**健美操选项课教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16441302

课程名称：健美操选项课

英文名称：Aerobic

课程类别：学科基础课

学 时：32学时

适用对象: 本科生

考核方式：考查

先修课程：无

二、课程简介

**1.中文简介**

健美操运动，是一项以有氧运动为基础，以身体练习为基本手段，融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目，借鉴了当下健身操舞中的流行元素创编出来的。内容包括：有氧健身操（舞）、广场健身操（舞）、爵士舞、民族健身操（舞）、排舞、尊巴舞等等，并且有规定套路和自选套路之分。

健美操选项课，是以“培养学生创新意识，提高学生健美操综合素质和身心健康水平”为目标，旨在通过科学的教学过程，使学生了解健美操的基础理论知识、基本技术技能和锻炼身心素质的方法，树立正确的人生观和健美观；提高学生的协调性、韵律感和表现力；培养学生正确的体态，塑造美的形体，陶冶美的情操，提高审美能力、创新能力和团队精神，为终身体育、毕生事业奠定良好的基础。

三、课程性质与教学目的

（一）课程性质

《健美操选项课》是一门面向本科生开设的通识必修课，共开设二年，大一和大三每个学期2学分，共8个学分，每个学分32学时。

（二）教学目的

1. 使学生了解健美操的基础理论知识以及价值作用，树立正确的人生观、健美观和终身体育的观点。

2.明确健美操的基本概念，正确理解健美操基本动作的技术要点，掌握利用健美操运动锻炼身体的手段与方法，提高健美操的综合素质和身心健康水平。

3.培养学生正确的体态，塑造美的形体，陶冶美的情操，提高协调性、韵律感和表现力，达到健身、健美、和健心的统一。

4. 提高学生的审美能力、创新能力和团队精神，为终身体育、毕生事业奠定良好的基础。

四、教学内容及要求

（一）健美操理论教学内容（2学时）

**1.教学目的和要求**

**1.1教学目的**

（1）要求学生了解健美操的起源与发展，健美操运动的概念与分类，明确健美操的特点及其在全民健身休闲中的地位与作用，帮助学生树立正确的人生观、健美观和终身体育的观点。

（2）通过对健美操基础理论知识的介绍，使学生了解健美操的基本术语、编排原则、音乐与赏析等内容，帮助学生识记健美操的锻炼方法与编排原则等。

**1.2教学要求**

（1）重点：明确健美操的基本概念，识记健美操的锻炼方法与编排原则

（2）难点：掌握基础理论知识，领会健美操运动的特点与功能

**2．课程内容**

**2.1健美操运动概述**

**2.1.1健美操的起源与发展**

（1）国际健美操的起源与发展

最早可追溯到二千年前的古希腊，印度瑜伽与欧洲体操是国际健美操的雏形，国际健美操的发展包括：健身健美操的发展，竞技健美操的发展，国际健身协会和竞技性健美操组织的发展。

（2）我国健美操的起源与发展

1979年，湖南长沙马王堆墓出土的西汉时期的帛卷，是迄今为止能够形象地反映我国健美操的最早的历史资料，华佗时期获发明的“五禽戏”是我国早期具有民族特色的人体健美操的套路。我国健美操的发展包括：健身健美操的发展，竞技健美操的发展，健美操运动项目管理体系的发展。

**2.1.2健美操的概念与分类**

（1）健美操的概念

健美操运动，是一项以有氧运动为基础，以身体练习为基本手段，融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目，借鉴了当下健身操舞中的流行元素创编出来的。

**2.1.3健美操的分类**

健美操分为健身性健美操、竞技性健美操、表演性健美操三类。

近年来，在健身与艺术双重价值取向下，健美操课在活力“操”类课程基础上，增加了流行“舞”类课程比例。内容包括：有氧健身操（舞）、广场健身操（舞）、爵士舞、民族健身操（舞）、排舞、街舞、尊巴舞等等，并且有规定套路和自选套路之分。

