

# 健美操说课

- ◆ 三江学院体育部
- ◆ 权国睿



# 健美操



- ◆ 尊敬的评委、老师、同事们大家好：
- ◆ 我本次说课的内容是健美操。
- ◆ 本次说课主要分为以下几点说明：1、指导思想 2、教学内容 3、教材分析 4、学情分析 5、教学目标 6、教学重、难点 7、教学方法的运用 8、教学过程 9、预计效果 10、场地器材。
- ◆ 下面我分别进行具体说明：

# 一、指导思想

- ◆ 依据大纲的要求，新的体育与健康课程在教育方式、教学内容、教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学生身心发展为目标，以健康第一为指导思想，对于本科教育阶段的大学生来说更要关注其运动的快乐感，培养他们良好的体育锻炼的习惯，并形成终身体育锻炼的意识。



# 一、指导思想

- ◆ 因此，在课堂教学中除了传授健美操基本步伐之外，还要讲明所学内容，对发展身体素质 and 增强体质的作用，让健康第一的思想落实到实处，同时也要注重培养学生组织能力、创新能力，吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。



## 二、教学内容

- ◆ 学习第三套全国大众健美操四级的动作。





### 三、教材分析

- ◇ 健美操是一项深受广大群众喜爱、普及性强，集体操、音乐、健身娱乐于一身的体育运动，起源民间，来自于大众，是全身性、快节奏、运动量适中的运动，对参加者的身心都很有好处。
- ◇ 健美操的动作具有强烈的节奏型，并通过音乐充分表现出来，节奏强劲有力，旋律优美，力与美是人类有史以来所追求的身体状况的最高境界，而健美操运动中，无论是健身健美操还是竞技健美操，无不处处表现出健与美的特征，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

## 四、学情分析

- ◆ 1.大学生正处身心发展的重要时期，他们的年龄特征是：模仿能力强，好动，好奇心强，敢于自我表现。
- ◆ 2.运动参与能力：性格、爱好都有很大的差异，部分学生往往表现出害羞的一面，而男生则会无所顾忌地表现自我。因此，一些带有模仿性、表现性强的练习，很能激发学生的学习兴趣，健美操恰恰是一种刚柔兼备的项目，能表现男生的刚强，又能体现出女生的柔美。

## 五、教学目标

- ◆ 1.认知目标：掌握组合动作名称和顺序及特点，提高学生对健美操的兴趣。
- ◆ 2.技能目标：通过学生观察、模仿、互相交流，尝试练习、使80%的学生领会每个动作，做到路线清晰、手型、步法正确到位，发展协调性等素质。
- ◆ 3.情感目标：使学生能以积极的态度学习，在课堂上培养学生谦虚好学、团结协作、开拓创新的学习能力。



## 六、教学重点、难点

- ◆ 重点：第三套大众健美操四级第一个动作的动作路线。
- ◆ 难点：手脚的配合，音乐节奏的掌握，动作准确到位。



## 七、教学方法的运用

- ◆ 1.教法：根据本节课的教学内容枯燥的特点，先采用观看视频法，以学生自主探究学习为主线，以激发学生的学习兴趣，促进学生能积极主动地去学习，还采用示范法、镜面示范法，以正确优美的示范性动作感染学生，激发学生我想学的情感，为学生更好地掌握组合动作要领而打下基础。

## 七、教学方法的运用

- ◆ 2.学法：模仿学习、交流学习、探讨学习、合作学习。学生能在老师的带领下学习新的动作，体会运动所带来的快乐。通过合作交流学习，学生能感觉到我可以，提高学生的自信心，体验学习和成功带来的乐趣，在互相学习中提高学生的自主学习能力，增进同学之间的感情，自评互评，看到自己的不足，学习别人的优点。

# 八、教学过程

- ◆ (一) 导入 (25分钟)
- ◆ 1.师生互相介绍、问好及基本课堂常规。 2. 大众健美操基本步法与简单动作组合。
- ◆ 意图：学习健美操对学生的柔韧性要求很高，柔韧性的优秀直接影响到动作的质量，因此，热身时重点做到腿、腰、肩的活动，防止韧带出现拉伤和扭伤。

## 八、教学过程

- ◆ （二）展开 1.教师示范表演（5—7分钟）
- ◆ 第三套大众健美操的第一个动作组合的8\*8个动作八拍。
- ◆ 俗话说兴趣是最好的老师，教师的示范应是学生为之一振，激发学生学习的兴趣与渴望，以教师自身钢劲有力的示范动作来感染学生，进一步激发学生我很想学这些动作的欲望，使学生的求学兴趣到达最高点。



## 八、教学过程

- ◆ 2.学生尝试。（15-20分钟）健美操动作依次学习，学习过程如下：
  - ◆ （1）教师做镜面示范，同时讲解动作的名称和要领。
  - ◆ 组织形式：扇形队形，要求学生边看边听讲解模仿老师的动作，多次重复，健美操属于肢体语言，每一个动作代表学生的内心境界，模仿教师的动作很重要，先模仿上肢，再模仿下肢，最后整体模仿，在这个过程中教师随时用语言提示以强化学生的模仿能力更加逼真。

