

目 录

- 1、歌曲《爱我中华》的内涵.....1
- 2、健美操国际比赛上中国元素和风格的体现.....5
- 3、运动员刘璇运动生涯的启迪.....8

课程思政典型教学案例（一）

1. **案例名称：**歌曲《爱我中华》的内涵
2. **结合知识点：**自编健美操《爱我中华》第四组合动作表现力提升
3. **案例意义**

《爱我中华》是为 1991 年召开的第四届中国少数民族运动会创作的会歌。谱曲时广泛采用广西、云南等地少数民族的音调，这首脍炙人口的歌曲多次在中央电视台的春晚中歌唱，还被编入初中生音乐教材，并名列 31 首被“嫦娥一号”搭载的歌曲之中。通过对歌词与啦啦操动作的融合，增强学生的民族团结意识，提升学生的民族自豪感。

4. 案例设计与实施

（1）教学设计

教学流程设计了三个环节，课前，课中，课后。

课前——在本课堂教学之前，将第四组合的教学视频发送到学习通里面，在主题讨论中提问，要求学生谈谈对本套自编啦啦操的音乐《爱我中华》的理解，对课程中实施思政教育进行铺垫。

课中在游戏环节，采用齐心协力游戏，使学生在轻松的氛围中、在欢快的活动中，初步培养学生的团队意识。在第四组合动作练习中，通过对不同民族舞蹈动作元素讲解，传承民族文化，也提升了学生的民族自豪感以及民族团结意识。

在对本堂课的难点内容的教学中，练习动作节奏练习时采用情境教学法，通过师生合唱对学生进行思政教育，通过歌词表现了各族人民对祖国的强烈凝聚力，表达了人们团结一心，建设国家的雄心壮志。

课后通过课后作业的完成以及师生线上互动，把思政教育渗透到学生的学习与生活当中去。

(2) 教学实施

知识点精讲：

练习动作时分别示范并讲解 4 个半八拍组合动作要领：

第 1 八拍动作傣族风格：“一顺边”“三道弯”，表现出傣族舞蹈独特的安详、舒缓的动律

第 2 八拍彝族风格：大起大落，豪迈的民族气概。

第 3 八拍维吾尔族风格：展示的是民族的热情、欢快的特征

第 4 八拍立转 360 度：核心收紧，提踵立

半拍动作高冲拳：抬头挺胸，发力迅速

练习情况总结：

刚才看了大家的分组练习情况，整体效果还不错，但是还存在以下几个问题：

(1) 音乐节奏感没有掌握好

(2) 对 3 个民族的动作风格理解不够

(3) 我们的精神面貌不够有气势，没有把这个组合要表达的情感展现出来。

重难点动作练习：

在辅助练习中，通过动作的细节练习来提升啦啦操动作的表现力，加强对音乐的理解，用啦啦操动作来展示每个民族不同的风格，同时做到收腹、立腰、抬头挺胸，将内心的自豪感展现出来。

思政案例导入：

下面，同学们跟着老师一边拍手，一边大声歌唱这几句歌词，感受一下音乐的节奏，体会一下音乐的内涵。

师生合唱、拍手打节奏：“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话，爱我中华、爱我中华、爱我中华！”通过歌词表现了各族人民对祖国的强烈凝聚力，表达了人们团结一心，建设国家的雄心壮志。

刚才老师带领大家感受了音乐的节奏，现在大家回忆一下这个组合有哪几个民族呢？

对，3个民族，（傣、彝、维吾尔族）。

傣族的动作特点是什么呢？一顺便，三道弯。哪三道弯呢？就是身体的三个部位去体现，腿，腰，躯干；动作风格是柔美；

彝族的动作特点是，大开大合，动作特点是豪迈；

维吾尔族动作特点是什么呢？抬头，挺胸，立腰，翻腕，动作特点是热烈欢快。

学生希望在动作完成时，大家将自己内心的那份民族自豪感通过我们的啦啦操动作表现出来。

价值观引领：民族团结是我国各族人民的生命线，中华民族共同体意识是民族团结之本。民族观与历史观、国家观、文化观息息相关，树立正确的民族观，对于国家发展、民族复兴具有十分重要的意义。

