


《健美操基础动作》教学大纲

课程名称：健美操基础动作		课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Basic movements of aerobics		
总学时/周学时/学分：32/2/2		其中实验/实践学时：32
先修课程：田径或体操		
授课时间： 周一 3-4 节、周三 3-4 节、周五 3-4 节		授课地点： 体育系健美操室
授课对象： 2020 级社会体育指导与管理 1-3 班		
开课学院： 教育学院（师范学院）体育系		
任课教师姓名/职称： 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（√）：动作技术实操考查		
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：健美操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>健美操课是体育系本科社会体育专业的专业课程之一，在社会体育专业中占有较大的比重，也是一门实用性较强的学科。它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，并培养学生指导他人进行健身操锻炼的初级能力。</p>		
课程教学目标 一、知识目标： 通过本课程的学习，使学生理解健美操起源、发展、概念及健身操常用动作及名称术语；了解健身操科学锻炼的方法、编排原则及教法；技术上掌握两套健身操成套动作；技能方面培养其编排简单健身操组合；具备组织健美操基础动作教学的能力。 主要的知识点和技能分为：健美操的基本理论知识、基本技术动作练习、健美操的基本动作套路实践、健美操基础动作套路的创编和队形变化的设计实践。 二、能力目标： 初步学会运用一些具体的方法和技术从事健美操的基础动作组合的创编与教学，具有开展课外健美操活动、指导业余健美操训练的初步能力；同时使学生理解健美操竞赛规则和裁判知识，具备担任健身健美操裁判工作的基本能力。 三、素质目标： 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。		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)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4. <input type="checkbox"/> 核心能力 5. <input type="checkbox"/> 核心能力 6. <input type="checkbox"/> 核心能力 7. <input type="checkbox"/> 核心能力 8.

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	主讲教授	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
3	健美操概况	黎荣	2	重点：健美操基本概念、本学期学习的方向、目标及意义。 难点：健美操基本手型和手臂位置、基本站立姿态 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
4-6	健美操基本动作技术的教学与训练（基本体态、4个基本手型、7个基本步伐、高冲击力步伐）	黎荣	6	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：列举从事健身操、健身行业的师兄师姐的具体事例，鼓励学生认真练习，打好基础，以后可以利用此一技之长帮助他人变得更加健康，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	实训
7-11	形体练习、健美操基本套路动作教学与训练（1-4部分）	黎荣	10	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
				重点：健美操锻炼的意义、锻炼方案的设计；健	综合	实训

12	动作复习、健美操锻炼指导和组织教学	黎荣	2	<p>美操教学形式与方法</p> <p>难点：实践运用</p> <p>课程思政融入点：讲解身体锻炼对普通人的意义，体育对于国家和民族的意义，把爱国主义、民族情怀渗透到教学中，让学生明白体育人存在的价值和应有的担当。</p>		
13-15	形体练习、健美操基本套路动作教学与创编训练	黎荣	6	<p>重点：成套动作的技术学习和动作总复习。要注意动作表达的完整性。</p> <p>分小组利用动作方向、路线、节奏的变化来重塑套路。</p> <p>难点：动作细节的把握准确到位</p> <p>课程思政融入点：培育健康的审美情趣、乐观的生活态度。积极掌握运动技能，发展健全人格。</p>	综合	实训
16-18	复习及考核	黎荣	6	<p>重点：带操动作表现、成套动作表现</p> <p>难点：对动作细节的把握，控场能力</p> <p>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，用所学帮助身边的人变得更加健康。</p>	综合	实训
合计			32			
考核方法及标准						
考核形式		评价标准			权重	
平时成绩		<p>1、不允许无故迟到、旷课、早退，旷课三次以上取消考试资格。</p> <p>2、遵守课堂纪律，积极参与动作的学习和训练。</p>			20%	
考核成绩		小组带操、编排测试、成套动作表演（动作完成情况良好、技术到位、跟音乐节奏的配合恰当、具有一定的艺术表现能力）			80%	
大纲编写时间：2020年8月30日						
系（部）审查意见：						
已审阅，同意执行。						
<div style="text-align: right;">  系（部）主任签名： 日期：2020年9月1日 </div>						

