

健美操教案(大全5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么问题来了，教案应该怎么写？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

健美操教案篇一

教学内容：健美操运动简介、分类、特点、基本步伐、健美操与健康及健美操锻炼的注意事项等。

教学任务：通过学习，使学生对健美操项目有个全面的了解，以便于指导以后的课堂学习。提纲：

一、健美操运动简介

- 1、什么是健美操
- 2、健美操运动的由来

二、健美操的特点

- 1、高度的艺术性
- 2、强烈的节奏性
- 3、广泛的适应性

三、健美操的分类

- 1、健身健美操；
- 2、竞技健美操；

3、表演健美操。

四、健美操基本步伐

1、低冲击类步伐

2、高冲击类步伐

3、无冲击类步伐

五、健美操运动与健康

1、健美操运动对身体的影响

2、健美操运动对心理的影响

六、健美操锻炼的注意事项

1、做好准备活动

2、合理安排锻炼计划

3、饮水卫生

4、饮食卫生

5、运动服装与环境的选择

6、经期锻炼

7、疾病患者的锻炼

七、健美操运动效果的自我评价

一、健美操运动简介

1、什么是健美操

健美操是一项新兴的大众化体育项目，它是以徒手体操的基本动作为基础，吸收了现代舞、爵士舞、艺术体操、武术等动作精华，并配以节奏明快的爵士音乐，经过编排、组合使之成为具有独特风格的体育项目。健美操是一种融体操、舞蹈、音乐为一体，徒手或持轻器械进行有氧训练的形式。但它又不同于舞蹈，它更多地吸取了现代舞自由表达感情的特点，也吸取了像爵士舞那样以人体的髋部动作和肩部动作为特色的舞姿，所以动作非常有力，有节奏感。通过跳健美操，可以使操练者得到身心的全面锻炼，达到增进健康，培养正确体态，陶冶美的情操的目的。随着社会精神文明的提高，人们意识到了健康的重要性，也更加愿意塑造美好形体展示健美体魄。健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人们的青睐，不同年龄的爱好者都投入到了健美操的行列，形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率相当可观，健美操正以特有的魅力风靡全国。

2、健美操运动的由来

健美操运动的起源要从古代健身、健美谈起。自古以来人类对人体美就有着不懈的追求。古希腊人尚武好战，他们喜爱用跑、跳、投掷、柔软体操等体育手段塑造人体美，崇尚体魄健壮的人。古印度很早就流行一种瑜珈术，它通过调身、调息、调心，运用意识来调节肌体，达到健身健心、延年益寿的功效。瑜珈术里包括的站立、坐、卧、跪等基本姿势与目前健美操常用的基本姿势相类似。

健美操教案篇二

绥芬河市第三小学 刘颖

折纸是众多中国传统文化中的一种，也是孩子喜爱的一项活

动。本学期的折纸兴趣教学工作已经顺利结束了。在活动中，我主要让学生学习千纸鹤、小鱼、小猪、青蛙、百合花、孔雀、狐狸等手工制作，鼓励学生动手、动脑，让他们进行合作学习，注重培养他们的动手能力，动脑能力和创造精神。学生对这项活动很感兴趣，在活动中他们的积极性很高，都能参与到活动中来。他们学得也非常认真，都有很大的收获，主要表现在以下几个方面：

1、由于在活动中他们体会到了手工制作的乐趣，所以对手工的兴趣更浓了。俗语说：兴趣是最好的老师。在教学中我切身体会到了这一点，每次活动，他们做出的手工都很出乎我的意料。

2、学生的动手能力比以前都有明显的提高，他们现在都能自己动手折一些作品等。

3、在活动中我还注重对学生审美能力的培养。给他们感悟艺术品的机会，引导学生进行比较、评价，他们的审美能力比以前也有很大的提高。

4、在活动中我还注意培养他们的互助精神，当他们有不会的时候旁边的同学就会主动帮助他们，现在小组中的学生都已形成互相帮助的良好品质。

5、精讲多练，保证动手时间，要在有限的30分钟之内较好地完成任务，教师要惜时如金，妥善安排好每一个教学环节，让学生有足够的时间完成制作。教师的精讲力求浅显易懂，措词得当，突出重点，突破难点，同时要演示制作方法。演示的可见程度要大，充分集中学生的注意力。

在本学期的折纸兴趣小组活动中有收获，也有很多的不足：如有的学生在活动时不注意卫生，把一些碎纸、课上的不良作品等东西扔到地上；有的学生在活动前不能把活动所需要的东西准备好；还有的学生做手工比较粗心，做出来的作

品质量不高等等。在以后的活动中，我会更加努力争取把工作做得更好。

健美操教案篇三

第一课时

一、复习五线四间、加线、加间

儿歌：

五条长线四个间，音乐家族住里边。

豆、瑞、米、发、梭、啦、西，排着队伍上楼梯；

c□d□e□f□g□a□b□一线一间住上去。

音符多了住不下，上下再把线、间加。

五线谱可以用我们的手来比较。

第二课时 认识高音谱号、高音谱表

认识全音符、二分音符、四分音符

1、听辨音的长短

儿歌：

我用小手轻轻拍，音的长短就出现。

小手落下前半拍，小手抬起后半拍。

一下一上共一拍，不慌不忙慢慢来。

速度均匀不要变，经常练习就明白。

2、认识音符

儿歌：

圆圈爸爸唱四拍， 鸣 — — —

勺子妈妈唱两拍， 匡 —

蝌蚪自己唱一拍， 咚

《洋娃娃和小熊跳舞》

教学内容：电子琴曲《洋娃娃和小熊跳舞》 教学目的：

1. 熟悉弹奏曲目，并能准确弹奏。
2. 让学生感受乐曲的轻快节奏，掌握八分音符的演奏方法。
3. 培养学生对音乐活动的兴趣，发展审美能力。
4. 让学生保持良好的演奏姿势和学会正确的演奏技巧。教学重难点：

- 1、会弹奏《洋娃娃和小熊跳舞》。
- 2、让学生感受乐曲的轻快节奏，掌握八分音符的演奏方法。

教学过程：

第一课时

一、导入

师：今天老师给你们带了一首你们非常熟悉的曲子，让我们

一起听一听《洋娃娃和小熊跳舞》。

二、讲授新课。

（一）掌握节奏

- 1、带领学生进行2/4拍的节奏组合复习。（出示图片）
- 2、引导学生进行乐曲《洋娃娃和小熊跳舞》中节奏型练习。（出示图片）

（二）识谱视唱

- 1、学生尝试视唱乐谱。
- 2、学生在教师伴奏下视唱。
- 3、教师通过歌词简介引导学生有感情地视唱。
- 4、教师引导学生分析乐句异同点。（四个乐句，第三和第四句相同。）

第二课时

练习弹奏

- 1、教师示范，学生观摩。思考：哪些是已经学习过的指法？
- 2、学生根据简谱和所唱的音在键盘上演奏出来，教师个别指导。
- 3、部分同学面对全班演示，教师讲解纠正。
- 4、分组练习第三、四乐句，集体讲解指法。

5、教师示范全曲，学生观摩。

6、学生练习全曲，教师个别辅导。

第三课时

展示弹奏

1、老师范弹

2、学生练习

3、学生展示

4、老师指正，学生再弹

5、小组练习，小组长指正

小星星

教学目标

1、f和弦的掌握

2、乐曲弹奏《小星星》，左手和弦练习

3、感受音乐当中的美感 教学过程

第一课时

一、导入 检查上节课所学知识，检查乐曲。这节课，我们要学的乐曲是《小星星》，先给学生示范弹奏，让学生感受一番，提起他们的兴趣。

二、新课教授

1、乐理知识

新的音符：高音谱表中第二间的“la”音。

do

re

mi

fa

sol

la c

d

e

f

g

a

新学的音

反复记号：

当曲中出现

一遍。的标记时，表示这个段落要反复演奏

2、演奏指南

附加声音效果的调节：首先找到附加声音效果选择钮，然后根据乐曲的要求调到相应的位置，如持续音。

f大三和弦奏法□“f”是f大三和弦的标记。演奏时，用走兽在伴奏键盘上按下f键即可获得。

第二课时

实践 课堂练习：左手和弦练习

和弦□c——f——c——g——c——f——g7——c 要求：必须用多指弹奏的方法进行演奏，节奏可选择四拍子、三拍子、二拍子来练习，逐渐加快和弦之间转换的速度，并要用固定的手指来弹奏。

