



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：健美操

授课班级：2016 级体教普修

任课教师：陆瑶

工作部门：体育学院

联系方式：13890028922

510648678@qq.com

四川理工学院

2017 年 9 月

《健美操》课程实施大纲

基本信息

课程代码：10000771

课程名称：健美操

学分：2

总学时：64

学期：1 学期

上课时间：1—16 周 周二 34 节\78 节、周四 34 节\78 节

上课地点：汇北形体房

答疑时间和方式：课余时间、课堂答疑、组建本门课程学习 QQ 群、公布教师办公电话及 E-mail 进行答疑

答疑地点：上课的体操房、网络及电话

授课班级：体教 2016 级 1、3 班

任课教师：陆瑶

学院：体育学院

邮箱：510648678@qq.com

联系电话：13890028922

1.教学理念

健美操是当代国际最为流行的一种有氧健身运动，它集音乐、体操、舞蹈、表演为一体，兼有文化娱乐的内涵和体育竞赛的特点，是锻炼身体，陶冶情操的极好运动项目之一。

本课程教学以“健康第一”为指导思想，以《普通高等学校体育教育本科专业主干课程教学指导纲要》为依据，结合我校《健美操》课程本科教学大纲和教学进度开展教学活动。在教学中，以教师为主导，以学生发展为中心，充分发挥学生学习积极性和主动性，激发学生健美操课程学习兴趣，帮助学生树立终身体育的意识；紧扣体育教育本科专业培养目标，加强理论与实践结合，紧密结合课程的特点，注重培养学生展现自我的自信心和超越障碍、克服困难的顽强意志品质，注重培养学生合作意识和互助团结的精神，在个性得到充分发展的同时，养成遵守纪律的习惯，并使体育与音乐、舞蹈相结合的教育在健美操课程教学中得到有效的贯彻落实。

在教学中还应采取生本教育，一切以学生为主，老师们要做的是诱导并开发学生的这种本能。生本教育是为学生好学而设计的教育行为，教师是学生学习的合作者、引导者和参与者。在这种教学理念指引下，传统教学模式将被代替，教学过程不是在忠实地执行课程计划，而是一种动态的、发展的、富有个性化的课程实施。师生在愉快、和谐的氛围中互相学习、互相进步，学生个性得到张扬，学生思维得到了碰撞激发。为此，我们在上课前、课中与课后，不仅要关注学生的学习动态，还要关注学生的道德生活和人格的培养，以便使学生不仅增长了学科知识，同时健全的人格也得到了形成。

2. 课程介绍

2.1 课程的信息

中文名称：健美操	
英文名称：aerobics	
课程类别：普修课	
学分：4	学时：64
开设学期：2017-2018 学年第 1 期	学时分配：每周 4 学时

主讲教师情况					
姓名	陆瑶	性别	女	职称	讲师
学科方向：健美操教学与训练					

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

健美操是以人体为对象，以健、力、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，以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。它起源于美国，其英文“aerobics”，意思为“有氧运动”或“有氧操”。“健美操”是我国学者根据它的运动特征所起的中文名字。

健美操在高校体育教学中已是一项开展较普及的体育活动，也是我国重点发展的运动项目之一，在高等院校的课程设置中，健美操是一门主要课程，同时，从国家体育总局对我国群众体育的发展调查显示来看，健美操位于城乡居民参加体育活动时所选择的 17 个最受欢迎项目中的首位。

在我校，体育教育专业还没正式招生以前，在大学体育课程里面就开设了健美操这个项目，正因如此，从 2003 年我校体育教育专业成立后，健美操课程就一直是首推的基础必修课程之一。与其它课程相比，健美操是一种与时俱进的体育课程，他的时代方向随着社会的发展、人们的需求而改变。自 2003 年以来，我校为全国各地的中小学、体育干事、社区指导员等输送了大量的人才，为我国的学校体育、群众带来了不可泯灭的作用。

2.3 课程的前沿及发展趋势

随着社会的进步，改革开放的不断深入，现代学生参加体育锻炼过程中所表现出来的“求新心理”以及求趣、求知、求动的心理活动日益突出，他们需要呼吸时代新气息。因此，我校培养体育师资的目标应适合这种取向。健美操运动具有强烈的时代气息，是一项具有鲜明特色和强烈时代感的体育项目。在高校，尤其是面对培养体育师资力量的高校，学生都会健美操教育是我校的培养目标。

健美操根据活动的目的和所解决的主要任务分为大众与竞技两大类。大众健美操的开展与普及，直接影响竞技健美操的发展，它为竞技健美操奠定坚实群众基础。目前，我国竞技健美操处于国际接轨阶段，展现运动员对力量、柔韧、协调、节奏、审美及表现力等诸面的

