

澳門系列健身操

中年健身操

澳門體育發展局 審定
北京體育大學 創編



中年健身操創編委員會

主 編

楊 樺

副主編

蔡有志、董渝華、馬鴻韜

編 委

(一) 動作創編組

組 長：馬鴻韜

成 員：張 平、李 燕、吳夢晗、成盼攀、
隋劍爽、呂詩蒙、馬明宇

(二) 音樂創編組

組 長：周小茗

成 員：增 光

(三) 科研組

組 長：王正珍

成 員：邱俊強

(四) 排版製作組

組 長：劉 琳

組 員：安家甯、潘財柄

封面設計：劉 琳

前 言

為了深入貫徹澳門特別行政區政府《雙軌並行》施政方針，樹立市民健身意識，增強澳門市民體質和健康水準，促進澳門健身操活動的開展，由體育發展局委託北京體育大學創編《澳門系列健身操》，為澳門市民提供多元化的健身鍛鍊方式。

《澳門系列健身操》根據不同年齡階段現分為三套動作，即老年保健操、中年健身操及青年活力操，是一套具有科學性、針對性及創新性的健身操。動作的創編根據老年、中年及青年不同年齡層次健康發展特點和實際情況，簡單易學習，便於記憶，利於普及，同時能夠使身體各部位得到充分鍛鍊，滿足不同人群對健身方式多元化的需求，體現當代澳門大眾積極、樂觀及向上的風貌，實施對象為澳門老年（60歲及以上）、中年（40-59歲）及青年（18-39歲）三類不同年齡階段的人群。

在研製過程中，北京體育大學對《澳門系列健身操》的研製工作極為重視，以北京體育大學校長楊樺教授為創編組組長，以學校藝術系為主力軍，組織學校不同學科的專家教授成立了北京體育大學澳門系列健身操創編委員會。在動作創編過程中，得到了澳門工會聯合總會、澳門街坊會聯合總會以及澳門婦女聯合總會的大力支持及配合，大家以極大的熱情、認真的態度、求實的精神及積極協助，暢表意見與建議。研製工作歷經動作創編、人體實驗、心理和社會學調查問卷、動作拍攝及文字教材編寫等工作，順利完成了整個創編研製工作。

《澳門系列健身操》的研製過程中，創編及科研人員嚴謹求實，工作人員在組織、協調方面認真負責，參加實驗活動的受試者大力支持與配合，藉此，對辛勤努力和奉獻精神表示敬意和感謝！

願此教材能給廣大的澳門市民帶來健康和活力！

目 錄

第一章

《中年健身操》介紹 4

- 一、中年健身操結構及風格 4
- 二、中年健身操鍛鍊作用 7
- 三、中年健身操的鍛鍊注意事項 7

第二章

《中年健身操》套路示圖及文字解析 8

第三章

《中年健身操》教學 18

- 預備節 原地踏步 18
- 第一節 伸展運動 19
- 第二節 擴胸運動 20
- 第三節 踢腿運動 21
- 第四節 體側運動 22
- 第五節 體轉運動 23
- 第六節 全身運動 24
- 第七節 跳躍運動 25
- 第八節 整理運動 26

第一章 《中年健身操》介紹

“中年健身操”是針對40-59歲中年人群身心特點創編而成，根據當今社會的人員構成特點和結構，為緩解中年人的社會壓力、家庭壓力及精神壓力，恢復其在不知不覺中下降的人體生理功能，“中年健身操”應運而生。該套動作時長2分55秒，其中融入了中國文化傳統元素以及武術元素，既注重對鍛鍊者身體靈敏性和協調性的培養，又注重對鍛鍊者身體姿態的優美性的培養，使身心相同，既修身養性又強健身體。從鍛鍊後的心率恢復情況看，運動後3-5分鐘鍛鍊者的心率基本恢復，鍛鍊強度屬於中等強度的有氧運動，中年人群能夠輕鬆完成。經常鍛鍊可以增加機體能量消耗，滿足中年人的鍛鍊需要。

一、中年健身操結構及風格

（一）中年健身操的結構特點

“中年健身操”共八節動作組成。每組動作均為四個八拍，以一個八拍動作作為一小節，進行反方向或同方向重複練習。動作由屈伸、轉動、擺動、伸展、舉振、轉體、平衡、跳躍、踏步及彈動等共10餘種動作類型構成，以不同的方向、路線、速度、幅度、頻率及節奏進行的有規律的身體練習。“中年健身操”結合動作結構和運動負荷的變化，結構特點朝着更科學、更全面及更美觀的方向發展，同時強調鍛鍊者的實際鍛煉功效。

