

17. 体育专任教师（健美操或啦啦操方向）

岗位试讲内容

注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 10 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

教学内容：第十五章 健美操运动 第二节 跟我学健美操 一、掌握常用技术 （一）健美操基本步法 迈步类动作（并步、迈步点地、迈步屈腿、迈步吸腿、迈步弹踢、侧交叉步）

教学重点：动作过程重心的移动，可自备教具及自备案例

教材信息：《高职体育立体化教程》（慕课版），北京体育大学出版社，2017 年 6 月出版，贾书申、刘海元主编。

教材封面



教学内容：第十五章 健美操运动 第二节 跟我学健美操 一、掌握常用技术 （一）健美操基本步法 迈步类动作（并步、迈步点地、迈步屈腿、迈步吸腿、迈步弹踢、侧交叉步）

第十五章

健美操运动 ▶▶▶▶▶

» 本章导读

健美操运动是一项集健美和健身于一体的运动，有着鲜明的节奏感和韵律感。健美操融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，有利于增强身体的协调性和灵活性，有益于身体健康。长期进行健美操运动可以保持优美的形体，愉悦身心。

» 学习目标

- ▶ 了解健美操运动的相关知识。
- ▶ 学会跳健美操。
- ▶ 了解健美操运动的竞赛规则。



脚尖前点地

脚跟前点地

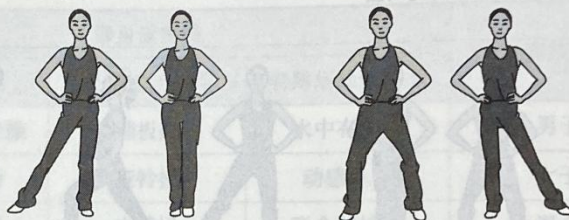
脚尖侧点地

脚尖后点地



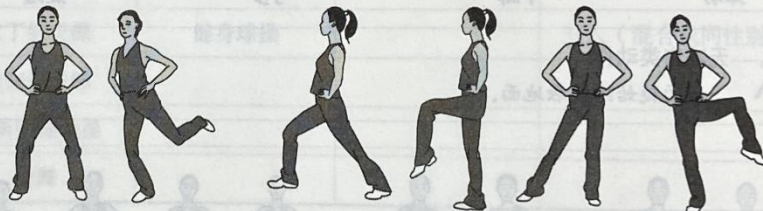
点地类动作

有一只脚始终接触地面。



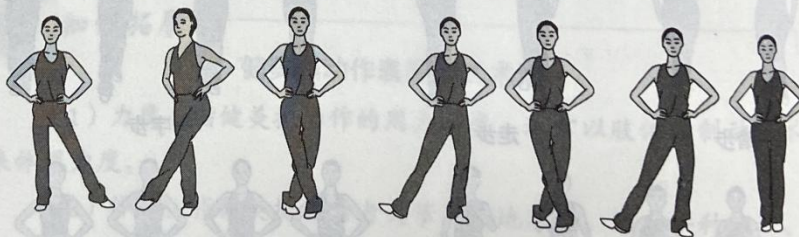
并步

迈步点地



迈步屈腿

迈步吸腿



迈步弹踢

侧交叉步



迈步类动作

有一只脚始终接触地面。