《运动技能强化（二）健美操》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** |  | **课程代码** | PEED0054 |
| **课程性质** | 专业选修 | **授课对象** | 体育教育 |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 史得丽、陈瑞琴、陈松、张庆如 | **修订日期** | 2023.10 |
| **指定教材** | 陈瑞琴主编的《大学生健美操》苏州大学出版社2012.12 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

通过运动技能强化（二）健美操教学训练，使学生了解健美操的规则、赛事规模与级别，掌握健美操基本技术、基本技能，扎实基本功，强化学生身体素质、柔韧，将来不仅能胜任学校健美操的教学，还能指导他人进行健身。通过健美操教学，学生在掌握技术动作的同时身体素质得到全面发展，塑造健美形体，培养正确体态；并能参加健美操比赛，交流学习、拓展眼界；通过健美操教学培养学生良好的心理素质，具有团结互助的合作精神、有集体荣誉感和社会责任感，具有适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。

（二）课程目标：

**课程目标1：**通过视频录像与实际相结合的教学方式，使学生了解竞技健美操组别分类与难度分类，学习竞技健美操难度动作并掌握训练方法，加强学生基本身体素质、健美操专项能力与柔韧性，扎实竞技健美操基本功，强化运动技能。

1.1了解健美操运动技能强化（二）选修学习任务，正确认识学习目标，端正学习态度，通过观摩健美操比赛视频和教学视频，了解竞技健美操的各大赛事、各年龄段组别分类，了解竞技健美操的难度组别与相应分值。

1.2 扎实健美操基本功，加强柔韧性训练，增强各肌肉的控制力与肌耐力，提高专项能力。

1.3 了解并掌握竞技健美操难度，通过练习能完成各类难度动作并掌握其训练方法。

**课程目标2：**通过视频学习与实践教学相结合，使学生掌握大众健身操套路，从中找到大众健身操创编特点与规律，开拓学生思维能力，提升创编、创新能力、增强执行力，为参加健美操比赛所储备，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提高学生的协调性和灵活性等身体素质，塑造健美体形，培养正确体态促进学生的身体得到全面发展。

2.2培养学生的音乐节奏感、韵律感和表现力，同时进行美育教育，提高学生的认识美、鉴赏美、表现美和创造美的能力。

2.3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。

2.4通过技术动作的学习，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，不断探究学习中出现的问题。

**课程目标3：**通过竞技健美操专项能力训练，培养学生吃苦耐劳、不轻言放弃的运动精神，提高学生身体素质、平衡与柔韧、跳跃与翻腾等竞技能力。

3.1通过身体素质练习提高学生身体素质能力，锻炼学生吃苦耐劳的良好品德和坚持到底的毅力，使了解掌握健美操项目的身体素质训练方法与原则。

3.2通过平衡与柔韧训练提高学生身体各部位柔韧性，小关节柔软度，增强学生平衡感。

3.3.通过跳跃训练，加强学生在空中的姿态控制，强化学生腿部力量。通过翻腾练习，使学生能掌握基础翻腾动作及其训练方法，了解学习较高难度翻腾，培养学生学习兴趣和学习动力。

（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 |
| 课程目标1 | 1.1 | 理论：竞技健美操的赛事与规则 | 师德规范、学科素养、教育情怀、知识整合、学会反思 |
| 1.2 | 技术：专项能力、身体素质 | 教学能力、学科素养、学会反思、师德师范、综合育人 |
| 1.3 | 技术：竞技健美操难度及训练方法 | 学科素养、教学能力、学会反思、教育情怀 |
| 课程目标2 | 2.1—2.4 | 《全国全民健身操等级推广规定动作》四级徒手 | 教学能力、学科素养、学会反思、沟通合作  班级指导 |
| 课程目标3 | 3.1—3.3 | 身体素质能力 、柔韧与平衡 | 教学能力、学科素养、学会反思、自主学习、教育情怀 |

**三、教学内容**

理论部分

**第一节 竞技健美操的赛事**

1.教学目标：了解竞技健美操的世界比赛、全国比赛

2.教学内容:

⑴ 竞技健美操国际三大赛事

⑵ 竞技健美操国内三大赛事

3.教学方法 :

（1）讲授法：相关概念与方法。

4.教学评价

回答以下思考题

（1）竞技健美操国外三大赛事分别是？

（2）竞技健美操国内三大赛事分别是？

（3）如何能参加全国健美操冠军赛？

(4) 健美操世界锦标赛几年举办一次？

(5) 中国竞技健美操在世界的排名是？

第二节 竞技健美操评分规则

1.教学目标：了解竞技健美操评分规则

2.教学重点、难点：难度动作相应分值

3.教学内容

⑴ 成套动作的构成

⑵ 难度裁判职责

⑶ 难度裁判评分标准

⑷ 难度动作分值

⑸ 违例动作及纪律处罚

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）竞技健美操的成套内容有哪些？

（2）竞技健美操的成套时长是多少？

（3）竞技健美操共有几个组别难度动作？

（4）D组难度包含哪些？

（5）文森俯卧撑的分值为多少？

技术部分

**第三节 竞技健美操A组难度动作**

1.教学目标

（1）掌握A组难度动作

（2）掌握其训练方法

2.教学重难点

教学重点：难度的训练方法。

教学难点：难度的成功率

3.教学内容

⑴ 俯卧撑

⑵ 后倒俯卧撑

⑶ 单腿俯卧撑

⑷ 单腿后倒俯卧撑

⑸ 文森俯卧撑

⑹ 文森侧倒俯卧撑

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）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作的方法。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.教学评价

