《健美操主修》（一）课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in Aerobics Ⅰ | **课程代码** | PEED6072 |
| **课程性质** | 专业必修课 | **授课对象** | 体育教育 |
| **学分** | 2.0 | **学时** | 72 |
| **主讲教师** | 陈瑞琴 | **修订日期** | 2021.3 |
| **指定教材** | [1]匡小红主编《健美操》第2版，高等教育出版社，2019年9月  [2]王洪主编《竞技健美操训练方法》，人民体育出版社，2008年7月1日 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

作为体育学科中的一门主干课程，本课程旨在通过健美操主修的教学，使学生在原有普修的基础上提高其健美操的基本理论知识、基本技术和基本技能；掌握规范的健美操技术动作及动作要领、动作规格、教学方法等，达到会做、会讲、会教、会编，能够胜任中小学健美操教学与训练工作以及指导他人进行健身；提高学生的协调性、柔韧性、灵活性及力量等身体素质，使身体得到全面发展的同时提高学生的专项身体素质和专项运动技能；塑造健美体形，培养正确体态，同时进行美育教育，提高学生的认识美、鉴赏美、表现美以及创造美的能力；培养学生认真学习、刻苦操练的态度以及自学能力和自控能力，具有一定的社会责任感；培养学生良好的心理素质、服从集体，听从指挥，遵守纪律的良好作风及团结互助集体合作精神，具有集体荣誉感，提高道德修养，适应终身发展和社会发展需要的必备品格。

（二）课程目标：

课程目标1：通过理论授课，使学生较全面地、系统地掌握健美操基本理论知识，提高专业理论素养。

1.1了解健美操主修学习任务，正确认识学习目标，端正学习态度，热爱自己的专业；

正确使用健美操术语，提高学生的语言表达能力；基本掌握健美操动作单线条简笔画的

方法，培养学生的审美观。

1.2掌握健美操教学原理，掌握中小学健美操教学方法与技巧，培养学生教学能力；掌

握健美操创编的原则与方法，学会如何创编健美操套路，培养学生创新能力。

1.3了解健美操与音乐的关系，掌握健美操音乐剪辑方法，培养学生的音乐素养及欣赏

美的能力，陶冶美的情操；了解健美操难度与身体素质训练方法，学会运用健美操教学。

手段科学地锻炼身体，达到身体和心理全面健康的目的，树立正确的健美观和审美观。

1.4了解竞技健美操竞赛规则，掌握如何欣赏竞技健美操比赛，培养学生审美能力。

课程目标2：通过技术课教学，使学生较全面、系统掌握健美操基本技术，技能，全面发展学生身体素质，养成终身体育锻炼的习惯，具备适应终身发展和社会发展需要的必备能力。

2.1提高健美操基本技术、基本技能，掌握动作要领、规格、教学步骤与教学方法等，达到会做、会讲、会教、会编，能够胜任中小学健美操教学、训练和社会健身指导。

2.2提高学生的协调性、柔韧性、灵活性及力量等身体素质，使学生的专项身体素质得到提高，塑造健美体形，培养正确体态。

2.3培养学生的韵律感、节奏感和表现力，同时进行美育教育，提高学生的认识美、鉴赏美、表现美以及创造美的能力。

2.4培养学生认真学习、刻苦操练的态度以及自学能力和自控能力，具有一定的社会责任感。

2.5培养学生良好的心理素质、服从集体，听从指挥，遵守纪律的良好作风及团结互助集体合作精神，具有集体荣誉感，提高道德修养，适应终身发展和社会发展需要的必备的品格。

课程目标3：通过教学实践，使学生的教学能力、团结合作能力和沟通能力等各方面能力得到培养与提高，从而促进学生的全面发展，具备适应终身发展和社会发展需要的品格和关键能力。