释放与控制。大众健美操处于全民健身推广套路实施与健美操流行课种（如街舞、拉丁、瑜伽、踢踏舞、肚皮舞等等）的推广，结构体现多元素的完美结合。

2.4 学习本课程的必要性

课程的设置应本着“建有文明有文化的校园、树有理想有专长的教师、育有理想有特长的学生”为宗旨，提高课程质量，提升学生身体素质，满足当今学生求新求异的心理特点及精神需求。为此，推出了健美操运动课程。通过本课程的学习，塑造了学生优美的姿态；发展了学生的协调性、灵活性、柔韧性和耐久性；改善了心血管系统功能，提高了人体的有氧代谢能力；培养了节奏感及现代美的气质。这对以后从事体育事业有较直观的效应。同时，由于学生在学习过程中，掌握了健美操相关知识与训练原则，对组织编排节目、竞赛等相关事宜的能力较强。另外，本课程的课程特点是在学习、娱乐、感受、玩耍中强身健体，对如今学习压力大的中小學生来说讲，体育课内容为健美操是他们迫切希望之事。据资料显示，全国各地的中小学体育师资中，会教健美操的教师少之又少，因此，上述种种表明，对体育教育专业的学生实行健美操课程的普及是必不可少的。

3. 教师简介

3.1 教师基本情况

陆瑶，女，1981年5月28日出生，讲师，硕士，体育学院教师，主要研究方向：健美操教学及训练。

3.2 研究方向

健美操教学与训练、排舞教学与训练

4.先修课程

4.1 基本体操：学生拥有良好的基本技巧机能；

4.2 形体：能够较好把握身体形态；

4.3 人体解剖学：对人体身体构造有一定了解；

4.4 运动生理学：具备一定运动健康知识。

5.课程目标

5.1 基本目标

根据大多数学生的基本要求而制定，有以下五个方面：

①参与目标：积极参与本课程学习与练习，并形成课后积极体会领悟动作要领，形成肌肉感觉。对健美操的动作步伐具有一定的辨别能力，对健美操动作有一定的欣赏能力。

②技能目标：熟练掌握健美操基本动作的要领、练习方法，能科学地进行简单的编排与教学。对突发事件具有沉着冷静的一面。

③身体健康目标：掌握有效身体素质训练方案，掌握全面发展体能的知识与方法，能合理选择人体需要的健康营养食品，自身具有良好的行为习惯、良好的健康的生活方式，具有健康的体魄。

④心理健康目标：根据自己能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在学习中体验到乐趣与成功感觉。

⑤社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理同学间的关系，正确处理竞争与合作关系。

5.2 发展目标

针对学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，从五个领域阐述发展目标。

①参与目标：形成良好的体育锻炼习惯，健美操动作中能够体现自己的风格，能够说出导致错误动作的原因并有办法改正，具有较高的体育文化素养和观赏水平。

②技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动能力，在某个运动水平上达到或相当于国家等级运动员水平，能完成具有挑战性的野外活动和运动竞赛。

③身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

④心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

⑤社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参与社区体育事物。

6.课程内容

6.1 课程的内容概要

健美操课程中对知识与技能的掌握要求分为：知道、理解、掌握、学会四个层次。知道是指对健美操相关理论知识、健美操基本动作（臂与步法等）和成套动作的认知了解；理解是指对这门学科涉及到的概念、技战术原理、教学、训练（指导）、编排比赛等进行深刻的理解找出相互关系；掌握是指把已理解到的教学概念和技、战术原理等熟练运用到实际的运动过程中指导体育锻炼、促进健康；学会是指能在直观模仿教学中或在教室指导下能独立完成健美操课的一般教学、训练、科研等知识方面操作能力和任务，或能从教学过程中识别一般错误动作与原理。

健美操课程的内容分为理论教学与实践教学两部分。

理论教学部分：

- 1、健美操概述
- 2、健美操的基本术语与记写方式
- 3、健美操的运动价值及与科学健身的意义。
- 4、健美操的编排原则与锻炼计划的制定。

实践教学部分：

- 1、健美操徒手：形体训练，健美操基本动作（上、下肢与躯干）、成套动作动作。
- 2、身体素质练习

6.2 教学重点、难点

重点：肌肉协调用力完成动作；健美操教学与编排能力的培养。

难点：动作的控制、力度、弹性、幅度等；对所学知识的运用。

6.3 学时安排

分类	教学内容	时数	比例
理论部分	健美操概述;健美操基本动作术语与记写方式健美操的运动价值及与科学健身的意义;健美操的编排原则与锻炼计划的制定。	6	
实践部分	基本姿态、身体控制练习、形体训练 健美操上下肢基本动作、头颈动作、躯干动作、成套动作。 身体素质练习	10 36 8	

7.课程实施

教学单元：1（理论教学）
<p>教学目标：1、认识健美操课教学常规，明确在教学与练习中的安全要求。</p> <p>2、提高学生身体素质，根据学生实际情况，调整教学内容，做到因材施教。</p>
<p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、介绍课程教学内容与注意事项。 2、体育课中的安全教育问题。 3、健美操标课程概述。 4、健美操基本动作术语。 5、标准姿态的练习与要求，健美操身体控制内容与要求，形体练习内容与要求。

