

《体育专选 I（健美操）》教学大纲

课程中文名称				体育专选 I （健美操）							
课程英文名称				Physical Education Elective Cours I (Aerobics)							
课程编号		10111003		课程性质		通识课		适合层次		二年级本科	
先修课程		普通体育					后继课程		体育专选 II		
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人			罗荔			制定日期			2024 年 8 月 1 日		
大纲审核人			肖鹤			审核日期					

一、课程教学目标与任务

健美操是在音乐伴奏下，以特定步伐配合手臂和身体变化所组成的操化动作为核心内容，按照一定规律组成徒手、器械的组合或成套动作，可以达到健身、竞技及表演的目的。健美操运动不仅能有效地消除身体多余的脂肪，而且能使学生精力更加充沛。其动作大方、美观、充满活力，能有效地提高人体的协调性，使身体和谐、匀称，是一项深受大学生喜爱的、普及性极强的体育项目。健美操是普通高校体育必修课中的一门选项课。通过健美操选项课的教学和科学的锻炼过程，可培养学生的艺术性、创新性，还具有集健身、健美及健心为一体的作用。健美操课程丰富的教学内容和先进的教学手段，倡导学生主动参与，乐于探索，提高交流与合作的能力，使健美操教学适应发展的需要，真正使学生成为身心健康、全面发展的新一代应用型人才。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过长跑等身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性身体素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；基本掌握健身的基本原理和方法，了解有关营养保健及卫生方面的知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

课程目标 2：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。通过健美操的练习，使学生掌握健美操专项技术技能，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，促进学生体力与智力的一并发展，使学生终身受益；使学生提高对音乐的理解力、对美的欣赏能力，充展表现大学生的青春活力。

课程目标 3：培养学生组织协调能力、合作交往能力和社会适应能力，培养学生吃苦耐劳、勇于战胜困难的精神，培养学生团结协作的意识、团队精神和集体荣誉感，形成良好的人际关系。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	3

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1、2、3	理论讲授 2 学时；考核 2 学时	课堂提问、讨论、作业
2	健美操技术 16 学时	集中与分解练习、作业、比赛
1、3	身体素质 10 学时	集中与分解练习
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
健美操理论	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。	2	2
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米、800 米中长跑运动锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（支撑课程目标 1）	10	1
《全国健美操大众锻炼标准》二级套路	整套动作学习及简单编排。	1、了解健美操锻炼价值，学习并掌握健美操全套动作。（支撑课程目标 2） 2、分组进行学习、练习、比赛。（支撑课程目标 3）	16	2
考核	1、《全国健美操大众锻炼标准》二级套路； 2、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））	1、分组进行《全国健美操大众锻炼标准》二级套路考核。（支撑课程目标 2） 2、身体素质。（支撑课程目标 1）	2	2、3

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习、学习的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	3
专项技能	对《全国健美操大众锻炼标准》二级套路学习情况进行考核	40%	2

身体素质	对身体素质练习情况进行考核 800 米（女）/1000 米（男）	30%	1
------	-------------------------------------	-----	---

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) **期末考试 70%:** 根据课程教学目标, 重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解 and 应用情况, 使学生掌握健美操运动的基础知识和基本技术, 使学生能应用健美操进行锻炼; 同时使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高; 在形态机能方面有所提高和改善, 为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) **过程考核 30%:** 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识, 使学生具备一定的合作交往能力和社会适应能力, 形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1000 米 (男)、800 米 (女) (身体素质)	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 《全国健美操大众锻炼标准》二级套路 (专项)	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注: 1) **考核题目 100%**支撑课程目标;

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

1、**考核内容:** 《全国健美操大众锻炼标准》二级套路

2、**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。

表 6 评分标准

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) 身体素质考核方法与评分标准

考核内容: 1000 米跑 (男生)、800 米跑 (女生)

考核方法: 在 400 米田径跑道分组考核, 站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时, 当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数。

表 7 身体素质考试评分标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3' 17"	100	30	3' 18"	100	30
3' 20"	98	29.4	3' 21"	98	29.4
3' 22"	95	28.5	3' 24"	95	28.5
3' 25"	93	27.9	3' 27"	93	27.9
3' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 30"	87	26.1	3' 34"	87	26.1
3' 34"	85	25.5	3' 37"	85	25.5
3' 38"	83	24.9	3' 41"	83	24.9
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
3' 45"	79	23.7	3' 47"	79	23.7
3' 47"	78	23.4	3' 49"	78	23.4
3' 50"	77	23.1	3' 52"	77	23.1
3' 52"	76	22.8	3' 54"	76	22.8
3' 55"	75	22.5	3' 58"	75	22.5
3' 57"	74	22.2	3' 59"	74	22.2
4' 00"	73	21.9	4' 02"	73	21.9
4' 02"	72	21.6	4' 04"	72	21.6
4' 05"	71	21.3	4' 07"	71	21.3
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
4' 10"	69	20.7	4' 12"	69	20.7
4' 12"	68	20.4	4' 14"	68	20.4
4' 15"	67	20.1	4' 17"	67	20.1
4' 17"	66	19.8	4' 19"	66	19.8
4' 20"	65	19.5	4' 22"	65	19.5
4' 22"	64	19.2	4' 24"	64	19.2
4' 25"	63	18.9	4' 27"	63	18.9
4' 27"	62	18.6	4' 29"	62	18.6
4' 30"	61	18.3	4' 32"	61	18.3
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 42"	55	16.5	4' 39"	55	16.5
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 02"	45	13.5	4' 49"	45	13.5
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 22"	35	10.5	4' 59"	35	10.5
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9
5' 42"	25	7.5	5' 09"	25	7.5
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 02"	15	4.5	5' 19"	15	4.5
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

五、课程有关说明

（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，长跑身体素质练习；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技术指导、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，对学生课后自主练习提出要求。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，加强学生之间的相互交流和安全保护和帮助措施。

（二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场）在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，公、事假必需开具院系请假单，并由学院领导签字认可方准，否则以旷课论处，生病必需开具医院的诊断证明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因请假累计达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

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”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。

态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C1—C10。

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

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

2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业完成给 2 分，未完成给 0 分，在平时成绩中记录。

表 8 过程训练环节

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	学生完成健美操基本知识课后习题	2	2
作业 2	学生分组练习健美操基本步伐	2	1、2、3
作业 3	学生分组练习《全国健美操大众锻炼标准》 二级套路	2	1、2、3
作业 4	学生分组完成有氧耐力训练	2	1

六、教材及参考资料

【使用教材】

[1] 张莹等. 全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解[M]. 中国健美操协会审定. 2009.

【参考教材】

[1] 于可红. 健美操教学与训练教程[M]. 北京：高等教育出版社，2021.

[2] 教育部全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S] 教体艺字[2002]13 号文件.

[3] 教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的通知. 教体艺（2014）5 号文件.