**2.2健美操运动特点与功能**

**2.2.1健美操运动特点**

健美操运动的特点，包括以下五个方面：鲜明的节奏性，健身的安全性，广泛的群众性，不断的创新性，优美的观赏性。

**2.2.2健美操运动功能**

随着全民健身休闲运动的发展，健美操在全民健身休闲中的地位和作用也越来越大，主要的功能有以下几点：强身健体，调节心理，塑形美体，提高身体素质，医疗保健。

**2.3健美操的编排原则**

健美操的编排原则，主要有五个方面：①确定风格 ②选择音乐 ③创编动作 ④设计队形 ⑤设计造型。

**2.3.1健美操的风格与音乐选择**

健美操的风格，由音乐决定，与内容密切相关。一般来说，健身性健美操包括：有氧健身操（舞）、广场健身操（舞）、爵士舞、民族健身操（舞）、排舞、街舞、尊巴舞等方面，一旦选择了音乐你风格，就要选择与创编相关的动作与队形造型。

**2.3.2健美操的动作、队形和造型编排**

在健美操队形与造型的编排设计上，要注意构图清晰、组合新颖、对比鲜明、变化流畅、显示动作。

各种队形变化概括起来有四类：①直线型；②弧线型；③带角型；④混合型。其中，直线型有横排、纵排、斜线或者双横排、双纵排、双斜线；弧线型有圆形、半圆形、S形等；带角型有三角形、人字形、六边形、菱形、十字形、梯形等；混合型则是直线型、弧线型、带角型中同时出现二种，也称为不对称队形。

健美操队形的变化要遵循对称、均衡、比例、统一多样化等形式美原则，注意各的种点、线、面、形自身的特点设计队形，并力求创新突破，各场队形特点鲜明，给人以更高的艺术享受。

在场地空间的利用设计上，也应有效地充分利用。场地可分为四个角和中间的区域，空间可分为地面、站立、腾空3个空间。队员在完成成套动作的过程中要兼顾不同站位、跑位而在场地中形成不同的队形图案。不允许任何平面和空间过度集中的使用，也不能出现过多相似的移动路线、轨迹，而要呈现出多样性。

在造型创编上，通常可以分成单人造型、双人造型、三人造型、多人造型（六人及以上）。其中，单人造型可分为低姿造型、中姿造型和高姿造型三种；双人造型可分为高低类造型、正反类造型、技巧类造型三种；三人造型可分为同类变化造型、异类变化造型、技巧类造型三种；多人造型可分为中心型造型、同向型造型、呼应型造型三种。

**3．讨论作业和思考题**

（1）什么是健美操？

（2）健身性健美操通常有哪几种？

（3）健美操的特点与功能体现在哪些方面？

（4）健美操的编排原则有哪些？

（二）健美操实践教学内容（22学时）

**1.教学目的和要求**

1.1教学理念

以生为本，突出培养学生的运动意识、运动兴趣、创新意识、团队合作与审美能力，把爱国、爱运动、爱自已融合在一起。将价值引领、知识传播、能力养成有机统一，使健美操教学和思政教育立德树人有效结合，达成“春风化雨、润物无声”的效果，为学生终身体育、毕生事业奠定良好的基础。

1.2教学目的

根据健美操通识必修课程的教学任务，将教学内容巧妙、自然地融入思政元素，注重在潜移默化的教学过程中，坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神，提升学生综合素质。

①正确理解健美操基本动作的技术要点，掌握利用健美操运动锻炼身体的手段与方法，提高健美操的综合素质和身心健康水平。

②掌握健美操基本步伐、手型及上肢定位技术练习，要求动作规范定位准确，发力方式正确。

③掌握健美操基本组合动作，包括一到两种不同健美操风格的组合套路，提高学生的协调性，韵律感和表现力。精选一些具有爱国情怀的健身操组合套路与音乐曲目，包括近年来国家体育总局运动管理中心推出的规定曲目，如舞动中国、幸福排舞、全民共舞等曲目。

