健美操课教学大纲

（本科生）

**前 言**

本大纲为在校本科生体育健美操选项课教学指导性纲要。本课程的目的是使学生比较系统地掌握健美操的基本概念和基本技能，使学生强身健体、塑造健美体型、改善精神面貌，提高气质修养、提高记忆力、增强灵活性和协调性、提高审美能力和对音乐的欣赏能力；通过身体素质练习提高学生体能；通过健美操创编实践提高学生想象力和创造力；通过我国优秀案例分析及裁判法学习培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作、遵守规则的优秀品质，为培养医学合格人才服务；本课程设置共36学时，理论课4学时，实践课29学时，考试3学时，2学分。为适应新时代学生学习和体育学科教学发展需求，教师在教学过程中可及时补充本学科教学内容。

**第一周**

* 1. 教学目的

（一）认知目标：了解健美操的基本理论知识

（二）技能目标：体力恢复，85%的学生基本掌握技术动作要领，15%的学生初步掌握。

（三）思政目标：培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的好习惯

（四）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（五）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

* 1. 教学内容

（一）介绍教学任务、内容及考核要求

（二）健美操概述

（三）恢复体能练习

（四）布置课后身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，重复和循环练习法

**第二周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解并熟悉健美操的基本姿态

（二）技能目标：掌握健美操七种基本步伐

（三）情感目标：培养身体健康习惯

（四）思政目标：礼仪教育，培养音乐欣赏能力

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）健美操基本姿态练习

（二）七种基本步伐及基本技术

（三）柔韧素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），观摩法

**第三周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操动作发力特点

（二）技能目标：掌握大众健美操组合一（1）动作

（三）情感目标：提高对健美操项目的喜爱

（四）思政目标：树立正确的价值观、健康观

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习七种基本步伐及基本技术

（二）学习大众健美操组合一（1）动作

（三）柔韧素质练习

三、教学学时安排

2学时

* 1. 教学方法

讲解法，示范法，递加循环法，纠正错误法

**第四周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操动作的链接特点

（二）技能目标：掌握大众健美操组合一（2）动作

（三）情感目标：感受健美操动作的感染力

（四）思政目标：培养坚韧挺拔的品质

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合一（1）动作

（二）学习大众健美操组合一（2）动作

（三）柔韧素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法，个别提示法

**第五周**

一、教学目的

（一）认知目标：熟悉大众健美操音乐和动作配合

（二）技能目标：掌握大众健美操组合二（1）动作

（三）情感目标：体会健美操音乐带来的青春活力

（四）思政目标：培养学生吃苦耐劳品质

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合一（2）动作

（二）学习大众健美操组合二（1）动作

（三）耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法，个别提示法

**第六周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操难度动作对身体感官带来的影响

（二）技能目标：掌握大众健美操组合二（2）动作

（三）情感目标：同学间互助、协作，感受到被关爱

（四）思政目标：培养学生顽强拼搏品质

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合二（1）动作

（二）学习大众健美操组合二（2）动作

（三）耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法，个别提示法

**第七周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操提高神经系统调配功能

（二）技能目标：熟悉技能保护方法，掌握大众健美操组合三（1）动作

（三）情感目标：搭建同学间互帮、互学、友爱情感

（四）思政目标：培养学生的责任心

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合二（1）、（2）动作

（二）学习大众健美操组合三（1）动作

（三）耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），纠正错误法，个别提示法，互助法，分组练习法，音乐赏析法

**第八周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操动作和音乐配合的重要性

（二）技能目标：掌握大众健美操组合三（2）动作

（三）情感目标：体会健美操的健、力、美特点

（四）思政目标：培养学生勇敢、顽强、拼搏的精神

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合三（1）动作

（二）学习大众健美操组合三（2）动作

（三）力量素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），纠正错误法，个别提示法，互助法，分组练习法

