

《体育专选 I（体育舞蹈）》教学大纲

课程中文名称		体育专选 I（体育舞蹈）									
课程英文名称		Physical Education Elective Course I (Sports Dance)									
课程编号	10111003	课程性质	通识课		适合层次	本科					
先修课程	普通体育			后继课程	体育专选 II						
学分	1.0	总学时	30	理论	2	实验		上机		课外	
适用专业	全校各专业										
大纲制定人	陈远黛			制定日期	2023 年 8 月 30 日						
大纲审核人	肖鹤			审核日期							

（注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程）

一、课程教学目标与任务

体育舞蹈是将舞蹈和体育元素结合起来的一种体育活动形式。它强调通过舞蹈的动作和动作组合来促进身体的健康与素质提升，同时也注重舞蹈的艺术性和表现力。它不仅有助于身体健康和素质提升，还能够培养审美情趣、增强自信心，并促进社交交往。通过课程的学习能够使学生掌握科学的体育舞蹈理论知识及运动方法，为学生运用舞蹈技术、技能提供一定的体质储备，培养良好的自我锻炼习惯，继而促进学生终身体育意识的形成。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过练习 800、1000 米中长跑身体素质训练，使学生在速度、力量、耐力及协调性等主要素质方面得到提高；改善学生身体机能，全面提高身体素质和健康水平，为后续的体育课程学习打下良好基础。

课程目标 2：通过对体育舞蹈课程的学习，让学生对体育舞蹈有一个初步的了解。在体型、体态方面达到较为理想的标准和要求的同同时，具有一定的舞蹈技巧和艺术表现力。通过对体育舞蹈基本理论的学习，使学生掌握有关的基本竞赛、裁判知识，培养学生的审美意识和艺术鉴赏能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，通过双人舞的学习，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

课程目标	支撑的毕业要求（一级指标）	支撑强度
1、2	毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	强
3	毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	中

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 9 学时	集中与分解练习
2	恰恰基本步及组合学习 15 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
体育舞蹈理论	1、体育舞蹈概述； 2、体育舞蹈竞赛规则及裁判法； 3、教学常规。	1、掌握基本体育舞蹈运动常识。（支撑课程目标 2） 2、学习相关运动方法和理论知识。（支撑课程目标 3）	2	2、3
身体素质	力量、耐力、速度、协调性等素质。	明确 1000 米/800 米的锻炼价值，并能制定适合自身的课余运动处方。（支撑课程目标 1）	6	1
恰恰基本步	恰恰舞单人基本步伐 恰恰舞双人搭手组合	1、集体学习和练习恰恰舞单人基本步伐。（支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习恰恰舞双人搭手动作。（支撑课程目标 3）	18	2、3
考核	1、身体素质（1000 米（男）、800 米（女） 2、恰恰舞单人基本步伐及恰恰舞双人搭手组合；	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、分组进行恰恰舞单人基本步伐及恰恰舞双人搭手组合考核。（支撑课程目标 2、3）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
期末考试	对耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质和恰恰舞单人基本步伐及恰恰舞双人搭手组合的掌握情况，自主学习和终身学习的意识，不断学习和适应发展的能	70%	1、2

	力等进行考核。		
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	3

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70% : 根据课程教学目标, 重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高; 在形态机能方面达到较为理想的标准和要求; 掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识, 为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%: 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识, 使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力, 形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1000 米 (男)、800 米 (女) (身体素质)	100	A	$K_1 = \frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 恰恰舞单人基本组合 恰恰舞双人搭手组合	100	B	$K_2 = \frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C	$K_3 = \frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C	

注: 1) 考核题目 100% 支撑课程目标;

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 耐力素质

上学期: (男: 1000 米、女: 800 米) 评定方法与标准 (考核占比 30%)

1、测试方法: 在 400 米田径跑道分组考核, 站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时, 当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数。

2、考核标准:

表6 耐力素质（男：1000米、女：800米）评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3' 17"	100	30	3' 18"	100	30
3' 20"	98	29.4	3' 21"	98	29.4
3' 22"	95	28.5	3' 24"	95	28.5
3' 25"	93	27.9	3' 27"	93	27.9
3' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 30"	87	26.1	3' 34"	87	26.1
3' 34"	85	25.5	3' 37"	85	25.5
3' 38"	83	24.9	3' 41"	83	24.9
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
3' 45"	79	23.7	3' 47"	79	23.7
3' 47"	78	23.4	3' 49"	78	23.4
3' 50"	77	23.1	3' 52"	77	23.1
3' 52"	76	22.8	3' 54"	76	22.8
3' 55"	75	22.5	3' 58"	75	22.5
3' 57"	74	22.2	3' 59"	74	22.2
4' 00"	73	21.9	4' 02"	73	21.9
4' 02"	72	21.6	4' 04"	72	21.6
4' 05"	71	21.3	4' 07"	71	21.3
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21
4' 10"	69	20.7	4' 12"	69	20.7
4' 12"	68	20.4	4' 14"	68	20.4
4' 15"	67	20.1	4' 17"	67	20.1
4' 17"	66	19.8	4' 19"	66	19.8
4' 20"	65	19.5	4' 22"	65	19.5
4' 22"	64	19.2	4' 24"	64	19.2
4' 25"	63	18.9	4' 27"	63	18.9
4' 27"	62	18.6	4' 29"	62	18.6
4' 30"	61	18.3	4' 32"	61	18.3
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 42"	55	16.5	4' 39"	55	16.5
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 02"	45	13.5	4' 49"	45	13.5
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 22"	35	10.5	4' 59"	35	10.5
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9

5' 42"	25	7.5	5' 09"	25	7.5
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 02"	15	4.5	5' 19"	15	4.5
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

(四) 恰恰舞基本步及组合评定方法与标准(考核占比 40%)

- 1、恰恰舞单人基本步伐考核：每 4—6 人为一组进行考核，配合音乐将指定基本步伐跳一遍。
- 2、双人搭手组合考核：2 人一组搭手进行考试，配合音乐将指定双人搭手组合跳一遍。
- 3、考核标准：

分数	评分标准
90—100 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作准确、舒展，连接自然、流畅，动作的转换和方向的变化干净利落、角度准确； 2. 表现力好，动作有激情；节奏感强，动作充分表现音乐情绪； 3. 动作轻松，有弹性，张弛有度。
80—89 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作准确、流畅； 2. 表现力较好，节奏感较强； 3. 2-8 拍成套未配合音乐节奏、或动作比较松弛或比较紧张。
70—79 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 停顿超过 1 次，每次超过 4 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 1 次； 3. 1/5 成套未配合音乐节奏
60—69 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 停顿超过 2 次，每次超过 4 拍或停顿超过 1 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 2 次； 3. 1/3 成套未配合音乐节奏。
60 分以下	<ol style="list-style-type: none"> 1. 停顿超过 4 次，每次超过 4 拍或停顿超过 2 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 4 次； 3. 1/2 成套未配合音乐节奏。

五、其他有关说明

(一) 课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是中长跑技术、单人一分钟跳绳和身体素质练习，恰恰舞的单人基本步伐和双人搭手动作的学习，教学难点是拉丁舞的步伐、手型、身型以及动作技术的连接，中长跑的呼吸方法，身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、教学过程以学生自主练习为主，教师的指导帮助为辅。教师有意识的创设学习环境，运用教学策略，使学生积极主动的进行身体活动。在教学过程中采用理论和实践相结

合、传统教法与现在技术相结合、课内练习和课外提高相结合的方法，全面促进学生意义学习，有效完成教学目标。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

（二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。

态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规要求评价打 A，不主动锻炼性评价打 B，严重违规性评价打 C2—C10。

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业给予 1-2.5 分，在成绩记录。

表 4 过程训练环节

训练项目	内容及要求	课外学时	支撑课程目标
作业 1	完成体育舞蹈基本知识练习题		1、2
作业 2	课后练习 1000 米和 800 米		1、2、3
作业 3	分组进行双人步伐舞蹈队形调度创编		2、3

六、建议使用教材及参考书目

[1]教育部全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S] 教体艺字[2002]13 号文件.

[2]教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知. 教体艺字[2014]4 号文件.

[3]金钦昌.《学校体育》高等教育出版社，1987.

- [4]集体编写.《高等体育教程》人民体育出版社.
- [5]张清澍.《体育舞蹈》北京体育大学出版社,2004
- [6]徐雄杰,朱信友.《国际体育舞蹈教程》中国科学技术大学出版社,2007
- [7]张向东,郑华.《体育舞蹈教学密码拉丁舞》福建科学技术出版社,2020
- [8]王林等.现代体育运动专项化活动性游戏丛书—《田径游戏大全》[M].北京体育大学出版社,2005.