3.1通过领操教学使学生的示范能力、运用教法能力和编排能力、教学组织能力等实践能力和创造能力得到培养和提高。

3.2通过技术动作的教学实践,注重培养学生的自学能力、分析问题和解决问题的能力，初步具备反思能力和批判性思维，不断探究教学中出现的问题。

3.3培养团结合作能力和沟通能力，具备适应终身发展和社会发展需要的品格和关键能力。

（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** | |
| **总指标** | **分解指标** |
| 课程目标1 | 1.1 | 理论：健美操动作单线条简笔画法 | 毕业要求1（师德规范） | * 1. 能在工作岗位践行社会主义核心价值观，具备我国现阶段社会主义政治认同、思想认同和情感认同   2. 树立正确的世界观、人生观和价值观   3. 以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为1-4“四有”老师 |
| 毕业要求2（教育情怀） | 2-1认同体育教师工作的意义,深刻认识教师的言传身教对于引领和塑造学生人生观、生命观和价值观的重要作用 |
| 3学科素养 | 3-3熟练掌握健美操学科知识体系的基本知识、了解国内外相关前言知识，掌握健美操动作单线简笔画方法。 |
| 1.2 | 理论：健美操教学理论与方法 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操学科知识体系的基本知识、基本技能，熟练掌握中小学健美操的教学方法。 |
| 1.3 | 理论：竞技健美操动作的创编 | 7学会反思 | 7-3能根据理论知识，用批判性思维方式审视问题和事务，逐渐培养创新能力，具备创编竞技健美操组合与套路的能力。 |
| 1.4 | 理论：健美操音乐的选取与剪辑 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操音乐的选取与剪辑等方法。 |
| 1.5 | 理论：竞技健美操难度动作规格与训练方法 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操专项身体素质训练的方法，了解中小学竞技健美操难度动作的训练手段。 |
| 1.6 | 理论：竞技健美操竞赛规则 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握竞技健美操竞赛规则，如何组织小型的竞技健美操比赛和课外训练。 |
| 课程目标2 | 2.1  /  2.5 | 竞技健美操操化动作 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握竞技健美操基本技术和基本技能。 |
| 4教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 5.学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，了解国内外学校教育的动态和发展趋势 |
| 8.沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 2.1  /  2.4 | 江苏省体育高考健美操专项考试套路A-B套 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操的基本知识、基本技术、基本技能，熟练掌握中小学教学要求。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 6学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，了解国内外学校教育的动态和发展趋势，具有分析问题和解决问题的能力。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 2.1  /  2.5 | 竞技健美操成套 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握体育与健康学科知识体系的基本知识、基本技能，熟练掌握中小学教学要求。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 6学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，了解国内外学校教育的动态和发展趋势。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 2.1  /  2.5 | 竞技健美操四类难度动作(中低难度) | 1.师德  规范 | 1-2 树立正确的世界观、人生观和价值观  1-3 以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为“四有”老师。 |
| 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人。 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操的基本知识、基本技术、基本技能，熟练掌握中小学竞技健美操难度动作训练方法。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 7学会反思 | 7-3能根据教学要求，能用批判性思维方式审视出现的错误动作，逐渐培养创新能力，具备初步解决现实问题的能力 |
| 8沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 课程目标3 | 3.1  /  3.3 | 竞技健美操基本步伐组合的创编与教学 | 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握中小学健美操动作创编，做到会教、会做、会讲、会编，胜任中小学健美操教学和训练。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 7学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，通过复习纠正错误动作，提高学习动作的质量。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在日常工作中具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 3.1  /  3.3 | 竞技健美操成套教学实践 | 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握中小学健美操动作，做到会教、会做、会讲、会编，胜任中小学健美操教学和训练。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 7学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，通过复习纠正错误动作，提高学习动作的质量。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在日常工作中具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 3.1  /  3.3 | 竞技健美操自编套路 | 3学科素养 | 3-2 关注体育情感体验、具备体育实践能力、理解体育文化 |
| 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人 |
| 8沟通合作 | 8-1 能够在教学组成员间无障碍沟通，通过相互学习，掌握技能考试内容。  8-2 在日常工作中具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的领导力 |