④培养学生正确的体态，塑造美的形体，陶冶美的情操，提高学生的审美能力、创新能力和团队精神，

1.3教学要求

（1）重点：识记健美操的基本步伐、手型及基本组合动作

（2）难点：领会健美操的风格特点及其自编

2.课程内容

**2.1健美操基本动作与组合**

**2.1.1健美操基本动作**

根据人体结构的机能特征，人体各部位赋予健美操基本动作有：

头颈：屈、转、绕、绕环；

肩部：提、沉、绕、绕环；

上肢：举、摆、屈、伸、绕、绕环、振、旋等胸部：含、展、移、绕；

腰部：屈、伸、转、绕、绕环；

髋部：顶、提、摆、绕、绕环；

下肢：三大类基本步伐　等

①健美操手的基本形状：掌、拳、指

②健美操手臂的基本位置：前举、上举、前上举、前下举、后下举、下举、侧平举、侧上举、侧下举、胸前屈、胸前平屈、肩侧屈、肩侧上屈、肩侧下屈、胸前上屈、腰侧屈、叉腰

③健美操脚与腿的基本位置：直立、开立、侧点地、前点地、后点地、提踵立、前弓步、后弓步、侧弓步、半蹲、全蹲、跪、跪立

健美操基本动作是由基本步法和上肢动作两部分组成的。上肢动作又分为基本手型和手臂动作。

**2.1.2健美操基本步伐**

健美操基本步法分**五大类，包括：交替类、迈步类、点地类、抬腿类和双腿类。**这五大类基本步法按冲击力的大小，**又可以区别分为无冲击动作、低冲击力动作和高冲击力动作三大类。**

1. **无冲击步法**

弹动 Spring、半蹲 Squat、弓步 Lunge、提踵 Calf raise

1. **低冲击力步法**

踏步类March、点地类Touch Step or tap together、迈步类Step or step together、单脚抬起类 Lift step or lift together

①踏步类

动作变化：踏步 March 、走步 Walk、一字步 Easy walk、V字步 V-step、曼步 Mambo

②点地类

动作变化：脚尖前点地Tap forward、脚跟前点地Heel、脚尖侧点地 Tap side、脚尖后点地 Top back

③迈步类

动作变化：并步 Step touch、迈步点地 Step tap、迈步屈腿 Step curl、迈步吸腿Step knee、迈步弹踢Step flick、侧交叉步 Grapevine

④单脚抬起类

动作变化：吸腿 Knee lift、踢腿 kick、弹踢 Flick、后屈腿 Leg curl

**（3）高冲击步法**

迈步跳起类 Step jump (Hop) or Scoop、双脚起跳类jump、单腿起跳类Lift jump or leap、后踢腿跑类Jogging

①迈步跳起类

动作变化：并步跳 Step jump、迈步吸腿跳 Step knee jump、迈步后屈腿跳 Step curl jump Jumping or jumping jack

②双脚起跳类

动作变化：并脚纵跳Jump、分腿半蹲跳 Squat jack、开合跳 Jumping jack、并腿滑雪跳 Ski jump、弓步跳 Lunge jump

③单腿起跳类

动作变化：吸腿跳 Knee lift jump、后屈腿跳 Leg curl jump、弹踢腿跳 Flick jump、摆腿跳 Leg lift jump Jogging

④后踢腿跑类

动作变化：后踢腿跑Jogging、侧并小跳(小马跳) Pony

无冲击步伐：弹动、屈膝、提踵、半蹲、弓步

 基本步伐 低冲击步伐：踏步类、点地类、迈步类、单脚抬起类等

**健 美 操 基 本 动 作**

 高冲击步伐：起跳类、双脚跳起类、单脚起跳类、后踢腿跑类等

 掌：并掌、开掌、花掌（西班牙掌）、立掌

基本手型 拳：平拳、立拳

 指：一指、剑指、剪刀指、响指

 举

 摆

手臂动作 屈 包含对称和不对称

 伸

绕
**图1 健美操基本动作**

**2.2健美操基本组合**

**2.2.1手臂组合**

**2.2.2基本步伐组合**

**2.2.3健美操基本组合**

可根据课程的名称与内容，来选择不同风格内容的组合，如有氧健身操（舞）、广场健身操（舞）、爵士舞、民族健身操（舞）、排舞、尊巴舞等。组合难度以初级、中级为主。组合动作可选择规定套路教学，也可以选择自选套路动作。

