

湖南省高等教育自学考试
课程考试大纲

健美操
(课程代码: 05074)

湖南省教育考试院组编
2016年12月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：健美操

课程代码：05074

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

健美操是湖南省高等教育自学考试体育教育专业（本科）的选考专业课程，是在音乐的伴奏下，以徒手体操各种类型的基本动作为基础，吸收了舞蹈、艺术体操、现代舞、时尚舞和武术的诸多动作，经过编排组合使其发展成具有独特风格的体育项目。健美操集音乐、舞蹈、体操、美学于一体，以其自身固有的价值和魅力，深受学生的喜爱。它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性，并且它是在一种欢乐、愉快、激情的气氛中进行健身，同时实现知识、技能技术的增长，培养考生的协调性、表现力、创造力，以达到健身、健心和增长知识的整体效益，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式。

二、课程目标与基本要求

通过健美操课程的教学，使考生了解和掌握健美操的基本理论知识、基本动作和技术，发展考生的协调、力量及对音乐的运用能力。培养考生正确的身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，使考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。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：掌握健美操的基础理论知识、基本技能以及成套动作，培养正确的、良好的身体姿态和气质；全面发展身体素质，改善和提高考生生理机能和心理素质，塑造健康、健美的体态；培养创新和编排能力、教学训练能力以及适应社会需求的综合应用能力；在旋律优美的音乐伴奏中做舒展、大方、热情、奔放的健美操，提高音乐节奏感、韵律感及动作的表现力和创编能力；在深化与开发新的健美操教学训练手段与方法的同时，在社会实践中提供经典的健美操素材和必要的技术指导。

三、与本专业其他课程的关系

健美操是在音乐伴奏下，通过难度动作的完美完成，展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。成套动作必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合体现创造性。健美操课程教学内容主要包括健美操技术技能修炼、健美操职业技能修炼和健美操修炼拓展。健美操课程与前续课程的联系，体操、艺术体操、武术课程培养学生基本的动作能力，提高身体素质；与后继课程的关系，为考生后续学习体育舞蹈、学校体育学、体育管理等课程打下专业理论与实践基础。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 健美操姿态训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操姿态训练的概念、意义、身体形态的特点、生长发育的特点，掌握健美操姿态训练的原则、影响身体形态的因素，领会健美操姿态训练的主要内容和方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）健美操姿态训练的内容和方法（重点）

识记：健美操姿态训练的方法

理解：健美操姿态训练的内容

应用：上肢姿态训练组合、下肢姿态训练组合、综合性操化组合

（二）健美操姿态训练概述（次重点）

识记：健美操姿态训练的概念

理解：健美操姿态训练原则与意义

应用：健美操基本姿态的训练

（三）健美操姿态训练的科学基础（一般）

识记：身体形态的特点

理解：生长发育的特点

应用：影响身体形态的因素分析

第二章 健美操把杆形体训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操把杆形体训练的产生及意义，掌握健美操把杆形体训练的主要内容，选择把杆形体训练内容要注意的方面，掌握健美操把杆形体训练的方法，包括健美操把杆下肢、躯干、综合训练。

二、考核知识点与考核目标

（一）健美操把杆形体训练内容和方法（重点）

识记：健美操把杆下肢、躯干训练的内容

理解：健美操把杆下肢训练、健美操把杆躯干训练、健美操把杆综合训练

应用：健美操把杆形体训练的方法指导

（二）健美操把杆形体训练概述（次重点）

识记：健美操把杆形体训练的主要内容

理解：健美操把杆形体训练的意义

应用：选择健美操把杆形体训练内容要注意的方面

第三章 健美操专项素质训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操专项力量训练与柔韧训练的特点，掌握健美操上肢力量、下肢力量和躯干力量的训练方法，掌握健美操柔韧训练的分类以及柔韧素质训练的内容，同时还要掌握发展力量训练与柔韧训练中应注意的问题。

二、考核知识点与考核目标

（一）健美操专项力量训练（重点）

识记：健美操专项力量训练的特点

理解：健美操专项力量训练的作用及应注意的问题

应用：健美操专项力量训练内容与方法

（二）健美操专项柔韧训练（次重点）

识记：健美操专项柔韧训练的特点

理解：健美操专项柔韧训练的作用及应注意的问题

应用：健美操专项柔韧训练内容与方法

第四章 学校健美操课组织与教学

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操的概念和特点，了解健美操难度动作分类，掌握健美操课的具体内容、教学技巧，掌握健美操教学内容与方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）健美操动作教学技巧（次重点）