4、作业讲解

《小星星》这首乐曲，首先先看乐曲的要求，音色：八音盒，节奏：波普，和弦：多指和弦，附加效果：持续音，同步启动钮：打开。

这一切准备就绪之后，熟悉右手的旋律部分，再练左手和弦，可打开节奏，跟着节奏来掌握。速度根据自身的能力来控制。最后由学生慢慢练习，熟练掌握这首乐曲。

三、小结

第三课时

展示弹奏

1、老师范弹

2、学生练习

3、学生展示

4、老师指正，学生再弹

5、小组练习，小组长指正

快乐的小朋友

教学目标：

第一课时

1、学习2/4拍基本节奏。并能击拍看谱演唱旋律。

2、初步学弹《快乐的小朋友》，用单手演奏。

3、双手演奏《快乐的小朋友》，要求节奏准确，音色力度适当。完整富有表现力演奏这首作品。

4、复习作品《快乐的小朋友》，并训练学生识谱能力，重点指导较差学生，并练习击拍视唱。

5、电子琴演奏欣赏，提高学生学习兴趣，了解到电子琴无穷的变化，并培养其乐感及演奏风格。

6、复习演奏本学期所学作品，重点指导差的学生，并让学生观摩优秀的演奏，使其相互学习，培养学生的道德观。

第二课时

展示弹奏

1、老师范弹

- 2、学生练习
- 3、学生展示
- 4、老师指正，学生再弹
- 5、小组练习，小组长指正

健美操教案篇四

课程名称：大学体育课程类型：选修课教研室：体育

学期：2014年—2015年第一期专业和年级：2013级健美操

一、开始部分

1. 集合整队。2. 师生行礼。
3. 教师考勤，查点学生人数。4. 向学生宣布本课内容及要求。
5. 安排见习学生。组织方法：

***** + 要求：快、静、齐

二、准备部分

- (1) 慢跑热身。(2) 徒手操。(3) 游戏或专项练习。

组织方法：

- (1) 纵队行进。(2) 原地或行进间(3) 分组练习。

要求：积极参与，活动充分，减少损伤

三、基本部分

(一)课堂常规、注意事项 a)着装 b)考勤要求 c)请假制度 d)见习制度

e)学习校园青春健美操——青春魅力组合一 组织方法:

***** + 要求:快、静、齐

1、教法:完整示范,动作准确到位,有弹动,有力度,有速度。

2、指导学生进行模仿练习,观察学生动作的准确性,对错误动作进行纠正。

3、口令指导学生集体练习,掌握动作

预备姿势:站立

1—4拍:左腿开始向前一字步还原,两臂屈肘前后自然摆动

5—8拍:5—6拍双腿屈膝,脚跟抬放两次,同时双手向上抬臂屈肘至水平虎口击掌两次。7拍向左成弓步,两臂打开成平举,身体左转,8拍右腿并左腿还原成直立 教法:

1、教师完整示范

动作要求:完整规范,发力迅速,干净利索,动作分明以便学生形成动作概念

2、先进行脚步动作的学习,教师分解示范,讲解动作要领

3、再进行手上动作的学习,分解示范,讲解要领

4、手脚结合,进行慢节奏完整练习,注重学生动作的准确性

5、给少量时间给学生自由练习

- 6、进行快节奏完整练习，注重学生动作的规范性
- 7、对学生错误动作进行纠正，采用定型或个别指导的方法
- 8、指导学生跟音乐进行完整练习
- 9、分小组展示 第三四八拍反方向 视图： 第一个八拍
第二个人八拍

