

# 西北师范大学《大学体育》健美操课程教案

## ——大众健美操二级


2012—2013 学年度第一学期


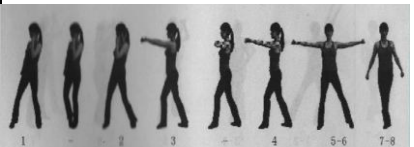
班级：2011 级健美操选修班

上课教师：张丽

### 第一次课

<b>教学 内容</b>	1. 复习第三套全国大众健美操锻炼标准一级规定动作 2. 学习第三套全国大众健美操锻炼标准二级规定动作（组合一） 3. 身体素质练习：发展下肢力量训练			
<b>教学 目标</b>	1 运动参与目标：通过教学，培养学生积极参与健美操锻炼的态度与兴趣。 2 运动技能目标：90%以上的学生掌握所学内容，并能在音乐的伴奏下完成动作，动作准确舒展，有韵律感。 3 身体健康目标：增强学生体质、锻炼学生的灵活性、协调性、发展学生的下肢力量素质。 4 心理健康和社会适应目标：使学生在学习的过程中获得愉悦感、成功感、培养学生的自信心，激发学生的积极性。调动学生学习的主动性，培养学生团队协作意识，以及乐于探究、勇于实践、大胆创新的品质。			
<b>教材 重点 难点</b>	<b>重点：</b> 组合（一）动作熟练掌握，脚步动作与手臂动作的协调配合。 <b>难点：</b> 掌握手臂动作的制动，注意动作与节奏的控制能力。			
<b>教学 过程</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时 间</b>	<b>强 度</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开 始 部 分</b>  2`	1. 课堂常规： (1) 整队集合、师生问好。 (2) 宣布本次课的教学内容 (3) 检查学生服装、安排见习生。 (4) 提出注意事项：注意安全，避免受伤	2`	小	学生按指定地点集合 集合队形： <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">                     ○-----学生                      ▲-----教师                      ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○                      ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○                      ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○                      ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○                      ▲                 </div> 要求：快、静、齐

<p>准 备 部 分</p> <p>28`</p>	<p>1 活动身体各关节： 颈、肩、胸、腰、髋、膝、踝</p> <p>2 热身部分：有氧舞蹈（街舞风格）</p> <p>①向前、后走3步吸腿（1*8） ②侧交叉步（1*8） ③半蹲（1*8） ④迈步后点地（1*8） ⑤—⑧同①—④但方向相反</p> <p>3 柔韧练习 拉伸肩、腰，腿部</p>	<p>28`</p>	<p>中</p>	<p>组织队形：体操队形</p> <pre> ○           ▲ </pre> <p>教法： 1 在音乐伴奏下，老师示范采用倒金字塔和递加循环法带领学生集体进行练习。 2. 学生在教师的口令指挥下做完成热身活动。 要求：动作放松，舒展，协调</p>
<p>基 本 部 分</p>	<p>1. 复习第三套全国大众健美操锻炼标准一级规定动作</p> <p>动作图解略</p>	<p>5`</p>	<p>中</p>	<p>组织队形：体操队形</p> <pre> ○           ▲ </pre> <p>组织教法： ①在音乐伴奏下，教师示范带领学生集体进行练习 ②纠正学生在练习过程中出现错误、不到位动作，并带领学生对重点进行练习。 ③教师针对个别动作不好的学生进行指导纠错 要求：动作要熟练、流畅，协调有力。</p>
<p>50`</p>	<p>2 学习第三套全国大众健美操锻炼标准二级规定动作组合（一）8×8拍 第一、二个八拍</p>  <p>腿部：1-4 十字步；5-8 向后踏步。</p>	<p>35`</p>	<p>中</p>	<p>组织队形：体操队形</p> <pre> ○           ▲ </pre> <p>组织教法： ① 先讲解后示范，提出本组合的重点、</p>

