《健美操》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Aerobics Exercise | **课程代码** | SPOT0185 |
| **课程性质** | 专业选修 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 陈瑞琴、张庆如、陈松、史得丽 | **修订日期** | 2022.4 |
| **指定教材** | 陈瑞琴主编的《健美操、啦啦操运动教程》苏州大学出版社2022.12 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

通过健美操教学，使学生掌握健美操的基本知识、基本技术，使其不仅能承担学校健美操教学工作，还能指导他人进行科学健身；在健美操教学过程中，通过反复练习，教会学生健美操基本教学方法，使其初步了解健美操创编知识，培养其正确体态；通过教学，进一步强化其吃苦耐劳精神，培养学生团结合作的集体荣誉感。

（二）课程目标：

**课程目标1：通过理论知识介绍，使学生掌握健美操基本论知识，对健美操项目有总体的了解和认知。**

1．1了解健美操普修学习任务，初步掌握健美操概念、项目特点与锻炼价值，掌握健美操基本步伐、基本教学方法。

1．2了解健美操创编基本要求、基本原则以及编排方法；了解健美操发展总体情况与项目发展趋势。

**课程目标2：通过教学实践，使学生熟练掌握健美操基本步伐、基本手臂动作及相应的大众健美操等级套路，并初步掌握基本的创编技巧。**

2．1在掌握健美操7个基本步伐的基础上，强化上肢动作与下肢动作的配合，提高学生的肢体协调性；完成大众健美操等级套路的教学，强化动作的准确性以及动作与音乐的配合；通过示范与学生实践，使学生初步掌握健美操基本教学方法，学以致用。

2．2介绍健美操创编知识，使学生了解编排的基本要求和基本原则，在此基础上，指导学生进行合理的队形变化。

**课程目标3：通过课程理论与实践，强化学生的吃苦耐劳精神，并通过队形创编培养其团队合作精神。**

3．1在课堂教学中，通过基本动作的反复练习，鼓励学生发扬吃苦耐劳的精神，做到精益求精，做最好的自己。

3．2在学生掌握等级动作套路后，进行队形创编环节，激励学生群策群力，争当创编标兵，全面培养其团队合作精神。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 健美操基本理论知识介绍 | 了解健美操基本理论知识，形成对健美操项目的整体认知。 |
| 1.2 | 健美操创编理论介绍 | 掌握健美操队形变换、编排知识，具备操舞类项目的队形创编能力。 |
| 课程目标2 | 2.1 | 健美操步伐、基本技术及大众健美操等级套路教学 | 熟练掌握健美操基本步伐、基本技术以及所学健美操套路。 |
| 2.2 | 大众健美操等级套路队形编排实践 | 能够对操舞类项目的队形变换进行指导。 |
| 课程目标3 | 3.1 | 健美操步伐、手臂动作组合练习 | 熟练掌握健美操步伐与手臂动作组合，通过反复训练培养学生吃苦耐劳精神。 |
| 3.2 | 对于队形的不断完善 | 通过完善同学之间的配合，强化团队精神。 |

**三、教学内容**

理论部分

**第一章健美操的概述**

1.教学目标：掌握健美操的概念、特点、分类和健身价值；了解健美操运动的起源与发展。

2.教学重难点：重点是概念和分类及特点，难点为健美操发展简况。

3.教学内容:

第一节 健美操运动的起源与发展

第二节健美操运动的概念和分类

第三节健美操运动的特点

第四节健美操运动的健身价值

第五节健美操运动的发展趋势

4.教学方法 :

（1）讲授法：相关概念与方法。

（2）视频观摩法：观看比赛和教学视频。

5.教学评价

回答以下思考题

（1）健美操的概念是什么？

（2）健美操分为几类？

（3）什么是健美操的特点？

（4）健美操运动的健身价值有哪些?

