

河南农业大学教学大纲

体育学院分册



河南农业大学

本科专业教学大纲

体育学院分册

(舞蹈表演专业)

体育学院

二〇二三年

教学大纲目录

第一篇 课程教学大纲

艺术概论	1
运动解剖学	8
运动生理学	23
运动训练学	40
音乐理论基础	47
教育学	54
健美操 a	67
健美操 b	73
健美操 c	79
武术表演	85
武术表演	90
武术表演	94
啦啦操	98
体育科学研究方法	102
芭蕾舞基训	109
体育舞蹈 Ia	117
专项技能训练 Ia	120
舞蹈概论	124
体育舞蹈 Ib	133
专项技能训练 Ib	136
专项技能训练 Ic	140
体育舞蹈 Ic	143
舞蹈史	146
中国民族民间舞	153
专项技能训练 Id	160
体育舞蹈 Id	163

舞蹈编导	168
现代舞基训	172
体育舞蹈 IIa	179
专项技能训练 IIa	183
体育舞蹈 IIb	188
专项技能训练 IIb	192
运动心理学	197
体育保健学	208
武术健身功法	221
瑜伽	228
乒乓球	232
羽毛球	239
传统体育养生学	247
体育史	253
学校体育学	262
健身健美	275
规范社交舞教学教法	279
体能训练	291
古典舞身韵	296
排舞	303
体育测量与评价	310
标准舞竞赛理论与实践 a	323
标准舞竞赛理论与实践 b	327
拉丁舞竞赛理论与实践 a	332
拉丁舞竞赛理论与实践 b	336

第二篇 实习教学大纲

舞蹈表演实习教学大纲	339
------------------	-----

第三篇 考核大纲

艺术概论考核大纲	345
运动解剖学考核大纲	348

运动生理学考核大纲	355
运动训练学考核大纲	364
音乐理论基础考核大纲	370
教育学考核大纲	374
健美操 a 考试大纲	381
健美操 b 考试大纲	383
健美操 c 考试大纲	386
武术表演考核大纲	388
武术表演考核大纲	390
武术表演考核大纲	392
啦啦操考核大纲	395
体育科学研究方法考核大纲	398
芭蕾舞基训考核大纲	400
体育舞蹈 Ia 考核大纲	404
专项技能训练 Ia 考核大纲	407
舞蹈概论考核大纲	410
体育舞蹈 Ib 考核大纲	417
专项技能训练 Ib 考核大纲	420
专项技能训练 Ic 考核大纲	423
体育舞蹈 Ic 考核大纲	425
舞蹈史考考核大纲	428
中国民族民间舞考核大纲	433
专项技能训练 Id 考核大纲	436
体育舞蹈 Id 考核大纲	438
舞蹈编导考核大纲	442
现代舞基训考核大纲	445
体育舞蹈 IIa 考核大纲	449
专项技能训练 IIa 考核大纲	452
体育舞蹈 IIb 考核大纲	455
专项技能训练 IIb 考核大纲	458

运动心理学考核大纲	461
体育保健学考核大纲	471
武术健身功法考核大纲	477
瑜伽考核大纲	480
乒乓球考核大纲	483
羽毛球考核大纲	485
传统体育养生学考核大纲	492
体育史考核大纲	496
古典舞身韵考核大纲	508
学校体育学考核大纲	510
健身健美考核大纲	516
规范社交舞教学教法考核大纲	520
体能训练考试大纲	523
排舞考核大纲	525
体育测量与评价考核大纲	527
标准舞竞赛理论与实践 a 考核大纲	529
标准舞竞赛理论与实践 b 考核大纲	531
拉丁舞竞赛理论与实践 a 考核大纲	533
拉丁舞竞赛理论与实践 b 考核大纲	535

第一篇 课程教学大纲

艺术概论

(Introduction to Art)

课程基本信息

课程编号: 11092008

课程学时: 32

实验学时: 0

课程性质: 必修

课程属性: 基础类

开设学期: 第一学期

课程负责人: 戴雨露

课程团队:

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演专业学生; 核心课程

对先修的要求: 无

对后续的支撑: 提升自身艺术修养, 拓展本专业艺术领域知识, 对舞蹈概论、舞蹈编导的学习与理解提供帮助和理论支撑。

主撰人: 戴雨露

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

艺术概论是一门研究艺术活动基本规律的课程。本课程尤其注重以人类文化学与美学思想成果作为理论基础, 以各个艺术门类的普遍规律作为研究对象, 来揭示艺术的基本性质、艺术活动规律、艺术的分类以及各门艺术的特征。本课程对于培养大学生全面的艺术常识, 较高的艺术修养, 以及增强人文素质等方面, 具有重要的作用。

