

图书在版编目(CIP)数据

健美操 / 黄文杰, 刘畅, 赵丽琼主编. -- 成都:
电子科技大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5647-4591-2

I. ①健… II. ①黄… ②刘… ③赵… III. ①健美操
- 高等学校 - 教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127533 号

健 美 操

黄文杰 刘 畅 赵丽琼 主编

策划编辑 万晓桐
责任编辑 万晓桐
出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸 170mm×240mm
印 张 13.5
字 数 181 千字
版 次 2017 年 5 月第一版
印 次 2017 年 5 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4591-2
定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

健美操是一项健与美有机结合，集体操、音乐、舞蹈于一体，具有体育、美育、德育等多种教育功能和兼有文化娱乐内涵的运动。在与时俱进，全面建设健康中国的新时期，推广健美操运动，既能丰富全民的文化娱乐生活，又能使全民健身计划落到实处；在倡导终身体育思想的同时，更能吸引广大青少年积极地参加健美操的娱乐活动，给终身体育和全民健身运动注入新的活力。目前，健美操已被列入我国学校体育教学大纲，成为学校体育教学的主要课程之一，亦是高职体育教育的重要内容。

本书根据高职院校体育教育教学改革的需求，结合高职院校人才培养特点和现代大学生追求时尚健康运动的心理需求，围绕“健康第一”的指导思想，以“终身体育、全面服务学生”为目标，充分体现了理论性、科学性、实用性和时代性的特点。通过本书的学习，学生可以掌握比较全面的健美操基础知识、基本动作以及部分基础套路，了解健美操的锻炼特点与要求，学习健美操教学、表演和创编的原则与方法以及健美操的竞赛组织与欣赏，同时，还可以了解当前较为流行的排舞、啦啦操、瑜伽等项目的基础知识和基本动作。

本书在侧重于培养学生的健美操实践能力和兴趣的同时，还结合高职院校学生的特点，将健美操与学生职业发展相结合，为学生的职业生涯和终身体育的发展服务。

本书由泸州职业技术学院基础部体育教研室黄文杰、刘畅、赵丽琼担任

主编，廖成惠、白红、饶丽、李方玉、杨大军担任副主编。黄文杰负责拟定编写大纲并统稿，编写第一章、第二章、第三章第一节、第四章、第五章、第七章，第八章第三节；赵丽琼负责编写第三章第二节；刘畅负责编写第六章第一节；白红负责编写第六章第二节；李方玉负责编写第六章第三节；杨大军负责编写第六章第四节；饶丽负责编写第八章第一节；廖成惠负责编写第八章第二节，并负责部分章节的动作示范。

由于编者水平、经验所限，本书难免存在错误或不当之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2017年7月



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 健美操的分类与特点	3
第三节 健美操的功能与作用	7
第四节 健美操的锻炼原则与方法	10
第二章 健美操基本术语与运用	14
第一节 健美操基本术语	14
第二节 健美操基本术语的运用	18
第三章 健美操基本动作与套路	21
第一节 健美操基本动作	21
第二节 健美操基础套路	40
第四章 高职健美操教学	56
第一节 高职健美操教学目标与设计	56
第二节 高职健美操教学方法	60
第三节 健美操运动处方的制定	70



第五章 健美操创编	78
第一节 健美操创编的基本要素	78
第二节 健美操创编的原则与步骤	81
第三节 健美操队形的创编	88
第六章 健美操表演	95
第一节 健美操表演的基本元素与特点	95
第二节 健美操表演的形式与手段	107
第三节 健美操表演的影响因素与要求	115
第四节 健美操教学中对学生表演能力的培养	123
第七章 健美操的竞赛组织与欣赏	129
第一节 健美操运动竞赛的组织	129
第二节 健美操运动竞赛常用规则和裁判法	135
第三节 校园小型竞赛与活动的组织与实施	141
第四节 健美操竞赛介绍与欣赏	142
第八章 时尚健身课堂	149
第一节 啦啦操运动介绍	149
第二节 瑜伽运动介绍	171
第三节 排舞运动介绍	184
附录 全国大众健美操评分规则	196
参考文献	209