(二) 中年健身操的風格特點

1. 人到中年，知識仍在積累增長，經驗日益豐富，然而人體生理功能卻在不知不覺中下降。中年人處在整個生命長河的中間階段。可稱得上年富力強、精力充沛，但體力方面已不如青年。根據中年人的生理特點，“中年健身操”以科學、創新、健身功效為宗旨，融入了傳統的中國文化民族元素及武術元素，其中包含了傳統的健身理念；動作韻律感強、編排多樣性，動作在完成時容易做到整齊、舒展、順暢及力度感強，既注重對鍛鍊者身體靈敏性和協調性的培養，又注重對鍛鍊者身體姿態的優美性的培養。
2. 根據人體運動平衡性原理，“中年健身操”動作設計結合現代健身理念，動作設計具有較強的針對性，更加適合中年人的實際身體狀況。以大肌肉群活動和身體各個部位的充分活動為主，通過對身體肌肉收縮與伸展，手腳的配合練習，最終達到鍛鍊中年人身體的柔韌性、靈活性、協調性、平衡及力量的目的。
3. “中年健身操”根據40-59歲中年人群的心理特點，在音樂風格上富活力、動感，同時配合中國風特色的旋律，以達到激發中年練習者的運動熱情的目的。為達到更全面的鍛鍊效果，在本套操動作設計和編排中，考慮到普及要求，編排強調動作易教、易學及易練，運動部位準確、清晰，充分體現規範、整齊、統一及廣場效果等風格，以適應在各類型場地中操練和表演。

4. “中年健身操”各節特點介紹

預備節	原地踏步	採用原地踏步，踏步可使人充分熱身，精神飽滿。
第一節	伸展運動	通過側上舉、體前大繞環、膝蓋微蹲等運動，充分活動上、下肢關節，使身體得到舒展與協調。同時，添加了頭部側轉動作，對於活動脖頸關節有很好的作用。
第二節	擴胸運動	通過兩次直臂擴胸，由弱到強，不僅鍛鍊胸部、背部和肩胛部的肌肉，對矯正姿勢(輕度的駝背、窄胸等)也有好處。同時，加入了武術元素。
第三節	踢腿運動	通過前踢腿運動的同時加入身體方位、手臂翻轉等變換，在促進下肢血液迴圈的同時增加協調能力的鍛鍊。既有手部的翻掌動作還添加了側上舉以及胸前直臂擊掌等動作，運用扣擊穴位的方法提升鍛鍊效果。
第四節	體側運動	通過緩慢拉伸側腰一次，對腰腹部位進行強度練習，從而拉伸側腰肌肉群，同時加入民族元素。
第五節	體轉運動	通過身體不同方位的轉動，並在轉動的同時增加上肢手臂的轉動，從而鍛鍊協調能力。
第六節	全身運動	本節操中融入了中華民族元素，從上肢逐漸過渡到下肢，考慮到中年階段人群的身體狀況，由半蹲過渡為全蹲，在鍛鍊全身關節的同時降低難度。
第七節	跳躍運動	本節操是整套操中強度最大的一節，通過跳躍增加鍛鍊強度，加快呼吸和血液迴圈，促進新陳代謝，其特色在於跳躍中增加腳踝旋轉變換方位，從而達到律動效果，並在後四拍做前後交叉跳，對雙膝關節進行鍛鍊。
第八節	整理運動	繼續進行踏步，讓負荷逐漸下降，並通過深呼吸進行調整。

二、中年健身操鍛鍊作用

根據該年齡階段人群的工作、生活特點，其他器官系統功能也在減退。如肌肉開始萎縮、彈性降低及收縮力減弱。對腰腹、肩頸等部位關節、脊椎及肌肉群進行有針對性、中等強度的綜合性鍛鍊，從而達到最大的功效。其創新點在於融入中華民族元素，符合中年人群身心特點，同時添加了諸多平時鍛鍊不到的體位轉動，以不同軸面旋轉從而達到律動效果。促進機體的新陳代謝，提高循環系統、呼吸系統和神經系統功能具有積極的作用。

三、中年健身操的鍛鍊注意事項

（一）充分做好準備活動

由於人體從安靜狀態進入運動狀態時，應先進行充分的準備活動，動作幅度可由小到大，特別頭頸動作不宜過猛過快，避免肌肉的拉傷和關節的損傷，要循序漸進。

（二）確保動作正確規範

做動作時，身體要保持正直，控制好軀幹和四肢的姿態。身體在主動發力情況下，動作要舒展、清晰，動作幅度大。

（三）注意合理的呼吸

做動作時要呼吸均勻，不要屏氣，更不要說笑，要注意聽清音樂的節奏和動作的規範性。

（四）運動時的正確着裝

在鍛鍊時人們儘量穿着寬鬆透氣的運動服裝，儘量選擇空氣新鮮、平整不滑的場地進行練習。

第二章 《中年健身操》套路示圖 及文字解析

前奏：(8拍×1)

