**体育与健康 （含民族民间体育手册）**

**课时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 体育与健康概述 | 7 |  |
| 2 | 运动卫生保健 | 9 |  |
| 3 | 职业体能 | 9 |  |
| 4 | 球类运动 | 13 |  |
| 5 | 速度竞技运动 | 7 |  |
| 6 | 操舞类运动 | 6 |  |
| 7 | 户外运动 | 6 |  |
| 8 | 传统武术 | 7 |  |
| 9 | 健身气功 | 8 |  |
| 合计 |  | 72 |  |

**第6课 操舞类运动**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课题** | **高校体育** | |
| **课时** | 6课时（270 min） | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 了解健美操运动的起源与发展、特点与锻炼价值。  2. 掌握健美操的基本动作。  **思政育人目标：**  通过学习操舞类运动，让学生体会到健美操运动的乐趣，并积极参加健美操运动。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**健美操  **教学难点：**体育舞蹈 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法、演示法、实践法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | **第1节课：**课前任务→ 考勤（2 min）→ 知识讲解（33 min）→课堂测验（10 min）  **第2节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第3节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第4节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第5节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第6节课：**观影活动（40 min）→课堂小结（5 min） | |
| **教学过程** | **主要教学内容及步骤** | **设计意图** |
| **课前任务** | **【教师】布置课前问答题：**  （1）你了解健美操吗？  （2）你知道怎么掌握健美操的基本动作吗？  **【学生】提前上网搜索了解，查阅资料，了解问题，熟悉教材** | 通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望 |
| **考勤 （2 min）** | * **【教师】清点上课人数，记录好考勤** * **【学生】班干部报请假人员及原因** | 培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解 （23 min）** | **【教师】讲解健美操（一）**  一、健美操运动的起源与发展  现代健美操是从 20 世纪 60 年代初开始萌芽的，这种体操带有娱乐性，简单易学，深受人们喜爱，20 世纪 70 年代在美国迅速兴起，掀起热潮。美国健美操代表人物简·方达为健美操在世界的推广作出了杰出贡献。健美操于 20 世纪 70 年代末 80 年代初传到我国。  1986—1988 年，健身健美操和竞技健美操在我国得到了长足的发展。继 1986 年 4 月在广州举行的我国首次“全国女子健美操邀请赛”后，1987 年 5 月在北京又成功地举办了首届正式的竞技健美操比赛——“长城杯”健美操邀请赛。为了有组织、有计划地推动全国大学生健美操运动的发展，1992 年 2 月，在北京成立了中国大学生体育协会健美操艺术体操分会。1992 年 9 月，中国健美操协会在北京的正式成立，标志着我国健美操运动进入一个崭新的发展阶段。  二、健美操运动的特点与价值  **（一）塑造美的形体，培养端庄体态**  经常参加健美操运动，可以帮助人们减少体内多余脂肪，特别是增加胸背肌肉，消除腰腹部沉积脂肪，使体态变得丰满，线条优美，维持人体能量的收支平衡，控制体重，保持健美的体形。  **（二）调节心理活动，缓解精神压力**  健美操是在音乐伴奏下的一种充满青春活力的体育运动，它可使人们在轻松愉快的气氛中锻炼，使人陶醉在美的韵律之中，从而忘却自己心理上的紧张与烦恼，使心情变得愉快，精神压力得到缓解，进而使自己拥有最佳的心态，身体更具活力。  **（三）增强社会交往能力**  人们在参加健美操锻炼时都是在集体场所进行的，把“我”置于“我们”之中，使练习者体验个人与集体的关系。这种锻炼方式扩大了人们的社会交往面，把自己从学习、工作和家庭的单一环境中解脱出来，认识更多的人，开阔眼界，为自己的生活开辟新天地。  **（四）提高身体素质，提高艺术修养**  经常参加健美操运动可以使肌肉的力量、耐力、协调、灵敏、柔韧等素质得到提高。