（5）简述健身健美操发展趋势。

第二章健美操术语

1.教学目标：了解健美操术语的概念，能够正确运用术语描述动作。

2.教学重难点：重点是掌握健美操基本术语，难点是正确运用健美操术语。

3.教学内容

第一节健美操术语的概念及其作用

第二节健美操的基本术语

第三节健美操术语的运用

第四节健美操基本工作术语

4.教学方法

（1）讲授法：讲授健美操术语名称、记写方法等

（2）研讨法：以小组为单位，将教师布置的健美操组合动作用术语描述

（3）案列法:教师举例所学健美操动作用健美操术语描述

5.评价方法：

回答以下思考题

（1）什么是健美操术语？

（2）健美操基本方位术语有哪些？

（3）了解健美操基本步法术语。

**第三章健美操教学的原则与方法**

1.教学目标 ：掌握健美操教学原则和方法。

2.教学重难点：重点是健美操教学原则与方法，难点是正确使用健美操教学方法进行教学。

3.教学内容

第一节体育教学原则在健美操教学中的运用

第二节健美操教学方法

4.教学方法

（1）讲授法：讲授健美操教学原则与方法及教学技巧的

（2）案例分析法:根据技术动作学习内容，如何运用教学方法

（3）自主学习法：根据教师布置的内容自主学习。

5.教学评价

回答以下思考题

（1）健美操教学中应该遵循哪些原则？

（2）贯彻各教学原则应该做到哪几点？

（3）健美操教学方法有哪些？

（4）健美操教学中采用各教学方法时应注意哪些？

**第四章健美操动作的创编**

1.教学目标

（1）掌握健美操动作的具体创编方法

（2）了解健美操动作创编能力培养的具体措施。

2.教学重难点

教学重点：健美操创编原则、方法与步骤。

教学难点：健美操小组合的创编。

3.教学内容

第一节健美操动作的创编原则

第二节健美操动作的创编方法

第三节健美操动作创编能力的培养

4.教学方法

（1）讲授法：讲授健美操创编原则、方法与步骤

（2）自主学习法：根据比赛视频，了解健美操集体项目队形变化

（3）小组研讨法：以小组为单位，将所学的健美操套路进行队形变化。

（4）多媒体教学法：通过网络微信公众号收集创编套路，丰富创编素材。

5.教学评价

回答以下思考题

（1）健美操动作的创编原则有哪些？

（2）健身健美操创编方法有哪些？

（3）竞技健美操创编方法有哪些？

（4）健美操队形可以分为几类？

（5）健美操队形设计的原则？

**技术部分**

**第五章健美操基本动作**

1.教学目标

（1）熟练掌握健美操基本姿态

（2）熟练掌握大众健美操基本步伐与手臂动作

（3）熟练掌握大众健美操躯干动作

（4）基本了解竞技健美操7个步伐

2.教学重难点：重点是规范完成健美操站姿、手臂、躯干和下肢技术动作，难点是大众健美操手臂动作配合躯干和脚步动作，在音乐伴奏下熟练完成。

3.教学内容

（1）基本姿态训练方法：站立、头位

（2）手臂姿态训练方法：手形（掌、拳）、手臂（举、屈伸、绕、绕环、振）

（3）躯干训练方法：含胸、展胸、移胸；腰的前屈、侧屈、绕环；肩部的提肩、沉肩、绕和绕环、振肩、旋肩、伸肩

（4）健美操基本步伐

①无冲击步法：弹动、半蹲、弓步、提踵

②低冲击步法：踏步类（踏步、一字步、V字步、A字步、曼步、走步、十字步）、迈步类（并步、交叉步、迈步后屈腿、迈步吸腿、侧滑步）、点地类（脚跟前点地、脚尖前点地、脚尖后点地、脚尖侧点地）、抬腿类（吸腿、踢腿、摆腿）