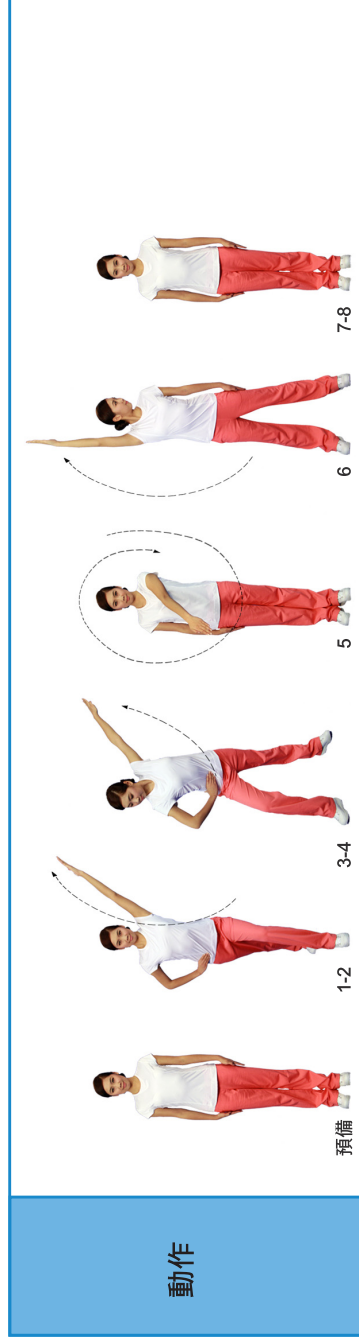
預備節：原地踏步(8拍×2)

預備姿勢：站立

動作說明		
一	1-8	頭部動作
		保持正直
		上肢動作
		挺胸，拔背，兩臂前後擺動
		下肢動作
		左腳開始踏步
第二個八拍同第一個八拍動作		

第一節：伸展運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

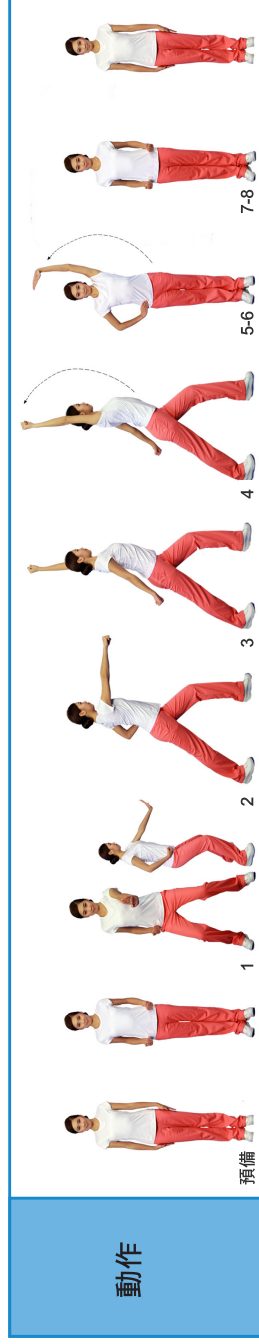


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	左腳向前成弓步	左臂經前至側上舉掌心向內同時右手叉腰	眼平視遠方
3-4	腳經站立姿勢向側後邁一步成弓步	左臂由上經前至後上舉，掌心向後。右手不變。	眼看右下方
5-6	左腳還原，向左邁一步	左手還原，從下向右繞環一次，右手從體側至上舉掌心向內	5拍時，抬頭、挺胸，隨後眼看前方，6拍時頭部平轉看向左側
7-8	收左腳還原成直立	右手經體側還原	

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍。

第二節：擴胸運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立，兩手握拳提至腰間掌心向上

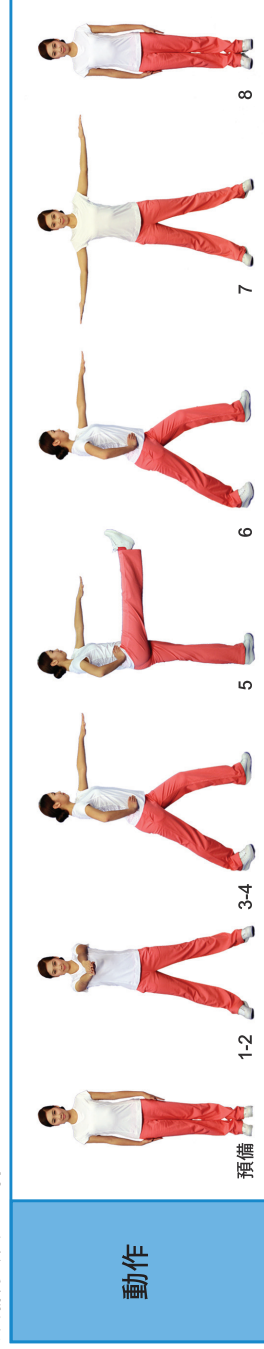


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	左腿向左側一步，雙膝微蹲；2拍向左轉體90°成弓步	左手經前立掌至體側成握拳提至腰間拳心向上，右手不變；2拍右手向前沖拳，左手不變	眼看前方
3-4	弓步不變	左手向上，拳心向前，右手經下向後，拳心向後，擴胸一次，然後左右手交換，再擴胸一次。	頭左轉，看向前方
5-6	腳還原，身體向右轉90°成站立姿勢	左手由下至上成翻掌，右手叉腰。	眼看前方
7-8	收左腳還原成正姿勢	左手經側還原，右手由叉腰變成立正姿勢	眼看前方

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍。第四八拍最後一拍兩臂還原成立正姿勢。

第三節：踢腿運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

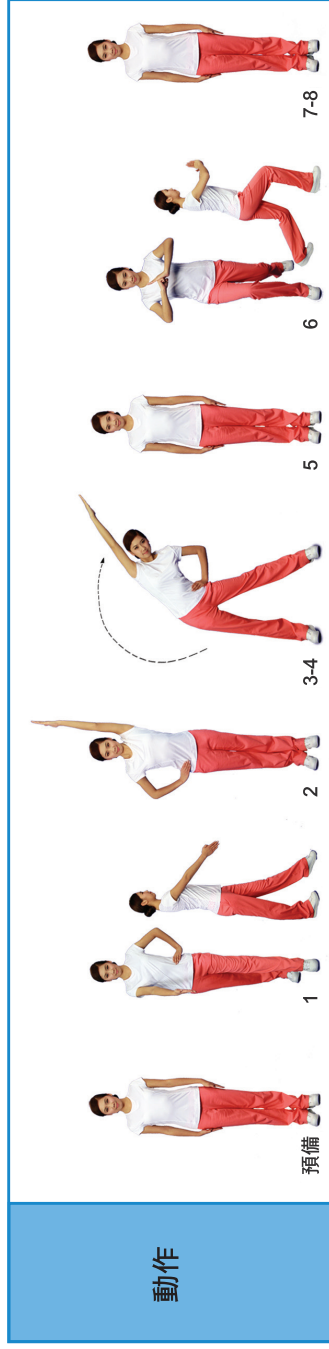


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	左腳向側一步	同時兩臂前舉擊掌，掌心向下	目視前方
3-4	身體向左轉體90°成弓步	左手前舉，右手叉腰	頭左轉，看向前方
5-6	右腿向前踢腿一次	左手前舉，右手叉腰	目視前方
7-8	右轉體90°雙腳成分腿站立；第8拍收左腿還原成立正姿勢	兩臂側舉向上翻掌；8拍雙手翻掌還原至體側	目視前方

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍。

第四節：體側運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

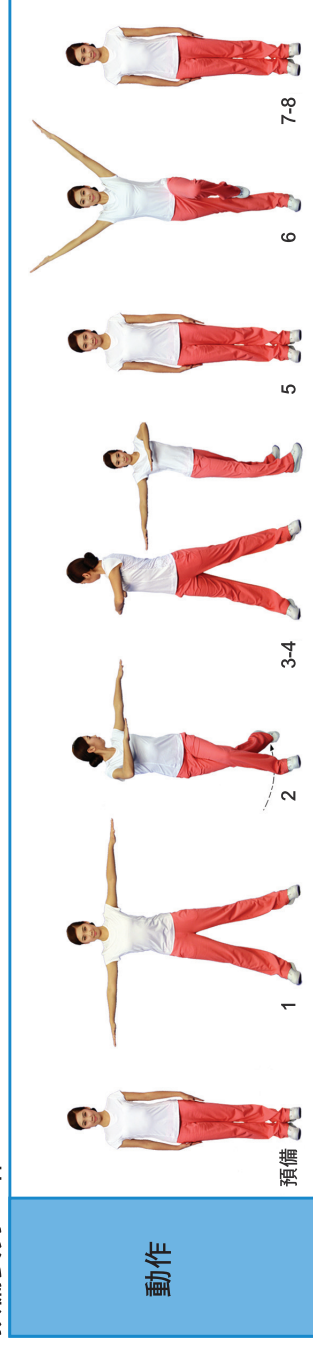


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向前一步	左手叉腰，右手前下舉，掌心向內	目視前方
2	右腳並于左腳成站立姿勢	左手經前至上舉，掌心向內，右手叉腰	目視前方
3-4	腳向左一步	左手叉腰，右手經體側至上舉，掌心向內，同時上體向左側屈一次	頭部順勢向左傾倒
5	還原成站立姿勢	還原成站立姿勢	目視前方
3-4	左腳後退一步，雙腳微屈，重心至於兩腿之間	同時雙手胸前抱拳	目視前方
7-8	右腳並于左腳成站立姿勢	還原成立正姿勢	目視前方