**3.不同风格健身操（舞）（流行健身操舞内容）**

**3.1排舞风格健身操（舞）**

无论是国际排舞还是国内排舞，其舞码是固定的，无论哪种风格的排舞，都离不开常用的基本舞步和转体。

**3.1.1基本舞步（10个）**

水手步、剪刀步、海岸步、漫波步、摇摆步、恰恰步、三连步、纺织步、爵士盒步、伦巴盒步。

**3.1.2转体动作（3个）**

曼特律转、轴心转、轴转

排舞作品正是通过这些主体舞步和转体动作来形成自己的编排特色的。

**3.2爵士风格健身操（舞）**

**3.2.1爵士舞的基本功**

爵士舞的基本功包括头、肩、胸、胯的动作训练

头部动作一般包括前、后、左、右四个部分

肩部的动作一般包括上、前、下、后四个部分，同头部练习一样，把每个动作做到自己能承受的最大范围

胸部的动作按照前、左、后、右四个方向移动

胯部的练习是按前、左、后、右四个方向出胯

**3.2.2爵士舞组合**

阿迪达斯高校推广套路（春季、秋季）成品舞多套等

**3.3尊巴风格健身操（舞）**

**3.3.1尊巴的元素**

主要包括 5种舞步：莎莎（Salsa）、桑巴（Samba）、玛瑞格( Meregue)、昆比亚（Cumbia）、雷吉盾（Reggaeton）

尊巴舞的动作编排是根据音乐的节拍和速度变化将塑身训练、力量训练或有氧训练等练习流畅地衔接在一起。

**3.3.2尊巴舞组合**

莱美系列尊巴舞组合，国际著名流行操舞，目前已推出70多期

**3.4不同风格健身操（舞）组合**

可根据课程的名称与内容，来选择不同风格内容的组合，如有氧健身操（舞）、广场健身操（舞）、爵士舞、民族健身操（舞）、排舞、尊巴等。组合难度以初级、中级为主。组合动作可选择规定套路教学，也可以选择自选套路动作。