## 八、教学过程

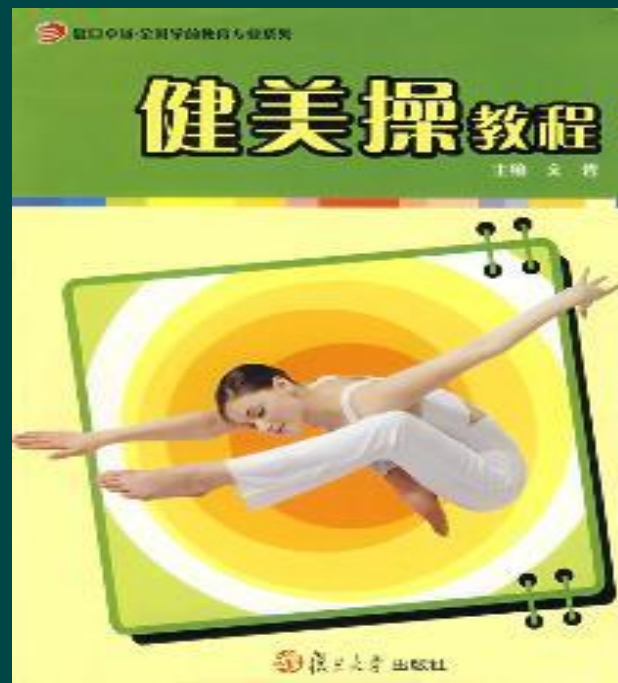
- ◆ (2) 学生自由组合，体验动作（5-10分钟）
- ◆ 组织队形：让学生（5-10）人自由组合组成学习小组，通过学生慢动作的演练，在尝试练习中发现自身动作的问题所在。
- ◆ 意图：在学生体会时，学生之间可用口令控制练习，用自己的标准纠正动作，此举发挥小组长的作用，在这个过程中教师巡回指导，鼓励学生的练习积极性，这个环节可多次重复。

## 八、教学过程

- ◆ (3) 自由体验(10分钟) 组织形式：散点
- ◆ 方法：让学生自己在充裕的实践里进行练习，教师巡回指导
- ◆ 意图：课堂上映给学生一个较大的自由学习空间，自己琢磨动作，看教学录像，体会动作，与同伴互相学习，与教师商讨动作等，重点提示学生在初步掌握动作的阶段中一定要一点，那就是不要改变方向练习，始终朝一个方向，这样会增强学生的记忆力。

# 八、教学过程

- ◆ 3.汇报表演（5-8分钟）
- ◆ 组织形式：体操队形
- ◆ 方法：先小组再集体，学生互相观察、交流、评价。



## 八、教学过程

- ◆ 意图：（1）根据学生的个体差异，重点辅导一般学生，鼓励他们建立自信心，使全班学生均衡发展，从练习活动中培养团结协作、谦虚好学的学习习惯。
- ◆ （2）充分发掘学生运动潜能，通过教师评价，促进学生改进动作的完美的动作表演，体现我能行，使学生能在表演中体验能力。



## 八、教学过程

- ◆ 放松运动（5-8分钟）
- ◆ 方法：学生微闭眼，在舒缓的音乐伴奏下缓慢的反复舒展刚刚掌握的健美操动作。
- ◆ 意图：即可达到巩固的目的，又可以放松学生的身心，使学生在轻松、愉快的气氛中结束本课。

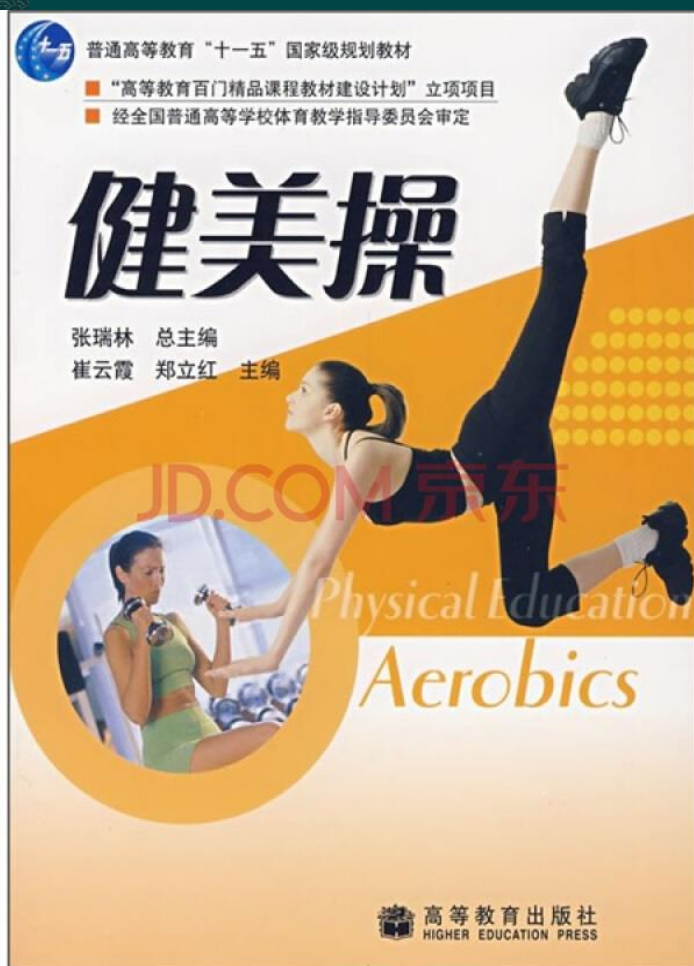


## 九、预计课的效果

- ◆ 学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽，完成率在85%左右，能基本掌握正确的动作要领，预计课的练习密度为40%左右，平均心率达到130-142次/min，让学生既出汗又脸带微笑，身心健康全面发展。

# 十、场地、器材

◇ 健美操馆，电脑一台，音响。





欢迎大家批评指正

谢谢!