**开封文化艺术职业学院体育教学部**

**体育舞蹈选项课**

**课程标准**

**教师：潘星光、庄昊天、杜洁**

体育舞蹈选项课课程标准

潘星光、庄昊天、杜洁

一**、课程简介**

体育舞蹈是男、女二人或多人在音乐的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一项运动。既是娱乐健身，又是竞技表演的体育运动项目。它融合体育、艺术、音乐、舞蹈于一体，集形体美、动作美、音乐美、服装美于一身。这项运动越来越受当代大学生的喜爱。在美的熏陶和享受中，塑造形象，抒发情感，陶冶情操，展示高雅气质和风度。

美是体育舞蹈所追求的目标之一，也是本课程的一个重要目标。在体育舞蹈教学中，让学生感受到体育舞蹈所包括的人体美、技术美、礼仪美、服饰美和音乐美，从而激发他们的学习兴趣，陶冶他们的情操，健全他们的体魄，弥补他们的体型缺陷，端正他们的行为，使学生得到美的熏陶和启迪，提高学生对美的感受力、鉴赏力和创造力，提高艺术修养，培养学生正确的审美意识和审美观。

**二、课程目标**

1.使学生充分了解什么是体育舞蹈，区别体育舞蹈中拉丁舞与标准舞的具体舞种的分类。

2.通过学习使学生能够掌握一定的体育舞蹈的一些基本动作与动作套路。

3.通过学习，发展学生的身心健康，陶冶情操，净化心灵，培养学生对体育舞蹈浓厚的兴趣和良好的气质及风度。

4.根据教学内容的特点，有针对性、有目的地加强德育教育。不同的体育教材，有不同的德育教育特点和教育方法，如中长跑可磨炼学生的坚强意志和培养他们吃苦耐劳的精神;球类运动可以培养学生机智果断、勇敢顽强、团结拼搏的优良品质;武术可以培养学生的热爱中华民族传统文化精神、陶冶审美能力;而游戏教材一般可以培养学生的组织纪律性和集体主义荣誉感，并培养团结友爱精神和互相帮助的良好品德，因此教师要紧紧抓住教材的特点，根据不同教材的教学意义利用其丰富的思想内涵，有目的有计划的充分发挥其积极的教育功能。实施课程思政教育，学生们可能还意识不到这些体育活动潜在的教育意义，因此可针对学生的心理特点，在理论课教学中，和做活动之前，教师可以利用一些机会进行思想品德教育。比如做支撑跳跃练习，教师可说看谁最勇敢，动作最优美勇敢优美简单的词汇，便教育了学生，同时让学生对动作质量又有了鉴别的认识，这样学生不但能按教师的要求完成動作练习，而且学生也练习中得到了教育，培养了道德情操。

**三、教学内容、教学要求与学时分配**

1. 理论部分（可单独上理论课、也可融入到每节课当中）

1.体育舞蹈运动的起源与发展。

2.体育舞蹈包含的舞种和舞步的技术特点。

3.体育舞蹈比赛规则和评判标准。

4.体育舞蹈比赛、表演欣赏。

1. 基本动作（每学期根据学生实际素质情况教师任选）

1.体育舞蹈基本手位与脚位

2.恰恰舞的基本动作

3.伦巴舞的基本动作

4.华尔兹舞的基本动作

1. 体育舞蹈套路组合（每学期根据学生实际素质情况教师任选）

1.恰恰舞组合套路（铜牌）

2.伦巴舞组合套路（铜牌）

3.华尔兹舞组合套路（铜牌）

1. 教学要求

1.教师掌握教学大纲与内容，熟悉教学材料，课下积极备课。教学中认真负责，做到教学相长，示范准确，讲解清晰，做到以学生为主体，教师主导的教学。

2.严格注意教学常规的把控，注意教师在教学中时刻注意学生的安全意识，并在教学中体现出来。完成教学任务，提高教学质量，全面发展学生身体素质，教师不断加强德育和专业理论学习，提高思政教育和体育教学水平。身正为范，体育教师在教学中的主导作用不同于其他学科，体育教学是通过教师示范、组织、亲身参与去达到教学目的，也可以说教师在教学中是学生的一份子，是学生学习的镜子，也是学生关注的焦点，所以教师的身教重于言教，体育教师在仪表、言行、工作态度等方面应时刻注意对学生产生的影响，要充分发挥教师的表率作用，为学生树立楷模，生动直观进行德育教育，因此，体育教师应精神饱满地组织教学;优美的示范动作激发学生的学习兴趣;尊重学生，不以挖苦的语言损伤学生的自尊心;培养后进生的学习信心，帮助学生完成动作练习;体育教师还应不怕苦、不怕累、凡事在学生面前都要身先士卒，以其特殊的教师形象和威望，影响、感化、和教育学生。

1. 课程重点、难点与教法、学法
2. 本课程的教学重点：了解体育舞蹈各舞种的风格及特点。
3. 本课程的教学难点：体育舞蹈各舞种风格、特点的区分与掌握。
4. 教法采用：示范法、讲解法、练习法、提示法、对比教学法、评价法。
5. 学法：观察法、探究法、小组合作学习法、展示法，对比学习法、评价法。

（六）课程时数分配

第一学期：（基础班）18周共36学时。理论2学时，实践30学时，考核2学时，机动2学时，合计36学时。

第二学期：（提高班）18周共36学时。理论2学时，实践30学时，考核2 学时，机动2学时，合计36学时。

第三学期：（组合班）18周共36学时。理论2学时，实践30学时，考核2 学时，机动2学时，合计36学时。

**四、教学进度**

第一学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 章节  课题 | 教学  内容 | 教学  手段 | 学时 |
| 1 | 引导课  体育舞蹈简介 | 体育舞蹈简介与本学期所学内容 | 讲授 | 2学时 |
| 2 | 恰恰舞 | 基本站姿  基本手位及脚位  1000米（男）/800米（女） | 讲授 | 2学时 |
| 3 | 恰恰舞 | 恰恰原地换重心  引体向上（男）/仰卧起坐（女） | 讲授 | 2学时 |
| 4 | 恰恰舞 | 恰恰原地换重心  身体素质练习 | 考试 | 2学时 |
| 5 | 恰恰舞 | 恰恰时间步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 6 | 恰恰舞 | 恰恰时间步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 7 | 恰恰舞 | 恰恰方步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 8 | 恰恰舞 | 恰恰方步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 9 | 恰恰舞 | 恰恰前后锁步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 10 | 恰恰舞 | 恰恰前后锁步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 11 | 恰恰舞 | 恰恰纽约步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 12 | 恰恰舞 | 恰恰纽约步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 13 | 恰恰舞 | 恰恰基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 14 | 恰恰舞 | 恰恰舞基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 15 | 恰恰舞 | 恰恰舞基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 16 | 恰恰舞 | 恰恰舞基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 17 | 考核 |  | 考试 | 2学时 |
| 18 | 机动安排 |  |  | 2学时 |

第二学期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 时间 | 章节  课题 | 教学  内容 | 教学  手段 | 学时 |
| 1 |  | 引导课 | 本学期课堂纪律要求与学习任务  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 2 |  | 伦巴舞 | 伦巴原地换重力  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 3 |  | 伦巴舞 | 伦巴原地换重力  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 4 |  | 伦巴舞 | 伦巴时间步身  体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 5 |  | 伦巴舞 | 伦巴时间步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 6 |  | 伦巴舞 | 伦巴方步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 7 |  | 伦巴舞 | 伦巴方步身  体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 8 |  | 伦巴舞 | 伦巴长步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 9 |  | 伦巴舞 | 伦巴长步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 10 |  | 伦巴舞 | 伦巴库克拉恰  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 11 |  | 伦巴舞 | 伦巴库克拉恰  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 12 |  | 伦巴舞 | 伦巴纽约步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 13 |  | 伦巴舞 | 伦巴纽约步  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 14 |  | 伦巴舞 | 伦巴基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 15 |  | 伦巴舞 | 伦巴基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 16 |  | 伦巴舞 | 伦巴基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 17 |  | 考核 |  | 考试 | 2学时 |
| 18 |  | 机动安排 |  |  | 2学时 |

第三学期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 时间 | 章节  课题 | 教学  内容 | 教学  手段 | 学时 |
| 1 |  | 引导课 | 本学期课堂纪律要求与学习任务  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 2 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹基本站姿与架型  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 3 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹升降与摆动  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 4 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹升降与摆动  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 5 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹左脚并换步向前  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 6 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹左脚并换步向后  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 7 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹右脚并换步向前  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 8 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹右脚并换步向后  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 9 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹左转  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 10 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹左转  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 11 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹右转  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 12 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹右转  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 13 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 14 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 15 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹基本步组合  身体素质练习 | 讲授 | 2学时 |
| 16 |  | 华尔兹舞 | 华尔兹基本步组合 | 讲授 | 2学时 |
| 17 |  | 考核 |  | 考试 | 2学时 |
| 18 |  | 机动安排 |  |  | 2学时 |

1. **参考教材**

[1]《体育舞蹈运动教程》，体育舞蹈运动教程编写组阿2，北京：北京体育大学出版社，2016.1

1. **成绩考核**
2. 体育舞蹈的基本动作
3. 体育舞蹈的各舞种套路组合
4. 身体素质考核：（1）1000米（男）、800米（女）

（2）50米

（3）引体向上（男）、仰卧起坐（女）

总成绩=平时成绩（20%）+身体素质（30%）+技术动作考核（50%）

考核依据：

1. 完成学期课程目标：本学期每项课程目标，运动技能得到提高和改善。
2. 基本技术规范：脚法、脚位、动作到位、身体姿态、身体线条、单人架型等。
3. 组合完成程度：组合动作的完成程度、完成的流畅度，组合中身体的协调、控制力与动作的张力，双人配合的正确度与双人配合的熟练度。
4. 组合表演效果：组合动作与表演相结合的程度，组合中音乐的处理，组合整体的表演感觉、以及组合整体表演氛围与效果。