**三、教学内容**

理论部分

第一章健美操动作单线条简笔画法

1.教学目标：了解简笔画在健美操教学中运用；掌握健美操简笔画的方法和步骤。

2.教学重难点：

教学重点：初步了解简笔画方法和步骤，人体比例在简笔画中的运用。

教学难点：是用单线条简笔画记录健美操动作。

3.教学内容:

第一节简笔画的人体解剖结构

一、人体比例在简笔画中的运用

二、人体各部位简笔画基本画法

第二节学习简笔画的方法和步骤

一、简笔画的方法

二、简笔画的步骤

第三节简笔画在健美操教学中运用

一、健美操站姿动作简笔画

二、健美操跳跃动作简笔画

三、健美操垫上动作简笔画

4.教学方法 :

（1）讲授法：相关概念与方法。

（2）自主学习：教师做示范健美操动作，学生试着用简笔画完成。

5.教学评价

1.回答简笔画的基本线条有哪三种？

2.简述人体动作简笔画的比例。

3.简述学习简笔画的方法和步骤。

4.简述运用简笔画记录动作的方法有哪些？

5.完成中学生广播体操《舞动青春》第一节至第三节动作的简笔画。

6.完成江苏省体育高考健美操A套路组合第一至第四八拍的动作。

第二章竞技健美操创编

1.教学目标

（1）掌握竞技健美操动作的具体创编方法

（2）了解竞技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：竞技健美操创编原则与方法

教学难点：竞技健美操组合或成套动作的创编

3.教学内容

第一节竞技健美操动作的创编原则与方法

第二节竞技健美操队形编排与设计

第三节竞技健美操动作创编能力的培养

4.教学方法

（1）讲授法：讲授竞技健美操创编原则、方法与步骤

（2）自主学习法：根据比赛视频，了解竞技健美操集体项目队形变化

（3）小组研讨法：以小组为单位，将创编竞技健美操小组合

5.教学评价

（1）竞技健美操创编的原则是什么？

（2））竞技健身健美操创编的基本方法是什么？

（3））竞技健美操创编步骤有哪些？

（4））竞技健美操集体项目队形设计的原则有哪些/

（5）了解竞技健美操创编能力的培养。

第三章健美操音乐的选择与剪辑

1.教学目标

（1）了解音乐与健美操的关系、作用

（2）了解健美操音乐的种类与特点

（3）掌握健美操音乐的选取与剪辑方法

2.教学重难点

教学重点：健美操音乐的选取

教学难点：健美操音乐的剪辑方法

3.教学内容

第一节音乐与健美操的关系

第二节音乐在健美操中的作用

第三节健美操动作与音乐选配的方法

第四节健美操音乐的剪辑

4.教学方法

（1）讲授法：讲授竞技健美操音乐与竞技健美操的关系、竞技健美操音乐的种类与特点、竞技健美操动作与音乐的选配方法

（2）实验法：通过Audacity音频编辑处理，演示如何进行音乐的剪辑

5.教学评价

（1）请选择一款音乐制作软件，完成一段音乐的剪辑、在一段音乐中添加音效以及加快一段音乐节奏。

第四章竞技健美操规则介绍

1.教学目标：

（1）初步了解竞技健美操规则。

（2）掌握竞技健美操艺术分、完成分、难度分的评分方法。

（3）能够欣赏竞技健美操比赛视频。

2.教学重难点

教学重点：竞技健美操基本常识

教学难点：如何准确地评判一套竞技健美操比赛套路的分值

3.教学内容

（1）竞技健美操竞赛规则的总则

（2）竞技健美操套路评分方法

（3）竞技健美操难度分类及分值

4.教学方法

（1）讲授法：讲授竞技健美操竞赛规则

（2）自主学习法：根据比赛视频，试着进行评分

（3）小组研讨法：以小组为单位，将比赛进行各自打分后再进行讨论，分析扣分点在哪里。

5.教学评价

（1）正确评判出一套竞技健美操套路的艺术分、完成分和难度分以及最后的总分。

**技术部分**

**第五章竞技健美操操化动作**

1.教学目标

（1）了解竞技健美操基本姿态

（2）熟练掌握竞技健美操手臂动作

（3）熟练掌握竞技健美操躯干动作

（4）熟练掌握竞技健美操脚位以及7个步伐七个步伐动作

(5)熟练掌握竞技健美操小组合。

2.教学重难点

教学重点：规范完成竞技健美操站姿、手臂、躯干和下肢技术动作

教学难点：完成竞技健美操小组合，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）下肢训练方法：脚、脚位以及7个步伐