学生学习：

- 1、认真听取教师口令，观察教师动作完成模仿练习，要求动作准确到位。

- 2、主动更正自己的错误动作，标准自己的动作

- 3、在口令下带领下自主进行动作的练习组织方法：

- 1、仔细观察教师动作，形成基本动作概念

- 2、进行模仿练习，仔细体会每个动作，理解动作要领并认真执行

- 3、进行模仿练习，仔细体会每个动作，理解动作要领并认真执行

教务处制

- 4、在慢节奏中体会动作，学会动作

- 5、在自我练习中提高熟练度

- 6、跟上节奏，加快练习，增加熟练度与规范性，做到又快又好

- 7、接受教师指导，纠正错误动作
- 8、在音乐中复习所学组合
- 9、在小组展示中展现自我，提高自信心与舞台表现力

四、结束部分

- 1、整理学生队形做放松练习
- 2、集合队形，向学生讲评本课学习情况

教务处制3

健美操教案篇五

健美操运动基础知识

教学内容：

- 1、健美操的概念
- 2、健美操运动的分类
- 3、健身性健美操的运动特点
- 4、健美操运动的功能

教学任务：

- 1、使学生初步了解健美操运动的基本知识，为将来上好健美操实践课做好准备；
- 2、通过健美操运动功能的介绍激发学生学习健美操的动机和热情；

3、通过健美操运动技术和要求的讲解，使学生建立正确的健美操概念、端正学习健美操的态度，为将来科学有效地上好健美操课打好基础。

教学过程：

一、导入新课：

同学们好，今天我将带领大家学习体育课中新的内容——健美操，也许有的同学曾听过、见过或在健身馆或其他地方学过这项运动，对这项运动有所了解，但据我所知，大多同学只是听过，对其了解不多也不够全面。今天，我想让大家全面准确地了解这项运动，希望大家认真听课，从中受益。

二、健美操的概念：

健美操是在音乐的伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。从影响人体健康角度来说，具有良好的作用，尤其对控制体重、减肥和改善体形体态、提高协调性和韵律感有良好效果。

有氧运动：是中低强度的运动，以消耗 O_2 分解糖、脂肪供能的运动。有氧运动的心率： $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 至 $(220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 教学重点：让学生搞懂有氧运动的标准心率、项目、运动强度及有氧运动的主要功能。

教学难点：心率的测试方法。

三、健美操运动的分类：

根据当今世界和我国健美操运动的发展状况和未来的发展趋势，按照不同的目的和任务，健美操运动可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。

1、健身性健美操

健身性健美操练习的主要目的是锻炼身体、保持健康，其动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，动作多有重复，并均以对称的形式出现，严格遵循健康、安全的原则。

2、竞技性健美操

竞技性健美操是在健身性健美操的基础上发展而产生的，其主要目的是“竞赛”。竞技性健美操是在音乐的伴奏下，完成连续复杂的和高强度动作的能力，是以成套动作为表现形式，必须展示连续的动作组合、柔韧性、力量与七中步伐的综合使用并结合难度动作完美地完成。教学重点：健身性健美操的概念。

四、健身性健美操的运动特点

1、保持有氧代谢过程

其动作及套路的设计，保证健身者在运动的过程中最大限度地摄入氧气，并成分利用氧化来燃烧体内的糖元，突出燃烧脂肪作为能量供给为前提的、实现加快体内新陈代谢，重新建立人体更高机能水平的目的。有氧运动中，呼吸系统、心血管系统及大脑中枢神经系统都得到良好锻炼。

2、广泛的适应性

健身性健美操练习的形式多样，不受场地、环境、气候等条件的影响，不同年龄的人可以选择不同强度的动作进行锻炼。

3、注重个体的差异

健身性健美操的动作套路形式多样化，节奏有快有慢，套路有长有短，动作有难有易，运动量和运动的强度大小可以任

意调节，适合不同阶层、不同行业、不同年龄、不同性别、不同体质的人都能进行锻炼。

4、健身的安全性。

五、健美操运动的功能

1、增进健康的功能

健美操作为一项有氧运动，人们对其健身功效已达成共识。有研究认为，经常参加健美操锻炼的人，心脏总体积指数显著大于没有参加锻炼者，且吸氧量明显增加。有氧运动最能发展人体的心肺功能，增强心肌，增加肺活量，减少呼吸系统疾病。健美操不仅具有有氧运动的功效，且兼备发展身体柔韧性和灵活性的作用。因此，专家认为，健美操是目前发展身体全面素质的较为理想的运动。

2、塑造形体美功能

健美操练习的身姿态要求与我们日常生活中良好姿态的要求基本一致，因此，通过长期的健美操练习有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，有利于改善不良的身体形态，形成优美的姿态从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养，给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

健美操运动还可塑造健美的形体。通过健美操练习，尤其是力量练习，可使骨骼粗壮、肌肉围度增大，从而弥补先天的体形缺陷，使人体变得匀称健美。其次，健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪。

3、缓解精神压力，娱乐身心的功能

科学研究证明：体育运动可以缓解精神压力，预防各种疾病的产生。健美操作为一项体育运动，以其动作优美、协调、

全面锻炼身体，同时有节奏强烈的音乐伴奏，是缓解精神压力的一剂良方。在轻松优美的健美操锻炼中，练习者的注意力从烦恼的事情上转移开，忘掉失意与压抑，尽情享受健美操运动带来的欢乐，获得内心的安宁，从而缓解精神压力，使人具有更强的活力和最佳的心态。

另外，健美操锻炼加强了人们的社会交往。

4、医疗保健的功能