

## 耐克健身教学纲要

### 一、教学目的任务

#### (一) 初级

1、熟悉耐克健身课程中部分内容，提高乐感能力，了解当前最流行的健身健美操项目、正确的健身方法、健身的基本常识；

2、培养学生对健身健美操运动的兴趣，增强身体素质，培养意志品质，建立终身健身体育意识。

#### (二) 中级

1、较系统了解基本知识，熟悉耐克健身课程内容，提高完成能力，掌握健身健美操的编排规律、音乐选编能力及队形变化编排方法；

2、增强身体素质、意志品质和团队精神，培养终身健身体育意识。

### 二、教学时数分配

内 容		学 时		初 级		中 级	
		学时	%	学时	%		
专 项 理 论		2	5.6	2	5.6		
瑜 伽	Body AWARENESS 身体醒悟	3	8.3	2	5.6		
	BODY FLOW (1) 身体灵动 (1)	3.5	9.7	2	5.6		
	BODY FLOW (2) 身体灵动 (2)	2.5	6.9	2	5.6		
身 体 节 奏	BODY BEAT (1) SALSA 拉丁有氧	6	16.7	4	11.1		
	BODY BEAT (2) BALLET 芭蕾形体	6	16.7	4	11.1		
	BODY BEAT (3) HIP-HOP 街舞	0	0	4	11.1		
编 排	队形变化	2	5.6	1	2.8		
	组合编排	0	0	4	11.1		
一般身体素质		3	8.3	3	8.3		
游 泳		4	11.1	4	11.1		
机 动		2	5.6	2	5.6		
考 核		2	5.6	2	5.6		
总学时		36	100	36	100		

注：逢每学年的第一学期，游泳时数改为健身课程。

三、教学内容

	动作名称	初 级	中 级
理 论		1、教学目的任务和要求 2、健身健美操运动发展概况 3、耐克健身课程特点 4、队形变化的编排技巧	1、健身健美操流行趋势 2、健身健美操编排方法
瑜 伽	1、身体醒悟： 展胸、摆动、俯卧撑、跪势	1、体前屈时：两膝稍弯曲，两手尽量触地。	1、体前屈时：两膝直立，两手掌触地。
		2、俯卧撑时：两膝着地	2、俯卧撑：两腿伸直
		3、跪势：侧躺于地面。	3、跪势：单膝跪立，单手侧撑。
	2、身体灵动（1）： 平板势、鳄鱼势、上犬势、勇士一势、广角势、三角势、勇士二势、太阳狗、T字平衡、反三角势	1、平板势：两膝着地。	1、平板势：直膝俯撑
		2、鳄鱼势：两膝着地。	2、鳄鱼势：两脚尖着地
		3、上犬势：两肘着地。	3、上犬势：两腿伸直。
		4、下犬势：两膝稍屈。	4、下犬势：两腿伸直。
		5、三角势：单手与胫骨接触。	5、三角势：单手握住踝关节
		6、T字平衡：身体与地面呈45度角	6、T字平衡：身体与地面呈90度直角
		7、反三角势：单手与胫骨接触。	7、反三角势：单手撑于前脚外侧
	3、身体灵动（2）： 踢腿侧拉、体后屈、前后平衡、树式平衡、柳树平衡、后斜衡、前三角、金字塔	1、树式平衡：动力脚位于支撑腿踝部。	1、树式平衡：动力脚位于支撑腿膝关节以上
		2、柳树平衡：脚尖点地。	2、柳树平衡：单腿侧抬45度
3、前三角：两膝稍屈。		3、前三角：两腿直立。	
4、金字塔：两膝稍屈，两手撑与腰背部。		4、金字塔：两腿直立，两臂位于背部，掌心相对。	

