

## 女子形体操教学纲要

### 一、教学目的任务

结合女子生理和心理特点，以自然性和韵律性为基础，采用徒手、垫上操及器械等组合练习，使女生在柔美、优雅、韵律等气质、形体上有全面的提高，从而达到增进健康美、陶冶心灵美、塑造形体美的教学目的，并对形体美有较全面的了解。

### 二、教学时数分配

学 时		学时	%
教 学 内 容			
理 论		2	5.6
基 础 动 作	基本位置练习	1	2.8
	基本步伐与舞步	1	2.8
	摆动与绕环	1	2.8
	波浪组合	1	2.8
	跳跃 转体	1	2.8
	徒手动作组合	2	5.6
垫上练习	腰背练习	2	5.6
	健腿组合	2	5.6
	组合	2	5.6
BODY BEAT	A B C D	2	5.6
	A1 B1	2	5.6
	DABABCA1B1A	2	5.6
沙哑铃练习	上肢组合	1.5	4.2
	下肢组合	1.5	4.2
	胸背组合	1	2.8
身体素质	一般身体素质	1.5	4.2
	专项素质	1.5	4.2
考 核		2	5.6
游 泳		4	11.1
机 动		2	5.6
总 学 时		36	100

注：逢每学年的第一学期，游泳学时改为形体练习。

### 三、教学内容

#### (一) 理论

1. 教学目的及要求;
2. 现代健康概念及标准体重、营养评定;
3. 女子健康与行为美。

#### (二) 基本动作

##### 1. 基本位置

- 1) 站立的基本姿势
- 2) 脚的基本位置:
  - 常见的基本站立位置
  - 芭蕾舞脚的五个基本位置
- 3) 手臂的基本位置

##### 2. 基本步伐与舞步练习

柔软步、足尖步、柔软跑、跑跳步、加洛泼步、变换步、弹簧步  
滚动步、华尔兹。

##### 2. 摆动与环绕

##### 3. 波浪

##### 4. 跳跃 转体

##### 5. 徒手动作组合

- 1) 手臂部位组合
- 2) 柔软步 足尖步组合
- 3) 身体波浪组合

#### (三) 垫上练习

##### 1. 腰背练习

- 1) 单人抱头起 双人起。
- 2) 单人单臂起 双人两头起。

##### 2. 健腿练习

- 1) 垫上正起 45-90 度(单腿—双腿)
- 2) 垫上侧起 45-90 度(单腿—双腿)
- 3) 提前交差腿 45-90 度(单腿—双腿)
- 4) 单腿屈起—外展—直立 90 度—复原
- 5) 屈腿前后 90 度摆动
- 6) 小踢交叉弹腿

##### 3. 组合

- 1) 配音(强节奏) 垫上正起 45-90 度(单腿—双腿) 4×8
- 2) 垫上侧起 45-90 度(单腿—双腿) 4×8
- 3) 1. 2 重复 4×8
- 4) 单人单臂起 4×8
- 5) 提前交差腿 45-90 度(单腿—双腿) 4×8
- 6) 单腿屈起—外展—直立 90 度—复原 4×8

- |                |     |
|----------------|-----|
| 7) 屈腿前后 90 度摆动 | 4×8 |
| 8) 身体半起踩车      | 4×8 |
| 9) 小踢交叉弹腿      | 4×8 |

(四) 形体组合 (瑜伽) 练习

- |           |     |
|-----------|-----|
| 1、 起势     | 4×8 |
| 2、 平板式    | 4×8 |
| 3、 鳄鱼式    | 4×8 |
| 4、 上犬式    | 4×8 |
| 5、 下犬式    | 4×8 |
| 6、 勇士一式   | 4×8 |
| 7、 广角式    | 4×8 |
| 8、 三角式    | 4×8 |
| 9、 勇士二式   | 4×8 |
| 10、 太阳狗   | 4×8 |
| 11、 勇士一式  | 4×8 |
| 12、 T 字平衡 | 4×8 |
| 13、 反三角式  | 4×8 |
| 14、 收姿    | 4×8 |

(五) 沙哑铃练习

1. 上肢练习
  - 1) 平举、上举 斜上举
  - 2) 屈臂外展、平举复原
2. 下肢练习
  - 1) 步平展—上举侧打开
  - 2) 前倾双臂前后摆动
  - 3) 组合、配音 (略)

(六) 身体素质

1. 耐力: 800M 跑
2. 速度: 100M、50M 跑
3. 力量: 立定跳远、仰卧起坐、实心球。

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲: 考核内容及成绩分配”(P6-P10)

(一) 运动技能考核 (占总成绩 30%)

1、波浪组合:

内容: 手臂波浪、躯干波浪、全身波浪。

要求: 手臂波浪: 以肩带动肘, 稍屈腕, 手指放松下垂, 肩稍下压, 肘、腕、指关节依次伸直至侧举。

身体波浪: 胸、颈、各脊柱关节依次向前挺伸, 弯曲。

## 2、芭蕾组合

要求:

- 1) 整套组合动作流畅、连贯，动作到位。
- 2) 表现力强
- 3) 乐感准确

### (二) 运动技能评分标准

60分以下: 动作不熟练, 无表现力。

60-75: 动作基本完成, 表现力较弱, 乐感不强。

76-85: 动作完成较流畅, 有一定的表现力及乐感。

86-96: 整套动作完成流畅, 表现力强, 乐感良好。