《健美操主修（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Aerobics | **课程代码** | SPOT0114 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 运动训练专业 |
| **学 分** | 4.0 | **学 时** | 108 |
| **主讲教师** | 陈松.史得丽 | **修订日期** | 2021年05月01日 |
| **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：**

通过健美操教学，使学生了解健美操的基本知识、基本技术、基本技能，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；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：

作为一门专业技术技能课程，本课程旨在帮助学生对健美操运动的运动规律、项目特征、技术体系、教学与训练的理论与方法形成正确的认知与全面的理解。要求学生能够深刻理解健美操运动的文化、教育价值，及其在当代社会中“立德树人”的实践功能；能够将专业基础知识与健美操技术技能学习紧密结合，强化对健美操运动的认知与理解；不断掌握健美操教学与训练的基本理论与方法，不断提升专业素养。

**课程目标1：**通过教学、训练、竞赛与实践活动，使学生基本掌握和了解健美操教学、训练和组织各种健美操活动与竞赛的方法和手段。

**课程目标2：**通过健美操课程的教学使学生能够自如地运用健美操训练方法和相关专业知识，具备从事健美操专项运动训练与教学、竞赛组织、管理与裁判等工作的基本能力，掌握科学的健身知识和方法，科学地正确指导教学、训练和健身。

**课程目标3：**在健美操教学中，加强实践环节，注重培养学生的自学能力、实践能力、创造能力和美的鉴赏能力，提高运动技术水平。

**课程目标4：**本着学以致用的思想，教学中体现出教学性、健身性、实用性、娱乐性和启迪性。

（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** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 基本掌握和了解健美操教学、训练和组织各种健美操活动与竞赛的方法和手段 | * 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   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 |
| 课程目标2 | 学生能够自如地运用健美操训练方法和相关专业知识，具备从事健美操专项运动训练与教学、竞赛组织、管理与裁判等工作的基本能力，掌握科学的健身知识和方法，科学地正确指导教学、训练和健身 | 1-1掌握体育学科核心素养，掌握健美操术语，具备体育教师的必备的关键能力  1-2 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 | 加强实践环节，注重培养学生的自学能力、实践能力、创造能力和美的鉴赏能力，提高运动技术水平 | 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，具备创编健美操组合的能力 |
| 课程目标4 | 本着学以致用的思想，教学中体现出教学性、健身性、实用性、娱乐性和启迪性。 | 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。 |