③高冲击步法：后踢腿跑、吸腿跳、开合跳、弓步跳、弹踢腿跳、摆腿跳、小马跳、并步跳

（5）大众健美操小组合

4.教学方法

（1）讲解法：讲解要有目的性、准确性，要简明扼要，通俗易懂；讲解要讲究时机和效果，讲解要有合理顺序，讲解要有启发性艺术性和鼓舞性。

（2）示范法：示范动作要准确、规范、轻松和优美；要选择合适的示范位置；示范要有明确的目的性；示范与讲解相结合。

（3）完整与分解法：完整法即对健美操的单个动作或成套动作完整地进行教学的方法。这种方法不破坏动作结构，不割裂动作各部分或动作之间的内在联系，所以掌握的速度比较快，但是这种方法仅适用于简单的动作或少节拍动作的教学。分解法是用于健美操单个的复杂动作，组合或成套动作的教学，它是把健美操中结构比较复杂的动作或组合及成套，按动作技术环节合理的分解成几个局部动作分别进行教学，最后达到全部掌握动作的方法。对于整套操可以采用从基本动作练习—单个动作练习—组合动作练习—整套动作练习依次进行，最终实现整套健美操教学目的。用这种方法应注意时间不宜过久，同时应与完整法结合运用，以加深学生的记忆，有利于动作表象的形成。

（4）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作、组合动作或成套动作的方法。练习法是学会、巩固和提高动作的重要方法。重复练习法：通常是指不改变动作的结构、按动作要领进行反复练习的方法。交替练习法：是指在教学过程中，根据健美操教学任务的需要，把学生分成两个以上的小组交替进行练习的方法。它不仅有利于学生学会和学习好健美操的动作，而且对练习的密度、强度、课的负荷量有一定影响。

（5）带领法：是由教师或优秀学生带领全体学生进行健美操练习的一种方法。用于新授课的前一段时间或每节课的热身练习。简单的健美操动作由教师在队伍前带领学生做动作，就可以实现练习的目的。对于复杂的健美操动作，由于学生经常顾此失彼，记错或忘机节 与节之间的衔接经常 难显清楚，这就需要教师在队伍前或最佳位置上采用背面或镜面示范带领学生共同练习。

（6）合作学习法：在现代社会中，人际交往能力，合作能力日益显示其重要性。合作学习目前己成为当代主流教学理论。合作学习的基本方法是将学生分成学习小组，给每个小组及成员提出具体的学习任务。小组成员分别负责某一部分的学习，同时又相互帮助协作，共同实现其学习目标。

5.教学评价

（1）正确示范大众健美操基本步伐

（2）独立完成大众健美操组合动作

**第六章《全国健美操大众锻炼标准第三套》成人一级套路**

1.教学目标：熟练掌握一级成套动作

2.教学重难点：重点是动作的规范性、正确性，难点是完成时的熟练性、音乐节奏和准

确性，动作的优美性。

3.教学内容

第一节 组合一

第二节 组合二

第三节 组合三

第四节 组合四

第五节 组合五

4.教学方法

（1）讲解法：讲解要有目的性、准确性，要简明扼要，通俗易懂；讲解要讲究时机和效果，讲解要有合理顺序，讲解要有启发性艺术性和鼓舞性。

（2）示范法：示范动作要准确、规范、轻松和优美；要选择合适的示范位置；示范要有明确的目的性；示范与讲解相结合。

（3）完整与分解法：完整法即对健美操的单个动作或成套动作完整地进行教学的方法。这种方法不破坏动作结构，不割裂动作各部分或动作之间的内在联系，所以掌握的速度比较快，但是这种方法仅适用于简单的动作或少节拍动作的教学。分解法是用于健美操单个的复杂动作，组合或成套动作的教学，它是把健美操中结构比较复杂的动作或组合及成套，按动作技术环节合理的分解成几个局部动作分别进行教学，最后达到全部掌握动作的方法。对于整套操可以采用从基本动作练习—单个动作练习—组合动作练习—整套动作练习依次进行，最终实现整套健美操教学目的。用这种方法应注意时间不宜过久，同时应与完整法结合运用，以加深学生的记忆，有利于动作表象的形成。

