

《公共体育健美操选项课》教学大纲

课程名称： 健美操（公共体育）		课程类别（必修/选修）： 必修
课程英文名称： Body-building exercise		
总学时/周学时/学分： 30/2/0.5		其中实验/实践学时： 30
先修课程： 无		
授课时间： 本课程可选修时间段		授课地点： 体育系健美操室、莞城校区健美操室
授课对象： 全校选修本课程的大二学生		
开课学院： 教育学院（师范学院）体育系		
任课教师姓名/职称： 赵涛/副教授、黎荣/副教授		
答疑时间、地点与方式： 课后、健美操室、一对一辅导		
课程考核方式： 开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）		
使用教材： 《健美操》黄宽柔 李佐惠 高等教育出版社		
教学参考资料： 《健美操》肖艺来 人民体育出版社		
<p>课程简介：大学体育课程是高等学校教学计划内的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是完成高校体育工作任务的主要途径。</p> <p>本课程是大学体育课程当中的选项课之一。它是一项以有氧运动为基础，健、力、美为特征，融体操、音乐、舞蹈为一体的身体练习。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目。</p> <p>公体健美操的教学目的和任务是通过学习懂得有关大众健身操的基础理论知识，掌握一定的健身操技术动作和锻炼技巧。健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类，本课程只进行健身健美操的教学。</p>		
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>通过本课程的学习，掌握健美操的基本步伐、基本技术、基本组合动作；进行形体练习，改善不良体态。提高学生的运动技能，使学生掌握科学健身操科学锻炼的基本原理和方法，懂得常见运动损伤的预防与处理、锻炼效果的评价方式等，用科学的理论知识指导实践，为今后更好的参与身体锻炼打好基础。</p> <p>二、能力目标：</p> <p>课堂上通过教师讲解示范、分组练习、纠错、集体展示等学习过程，初步学会运用一些具体的方法和技术进行健美操锻炼，具备参与课外健美操活动和表演的基本身体素质；同时使学生理解健美操竞赛规则和裁判知识，初步具备欣赏健美操比赛的能力，能够利用健美操这个项目进行自我形体姿态提升。</p> <p>三、素质目标：</p> <p>1、对学生进行审美教育，培养学生端庄体态、健美体形的自我意识；提升学生的形体气质；提高学生的节奏感，韵律感和协调性，使学生具有欣赏美和创造美的基本能力。</p>		<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联（授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏）：</p> <p>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p> <p>□核心能力 6.</p> <p>□核心能力 7.</p> <p>□核心能力 8.</p>

2、在习练的过程中训练学生耐心、专注、不放弃的意志品格。					
3、通过协调性动作的练习为其它体育项目的学习打下良好的身体素质上的基础。					
实践教学进程表					
周次	实验项目名称	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型 (验证/综合/设计)	教学方式
1	介绍课程大纲内容、平时的课堂要求; 健美操的基本理论知识讲解、基本手型、踏步	2	重点: 健美操基本概念、本学期学习的方向、目标及意义、进度安排和考核方式。 难点: 让学生明白上体育课的重要意义。 课程思政融入点: 引导学生树立终生体育的人生目标, 通过在大学选修公体课的机会掌握多种运动项目的参与方式, 为终生体育打下良好的基础。希望学生明白, 未来走上社会除了工作赚钱之外, 还需要通过体育等方式调整自己的身体状态, 同样可以通过体育进入到健康的社交群体或创建圈子。	综合	课堂讲授 结合实训
2	健美操基本手臂位置、基本站立姿态、上肢基本动作的学习; 结合踏步的变化练习; 互动游戏(素质练习)	2	重点: 基本手臂位置、上肢动作的力度感。 难点: 在动作过程中保持核心稳定, 始终保持身体的正直状态。 课程思政融入点: 通过基本的动作练习, 找到身体正确的姿态位置。树立姿态意识, 帮助和引导学生形成健康的审美观。	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
3	健美操基本步伐的学习 1; 基本身体姿态的学习及形体练习;	2	重点: 侧移步的动作学习。 难点: 在动作过程中保持核心稳定, 始终保持沉肩、收腹、腰背立直。 课程思政融入点: 引导学生确立正确的学习目标。在动作练习中培养耐心、细致的品格。引导	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习

