《运动技能强化（六）健美操》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** |  | **课程代码** | PEED0082 |
| **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（六）的课程学习，使学生了解啦啦操项目分类及舞蹈啦啦操特点，掌握街舞、爵士啦啦操基本技术、基本技能，通过有效地训练，学生能参加啦啦操的比赛，并从中找到自己的优点、清晰自己的短板。通过本学期啦啦操课程，能促进学生的全面发展，提升团队意识和集体荣誉感。通过课程学习使学生能在健美操、啦啦操项目上有着突出特长以及更深地造诣。

（二）课程目标：

**课程目标1：**通过观看视频录像与理论相结合的教学方式，使学生了解什么是街舞、爵士啦啦操，了解街舞、爵士啦啦操两个项目的创编模式、风格、特点，了解其创编原则及评分标准。学习街舞、爵士啦啦操基本技术、技能。

1.1了解健美操运动技能强化（六）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，了解什么是街舞、爵士啦啦操，了解它们的套路风格及创编特点。了解其项目和锻炼价值，从而提高学生学习兴趣。

1.2 了解街舞、爵士啦啦操的创编原则以及评分标准。

1.3 了解并掌握街舞啦啦操基本技术动作（律动、街舞种类）等。通过练习能强化对身体各部位、关节、肌肉的控制，以及对音乐的理解与同步。

1.4 了解并掌握爵士啦啦操的基本技术和技能（身体各部位的柔韧度、协调性）等，通过课程学习能改变、强化学生的身体姿态、舞蹈意识，并使学生懂得美、欣赏美的能力。

**课程目标2：**通过技术课强化教学，使学生全面、系统掌握全国啦啦操比赛校园课间街舞啦啦操大学组示范套路，为参加啦啦操比赛所储备，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提高街舞啦啦操基本技术、基本技能，熟练掌握校园课间街舞啦啦操大学组示范套路。

2.2通过示范套路课程学习，提高学生自学能力、互帮互助精神和团队意识。增强学生对音乐的更深层次理解，为今后从事啦啦操教学奠定良好基础。

2.3通过示范套路课程学习，使学生更快更好的了解并掌握街舞项目的多种元素与舞种，并提高学生的创新能力，促进学生对啦啦操项目的深刻认识。

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：**通过技术课强化教学，使学生全面、系统掌握全国啦啦操比赛校园课间爵士啦啦操大学组示范套路，为参加啦啦操比赛所储备，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。

3.1提高街舞啦啦操基本技术、基本技能，熟练掌握校园课间街舞啦啦操大学组示范套路。

3.2通过示范套路课程学习，提高学生自学能力、互帮互助精神和团队意识。增强学生对音乐的更深层次理解，为今后从事啦啦操教学奠定良好基础。

3.3通过示范套路课程学习，使学生更快更好的了解并掌握爵士啦啦操项目里多种舞蹈元素的迁移与融合，并提高学生的创新能力，促进学生对啦啦操项目的深刻认识。

3.4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。

3.5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。

（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： 街舞啦啦操、爵士啦啦操项目定义、项目细则 | 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 |
| 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熟练掌握啦啦操学科知识体系的基本知识、了解国内外相关前言知识。 |
| 1.2 | 理论：集体街舞啦啦操、集体爵士啦啦操评分细则 | 3.学科素养 | 3-1掌握体育学科核心素养，掌握啦啦操规则，具备体育教师的必备的关键能力  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。 |
| 1.3  1.4 | 技术：街舞啦啦操基本技术、技能  爵士啦啦操基本技术、技能 | 3学科素养  7 学会反思 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握啦啦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和学生学习方法  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。 |
| 课  程  目  标  2  课  程  目  标  3 | 2.1  /  2.5  3.1  /  3.5 | 全国啦啦操比赛校园课间街舞啦啦操大学组示范套路  全国啦啦操比赛校园课间爵士啦啦操大学组示范套路 | 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，熟练掌握体啦啦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，适应学校啦啦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。 |
| 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，熟练掌握中小学啦啦操动作，做到会教、会做、会讲、会编，胜任中小学啦啦操教学和训练。 |
| 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，适应学校啦啦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。 |

**三、教学内容**

理论部分

**第一章 街舞啦啦操项目定义、项目细则**

1.教学目标：理解并掌握街舞啦啦操项目定义与项目细则

2.教学内容:

第一节；街舞啦啦操项目定义

第二节；街舞啦啦操项目细则

3.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。

4.教学评价

回答以下思考题

（1）街舞啦啦操对服装有何要求？

（2）街舞啦啦操套路创编必须包含哪些元素？

（3）街舞啦啦操套路中针对释放动作有何要求？

(4) 创编街舞啦啦操套路音乐该如何选择?

第二章 爵士啦啦操项目定义、项目细则

1.教学目标：理解并掌握爵士啦啦操项目定义与项目细则

2.教学内容

第一节；爵士啦啦操项目定义

第二节；爵士啦啦操项目细则

3.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。

4.评价方法：

回答以下思考题

（1）爵士啦啦操对服装有何要求？

（2）爵士啦啦操套路创编必须包含哪些元素？

（3）爵士啦啦操套路中针对释放动作有何要求？

(4) 创编爵士啦啦操套路音乐该如何选择?

