



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

# 课程标准

(2025-2026 学年第一学期)

课程名称：健美操  
专业年级：体教 251、252  
学 时：64  
学 分：4  
任课教师：连波杰、张策

# 《健美操》课程标准

## 一、课程介绍

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐、美学为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，通过徒手、持轻器械和专门器械的练习，达到健身、健美和健心的目的，是具有竞技性、娱乐性、观赏性和人文性的一项体育运动项目。

本课程主要教授套路动作（包括健美操基本术语，基本动作、基本技术），通过循序渐进的学习，培养学生正确体态，塑造美的形体；提高身体协调性、灵活性；提高学生的体育欣赏能力和健美操创编能力，使学生掌握正确的技术动作和科学的锻炼方法，养成锻炼身体的习惯和终身体育意识。

## 二、课程任务(思政)

1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。

2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观；

3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。

4. 系统地掌握健美操运动基本理论、基本技术、基本技能，能运用全国第二套大众健身操三、四、五级规定套路动作，提高分析判断能力，具有指导群众进行健身活动的 ability。

5. 通过两学期循序渐进的学习，培养学生正确体态，塑造美的形体；提高身体协调性、灵活性；提高学生的体育欣赏能力和健美操创编能力，使学生掌握正确的技术动作和科学的锻炼方法，养成锻炼身体的习惯和终身体育意识。

## 三、教学内容与学时分配

类别	教 学 内 容	学 时
实 践 部 分	健美操基本步伐和术语	2
	第三套大众健美操等级动作（1级）	16
	第三套大众健美操等级动作（3级）	16
	学生创编套路组合、竞技难度造型及队形变换	4

	学生带操能力练习	2
	健身健美操组合动作创编和表演。	4
	考试	4
理论	基础理论	8
合计		64

#### 四、教学大纲

##### (一) 实践部分

##### 1、健美操上肢基本动作：

1)、健美操手的基本形状：并掌、分掌、拳；

2)、健美操手臂的基本位置：前举、上举、前上举、前下举、后下举、下举、侧平举、侧上举、侧下举、胸前屈、胸前平屈、肩侧屈、肩侧上屈、肩侧下屈、胸前上屈、腰侧屈、叉腰；

3)、健美操手臂的基本动作：举、屈和伸、绕、绕环；

##### 2、健美操下肢基本动作：

1)、健美操脚与腿的基本位置：直立、开立、侧点地、前点地、后点地、其踵立、前弓步、后弓步、侧弓步、半蹲、全蹲、跪、跪立；

2)、健美操的基本步伐：踏步、吸腿跳、踢腿跳、后踢腿跳、弹踢腿跳、开合跳、弓步跳；

3)、健美操躯干部分基本动作：胸部动作、腰步动作、髋部动作；

##### 2、健美操基本步伐组合：

##### 3、健美操成套动作：

##### 4、自编成套动作：

##### (二) 理论部分

##### 1、体育基础理论：

1)、体育概论：体育的产生和发展；体育的概念和组成；体育的功能和价值；

2)、高校体育：高校体育的目标、地位和作用、改革现状；

3)、《大学生体质健康标准》测试的重要性、测试项目和方法。

4)、我校体育工作概况及体育课有关规定。

##### 2、健美操专项理论和裁判法

1)、健美操运动概述：健美操运动简介；健美操运动的起源和发展；

- 2)、健美操运动的种类和基本技术；
- 3)、高校健美操竞赛的组织方法、规则和裁判法；
- 4)、健美操的科学锻炼；
- 3、健美操的艺术内涵及自我评价：
  - 1)、国际大型健美操比赛简介及体育美学概述；
  - 2)、健美操的音乐要素及创编原则；
  - 3)、自我评价的价值、意义及影响自我评价的因素；

## 五、成绩考核

(考核内容及形式)：健美操选项课采用“小群体分层考核评价”体系，体育成绩用百分制记分，各项考核内容及比重如下：

健美操“小群体分层考核评价”体系的内容与分值

评价办法	评价内容及分值				
考核评价办法	体能和健美操成套动作进步幅度 B (30分)	体能和健美操成套动作 A (20分)	学习态度 C (20分)	情意表现与合作意识 D (20分)	健美操基础知识 E (10分)

1、技术部分：(占 45%，包括进步幅度) 全国第三套大众健身操一级、三级套路。

2、自编操技术部分：(占 20%)

3、平时表现 (占 30%)

(1) 课堂表现 (占 15%)

(2) 出勤情况 (占 15%)

(二) 评分标准

1、规定技术部分：满分 45 分

优秀 (40—45 分)：套路动作完成准确、音乐配合和谐，队形变换合理，动作有力度。

良好 (35—40 分)：套路动作基本准确，音乐配合和谐，队形变换基本合理，有一定力度。

及格 (27—35 分)：独立完成套路动作，动作基本准确，音乐配合基本准确。

不及格 (27 分以下)：不能独立完成成套动作，动作不够准确，无法与音乐配

合。

## 2、自编操技术部分：满分 20 分

优秀（18—20 分）：套路动作完成准确、音乐配合和谐，队形变换合理，动作有力度。

良好（16—18 分）：套路动作基本准确，音乐配合和谐，队形变换基本合理，有一定力度。

及格（12—14 分）：独立完成套路动作，动作基本准确，音乐配合基本准确。

不及格（12 分以下）：不能独立完成成套动作，动作不够准确，无法与音乐配合。

## 3、学习态度：满分 20 分

（1）课堂表现 5 分：学习态度是否端正、认真，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况 5 分：每缺勤一次扣 5 分，缺勤 3 次及 3 次以上者将被取消考试资格。

4、情意表现与合作意识：满分 15 分（其中学生自评 30%、小组评议 20%、教师评定 50%）