（4）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作、组合动作或成套动作的方法。练习法是学会、巩固和提高动作的重要方法。重复练习法：通常是指不改变动作的结构、按动作要领进行反复练习的方法。交替练习法：是指在教学过程中，根据健美操教学任务的需要，把学生分成两个以上的小组交替进行练习的方法。它不仅有利于学生学会和学习好健美操的动作，而且对练习的密度、强度、课的负荷量有一定影响。

（5）带领法：是由教师或优秀学生带领全体学生进行健美操练习的一种方法。用于新授课的前一段时间或每节课的热身练习。简单的健美操动作由教师在队伍前带领学生做动作，就可以实现练习的目的。对于复杂的健美操动作，由于学生经常顾此失彼，记错或忘机节 与节之间的衔接经常 难显清楚，这就需要教师在队伍前或最佳位置上采用背面或镜面示范带领学生共同练习。

（6）合作学习法：在现代社会中，人际交往能力，合作能力日益显示其重要性。合作学习目前己成为当代主流教学理论。合作学习的基本方法是将学生分成学习小组，给每个小组及成员提出具体的学习任务。小组成员分别负责某一部分的学习，同时又相互帮助协作，共同实现其学习目标。

**第七章 舞蹈啦啦操基本技术动作与成套**

1.教学目标

（1）了解舞蹈啦啦操的分类、特点

（2）掌握舞蹈啦啦操中街舞成套动作1套

2.教学重难点

教学重点：成套动作的正确性、规范性

教学难点：完成成套动作的熟练性、音乐节奏的准确性和优美性。

3.教学内容：全国最新推广的《街舞舞蹈啦啦操》成套一套（男生为主）

4.教学方法：

（1）讲解法：讲解要有目的性、准确性，要简明扼要，通俗易懂；讲解要讲究时机和效果，讲解要有合理顺序，讲解要有启发性艺术性和鼓舞性。

（2）示范法：示范动作要准确、规范、轻松和优美；要选择合适的示范位置；示范要有明确的目的性；示范与讲解相结合。

（3）完整与分解法：完整法即对健美操的单个动作或成套动作完整地进行教学的方法。分解法是用于健美操单个的复杂动作，组合或成套动作的教学，它是把健美操中结构比较复杂的动作或组合及成套，按动作技术环节合理的分解成几个局部动作分别进行教学，最后达到全部掌握动作的方法。用这种方法应注意时间不宜过久，同时应与完整法结合运用，以加深学生的记忆，有利于动作表象的形成。

（4）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作、组合动作或成套动作的方法。练习法是学会、巩固和提高动作的重要方法。重复练习法：通常是指不改变动作的结构、按动作要领进行反复练习的方法。交替练习法：是指在教学过程中，根据健美操教学任务的需要，把学生分成两个以上的小组交替进行练习的方法。它不仅有利于学生学会和学习好健美操的动作，而且对练习的密度、强度、课的负荷量有一定影响。

（5）带领法：是由教师或优秀学生带领全体学生进行健美操练习的一种方法。

（6）合作学习法：合作学习的基本方法是将学生分成学习小组，给每个小组及成员提出具体的学习任务。小组成员分别负责某一部分的学习，同时又相互帮助协作，共同实现其学习目标。

