



揭阳职业技术学院

艺术与体育系  
课程标准

专业：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_ 2025 级 \_\_\_\_\_

课程：\_\_\_\_\_ 公共体育（健美操） \_\_\_\_\_

学时：\_\_\_\_\_ 68 \_\_\_\_\_

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

1、掌握健美操的基本动作、基本技术和专项理论，建立、培养学生的学习兴趣。

2、掌握中、高级健美操的动作技术和编排原则，培养学生的终身体育意识。

3、掌握一项终身体育锻炼的技能，养成锻炼的习惯，并在实践中发展学生的全面综合素质。

## 三、教学内容与学时分配

类别	教 学 内 容	学 时
实 践 部 分	套路动作	30
	基本步伐及基本技术	4
	基本姿态、基本步伐及乐感训练	2
	创编组合套路、难度造型及队形变换	8
	小团队课内竞赛表演	2
	学生创编套路组合、竞技难度造型及队形变换	8
	学生带操能力练习	6
	素质练习（包括专项素质练习）	4
	考试	2
理论	基础理论	2
合计		68

## 四、教学内容纲要

## （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、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

### (一) 体育一

1. 考核内容:健美操规定成套动作 1 级。
2. 考核形式: 任课教师打分, 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:

健美操规定成套动作 1 级“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			
教师考核评价办法	体能和健美操成套动作 A (20 分)	体能和健美操成套动作进步幅度 B (30 分)	学习态度 C (20 分)	情意表现与合作意识 D (20 分)	健美操基础理论知识 E (10 分)

### 3. 考核评分标准:

- (1) 体能和健美操成套动作 (按健美操评分规则打分, 满分 20 分)
- (2) 体能和健美操成套动作进步幅度 (按健美操评分规则打分, 满分 30 分)
- (3) 学习态度 (视出勤及学习具体情况打分, 满分 20 分)
- (4) 情意表现与合作意识 (视具体情况打分, 满分 20 分)
- (5) 健美操基础理论知识 (视具体情况打分, 满分 10 分)

### (二) 体育二

1. 考核内容: 自编健美操成套动作、自编难度技术动作。
2. 考核形式: 采用打分制评价体系, 各项考核内容及打分规则如下:

#### (1) 自编健美操成套动作评分标准:

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) 自编难度技术动作评分标准:

优秀 (18—20 分): 自编难度技术动作完成准确、音乐配合和谐, 队形变换合理, 动作有力度。

良好 (16—18 分): 自编难度技术动作基本准确, 音乐配合和谐, 队形变换基本合理, 有一定力度。

及格 (12—14 分): 独立完成自编难度技术动作, 动作基本准确, 音乐配合基本准确。

不及格 (12 分以下): 不能独立完成自编难度技术动作, 动作不够准确, 无法与音乐配合。

3、学习态度:

(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: 其中学生自评 30%、小组评议 20%、教师评定 50%。