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍。

第五節：體轉運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

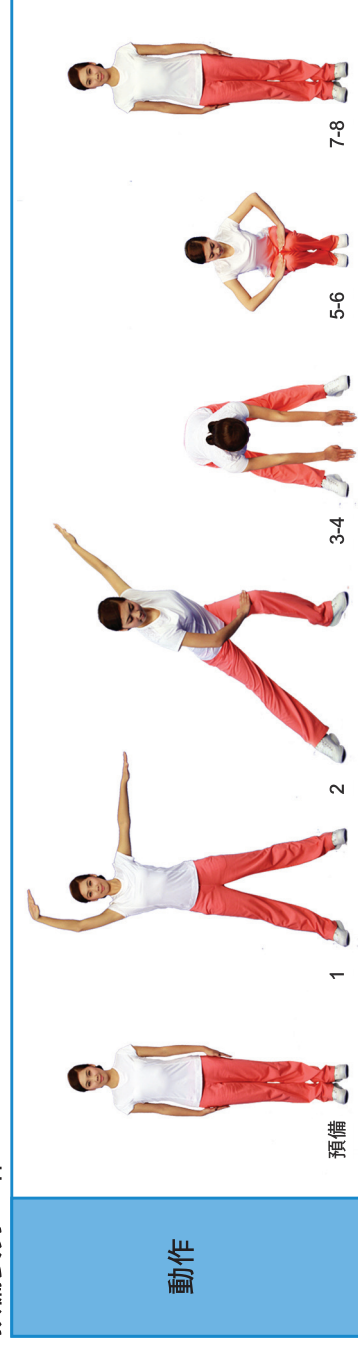


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向左一步	兩臂側舉掌心向下	目視前方
2	右腳交叉成半蹲	上體向左轉體45°同時左臂側舉右臂胸前平屈	眼隨手動
3-4	右腳向側一步，成分腿站立	上體向左右轉體135°同時左臂胸前平屈，右臂側平舉，體轉一次	右轉，眼隨手動
5	右腳並于左腳，還原成立正	還原成立正	目視前方
6	腿抬起腳弓貼於右腳腿內側	雙臂經側成側上舉	目視前方
7-8	左腳落下成站立姿勢	雙臂經體側還原成立正	目視前方

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍。

第六節：全身運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

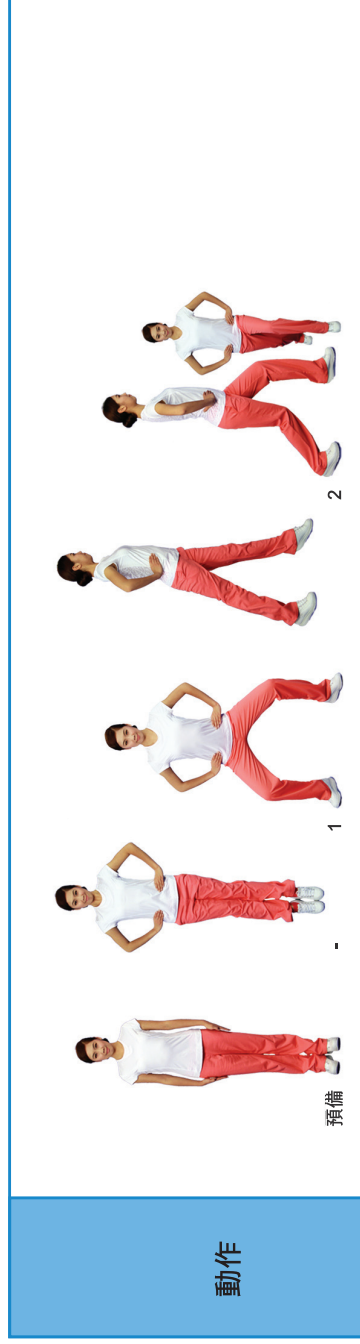


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向左側一步	左手側舉，右手經側至上舉翻掌，掌心向上	目視前方
2	左側弓步	左手後上舉，掌心向上，上體前屈同時右手扶在左膝上	眼看下方
3-4	腿伸直	體前屈，雙手指尖觸地，掌心向後	眼看手指
5-6	收左腳全蹲	同時雙手扶膝(兩肘外分、手指相對)	眼看地面
7-8	還原成站立姿勢	還原成站立姿勢	目視前方

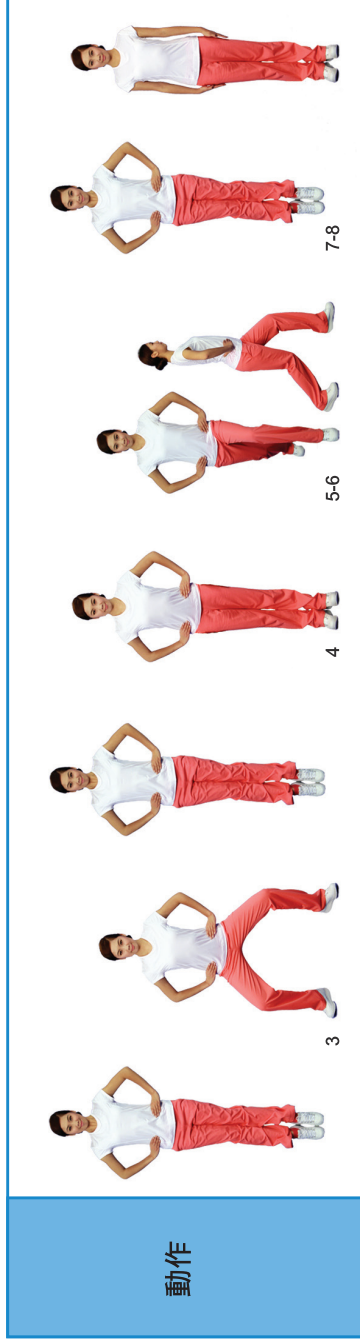
第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍。

