附件1：

**2017年中国高校体操类项目**

**教练员、裁判员培训班各专项培训内容**

**一、健美操**

1、裁判员等级晋升培训

2、专业教师等级晋升培训

3、新周期国际体联评分规则变化讲解

4、2017年全国大学生健美操锦标赛竞赛规程讲解

5、新编中国大学生健美操竞赛规定动作《大集体民传轻器械套路》培训

6、中国学生健美操技能等级套路及标准研讨

7、难度技巧训练方法

**二、艺术体操**

培训内容简介：

1、艺术体操（形体）教学套路

2、中国学生艺术体操技术等级4级规定动作：徒手操、绳操

（即2017年中国学生艺术体操竞赛套路动作）

3、中国学生艺术体操技术等级9级规定动作：纱巾操

（即2017年中国学生艺术体操，竞赛套路动作体育院系组）

4、艺术体操基本功训练法

5、中国学生艺术体操技术等级裁判法

6、2017年版国际艺术体操评分规则

**三、街舞**

1. 街舞项目相关文化简介、舞种分类、健身与艺术价值，相关技术与名词介绍
2. 街舞课程教学方法与训练技巧

3、“全国大学生校园健身操舞锦标赛”《街舞》项目竞赛规则与评分标准

4、街舞专项体能训练的一般方法

5、街舞不同舞种基本动作与技术

6、《2016版全国大学生街舞推广套路》—— 共三套：Hip-hop、Locking、Street jazz

7、街舞即兴舞蹈能力的形成与培养-经验分享

8、专项研讨

**四、中国风健身舞**

1、通过新技术分解，加强教练员技术能力

2、通过对民族舞课堂教学案例的分析，提高教师课堂教学能力与拓展

3、加强中国风套路“梦桃仙”技术细节，准备2017年全国赛

4、《中国风健身舞-啪踢系列推广套路》，共推出2个新套路，筹备2017年全国赛

5、新一轮高、中级裁判员、教师系列考评

**五、节奏体语**

1、节奏体语项目概述

2、节奏体语发展现状及未来方向

3、传统文化创新套路

4、看台助威套路、极端天气室内节奏体语套路

5、教师用教学手册讲解与实践操作

6、最新竞赛规则介绍

7、教学技能考核

**六、排舞**

1、排舞基础理论

2、排舞基本步伐的理论与实践

3、推出10首排舞新曲目（包括2017年比赛规定动作）

4、学习《中国大学生校园健身操舞竞赛评分规则》并了解2017年大学生排舞比赛规程

5、进行排舞专业教师和裁判员（晋升）考核

**七、健身健美**

1、了解健美运动的起源、发展、特点和作用

2、掌握健美运动的专项技术

3、掌握健美运动科学系统的学习方法和训练方法

4、掌握健美运动基础理论知识和相关交叉学科的基本知识

5、培养师生组织和开展健美运动教学、训练与竞赛能力

**八、团体操**

1、运动会开幕式团体操表演的设计

2、团体操课程的设置（教学大纲、教学进度介绍）

3、团体操场地布置

4、三维动画在团体操设计中的应用简介

5、团体操示范套路

6、团体操编训交流

**九、瑜伽**

1、大体协健身瑜伽竞赛规则（执行国家体育总局社会体育指导中心、全国瑜伽运动推广委员会制定的《健身瑜伽竞赛规则、裁判法》和《健身瑜伽108体位标准》）

2、2017年高校试行健身瑜伽规定体式套路（四人项目三个级别）

4、瑜伽清洁术（瑜伽清洁术是练习瑜伽的基础，正确的清洁术练习能够清除人体内的杂质和毒素，增强生命力。）

5、瑜伽调息法（Pranayama）的精讲 准确而清明的调息练习，能够提高我们的生命之气