

《健美操》教学大纲

课程编号	160020	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级专、本科		
先修课程	普通体育课				后继课程	其他体育专项			
学分	1	总学时	30	理论	实验	上机	课外		
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	余梦娇			制定日期					
大纲审核人	熊玲			审核日期					

一、课程的目的与任务：

通过健美操课的教学与实践，使学生掌握健美操运动的基本理论知识、基本技术和技能，养成终身体育的良好习惯与行为方式。

- 1、了解健美操运动的起源与发展以及健身健美操的竞赛裁判知识。
- 2、使学生在音乐的伴奏下完成健美操动作，提高协调能力、改善心肺功能，提高对音乐的理解力，对美的欣赏能力，充分表现出健美操动作的表现力和大学生的青春活力。
- 3、培养学生吃苦耐劳、勇于战胜困难的精神、团结协作的意识以及集体荣誉感。教学中，通过把健美操运动与健康和终身体育密切相联系，培养学生良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。
- 4、通过 800（1000）米/ (A)/波比跳（B）专项素质练习，提高反应、速度素质，强化心肺功能。通过基本身体素质的各种练习方法，改善学生身体机能，全面提高身体素质和健康水平，培养顽强拼搏精神和优良的意志品质，为后续体育课程内容学习打好基础。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	健美操运动概述 健身健美操的竞赛裁判知识
2	讲授 17 学时	集中与分解练习	健美操基本动作、组合及 《全国健美操大众锻炼标准》 二级套路
3	讲授 7 学时	集中与分解练习	身体素质 800、1000 米(A)/波比跳（B）
4	考核 4 学时	分组与单独考核	考核： 《全国健美操大众锻炼标准》 二级套路 身体素质：800、1000 米 (A) /波比跳（B）
合计	30		

三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
普通体育理论	健美操运动概述 健身健美操的竞赛 裁判知识	掌握基本体育运动常识，学习相关运动方法和理论知识。	掌握必备体育理论知识与方法。
《全国健美操大众锻炼标准》二级套路	整套动作学习与衔接	了解太极拳锻健美操价值，学习并掌握太极拳全套动作。	熟练掌握健美操健身方法和技能，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	速度、耐力素质	明确 800（1000）米/（A）/波比跳（B）锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项速度、耐力素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩《全国健美操大众锻炼标准》二级套路	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项速度、耐力素质成绩 (800（1000）米/（A）/波比跳（B）)	30	C	$\frac{C}{30}$

五、其他有关说明

（一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是《全国健美操大众锻炼标准》二级套路，800（1000）米/（A）/波比跳（B）身体素质练习；难点：难点是健美操的专项素质练习，处理重点难点的主要教学方式为指导、学法指导及纠错辅导。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和安全保护和帮助措施。

（二）平时成绩评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

考勤符号表示旷课打 x，迟到打圈加叉，早退打圈加勾，事病假打○。平时成绩总分为 20 分。

（1）学生着装不规范、上课玩手机、不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正等违反课堂常规等行为，经提示后依然不改者，在平时成绩总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在平时成绩总分中扣除 4—20 分。

(2) 学生上课迟到 1 次，在平时成绩总分中扣除 2 分，旷课 1 次在平时成绩总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟以上以旷课论处。

(3) 公、事假必需开具院系请假单，并签字盖章认可方准，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。累计请假达到 3 次在平时成绩总分中扣除 2 分，请假 4 次扣 4 分。

(4) 每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。

2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在学生总成绩中加 10 分。

(三) 专项技能评定方法与标准

1、考核方法：每 3—4 人一组进行考试，听音乐将成套动作完整做一遍。

2、考核标准：

分数	评分标准
90—100 分	1. 动作准确、舒展，连接自然、流畅，动作的转换和方向的变化干净利落、角度准确； 2. 表现力好，动作有激情；节奏感强，动作充分表现音乐情绪； 3. 动作轻松，有弹性，张弛有度。
80—89 分	1. 动作准确、流畅； 2. 表现力较好，节奏感较强； 3. 2-8 拍成套未配合音乐节奏、或动作比较松弛或比较紧张。
70—79 分	1. 停顿超过 1 次，每次超过 4 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 1 次； 3. 1/5 成套未配合音乐节奏
60—69 分	1. 停顿超过 2 次，每次超过 4 拍或停顿超过 1 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 2 次； 3. 1/3 成套未配合音乐节奏。
60 分以下	1. 停顿超过 4 次，每次超过 4 拍或停顿超过 2 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 4 次； 3. 1/2 成套未配合音乐节奏。

(四) 专项身体素质 1000 米、800 米跑、波比跳评定方法与标准

一、课程项目身体素质动作及要求

A、1000 米、800 米：在 400 米田径跑道分组考核，1000 米、800 米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

B、1 分钟波比跳动作标准：以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯

撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

二、评分标准：二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

A、1000、800米跑（30%）

分值	男生	女生	分值	男生	女生
	1000米(30%)	800米(30%)		1000米(30%)	800米(30%)
100	3.27	3.24	64	4.24	4.17
99		3.26	63	4.26	4.18
98	3.28	3.27	62	4.28	4.2
97	3.29	3.28	61	4.3	4.22
96	3.31	3.29	60	4.33	4.23
95	3.32	3.31	59	4.34	4.24
94	3.33	3.32	58	4.35	4.25
93	3.34	3.34	57		
92	3.35	3.35	56	4.36	4.26
91	3.37	3.37	55	4.37	4.27
90	3.39	3.38	54		
89	3.4	3.39	53	4.38	4.28
88	3.41	3.41	52	4.39	4.29
87	3.42	3.42	51		
86	3.43	3.44	50	4.4	4.3
85	3.44	3.45	49	4.41	4.31
84	3.45	3.46	48	4.42	4.32
83	3.46	3.48	47		
82	3.48	3.49	46	4.43	4.33
81	3.49	3.5	45	4.44	4.34
80	3.51	3.52	44		
79	3.52	3.53	43	4.45	4.35
78	3.53	3.54	42	4.46	4.36
77	3.55	3.56	41		
76	3.57	3.57	40	4.47	4.37
75	3.58	3.58	39	4.48	4.38
74	4.01	4	38	4.49	4.39
73	4.03	4.01	37		
72	4.05	4.03	36	4.5	4.4
71	4.08	4.05	35	4.51	4.41
70	4.1	4.07	34		
69	4.12	4.08	33	4.52	4.42
68	4.15	4.1	32	4.53	4.43

67	4.17	4.12	30	4.54	4.44
66	4.19	4.13	20	5.01	4.51
65	4.22	4.15	10	5.08	5

B、1分钟波比跳（30%）

1分钟波比跳（30%）					
分值	男生	女生	分值	男生	女生
100	33	30	55	22	19
95	32	29	50	21	18
90	31	28	45	20	17
88	30	27	40	19	16
84	29	26	35	18	15
80	28	25	30	17	14
75	27	24	20	16	13
70	26	23	10	15	12
68	25	22	5	14	11
64	24	21			
60	23	20			

六、建议使用教材以及参考书目：

- [1]黄宽柔. 形体健美与健美操（第二版）. 北京：高等教育出版社，1997
- [2]健身健美操教练员指导员培训教材. 国家体育总局体操运动管理中心, 2004, (1)
- [3]全国健美操大众锻炼标准. 国家体育总局体操运动管理中心, 2009, (8)