**宿豫中等专业学校汽车工程系**

**健美操社团活动实施方案**

**一、指导思想**

健美操是学生非常乐于参与的一项体育与舞蹈相结合的活动，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。不仅起到了启迪智慧、和陶冶情操的目的，而且对学生身心健康的发展也有良好的促进作用。

**二、活动目的**

1、学生参加健美操训练能够树立正确的审美观，通过实践，对健康美有了一个明确的认识，并且在练习中可以锻炼入顽强的意志，陶冶美的情操，增强人的自信心和奋发向上的精神，有益于丰富入的想象力创造力，丰富同学们的业余生活，增强体质，达到锻炼身体的目的。

2、培养学生对健美操的兴趣，吸引更多的学生参加健美操活动。

3、提高学生身体各部分柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动素质。

4、学习和掌握健美操运动的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

5、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

**三、活动内容:**

1、第一阶段教会学生正确地掌握健美操的基本要领。

2、第二阶段要求全体队员都能在教师的训练下基本达到下叉，对个别感觉不错的队员可加深练习。

3、第三阶段要求学一些儿童健美操中常见的舞步的组合。

4、第四阶段训练内容，对个别好的队员进行个人素质的提高，技巧方向可加深一些。

四、活动措施

1、引导学生观看健美操视频，帮助学生寻找感觉。

2、逐段示范、讲解动作，逐个辅导。

3、学生个人练习和个别辅导相结合。

4、采用学生互帮、好学生示范的方法，进一步提高水平。

**五、活动时间:每周三、四社团活动时间**

**六、活动地点:操场、教室**

**七、指导老师 :苏妍**

**八、活动要求:**

1、保证活动的安全性。在活动前多学生进行安全知识的教育。

2、保证活动的出勤率。每次活动都要进行出缺勤的记录。

3、在活动中除了完成所学规定动作技术以外，在安全保证的前提下进行个性练习。

**九、预期的成果:**

1.学生能熟练掌握基本步伐

2.学生能展示一套健美操

五、课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 内容 | 备注 |
| 九 | 基本步伐练习（踏步） |  |
| 九 | 基本步伐练习（并步） |  |
| 十 | 串联动作练习 |  |
| 十 | 基本步伐练习（开合跳） |  |
| 十二 | 基本步伐练习（扭胯） |  |
| 十三 | 串联动作练习 |  |
| 十三 | 基本步伐练习（卷腹） |  |
| 十四 | 串联动作练习 |  |
| 十五 | 基本拉伸练习 |  |
| 十六 | 串联拉伸练习 |  |
| 十七 | 组合动作练习 |  |
| 十八 | 组合动作练习 |  |
| 十九 | 组合动作练习 |  |
| 二十 | 组合动作练习 |  |
| 二一 | 成果展示 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |