

SPORT

“学、练、赛、用” ——为健康幸福生活助力

《体育—健美操》课程教学创新成果汇报





目 录

01 创新背景

02 创新理念和思路

03 创新举措

04 创新成效及推广



SPORT

PART 01

创新背景



身体健康状况

从2014年-2020年国民体质监测公报结果显示，大学生身体素质呈持续下降趋势，2020年体质健康测试**不及格率达到30%**。



心理健康状况

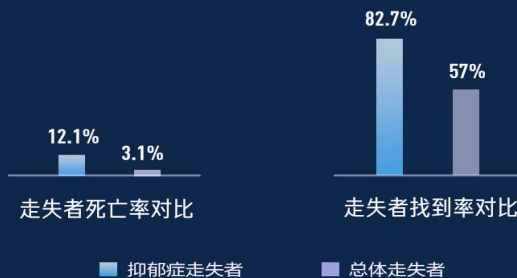
《2019年中国抑郁症领域蓝皮书》数据显示，大学生群体**抑郁症病发率达23.8%**，世卫组织也曾提出有**四分之一**的中国大学生承认有过抑郁症状。

7. 找回一个抑郁症走失者 可能意味着挽救生命

在中国，**100**个人里至少有**3**个抑郁症患者



*数据来源：世界卫生组织



科技向善·万家团圆

截至2019年7月7日，头条寻人已经帮助一万人回家

- 教学方式更新慢，学生被动学习，自主体育实践能力不强
- 课时有限，内容以技术教学为主，学生健康知识储备不足，运动习惯养成的意识与能力不足
- 重“筋骨、体肤”磨炼，轻“心志”提升，铸魂育人力度不够，体育学习内驱力与热情不足

学生体质的提升和运动习惯的培养成效不明显

02 创新理念与思路

习近平总书记
帮助学生在体

学



用

目标领域	目标内容	
运动实践	1、通过课程学习提高身体协调性、肌肉力量、动作表现力、节奏感等运动能力 2、能运用健美操项目运动进行科学锻炼和展示 3、能灵活运用理论知识进行创编，参加各级健美操比赛 4、能运用	
健康促进	课程名称	《体育-健美操》
	课程性质	通识教育基础必修课
	开课年级	大一、大二
	学时	36
	学分	1
体育精神	1、提升人 2、提升规 3、通过健 4、培养自尊自信、积极进取、超越自我的精神，形成积极、豁达的人生观。	

湖南省线上线下混合式一流课程

裁判员
处理常见
用科学锻
节情绪的能
责任感

乐学

勤练

常赛

广用

- 自编动感球操
- 自编健身圆操
- 自编《青春畅想》椅子健身
- 自编棒操
- 自编抗疫健身操

- 功能性健身
- 居家锻炼活动

- 不同季节锻炼身体注意事项
- 女性锻炼生理常识
- 健美操锻炼常见运动损伤与预防
- 健美操运动营养膳食和补给知识
- 运动心率检测方法
- 运动处方的实施



乐学

勤练

常赛

广用



乐学

勤练

常赛

广用

月经期间

第1-3天

可以根据自己的情况来决定运动形式，以较为轻柔、舒缓、放松、拉伸的运动为主。

提醒： 以上是针对正常情况进行分析，个别有特殊情况的女性不在此列。

身体开始恢复，此时可以开始进行慢走、慢跑等有氧运动。要避免一些球类及负重较大的运动。



在线课程不断补充 科学锻炼常识和运动营养知识

以19岁最大心率 (MHR) = 194次/分为例，其运动心率位于：



90%-100%MHR (176-194) 区间 5	无氧运动区间 接近无氧代谢，能量来源几乎全靠糖原分解。心脏负担很大，锻炼绝对速度能力，适合有经验、有运动基础的学生
(156-175) 80%-90%MHR 区间 4	乳酸阈值区间 能量消耗以糖原代谢为主，出现乳酸堆积，强度较大，用于训练身体提供乳酸耐受性，每周训练不应超过1.5小时
(136-155) 70%-80%MHR 区间 3	有氧运动 中、高强度有氧运动区间，糖原代谢比例增大。可有效锻炼有氧能力，提高脂肪利用率，强度适中，适合大多数学生锻炼
(116-135) 60%-70%MHR 区间 2	燃脂与耐力 轻度有氧运动区间，身体以脂肪代谢为主。适合以放松恢复为目的的慢跑和椭圆机、太极拳、健身操等轻松锻炼项目
(82-115) 50%-60%MHR 区间 1	热身与整理活动 属于轻度运动，耗能极少。用于锻炼前的热身和锻炼后的放松活动

