**《有氧操训练》**

课 程 标 准

二 级 学 院（部）： 经贸与体育管理学院

执 笔 人： 吕秀娟

审 核 人：

制 定 时 间： 2017.10.28

修 订 时 间： 2018.8.18

 .

常州工程职业技术学院教务处制

二○一七年二月

**《有氧操训练》课程标准**

1. **课程信息**

表1 课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 有氧操训练 | 开课院部 | 经贸与体育管理学院 |
| 课程代码 |  | 考核性质 | 考查 |
| 前导课程 | 《体育专项技能训练》 |
| 后续课程 | 《体育服务能力训练》 |
| 总学时 | 48 | 课程类型 |  理论课 | 是□ |
|  实践课 | 是□ |
| 理论+实践 | 是□ |
| 理实一体化 | 是 |
| 适用专业 | 体育运营与管理、体育保健与康复 |

（表格内文字为五号宋体，水平垂直居中，下同）

表2 课程标准开发团队名单1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **工作单位** | **职称/职务** |
| 1 | 吕秀娟 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 2 | 谢斌 | 常州工程职业技术学院 | 教授 |
| 3 | 洪煜 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 4 | 刘会平 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 5 | 柏中江 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 6 | 徐文杰 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 7 | 汪忠 | 常州市体育舞蹈协会 | 秘书长 |

注1：指参与课程标准制定的主要成员，包括校外专家

**二、课程性质**

1.概要性的阐述课程类型、课程功能两个方面的内容，在撰写时可以参考以下示例。（正文，小四号宋体，1.5倍行距，下同）

本课程是体育运营与管理、体育保健与康复专业必修的一门专业平台课程，是在学习了体育舞蹈、健身操的基础上，具备了舞蹈运动知识的基础上，开设的一门理实一体化的课程，其功能是对接专业人才培养目标，面向团操课教练员工作岗位，培养学生具备有氧操指导与训练等职业素质，具备有氧操的创编和教授方法的操作能力，具备组织有氧操表演和比赛的工作能力，为后续《体育服务能力训练》课程学习奠定基础。

2.课程功能定位（二级标题，小四号宋体、缩进2个中文字符，下同）

表3 课程功能定位分析

|  |  |
| --- | --- |
| 对接的工作岗位 | 对接培养的职业岗位能力 |
| 团操课教练员 | 1．能根据团操课安全、环境等要求摆放团操课的器材和场地的维护 |
| 2．能根据健身者的运动能力和身体水平设计课程运动内容 |
| 3．能合理安排团操课的运动强度和教学方法 |
| 4．能设计不同风格的表演套路和训练方案 |
| 5. 提高社会交往能力和组织管理能力 |
| 6. 运用健美操的规则进行团操舞种的比赛裁判工作 |
| 7.能够选择与裁剪团操课的音乐 |

**三、课程目标与内容**

1．课程总目标

依据课程所归属的毕业要求指标点来阐述学生学完本门课程要达到的结果标准。

通过本课程的学习，能够掌握一至两套健美操套路动作以及健美操的教授方法，结合健美操特殊课种的特点与风格，能本着健康、安全、实用的原则，自我编排不同风格的健美操，能够在各健身场所胜任健美操专项指导员的实践工作，参与院内外健身俱乐部健美操比赛的竞赛组织与裁判法的设计，学生能综合完成健美操的表演任务。通过以上项目实训，学生能运用健美操运动项目进行自我锻炼身体，不断学习创新，提高健美操教授的能力；能完成基层的健美操指导与训练任务；能完成基层的健美操项目的表演组织和比赛工作；能在各中小型健身房担任健美操教练员的实践工作，通过学习部分学生能取得健美操国家职业技能证书(初级)。

表4 毕业能力要求指标点与课程目标的关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号2** | **毕业要求指标点** | **课程总目标** |
|
| 1.2 | 为健身者解释和说明肌肉、骨骼、营养和康复的知识 | 遵守工作场所的各项制度，具有吃苦耐劳和服务周到的工作态度。能独立设计有氧操套路和音乐选择与制作，选择合理并有效的教学方法和教学手段组织和实施教学过程，并能够组织和策划形体或操舞类项目的表演、工间操的训练，使自身不仅能具有良好的身体形态和姿态，同时能够指导别人进行身体的训练和表演。 |
| 3.1 | 为健身者体能评估、制定营养、康复、健身方案和计划，并在实践过程中总结健身方法和经验 |
| 3.3 | 能够为健身者提供专业的讲解、动作示范和放松的服务 |
| 4.2 | 能够完成体育赛事组织和实施的工作过程 |
| 7.2 | 形成实事求是的工作作风、严谨的工作态度，勇于开拓创新的工作精神 |
| 9.1 | 能用母语进行有效的口头、书面以及网络形式的交流 |

注2：指在专业课程标准中对应的毕业要求指标点序号。

2．课程学生学习达标标准

表5 学生学习达标标准与内容

|  |  |
| --- | --- |
| **学生学习达标标准** | **课程内容** |
| **知识** | 1.能说出健美操的特点和作用2.能记住健美操的基本术语3. 能应用健美操训练技巧知识4. 能辨别健美操教学正确与错误动作的特点5.为健身者提供区别自我锻炼和教练指导锻炼健身途径的知识和方法 | 1.健美操的基本知识2.健美操的基本动作技术3.健美操大众锻炼标准2-3级技术训练4.设计和创编有氧操套路和教学 |
| **技能** | 1.能学会健美操的基本动作技术2.能运用健美操套路动作进行表演3.能完成大众锻炼标准套路的动作技术训练4.能创新设计健美操课程教学 |
| **素质** | 1.遵守工作制度2.保持训练场地卫生与器械的摆放有序3.具有吃苦耐劳，勇于创新的精神4.与他人进行有效合作、沟通与交流5.具有亲切的笑容和挺拔的身体姿态 |

表6 课程教学安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 (模块） | 任务(单元）2 | 教学内容 | 重点、难点、考核点 | 学时 |
| 1 | 项目1 健美操基本步伐和手臂动作训练 | 1.1掌握健美操5大类基本步伐和手臂动作 | 1、5大类动作的特点和动作技术分解和熟悉2.健美操基本手型3.健美操基本手臂动作4.健美操的基本方向和术语 | 重点：5大类动作的分类和不同类动作的技术要求。难点：手臂和步伐的协调统一配合。 | 2 |
| 2 | 1.2健美操基本步伐和手臂与音乐的配合练习 | 1.健美操音乐的特点2.根据动作的特点选择音乐的类型3、运用音乐进行健美操基本步伐和手臂的配合练习 | 重点：健美操音乐的特点和节奏感的培养难点：动作和音乐的协调统一。 | 2 |
| 5 | 项目2健美操国家职业资格证书培训内容训练 | 2.1大众锻炼标准3套二级规定动作 | 1. 二级规定动作第一组动作2. 二级规定动作第二组动作3. 二级规定动作第三组动作4. 二级规定动作第四组动作5. 二级规定动作地面动作 | 重点：二级规定动作的协调和熟练。难点：二级规定动作力度和节奏感。 | 10 |
| 6 | 2.2大众锻炼标准3套三级规定动作 | 1. 三级规定动作第一组动作2. 三级规定动作第二组动作3.三级规定动作第三组动作4. 三级规定动作第四组动作5. 三级规定动作地面动作 | 重点：三级规定动作的协调和熟练。难点：三级规定动作力度、节奏感和路线。 | 10 |
| 7 | 2.3初级自编操的编排  | 自编有氧操的编排原则与基本方法 | 重点：自编操的编排方法难点：初级编排的实践 | 2 |
| 8 | 2.4自编操与音乐的选择 | 1.健美操指导员的音乐修养2.健美操的音乐常识3.健美操常见的音乐类型4.音乐选择与剪辑 | 重点：健美操音乐的特点与选择难点：健美操音乐的剪辑实践 | 2 |
| 9 | 2.5自编操教学技巧（教学提示） | 1、语言提示教学技巧2、非语言提示教学技巧 | 重点：非语言提示的运用难点：语言提示和非语言提示的相互结合实践运用 | 2 |
| 10 | 2.6自编操教学方法 | 1.线性渐进法2.金字塔法3.递加法 | 重点：3种教学方法的运用难点：3种教学方法的同时运用于初级自编操套路教学中 | 4 |
| 11 | 2.7初级自编操教学实践 | 1.教学技巧与教学方法的运用2.教学动作与音乐的合理运用 | 重点：教学技巧与教学方法的运用难点：动作与音乐的统一 | 4 |
| 12 | 项目3团操课的实践 | 3.1团操课的动作学习 | 1.排舞组合动作2.热舞组合动作 | 重点：团操课的特点和动作技术难点：团操课的动作表现力 | 8 |
| 13 | 3.2团操课的队形和路线的创编 | 1.队形和路线创编的特点 2、队形和路线创编的运用 | 重点：队形和路线创编的运用难点：队形和动作、音乐的统一 | 2 |