**4．形体训练与瑜伽拉伸（用于基本功的训练与热身）**

**4.1形体训练**

**4.1.1垫上练习**

由坐姿、跪姿、卧姿组成，包括脚的勾绷，腿的屈伸、搬、踢、绕、控腿以及躯干的屈伸和波浪。

**4.1.2扶把练习**

芭蕾舞脚的基本位置、擦地、蹲、小踢腿、弹腿、移重心、划圆、压腿、控腿、踢腿、波浪。

**4.1.3基本姿态和舞姿造型**

芭蕾舞的基本手位、静姿造型、小跳组合、大跳组合、转体组合。

**4.1.4基本舞步**

柔软步、足尖步、变换步、弹簧步、波尔卡步、华尔兹步等组合。

**4.2瑜伽拉伸**

**4.2.1瑜伽的主要内容**

瑜伽呼吸法：胸式、腹式、风箱式、完全式

瑜伽体位法：站、坐、卧的各类伸展、扭转、挤压、平衡、伸展等动作。

休息术：折叠式放松、心灵叩拜式放松、仰躺式完全放松、俯卧式完全放松

冥想练习：呼吸冥想、语音冥想、烛光冥想、观空冥想

**4.2.2瑜伽体位法**

按照动作特点分类，可分为：

模仿动植物的姿势，如蛇式、猫式、犬式、虎式、树式等；

模仿人文景观的姿势，如摩天式、天线式、幻椅式、飞机式等；

模仿体育项目的姿势，如跳水式等

模仿生活中动作的姿势，如手臂伸展式、磨豆式等；

以印度各神的名字命名的姿势，如克尔史娜式、韦氏奴式、哈奴曼式等。

**4.2.3瑜伽的姿势**

瑜伽的姿势应该是平稳、舒适和放松的，由以下几类组成：

伸展类动作，如：战士第一式、幻椅式等；

屈压类动作，如：花环式、炮弹式等；

扭动类动作，如：脊柱扭动式等；

平衡类动作，如：战士第三式、鸟王式等；

倒立动作， 如：头手倒立、蝎子式等；

支撑动作， 如：斜板式、双手蛇式等。

**4.2.4瑜伽拜日式组合范例**

祈祷式（山式）——后仰式（展臂式）——前屈式——骑马式（新月式）——顶峰式——八体投地式（斜板式）——蛇伸展式——顶峰式（婴儿式）——骑马式（战斗二式）——前屈式——祈祷式（山式）

**5.身体素质**

**5.1一般素质**

**①速度 ②灵敏　③力量 ④柔韧　⑤耐力 ⑥弹跳 ⑦协调**

速度：快速跑跳、快速上下台阶、下坡跑等。

灵敏：急跑急停，蛇形跑，折返跑等

力量：俯卧撑、平板支撑、仰卧起坐、俯卧挺身、侧卧起坐、深蹲、哑铃、杠铃练习。

柔韧：行进间踢腿、连续交替踢腿、劈叉、控腿等。

耐力：有氧操练习、800M跑、骑固定自行车等。

弹跳：蛙跳、开合腿跳、屈膝纵跳、单足跳等

协调：跳绳、立卧撑后快速跳起、各种操舞与球类练习等

**5.2专项素质**

**5.2.1形体训练专项素质**

腿部的训练内容与练习

擦地与小踢脚练习

蹲的训练内容

压腿的训练

踢腿的训练内容（踢前腿、踢前脚、踢后脚）

舞姿训练

控制能力训练

跳跃的三种形式（小跳、中跳、大跳）

跳跃的三种方式（起落方式、运动方式、推动方式）

**5.2.2健美操/健身操类专项素质**

　　（1）下肢力量动作训练

下肢力量练习动作是指在健美操练习中利用自身重量和轻器械进行的针对主要肌群练习的一些动作。包括：蹲起、分腿蹲起、箭步蹲起、提踵、摆腿等，可借助健身器械练习。

（2）上肢动作训练

包括：手臂自然摆动、臂屈伸、屈臂提拉、直臂提拉、冲拳、推、等。可持小哑铃、沙袋或橡皮筋进行练习。

（3）躯干各部位肌肉的训练

包括：含胸、展胸练习、俯卧撑、平板支撑、提肩、沉肩、上举、下拉、站立侧屈、站立体转、等。可持小重量的哑铃、沙袋或橡皮筋完成。

**6．讨论作业和思考题**

（1）健美操的基本步伐有哪些？

（2）健美操的基本动作有哪几种？

（3）如何把握不同风格的健美操组合特点？

（4）如何自编不同风格的健身操舞？

（三）教学要求

1．鉴赏美和具体技术方面：使学生掌握所学时尚健美操的基本动作和一至二个组合成套动作。

2．理论方面：使学生基本了解所学健美操运动概述、编排原则与欣赏方法；也能了解体育锻炼的卫生及常识、运动创伤的预防及处理。

3．素质方面：素质练习贯穿教学始终，使所授内容具有全面性、系统性、趣味性和实践性。

4．在教学中充分利用互联网资源，贯彻体育教学原则，循序渐进的教学原则，充分调动学生的积极性和主动性，精讲多练。

5．严格执行体育教学常规、根据项目的自身特点，培养学生的协调性与韵律感，提高学生的艺术素养。

五、教学时数分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **时数** | **合 计** | **百 分 比** |
| 理 论部 分 | 基本理论选项理论 | 11 | 2 | 6.25% |
| 实　践部 分 | 基本姿态基本动作、基本步伐健美操组合一健美操组合二专项素质练习 | 22882 | 22 | 68.75% |
|  | 考试机动 | 42 | 6 | 18.75% |
| 合计 |  | 32 | 32 | 100.00% |