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p> <p style="text-align: center;">50`</p>	<p>手臂：1 右手握拳水平张开；2 左手握拳重复；3 双手伸直举起；手掌张开；4 双手放下；5~8 曲肘摆臂</p> <p>第二个 8 拍： 腿部：1-4 十字步；5-8 向前踏步。</p> <p>手臂：重复第一个 8 拍的动作。臂，手掌张开。</p> <p>第三个八拍</p>  <p>腿部：1~4 向左做 baby mambo；5~8 向后方 45 度做 mambo。</p> <p>手臂：1~2 左手叉腰，右手手掌张开，曲肘自然向前方伸直；3~4 右手叉腰，左手手掌张开，曲肘自然向前方伸直；5~8 双手在胸前握拳然后跟节奏向下张开双臂。</p> <p>第四个八拍</p>  <p>腿部：1~2 向右边 45 度做恰恰；3~4 左脚向前 45 度踏步，右脚点地；5~6 左脚回复，右脚点地；7~8 左脚向后踏步，右脚点地。</p> <p>手臂：1~2 左手在胸前握拳曲肘，右手握拳向右下方伸直；3~4 双手在胸前水平握拳，向前出拳两次；5~6 双手握拳，水平伸直；7~8 双手向下摆臂。</p> <p>第五~八个 8 拍： 与前四个 8 拍动作相同，左右相反。</p>	<p style="text-align: center;">35`</p> <p style="text-align: center;">中</p>	<p>难点及要求</p> <p>②采用递加循环练习的方法，在老师的带领下随着音乐的伴奏，让学生保持一定的运动强度学习动作。</p> <p>③ 在教学中，采用镜面示范、背面示范、侧面示范相结合的原则，使学生全面掌握整个动作的过程。</p> <p>④ 学生在重复练习过程中，老师采用口头提示和非口头提示的方法提高动作质量。</p> <p>⑤ 老师采用分解变化法，纠正学生的动作。</p> <p>要求：</p> <p>① 任何一个动作无论是脚尖或脚跟先着地，但都必须经过全脚掌的滚动过程。</p> <p>②所有动作都必须有弹动。</p> <p>③身体姿态应有控制，避免过分伸展造成身体的损伤。</p> <p><b>重点：</b>组合（一）动作熟练掌握，脚步动作与手臂动作的协调配合。</p> <p><b>难点：</b>掌握手臂动作的制动，注意动作与节奏的控制能力。</p> <p><b>学生学习：</b></p> <p>① 认真观察教师示范和讲解，积极模仿。</p> <p>② 在教师的带领下进行练习</p> <p>③ 各学习小组由组长负责，进行练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。</p> <p>④ 在教师带领下跟音乐集体进行练习</p> <p>要求：</p> <p>① 态度积极认真，做到不懂就学，不会就问。</p> <p>② 动作协调、有力</p> <p>③ 与音乐配合较好</p>
---	--	---	--

<p>基本部分</p> <p>50`</p>	<p>3. 身体素质练习：发展下肢力量训练</p> <p>(1) 原地直体跳 2×30 次</p> <p>(2) 原地收腹举腿跳 2×20 次</p> <p>(3) 蛙跳 2×10 米</p>	<p>10`</p>	<p>中高</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>把学生分成 A、B 两组，A 组学生练习时，B 组学生原地休息。A 组学生练习一组动作后换 B 组学生练习。</p> <p><b>要求：</b></p> <p>练习要认真，保质量，保次数</p>
<p>结束部分</p>	<p>1. 放松运动 （波浪组合）</p> <p>① 整理呼吸</p> <p>② 手臂前波浪</p> <p>③ 手臂侧波浪</p> <p>④ 手臂螺旋波浪</p> <p>⑤ 躯干侧波浪</p> <p>⑥ 躯干前后波浪</p> <p>⑦ 平衡练习</p>	<p>8`</p>	<p>小</p>	<p><b>组织队形：</b> 体操队形</p> <pre> ○ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>教法：</b> 在音乐配合下，教师示范带领学生集体进行练习。</p> <p><b>要求：</b> 动作协调放松，呼吸自然，拉伸到位。</p>
<p>分</p> <p>10`</p>	<p>2. 课堂小结</p> <p>3. 宣布下课，</p> <p>4. 归还器材</p>	<p>2`</p>	<p>小</p>	<p><b>组织队形：</b></p> <pre> ○ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>课后注意事项：适量饮水，运动半小时后进食</p>