第七節：跳躍運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立



動作說明		下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	跳起，雙腿分腿成開立	同時雙手叉腰		眼看正前方
2	跳起，成弓步，同時身體向左轉體90°	上肢動作不變		



動作說明		下肢動作	上肢動作	頭部動作
3	跳起，雙腿分腿成開立，同時雙手叉腰	上肢動作不變		眼看正前方
4	跳起，還原成直立	上肢動作不變		眼看正前方
5	跳起，前後分腿成弓步跳，(前腿全腳着地、後腿前腳掌著地)	上肢動作不變		眼看正前方
6	跳起，同5	上肢動作不變		眼看正前方
7	跳起，並腿落地，原地跳一次，同時雙手叉腰	上肢動作不變		眼看正前方
8	跳起，還原成立正姿勢	還原成立正姿勢		眼看正前方

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同1、二八拍

第八節：整理運動(8拍×4)

預備姿勢：分腿站立

動作		下肢動作		上肢動作		頭部動作	
—	1-4	左腳向前一步，右腳上步點地	雙臂經胸前交叉打開向兩側成側舉，掌心向上	保持正直，目視前方	5-8	預備	保持正直，目視前方
	7-8	雙腳成站立姿勢	雙手屈臂經胸前平屈掌心向下，還原至體側	保持正直，目視前方			

第二八拍與第一八拍動作相同，方向相反。第三、第四八拍同一、二八拍

第三章 《中年健身操》教學方法

“中年健身操”的整體編排，能夠對身體各關節、柔韌起到非常好的鍛鍊效果；在推廣和教學中，應該從小運動量到大運動量的循序漸進過程來練習。以下就各節練習中容易出現的錯誤動作及糾正辦法：

預備節：原地踏步

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

1. 通過踏步活動身體下肢關節，使血液迴圈加快。
2. 挺胸抬頭，手臂自然擺動。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：
踏步練習。從左腳開始，節前拍抬起左腳準備，小腿放鬆，垂直向下，稍繃腳面，腳尖離地面10-15厘米；第一拍時左腳向下踏，右腳抬起，反複進行。
2. 上肢及軀幹動作教學：
手臂擺動的要勻速，整個動作當中，軀幹始終保持直立，收緊腹部，挺胸拔背，肩膀下沉，頭保持正直，眼看前方。
3. 完整練習，由慢到快喊口令練習。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

踏步節奏不清晰，兩臂前後擺動時，易出現屈肘、往外擺及端肩等現象。

(二)重點解決：

保持身體直立，收緊腰腹(核心肌肉)；可運用示範法、口頭提示法，加強練習者動作的規範性。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：踏步節奏不穩定，跟不上音樂節拍。

糾正方法：通過口令清晰的喊出節拍節奏。

易犯錯誤 2：兩臂前後擺動時，易出現屈肘、往外擺及端肩等現象。

糾正方法：儘量身體挺直，頭保持不動，讓手臂始終保持在側面額狀面運動。

第一節 伸展運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

第6拍增加頭部轉動，加強脖頸肌肉力量，提高頸部靈活性。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

弓步練習。大腿肌肉收緊，弓步時膝關節不要超過腳尖位置，保持身體直立，特別是髖關節不要左右擺動。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1)側上舉：五指併攏，挺胸抬頭；後側上舉：掌心向外；然後經側還原，通過繞環增強肩關節的靈活性。

(2)轉頭動作練習，可重複練習。

3. 上、下肢配合完整練習，配合口令由慢到快。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

1-4拍時，對下肢的控制和感覺要求較高，準確完成有一定困難。

(二)重點解決：

首先講解下肢動作前弓步、側後弓步及上肢動作側上舉、側後上舉的正確技術要領，動作設計原理，主要用力肌肉部位；然後分步驟的進行分解練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：弓步不穩，上體前後傾斜，使得膝關節超過腳尖。

糾正方法：上身保持直立，腰腹收緊，低頭能看到自己的腳尖為好。

易犯錯誤 2：手臂位置不清晰，體前繞環不到位，轉頭與腳下向側邁步配合不好。

糾正方法：分解動作練習，如上述分步驟進行單關節動作練習，逐漸增加至多關節練習。

第二節 擴胸運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次，背對學員示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

1. 採用中華武術的出拳、振臂及掌外翻動作，提高練習者興趣，達到練習的目的。
2. 該節一個八拍動作有5拍動作後背要主動用力收縮，對加強背部力量及改善駝背現象有很好的作用。
3. 擴胸的同時胸腔擴大，有利於增加肺活量及心肺功能。
4. 弓步可以有效地加強腿部力量。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

