

# 展示自我，体验成功

## ——健美操课设计 蔡亚萍

### 一、指导思想

随着时代的发展，中专女生对美的追求愈加强烈，喜欢节奏明快、青春活力的现代音乐。因此，选择健美操这一新兴项目作为本课主教材，从而推动学生自主投入认真练习。在良好活泼的气氛中以有氧练习为基础，给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

### 二、学情及教材分析

本课授课对象为正在处于青春期的女生，她们的特点是头脑聪明，善于思考，有较好的音乐素质，对身体的姿态及神态美有着较强的追求，而健美操运动的特点正让她们有培养的可能和展示的机会。

健美操是集音乐、体操、舞蹈于一体，具有鲜明时代气息的全民性运动项目。它不仅能有效地发展人们地灵敏、协调等素质，同时还能陶冶人们的身心。本课利用音乐贯穿于教学课堂的始终。通过音乐的导入，激发学生的热情，了解本课的教学内容及教学目标。

### 三、教学重点

后交叉、侧并步、摆动、弹动、扭胯等动作要点

### 四、教学难点

动作的准确性和规范性

### 五、教学流程

- 1、课的导入部分：在音乐的伴奏下，让学生模仿教师进行基本步伐的练习，动作由浅入深，由易到难、提示、示范和口令，叠加循环和重复法，几种教法交替使用使学生在较短时间建立正确的动作概念，并充分展示自己，既满足了学生的表现欲，又使她们的生、心理渐入工作状态，为主教材的教学打下较好的基础。
- 2、在健美操教学中：通过丰富的教学手段，培养学生对健美操的兴趣、意识，满足学生身、心、群和谐发展。在第一部分复习组合练习时，充分发挥小干部的作用，展示体育骨干在集体中的价值；在第二部分的教学过程中，教师根据学生实际掌握动作的不同程度，适当的加快或放慢授课速度，通过采用示范、讲解，先下肢后上肢再上下肢配合等教学方法，从而提高学生认识美、鉴赏美的能力和自信心，充分体现教学的层次性。
- 3、素质练习阶段：通过腹肌和腿部力量等练习，发展学生的协调、力量等身体素质。同时教师不断的巡回指导，及时肯定与表扬，从而有效地促进学生自主锻炼，提高学生的团队合作能力。
- 4、结束部分：让学生在音乐伴奏下做放松操，充分调节自己的身体，愉悦自己的心情。引导学生对课堂学习情况进行总结，针对课堂学练效果进行自评与互评。