

哈尔滨市航空服务中等专业学校  
**《健美操》课程标准**  
 (2021年9月新版)

**一、课程信息**

课程名称 (中文)	健美操	课程名称 (英文)	Aerobics class
开课系部	航空系	必修/选修	必修
总学时/学分	36/2	其中实训学时	18
考核方式	考查	课程类别	专业领域课程
适用专业	航空服务	适用学制	三年制

**二、概述**

**(一) 课程性质**

《健美操》课程是空中乘务专业的1门专业领域课程，是培养航空服务岗位工作人员综合职业能力与素质的实践课程。本课程的设计有双重意义，一是配合塑造学生形体，矫正不良体态。使其形成注重形体美的习惯，二是提高学生具有岗位所需要的相关身体素质，提高职业能力，是民航服务礼仪课程和服务类课程的前序课程。该课程能营造健康活泼的团队氛围，培养学生团队意识，提高学生艺术修养，深化学院特色办学理念。

**(二) 课程理念**

1. 课程设计的理念

本课程设计的理念是以空中乘务专业工作任务与职业能力分析为依据，以实践教学为主体，以岗位需求为根本，以德艺双修为目标，形成岗位教学理念一体化，岗位教学行动一体化，职业

素养与自我品格提升一体化，形成教学效果实效性的系统设计理念。

## 2. 课程设计思路

其总体设计思路是打破以理论知识为主线的课程模式，转变为以实践训练实现形体的塑造与修正，运动技术的掌握与创编，团队协同与合作，自我品格的完善与提升为主线的实践教学课程模式。

通过课堂教学，使学生对肢体动作有正确的认识和形成稳定的控制。课程结构以掌握大众健身操锻炼标准一级、二级为基础，校园啦啦操系列之花球啦啦操、街舞啦啦操为提升，实践学习与自主创编为主线进行设计。包括健美操的基本身体姿态、手型、步伐，基础套路组合的实践学习；学生分组创编队形，动作组合，整套上肢拉伸操等；分组展示创编成果等内容。让学生通过音乐与动作相结合的科学训练模式，经过长期培养和反复操练，使身体肌肉更具有弹性，动作舒展大方，塑造良好的身体姿态；形成稳定的动作定位，具备一定的创编能力和表演技巧；形成积极乐观，热爱团队，热爱生活的良好品格。每节课上的基本素质练习部分，从协调性、力量、柔韧、耐力、速度、灵敏等多方面提高学生的身体素质，强化核心力量稳定性，提高肢体定位能力和控制能力，使学生掌握体态训练方法，强化体能训练，为从事航空服务工作奠定基础。课程内容的选取，紧紧围绕完成工作任务的需要，同时有充分考虑学生的学习兴趣 and 身体条件，融合获取相关职业资格证书对知识、技能和态度的要求。

## 三、课程目标

### （一）课程总目标

通过健美操专项课的教学，向学生传授健美操的基本理论和知识，基本动作和技术，发展学生的协调、力量及对音乐的运用能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，使学生初步掌握健美健身的同时，努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用健美操的锻炼方法去塑造健美的体魄，增进健康。

