健美操课程介绍

课程概述：

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。

教学目标

技能目标：掌握健美操基本步伐与上肢动作，能够跟随音乐完成成套动作练习。提升身体协调性与节奏感，初步具备简单动作组合编排能力。

素养目标：了解健美操相关理论知识，掌握科学锻炼方法，树立终身体育意识。塑造良好体态，提升身体素质与艺术审美，学会欣赏健美操运动。

精神目标：在练习中克服困难，增强自信心，敢于展示自我，保持积极心态。培养团队协作意识，遵守课堂规则，养成坚持锻炼的良好品质。

教学任务

技能教学：健美操基本步伐、手臂动作、跳跃、方向变化等，通过分解练习及分组纠错，帮助学生掌握节奏，开展套路组合训练，配合音乐完成连贯展示，同步讲解运动防护要点并组织实操演练。

团队培养：组织小组合练与集体展示活动，引导学生互相观摩、互帮互助；在配合练习中学会沟通磨合，提升小组协作能力与集体配合意识。

精神引领：鼓励学生大胆展示动作，勇于克服动作学习中的困难；锤炼坚持不懈的意志品质，感受运动美感，培养积极自信的运动心态。

学年教学安排

2026-2027 学年教学内容：

1. 第 1 学期教授《全国健美操大众锻炼标准》第三套健美操大众三级动作

2. 第 2 学期教授《全国健美操大众锻炼标准》第三套健美操大众四级动作

考核方式

现场项目展示形式，分单人、团队考核。如第一学期：单人需独立完成套路组合动作；第二学期：团队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）等七项测试项目。

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！

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	