**三、教学内容**

理论教学内容

**第一章 健美操概论**

第一节 健美操的起源与发展

第二节 健美操运动基础知识

第三节 健美操运动的发展趋势

**第二章 健美操术语**

第一节 健美操术语

第二节 健美操术语的运用

第三节 健美操动作记写方法

**第三章 健美操教学**

第一节 健美操教学任务和特点

第二节 健美操课的类型、结构和组织

第三节 健美操教学方法

**第四章 健美操成套创编**

第一节 健美操创编的指导思想与原则

第二节 健美操成套动作的创编过程

第三节 音乐选择与剪接

**第五章 竞技健美操训练理论与方法**

第一节 竞技健美操运动训练计划的制定

第二节 竞技健美操专项技术训练

第三节 竞技健美操体能训练

第四节 竞技健美操心理训练

第五节 竞技健美操机能监控

第六节 竞技健美操运动员选材

第七节 竞技健美操运动训练损伤的预防与康复

第八节 竞技健美操运动员饮食与营养

**第六章 健身俱乐部教学、管理与营销**

第一节 健身锻炼概述和科学基础

第二节 健身俱乐部课程介绍

第三节 健身指导员职业标准

第四节 健身课程的设计和教学技巧

第五节 健身俱乐部的场地设计及健身器材使用、维护与管理

第六节 健身俱乐部的管理及营销

**第七章 啦啦队运动**

第一节 啦啦队运动概述

第二节 啦啦队术语

第三节 啦啦队成套创编

第四节 啦啦队团队建设

第五节 啦啦队动作技术训练

**第八章 竞赛规则和竞赛组织**

第一节 健美操竞赛规则和组织

第二节 啦啦队竞赛规则和组织

**第九章 健美操科学研究**

第一节 国内外健美操科研现状和趋势

第二节 科研工作在健美操教学训练中的作用

第三节 健美操科研方法

**技术部分**

**第十章** 健美操、啦啦操基础动作技术

**第十一章** 啦啦操教学与训练

**第十二章分** 竞技健美操教学与训练

**第十三章** 全民健身操等级规定动作（3、4、5、6级）

**第十四章** 时尚流行健身课程

**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）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 1 |
| 第二章 | 健美操、啦啦操术语 | 1 |
| 第三章 | 健美操、啦啦操教学 | 1 |
| 第四章 | 健美操、啦啦操成套创编 | 2 |
| 第五章 | 竞技健美操训练理论与方法 | 1 |
| 第六章 | 健身俱乐部教学、管理与营销 | 1 |
| 第七章 | 啦啦队运动 | 1 |
| 第八章 | 竞赛规则和竞赛组织 | 1 |
| 第九章 | 健美操科学研究 | 1 |
| 技  术  \  技  能  部  分 | 第十章 | 健美操、啦啦操基础动作技术 | 18 |
| 第十一章 | 啦啦操教学与训练 | 18 |
| 第十二章 | 竞技健美操教学与训练 | 18 |
| 第十三章 | 全民健身操等级规定动作（3、4、5、6级） | 18 |
| 第十四章 | 时尚流行健身课程 | 14 |
| 其他 | 技术、技能、理论  考核 |  | 4 |
| 机动 |  | 2 |
| 合 计 | | | 102 |

**五、教学进度**

**进度**（四号黑体）

**表3：教学进度表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  第二章 | 学习健美操概述  啦啦操概述 | 6 | 初步认识健美操啦啦操运动 |  |
| 2 |  | 第三章  第十章  第十一章 | 学习健美操基本技术  啦啦操基本技术 | 6 | 基本掌握健美操啦啦操基本技术 |  |
| 3-6 |  | 第三章  第十章  第十一章 | 竞技健美操花球啦啦操基本技术 | 24 | 熟练掌握健美操啦啦操基本技术 |  |
| 7-10 |  | 第十一章 | 舞蹈啦啦操基本技术与成套 | 24 | 熟练掌握舞蹈啦啦操成套 |  |
| 11-14 |  | 第三章  第十章  第十二章 | 健美操基本技术与成套 | 24 | 熟练掌握健美操成套 |  |
| 15 |  | 第八章 | 健美操教学实践  健美操组织与裁判 | 6 | 学会如何欣赏一套健美操，提高学生的教学能力 | 可以根据需要提前进行教学 |
| 16 |  |  | 理论考试  技术、技  能考试复  习 | 6 | 熟练掌握技术、技能考试动作 | 可以根据需要提前进行教学 |
| 17 |  |  | 技术、技能考试 | 6 | 通过考试了解学生学习情况 |  |

**六、教材及参考书目**

1、使用教材：

1.国家健美操指导员培训教材》 国家体育总局体操管理中心

2.《2017-2020竞技健美操竞赛规则》 国际体操联合会

3.《全国全民健身操大赛评分指南》 国家体育总局体操管理中心

4.《竞技健美操运动员等级规定动作》 国家体育总局体操管理中心

5.国际健美操教练员培训教材(双语教学) 国际体联

6.2020版全国啦啦操规定套路图解 国家体育总局体操管理中心

**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.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（30%）：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。

技术分成绩（40%）：（1）独立完成一套成套动作，期末由体操教学小组负责考核。

（2）技术评定、达标的标准（列表说明）

理论成绩（30%）；本学期所学的理论内容。形式：开卷考试

（三）总成绩的组成。总成绩采用百分制，各部分按比例折算后的成绩之和为总成绩，60分为及格。

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 学习态度、出勤情况、课堂表现 | 列入平时成绩（课堂表现）的考核 |
| 课程目标2 | 运动技术、实践能力和学习态度、竞赛成绩等方面的内容 | 列入期末（技术考核）考核 |
| 课程目标3 | 掌握健美操啦啦操理论知识 | 列入期末（理论考核）考核 |
|  |  |  |

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30% |  |  | （例：课程目标1达成度={0.2ｘ平时目标1成绩+0.4ｘ期中目标1成绩+0.4ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 |  |  | 40% |
| 课程目标3 |  |  | 30% |
|  |  |  |  |

**（三）评分标准**（小四号黑体）

| **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。 | 80-89分：整套动作动作技术准确、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。 | 70-79分：整套动作动作技术基本准确、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。 | 60-69分：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。 | 60分以下：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。 |