　注：每学期选择一到二个健美操组合作为主教学内容；可选择不同风格的组合套路

六、成绩评定及考试方法（4学时）

健美操组合考试：可根据课程的名称与内容，来选择不同风格内容的组合，如有氧健身操（舞）、广场健身操（舞）、爵士舞、民族健身操（舞）、排舞、尊巴舞等。组合难度以初级、中级为主。组合动作可选则规定套路，也可以选择自选套路。

**1.成绩评定**

**表1 成绩评定百分比**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **平时成绩%** | **技能成绩%** | **总成绩** |
| 30 | 70 | 100 |

**2．考核方法和标准**

根据《广东省普通高等学校体育课考试内容、方法和评分标准》和《大学生体质监测规定项目》标准执行。大学生体质测试成绩不占期末考试比例。考核要求：①期末考试以小组为单位考核，要有小组创编。如动作、队形与造型的简易编排等。②平时成绩不仅包括考勤，还包括学生课后自学自练的个人或小组表现，可通过课堂展示或课外活动、表演或赛事等进行评量。

**表2 时尚健美操组合动作评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 90-100分： | 组合动作熟练，动作正确，姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的健美表现能力和感染力。 |
| 80-89分： | 组合动作熟练，动作正确，姿态优美，有一定的力度和动作幅度，动作与音乐配合良好，有一定的健美表现能力。 |
| 70-79分： | 组合动作尚熟练，动作基本正确，力度中等，动作与音乐配合尚可。 |
| 60-69分： | 组合动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐基本协调。 |
| 45-60分： | 在两次提示下方可完成全套动作，缺乏动作力度，动作与音乐配合多处不协调。 |
| 45分以下： | 无法完成组合动作，不协调，无力度。 |

七、学生实践能力培养的内容、方法、手段

**1．实践能力培养的内容**

根据时尚健美操课的培养目标，实践能力培养的重点是小组展示能力和编排能力等。

**2．实践能力培养的方法、手段**

（1）通过课堂讲授、观看移动微课堂教学视频、实践操作，使学生基本掌握所学时尚健美操课的基本技术动作。

（2）编排实践，有计划安排学生分组进行编排实践，经表演后由学生进行自评、互评，最后由教师进行全面评定并给出成绩。

（3）通过课堂展示与各种表演实践，培养学生的表现力和相互协作的意识。

（4）采用课堂提问、课外作业、学生间相互评价技术动作等方法，培养学生语言表达能力、分析问题、自主学习的能力。

八、近年来健美操选项课所选择过的健美操教学内容如下：

◆阿迪达斯健身舞(参加了广东省十所高校阿迪健身成品舞的推广教学)

◆活力健美操——一万个舍不得（公开课，参加了全国微课比赛）、你笑起来真好看（课间操）

◆青春健身操——青春校园健身操（公开课，参加了省教学录像竞赛）

◆排舞——幸福排舞（公开课）、天使的翅膀、舞动中国、我爱你中国（注：拍了百人展演，开幕式百人团体操展演）、等；

◆广场舞——策马奔腾（公开课）、今夜舞起来（公开课）、全民共舞（参赛获一等奖）、丝绸之路、万树繁花、最美的中国；

◆广场舞——小苹果、BOYS、中国缘、载歌载舞（注：这四支曲目，是我校校队参加央视2017谁是舞王全国赛的参赛作品，约30个媒体进行了专题报道；此外，广场舞——载歌载舞，作为广场舞公益培训的主曲，在“排舞中国”、“广东排舞”、“广舞至尊”微信公众号上作了专题报道；另外，也获得羊城晚报、校新闻网等报导）

◆爵士舞——阿迪成品舞

◆啦啦操——校队参赛作品（注：校健美操队参加全国健美操比赛作品）

◆尊巴——成品舞　……

教学视频参考网址：

[1]时尚健美操精品共享课程网[EB/OL].