<p>教学过程：</p> <p>课堂常规，引入健美操课程，进行健美操的概述讲解。</p> <p>观看与讲述相关的视频与图片。</p> <p>健美操基本动作术语。</p> <p>讲述健美操标准姿态的练习内容与要求，健美操身体控制内容与要求，形体练习内容与要求。</p> <p>5、观看所讲的视频与图片。</p> <p>6、阅读教材书（1-41 页）内容为健美操概述与健美操术语及基本动作。</p> <p>7、讨论健美操的概念、特点与功能以及受追捧的原因；如何练就标准的姿态。</p> <p>8、教师总结。</p>
<p>教学方法： 讲解，播放视频、图片，解说视频，讨论</p>
<p>课前准备：1、 查阅学校相关文件；2、 搜索相关视频与图片； 3、 预习教材与形体训练等书籍</p>
<p>课后作业：制定学习计划与学习目标，最迟第二天传入我的教学信息档案库。听 4 曲不同速度、不同风格的节奏明显的音乐，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成上肢基本动作。</p>
<p>课后交流讨论：讨论如何练习健美操基本动作</p>
<p>参考资料：《健美操教程》《健美操》《健美操运动教程》《形体训练与健美操》《形体训练》，网上健美操视频与图片</p>

<p>教学单元：2（实践）</p>
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习，30%的同学能够很好的完成所学技术，60%的同学能够较好的完成所学技术，10%的同学基本能够完成所学运动技术。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、基本姿态：基本站立姿态、头颈部姿态、肩部、手臂姿态重难点为关节的灵活与延展性。</p> <p>2、基本步伐：关节的弹动(屈伸),半蹲、踏步、走步、并步与开合跳。</p> <p>3、手上动作：不同手型的举与摆。</p>

4、上述脚上步伐与手上动作的组合(为教学重、难点)
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身 2、基本站立姿态的学习、练习、纠错 3、基本步伐的学习、练习、纠错 4、听音乐，并随音乐节奏身体进行律动 5、手上动作的学习、练习、纠错 6、组合动作（手脚配合）的学习、练习、纠错，这步为这单元的重、难点 <p>以上教学为先徒手后配音乐</p> <ol style="list-style-type: none"> 7、放松、总结
教学方法： 讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备： 1、 查阅相关资料； 2、 编排相关动作； 3 、了解学生的学习计划与学习目标
课后作业： 练习基本动作及其组合，听音乐，并收集 1-2 首强节奏的音乐；配合音乐完成基本动作组合。写学习心得体会，最迟第二天以匿名形式传入我的教学信息档案库。
课后交流讨论： 如何进行科学健身，第二天在网上群里面聊
参考资料： 《健美操教程》《健美操》《健美操运动教程》《形体训练与健美操》《形体训练》，网上健美操视频与图片

教学单元： 3（实践）
<p>教学目标： 大部分同学都能够投入课堂学习， 30%的同学能够很好的完成所学技术， 60%的同学能够较好的完成所学技术， 10%的基本能够完成所学运动技术。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、基本姿态控制： 头部、肩部、胸腰姿态控制 2、基本步伐： 半蹲、移重心、一字步、吸腿、点地（脚跟与脚尖）、侧交叉步、踢腿 3、手上动作： 不同手型的举与摆

4、上述脚上步伐与手上动作的组合
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身、复习上次课内容） 2、基本姿态控制的学习、练习、纠错 3、基本步伐的学习、练习、纠错 4、听音乐，并随音乐节奏身体进行律动 5、手上动作的学习、练习、纠错 6、组合动作（手脚配合）的学习、练习、纠错，这步为这单元的重、难点 <p>以上教学为先徒手后配音乐</p> <ol style="list-style-type: none"> 7、放松、总结
教学方法： 讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备： 1、 查阅相关资料； 2、 编排相关动作； 3、 了解学生对科学锻炼认识程度
<p>课后作业： 练习所学动作组合，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成基本动作组合。</p> <p>听音乐，随音乐律动身体（锻炼关节身体的灵活性）阅读教材科学健身章 p118-124</p>
课后讨论： 并在班级群里讨论健身指导员的标准，并书写相应认识，后面老师机动抽查
参考资料： 《健美操运动教程》p22-33,网上健美操视频第一、二套健美操视频 1 级套路

教学单元： 4（实践）
<p>教学目标： 大部分同学都能够投入课堂学习，30%的同学能够很好的完成所学技术，60%的同学能够较好的完成所学技术，10%的基本能够完成所学运动技术。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、基本姿态控制： 头部、肩部、胸腰姿态控制 2、基本步伐： 弓步（前后左右），v 字步，迈步吸腿（前，侧等），迈步点地， 并腿小跳与侧摆跳

<p>3、手上动作：不同手型的举、绕、摆</p> <p>4、上述脚上步伐与手上动作的组合(为教学重、难点)</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身、复习上次课内容）</p> <p>2、头部、肩部、胸腰姿态控制的学习、练习、纠错</p> <p>3、基本步伐的学习、练习、纠错</p> <p>4、听音乐，并随音乐节奏身体进行律动</p> <p>5、手上动作的学习、练习、纠错</p> <p>6、组合动作（手脚配合）的学习、练习、纠错，这步为这单元的重、难点</p> <p>以上教学为先徒手后配音乐</p> <p>7、放松、总结</p>
<p>教学方法： 讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领</p>
<p>课前准备： 1 查阅相关资料； 2 编排相关动作；</p>
<p>课后作业： 练习所学动作组合，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成基本动作组合。</p>
<p>课后交流讨论： 如何练就动作的力度、制动与控制。</p>
<p>参考资料： 《健美操教程》王洪编著 p257-405</p>