# 西北师范大学《大学体育》——健美操课程

## 说课稿

尊敬的各位评审专家、老师、同学们大家早上好！

我是来自西北师范大学体育学院的张丽，我所教授的课程主要有：《大学体育》——健美操课程、全校综合教育类课程——男女健美操以及体育学院学术型硕士研究生学位课程——健美操运动实践。在 15 年的健美操教学中让我感触最深的便是，和学生一起运动、一起快乐，是她们让我保持一颗年轻的心，更加敦促自己不断充实，以便带给她们最前沿的健身知识和更健康的生活方式。

今天我要展示的是《大学体育》——健美操课程，《大学体育》课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。我校根据学生的实际情况，在大学一、二年级的《大学体育》课程中，开设了各类选项课，健美操是其中的一项。健美操运动是以人体为对象，以健美为目标，以肢体锻炼为内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的体育锻炼项目。按照不同的目的和任务，健美操运动可分为：健身健美操、竞技健美操和表演健美操三大类。在《大学体育》——健美操教学中，主要以学习健身健美操为主，健身健美操也称大众健美操，是以健身为目的，旨在全面活动身体，发展身体，其强度和难度相对较低，可为社会不同年龄、层次的人所采用的一种锻炼方法。它的特点是：（1）简单易学；（2）内容丰富；（3）针对性强；（4）效果显著。

### 一 健美操课程教学设计的指导思想

本课程以《全国普通高等学校体育课程指导纲要》、《大学生体质健康标准》为指导，遵循“健康第一”的指导思想，结合西北师大《大学体育》课程的培养目标、要求和实际情况制定教学计划。把课程内容与提倡个性发展相结合，倡导学生自主探究的学习模式，并关注学生的个体差异和不同需求，面向全体学生，进而提高学生学习的积极性，激发学生锻炼的兴趣，为树立终身体育意识奠定基础。在教学过程中，加强学生模仿自学，自编自练的能力，使学生能够灵活运用所学的知识，让学生在在学习过程当中获得成就感，提高学生的审美观及表现力，形成自信，自尊，乐观等良好的心理品质，培养学生互相探究、团结合作的精神，促进身心全面协调发展，增强社会适应能力。

### 二 教学目标

《大学体育》——健美操的主要教学目标：

1. 运动参与目标：培养学生积极参与健美操锻炼的态度与兴趣并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识。
- 2、运动技能目标：使学生熟练掌握健美操运动的基本技能和方法，能够科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。能参与到改编动作的行列中，并提出宝贵的意见，20%左右的学生能起到带头的作用。
- 3、身体健康目标：增强学生体质、增进健康，塑造良好的身体姿态、锻炼学生的灵活性、协调性、发展学生的灵敏素质。
- 4、心理健康和社会适应目标：使学生在学习的过程中获得愉悦感、成功感、培激发学生的自信心和积极性，使学生养成积极乐观的生活态度。培养学生团队合作精神，正确处理竞争与合作关系，进而形成良好的社会行为习惯，以及乐于探究、勇于实践、大胆创新的品质。