**第九周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操动作给人体带来的本体感受

（二）技能目标：掌握大众健美操组合四（1）动作

（三）情感目标：互学、互助

（四）思政目标：对动作的反复练习提高，体现工匠精神

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的能力

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合三（2）动作

（二）学习大众健美操组合四（1）动作

（三）力量素质练习

三、教学学时安排

2学时

* 1. 教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），纠正错误法，个别提示法，互助法，分组练

习法。

**第十周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操蓬勃积极向上活力

（二）技能目标：掌握大众健美操组合四（2）动作

（三）情感目标：积极向上，热爱生活

（四）思政目标：培养坚持不懈的优秀品质

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的能力

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习大众健美操组合四（1）动作

（二）学习大众健美操组合四（2）动作

（三）速度素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），纠正错误法，个别提示法，互助法，分组练法

五、自主学习

学生分组，课下通过网络平台（keep APP,百度、小红书、健美操公众号等）搜索观看健美操视频，课上讨论主题特点、音乐特征、体式衔接、队形变化等。

**第十一周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解PDCA闭环创编理论

（二）技能目标：掌握健美操创编方法，分组创编实践

（三）情感目标：鼓励学生在小组内敢于积极发表自己的见解

（四）思政目标：提高学生团队协作能力

（五）美育目标：感受音乐之美

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）健美操PDCA闭环创编理论

（二）分组创编实践

（三）速度素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、分组练习法、分组指导法，纠正错误法

**第十二周**

一、教学目的

（一）认知目标：提高学生PDCA闭环创编理解能力

（二）技能目标：熟悉分组制定方案流程，掌握改进创编方案方法

（三）情感目标：提高同学间互相认同度

（四）思政目标：提高学生表达及与人沟通能力

（五）美育目标：感受造型、队形之美

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）分组制定创编方案

（二）改进创编整体方案

（三）协调素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、分组练习法、分组指导法，纠正错误法

**第十三周**

一、教学目的

（一）认知目标：熟悉PDCA闭环创编方法

（二）技能目标：熟悉分组实践内容，掌握改进创编健美操动作方法

（三）情感目标：善于接受同学和老师提出的意见和建议

（四）思政目标：培养学生良好的执行力及领导力

（五）美育目标：感受音乐与动作配合之美

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）分组实践练习

（二）改进创编体式

（三）协调素质练习

三、教学学时安排

2学时

* 1. 教学方法

讲授法、示范法、分组练习法、分组指导法、纠正错误法

**第十四周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解自身本体感受和身体适应能力

（二）技能目标：初步掌握健美操创编成果

（三）情感目标：提高处理问题能力

（四）思政目标：自我检查和修正提高能力，处理好集体和个人的关系

（五）美育目标：感受自创成果之美

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习健美操创编成果

（二）灵敏素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

指导法、重复练习法、纠正错误法

**第十五周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解自身可达到的技能难度目标

（二）技能目标：熟练掌握健美操创编成果

（三）情感目标：培养互相信任能力

（四）思政目标：工匠精神、坚持不懈努力的品质

（五）美育目标：感受自创成果之美

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习健美操创编成果

（二）健美操创编成果考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

指导法、重复练习法、纠正错误法

**第十六周**

一、教学目的

（一）技能目标：健美操创编成果考试

（二）情感目标：收获友谊，收获快乐

（三）思政目标：善于欣赏别人成果，发现别人优点，为别人鼓掌

（四）美育目标：树立正确的审美观

（六）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

（一）复习健美操创编成果

（二）健美操创编成果考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

练习法、指导法

**第十七周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健美操裁判法

（二）情感目标：互相尊重

（三）思政目标：树立自由、平等、公正、法治的社会主义核心价值观

（四）美育目标：树立正确的审美观

二、教学内容

健美操裁判法

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、练习法、指导法

* 1. 自主学习

学生分组，课下通过网络平台搜索观看我国优秀运动员（女排队员、冬奥运动会队员等）夺金视频，感受并学习中华体育精神。

**第十八周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解优秀运动员冬奥运会夺金之路

（二）思政目标：培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、勇争第一的精神品质，同时强化爱国主义教育和理想信念教育。

（三）美育目标：感受竞技体育之美（技术美、战术美、风格美、形体美、心灵美等）

（四）劳动教育：培养学生热爱劳动习惯

二、教学内容

我国优秀运动员（中国女排、冬奥运动会夺金运动员等）案例分析

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、情景教学法、讨论法