4.教学方法

（1）讲解法、示范法、完整与分解法：完整法、带领法、、提示法、纠错法、合作练习法和视频观察法。

5.教学评价

（1）独立完成竞技健美操7个步伐

（2）独立完成竞技健美操操化小组合动作

**第六章江苏省体育高考健美操专项考试套路**

教学目标： 1.熟练掌握江苏省健美操高考套路A、B套操化动作

教学重点：江苏省健美操高考套路动作的规范性、准确性。

教学难点：动作的熟练性及套路中的难度动作的完成。

3.教学内容

（1）江苏省健美操高考套路A

（2）江苏省健美操高考套路B

4.教学方法

（1）讲解法、示范法、完整与分解法：完整法、带领法、、提示法、纠错法、合作练习法和视频观察法。

5.教学评价

（1）独立完成江苏省高考套路A、B套

**第七章竞技健美操难度动作（中低难度）**

1.教学目标

（1）了解竞技健美操四类难度动作

（2）掌握竞技健美操四类中低难度动作训练方法

（3）能够独立完成竞技健美操中低难度动作

2.教学重难点

教学重点：四类中低难度动作完成的正确性、规范性

教学难点：完成中低难度动作时空中的姿态、身体重心的控制、跳起的高度与开度等。

3.教学内容

（1）动力性力量中低难度动作训练方法：

（2））静力性力量中低难度动作训练方法

（3）跳与跃类中低难度动作：直体跳转360°、团身跳、科萨克跳、屈体分腿跳、跨跳

（4）平衡与柔韧难度动作：连续大踢腿4次；单足转体360°、垂直劈腿

4.教学方法

（1）视频观察法：观摩竞技健美操比赛视频

（2）多媒体教学法：利用电视、微信网络等手段，观察难度动作的规格与要求

（3）采用示范法、讲解法、练习法和纠正错误法等手段进行学习

5.教学评价

（1）能够独立完成所学的四类难度动作，并进行个人展示

**第八章竞技健美操成套**

1.教学目标

（1）掌握竞技健美操成套动作教学方法

（2）熟练掌握竞技健美操成套三级1套

2.教学重难点

教学重点：动作的规范性、正确性

教学难点：动作的熟练性、流畅性、优美性

3.教学内容

（1）竞技健美操三级套路

4.教学方法

（1）录像观察法：通过电视观看教学视频。

（2）采用讲解法、示范法、练习法、带领提示法和纠正错误法等手段进行学习和复习。

（3）评价法：学生分小组进行展示，教师进行评价。

5.教学评价

（1）根据教师分配任务完成套路教学计入平时成绩

（2）三级套路作为期末考试内容。

**第九章竞技健美操成套教学实践**

1.教学目标

（1）培养学生竞技健美操教学能力

（2）完成教师布置的任务进行成套中的教学实践

2.教学重难点

教学重点：动作的规范性、正确性

教学难点：较好地完成教学实践

3.教学内容

（1）准备活动创编与教学

（2）成套动作教学实践

4.教学方法

（1）录像观察法：通过电视观看教学视频。

（2）采用讲解法、示范法、练习法、带领法、提示法、纠正错误法和合作练习法进行学习和复习。

（3）评价法：学生分小组进行展示，教师进行评价。

5.教学评价

（1）根据教师要求完成领操教学计入平时成绩

（2）根据教师分配任务完成组合套路教学计入平时成绩

**第十章竞技健美操自编套路**

1.教学目标

（1）具备竞技健美操成套自编能力

（2）熟练运用术语，描述自编套路

2.教学重难点

教学重点：自编套路的合理性、新颖性

教学难点：熟练展示自编套路

3.教学内容

（1）自编个人竞技健美操套路一套，要求与规则相符难度接近三级

（2）成套完成动作

（3）将创编套路用文字和图表示。

4.教学方法

（1）录像观察法：通过电视观看教学视频。

（2）采用讲解法、示范法、练习法、带领法、提示法、纠正错误法和合作练习法进行学习和复习。

（3）评价法：进行期末考试，由体操组教师评分。

5.教学评价

（1）根据教师评分计入期末成绩