### 三 教材与学情分析

#### （一）教材分析

教材选国家体育总局体操中心出版的《全国健美操大众锻炼标准（三）》（简称《大众锻炼标准》）。《大众锻炼标准（三）》依据有氧运动的规律，结合国际有氧运动发展趋势，针对我国大众健身具体情况而设计。在创编中遵循了有氧、安全、简单易学、循序渐进和提高身体基本素质的原则，适合不同年龄和不同体能的人群的需要。《大众锻炼标准（三）》一共包括一至六级动作，其中一为入门级，二、三级为初级，四五级为中级，六级为高级。本课程选用一至三级作为教学内容，一至三级动作练习的目的是进行中等强度的有氧练习和低难度的腰腹及上肢力量练习，所有的动作和变化都是健美操练习中的常见动作和典型动作，因此一至三级健美操是很适合大学生身体发展的需要。

#### （二）学情分析

大学生在校期间正处于生长发育的高峰时刻，尤其是女生，她们对自身的形体、气质都很关注，而作为教学内容的健美操，不仅有悦耳动感的音乐背景，而且其追求人体健与美的运动特点正可以满足大学生向往美、追求美的心理需求。而且健美操的种类和练习形式多样，还可以满足不同个性的需要。

### 四 教材的重点和难点

**重点：**动作的规范性的掌握，重点在于脚步动作与手臂动作的协调配合。

**难点：**掌握动作与节奏的控制能力。

### 五 教学设想

#### （一）教师的教法

- 1、健美操是一项结合了体操、舞蹈、音乐等项目特点的综合性体育锻炼项目，他的重要特点就是具有强烈的娱乐性与表现力。随着健美操的发展，它融合了越来越多的舞蹈动作，形成了风格各异、形式多样的健美操。所以在课堂的准备活动中加入了具有爵士风格、拉丁风格和街舞风格的健身操，以此来激发学生的学习兴趣，提高学生的舞蹈素养。
- 2、在新授内容中采用递加法进行教学，使学生在音乐中逐步建立完整的动作概念。
- 3、通过手势、语言激励等，引起学生注意，激发兴趣，提高学生的参与意识
- 4、通过师生互动活动，营造良好的学习氛围
- 5、在学生掌握动作的基础上，教师给与学生要起一定的引导作用，帮助学生一起完成规定健美操队形的创编过程，使学生在在这个过程中，学会思考，学会合作，通过积极探索，初步了解和体验创编健身操的乐趣，提高学生的韵律感和协调性，感受同学间的互相合作。
- 6、通过展示创编成果，使学生能充分体验与他人协作获得成功时的喜悦，使学生身心得到全面发展。
- 7、在课堂的结束部分会加入一些目前比较流行的如：瑜伽、普拉提等健身项目，使学生的身心得到全面恢复。

## （二）学生的学习方法

- 1、学生在老师的带领下学会一组新的动作，体会运动带来的快乐。
- 2、学生采用“小组合作学习”法，学习小组是由学生根据班级和宿舍以及学习能力的强弱进行的组合，这种学习方法有利于调动学生学习的主动性，培养学生团队协作意识，让每位学生都感到“我可以”，提高学生的自信心，体验学习和成功带来的乐趣
- 3、在互学互练中，通过学生的自主学习能力，增进同学相互合作的精神及友谊
- 4、自评互评，看到自己的不足，学习别人的优点。

## 六 教学过程

### 1、激发兴趣，活跃氛围

以爵士、拉丁、街舞等风格的有氧舞蹈为热身目的的同时活跃课堂氛围，增进师生之间、生生之间的交往能力。

### 2、复习、学习组合动作，人人参与。

复习或学习健美操成套步伐组合动作，教师以递加循环法进行教学示范教学，使学生熟练掌握成套动作，并对重点内容进行强调和示范，加强学生动作的规范性。

### 3、小组学习，开拓创新

以小组为单位，在小组长带领下进行练习、创编、展示。在创编过程中，教师巡回辅导。培养学生相互合作的团队精神

### 4、展示自我，激情飞扬

### 5、身心恢复

## 七 预期效果

1. 95%的学生能熟练掌握健美操成套动作。
2. 90%的学生能参与到改编动作的行列中，并提出宝贵的意见，20%左右的学生能起到带头的作用。
- 3、心理健康目标：85%的学生能从中获得愉悦感、成功感。