注2：每个任务（单元）最多不超过12学时

**四、课程考核**

1、本课程考核采用过程性考核和终结性考核相结合。形成性考核占60%，终结性考核占40%。形成性考核包括信息平台的综合积分，课堂考勤、课堂表现、作业、项目技能考核，终结性考核一般指期末考试的技能测试。

表7 课程总评表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **评价内容** | **得分** | **权重** | **总比例** |
| 终结性评价 | 项目3考核 | 100 | 40% | 40% |
| 过程性评价 | 信息平台积分 |  | 10% | 60% |
| 课堂考勤[1] | 100 | 20% |
| 课堂表现 | 100 | 20% |
| 作业 | 100 | 10% |
| 身体素质考核 | 100 | 10% |
| 项目1和2技能考核 | 100 | 30% |

注：[1]课堂考勤：学期的考勤包括出勤、请假、旷课、迟到与早退。学期课程每旷课2课时，考勤成绩扣10分，旷课达到6课时以上，本学期的课程不及格；每迟到或早退6课时，计2课时旷课；请假不能超过总课时的1/3。

表8 有氧操专业技能评价表（教师用表）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分 值 | 技 评 标 准 | 成绩 |
| 90—100分 | 整套动作熟练、动作准确、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力。 |  |
| 80—89分 | 整套动作熟练，动作较准确、较有力度、有节奏感；动作与音乐配合协调，具有一定表现力。 |  |
| 70—79分 | 整套动作较连贯，动作较正确，与音乐配合较协调，表现力一般。 |  |
| 60—69分 | 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调。 |  |
| 60以下 | 整套动作不熟练，主要动作不正确或未完成。 |  |

2、自编健美操技评方法：

（1）以学练为单位进行考试，时间为3分—3分30秒，以100分制评分

（2）自编操考试，按抽签顺序进行。

要求：

（1）自编健身健美操包括九种（或九种以上）基本步伐，4个（或4个以上）的队形变化，音乐自选。

（2）动作组合合理，队形变化自然流畅。

（3）符合健美操特点。

（4）必须有4×8拍连续跑跳动作。

（5）必须有4×8拍的地上动作。

表9自编操评价（教师用表）

|  |  |
| --- | --- |
| **评价项目** | **评分** |
| 1、学习目标明确，学习态度主动，能及时完成教师布置的各项任务（10） |  |
| 2、动作组合设计合理（30） |  |
| 3、队形与变化自然流畅保证至少3次队形或方向的变化（10） |  |
| 4、地面动作符合考核要求（10） |  |
| 5、音乐与节奏相符（20） |  |
| 6、套路动作流畅并具有表现力（20） |  |
| 总    评 |  |
| 改进意见 |  |