要紧紧抓住铸牢中华民族共同体意识这条主线，深化民族团结进步教育，不断巩固中华民族共同体思想基础，促进各民族在中华民族大家庭中像石榴籽一样紧紧抱在一起，共同建设伟大祖国，共同创造

美好生活。

分组练习：学生互帮互助进行练习，通过观察帮同伴纠正动作。让学生再次感受团结协作的重要性。

课后拓展：布置课后作业，查阅相关民族运动会的资料，了解一项民族运动会项目。

5. 教学反思

在重难点部分，教师通过情境教学法、自主练习等方法，帮助学生理解动作节奏、音乐以及动作需要表达的情感，以提升学生的动作表现力。

通过本堂课的教学效果显示，通过动作的解析、音乐节奏的把握，充分发挥健美操课程思想政治教育的功能，增强大学生的爱国主义情怀与民族团结意识。提高学生参与健美操运动的积极性，达到“立德树人”的教育目的。

课程思政典型教学案例（二）

1. 案例名称 健美操国际比赛上中国元素和风格的体现

2. 结合知识点 健美操运动起源、发展

3. 案例意义

在健美操运动的起源和发展的曲折历史中，国际健美操比赛上中国元素和风格的出现，反映出中国的逐渐强大，有意识的引导学生提升爱国情怀，培养学生看问题要立足国际视野，增强学生的民族自信。

4. 案例设计与实施

（1）教学设计

采用任务驱动教学结合翻转学习。教师提前布置学习任务，让学生分组查阅资料，了解健美操运动起源于发展，观看老师提供的国际比赛视频。

课堂上教师利用视频导入融入思政案例，讲解国际健美操比赛中，中国队发展的艰辛历程，竞赛规程、音乐元素等演变的过程中，近些年出现了中国元素和风格；随机抽取学生谈课前预习思考等；师生共同讨论中国元素和风格存在的意义。

（2）教学实施

知识点精讲：

健美操的起源与发展简史

健美操起源于美国，如果追溯健美操运动在我国发展的历史，可以说早在 20 世纪 30 年代，我国就已经出现了追求人体健康与美运动的健美操雏形。现代健美操运动在 20 世纪 80 年代以后传入我国。

1992 年，中国健美操协会和中国大学生健美操艺术体操协会相继成立，这标志着我国对健美操项目的管理呈现出更加规范化的趋势。1995 年底，我国首次派队参加了由 FIG 在法国举行的第一届世界健

美操锦标赛。1996 年在全国范围内统一竞赛规则,1998~2002 年,国家体育总局制定并推出了一系列文件,使得健美操运动向着市场化和规范化迈进,标志着健美操运动进入一个新的发展历程。

中国健美操竞赛演变历程可分为萌芽期、生长期、壮大期和成熟期。4 个阶段;各阶段主要表现出:“应运而生催赛事、行立规矩办赛事、接轨国际谋赛事、夯基固本强赛事”的演变特点。中国健美操竞赛发展应以“提高鉴赏性”和“塑造品牌性”为发展目标,以壮人气和强士气的状态去迎接新的挑战。

知识点延伸:健美操运动发展的趋势、国际竞技健美操比赛中国元素的运用

视频导入和讲解:通过健美操发展简史视频,了解健美操运动的起源、发展、演变等。中国健美操运动发展史中,引导学生去发现中国运动员不同时期在国际比赛中展现的不同风格,从服饰、音乐的选择到动作的编排,都越来越多的融入了中国元素和风格。

思政案例导入:

健美操竞赛于 20 世纪 80 年代首先在我国的女子 and 儿童中开展,进而迅速发展至全国各类人群。在近 30 年的竞赛发展历程中,我国健美操竞赛从无到有到形成体系化布局,赛事发展中的竞技健美操更是站到了世界强国之巅。

这些卓越的伟绩离不开健美操项目发起的资深前辈们,得益于中国健美操竞赛的创建者和推动者们,他们的卓绝贡献是具有历史性意义的。

同学们,请看近年中国队的比赛视频锦集,不论是音乐、服饰、动作元素等都加入了中国元素。音乐采用过古筝、笛子等民族乐器伴奏,服饰上用过中国红、图腾等元素,动作元素融入过少数民族风格。