**第三章 街舞、爵士啦啦操评分细则**

1.教学目标

（1）了解并掌握街舞啦啦操评分细则

（2）了解并掌握爵士啦啦操评分细则

2.教学重难点

教学重、难点：如何进行实践操作

3.教学内容

第一节；集体街舞啦啦操评分细则

第二节；集体爵士啦啦操评分细则

4.教学方法

（1）讲授法：讲授街舞、爵士啦啦操评分表中的内容

（2）案列分析法:根据技术动作学习内容，如何进行实际操作评分

（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）爵士啦啦操套路中可以出现肩位以上的配合动作吗？

（2）街舞啦啦操套路中可以出现空翻动作吗？

（3）在街舞啦啦操成套中可以出现几次髋部高于头的翻转动作？

（4）爵士啦啦操成套评分表中总体效果是指？

**技术部分**

**第四章 街舞啦啦操基本技术**

1.教学目标

（1）掌握街舞啦啦操基本技术

（2）了解街舞啦啦操的不同风格形式。

2.教学重难点

教学重点：身体的律动。

教学难点：街舞风格的掌控。

3.教学内容

第一节 街舞律动练习

第二节 锁舞基本动作

第三节 甩手舞基本动作

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、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。

（4）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。

（5）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。

**第五章 爵士啦啦操基本技术**

1.教学目标

（1）基本站姿、手位练习

（2）把杆基本功练习

（3）身体波浪练习

2.教学重难点

教学重点：身体姿态、芭蕾意识

教学难点：把杆基本功练习

3.教学内容

（1）基本姿态训练

（2）手位训练

（3）把杆练习

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、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。

（4）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。

（5）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。

5.教学评价

（1）正确示范姿态、手位以及把杆练习

（2）熟练掌握以上内容

**第六章 全国啦啦操比赛校园课间街舞啦啦操大学组示范套路**

1.教学目标：

**（1）**熟练掌握街舞啦啦操校园示范套路

2.教学重点：动作的规范性、正确性

教学难点：动作的熟练性、音乐节奏和准确性。

3.教学内容

（1）段落一

（2）段落二

（3）段落三

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）正确示范街舞啦啦操校园示范套路

（2）独立完成街舞啦啦操校园示范套路

**第七章 全国啦啦操比赛校园课间爵士啦啦操大学组示范套路**

1.教学目标：熟练掌握爵士啦啦操校园示范套路

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 段落一

第二节 段落二

第三节 段落三

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）熟练完成爵士啦啦操校园示范套路。

**第八章 爵士啦啦操常用难度动作**

1.教学目标：熟练掌握爵士啦啦操常用难度动作

2.教学重点：正确的动作要领

教学难点：难度动作的精准度、规格质量

3.教学内容

（1）变向高踢腿

（2）侧抱腿平衡

（3）立转

（4）巴塞

（5）反身吸腿跳

（6）侧手翻

（7）前软翻

（8）单身反滚翻

（9）挥鞭转

（10）阿拉C杠

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）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。

5.教学评价：

（1）正确示范爵士常用难度动作

（2）努力掌握爵士啦啦操难度动作

**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 | 街舞啦啦操项目定义、项目细则 | 2 |
| 第二章 | 爵士啦啦操项目定义、项目细则 | 2 |
| 第三章 | 街舞、爵士啦啦操评分细则 | 2 |
| 技  术  \  技  能  部  分 | 第四章 | 街舞啦啦操基本技术 | 8 |
| 第五章 | 爵士啦啦操基本技术 | 10 |
| 第六章 | 全国啦啦操比赛校园课间街舞啦啦操大学组示范套路 | 16 |
| 第七章 | 全国啦啦操比赛校园课间爵士啦啦操大学组示范套路 | 16 |
|  | 第八章 | 爵士啦啦操难度动作 | 10 |
| 其他 |  | 技术、技能考核 | 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  第四章 | 街舞啦啦操项目定义、项目细则  街舞啦啦操基本技术 | 4 | 初步认识并掌握街舞啦啦操规则与基本技术 |  |
| 2-6 |  | 第四章  第六章 | 街舞啦啦操基本技术  全国啦啦操比赛校园课间街舞啦啦操大学组示范套路 | 20 | 熟练掌握街舞啦啦操示范套路 |  |
| 7 |  | 第二章  第五章 | 爵士啦啦操项目定义、项目细则  爵士啦啦操基本技术 | 4 | 初步认识并掌握爵士啦啦操规则与基本技术 |  |
| 8-12 |  | 第五章  第七章 | 爵士啦啦操基本技术  全国啦啦操比赛校园课间爵士啦啦操大学组示范套路 | 22 | 熟练掌握爵士啦啦操校园示范套路 |  |
| 13-15 |  | 第三章  第八章 | 街舞、爵士啦啦操评分细则爵士啦啦操难度动作 | 9 | 会将、会教、会编 |  |
| 16 |  |  | 技术、技  能考试 | 2 | 通过考试了解学生学习情况 |  |
| 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（20%）：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%）：学习独立展示《全国啦啦操比赛校园课间爵士啦啦操大学组示范套路》

技能成绩（40%）：学生集体完成《全国啦啦操比赛校园课间街舞啦啦操大学组示范套路》创编队形不少于10个

考试形式：由体操教学小组负责考核，学生集体现场展示

2．评分标准

表4：技术、技能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、3** | 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，好，有较强的表现力。动作与音乐的同步性高。 | 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。动作与音乐的同步性较高 | 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。动作与音乐的同步性一般，有待提高。 | 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。动作与音乐的同步性较差。 | ＜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。动作与音乐的同步性差。 |

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