健美操不同于其他有氧运动项目之处在于它配以轻松欢快的音乐，在健身的同时能带给人们艺术享受。  **【学生】理解记忆** | 学习“健美操（一）”课程性质和内容。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10 min）** | **【教师】健美操运动的特点与价值**  **【学生】讨论并发表自己的见解** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】健美操（二）**  三、健美操重要赛事组织及赛事  **（一）国际体操联合会**  国际体操联合会于 1881 年 7 月 23 日成立，总部设在瑞士利斯，是最早成立的国际单项体育联合会，并得到国际奥委会的承认。1994 年 5 月 9 日至 13 日在瑞士日内瓦举行了国际体操联合会第 69 届代表大会，会上决定接受健美操为其所属项目，成立国际体操联合会一竞技健美操分会，并于 1995 年举办了首届世界健美操锦标赛。1999 年，国际体操联合会又合并了蹦床、技巧项目，目前成为拥有体操、艺术体操、健美操、蹦床、技巧、大众体操六大单项的体育组织。  **（二）国际健美操联合会**  国际健美操联合会，简称 IAF（International AerobicFederation），成立于美国，当时称Fitaerobics International Association（FIA）。FIA 有两个总部，一个设在美国，管理北美、南美、西欧事务；另一个设在日本，管理亚洲、东欧和大洋洲事务。1989 年 FIA 更名为 IAF，同时美国总部的职能被接管，总部改设日本。目前有 20 多个会员国。  **（三）国际竞技健美操冠军联盟**  国际竞技健美操冠军联盟成立于 1990 年，总部设在美国加利福尼亚州洛杉矶市。国际竞技健美操冠军联盟是国家会员制机构，它负责组织协调世界各国健美操的活动、事务和竞赛，每年举办世界健美操冠军赛，1997 年又举办了第一届世界青少年健美操锦标赛。  强体魄 · 铸精神  **“一字马女孩”：在热爱中绽放青春**  2020 年 7 月 8 日是当年高考的最后一天。湖南长沙第一中学考生罗子欣在结束高考后冲出考点大门，在考点门外完成了两个健美操“一字马”动作。湖南日报摄影记者辜鹏博捕捉到这一瞬间，照片随即在网络走红。  辜鹏博回忆：“当时我正守候在考场外，突然看到一个女孩做出这个动作。那一刻，我感受到了青春的活力和对未来的憧憬，立即下了快门。”“那个动作是对过去的告别，也是对人生新阶段充满信心的表达。”罗子欣说。  高考备考期间罗子欣一直坚持健美操训练，“一字马”动作也成为她表达喜悦与释放压力的自然表现。“用我热爱的健美操动作来告别高中时光，在当时最适合不过了。”她说，“也希望自己之后的日子能够一往无前、一马平川”。  罗子欣的“一字马”功底源于她对健美操的“热爱”。小学二年级时，罗子欣被教练选入健美操队试训，“第一节课一直在蹦蹦床，还可以在海绵池里打滚，我玩得很开心，就这样在队里留了下来。”罗子欣回忆说。直到初二时，面对陡然增大的学习压力和每天至少两个小时的健美操训练，罗子欣有过短暂的动摇。“但我又把自己说服了，热爱的事情咬牙也要继续。”罗子欣说。  坚持和汗水结出硕果。因在全国健美操比赛中取得优异成绩，2018 年罗子欣被授予“国家一级运动员”称号。高考填报志愿时，因为对设计的热爱，罗子欣选择了中国美术学院工业设计专业。上大学后，她凭借优异的专业成绩连续四年荣获奖学金。  2024 年大学毕业后，罗子欣回到长沙这片她热爱的地方，她希望为家乡发展贡献力量。从“一字马女孩”到新时代设计师，罗子欣的成长历程展现了当代青年追求梦想的坚韧。罗子欣说：“我希望更多人勇敢追随自己的内心，在自己‘热爱’的领域绽放光彩。”  **【学生】掌握健美操重要赛事组织及赛事** | 理解健美操（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述健美操重要赛事组织。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了健美操（二），课后要多加记忆。健美操是一项深受广大群众喜爱的、广泛普及的，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】健美操（三）**  一、健美操的基本动作学练  健美操技能包含了健美操基本动作和成套组合动作，健美操基本动作的练习使人们具有良好的协调性、正确的基本姿态，这成了学习成套动作的基础。基本动作包括基本手型、身体各部位基本动作和基本步伐等。可按表 6-1-1 进行学练。              二、健美操组合动作学练  掌握了健美操基本动作，接下来就可以进行成套组合动作练习。可按表 6-1-2 进行学练。      **【学生】掌握高校体育的目标** | 理解健美操（三），边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述制订运动处方**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了健美操（三），课后要多加记忆。