

# 新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

## Windows Vista + Windows Live

# 数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

---

举报信

再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊

### 下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 教育探索 > 正文

## 健美操课堂教学的心得体验

作者: 西安航空技术高等专科学校 张小妮 魏鹏飞 2009-04-20 查看次数: 848 期刊时间: 2008年12月

**【摘要】**健美操是一项追求人体健与美的运动项目,在课堂教学中应注意加强乐感训练,改进教学方法,教师要通过饱满的精神面貌,整洁合体的运动服装,优美激情的动作示范,简练生动的要领讲解,准确清楚的节拍口令,来激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

**【关键词】**健美操; 课堂教学; 方法体验

健美操是一项追求人体健与美的运动项目,因此健美操属健美体育的范畴,具有高度的艺术性。通过练习健美操可增进健康美,也可塑造形体美,更重要的是可缓解精神压力、娱乐身心,能达到医疗保健的目的。

### 一、加强乐感训练

健美操是在音乐的伴奏下进行的身体练习。节奏感好,可保证动作的协调、省力、效果好。初次进行健美操学习,对于学生来说是非常陌生,根本就不能把动作融入到音乐之中,随着音乐的节奏而进行锻炼,往往把动作和音乐脱节,脚步的动作踏不上音乐的节奏。在学习中教师要注意引导学生在听懂音乐的基础上进一步去感受音乐,理解音乐,以此增加音乐对动作的感染力,使音乐和动作逐渐融为一体。例如一首健美操乐曲,要求学生把每一段的第一拍,用击掌的方式表示出来,不断刺激学生对音乐节拍的感觉。在教学中,教师可根据音乐节拍的不同,音乐节奏的快慢,音乐强弱的要求和旋律的变化以及音乐要表达的内容指导学生练习,使学生通过练习体会音乐魅力所在,通过音乐的感染力来提高动作质量,动作不是单纯、平淡的跟随音乐,而是随着音乐的变化而变化。表现出它的力度、美感和活力,达到动作和音乐之间自然、和谐、统一。

### 二、组合动作的教学方法

由于健美操动作类型丰富多样,因此,教学中必须根据学生具体情况,恰当合理的选择教材和运用教法,因人施教。教学内容一般由易到难、由简到繁,动作速度由慢到快、先单个后组整,先分解后组合。教学方法一般采用金字塔法,递加法,分解多化法,连接法。在健美操教学中主要采用背面示范和镜面示范两种。在学生基本掌握的情况下,用口令引起学生的注意,例如:手臂前屈,腿抬高等。肢体动作提示多用于手势示意动作方向的变化等。在教学中,在掌握若干个动作的基础上,进行组合动作的教学。健美操组合动作练习可以培养学生的协调性,韵律感。所编选的组合动作应符合教学任务及学生水平。对初学的学生可先安排些比较轻松愉悦,音乐节奏在130BPM(即音乐节奏在每分钟130拍),简单易学的健美操组合动作,运动强度控制在70%—80%,随着动作的熟练,体力增强,可逐渐加大运动量、运动密度,音乐速度可提高到145BPM,运动强度控制在70%—80%,动作组合难度加大。如组合动作18拍4个侧并步;9-16拍2个V字步;17-24拍向前、向后走三步点地;25-32拍后屈腿一次一次两次。这是一个非常简单32拍组合套路,也就是由四个基本动作组合而成,简单易学,音乐速度在130BPM。经过一段时间的练习,在学生们熟练掌握之后可以加大动作难度以及方向的变化。

### 三、教师的自身表现和主导作用



西部政要访谈

### 动态新闻

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

### 最新招聘



相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:  帐号密码:   匿名发表

验证码:

 b x / 2 8

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)

中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007