

# 《健美操课程》教学实施报告

民航系 雷馨茹



# 目录

一、	<b>教学整体设计</b> .....	3
1、	课程定位.....	3
2、	教学内容.....	4
3、	学情分析.....	4
4、	教学目标与重、难点.....	5
二、	<b>教学实施过程</b> .....	6
1、	教学过程.....	7
2、	具体做法.....	7
三、	<b>教学实施成效</b> .....	8
1、	重难点把握学习内容.....	8
2、	特色与创新.....	9
四、	<b>反思和改进</b> .....	10
1、	存在问题.....	10
2、	改进方法.....	10

# 《健美操》教学实施报告

本节课以“健康第一”为基准，结合我校“大爱之举育人”的成长教育理念，以学生的身心发展特征为基础围绕“我健康、我快乐”的学习目标为教学目的进行内容讲授。课堂上，教师营造一个轻松、自由、快乐的学习环境，适当提出一些问题，让学生带着兴趣和问题进行练习并在练习中通过自己的积极思考、亲身实践和同伴间的探讨去解决问题，充分发挥学生在课堂中的主体地位，引导激励学生在课堂中探究学习、合作学习，提高学生的运动技能，激发学生学习掌握技能的积极性、主动性，培养学生的健康意识和行为，真正的促进学生身心健康，为终身体育奠定基础，教师在教学的同时渗入“团结协作、友爱互助”，学会鼓励同伴等优良品德教育，让学生在课堂中得到全面发展。

## 一、教学整体设计

### 1、课程定位

健美操是学生尤其是女生所喜爱的一项运动，它是具有鲜明节奏韵律感的身体运动，其特有风格是动作多变，刚健有力，舒展协调，在音乐的伴奏中，完成各种走、跑、跳、踢、转等徒手动作、舞蹈动作和变化多端的队列动作，整体要求流畅自然，突出力度的有机变化，体现在男性的阳刚之气，女子的刚柔健美。这项教学对学生的协调性有一定的要求。

## 2、 教学内容

本节课的学习内容是全身律动《我们都是追梦人》组合的第一段，需要学生在学会、摆臂踏步、旁点步、开合跳、绕手v字步、后吸腿跳、交叉旁挪步这六组基本动作并富有表现力的完成组合，从而提高跳跃动作时腿部的灵活性以及心肺耐力，塑造健美形体。

## 3、 学情分析

本次课的教学对象为19护理专业的学生，他们中一部分人很喜欢健美操，也有一小部分人可能不是很喜欢尤其是男同学普遍不是很爱跳操，加上所教的学生的健美操基础较差，还有的同学从来没有接触过，怎么样才能让他们喜欢这项运动，以及在这项运动中获得快乐，我想这是我要尽快解决的问题，所以我所教的内容都是从头开始，先从基本的步伐开始，为了提高练习的兴趣，我把基本的步伐串联成简单的组合，并加入新元素，将新潮的音乐融入其中，以学生喜欢的方式将组合带入课堂，在教学中打破传统教学方法陈旧；教学气氛单调枯燥的局面。