<p>教学单元： 5（实践）</p>
<p>教学目标： 大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够很好的完成所学技术，60%的同学能够较好的完成所学技术，10%的基本能够完成所学运动技术。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、基本姿态控制：头部、肩部、胸腰姿态控制</p> <p>2、基本步伐：提踵,漫步，滑步，迈步后屈腿，弓步跳，踢腿跳</p> <p>3、手上动作：不同手型的举、绕、摆</p> <p>4、上述脚上步伐与手上动作的组合(为教学重、难点)</p>

<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身、复习上次课内容） 2、头部、肩部、胸腰姿态控制的学习、练习、纠错 3、基本步伐的学习、练习、纠错 4、听音乐，并随音乐节奏身体进行律动 5、手上动作的学习、练习、纠错 6、组合动作（手脚配合）的学习、练习、纠错，这步为这单元的重、难点 <p>以上教学为先徒手后配音乐</p> <ol style="list-style-type: none"> 7、放松、总结
<p>教学方法： 讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习</p>
<p>课前准备： 1、查阅相关资料；2、编排相关动作；</p>
<p>课后作业：练习所学动作组合，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成基本动作组合。</p>
<p>课后交流讨论：“生本教育理念”如何在健美操课中得以体现，最后以会议记录形式传入我的教学信息库</p>
<p>参考资料：《健美操教程》王洪编著 p257-405</p>

<p>教学单元：6（实践）</p>
<p>教学目标：大部分的同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够很好的完成所学技术，60%的同学能够较好的完成所学技术，10%的基本能够完成所学运动技术。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、基本姿态控制：头部、肩部、胸腰姿态控制 2、基本步伐：健步蹲,小漫步，桑巴步，盒子步，小马跳，弹踢腿，踏步跳 3、手上动作：不同手型的举、绕、摆 4、上述脚上步伐与手上动作的组合(为教学重、难点)

<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身、复习上次课内容） 2、头部、肩部、胸腰姿态控制的学习、练习、纠错 3、基本步伐的学习、练习、纠错 4、听音乐，并随音乐节奏身体进行律动 5、手上动作的学习、练习、纠错 6、组合动作（手脚配合）的学习、练习、纠错，这步为这单元的重、难点 <p>以上教学为先徒手后配音乐</p> <ol style="list-style-type: none"> 7、放松、总结
<p>教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领</p>
<p>课前准备：1、查阅相关资料；2、编排相关动作；</p>
<p>课后作业：练习所学动作组合，收集1-2首强节奏的音乐，配合音乐完成基本动作组合。</p>
<p>课后交流讨论：阅读健美操基本动作术语《健美操教程》何荣编著 p155-190,后交流讨论</p>
<p>参考资料：《健美操教程》王洪编著 p257-405</p>

<p>教学单元：7（实践）</p>
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够很好的完成所学技术，60%的同学能够较好的完成所学技术，10%的基本能够完成所学运动技术。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、基本姿态控制：头部、肩部、胸腰姿态控制 2、健美操基本步伐 3、基本步法动作组合(为教学重、难点)
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身、复习上次课内容） 2、基本步伐动作组合的学习、练习、纠错。这步为这单元的重、难点

以上教学为先徒手后配音乐
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习
课前准备：1、 查阅相关资料；2 、编排相关动作；
课后作业：练习所学动作组合，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成基本动作组合。
课后讨论：高雅气质的形成
参考资料：《健美操教程》王洪编著 p257-405

教学单元：8（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>健美操专项身体素质训练：1、动力性力量；2、静力性力量；3、跳跃；4、平衡与柔韧</p>
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、健美操专项训练的热身 3、原地支撑类的学习、练习、纠错(俯卧撑、直角支撑等) 4、跳跃类的学习、练习、纠错（分腿跳、踢腿，旋转 360 的跳转等） 5、柔韧类的学习、练习、纠错（下叉、搬腿等） 6、爆发力的学习、练习、纠错（短跑、跳远等） 7、耐力的学习、练习、纠错（中长跑等） 8、放松、总结
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领
课前准备：1、 查阅相关资料；2、 编排动作设计
课后作业：查阅身体素质的练习方法与疲劳恢复的方法，下次课前上交作业。

课后讨论：大运动量后的饮食营养

参考资料：《竞技健美操》p85-98

教学单元：9（实践）

教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。

教学内容（含重点、难点）：

- 1、健美操基本动作组合
- 2、健美操规定套路(为教学重、难点)

教学过程：

- 1、课堂常规（集合整队等、热身）
- 2、健美操基本动作组合的复习
- 3、第三套大众健美操一级规定套路中第一段右边的学习、练习、纠错
- 4、第三套大众健美操一级规定套路中第一段左边的自学、纠错、练习
- 5、第三套大众健美操一级规定套路中第二段右边的学习、练习、纠错
- 6、第三套大众健美操一级规定套路中第二段左边的自学、纠错、练习、
- 7、放松、总结