健美操中大量吸收迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踩动作，特别是髋部动作，这给健美操增添了活力，同时也有利于减少臀部和腹部的脂肪堆积，有利于改善动作的协调性和灵活性。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】体育舞蹈（一）**  一、体育舞蹈的起源与发展  体育舞蹈也称“国际标准交谊舞”，由社交舞转化而来，是融体育、音乐、舞蹈为一体，以身体运动的舞蹈化为基本内容，以双人或集体配合为主要运动形式的娱乐性体育运动项目，分 2个项群、10 个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹舞、维也纳华尔兹舞、探戈舞、狐步舞和快步舞，而拉丁舞项群包括伦巴舞、恰恰舞、桑巴舞、牛仔舞和斗牛舞。  1924 年，英国皇家舞蹈教师协会对原“舞种”“舞步”“舞姿”等进行规范整理，制定比赛方法，并于 1925 年正式颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步 4 种舞的步伐，总称摩登舞，首先在西欧推广并进行了比赛，继而又推广到世界各国，受到了许多国家人民的欢迎和喜爱。1947 年在德国柏林举行了第 1 届世界标准交谊舞锦标赛。随着此种舞蹈在世界的不断推广，其自身也得到了发展，摩登舞中又增加了维也纳华尔兹舞。  国际标准交谊舞于 20 世纪 30 年代传入中国，80 年代发展较快。1987 年，我国举办了第 1届全国国际标准舞锦标赛，以后每年举行一次。1991 年中国体育舞蹈运动协会成立，同时，体育舞蹈以其丰富的艺术内涵和观赏价值以及特有的锻炼效果，成为我国全民健身休闲运动项目之一。  二、体育舞蹈运动的功能与价值  **（一）体育舞蹈的健身价值**  体育舞蹈对人体运动系统、心血管系统、呼吸系统都具有十分重要的意义，它可以改善人体骨骼、肌肉、血液供应及脑细胞的氧气供应能力，提高肌肉力量、韧带柔韧性和关节灵活性，是一项极有价值的体育健身运动。  舞蹈是“情动于中而形于外”的运动，在翩翩起舞的过程中，人的注意力集中在欣赏优雅的舞曲，依照音乐的节奏将内心的情感抒发在舞姿上。由于注意力的转移，使机体其他部分得到调整和休息。所以体育舞蹈在消除疲劳、陶冶情操、康复机体、消除心理障碍、协调人际关系等方面有积极的作用。  **（二）体育舞蹈的美学价值**  现代体育运动许多项目对美的要求越来越高，如艺术体操、健美操、花样游泳、花样滑冰、武术等。而体育舞蹈是最具特色的项目之一，为人们创造大量的审美客体，其运动过程就是创造美的过程。通过体育舞蹈的训练，可使人体外形更加匀称和谐，体态更加刚健优美，动作刚柔相济。这既能满足自我实现美的愿望，也能成为他人的审美客体。所以经常参加体育舞蹈运动，可以塑造优美的体形，形成典雅的姿态，并在体育舞蹈优美的音乐和优美动作的影响下，不断地进行着感知、情感、想象、理解等审美活动，提高审美能力。  **（三）体育舞蹈的教育价值**  社交舞蹈是西方贵族在宫廷沙龙中举行的一种社交礼仪活动，也是当时的贵族青年接受礼仪教育的一项内容。活动的价值取向主要侧重礼仪性，而不是单纯地追求舞蹈技术和技巧。在整个活动中男女舞伴处处表现出不俗的仪表、得体的举止、高雅的风度和谈吐，这些礼仪规范很大程度上被现代体育舞蹈所继承。练习体育舞蹈可以培养人规范的礼仪、高雅的气质和优雅的谈吐，全面提升人的人文素养，在以后的社交活动和职业生涯中占得先机。  拓展阅读  **体育舞蹈礼仪**  1. 注意礼貌邀请  跳舞时，要注意男女舞伴之间的礼仪规范，男舞伴要主动地、有礼貌地邀请女舞伴跳舞，被邀请的女舞伴一般不要拒绝。舞毕要互相致谢，男舞伴要将女舞伴送回原来的座席。  2. 遵守舞场“行规”  男女舞伴起舞后要绕舞池中心逆时针方向行进，不管跳多少花样，总的舞流方向不能乱。切忌横冲直撞，旁若无人。一旦发生冲撞，要主动向对方表示歉意。  3. 专心于音乐舞蹈  在跳舞过程中不要讲话，不要东张西望。要专心听音乐，随着音乐的节奏和旋律，通过舞姿、舞步来领会和体现美的意境，获得美的享受。  4. 注重行为仪表  进舞场后不要吸烟，叼着烟卷跳舞是极不文明的行为。要注意服装整洁，穿着拖鞋、背心、短裤、凉鞋跳舞都是不礼貌的。  三、体育舞蹈的基础知识  （1）舞程向。在一个舞池中，为避免互相碰撞而规定舞者必须按逆时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。  （2）舞程线（简称 L.O.D）。沿舞程向方向行进的路线叫舞程线。在跳交谊舞时，为了防止碰撞，有序进行，必须有规定的行进路线。  （3）舞姿。泛指舞者跳舞的姿态。  （4）合对位舞姿（闭式舞姿）。“合”指男女交手握抱；“对”指男女面对面。泛指男女面对双手扶握的身体位。  （5）开式舞姿。指男士的右侧与女士的左侧身体紧密贴靠，身体的另一侧略向外展开成“V”形的站立或行进的身体位置。  （6）影子位舞姿。男女舞伴向同一方向重叠而立，形影相随的身体位置。