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**（五号宋体）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 理  论  部  分 | 第一章 | 健美操动作单线条简笔画法 | 2 |
| 第二章 | 竞技健美操创编 | 2 |
| 第三章 | 健美操音乐的选择与剪辑 | 2 |
| 第四章 | 竞技健美操竞赛规则 | 2 |
| 技  术  \  技  能 | 第五章 | 竞技健美操操化 | 4 |
| 第六章 | 江苏省体育高考健美操专项考试套路 | 6 |
| 第七章 | 竞技健美操难度动作（中低难度） | 6 |
| 第八章 | 2.竞技健美操成套 | 20 |
| 第九章 | 竞技健美操成套教学实践 | 10 |
| 第十章 | 竞技健美操自编套路 | 12 |
| 其他 |  | 技术、技能、理论  考核 | 4 |
|  | 机动 | 2 |
| 合计 | | | 72 |

**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  第五章 | 学习健美操动作单线条简笔画法  竞技健美操操化 | 4 | 完成竞技健美操组合动作图 |  |
| 2 |  | 第五章  第六章 | 竞技健美操操化  江苏省高考套路 | 8 | 基本掌握竞技健美操操化动作与高考套路 |  |
| 3-11 |  | 第五章  第八章  第九章 | 竞技健美操难度  竞技健美操成套  竞技健美操成套教学实践 | 36 | 基本掌握竞技健美操四类难度的中低难度  熟练掌握竞技健美操成套与教学方法 |  |
| 12-14 |  | 第十章 | 竞技健美自编套路 | 12 | 完成自编套路的创编 |  |
| 15 |  | 第二章  第三章 | 竞技健美操创编  竞技健美操音乐的选择与剪辑 | 4 | 了解竞技健美操创编方法，基本掌握健美操音乐的选择与剪辑 | 理论可以根据需要提前上课 |
| 16 |  | 第四章  第八章  第十章 | 竞技健美操规则介绍  竞技健美操套路复习  竞技健美操自编套路复习 | 4 | 基本了解竞技健美操竞赛规则  熟练掌握技术、技能考试内容 |  |
| 17 |  |  | 理论考试  技术技能考试 | 4 | 了解竞技健美操技术、技能与理论学习情况 |  |

**六、教材及参考书目**（四号黑体）

（电子学术资源、纸质学术资源等，按规范方式列举）（五号宋体）

1.教材

[1]匡小红主编《健美操》第2版，高等教育出版社，2019年9月

[2]王洪主编《竞技健美操训练方法》，人民体育出版社，2008年7月1日

2.参考书目

[1]陈瑞琴主编《大学生健美操》，[M]苏州大学出版社，2012年12月第1次版

[2]韩桂兰著《人体律动的记忆-单线条人体动作简笔画》，中国舞蹈出版社，1990年6月

[3]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

[4]《全国全民健身操等级规定动作系列教材》，北京体育大学出版社，2012年

[5]肖光来主编《健美操》，[M]人民体育出版社，2004年1月

[6]张虹主编《健美操》，北京师范大学出版社，2010年8月

[7]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。

**七、教学方法**

（讲授法、讨论法、案例教学法等，按规范方式列举，并进行简要说明）（五号宋体）

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.纠错法：是指教师针对学生练习中产生的错误，有针对性地选择有效的手段，及时纠正学生错误的一种方法。

