

健美操课程介绍

一、课程简介

健美操（Aerobics）是一项在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。它融合了舞蹈、体操、音乐等多种元素，动作强调节奏感、爆发力和表现力，不仅是高效的健身方式，也是一种富有感染力的艺术形式。

核心特点：

1. 有氧健身：以持续不断的跑、跳、走等组合动作为主，能有效增强心肺功能，促进新陈代谢，是高效的燃脂运动。
2. 塑造形体：通过多种动作组合，可以全面地锻炼身体各部位肌肉，特别是核心力量，帮助修饰肌肉线条，改善不良体态。
3. 节奏与协调：在强劲的音乐节拍下进行锻炼，极大地提升了练习者的节奏感、身体协调性和灵活性。
4. 愉悦身心：动感的音乐和活力的动作能有效释放压力，调节心理状态，带来愉悦和成就感，兼具“健心”功能。
5. 普及性强：形式多样，可徒手也可使用轻器械（如踏板、哑铃），难度可调，适合不同年龄、性别和体质的人群。

主要分类：

1. 健身性健美操：大众最常见的形式，以健身塑形为主要目的。
2. 竞技性健美操：有严格的规则和难度要求，是正式的竞赛项目。
3. 表演性健美操：如啦啦操，更侧重于舞台表现力和团队协作。

总而言之，健美操是一项集“健、力、美”于一体的运动，是追求健康、快乐与优美体态的绝佳选择。课程以人体科学理论为基础，在明快动感的音乐伴奏下，通过一系列徒手或轻器械的健美操动作，达到锻炼心肺功能、增强肌肉力量、改善身体协调性、塑造优美体态的目的。它以健康、活力、美感为核心，融合了体操、舞蹈、音乐等元素，旨在通过科学、有趣的运动方式，提升学生的身体素质、塑造优美体态、培养节奏感和表现力，同时缓解学习压力，享受运动带来的快乐。

二、教学内容

1. 理论部分：

- (1) 健美操运动概述、特点、分类与健身价值。
- (2) 科学健身方法与运动安全知识（热身、整理活动的重要性，预防运动损伤）。
- (3) 基础运动营养常识。

2. 实践部分：

- (1)基础训练：热身与拉伸方法、基本姿态训练（站姿、手位、脚位）。
- (2)基本技术：重点学习健美操基本步伐、手臂动作组合及套路动作。

三、考核方式

现场项目展示形式，分单人、集体考核。如第一学期：单人需独立完成套路组合动作；第二学期：集体以小组为单位展示完整套路，增加队形编排，考核学生团队协作及整体表现力。

分数构成：

1. 学习态度与出勤：（占比 20%）课堂参与度、积极性、出勤情况。
2. 身体素质测试：（占比 20%）如心肺功能测试（800m/1000m 跑）、柔韧性测试（坐位体前屈）等。
3. 校园健康跑：（占比 20%）根据校园健康跑 APP 要求完成相应次数并获得分数。
4. 技术评定：（占比 40%）考核所学组合或套路的完成质量（动作准确性、节奏感、力度、表现力、熟练度）。

选课小贴士

- (1)穿着：需自备舒适、有弹性的运动服和合脚的运动鞋（建议选择鞋底有弹性、支撑性好的综合训练鞋或健身操鞋）。
- (2)准备：上课前不宜过饱或过饿，带好饮用水和毛巾。
- (3)态度：保持开放和积极的学习心态，不怕动作不完美，享受过程最重要。
- (4)基础：完全不用担心没有基础，老师会从零开始教！

四、学年教学安排

2025-2026 学年主要教学内容：第 1 学期教授《全国健美操大众锻炼标准》第三套健美操大众一级动作，第 2 学期教授《我和我的祖国》自编动作。

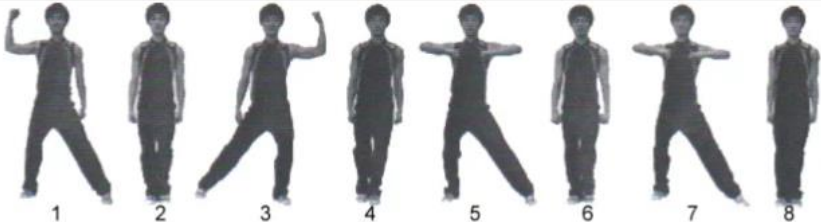
第 1 学期《全国健美操大众锻炼标准》第三套健美操大众一级动作做图解展示（以组合一为例）：