	互 动 游 戏 (素质练习)		学生的审美意识。		
4	健美操基本步伐的学习 2; 基本身体姿态的学习及形体练习。	2	重点: 漫步、弹踢腿跳动作的学习。 难点: 健美操基本步伐的连接练习 课程思政融入点: 引导学生确立正确的学习目标。在动作练习中培养耐心、细致的品格。引导学生的审美意识。	综合	课堂讲授 结合实训
5	健美操基本动作组合的技术教学与练习 1; 形体练习及放松操的学习	2	重点: 保持正确的身体姿态 难点: 动作准确协调、刚劲有力、步伐轻松有弹性、表现力强。 课程思政融入点: 鼓励学生认真练习, 以后可以利用这个方式在工作之余走入健身房锻炼, 保障身体健康, 健康是一切的基石, 拥有了健康才能更好的为社会做贡献。进而引导学生明确当代大学生的历史担当。	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
6	健美操基本动作组合的技术教学与练习 2; 形体练习及放松操的学习	2	重点: 保持正确的身体姿态 难点: 动作准确协调、刚劲有力、步伐轻松有弹性、表现力强。 课程思政融入点: 鼓励学生认真练习, 引导学生正确的健康意识、明确当代大学生的历史担当。	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
7	复习健美操基本动作组合; 健身健美操成套动作教学及练习 1; 形体练习及放松操练习	2	重点: 成套动作的技术学习。 难点: 动作框架的形成、动作与音乐的完美结合。 课程思政融入点: 鼓励学生坚持练习, 为了让动作在标准的位置上面定型, 需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
8	复习健美操基本动作组合; 健身健美操成套动作教学及练习 2; 放松操练习	2	重点: 成套动作的技术学习。 难点: 动作框架的形成、动作与音乐的完美结合。 课程思政融入点: 引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神。培育健康的审美情趣、乐观的生活态度。	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习

9	互动热身操的学习与练习； 健身健美操成套动作教学及练习 3； 放松操练习	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合。 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	课堂讲授 结合实训 互动练习
10	互动热身操的练习；健身健美操成套动作教学及练习 4； 放松操练习	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合。 课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神。培育健康的审美情趣、乐观的生活态度。	综合	实训
11	互动热身操的练习；健身健美操成套动作教学及练习 5； 放松操练习	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合。 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
12	复习健身健美操成套动作； 50 米短跑或跳远技术动作的教学与实践练习	2	重点：成套动作的练习及短跑或跳远动作的学习。 难点：短跑的起跑、途中和冲刺；帮助学生建立跳远时上下肢协同发力的动作模式。 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	课堂讲授 结合实训
13	健美操成套动作的复习及考核	2	重点：成套动作的技术考核。 难点：健美操动作的正确表达及其与音乐的完美结合。 课程思政融入点：鼓励学生大胆自信的完成动作，培养学生踏实严谨、耐心专注、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
14	50 米或跳远考核	2	重点：成套练习 难点：技术考核 课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神。培育健康的	综合	实训

			审美情趣、乐观的生活态度。		
15	特殊情况补考	2	重点：通知学生到位		
合计：		30			
考核方法及标准					
考核形式		评价标准		权重	
出勤及课堂表现		缺勤 1/3 者不允许参加考核, 迟到早退扣 2 分, 旷课扣 5 分, 事假扣 1 分.		20%	
技术评定		可以完整完成所学动作组合, 完成情况良好、技术基本到位		30%	
身体素质		50 米或立定跳远		30%	
运动世界校园跑		学期目标:男 60km,女 50km		20%	
大纲编写时间：2020 年 2 月 18 日					
系（部）审查意见：					
<div>已审阅，同意执行</div> <div> <div>系(部)主任签名：</div> <div>高峰</div> <div>日期： 2020 年 2 月 20 日</div> </div>					