**五、实施要求**

1.授课教师基本要求

本课程授课教师具备健美操训练的基本操作技能，有健美操教学经验或授课前经过健美操的基本操作技能训练，具有高等学校教师资格和职业资格证书。

2.实践教学条件要求

（1）校内实训室

表10 健美操实训室

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实训室名称** | 健美操实训室 | **面积要求** | **150m2** |
| **序号** | **核心设备** | **数量要求** | **备注** |
| 1 | 音响 | 1台 |  |
| 2 | 瑜伽垫 | 40张 |  |
| 3 | 舞房镜子 | 1面 |  |
| 4 | 把杆和铃木 | 10米 |  |

（2）校外实习基地

表11 《有氧操训练》课程校外实习基地

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **校外实习基地名称** | **合作企业名称** | **用途3** | **合作深度要求** |
| 1 | 中健银座健身实训基地 | 中健银座健身 | 综合实训和顶岗实习 | 深度合作型 |
| 2 | 常州金仕堡健身 | 常州金仕堡健身 | 综合实训和顶岗实习 | 一般合作型 |
| 3 | 常州恐龙园 | 常州恐龙园 | 认识实习、生产性实训 | 紧密合作型 |

注3：指认识实习、生产性实训、顶岗实习等

3．教学方法与策略

（1）教学方法

主要采用项目化教学法、讲解示范法、分组学习法。

坚持“够用为度”的原则选择相关的知识，依据“即学即用”的原则安排教学顺序，以项目教学为形式，设计若干个具有代表性的项目，将知识点重新整理，作为实践与技能的背景知识安排在相关的项目任务中，让各种知识尽可能在“做中学”。

大部分课业的“学习准备”阶段采用正面课堂教学，部分采用独立学习；多数计划实施阶段可以采用模拟教学，模拟工作环境进行演练，基本技能训练采用个体现场训练模式，所有时现场训练都需完成，考核通过后进入下个工作任务。在工作项目中引入了“任务驱动教学法”，每个项目按工作过程划分若干任务，各项任务完成后进行项目的考核。发现学生完成任务过程中存在的问题，对普遍性问题可以集中点评，对个别性问题进行个别讲解与辅导，另一方面也可以把握学习目标的达成情况，使工作任务的完成与学习目标的实现统一起来。

（2）教学策略

教学过程中可以采用工程云信息教学平台实现项目化教学、引进行业、企业专家参与教学，实现课上课下一体，课内课外一体化教学模式。

在教学过程中，可以采用网络平台和课堂教学相结合，可以在网络平台或采用其他手段预先给学生操作视频学习，然后课堂上通过讲解和实操提醒注意点，当然在训练过程中也可以结合视频循环播放等方式保证学生快速达到训练要求。

在实训室环境认识方面，可以采用企业实地考察，请企业专家来给学生进行授课，明白企业的工作流程、岗位职责要求和其他纪律规定。

4.教材、数字化资源选用

表12 《有氧操训练》课程教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 健美操 | 社会体育指导员职业培训专项教材 | 高等教育出版社 | 郭敏 | 2005年7月 |

**六、其他**

为了保证学生达到课程目标要求的技能水平，课外开放实训室，供学生自主进行操作练习。

**附件一、外显行为动词参考表**

外显行为动词是对教学过程中学习者经验获得状态的程度描述，如“操作”“制作”“复述”等，为区分出程度差异，前面还可以加程度副词，如“熟练操作”“会独立制作”“能完整编制”等。相关用词可参考下表：

|  |  |
| --- | --- |
| **分类** | **外显行为动词举例** |
| 知识目标描述 | 了解层面：说出、背诵、辨认、列举、复述、回忆、选出等 |
| 理解层面：解释、说明、归纳、概述、推断、区别、提供、预测等 |
| 掌握层面：设计、辩护、质疑、撰写、解决、计划、总结、推导等 |
| 技能目标描述 | 模仿层面：模拟、重复、再现、扩展、例证等 |
| 操作层面：完成、制定、解决、安装、测量、绘制等 |
| 迁移层面：创新、灵活运用、举一反三、触类旁通等 |
| 素质目标描述 | 感受层面：参与、寻找、交流、分享、考察等 |
| 认同层面：认可、接受、欣赏、关注、拒绝、摒弃等 |
| 内化层面：形成、具有、树立、热爱、坚持、追求等 |