（1）正确示范讲解难度动作

（2）完成A组别难度动作

回答以下思考题

（1）后倒俯卧撑的分值是？

（2）控文森俯卧撑的分值是？

（3）文森俯卧撑的训练步骤？

**第四节 竞技健美操B组难度动作**

1.教学目标

（1）掌握B组难度动作

（2）掌握其训练方法。

2.教学重难点

教学重点：难度的训练方法

教学难点：难度的成功率。

3.教学内容

⑴ 分腿支撑

⑵ 分腿支撑转体360°

⑶ 直角支撑

⑷ 直角支撑转体360°

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）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作的方法。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.教学评价

（1）正确示范讲解难度动作

（2）完成B组别难度动作

回答以下思考题

（1）竞技健美操B组难度动作属于？

（2）分腿支撑转体360°分值为？

（3）完成直角支撑需要强化哪些肌肉？

**第五节 竞技健美操C组难度动作**

1.教学目标

（1）掌握C组难度动作

（2）掌握其训练方法。

2.教学重难点

教学重点：难度的训练方法

教学难点：难度的成功率。

3.教学内容

⑴ 直体跳转360°

⑵ 直体跳转180°成纵劈腿

⑶ 自由倒地

⑷ 团身跳

⑸ 团身跳成纵劈腿

⑹ 科萨克跳

⑺ 屈体分腿跳

⑻ 纵劈腿跳

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）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作的方法。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.教学评价

（1）正确示范讲解难度动作

（2）完成C组别难度动作

回答以下思考题

（1）竞技健美操C组难度动作属于？

（2）自由倒地主要用力肌群是？

（3）团身跳成纵劈腿的训练方法？

（4）屈体分腿跳的训练方法？

**第六节 竞技健美操D组难度动作**

1.教学目标：

（1）掌握D组难度动作

（2）掌握其训练方法。

2.教学重难点

教学重点：难度的训练方法

教学难点：难度的成功率。

3.教学内容

⑴ 纵劈腿滚翻

⑵ 垂地劈腿

⑶ 单足转体360°

⑷ 单足转体360°成垂地劈腿

⑸ 单足转体720°

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）练习法：练习法是有目的、有计划地多次重复练习单个动作的方法。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.教学评价

（1）正确示范讲解难度动作

（2）完成D组别难度动作

回答以下思考题

（1）依柳辛的动作规格？

（2）单足转体训练方法？

（3）纵劈腿柔韧训练方法？

**第七节 《全国全民健身操等级推广规定动作》四级徒手**

1.教学目标：熟练掌握四级徒手成套动作

2.教学重点：动作的规范性、正确性

教学难点：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

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。

（6）纠正错误法：让课代表或班长出列，展示动作在技术重、难点部分停住，教师给出讲解与实践操作，展示错误动作，说明错误点以及为何会产生错误，再强调正确技术并提出要求。

（7）提示法：在健美操基本功练习中，要不喊节拍练习，要不跟着音乐练习。语言提示法是最常见的动作进行时提示法。用简短、清晰的语言跟节拍给出提示，可以是整体提示，也可以是个别学生单独提示。

（9）视频观察法：观摩教学视频。

5.教学评价：

（1）正确示范四级徒手成套动作

（2）独立完成四级徒手成套动作

**第八节 身体素质**

1.教学目标：提高学生身体素质

2.教学内容

⑴ 俯卧撑击掌

⑵ 小推车

⑶ 靠墙手倒立

⑷ 仰卧两头起

⑸ 波比跳°

⑹ 臀桥

⑺ 身体素质游戏接力

3.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）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。

（4）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。

**第九节 健美操柔韧与平衡**

1.教学目标：提高学生柔韧性与平衡能力

2.教学重点难点：

教学重点：柔韧性的提升

教学难点：平衡能力的掌控。

3.教学内容：

柔韧

⑴ 纵叉、横叉

⑵ 体前屈

⑶ 正肩、反肩

⑷ 胸椎、腰椎

平衡

⑴ 平衡球练习

⑵ 平衡木练习

⑶ 单足平衡感练习

4.教学方法

柔韧；（1）自主静力性拉伸

（2）自主振动性拉伸

（3）被动性静力拉伸（教师/同学帮助）

平衡

（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）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。