(1)弓步練習。弓步時膝蓋對準腳尖方向，後腿登直，身體向弓步方向。

(2)可兩側弓步交替練習。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1)出拳動作練習。握拳經手臂的屈伸快速有力的沖拳。

(2)雙手配合動作練習。然後加上腿的屈伸完整動作由慢到快進行練習。

(3)加下肢動作進行弓步練習。擴胸時要求兩手臂儘量向後舒展。

3. 上、下肢配合完整練習，配合口令由慢到快。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

出拳、擴胸動作是兩臂在不同層面、不同方向振動，要求具有一定的協調性，對初學者有一定難度，此動作也是本套操中較難的動作。

(二)重點解決：

1. 教練可多做幾次示範，以建立正確的、理想的動作表象。

2. 講解擴胸動作的設計理念、健身功效及動作路線。

3. 按照上述練習步驟由簡到繁，由分解到完整，由慢到快進行練習。

4. 採用心理暗示可使動作注入力量與靈氣，提高健身效果。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：擴胸動作時雙臂容易方向混亂，還會出現曲肘現象。

糾正方法：通過教師優美、規範的示範動作，使學員先喜歡這個動作；在興趣的驅使下主動練習並找到本節動作的規律及觀賞度；一旦掌握就會有強烈的成就感，從而提高練習效果。

易犯錯誤 2：弓步時步幅過小，膝關節超過腳尖，使膝關節壓力加大。

糾正方法：強調弓步的正確要領，提示錯誤動作可能做成的危害。

第三節 踢腿運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

90°踢腿練習核心穩定肌群，有效提高中年人平衡能力、協調能力，同時增強身體柔韌度，加快下肢血液迴圈能力，達到強健身體的作用。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

原地踢腿練習。踢腿時上身保持穩定，腰腹部位收緊，有控制的踢腿。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1) 原地體前直臂擊掌練習。按節奏練習。

(2) 雙手翻掌動作手臂保持伸直，由肩部、大臂到小臂及手掌完全經手背向上翻轉到掌心向上。

3. 完整練習。特別強調節奏和身體的控制。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

抬腿時不穩定，易發生其他狀況。

(二)重點解決：

1. 先進行原地的踏步及抬腿練習，確定沒有問題的人可將腿部伸直；完不成動作的人可降低難度，如只是踢腿到45°或不抬腿用彈動代替。

2. 可在練習前加入一些輔助性練習，如提高身體平衡能力的單、雙腳站立的，靜力性的、動力性的練習等。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：踢腿動作時軀幹、手臂動作不穩定。

糾正方法：先練習自身平衡能力，提高穩定性後進一步要求整體動作的規範性。

易犯錯誤 2：由於踢腿動作平衡問題，易失去節奏。

糾正方法：強調動作節拍，注意一開始就要培養動作的節奏感，用1拍踢腿後迅速收回規定位置，要培養肌肉有控制的收縮和放鬆。

第四節 體側運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

向前踏步同時配合上肢動作，可培養身體靈活性與協調性。身體側屈、還原動作可使身體左右肌肉既鍛鍊了力量又改善了靈活性，加強中年人腰部活動能力，有助於腰部疾病的預防。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

下肢動作變化多樣性強，分解練習每一個方位的腳下動作。向前踏步練習，向側邁步練習，向後退步練習。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1) 向前上步時手臂擺動練習，要在確保軀幹姿勢正確的基礎上儘可能的抬高手臂。

(2) 軀幹側屈練習。身體應保持在同一側平面內，充分伸拉一側的肌肉。整個動作過程中要始終保持體上手臂伸直，另一手在體側叉腰以確保身體的穩定。可進行兩側體側屈交替練習，可更好的提高腰部肌肉力量及靈活性。

3. 完整練習，強調動作舒展、流暢、體側和頸側伸展充分。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

向前踏步腳下動作與上肢動作配合不協調。身體不能保持在側平面內側屈，肩和重心的控制力差，練習效果會降低。

(二)重點解決：

1. 確保身體在練習前姿勢正確，直立，保持核心收緊。

2. 體側運動時一定要始終保持體上手臂伸直。

3. 分解、放慢進行腳下邁步與後退的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：體側運動時身體扭轉。

糾正方法：固定正確姿勢重複練習的方法。

易犯錯誤 2：下肢動作不協調。

糾正方法：通常容易動作不協調或是踏步時順拐的人都是身體肌肉太緊張做成的，要糾正這個問題要從教學方法上着手，使其慢慢習慣每個動作都始終保持肌肉緊張狀態的同時，心理狀態放鬆，大膽模仿教師的動作。分解、放慢進行動作教學，使其身體狀態張弛有度。