## 4、 教学目标

**(1) 知识目标；** 通过学习，使学生了解健美操《我们都是追梦人》组合的风格特点并且学会6组健美操常见基本动作

**(2) 能力目标；** 初步掌握竞技健美操基本步法开合跳及手臂动作，通过练习提高身体协调性，手臂、腰腹、下肢力量、柔韧性等综合身

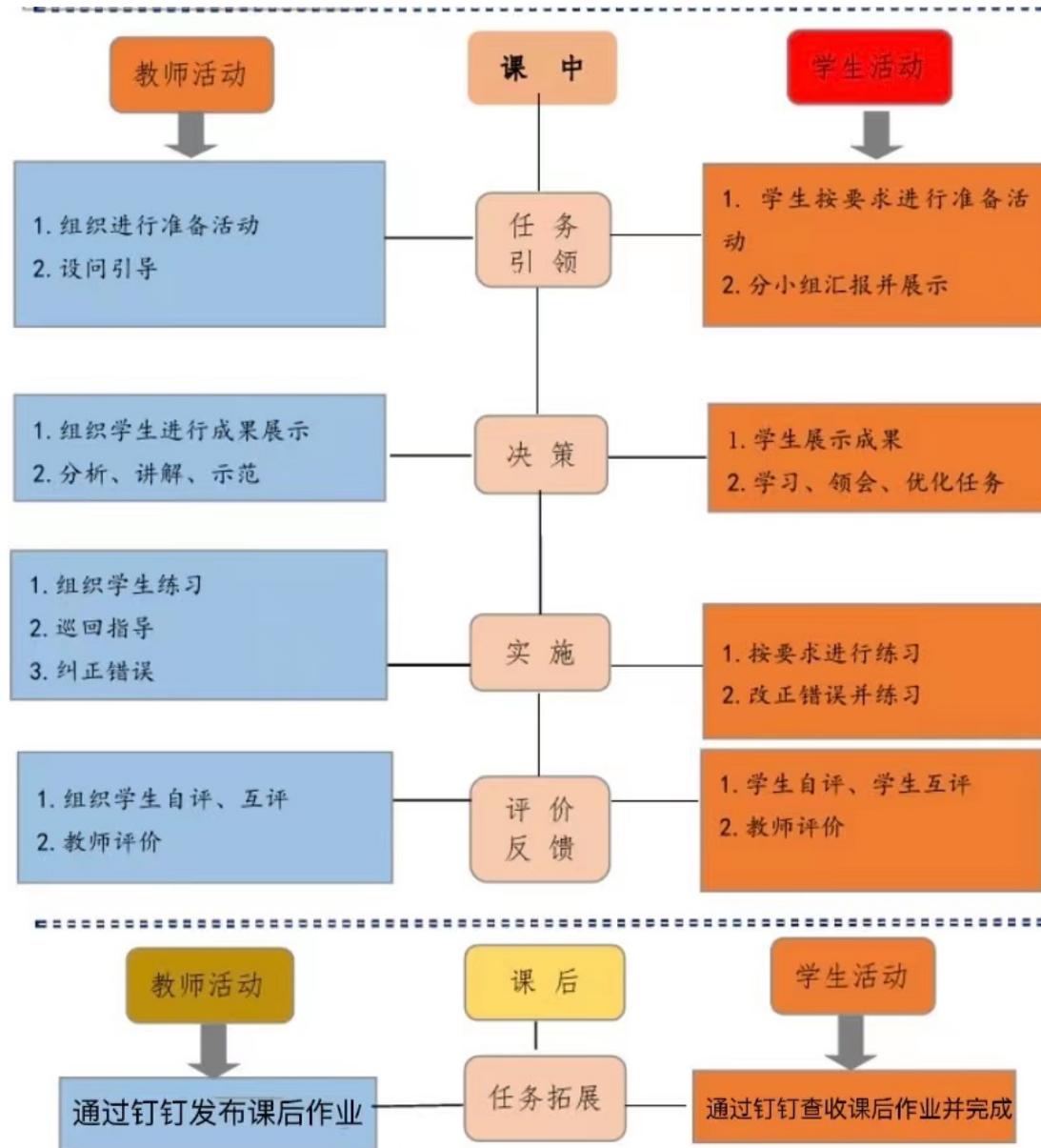
体素质提高学生跳跃动作时腿部的灵活性以及心肺耐力，塑造健美形体

**(3) 情感目标：**通过课堂中的训练提高学生的身体素质，创设“我健康，我快乐”的学习氛围，培养自信心使学生在在学习动作的过程中感受到快乐和健康。

## 健美操课程学习的任务

- 1、知识目标：
  - (1) 健美操的基本理论知识，为健身美体锻炼、健美操提供理论指导。
  - (2) 掌握1套大众健身操，学习时尚健美操基本动作。
- 3、能力目标：通过练习提高身体协调性，手臂、腰腹、下肢力量、柔韧性等综合身体素质提高学生跳跃动作时腿部的灵活性以及心肺耐力，塑造健美形体
- 3、情感目标：通过课堂中的训练提高学生的身体素质，创设“我健康，我快乐”的学习氛围，培养自信心使学生在在学习动作的过程中感受到快乐和健康。

## 二、教学实施



教学流程图

### 1、教学实施过程

在教学的过程中，大的方面我是从一下三点来进行安排的：

首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。

其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律的培养。这样，可以使 学生尽快的学好技术，形成技能，最后，我在教学中特别重视学生的思想教育，利用健美操教材的特点结合具体内容，向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使教学工作起到事半功倍的作用。

## 2、具体做法

下面我来介绍一下我在教学过程中的一些具体教法：

第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到运动对于人体健康的重要性和必要性，培养学生的重视、自觉、坚持、认真的良好习惯。起来

第二，教师要正确运用示范。示范是教学的主要教学方法之一，通过示范能使 学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。

第三，讲解要少而精。我在教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。让学生既可以直观的看到正确的动作示范又可以很轻松的用脑子去理解动作的规范性。

第四，口令要清楚、洪亮、准确。作为一名优秀的教师，在发口令时必须要有有一定的气势，声音要洪亮、要准确，声音不要用嗓子去喊，一定要用胸腔去发力，这样才能起到它应有的作用。