教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领

课前准备：学习第三套大众健美操一级规定套路

课后作业：练习所学动作组合

课后讨论：肌肉感觉的建立

参考资料：大众健美操一级规定套路视频

教学单元：10（实践）

教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的

同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、健美操基本动作组合</p> <p>2、健美操规定套路(为教学重、难点)</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身）</p> <p>2、健美操基本动作组合的复习</p> <p>3、第三套大众健美操一级规定套路中第三段右边的学习、练习、纠错</p> <p>4、第三套大众健美操一级规定套路中第三段左边的自学、纠错、练习</p> <p>5、第三套大众健美操一级规定套路中第四段右边的学习、练习、纠错</p> <p>6、第三套大众健美操一级规定套路中第四段左边的自学、纠错、练习、</p> <p>7、放松、总结</p>
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领
课前准备：学习第三套大众健美操一级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：建立动作的美感
参考资料：大众健美操一级规定套路视频

教学单元：11（实践）
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的</p> <p>同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、复习一级套路</p> <p>2、健美操规定套路(为教学重、难点)</p>

<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、健美操基本动作组合的复习 3、第三套大众健美操二级规定套路中第一段右边的学习、练习、纠错 4、第三套大众健美操二级规定套路中第一段左边的自学、纠错、练习 5、放松、总结
<p>教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领</p>
<p>课前准备：学习第三套大众健美操二级规定套路</p>
<p>课后作业：练习所学动作组合</p>
<p>课后讨论：如何展现动作力度</p>
<p>参考资料：大众健美操二级规定套路视频</p>

<p>教学单元：12（实践）</p>
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、复习上次教学内容 2、健美操规定套路(为教学重、难点)
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、复习上次课的内容 3、第三套大众健美操二级规定套路中第二段右边的学习、练习、纠错 4、第三套大众健美操二级规定套路中第二段左边的自学、纠错、练习 5、放松、总结

教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领
课前准备：学习第三套大众健美操二级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：如何体现运动激情
参考资料：大众健美操二级规定套路视频

教学单元：13（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、复习上次教学内容</p> <p>2、健美操规定套路(为教学重、难点)</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身）</p> <p>2、复习上次课的内容</p> <p>3、第三套大众健美操二级规定套路中第三段右边的学习、练习、纠错</p> <p>4、第三套大众健美操二级规定套路中第三段左边的自学、纠错、练习</p> <p>5、放松、总结</p>
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领
课前准备：学习第三套大众健美操二级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操的弹性与幅度体现
参考资料：大众健美操二级规定套路视频

教学单元：14（实践）

<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、复习上次教学内容 2、健美操规定套路(为教学重、难点)
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、复习上次课的内容 3、第三套大众健美操二级规定套路中第四段右边的学习、练习、纠错 4、第三套大众健美操二级规定套路中第四段左边的自学、纠错、练习 5、放松、总结
<p>教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领</p>
<p>课前准备：学习第三套大众健美操二级规定套路</p>
<p>课后作业：练习所学动作组合</p>
<p>课后讨论：健美操的控制技术</p>
<p>参考资料：大众健美操二级规定套路视频</p>

<p>教学单元：15（实践）</p>
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、复习一级套路 2、复习二级套路
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身）

2、复习大众健美操一级规定套路（个别纠错）
3、复习大众健美操二级规定套路（个别纠错）
4、放松、总结
教学方法：鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：查阅健美操相关资料
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操的平衡与重心移动技术
参考资料：《健美操教程》p65-98

教学单元：16（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、学习健美操基本步伐组合</p> <p>2、健美操规定套路(为教学重、难点)</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身）</p> <p>2、健美操基本步伐组合练习</p> <p>3、第三套大众健美操三级规定套路中第一段右边的学习、练习、纠错</p> <p>4、第三套大众健美操三级规定套路中第一段左边的自学、纠错、练习</p> <p>5、放松、总结</p>
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：学习第三套大众健美操三级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操音乐的选择种类

参考资料：第三套大众健美操三级规定套路

教学单元：17（实践）

教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。

教学内容（含重点、难点）：

- 1、学习健美操基本步伐组合
- 2、健美操规定套路(为教学重、难点)

教学过程：

- 1、课堂常规（集合整队等、热身）
- 2、健美操基本步伐组合练习
- 3、第三套大众健美操三级规定套路中第二段右边的学习、练习、纠错
- 4、第三套大众健美操三级规定套路中第二段左边的自学、纠错、练习
- 5、放松、总结

教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领

课前准备：学习第三套大众健美操三级规定套路

课后作业：练习所学动作组合

课后讨论：健美操动作的创编原则

参考资料：第三套大众健美操三级规定套路

教学单元：18（实践）

教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。

教学内容（含重点、难点）：

- 1、学习健美操基本步伐组合

2、健美操规定套路(为教学重、难点)
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、健美操基本步伐组合练习 3、第三套大众健美操三级规定套路中第二段右边的学习、练习、纠错 4、第三套大众健美操三级规定套路中第二段左边的自学、纠错、练习 5、放松、总结
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领
课前准备：学习第三套大众健美操三级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操竞赛的组织内容
参考资料：第三套大众健美操三级规定套路