（5）每个维度分别为25分，其中优秀为20-25分、良好为10-20、一般为2-10分。

身体素质评分依据：

男生50米跑单项评分表（单位：秒） 女生50米跑单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 6.7 | 6.6 |
| 95 | 6.8 | 6.7 |
| 90 | 6.9 | 6.8 |
| 良好 | 85 | 7.0 | 6.9 |
| 80 | 7.1 | 7.0 |
| 及格 | 78 | 7.3 | 7.2 |
| 76 | 7.5 | 7.4 |
| 74 | 7.7 | 7.6 |
| 72 | 7.9 | 7.8 |
| 70 | 8.1 | 8.0 |
| 68 | 8.3 | 8.2 |
| 66 | 8.5 | 8.4 |
| 64 | 8.7 | 8.6 |
| 62 | 8.9 | 8.8 |
| 60 | 9.1 | 9.0 |
| 不及格 | 50 | 9.3 | 9.2 |
| 40 | 9.5 | 9.4 |
| 30 | 9.7 | 9.6 |
| 20 | 9.9 | 9.8 |
| 10 | 10.1 | 10.0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 7.5 | 7.4 |
| 95 | 7.6 | 7.5 |
| 90 | 7.7 | 7.6 |
| 良好 | 85 | 8.0 | 7.9 |
| 80 | 8.3 | 8.2 |
| 及格 | 78 | 8.5 | 8.4 |
| 76 | 8.7 | 8.6 |
| 74 | 8.9 | 8.8 |
| 72 | 9.1 | 9.0 |
| 70 | 9.3 | 9.2 |
| 68 | 9.5 | 9.4 |
| 66 | 9.7 | 9.6 |
| 64 | 9.9 | 9.8 |
| 62 | 10.1 | 10.0 |
| 60 | 10.3 | 10.2 |
| 不及格 | 50 | 10.5 | 10.4 |
| 40 | 10.7 | 10.6 |
| 30 | 10.9 | 10.8 |
| 20 | 11.1 | 11.0 |
| 10 | 11.3 | 11.2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 3'17" | 3'15" |
| 95 | 3'22" | 3'20" |
| 90 | 3'27" | 3'25" |
| 良好 | 85 | 3'34" | 3'32" |
| 80 | 3'42" | 3'40" |
| 及格 | 78 | 3'47" | 3'45" |
| 76 | 3'52" | 3'50" |
| 74 | 3'57" | 3'55" |
| 72 | 4'02" | 4'00" |
| 70 | 4'07" | 4'05" |
| 68 | 4'12" | 4'10" |
| 66 | 4'17" | 4'15" |
| 64 | 4'22" | 4'20" |
| 62 | 4'27" | 4'25" |
| 60 | 4'32" | 4'30" |
| 不及格 | 50 | 4'52" | 4'50" |
| 40 | 5'12" | 5'10" |
| 30 | 5'32" | 5'30" |
| 20 | 5'52" | 5'50" |
| 10 | 6'12" | 6'10" |

男生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）/女生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 3'18" | 3'16" |
| 95 | 3'24" | 3'22" |
| 90 | 3'30" | 3'28" |
| 良好 | 85 | 3'37" | 3'35" |
| 80 | 3'44" | 3'42" |
| 及格 | 78 | 3'49" | 3'47" |
| 76 | 3'54" | 3'52" |
| 74 | 3'59" | 3'57" |
| 72 | 4'04" | 4'02" |
| 70 | 4'09" | 4'07" |
| 68 | 4'14" | 4'12" |
| 66 | 4'19" | 4'17" |
| 64 | 4'24" | 4'22" |
| 62 | 4'29" | 4'27" |
| 60 | 4'34" | 4'32" |
| 不及格 | 50 | 4'44" | 4'42" |
| 40 | 4'54" | 4'52" |
| 30 | 5'04" | 5'02" |
| 20 | 5'14" | 5'12" |
| 10 | 5'24" | 5'22" |

男士一分钟引体向上单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 10 | 10 |
| 90 | 9 | 9 |
| 良好 | 80 | 8 | 8 |
| 70 | 7 | 7 |
| 及格 | 60 | 6 | 6 |
| 不及格 | 50 | 5 | 5 |
| 40 | 4 | 4 |
| 30 | 3 | 3 |
| 20 | 2 | 2 |
| 10 | 1 | 1 |

女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 56 | 57 |
| 95 | 54 | 55 |
| 90 | 52 | 53 |
| 良好 | 85 | 49 | 50 |
| 80 | 46 | 47 |
| 及格 | 78 | 44 | 45 |
| 76 | 42 | 43 |
| 74 | 40 | 41 |
| 72 | 38 | 39 |
| 70 | 36 | 37 |
| 68 | 34 | 35 |
| 66 | 32 | 33 |
| 64 | 30 | 31 |
| 62 | 28 | 29 |
| 60 | 26 | 27 |
| 不及格 | 50 | 24 | 25 |
| 40 | 22 | 23 |
| 30 | 20 | 21 |
| 20 | 18 | 19 |
| 10 | 16 | 17 |