第五，纠正错误动作要及时。作为老师一定要有纠正学生错误动作的能力，在学生初学时，肯定会有很多错误的动作，这时就要你去给他指导给他改正，这个时候是至关重要的，如果你没有发现或者发现的晚了，就会导致学生在以后的学习中更加困难，这是一个教练绝对不能出现的错误。

在教学过程中。

通过这几点的制定教学实施效果良好除了要注意这些之外还要去做一些能让学生开心的，让学生在快乐中去学到应有的知识。

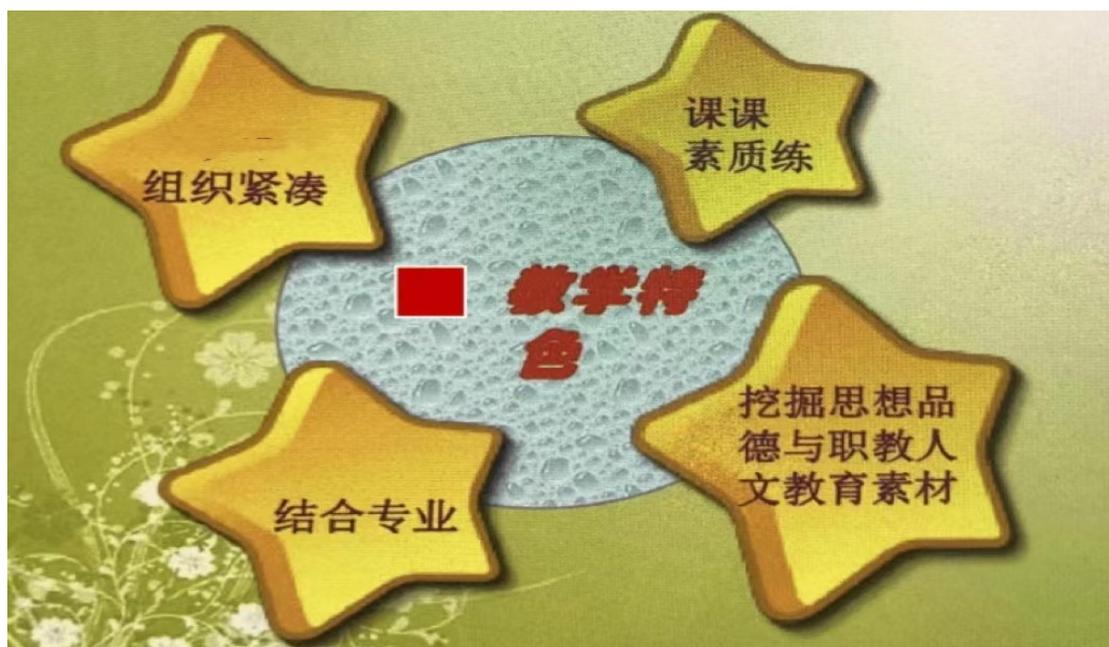
### **三、 教学实施成效**

#### **1、重难点把握学习内容**

本节课是健美操组合《我们都是追梦人》组合的第一课，在课堂上运用了教法和学法的辅助，教师清晰的讲授和标准的示范本节课组合动作，让学生直观了解到这六组基本动作的结构并对本节课所学内容有更深入的理解。学生学习动作并突出重点动作，分组按要求反复练习互相分享意见集思广益、互帮互助，教师给予适当的引导和指导，从而突破难点，解决难点。通过本堂课的学习 80%的同学能够风格准确、节奏准确，动作规范且优美连贯的完成组合

## 2、特色与创新

(1) 内容结构的设置坚持把“以学生发展为本”，落实“健康第一”作为指导思想，促进学生健康成长。在教学中注重以学生为中心，重视学生的主体地位，使学生能积极主动地参与到课堂中。每节课各个环节的设计、细节的处理、内容的衔接都做了精心的安排，课堂学习从内容的了解到掌握，从掌握到运用，再从运用到熟练的，具有特色的递进式知识结构体系。



(2) **教学创新**；结合学校实际，因材施教，注重内容的趣味性、娱乐性和学生的可接受性。针对学生各项目技术水平的不同、男女生性别的差异、所学专业的特，增加的教学内容符合学校学生的现状，扩大教学内容的选择面，以满足不同条件、不同性别、不同年龄、不

同爱好的学生锻炼的需要。从健康角度出发，体现教学内容的时代性多样性、趣味性和实用性。

## **四、反思与改进**

### **1.存在问题**

- (1) 因个别学生身体素质条件限制，对基本动作的掌握不够理想。
- (2)基本技术细节、规则掌握不够。

### **2.改进方法**

- (1) 课中进行课课素质练，课后鼓励学生加强身体素质锻炼。
- (2) 教师注重基本动作细节的差异辅导，指导学生练中查找不足，通过互评、教师点评完成难点动作。