教学单元：19（实践）
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学习健美操基本步伐组合 2、健美操规定套路(为教学重、难点)
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、健美操基本步伐组合练习 3、第三套大众健美操三级规定套路中第三段右边的学习、练习、纠错 4、第三套大众健美操三级规定套路中第三段左边的自学、纠错、练习 5、放松、总结

教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：学习第三套大众健美操三级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操裁判
参考资料：第三套大众健美操三级规定套路

教学单元：20（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、学习健美操基本步伐组合</p> <p>2、健美操规定套路(为教学重、难点)</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身）</p> <p>3、第三套大众健美操三级规定套路中第四段右边的学习、练习、纠错</p> <p>4、第三套大众健美操三级规定套路中第四段左边的自学、纠错、练习</p> <p>5、放松、总结</p>
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：学习第三套大众健美操三级规定套路
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操教学方法
参考资料：第三套大众健美操三级规定套路

教学单元：21（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的

同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、复习一级套路 2、复习二级套路 3、复习三级套路
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、复习大众健美操一级规定套路（个别纠错） 3、复习大众健美操二级规定套路（个别纠错） 4、复习大众健美操三级规定套路（个别纠错） 5、放松、总结
教学方法：鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：查阅健美操相关资料
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操锻炼的营养与卫生
参考资料：《健美操教程》王洪编著 p237-249

教学单元：22（实践）
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>健美操专项身体素质训练：1、动力性力量；2、静力性力量；3、跳跃；4、平衡与柔韧</p>

<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、健美操专项训练的热身 3、原地支撑类的学习、练习、纠错(俯卧撑、直角支撑等) 4、跳跃类的学习、练习、纠错（分腿跳、踢腿，旋转 360 的跳转等） 5、柔韧类的学习、练习、纠错（下叉、搬腿等） 6、爆发力的学习、练习、纠错（短跑、跳远等） 7、耐力的学习、练习、纠错（中长跑等） 8、放松、总结
<p>教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领</p>
<p>课前准备：1、 查阅相关资料；2、 编排动作设计</p>
<p>课后作业：查阅身体素质的练习方法与疲劳恢复的方法，下次课前上交作业。</p>
<p>课后讨论：运动后的恢复</p>
<p>参考资料：《竞技健美操》</p>

<p>教学单元：23（实践）</p>
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、复习健美操规定套路 2、学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈（为本重、难点）

<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、复习健美操规定套路 3、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第一段 4*8 拍的学习、练习、纠错 4、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第二段左边 2*8 拍的学习、练习、纠错 5、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第二段左边 2*8 拍的自学、纠错、练习 6、放松、总结
<p>教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领</p>
<p>课前准备：学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈</p>
<p>课后作业：练习所学动作组合</p>
<p>课后讨论：大众健美操的发展趋势</p>
<p>参考资料：全民健身推广套路二级有氧舞蹈视频；《健美操教程》何荣编著 p280-307</p>

<p>教学单元：24（实践）</p>
<p>教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、复习健美操规定套路 2、学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈（为本重、难点）
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、复习上次课内容 3、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第三段左边 2*8 拍的学习、练习、纠错 4、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第三段右边 2*8 拍的自学、纠错、练习 5、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第四段左边 2*8 拍的学习、练习、纠错

6、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第四段右边 2*8 拍的自学、纠错、练习
7、放松、总结
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习 带领
课前准备：学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操流行课种有哪些
参考资料：《健美操》张虹主编 p195-223;

教学单元：25（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、复习健美操规定套路</p> <p>2、学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈（为本重、难点）</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身）</p> <p>2、复习上次课内容</p> <p>3、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第五段街舞动作 4*8 拍的学习、练习、纠错</p> <p>4、放松、总结</p>
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习， 带领
课前准备：学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操的竞赛与欣赏
参考资料：《健美操》童昭岗主编 p65-78

教学单元：26（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、复习健美操规定套路</p> <p>2、学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈（为本重、难点）</p>
<p>教学过程：</p> <p>1、课堂常规（集合整队等、热身）</p> <p>2、复习上次课内容</p> <p>3、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第六段左边 2*8 拍的学习、练习、纠错</p> <p>4、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第六段右边 2*8 拍的自学、纠错、练习</p> <p>5、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第七段左边 2*8 拍的学习、练习、纠错</p> <p>6、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第七段右边 2*8 拍的自学、纠错、练习</p> <p>7、放松、总结</p>
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操与科学健身
参考资料：《健美操》董昭岗主编 p155-38

教学单元：27（实践）
教学目标：大部分同学都能够投入课堂学习。30%的同学能够高强度的完成练习，60%的同学能够较好的完成练习，10%的基本能够完成练习。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <p>1、复习健美操规定套路</p>

2、学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈（为本重、难点）
<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规（集合整队等、热身） 2、复习上次课内容 3、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第八段左边 2*8 拍的学习、练习、纠错 4、全民健身推广套路二级有氧舞蹈第八段右边 2*8 拍的自学、纠错、练习 5、全民健身推广套路二级有氧舞蹈最后结束 2*8 拍的学习、练习、纠错 6、放松、总结
教学方法：讲解，示范，鼓励表扬，帮扶学习，带领
课前准备：学习全民健身推广套路二级有氧舞蹈
课后作业：练习所学动作组合
课后讨论：健美操运动与校园文化
参考资料：《健美操》童昭岗主编 p78-86

教学单元：28（理论）
<p>教学目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、让学生了解本学期教学计划，明确本学期的教学内容，知道考核形式与考核内容。 2、认识健美操课教学常规，明确在教学与练习中的安全要求。 3、提高学生身体素质，根据学生实际情况，调整教学内容，做到因材施教。
<p>教学内容（含重点、难点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、介绍课程教学内容与注意事项。 2、体育课中的安全教育问题。 3、健美操标课程概述。 4、健美操基本动作术语。 5、标准姿态的练习与要求，健美操身体控制内容与要求，形体练习内容与要求。

<p>教学过程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规，引入健美操课程，进行健美操的概述讲解 2、观看与讲述相关的视频与图片 3、健美操基本动作术语 4、讲述健美操标准姿态的练习内容与要求，健美操身体控制内容与要求，形体练习内容与要求 5、阅读教材书（1-41 页）内容为健美操概述与健美操术语及基本动作 6、讨论健美操的概念、特点与功能以及受追捧的原因；如何练就标准的姿态 7、教师总结
<p>教学方法： 讲解，播放视频、图片，解说视频，讨论</p>
<p>课前准备： 1、 查阅学校相关文件； 2、 搜索相关视频与图片； 3、 预习教材与形体训练等书籍</p>
<p>课后作业： 练习健美操标准姿态，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成上肢基本动作。</p>
<p>课后讨论： 讨论如何练习健美操基本动作</p>
<p>参考资料： 《健美操教程》《健美操》《健美操运动教程》《形体训练与健美操》《形体训练》，网上健美操视频与图片</p>

<p>教学单元： 29（实践）</p>
<p>教学目标： 大部分同学都能够投入课堂学习。70%的同学能够高强度的完成练习，30%的同学能够较好的完成练习。</p>
<p>教学内容（含重点、难点）： 复习所学动作</p>
<p>教学过程： 复习健美操规定套路 1、2、3 级及全民健身操二级有氧舞蹈</p>
<p>教学方法： 讲解，播放视频、图片，解说视频，讨论</p>
<p>课前准备： 1、 查阅学校相关文件； 2、 搜索相关视频与图片； 3、 预习教材与形体训练</p>

等书籍

课后作业：练习健美操标准姿态，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成上肢基本动作。

课后讨论：讨论如何练习健美操基本动作

参考资料：《健美操教程》《健美操》《健美操运动教程》《形体训练与健美操》《形体训练》，网上健美操视频与图片

教学单元：30（理论）

教学目标：

- 1、明确本学期的教学内容，知道考核形式与考核内容。
- 2、认识健美操课教学常规，明确在教学与练习中的安全要求。
- 3、提高学生身体素质，根据学生实际情况，调整教学内容，做到因材施教。

教学内容（含重点、难点）：

- 1、介绍课程教学内容与注意事项。
- 2、体育课中的安全教育问题。
- 3、健美操标课程概述。
- 4、健美操基本动作术语。
- 5、标准姿态的练习与要求，健美操身体控制内容与要求，形体练习内容与要求。

教学过程：

- 1、课堂常规，引入健美操课程，进行健美操的概述讲解
- 2、观看与讲述相关的视频与图片
- 3、健美操基本动作术语
- 4、讲述健美操标准姿态的练习内容与要求，健美操身体控制内容与要求，形体练习内容与要求
- 5、观看所讲的视频与图片
- 6、阅读教材书（1-41 页）内容为健美操概述与健美操术语及基本动作
- 7、讨论健美操的概念、特点与功能以及受追捧的原因；如何练就标准的姿态
- 8、教师总结

教学方法： 讲解，播放视频、图片，解说视频，讨论

课前准备： 1 、查阅学校相关文件； 2 、搜索相关视频与图片； 3 、预习教材与形体训练等书籍

课后作业： 练习健美操标准姿态，收集 1-2 首强节奏的音乐，配合音乐完成上肢基本动作。

课后讨论余反思： 讨论如何练习健美操基本动作

参考资料： 《健美操教程》《健美操》《健美操运动教程》《形体训练与健美操》《形体训练》，网上健美操视频与图片

8.课堂要求

8.1 学生上课要求：

学生上健美操课要求如下：

- 1、遵守学校规章制度和课堂教学纪律。
- 2、进形体房，要求着运动装，穿运动鞋，遵守形体房相关管理规定，不得私自乱动教学器械等。
- 3、上课过程中听从老师组织指挥，禁止一切阻碍教学的行为，禁止佩戴任何硬质首饰及配