## 第二部分 各类课程教学纲要 耐 克 健 身

身 体 节 奏	1、拉丁有氧 向前并步跳、后交叉步后侧小跳、向后并步跳、向侧桑巴步、原地恰恰步、侧并步、点步	1、向侧桑巴步： 两臂胸前水平摆动。	1：向侧桑巴步： 两臂不断变换动作。
		2、踏步： 两臂侧举行进。	2、踏步： 两肩抖动行进。
		3、原地恰恰步： 原地完成	3、原地恰恰步： 转体 90 度。
		4、点步：点步顶髋	4、点步：转体 90 度
	2、芭蕾形体： 向前行进分腿跳、向后行进侧弓步、向侧变节奏行进、“阿拉贝斯”跳、“巴塞”小跳、“V”字步划圈、“V”字步	向前行进分腿跳、向后行进侧弓步、向侧变节奏行进、“阿拉贝斯”跳、“巴塞”小跳、划圈、“V”字步	1、向后行进侧弓步： 同时转身 360 度。 2、“巴塞”小跳： 转体 90 度 3、“V”字步： 侧弓步滑行。
	3、街舞： 提膝踏点前进、侧并步、后退并步、提膝小腿内外摆动、身体波浪、向侧后交叉步、		提膝踏点前进、侧并步、后退并步、提膝小腿内外摆动、身体波浪、向侧后交叉步
身 体 素 质	一般素质： 耐力：800 米、12 分钟跑、 速度：50 米 力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、仰卧起坐		
	专项素质： 俯卧撑：5-10 次 跳踢：3-8 次每条腿		

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)

(一) 运动技能考核 (占总成绩 30%)

1、考核内容及方法

级别	内 容		考 核 方 法
初 级	1、瑜伽 (任选一种) 15%	身体醒悟	按抽签的顺序 5-6 人自然成组: 准确完成组合动作, 正确配合原有的组合音乐。
		身体灵动(1)	
		身体灵动(2)	
	2、身体节奏 (任选一种) 15%	拉丁有氧	任选 5-6 人成组: 编排队形, 队形变化不得少于 5 次 (每次都必须不相同)。
芭蕾形体			
中 级	1、瑜伽 (任选一种) 15%	身体醒悟	按抽签的顺序 5-6 人自然成组: 准确完成组合动作, 正确配合原有的组合音乐。
		身体灵动(1)	
		身体灵动(2)	
	2、身体节奏 (任选一种) 15%	拉丁有氧	任选 5-6 人一組: 1、编排队形, 队形变化不得少于 5 次 (每次都必须不相同)。 2、编排组合动作, 每组动作编排时间 2 分—2 分 30 秒。 3、选配音乐, 音乐节奏不得少于 144 拍/分, 风格必须与动作相符。
		芭蕾形体	
街舞			

2、评分标准

	内 容	100-90	89-80	70-79	69-60	59 以下	备注
初 级	动作熟练性	无错或小错	1-2 次	3 次	4 次	5 次	出现两次小错算一次大错
	动作与音乐配合	无错误	1-2 次	3 次	4 次	5 次	
	动作准确性	很准确	准确	较准确	一般	差	
	表现力	很强	强	较强	一般	差	
中 级	编排合理性	很好	好	较好	一般	差	
	音乐选择	有特色	合理	较合理	一般	差	
	动作完成质量	很准确	准确	较准确	一般	差	
	表现力	很强	强	较强	一般	差	

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容和要求

考核内容	考核要求
俯卧撑	1、身体挺直，下行要求肘 90 度弯曲，上行要求两臂伸直； 2、动作连贯，不可有明显停顿； 3、身体各部位不可有依次运动现象。
跳踢腿	1、腿伸直，高度超过 90 度； 2、动作连贯，不可有明显停顿； 3、踝关节作为发力点，其它部位不助力，上体保持正直。

2、评分标准

内 容	100-90	89-80	79-70	69-60	59 以下
俯卧撑	10 次	8 次	7 次	6 次	5 次
跳踢腿(每条腿)	8 次	6 次	5 次	4 次	3 次

课程简介：

耐克健身课程是由身体流动(BODY FLOW)：普拉提(PILATE)、瑜伽(YOGA)，身体节奏(BODY BEAT)：街舞(HIP-HOP)、拉丁有氧(SALSA)、芭蕾有氧(BALLET)等当今最流行的时尚健身项目组成。

整个课程本着全面提高人体基本素质的宗旨，在一套操中综合考虑了身体的六大基本素质，使有氧能力/肌肉力量/肌肉耐力/柔韧/平衡/协调和速度都得到均衡锻炼。

身体的修养在于心灵的沟通，BODY FLOW 就是让你在音乐的世界里，身心得到彻底地释放、舒展、飞翔与流动。而由SALSA, BALLET, HIP-HOP 组成的 BODY BEAT 部分却动感十足，让你在运动中爆发出心底最深处的激情。身体控制(BODY CONTROL)部分是一套针对身体核心部位的有效锻炼方法，让你在有限运动中得到最实际的收益。