识记：健美操的基本概念和特点

理解：健美操难度动作分类

应用：健美操教学内容与方法

（二）健美操课组织教学技巧（次重点）

识记：健美操准备部分、基本部分、结束部分的具体内容

理解：健美操课前准备的要求及准备活动中应注意的问题

应用：健美操准备部分、基本部分、结束部分的教学技巧

第五章 健美操指导员职业修炼

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操示范、领带和提示的概念，了解健美操示范、提示中的注意事项，了解大众健美操编排的原则、注意事项及操作程序，掌握健美操提示、领带的运用，掌握健美操领带的常用方法，掌握健美操指导员职业素养的内容。

二、考核知识点与考核目标

（一）大众健美操编排技巧（重点）

识记：大众健美操编排操作程序

理解：大众健美操编排原则及注意事项

应用：大众健美操编创组合范例

（二）大众健美操领带技巧（次重点）

识记：教学示范概念与内容、教学提示的概念、领与带的概念

理解：运用示范注意事项、语言提示与非语言提示运用注意事项

应用：提示的运用、领带的常用方法、大众健美操领带经典组合

（三）健美操指导员职业素养（一般）

识记：职业素养的概念

理解：健美操指导员职业素养的内容

应用：健美操指导员职业素养结构构建

第六章 健美操竞赛组织与裁判

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操竞赛组织，掌握健美操竞赛组织与机构，掌握健美操竞赛规程及编排，掌握健美操竞赛组织中的前期准备、赛期事项和赛后工作。

二、考核知识点与考核目标

（一）健美操竞赛组织（重点）

识记：竞赛规程的概念

理解：健美操竞赛组织与结构、秩序册的编排

应用：健美操竞赛规程编制

（二）健美操竞赛流程（次重点）

识记：赛后注意事项

理解：赛前准备要素、赛中工作要点

应用：制定健美操竞赛流程

（三）健美操裁判方法与记写方式（次重点）

识记：艺术、完成裁判记录符号，难度裁判评分的记写方式

理解：健身、竞技、时尚健美操裁判内容与方法

应用：健身、竞技、时尚健美操裁判执法操作

第七章 健美操造型修炼

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操造型体现出的艺术性、技巧性、独特性，掌握健美操造型创编的原则。

二、考核知识点与考核目标

识记：健美操造型创编原则

理解：健美操造型的特点

应用：健美操造型创编案例

第八章 健美操托举与配合修炼

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健美操托举与配合动作的概念、作用 and 本质特征，掌握托举与配合动作的分类。

二、考核知识点与考核目标

（一）托举与配合动作分类（重点）

识记：健美操静力性托举、动力性托举、派生类托举的概念

理解：托举动作、配合动作的分类原则与方法

应用：创编托举与配合动作

（二）托举与配合动作概述（次重点）

识记：托举与配合动作的概念、结构

理解：托举与配合动作的功能与作用

应用：结合案例解读托举与配合动作本质特征

第九章 轻器械健美操修炼

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解轻器械健美操的概念、艺术价值和属性，掌握创新性轻器械健美操的分类、项目特性和创编方法与步骤。

二、考核知识点与考核目标

（一）常规轻器械健美操（重点）

识记：轻器械健美操的概念与分类

理解：轻器械健美操的艺术价值和属性

应用：轻器械健美操的普及和推广

（二）创新性轻器械健美操（次重点）

识记：轻器械健美操创新过程所要涉及和注意的问题

理解：轻器械健美操动作的创新依据与原则

应用：探讨和预测轻器械健美操编排的发展趋势

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规

定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：

健美操修炼，周建社，湖南师范大学出版社，2012年版

2. 参考教材：

健美操教程，何荣，北京师范大学出版社，2010年版

健美操，黄宽柔，高等教育出版社，2008年版

健美操，张虹，北京师范大学出版社，2008年版

健身健美操教程，张岚，华中科技大学出版社，2009年版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，

主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。

5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对应考者能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 2 学分，建议总课时 36 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	健美操姿态训练	4
第二章	健美操把杆形体训练	4
第三章	健美操专项素质训练	4
第四章	学校健美操课组织教学	4
第五章	健美操指导员职业修炼	4
第六章	健美操竞赛组织与裁判	4
第七章	健美操造型修炼	4
第八章	健美操托举与配合修炼	4
第九章	轻器械健美操修炼	4
合 计		36

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 健身操活动的一般顺序是
A. 从下往上依次
B. 先四肢再躯干
C. 从上往下依次
D. 先躯干后四肢

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 健美操的手型分为_____、_____。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 竞技健美操

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 健美操身体各部位的基本动作包括哪些？

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 结合实际谈谈健美操的锻炼价值。