**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 | 第一节  第二节 | 竞技健美操的赛事 | 1 |
| 竞技健美操的规则 | 3 |
| 第三-六节 | 竞技健美操难度训练方法 | 6 |
| 竞技健美操专项能力训练方法 | 4 |
| 技  术  \  技  能  部  分 | 第三节 | 竞技健美操A组难度 | 6 |
| 第四节 | 竞技健美操B组难度 | 8 |
| 第五节 | 竞技健美操C组难度 | 8 |
| 第六节 | 竞技健美操D组难度 | 8 |
| 第七节 | 《全国全民健身操等级推广规定动作》四级轻器械 | 14 |
| 第八节 | 专项能力、身体素质 | 8 |
| 第九节 | 柔韧与平衡 | 4 |
| 其他 |  | 技术、技能考核 | 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 |  | 第八节  第九节 | 身体素质  柔韧与平衡 | 2 | 恢复体能 |  |
| 2 |  | 第一节  第二节 | 竞技健美操基本赛事、规则 | 2 | 基本掌握掌握竞技健美操规则 |  |
| 3-6 |  | 第七节 | 《全国全民健身操等级推广规定动作》四级徒手 | 16 | 熟练掌握四级徒手套路 |  |
| 7-14 |  | 第三-六节 | 竞技健美操难度动作及其训练方法 | 44 | 掌握竞技健美操难度动作及训练方法 |  |
| 15-16 |  | 第三-六节  第八节 | 选定考核难度动作、提高动作成功率和规格 | 6 | 提高难度规格质量 |  |
| 17 |  |  | 技术、技能考试 | 2 | 通过考试了解学生学习情况 |  |

**六、教材及参考书目**

**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.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.现行国家体育总局体操中心，中国健美操协会《健美操竞赛规则》以当年最新为准

**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；是指通过观看视频录像进行前期导入、认识，中期学习与强化的一种教学与学习手段。

7.纠正错误法；可分为教师自身纠错讲解，也可采用让学生当示范者，示范错误动作，教师进行现场纠正。

手段1；做出错误动作，让学生自己发现，并讲解其错误的地方，为何出错。

手段2；在错误动作出现后，教师直接说出错误点，以及为何出错，应该如何纠正。

8.提示法；1.语音提示法-通过简要的语音对学生出现的错误进行提示，也可在领操时通过语音提示让学生更容易跟上节奏、记忆动作。

2.手势提示法-是健美操项目中常用的教学方法，特别是在大众健身操中，不同的手势代表着不同的方向、步伐或指令。

**八、考核方式及评定方法**（四号黑体）

（一）考核内容与形式

平时成绩（30%）：学生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（40%）：完成竞技健美操分值位0.3的5个难度动作（必须包含四个组别）

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%）：{身体素质}上肢力量-俯卧撑击掌；下肢力量-一分钟波比跳；核心力量-仰卧两头起；肩带力量-靠墙手倒立；

考试形式：由体操教学小组负责考核，学生现场展示。

1. 评分标准

**表4：技术评分等级与评分标准**

| **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2** | 90分以上：5个难度都成功，完成的非常轻松、标准，规格质量高。 | 80-89分：5个难度都成功，完成的比较轻松、标准，规格质量有欠缺（如；勾脚、屈膝、偷转等，程度小且少）。 | 70-79分：5个难度成功3个，失败两个，完成的较吃力，规格质量欠缺（如；勾脚、屈膝、偷转等，程度小但次数多）。 | 60-69分：5个难度成功2个，失败3个，完成吃力，规格质量差（如；勾脚、屈膝、偷转等，程度大且次数多）。 | ＜60分：5个难度都失败，难度无法成立。 |

**表5 技能评分等级与评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标3 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 评分标准、等级 | 优 | | | 良 | | 中 | | | 合格 |
| A | | | B | | C | | | D |
| 俯卧撑击掌/个数 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 一分钟波比跳/个数 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 仰卧两头起/个数 | 30 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| 靠墙手倒立/秒数 | 70’ | 65’ | 60’ | 55’ | 50’ | 45’ | 40’ | 35’ | 30’ |

说明：

①由体操教研室安排3位教师组成考评小组负责各项目的技术、技评考核，任课教师不参加评分，但应负责技术、技评考核的准备工作和过程组织。应由对考核项目熟悉和公正无私的教师参加考评小组，以保证评价结果的有效性、可靠性和客观性。

②技术、技评考核时，在按评分标准评定技术的基础上，还应考虑运动成绩的表现。运动成绩越好者，其技评分数越靠近某一评分等级的上限。

③技术、技评考核时，凡达不到最低成绩要求者,该项技评从60分以下评分；如达到最低成绩而技评达不到及格标准者也从60分以下评分；上述得分可与其他项目的技评分(包括必考项目的达标分)平均计算技术考核成绩。

④学生必须参加两项考核内容。

执笔人：史得丽

审阅人：陈瑞琴

2023年10月5日