以女士居前较常见。  （7）升降动作（起与伏）。是指在跳舞时身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。  （8）节奏。指一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。  （9）速度。指音乐速度，即每一分钟内所演奏的小节总数。  （10）组合。两个或两个以上的舞步型的结合。  （11）套路。由若干个组合串编而成的一套完整的舞步型。  （12）基本舞步。构成一种特定舞蹈的基调舞步型。  （13）擦步。指当动力脚从一个开位向另一个开位移动时，必须先与主力脚靠拢，而重心不变的舞步。  （14）滑步。指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。  （15）锁步。指两脚前后交叉的舞步。  四、体育舞蹈重要赛事  **（一）黑池舞蹈节**  黑池舞蹈节创办于 1920 年。第 1 届黑池英国公开锦标赛于 1931 年在黑池“冬园”中的皇后舞厅中举行。舞蹈节于每年 5 月在英国北部小镇黑池举行，其中除了为期 7 天的国际标准舞锦标赛以外，还包括了世界性国际标准舞会议、舞蹈服装以及舞蹈用品汇展等。一年一度的英国黑池舞蹈节又被誉为“国标舞的奥运会”，是各国国标舞选手心中的圣殿，更是展现各国国标舞发水平的重要舞台。  **（二）UK 公开赛（UK Open Championships）**  UK 公开赛是英国乃至世界上历史最为悠久的舞蹈赛事，它定于每年的 1 月下旬在英国伦敦南面小镇佰恩茅斯国际中心（Bournemouth International Centre，BIC）举行，UK 公开赛一般分为职业组摩登舞、拉丁舞，职业新星组，业余组，业余 21 岁以下组，壮年组等组别，赛程 3 天。  **（三）世界锦标赛**  世界锦标赛是世界三大国标舞（体育舞蹈）赛事之一，于每年 10 月中旬在英国举行，历时 3天。除了设置与 UK 公开赛相同的组别外，还有 16～14 岁少年组、14～12 岁少年组、12～6 岁少儿组，是三大体育舞蹈赛事中唯一一个设置了少年组的国际体育舞蹈赛事。  **【学生】掌握体育舞蹈运动的功能与价值** | 掌握体育舞蹈（一），边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述体育舞蹈重要赛事。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了体育舞蹈（一），课后要多加记忆。体育舞蹈也称“国际标准交谊舞”，是体育运动项目之一，是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】体育舞蹈（二）**  一、体育舞蹈的基本姿势学练  体育舞蹈的基本姿势包括站立姿势、持握姿势和舞姿。可按表 6-2-1 进行学练。      二、体育舞蹈基本舞种动作学练  体育舞蹈基本舞种有十个。这里介绍在大学生群体中较为流行的华尔兹舞和恰恰舞的动作。可按表 6-2-2 进行学练。        **【学生】掌握体育舞蹈的基本姿势学练** | 分析体育舞蹈（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述体育舞蹈基本舞种动作学练。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了体育舞蹈（二），课后要多加记忆。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格，根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **观影活动**  **（40 min）** | **【教师】组织学生观看《翻滚吧！阿信》**  **影片概述：这是一部根据导演林育贤哥哥林育信真人真事改编的电影 。影片讲述了彭于晏饰演的阿信，原本是一名天赋异禀的体操选手，却因家庭和生活的种种原因误入歧途。但心中对体操的热爱从未熄灭，在经历重重困难后，阿信为了圆梦，排除万难重新踏上体操舞台 。**  **精彩影评：**电影中，阿信在赛场上的每一次翻滚、跳跃，都展现出体操运动的力与美，还巧妙地融入了跳舞和武打元素，颠覆了观众对体操的传统认知。阿信在面对困境时不屈不挠的精神，更是激励着每一位观众勇敢追求自己的梦想 。  **【学生】参与活动，回答问题。** | 组织学生观看《翻滚吧！阿信》，边看边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  在课堂上引入这部电影，能让学生深入了解体操运动，感受体操运动员为梦想拼搏的热血与坚持 。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **教学反思** | 课程强调综合性，克服了学科门类过多、相互独立的倾向。因此课程中所体现的这种融合，能使学生间接地从综合学科中学到宽容，也能在经历综合的学科教育后，以全面的观点和多元的视角来处理和解决实际问题。 | |