第五節 體轉運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

1. 體轉動作活動力度大，鍛鍊了腰部的韌度與力量。
2. 單腿站立動作，加強身體力量、平衡能力及控制能力。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：
抬腿站立重心練習。腰腹部位始終收緊，保持身體平衡能力，提高下肢力量及控制能力。
2. 上肢及軀幹動作教學：
(1)學習體轉動作的用力方法。
(2)兩側體轉的同時練習。向後體轉時下肢固定不動。
3. 完整練習。由慢到快進行練習。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

在體轉過程中不可有抬腳跟、屈膝及扭身等多餘動作。對中年初學者練習有一定難度。

(二)重點解決：

嚴格按照上述教學步驟，一步一步進行學習和練習，動作逐漸增加參與運動的身體部位直至完成完整動作正反面。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：體轉動作時上身傾倒、扭曲。

糾正方法：加強講解和反複練習單個動作，上前輔助學員，擺出規範動作的位置。

易犯錯誤 2：單腿站立平衡時手腳不協調。

糾正方法：加強講解和反複練習單個動作，從局部到整體。

第六節 全身運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

1. 通過全身練習可有效緩解全身性的疲勞及肌肉緊張，尤其是大腿、小腿群的肌肉。
2. 全身運動幅度大，充分練習身體各大肌肉群，同時有保護各關節保健功效。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：
雙腳站立，重心移至右腿上，直接到全蹲位置。左右可反複練習。
2. 上肢及軀幹動作教學：
原地練習手臂上舉翻掌動作；原地體前屈練習，分腿站立，兩臂經側至上舉，從髖關節處開始整個上體向前屈，幅度越大越好，還原時腰部放鬆，屈膝，用手協助支撐大腿再抬起上體，反複練習。
3. 上下肢配合，加體前屈、全蹲完整練習。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

中年人腰部問題較多，柔韌性和力量較差，特別是背肌部位問題更加嚴重些，動作伸展不能充分完成。

(二)重點解決：

體前屈動作是針對個體設計的，沒有要求一定要達到什麼標準，因此我們只要按照正確的動作要領，針對自己的柔韌情況進行有效的伸展，通過堅持鍛鍊，會收到很好的伸展效果。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：體前屈時上體前屈用力過度，失去重心。

糾正方法：此錯誤是身體缺乏控制或沒收緊造成的。糾正開腿站立，身體正直，收緊腰腹(核心)，兩髖保持同高，體前屈時脊柱挺直不要有側彎。

第七節 跳躍運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

1. 本節跳躍運動為本套操中運動強度最大的一節，通過中等強度的跳躍鍛鍊，促進和改善末梢血液迴圈的效果，可增強下肢力量。
2. 開合分腿跳及前後分腿跳有效鍛鍊了膝關節力量及穩定性。通過4個八拍的跳躍練習，肺通氣功能增強，肺活量和每分最大通氣量顯著增大，從而使呼吸系統的機能得到了良好的改善和提高。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：
 - (1)膝關節屈伸練習。原地微蹲練習，感受跳躍運動落地時緩衝的動作感覺。
 - (2)按照動作要求進行完整的跳躍運動練習，注意要屈膝緩衝，為保持身體平衡加適當的轉體，手臂於體側又腰保持身體平衡。
2. 上肢及軀幹動作教學：

雙手叉腰，上身直立，眼看前方。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

跳躍運動強度較大，注意調節呼吸，不要憋氣。

(二)重點解決：

1. 膝關節屈伸練習。原地微蹲練習，感受跳躍運動落地時緩衝的動作感覺。
2. 按照動作要求進行完整的跳躍運動練習，注意要屈膝緩衝，為保持身體平衡加適當的轉體，手臂於體側又腰保持身體平衡。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：節拍掌握不準。

糾正方法：強調重拍，通過利用口令帮助大家抓住節拍。

易犯錯誤 2：落地沒有緩衝，身體重心不穩。

糾正方法：跳躍時因為整個人的身體離地有一定高度，落地時注意踝關節和膝關節的緩衝，保持身體平衡。

第八節 整理運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作的作用：

1. 大運動量跳躍運動結束後緊接着原地踏步，對內臟的調理具有較好的健身功效。
2. 手臂外展動作有助於胸腔擴大，使肺部通氣量增多，氣體交換更加充分。
3. 隨音樂緩慢的呼吸，身體放鬆，使神經慢慢平靜下來。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

踏步練習要保持好動作節奏，並配合好呼吸。
2. 上肢及軀幹動作教學：
 - (1)經體前直臂交叉打開至體側。
 - (2)雙手掌心向下與體前放下，同時伴隨着深呼吸。
3. 完整練習，動作要圓潤、流暢。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

踏步節奏不清晰，上下肢配合不協調。

(二)重點解決：

原地踏步時保持身體直立，收緊腰腹。教師可運用示範法、口頭提示法，加強練習者對動作節拍的認識度。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：踏步節奏不穩定，跟不上音樂節拍。

糾正方法：通過口令清晰的喊出節拍節奏。



體育發展局
Instituto do Desporto

Macau Sport Development Board

www.sport.gov.mo