



高等职业教育创新规划教材

体育健康 与职业促进教程

(第四版)

TIYU JIANKANG YU ZHIYE CUJIN JIAOCHENG

主编 黄勇标 廖钟锋 陈为民

内附技术动作教学视频



图书在版编目 (CIP) 数据

体育健康与职业促进教程 / 黄勇标, 廖钟锋, 陈为民
主编. --4 版. -- 桂林: 广西师范大学出版社, 2021.8
高等职业教育创新规划教材
ISBN 978-7-5598-3968-8

I. ①体… II. ①黄… ②廖… ③陈… III. ①体育—
高等职业教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①G807.4②G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 124987 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄

全国新华书店经销

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

(湖南省长沙县黄花镇黄垅村黄花工业园 3 号 邮政编码: 410137)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 22.75 字数: 490 千

2021 年 8 月第 4 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。

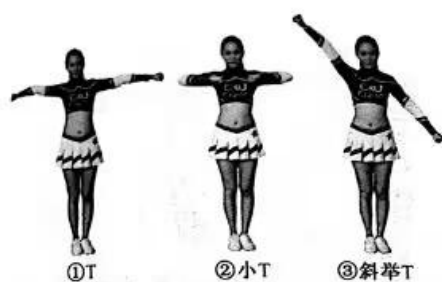


图 11-2-4



图 11-2-5

(五) 直臂前举 X

并腿站立,两臂交叉前举,两手握拳,拳心朝下。(图 11-2-5)

技术要点:两臂伸直,在体前形成“X”字形。变化形式有“X”字形,上举、前举、下“X”字形。

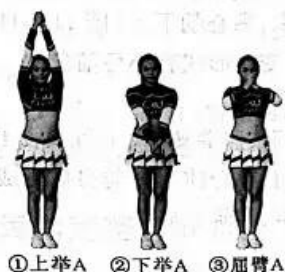


图 11-2-6



图 11-2-7

(六) 上举 A

并腿站立,两臂上举,双手虎口相交握拳。(图 11-2-6)

技术要点:两臂伸直,在头上方与头部形成“A”字形。变化形式有下举“A”和屈臂“A”字形。

(七) 上举 H

并腿站立,两臂上举,两手握拳,拳心相对。(图 11-2-7)

技术要点:两臂伸直,在头上方与头部形成“H”字形。变化形式有下举“H”字形。

(八) L

并腿站立,一臂上举,握拳,拳心朝内,另一臂侧举,握拳,拳心朝下。(图 11-2-8)

技术要点:两臂伸直,在身体上方与肩部形成“L”字形。变化形式有倒“L”字形。

(九) K

并腿站立,一臂前上举,一臂前下举,两手握拳,拳心朝内。(图 11-2-9)

技术要点:两臂伸直,在体前与身体形成“K”字形。



图 11-2-8



图 11-2-9



图 11-2-10



图 11-2-11

(十)R

并腿站立,一臂屈肘上举,手贴后脑,一臂异侧下举,握拳,拳心朝后。(图 11-2-10)

技术要点:背部平直,挺胸展肩,两臂曲直分明,与身体形成“R”字形。

(十一)大弓箭

并腿站立,一臂侧平屈,一臂侧平举,两手握拳,拳心朝下。(图 11-2-11)

技术要点:两臂曲直分明,与肩形成弓箭形。变化形式有小弓箭形。

(十二)高举旗兵

并腿站立,一臂上举,握拳,拳心朝内,一臂屈肘,握拳叉腰。(图 11-2-12)

技术要点:背部平直,挺胸展肩,两臂曲直分明,在身体上方与身体形成骑兵指挥进攻状。变化形式有侧上举、侧下举、前下举、异侧上举、胸前上举等。



图 11-2-12

三、基本站位

(一)立正站

两脚并拢站立,两臂下举,双手握拳。(图 11-2-13)

技术要点:背部平直,挺胸展肩,手臂伸直。

(二)军姿站

分腿站立,两臂屈肘,手背贴后腰。(图 11-2-14)

技术要点:背部平直,挺胸展肩,姿势挺拔,形成军人站姿形。

舞蹈啦啦队运动的基本动作

一、基本特征

- (1) 舞蹈啦啦队运动的基本动作主要由基本手位和基本站位两部分组成。
- (2) 舞蹈啦啦队运动基本手位的发力运用爆发力进行。基本手位动作通过瞬间制动的紧张用力方式去完成。基本站位以平稳低姿为主要特征,动作时要控制好重心与平衡。
- (3) 吸收多种舞蹈元素,将现代舞、爵士舞、民族舞、芭蕾舞等舞蹈元素与啦啦队运动基本技术与项目要求有机结合,使其成为舞蹈啦啦队运动的不同表现形式,丰富了啦啦队运动的内容和艺术表现形式。

二、基本手位

(一) 上 M

并腿站立,两臂侧平屈,两手并掌,指尖触肩。(图 11-2-1)

技术要点:背部平直,挺胸展肩,上肢与上体形成“M”字形。

(二) 平举 W

并腿站立,两臂屈肘侧举,握拳,拳心朝前。(图 11-2-2)

技术要点:上体平直,大小臂成直角,上肢与上体形成“W”字形。

(三) 高举 V

并腿站立,两臂侧上举,两手握拳,拳心朝外。(图 11-2-3)

技术要点:两臂伸直,形成“V”字形。变化形式为下举“V”字形。



图 11-2-1



图 11-2-2



①高举V字 ②下举V字

图 11-2-3

(四) T

并腿站立,两臂侧平举,两手握拳,拳心朝下。(图 11-2-4)

技术要点:两臂伸直,与身体形成“T”字形。变化形式有斜举“T”和小“T”字形。



图 11-2-13 图 11-2-14

图 11-2-15

图 11-2-16

图 11-2-17

(三) 弓步站

两腿前后分开,前腿屈膝,后腿伸直站立,两臂屈肘,腕背紧贴后背。(图 11-2-15)

技术要点:上体正直,两腿曲直分明,形成前后弓步形。变化形式有侧弓步站。

(四) 锁步站

两腿前后交叉站立,屈膝,两大腿紧贴,两臂屈肘,腕背紧贴后背。(图 11-2-16)

技术要点:上体正直,重心下降,两腿屈膝形成锁状交叉形。

(五) 吸腿站

一腿站立,一腿屈膝上举,两臂屈肘,腕背紧贴后背。(图 11-2-17)

技术要点:上体正直,两腿曲直分明,与身体形成“H”字形。

啦啦队运动竞赛与欣赏

一、竞赛与规则

- (1) 啦啦队竞赛分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队(花球、爵士、街舞、自由舞蹈啦啦操)。
- (2) 上场比赛队员:8~24名。
- (3) 比赛场地规格:13 m×13 m。
- (4) 成套动作时间从音乐响起到结束共 2 min 10 s 或 2 min 30 s。
- (5) 比赛服装、化妆和使用的道具须有利于运动员安全完成动作,能体现啦啦队朝气蓬勃、健康向上的特征。

(6) 比赛裁判组分为艺术裁判、完成裁判各 4 名,难度裁判、副裁判员各 2 名,计时员、裁判长各 1 名。各组裁判各尽其职,按照规则对成套动作进行评判。

艺术裁判:负责成套动作中与编排相关的评判,根据编排情况给予相应分数。

完成裁判:根据运动员在场上完成动作出现错误情况给予减分。

难度裁判:根据出现和完成难度的情况给予相应的难度分。

(三类分数相加,减去时间、场地、服装、纪律、违例等扣分便得出成套动作的最后得分。)