知识拓展 **科学锻炼，快乐体育，健康生活**

消除疲劳方法之营养补充

操类项目 锻炼者的膳食营养特点：

操类项目运动后，健身者宜多食用些富含维生素C的食物(如水果、蔬菜)和豆类、豆制品等，同时也可以服用大枣、桂圆等熬制的汤剂来预防和消除运动疲劳。



创新方法：教学内容——教学方法——教学手段

乐学

勤练

常赛

广用



学生课前自主学习发现问题



课中师生一起通过多种方法解决问题



情境教学法——不同场景采用音乐渲染制造情境

创新方法：教学内容——教学方法——教学手段

乐学

勤练

常赛

广用



学生课前自主学习发现问题

课中师生一起通过多种方法解决问题

重难点内容——探究式教学法

创新方法：教学内容——教学方法——教学手段

乐学

勤练

常赛

广用



利用可穿戴设备，在课堂中精准监测学生的心率情况——预防运动损伤

创新方法：教学内容——教学方法——教学手段

乐学

勤练

常赛

广用

肌肉发力动图分析动作发力

不同场景采用音乐渲染制造情境

提高运动实践能力，强化体育精神品质

乐学

勤练

常赛

广用

体能游戏

爱自己 爱运动
爱社会 爱祖国

学生自编热身游戏——调整心理状态，快速投入运动

- 游戏名称：《爱》
- 设计的初衷：
参加三下乡活动的经历——《爱的奉献》——“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”。
- 游戏形式：
克服种种困难的经历又让我们想到了障碍物和俯卧撑，那么把经历演示一遍就是排除万难，克服这些障碍（绕障碍），爬山涉水（俯卧撑），传递我们的爱（爱心抱枕传递）。



学生自编游戏介绍

游戏过程

准备热身部分——学生自编游戏——思政、热身结合

乐学

勤练

常赛

广用



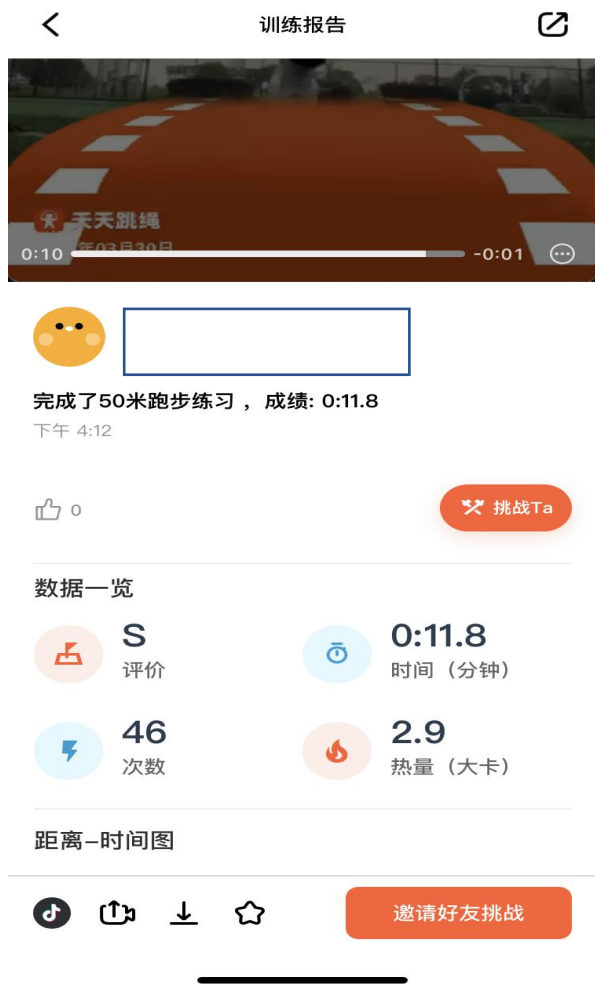
体能拓展
训练——增加
锻炼趣味性

乐学

勤练

常赛

广用



天天跳绳AI软件督促学生坚持锻炼



评价形式	评价量规
线上观看视频	10%
线上交流	5%
线上理论考试	5%
课堂交流	5%
小组合作研究	5%
作业	5%
体适能	20%
课外锻炼频次	5%
期末动作技评	40%