大家在仔细看一下，不同时期运动员在场上的表情、动作表现主题的微妙变化。其实除了中国国家队使用中国有关的元素之外，也有不少其他国家队采用过中国元素。

价值观引领：更多的中国元素不断在世界大赛舞台出现，世界对中国的认可越来越高，对中国元素的包容说明中国的崛起，作为中国青年，应感到自豪。

学生讨论：引导学生从不同角度分析、讨论，作为中国青年有责任为“健康中国”“体育强国”做出力所能及的贡献。

课后拓展：制定一套适合自己的运动计划，坚持锻炼，强身健体，为祖国的建设作出贡献。

5. 教学反思

教师通过检查学生查阅资料情况、课堂发言等形式对思政教学效果进行多元评价。

通过本节课关于健美操运动发展历程和起源的讲解，学生了解了健美操发展的曲折历程，感受到了中国体育蓬勃发展的后劲强大；有意识的引导学生提升爱国情怀，培养学生看问题时要立足国际视野，同时要增强民族自信。

课程思政典型教学案例（三）

1. 案例名称 运动员刘璇运动生涯的启迪
2. 结合知识点 健身球操第一组合动作复习
3. 案例意义

体操世界冠军刘璇是一位没有天赋的大器晚成的运动员，通过她的励志故事，告诉学生要保持自信，相信通过自己的努力可以战胜困难。

4. 案例设计与实施

（1）教学设计

课前，老师观看学生提交的课后作业，发现问题。

课中，在练习环节老师通过对动作的复习、学生的自主练习，分析学生的学习情况，并结合课后作业视频，对学生动作进行评价。通过语言激烈、动作练习提高学生的动作质量，提升学生的自信心。

课后，就本节课学习效果要求学生写 200 字的心得体会。

（2）教学实施

知识点精讲：

复习第一组合动作要领：

双脚并立，双手直臂握球于前下方

1×8 动作：1-2、屈右膝重心往左，3-4 同 1-2 方向相反，5-8 同 1-4

2×8 动作：右脚 1 字步两次

动作要领：移动重心时注意摆髋，收球时注意快速偏头，动作要注意力度，手要伸直，髋部动作幅度要大，完成动作时要注意表情。

知识点延伸：动作表现力、力度

提出问题： 同学们，大家在完成动作时，有没有想过怎么把动作做漂亮？

思政案例导入：

老师在上节课后，认真观看了大家的课后作业，发现很多同学完成动作时没有精气神，并且刚刚在练习时老师观察到有部分同学担心自己会做错，怕出错。刚刚通过同学们的自由练习，老师发现大家能记住动作，但是缺少健美操动作的美感，大家在练习时没有将动作的律动感表现出来。这不仅让老师想起了第一节课时，有同学跟我讲“老师，我肢体不协调，担心自己学不会”“老师，我从来没有学过健美操，怕学不好”。

在这里我们先来看一段视频了解一下体操世界冠军刘璇的励志故事。体操世界冠军刘璇相信大家有所耳闻，她是一位大器晚成的运动员，刘璇从小练体操，但是她并不是天赋异禀，教练员曾经属实地告知父亲，刘璇的体操成绩仅仅归属于中等水平或是中等偏上的水准，还看不出来之后能否出成绩，父亲考虑到再三，还是愿意刘璇练下去，他想闺女要是有一点点儿期待就不应该随便放弃。刘璇没有错过父亲的期待，通过自己不懈的努力，刻苦训练，十三岁时，刘璇被入选国家集训队。在国家队，她历经更严苛的训练，在自己的不懈努力下获得了世界冠军。

价值观引领：刘璇的故事告诉学生，要始终保持着自信心，在学习中遇到困难不要退缩，要勇于接受挑战，通过科学的学习方法、勤学多练，来提升自己的动作水平，从而顺利的完成健美操的学习。

学生讨论：今后的健美操学习中，要如何科进行学习，怎样跟老师交流，怎样提高自己的学习效率？

课后拓展：课后，就本节课学习效果要求学生写 200 字的心得体

会。

5. 教学反思

本堂课运用讲解法、纠错法、视频解析法等教学方法，帮助学生巩固正确的动作概念。

通过对学生学习状态的观察，去分析学习效果不佳的影响因素，通过语言和辅助练习，提升学生的动作质量，通过奥运冠军的励志故事，帮助学生树立自信心。