5.教学评价：

（1）熟练完成一套舞蹈啦啦操，并进行队形创编，作为技能考试内容。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 部分 | 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 理  论  部  分 | 第一章 | 健美操的概述 | 2 |
| 第二章 | 健美操术语 |
| 第三章 | 健美操教学的原则与方法 |
| 第四章 | 健美操创编 |
| 技  术  \  技  能  部  分 | 第五章 | 健美操基本技术 | 2 |
| 第六章 | 《全国健美操大众锻炼标准第三套》成人一级套路 | 14 |
| 第七章 | 花球、街舞啦啦操基本技术与套路 | 16 |
| 其他 |  | 技术、技能、理论  考核 | 2 |
| 合 计 | | | 36 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 第一章至第四章 | 健美操相关理论知识介绍 | 2 | 形成对健美操项目的总体认知 |  |
| 2 |  | 第五章 | 健美操基本技术 | 2 | 基本掌握健美操技术 |  |
| 3-9 |  | 第六章 | 《全国健美操大众锻炼标准第三套》成人一级套路 | 14 | 熟练掌握一级套路 |  |
| 10-17 |  | 第七章 | 花球、街舞啦啦操基本技术与成套动作 | 16 | 熟练掌握街舞啦啦操套路并进行队形创编 |  |
| 18 |  |  | 技术技能考核 | 2 | 测试学生对相关内容掌握情况 |  |

**六、教材及参考书目**

1.教材

[1]陈瑞琴主编《大学生健美操》，苏州大学出版社，2012年12月

2.参考书目

[1]肖光来主编《健美操》，[M]人民体育出版社，2004年1月

[2]王洪主编《啦啦操》，[M]人民体育出版社，2013年1月

[3]国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编《健美操》，高等教育出版社，2008年5月第3次印刷。

[4]全国啦啦操规定套路一套图解动作描述，国家体育总局体操运动管理中心审定2010.12.15

[5]全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解，中国健美操协会审定，2009年8月

**七、教学方法**

1．讲解法

讲解法是健美操教师向学生说明所学动作的名称、技术要点、做法及要求等，以指导学生进行练习的方法，是健美操教学中运用语言的一种最主要、最普遍的形式。采用此教法时应做到以下几点：

①讲解要有目的性。教师所讲的内容要清楚地说明完成动作的技术要点、具体做法及要求等，围绕教学任务、内容以及教学过程中学生存在的问题有目的地讲解。

②讲解要准确。健美操教师所讲的内容应是准确、清楚，有逻辑性，即概念准确、清楚，言之有理，实事求是，并运用统一规范的健美操专业术语。

③讲解要简明扼要，通俗易懂，言简意赅。健美操教师讲解力求少而精，抓住关键，尽可能使用术语和口诀。

④讲究讲解的时机和效果。健美操教师的讲解可以在示范后进行，也可以边示范边讲解。讲解要根据学生已有的知识经验来确定所需讲解内容的广度和深度，从而使学生更好的理解和掌握动作。

⑤讲解的顺序要合理。讲解的顺序一般先讲下肢动作再讲上肢动作，最后讲躯干与头颈和手眼的配合。

⑥讲解要有启发性。在教学中力求用生动形象的语言唤起学生学习情绪和求知欲的高涨，启发学生的积极思维，使学生听、看、想、练有机结合起来。

⑦讲解要有艺术性。健美操教师讲解时的普通话要标准，口齿应清晰，并要生动形象，比喻要恰当，并富有趣味和感染力。这样才能加快学生对动作的理解以及建立正确的动作概念。

⑧讲解要有节奏和鼓舞性。讲解的语言节奏是指语言的声强弱应按特定的顺序和时间间隔交替进行。健美操教师讲解的语言应有激情，有利于激发学生练习的积极性。

2.示范法

示范是健美操教师以自身完成的动作，作为教学的动作范例，用以指导学生进行练习的方法。这是健美操教师在教学中最常用的一种直观的方法。它可以使学生了解所学动作的形象结构、技术要领和完成方法，便于学生建立正确的动作形象。

采用此教法时应做到以下几点：

①示范动作要准确、规范、轻松和优美。这样的示范有利于激发学生跃跃欲试的心理，产生练习兴趣，容易引领学生自觉积极地进行模仿，起到鼓舞和动员的作用。因此，健美操教师要不断地提高示范动作的质量，做到准确、规范、轻松和优美。