## **(二) 课程分目标**

### **1. 知识目标**

(1) 以健康为第一的指导思想，掌握一定的健美操理论知识，了解健美操的锻炼价值。

(2) 掌握健美操技术动作对身体姿态塑造的相关的基本理论知识。

(3) 掌握科学的健美操训练方法与内容，提高学生的肢体协调性、柔韧性和控制能力。

### **2. 能力目标**

(1) 能运用健美操训练的基础理论知识以及技术方法，进行身体各部位力量、柔韧、协调以及耐力的锻炼方法，提高身体的综合素质。

(2) 能够运用健美操技术方法，专项提高身体局部的平衡性、协调性、灵敏性和肌肉控制能力及耐久性，使其达到的未来岗位的专项身体素质要求。

(3) 改善和纠正不良体态，保持端正的姿态。

(4) 培养团结协作、顽强拼搏的团队精神，营造良好的团队形象，为未来岗位建立融洽的合作关系做好自身人格的完善与提升。

(5) 能展现出自信乐观、朝气蓬勃、活泼开朗的个人风采，感染周边的人员使其处在轻松愉快的气场中。

### 3. 思政目标

(1) 培养学生综合素质，使学生有丰富的艺术修养、健康的审美能力、优雅的形体气质，自觉维护国家利益、社会利益、集体利益的职业意识。

(2) 培养学生健康的思想作风、认真的学习态度以及团队合作意识。

(3) 强化心灵美与动作美的统一，强化职业意识，注重习惯养成，培养不怕吃苦的精神和探索新知识的兴趣。

(4) 通过课堂练习，达到航空服务岗位所要求的形态美、体能目标和肢体控制能力，以及的自身的抗压能力。

## 四、课程内容

项目序号	项目名称	模块	学时
1	健美操基础知识	健美操基础知识	2
2	健美操低冲击步伐	健美操低冲击步伐（一）	2
		健美操低冲击步伐（二）	4
3	健美操上肢	健美操上肢（一）	2
		健美操上肢（二）	4
4	尊巴健身操	尊巴健身操（一）步伐	2
		尊巴健身操（二）上肢	2
		尊巴健身操（三）协调	3
		尊巴健身操（四）组合	4
5	有氧健美操	有氧健美操（一）步伐	2
		有氧健美操（二）上肢	2

		有氧健美操（三）协调	3
		有氧健美操（四）组合	4
合计		36 学时	

## 五、课程实施建议

### （一）教学组织

《健美操》课程是空中乘务专业课程体系中的专业领域课程，是专业技能形成的前序奠基课程，是职业岗位实际操作的专项身体素质提升课程，是培养职业需求的团队精神的媒介课程。

本课程是针对男同学形体训练的课程，是其后续专业必修课程《客舱服务》、《空乘礼仪》等多门课程的基础。其对学生职业技能的形成奠定必要的身体素质基础，对强化职业岗位实际操作必须的身体稳定性，动作精准性，肌肉的协调性，以及空中乘务所要求的积极乐观、活泼开朗的职业素养的形成起着重要的支撑与促进作用。

### （二）教学方法和手段

教学过程中以实践教学为主要手段，同时配合理论教学和视频赏析。主要采用的教学手段有模仿学习，任务驱动，情景教学，对分课堂等教学手段，旨在形成教师指导，学生自主学习的互动互助学习氛围。

### （三）考核方法与评定

#### 1. 考核方法

- （1）随堂动作测试
- （2）组合创作动作测试
- （3）标准动作模仿测试
- （4）期末考核

## 2. 成绩评定

### (1) 内容

①平时成绩(占 30%): 出勤.

②技术部分(占 70%)

以“全国健美操大众锻炼标准”1-2 级组合套路进行部分片段展示(占 70%)

③学习态度(占 30%)

A. 课堂表现(占 15%)

B. 出勤情况(占 15%)

### (2) 评分标准

①平时成绩: 满分 30 分。

②技术部分: 满分 70 分

组合套路: 70 分

优秀: 成套动作能跟上音乐节奏, 动作连贯流畅, 动作有力度、幅度, 力量动作按标准完成, 在整套动作中有很好的表现力, 60—70 分;

良好: 成套动作能跟上音乐节奏, 动作连贯流畅, 动作有一定力度、幅度, 力量动作基本按标准完成, 在动作过程中有一定的表现力, 50--60 分;

及格: 成套动作基本能跟上音乐节奏, 动作稍有停顿, 动作的力度、幅度不够, 力量动作未按标准完成, 在动作过程中无活力或表现 40-50 分;

不及格: 成套动作跟不上音乐节奏, 身体协调性差, 力量动作不合格 40 分以下。

③学习态度: 满分 30 分

A. 课堂表现 15 分。课堂学习态度是否积极、认真、投入，技术。技能所表现出的进步程度。

B. 出勤情况 15 分。每缺勤一次扣 3 分，旷课一次扣 6 分，缺勤 4 次及以上者或旷课 3 次及以上者取消考试资格。

## 六、教材建设、选用及参考书

1. 参考教材：《健美操》 人民体育出版社

2. 参考教材：《健美操》 北京师范大学出版社

3. 参考教材：《健美操》 化学工业出版社

4. 参考资料：《大学生健美操通识教程——初级教程》 同济大学出版社