具体内容

- 观看学习通教学视频完成情况
- 线上讨论、点评、问卷、投票等
- 期末线上理论考试
- 课堂点评、讨论、问卷、投票等
- 游戏创编、小组练习活跃度
- 每周课后作业完成情况
- 800米 (女)、1000米 (男)
- 每周锻炼打卡2次, 每次30分钟以上
- 期末健美操技能考试



《体育-健美操》课程过程性评价								
课程内容		班级	被评价人					
评价指标	评价要素	评价标准	标准分	得分				
				小组自评	组内互评	组间互评	教师评价	最终得分
课前预习 (10分)	知识学习与答题反馈	及时, 自主的完成知识点学习并提出答题困惑	5分					
	动作学习与难点提出	真正根据教学视频进行学习, 提出最真实的学习难点	5分					
学习过程 (50分)	热身组织与游戏创编	根据教师要求, 能够合理设计热身动作并依据专业要求创编思政游戏	10分					
	主动学习与动作技能	主动依据预习前的经验结合教师课堂教学进行技能掌握, 探究动作学习问题的难点	10分					
	小组练习与互帮互助	小组合作意识强, 能够组织有序的完成小组任务, 在过程中进行互帮互助, 一起进步	10分					
	相互指导与系统纠错	相互提出动作问题后, 依据人体姿态识别系统进行动作纠错, 相互指导发力	10分					
	小组讨论与成果展示	小组能够有较为深入的创新性思考, 达到人人参与, 各抒己见, 发挥小组力量, 进行成果的完美展示	10分					
学习效果 (40分)	运动参与	积极参与课堂学习, 能够发挥学习的主动性	8分					
	运动技能	熟练掌握课堂教学内容, 可以挑战自我, 参与竞赛	8分					
	身体健康	体能素质达标, 明确健康第一理念, 养成健康自律的习惯	8分					
	心理健康	可以自行调整心理状态, 运用适宜方法调节情绪, 设置体育学习目标	8分					
	社会适应	正确处理竞争与合作的关系, 有良好的体育道德素养	8分					
合计			100分					
总评等级	优秀 ≤100 ≥90	良好 ≤89 ≥80	中等 ≤79 ≥70	及格 ≤69 ≥60	不及格 ≤59			

提高运动实践能力，强化体育精神品质

乐学

勤练

常赛

广用



2020年湖南省线上线下一流课程

学生健美操协会

校健美操代表队

课程——社团——训练代表队健美操是我校“一校一品”特色项目

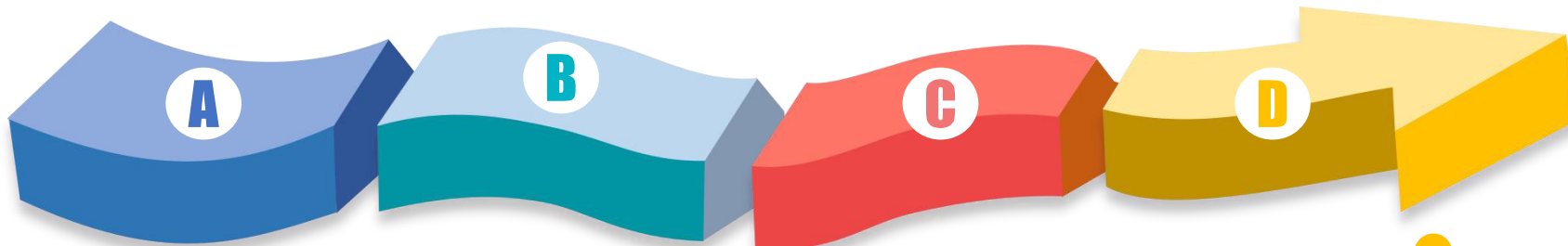
乐学

勤练

常赛

广用

普及



提升



班级教学比赛



多项目集中教学
展示



校内学生体育
社团竞赛



国家级、省级
体育竞赛

乐学

勤练

常赛

广用



小组展示比赛

班级比赛

累计参加学生人数
达到6200余人次

乐学

勤练

常赛

广用



截止到2022年12月，连续举行了十届校园健身操舞大赛，受益学生人数达4900余人次

乐学

勤练

常赛

广用

省级国家级专业比赛
(一支非体育专业学生组建的队伍)