②要选择合适的示范位置。示范讲究示范面或示范方向，在健美操教学中教师应根据操的结构采用不同的示范面。如果动作是围绕人体前后轴运动时，以及左右移动时，则健美操教师应采用镜面或背面示范；如身体的侧屈或侧移，同时两臂经肩侧屈上举等，或围绕身体左右轴运动时，要做侧面示范等。健美操教师示范位置的选择要合理，要有利于全体学生都能一目了然，看清动作，如果学生人数多时最好在高位置上进行示范。

③示范要有明确的目的性。健美操教师的示范要根据教学任务、步骤以及学生的学习情况确定。如新授教材，为了使学生建立完整的动作概念，一般可先做一次完整示范，然后结合教学要求做分解示范或重点示范、慢速示范和正常速度的示范等，或综合运用各种示范方式。

④示范与讲解相结合。教师在健美操教学中，只有把示范与讲解紧密地结合起来，才能把这两者的优点得到互补，而克服了其缺点，才能获得最好的教学效果。

3.完整与分解法

完整法即对健美操的单个动作或成套动作完整地进行教学的方法。这种方法不破坏动作结构，不割裂动作各部分或动作之间的内在联系，所以掌握的速度比较快，但是这种方法仅适用于简单的动作或少节拍动作的教学。分解法是用于健美操单个的复杂动作，组合或成套动作的教学，它是把健美操中结构比较复杂的动作或组合及成套，按动作技术环节合理的分解成几个局部动作分别进行教学，最后达到全部掌握动作的方法。对于整套操可以采用从基本动作练习—单个动作练习—组合动作练习—整套动作练习依次进行，最终实现整套健美操教学目的。用这种方法应注意时间不宜过久，同时应与完整法结合运用，以加深学生的记忆，有利于动作表象的形成。采用此教法时应做到以下几点：

①通常在学习结构简单的动作时采用完整教学法。

②在学习较为复杂的动作时，可采用慢速完整练习方法，当学生建立了动作概念之后，再按正常速度进行完整练习。

③对于协调性很高的复杂动作时，往往预先把它分解成几个局部动作分别进行教学，当学生基本上掌握了分解动作之后，再进行完整动作的教学。如可以把健美操的动作分解成先学下肢动作，再学上肢动作，然后练习上下肢配合动作，接着再学习躯干动作，然后完整练习。

④在采用分解练习时间不宜过长，否则易形成分解动作的动力定型而影响完整动作的学习。

⑤分解法的最终目的还是让学生掌握完整的动作，所以运用分解法时应注意与完整法的合理配合，使两者相互促进，相得益彰。

4.练习法

练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作、组合动作或成套动作的方法。练习法是学会、巩固和提高动作的重要方法。

（1）重复练习法

通常是指不改变动作的结构、按动作要领进行反复练习的方法。采用此教法时应做到以下几点:

①要防止错误动作的重复。在健美操教学中，教师一旦发现有错误动作出现，应立即停止重复练习给予及时纠正。

②在动作初学阶段采用重复练习法时，应掌握运动负荷，避免疲劳，从而影响动作的准确掌握和改进质量。

③练习时要合理安排重复次数。健美操教学中，重复练习的次数是在保证学生每一次的练习都能达到动作要求的前提下进行，重复次数少，达不到锻炼效果，也不易掌握和巩固准确动作；重复次数太多，容易造成动作变形，也易使学生失去练习的兴趣。

（2）交替练习法

交替法是指在教学过程中，根据健美操教学任务的需要，把学生分成两个以上的小组交替进行练习的方法。它不仅有利于学生学会和学习好健美操的动作，而且对练习的密度、强度、课的负荷量有一定影响。采用此教法时应做到以下几点:

①根据健美操教学任务和学生身体情况，可把学生分成2~4组进行练习。通常采用的做法是先集体练习数遍后再交替进行练习。

②在分组交替练习中，对不练的学生不应放任自流，要给予他们看的任务，带着问题去看其他同学做，并进行提问，有利于提高这些学生的观察力或认识能力。要使学生把看、想、练、听紧密结合起来，看其他同学练习不但可以培养学生的观察分析能力，而且还能激励他们练习的自觉性，并加强动作的记忆，从而掌握完成健美操动作的技能。

③交替练习分组可按双数分组。此法便于“一对一”，做到对象明确，可以互相观察、帮助，交流经验。

④采用交替法练习必须要有明确的目的性。通常在新授课时主要让学生学习和掌握成套健美操的动作技能并达到一定的负荷量，以及复习课时要熟悉成套动作，进行身体训练和纠正动作技术错误时采用。

5.教学中的合作学习法

在现代社会中，人际交往能力，合作能力日益显示其重要性。合作学习目前己成为当代主流教学理论。合作学习的基本方法是将学生分成学习小组，给每个小组及成员提出具体的学习任务。小组成员分别负责某一部分的学习，同时又相互帮助协作，共同实现其学习目标。采用此教法时应做到以下几点：

①每个成员的任务要明确，要让每个学生都参与其中，避免个别学生自己独自练习。

②合作学习时间不能太长，教师要巡回指导或观察学生学习情况。

③合作学习时间结束，最好进行小组展示，教师给予适当的评价，有利于提高学生学习的积极性。

④合作学习比较适用于复习内容，或反方向的学习。

6.视频观察法

7.纠正错误法

8.提示法

**八、考核方式及评定方法**

**（一）考核内容与形式**

平时成绩（20%）：是学习态度包括学生出勤情况、课堂表现，平时考查，随堂打分。

技术成绩（50%）：独立完成《全国健美操大众锻炼标准第三套》成人一级成套。

考试形式：由体操教学小组负责考核，学生现场展示。

技能成绩（30%）：内容是根据所学街舞啦啦操成套动作进行创编队形，以组为单位，每组8-12人，在完成成套动作过程中需创编6个不同几何图形。

考试形式：由体操教学小组负责考核，学生集体现场展示。

**（二）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 根据课堂表现（回答问题） | 根据课堂表现（回答问题） | 根据课堂表现（回答问题） | 根据课堂表现（回答问题） | 根据课堂表现（回答问题） |
| **课程**  **目标2** | 整套动作熟练、准确、姿态优美、有力度、幅度大，动作协调，节奏好，有较强的表现力。 | 整套动作熟练、准确、姿态优美，个别动作的力度、幅度不够，但完成动作节奏较好，协调，有一定的表现力。 | 整套动作基本熟练、准确，部分动作姿态欠佳，力度、幅度稍差，个别动作失去节奏，但动作基本协调，表现力一般。 | 整套动作明显不熟练，姿态、幅度、力度差，部分动作失去节奏，动作不够协调，表现力差。 | 整套动作明显不熟练，姿态、幅度、力度差，较多动作失去节奏，动作不协调。 |
| **课程**  **目标3** | 整套动作技术准确、规范、熟练，发力方向清晰，姿态完美控制有力度、幅度大，动作协调，节奏好，体现出很好的一致性，有较强的表现力。 | 整套动作技术准确、规范、熟练，发力方向清晰，姿态完美控制，但有个别动作力度、幅度不够，但完成动作协调，节奏较好，体现出较好的一致性，有一定的表现力。 | 整套动作技术基本准确、规范、熟练，但部分动作姿态欠佳，力度、幅度稍差，个别动作失去节奏，但动作基本协调，表现力一般，个别动作缺乏一致性，表现力一般。 | 整套动作技术明显不准确、不规范、部分动作不熟练，动作姿态差、幅度、力度差，部分动作失去节奏，动作不够协调，表现力差，个别动作缺乏一致性。 | 整套动作技术明显不准确、不规范、不熟练，动作姿态差、幅度、力度差，较多动作失去节奏，动作不够协调，表现力差，一致性差。 |