（1）纠错法的主要形式

①语言纠错：因学生遗忘动作或对动作要领不清楚而出现错误时，教师应及时提示动作名称、讲解动作要领等来引导学生完成正确动作。

②正误对比纠错：学生因不理解动作性质和作用而出现错误时，教师通过正误动作示范对比的方法，使学生领会正误动作的不同之处，促使学生及时改进动作。

③合作纠错：当学生出现错误动作时，教师要引导学生学会观察(观察自己和观察同伴)，力求学生能发现自己与同伴的错误动作，还能自我纠正错误动作以及帮助同伴纠正错误动作。

④区别对待纠错：教师要根据学生的年龄、性别，出现错误动作的性质与特点(共性的、个别的、单一 的、多个的错误等)，采用区别对待的纠错方法。

（2）运用纠错法的要求

(1)在动作学习的初期阶段，教师可以采用语言提示动作名称、动作要点来控制学生动作，帮助与指导学生顺利完成动作，及时纠正错误。学生因接受能力和协调性较差而出现错误动作时，教师要富有耐心，重复讲解动作要领，剖析动作过程，帮助学生纠正错误动作。

(2)教师应引导学生主动参与交流，通过讨论、争论、评议和质疑等形式不断地发现错误，对错误动作提出质疑，让学生自己纠正错误与改正错误，形成互帮互助共同提高的良好氛围。(3)属于共性的错误，教师应采用集体纠正的方法，以节约内学生的练习时间和教师纠正错误的时间；属于个别的、特殊的错误，教师应采用单个、逐一纠正的方法；要根据学生的生理、心理特点，启发引导学生分析错误动作，适时地纠错。几个错误动作同时出现时，为防止学生无所适从，要一个一个地区纠正。

6.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。

7.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。

8.提示法：提示法是教师以提示的方式指导学生进行练习的一种方法。提示可以是语言的，也可以是非语言的。

9.视频观察法：根据套路教学视频，观察动作的运动轨迹，形成正确的动作。

**八、考核方式及评定方法**

（一）考核内容与形式

平时成绩（10%）：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。

理论成绩（20%）：竞技健美操裁判理论考试。形式：闭卷。

技术成绩（70%）：①独立完成竞技健美操规定套路1套。（技术）

②自编并展示竞技健美操成套1套（难度动作以低难度为主）（技能）。

考试形式：由体操教学小组负责考核，学生现场展示。

**备注：其中技术+技能作为期末技术总成绩公式：技术总成绩=技术成绩（40%）+技能成绩（30%）。**

**（三）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** | 根据试卷卷面分数  90分-100分 | 根据试卷卷面分数  80分-89分 | 根据试卷卷面分数70分-79分 | 根据试卷卷面分数60分-69分 | 根据试卷卷面分数＜60分 |
| **课程**  **目标2** | 90分以上：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。 | 80-89分：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。 | 70分-79分整套动作基本熟练、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。 | 60分-69分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。 | ＜60分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** | 90分以上：整套动作编排新颖，动作之间衔接流畅，操化动作具有多样性，音乐与成套主题吻合，难度适中整套动作完成熟练、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。 | 80-89分：整套动作编排较新颖，动作之间衔接较流畅，操化动作具有一定的多样性，音乐与成套主题较吻合，难度较适中。整套动作完成熟练、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。 | 70分-79分整套动作编排符合竞技健美操动作特点，动作之间衔接基本流畅，操化动作多样性一般，音乐与成套主题基本吻合，难度基本适中。整套动作完成基本熟练、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。 | 60分-69分整套动作编排基本符合竞技健美操动作特点，动作之间衔接欠流畅，操化动作多样性不够，音乐与成套主题基本吻合，难度基本适中。整套动作完成明显不熟练，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。 | ＜60分整套动作编排不符合竞技健美操动作特点，动作之间衔接不流畅，操化动作简单，音乐与成套主题基本吻合，难度基本适中。整套动作完成明显不熟练，姿态、幅度、力度差，较多动作失去节奏，动作不协调。 |