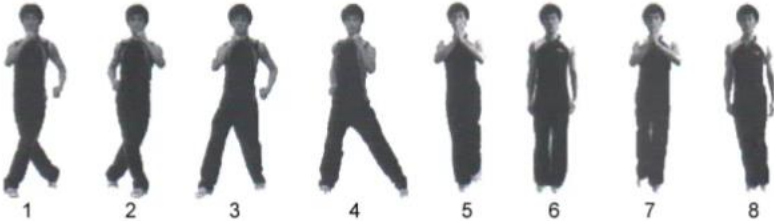
健美操大众锻炼标准 一级

组合一

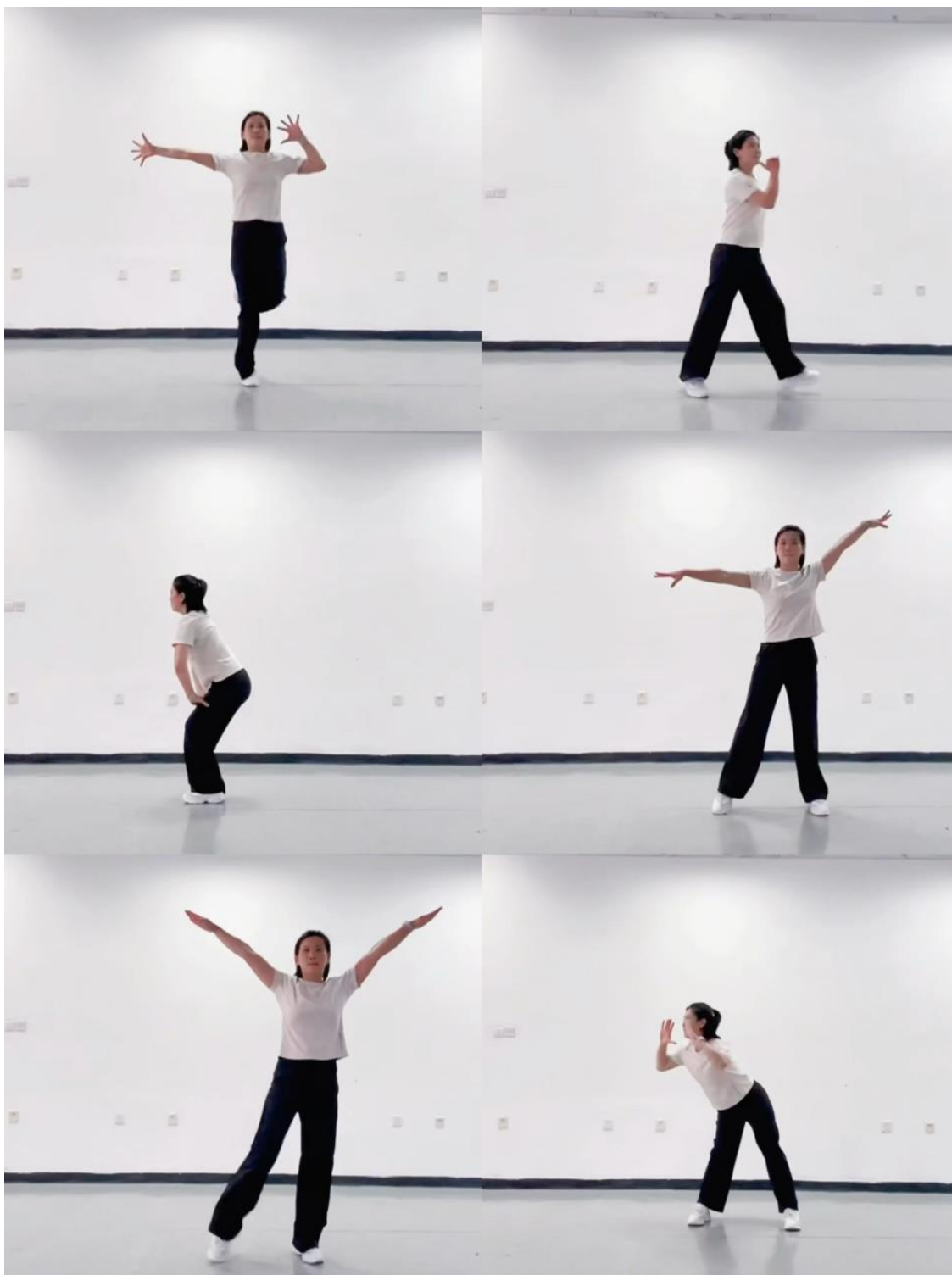
1×8								
节拍	下肢步伐		上肢动作					
预备姿势	站立							
一	1-8	右脚一字步 2 次 2 easy walk	1-2 双臂胸前屈，3-4 后摆，5 胸前屈，6 上举，7 胸前屈，8 放于体侧					

1×8			
节拍		下肢步伐	上肢动作
二	1-8	右脚一字步 2 次 2 easy walk	吸腿时击掌，5-8 同 1-4

1×8			
节拍		下肢步伐	上肢动作
三	1-8	侧并步 4 次（单单双） step touch （SSD）	1 右臂肩侧屈，2 还原，3 左臂肩侧屈，4 还原，5 双臂胸前平屈，6 还原，7-8 同 5-6。

1×8			
节拍		下肢步伐	上肢动作
四	1-4	左脚十字步 box step	自然摆动
	5-8	踏步 4 次 4 march	5 击掌，6 还原，7-8 同 5-6。
第五至八个八拍，动作相同，但方向相反。			

第 2 学期《我和我的祖国》自编动作



加入健美操课堂，让活力与韵律伴随你的大学生活，跳出健康，舞出自信！

教 师 简 介

姓 名	王婷婷	
学历背景	研究生学历、硕士学位，本科毕业于西安体育学院体育教育专业健美操专项	
职 称	副教授	
主研方向	体育教育训练学	
专业特长	擅长《全国健美操大众锻炼标准》第二套、第三套 1-6 级组合动作，普拉提、塑身机、基础排舞系列动作	
教学科研	发表学术论文 7 篇，作为第一作者发表论文 5 篇，其中包括核心期刊论文 5 篇（SCI 检索 1 篇，CSSCI 检索 1 篇,EI 检索 3 篇）。主持省级科研项目 2 项，主持或主研校级科研项目 3 项，主持并参与省级科研项目 4 项，市级科研项目 1 项，横向科研经费累计 3.6 万元，获校级教学成果奖 2 个	
荣誉获奖	成都东软学院优秀教师、优秀共产党员	
教学理念	科学塑能，以爱育心，激发每位学生的运动自信	
教学风格	严谨不失亲和，专业亦重关怀，春风化雨中传递健康力量	