，重心在两腿之间，起落要有控制。分腿半蹲时，脚尖自然外开，应特别注意膝关节弯曲的方向要与脚尖的方向一致，保持自然关节的正确位置，避免脚尖或膝关节内扣或过度外开，以及膝关节角度小于 90 的“深蹲”。

## 四、身体控制技术

(一)身体姿态的控制

健美操的身体姿态是根据练习的安全性和现代人体与行为美的标准而建立的。首先在整个非特殊条件下的运动过程中，身体应该保持自然挺拔，头部稍稍昂起的姿态，颈椎、胸椎、腰椎处于正常生理曲线的位置，并始终保持腰腹和背部肌肉收缩，避免因腰腹部位的摆动和无控制而引起可能的腰部损伤。四肢的位置根据具体的动作要求和练习者的个体情况而定，但无论肢体的位置如何变化都应有所控制，避免“过伸”，尤其是无控制的“过伸”这是造

成运动损伤的重要原因。总之,健美操练习过程中的身体姿态取决于肌肉用力的感觉和程度,总的动作感觉应是有控制但不僵硬、松弛而不松懈。

### 第三章 全国健美操大众锻炼标准介绍

#### 第二套规定动作

(内容附后)

## 第四章 健美操比赛的组织与裁判

### 第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容

**一、比赛的种类:** 根据比赛的目的与任务,健美操比赛可分为健身健美操比赛和竞技健美操比赛两大类。健美操比赛的具体种类很多,有锦标赛、大奖赛、邀请赛、友谊赛、通级赛、教学比赛等。

**二、比赛的特点:**

- 1、锦标赛: 锦标赛的特点是有严格的规则限制,技术水平高,竞争激烈。
- 2、大奖赛: 特点是水平较高,所设立的奖项较高,优胜者可得到数量很多的奖金和奖品。
- 3、邀请赛和友谊赛: 邀请赛和友谊赛的特点是范围较小,技术水平可能不高,重在参与、交流和建立友谊。
- 4、通级赛: 通级赛的特点是不以夺取名次为目的,而是以通过和未通过来评估参赛者的技术水平和身体能力,通过者可获得相关单位颁发的相应级别的证书。

**三、比赛的形式:** 按照规则规定,竞技健美操的比赛必须是徒手的成套动作,因此比赛形式是比较单一的。因此健身健美操的比赛形式也相应出现了多样化的趋势。如在国际上很流行的“晋级式”和“自由式”。

**四、比赛的内容:** 健美操比赛的内容有规定动作和自编动作,也有的比赛只有规定动作或只有自编动作。

### 第二节 健美操比赛的组织

健美操比赛的组织是一项细致而复杂的工作,组织工作的好坏将直接影响比赛的质量。

**一、筹办联席会议**

**二、制定竞赛规程**

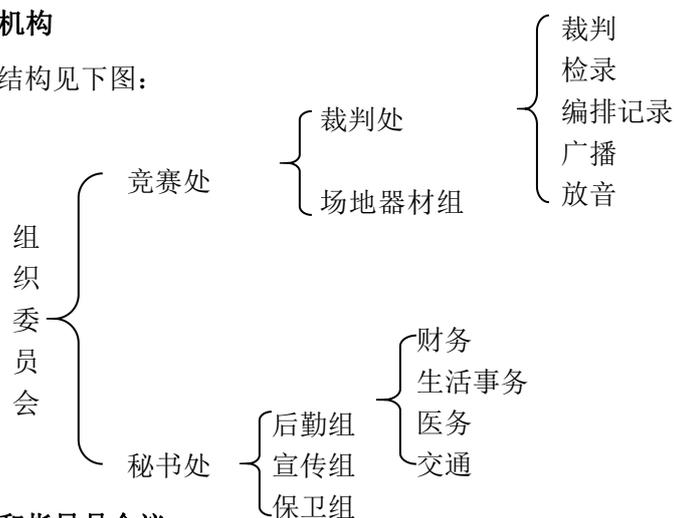
竞赛规程一般应包括下列内容:

- (一) 比赛的名称
- (二) 比赛的目的
- (三) 比赛的时间和地点
- (四) 参加单位

- (五) 竞赛项目
- (六) 竞赛办法
- (七) 参加人数规定
- (八) 评分办法及录取名次
- (九) 奖励办法
- (十) 报名及报到的方式
- (十一) 其他

### 三、建立竞赛组织机构

组委会的组织结构见下图：



### 四、召开赛前领队和指导员会议

赛前领队和指导员会议是竞赛中的一项重要内容，一般由组委会主持，各处负责人和裁判长参加。会议主要内容包括：

- (一) 介绍比赛准备情况
- (二) 介绍比赛主要负责人和主要工作人员
- (三) 宣布比赛日程及有关规定
- (四) 解答和解决4参赛队和个人提出的有关问题
- (五) 抽签排定出场顺序

### 五、比赛进行的程序

- (一) 开幕式
- (二) 进行比赛
- (三) 闭幕式及发奖

## 第三节 健美操竞赛的裁判方法简介

健美操运动在全国不断的发展到今天，比赛规模不断扩大，组织不断正规，规则不断完善。竞赛活动逐渐分为健身性健美操的比赛和竞技性健美操的比赛。两种比赛都有各自的平分规则和评分方法。

健身性健美操的评分规则请参照健美操协会编写的《大众普及性健美操评分规则》2003版。

竞技性健美操的评分规则请参照《FIG国际健美操竞赛规则》2005-2008年版最新规则。

裁判组的组成：裁判组一般有裁判长1人、裁判员4-5人、记录员1-2人、记时员1人、视线员2人、检录员1-2人、放音员1-2人组成。可根据比赛规模的大小适当增减裁判员人数。  
最后得分的计算：几名裁判员的评分去掉最高分和最低分，中间分的平均分即为最后得分。