学生竞赛成绩丰硕，截止到2022年12月，校健美操代表队累计参加国家级、省级体育比赛47次，获国家级省级名次273项。

乐学

勤练

常赛

广用

省级国家级专业比赛
(一支非体育专业学生
组建的队伍)



学生竞赛成绩丰硕，截止到2022年12月，校健美操代表队累计参加国家级、省级体育比赛47次，获国家级省级名次273项。

03 创新举措

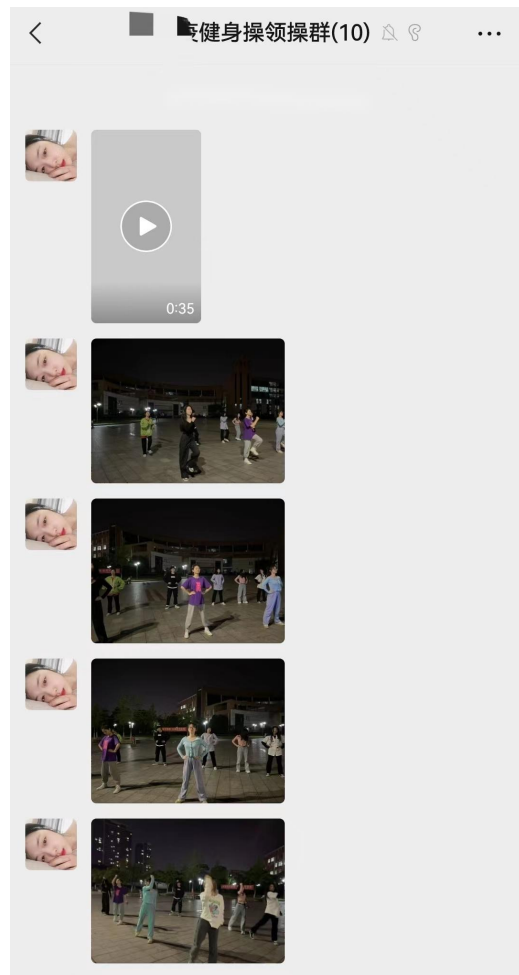


乐学

勤练

常赛

广用



责任担当——在疫情期间利用课余时间在校园进行抗疫健身操的推广，累计参与人数930余人次

乐学

勤练

常赛

广用



五育并举·让青春“动”起来
系列体育活动

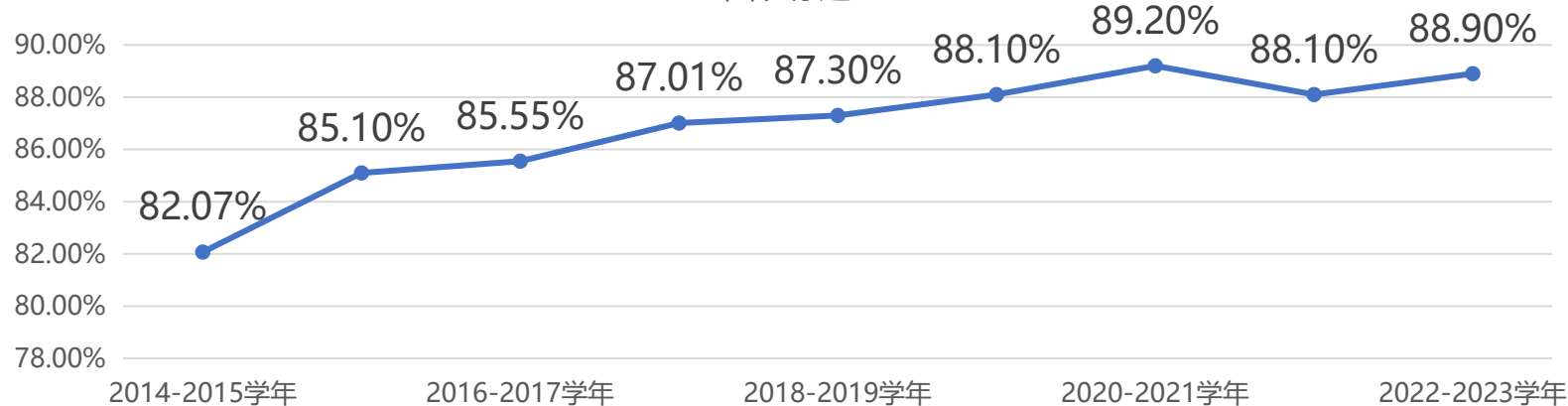
团队意识和沟通能力——在校园“五育并举”活动担当骨干，累计参与人数达860余人次