饰品。

4、在教学过程中，任何人不得干扰他人学习，不做与课堂不相关事情。

5、按时完成课后作业，课余加强复习巩固当天所学内容。

8.2 学生自学要求

学生在自学过程中，保质保量的完成教师下达的自学内容。每学习一个知识点或动作都要有相应笔记。在自学过程中必须有问题的提出，动作质量与表现形式的提高，最后记写自学过程上交老师。

8.3 课外练习要求

健美操课外练习条件，比其它项目简单，需要的空间不大，只要不是什么危险建筑下可以，因此，只要你有时间，随时随地都可以进行练习，但是，为了达到一定的效果，最好是2人结伴进行，因为自己在练习是看不见自己的姿态，这样容易引起动作错误的发生。有人在审视的情况下练习，促进标准动作的形成。

8.4 课堂讨论要求

健美操课程的实践课与理论课也存在讨论，因此，在讨论中要提出以下要求：

- 1、在讨论出中要遵守学校规章制度和课堂教学纪律。
- 2、在讨论过程中听从老师组织指挥，禁止一切阻碍讨论进行的行为。
- 3、在讨论过程中，任何人不得嘲笑他人发言或对观点动作的展示，不允许提出问题以外的话题。
- 4、每位学生都需积极发言或对观点动作的展示。

8.5 课程实践要求

遵守组织指挥，有序依次进行技能练习，精力高度集中，同学之间做好保护与帮助工作。

9.课程考核

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等的要求

- 1、旷课、事假和病假累计6学时，取消考试资格，重修；
- 2、迟到、早退每次从平时成绩扣2分，累计2次算一次缺课处理，每学期全勤平时成绩加

2 分。

3、一次不交作业扣 3 分，累计 3 次不交作业，取消理论考试资格，补考理论。

（花名册标注符号：迟到—CK；旷课—K；早退—ZK；病假—BK；事假—SK；未交作业—W）

相关确认证据见后面附 2 表

9.2 成绩的构成与评分规则说明

9.2.1 成绩构成

	百分比
平时成绩	20
术科考核 1（教师自己考）	10
术科考核 2（交叉考试）	40
理论考核 1（作业）	5
理论考核 2（试卷）	25

9.3 考试形式及说明

术科考核 1：教师以抽签（考试内容）的形式进行考核。

术科考核 2（交叉考试）：在教研室的安排下，抽调其他健美操专业老师进行对学生的考核。

理论考核 1（作业）：平时老师课后安排、课后讨论的作业，以完成质量与态度进行考核。

理论考核 2（试卷）：由多名任课老师商议出考试试卷进行考核。

评分标准与说明见后面附 3 表

10. 学术诚信

树立诚信品质，遵循学术道德；严肃教学伦理，弘扬道德规范；恪守规章制度，保证科学理性；

11. 课堂规范

严格遵守健美操课堂纪律和相关着装要求，服从教师组织指挥与安排，不做与教学不相关事宜。

12. 课程资源

12.1 教材：

张虹 主编《健美操》 北京师范大学出版社 2010年8月第2版

12.2 参考书:

童昭岗主编《健美操》广西师范大学出版社 2009年7月第2版

马鸿韬主编《竞技健美操》高等教育出版社 2005年12月第1版

王洪主编《健美操教程》人民体育出版社 2000年12月第1版

王洪主编《健美操教程》人民体育出版社 2000年12月第1版

何荣 王长青主编《健美操教程》北京师范大学出版社 2012年7月第2版

马鸿韬主编《健美操运动教程》北京体育大学出版社 2013年7月第1版

李遵 周学斌 唐照华编著《健美操》电子科技大学出版社 1995年4月

曹保莉 王爱红著《形体》北京体育大学出版社 2004年11月

王庆跃主编《健美操入门》四川科学技术出版社 1998年5月

国家体育总局社会体育指导中心中国健美操协会 编著

《健身指导员基础理论教程》人民体育出版社 1999年11月第1版.

12.3 网络及课外阅读资源等

1 教材与参考书: 以教师提供的参考书为准

12.2 专业学术专著: 教师提供相关资源, 学生根据自己实际情况自由选择参阅

12.3 专业刊物: 教师提供相关资源, 学生根据自己实际情况自由选择参阅

12.4 网络课程资源:

中国健美操联盟网: <http://www.61tt.com/article-190-1.html>

中国健美操协会官方网站 <http://www.caa.net.cn/>

中国健美操竞赛网 <http://www.caa-gym.org/>

13.教学合约

13.1 阅读课程实施大纲, 理解其内容

13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

表 14.2 诚信格式化契约

学术合作格式化简明契约

甲方（教师）：

乙方（学生）：

为规范《健美操》课程教学行为过程，实现教与学的有机统一，提升教育学的绩效，兹决定在以上表述的基础上，就未来《健美操》课程实施大纲的执行，约定如下：

1. 教师与学生在宣示的基础上，充分了解课程实施大纲并了解其内容，达成一致意见。
2. 教师与学生双方都同意遵守课程实施大纲中阐述的原则、标准和期望。

甲方（签字盖章）：

乙方（签字盖章）：

时间： 年 月 日

附件 1 答疑安排表

附件 2 学生上课确认表