<http://202.116.48.54:8090/default.aspx>.

[2]时尚健美操精品开放课程移动微课堂[EB/OL].

http://demo.ltpower.net/web/gdcjty-19edb1e5cde0e5e70af03bded04eddbd/weike/mobile/index.html.

 [3]抖音-dywbwraxf5fn-Pe.

九、教材与参考资料

**1．教材**

[1]黄宽柔,李佐惠.健美操(第二版)）[M].北京:高等教育出版社,2016.07.

[2]国家体育总局职业技能鉴定指导中心(王宏,匡小红,刘小静等).健美操(团体课程)(第2版)[M].社会体育指导员国家职业资格培训教材.北京:高等教育出版社,2020.04

[3]颜飞卫.大学健美操、体育舞蹈、排舞教程[M].北京:北京师范大学出版社,2012.09.

[4]陈宝珠,陈丽梅,童建民.形体训练与形象塑造（第2版）[M].北京:清华大学出版社,2015.12.

[5]宋进文.健身广场舞创编[M].中国海洋大学出版社出版,2019.12.

**2．参考教材**

[1]王晶.新形势下高校健美操中教与练的研究[M].长春:吉林大学出版社,2018.01.

[2]张蕙兰和柏忠言.蕙兰瑜伽（全三册）[M].南京:江苏科学技术出版社,2012.04.

[3]杨薇编著.(大学生运动体验系列教材)街舞[M]. 大连:大连理工大学出版社,2013.10.

[4]DVD风情爵士舞跳出轻盈S曲线(附书) [M].大连音像出版社有限公司,2006.01.

[5]黄宽柔、张遐芳等.形体健美与健美操[M].北京:高等教育出版社,2006.07.国家“九五”重点教材.

[6]苏斌,张欣.高校体育中的健美操教学研究[M].青岛:东北师范大学出版社,2018.07.

[7]陶李定,李海.现代健美操运动技能分析与教学研究[M].北京:中国纺织出版社,2018.05.

**3．参考网站**

[1]时尚健美操精品共享课程网[EB/OL].

<http://202.116.48.54:8090/default.aspx>.

[2]时尚健美操精品开放课程移动微课堂[EB/OL].

http://demo.ltpower.net/web/gdcjty-19edb1e5cde0e5e70af03bded04eddbd/weike/mobile/index.html.

[3]肖兰.健美操的概念、分类及特点[EB/OL].2016-05-10.

http://edu.yjbys.com/jianshencao/55925.html.

[4]中国排舞运动介绍[EB/OL].中国体操网.

http://gymnastics.sport.org.cn/Non\_Olympic\_projects/introduce/2015-01-15/462611.html?from=singlemessage.2015-01-15.

[5]花球啦啦操32个基本动作[EB/OL].

https://wenku.baidu.com/view/3cc787523968011ca2009152.html?from=search.

[6]爵士舞[EB/OL].百度百科,

<http://baike.baidu.com/link?url=xDuvkLe_ijZeFoyONOZeE92Udr3OPu_5QBTyrWs0wraBugxZ_uLoo3QR9ZIUwSYBBdCu3n9_AJfNxs4pyygUE-sbMOAi7FBlF7qDX_y25v8FtDxy3QZ3wFDUmoerKMPM>.

[7]尊巴基本动作Let's Zumba[EB/OL].

http://jingyan.baidu.com/album/93f9803fe584f3e0e46f55d5.html?picindex=3.

[8]瑜伽体位法教程-YOGA ASANA-初级、中级、高级[EB/OL].

<https://wenku.baidu.com/view/5a10314227d3240c8447ef88.html?re=view>.

大纲修订人： 王力军 修订日期：2021年12月

大纲审定人： 谢玉波 审定日期：2021年12月