一年一次 对学生体 质健康的 监测

每年学生体质健康测试及格率呈稳中有升趋势；

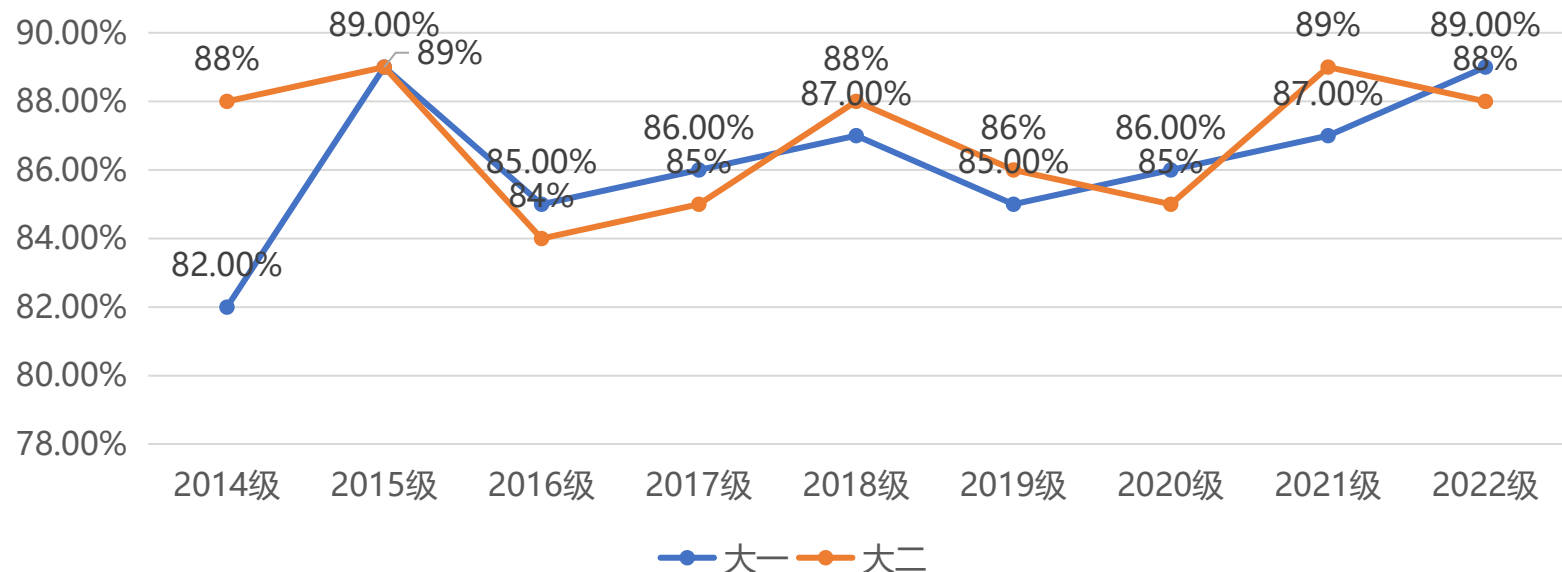
同一年级学生大一与大二体质健康测试及格率，基本是大二及格率高于大一

图表标题



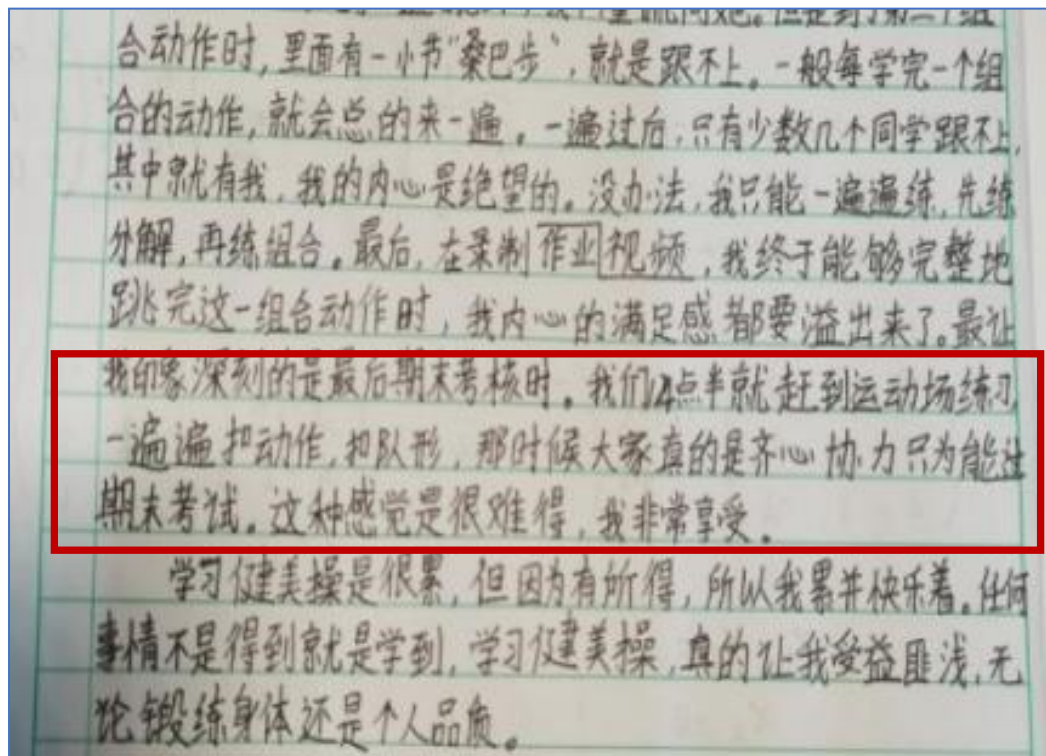
学生
体质
健康
测试
及格
率趋
势图

图表标题



大一与
大二期
间体质
健康测
试及格
率趋势
对比图

团队合作、勇于拼搏等体育精神内化于心、外化于行



者健美操的学生，对于这种类型的体育课程并不熟悉而且掌握的并不是特别好，这个时候唐老师总会耐心的讲解，并且给予鼓励和支持。

我们有分组练习，最后考试的时候是需要呈现一个完整的健美操。当在分组练习的时候，我觉得我收获颇多。我本身就有8年的拉丁舞基础，我断断续续的跳过2年的爵士。所以我就基本上可以带着我这个组的其他组员一起练舞。在分组练习的过程中，我学会了团体合作。也可以看到自己的不足，从来弥补，不断的完善自己。因为齐舞中，整齐性和协调性是至关重要的。队内成员的能力不能够相差过大。所以我会安排跳的好的来带着弱一点成员一起练。大家都非常努力，在私下里，也会时常抽时间在寝室，在阳台等等地方练舞。这次的舞蹈队形也是我编的，我觉得大家完成在各自的能力上都完成得特别好，我们最终也取得了非常不错的成绩。对于我来说，这是一段不错的体验。健美操也培养了我的团队精神，每次的小组练习，我们共同回忆每个动作的标准姿势，相互纠正彼此不规范的动作，一起挥洒汗水，一起学习，一起进步，这也让我们享受到集体的情谊，合作的快意同时我们之间的友谊更加的深厚。

现代健美操集集体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础的体育项目。健美操基本动作简单，观赏性极佳，而且具有保健、医疗、健身、健美、娱乐等实用价值。健美操中也有一些艺术体操和现代舞的元素，看起来优美活泼，行若游龙。长期练习，无论是体态，动作都会有很大的改善，它能修整我们的形体，陶冶情操，培养韵律感。健美操可以说是我大学生生活必不可少的一部分，它以多元的内容满足着我肉体自己心灵的需求。既能发达肌肉，又能贴近健身；既能塑造形体，又能陶冶情操；既能雕琢静态美，又能培养动态美；既能进行姿态训练，又能丰富文化生活。总之，它已融入了我的生命。

03 创新举措



《体育——健美操》

- 2020年湖南省线上线下混合式一流课程
- 2019年校级在线精品课程
- 2022年校级课程思政示范课程



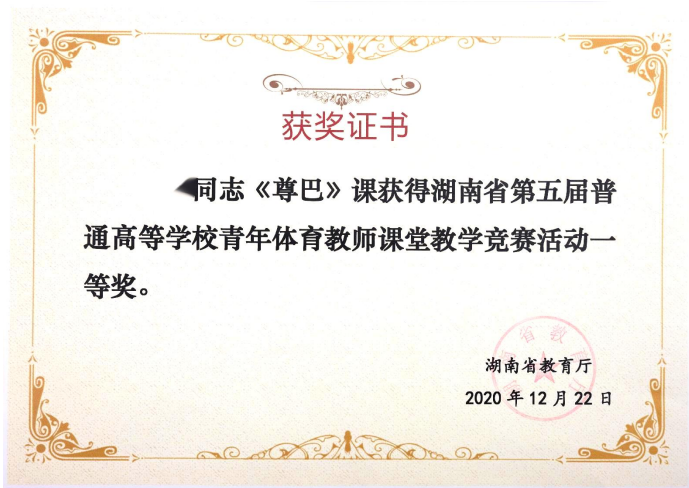
《羽毛球》

- 2019年湖南省线上线下混合式一流课程
- 2018年校级在线精品课程
- 2022年校级课程思政示范课程

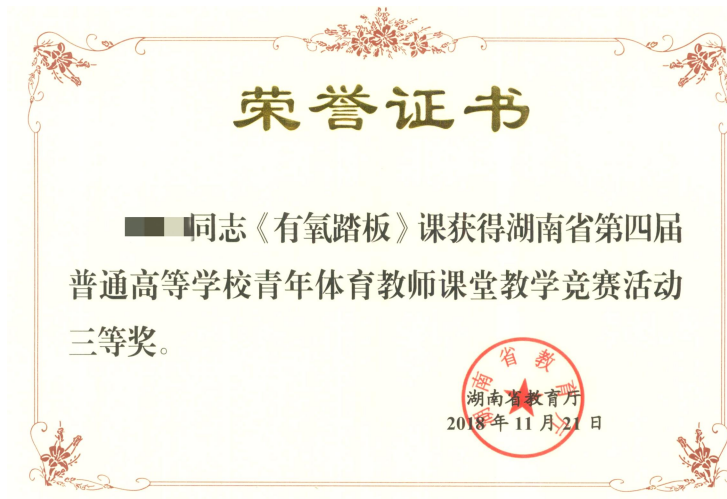


《有氧踏板操》

- 2018年校级在线精品课程



省教学竞赛一等奖



省教学竞赛三等奖



教学成果二等奖



省教学竞赛三等奖

教研成果在体育教学领域具有一定影响力

在校外进行运动训练经验交流专题讲座3次，累计受众人数近480人次；在校内进行一流课程建设专题讲座1次、校外进行信息化课程建设与应用专题讲座及经验交流3次，累计受众近500人次，并指导他校教师成功认定2门省级精品在线开放课程。

我校 老师的名师空间课堂受邀在省级平台作成果交流

摄影： 编辑：新闻中心 发布时间：2017-05-19

5月18日，由省教育科学院高等教育研究所举办的湖南省普通高校高校信息化教学应用项目建设交流与研讨会在长沙召开，来自全省36所高校100余位教师参加了本次交流研讨会。

会议由湖南省教育科学院副院长李倡平主持。我校2016年名师空间课堂项目负责， 老师作为实践类课程的唯一代表，在会上作了《以应用驱动为导向切实促进教育教学质量的提升》的汇报。 老师从项目建设应用过程、项目已完成的主要任务、项目取得的主要成效、项目建设应用经验感想和建议与展望等五个方面详细介绍她在名师空间课堂建设中的思路与具体做法，系统阐述了实践类课程信息化教学资源的建设过程及具体应用模式，提出了“名师空间课堂重在建设、应用和分享”、“应根据课程特点和学生学习需求进行信息化教学应用教学设计”和“教师在信息化教学实施过程中要热情和激情”等观点。

惠及不同层次学校体育教育， 实现大中小学联动发展

课程团队将课程创新理念、成功经验与本市多所中小学进行分享交流，并帮助中小学开展啦啦操项目，实现大中小学联动发展，累计受益人次达2500余人次。



市啦啦操协会秘书长聘书

02 星级考试动作讲解和裁判理论学习

6月15日下午，由协会秘书长兼教师团队的主管教练、[redacted] 教授进行技术训练和裁判员培训，课程主要包括“啦啦操七彩星级等级标准”、“啦啦操竞赛规则解析”、“啦啦操竞赛音乐剪辑”、“啦啦操训练经验分享”、实践教学、指导教学和互动交流部分。



[redacted] 师范“七彩星级”技术动作

市级教练员培训现场

主动服务社会，提升大众科学健身意识与能力



课程团队成员担任省、市社会体育社团指导教师，参训人数累计超1000人次；对外开展全民健身志愿服务，服务乡村、社区和企业，累计受益达500人次；

学校体育工作“要树立健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志”

——习近平