本课程是河南农业大学舞蹈表演专业学生必修的基础理论核心课程。学生通过课程的学习, 大量鉴赏各个艺术领域的优秀艺术作品, 以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 结合马克思主义关于艺术的基本原理, 把握艺术发展的客观规律, 树立正确的创作思想, 进而树立起正确的艺术观、价值观, 提升自身艺术修养, 为将来能够创造出鼓舞人的优秀作品做准备。

二、课程教学的基本要求

1. 要求学生坚持以马克思主义文艺理论为指导, 并且具有理论联系实际的能力。运用艺术概论的基本理论知识, 对艺术活动进行分析和研究, 以揭示艺术的本质和规律, 并指导当前的艺术学习。

2. 启发学生积极思维, 发现问题、分析问题、提高解决问题的能力。按照艺术的特殊规律进行艺术创作和艺术鉴赏, 提升学生的艺术修养。为今后的学习、就业储备知识与能力。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

本课程围绕各个章节教学目标以及教学任务，通过鉴赏优秀艺术作品来阐述艺术理论，让学生在充分理解艺术理论的同时学会如何鉴赏艺术作品。在学习音乐舞蹈艺术门类时，通过分组，让学生课下搜集资料，并整理形成 PPT，课堂上由本组一名成员给大家讲解抽到的舞种，向大家展示此舞种的起源、发展、特点、代表人物、代表作品以及鉴赏优秀作品。通过此次作业任务，培养了学生自主学习的能力，团队合作的能力，语言组织表达能力等，同时也为舞蹈表演专业学生拓展本专业理论知识起到一定的辅助作用。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：通过学习使学生能够树立正确的价值观，热爱祖国；能够自觉践行社会主义核心价值观；能够继承和弘扬中华美学精神，充分体现文化自信。	1.品德修养
2	目标 2：使学生了解并掌握艺术的基本原理和主要特征。使学生具备较高的理论素质，能够做到理论联系实际，指导生活中的艺术活动。	3.学科素养
3	目标 3：使学生了解各艺术门类的特征，并提高艺术鉴赏的能力和审美能力，巩固艺术素养，进而为指导学生艺术创作提供思路。	2.人文情怀
4	目标 4：从美学角度以及马克思“艺术生产”理论角度来理解从艺术创作到艺术接受的全过程，为学生今后的学习、就业储备知识与能力。	6.社会能力

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 艺术概说

学时数：4

第一节 艺术起源 1 学时

教学目标：了解关于艺术起源的五种观点。理解艺术起源与人类实践活动的密切关系，以及关于艺术起源问题的多元决定论。

教学重点和难点：关于艺术起源的几种学说中，重点应掌握“巫术说”与“生产劳动说”；“多元决定论”认为任何文化现象的产生，都有多种多样的复杂原因，而不是由一个简单原因造成的。

主要教学内容及要求：

了解关于艺术的起源的五种说法，每种说法都有一定的道理，但又都不够全面。重点了解“巫术说”与“劳动说”。

理解并掌握艺术的起源或艺术的发生，经历了一个由实用到审美，以巫术为中介，以劳动为前提的漫长历史发展过程，其中也渗透着人类模仿的需要、表现的冲动和游戏的本能。艺术的发

生虽然是多元决定的，但是巫术说与劳动说更为重要。从根本上讲，艺术的起源最终应归结为人类的实践活动。

第二节 艺术特征 1 学时

教学目标：了解艺术的三个特征。

教学重点和难点：理解什么是艺术，艺术具有哪些基本性质和特点

主要教学内容及要求：艺术的基本特征：形象性、主体性、审美性

教学组织与实施：通过多媒体图文并茂的特点，创设形象逼真、色彩鲜艳、动静结合的教学情境，促使学生眼、耳、手、脑等多种感官接受刺激，帮助学生理解艺术起源的五种学说，艺术的特征。诱发并保持学习兴趣，增强参与教学的主动性。

第三节 艺术功能与艺术教育 1 学时

教学目标：了解艺术的三个功能

教学重点和难点：了解艺术教育的意义

主要教学内容及要求：

掌握艺术的三个功能：审美认知作用、审美教育作用、审美娱乐作用；艺术教育是美育的核心，根本目标是培养全面发展的人。艺术教育承担着开启人的感知力、理解力、想象力、创造力，使人的内心情感和谐发展的重任。

第四节 作为文化现象的艺术 1 学时

教学目标：理解文化大系统与子系统的关系，认清艺术在文化大系统中的地位。

教学重点和难点：艺术在人类文化中的地位与作用；艺术与哲学、宗教、道德、科学之间的彼此相互关联作用。

主要教学内容及要求：

理解艺术作为一种独特的文化形态或文化现象，在整个人类文化大系统中占有极其重要的地位。一方面，艺术参与和推动着人类文化的历史发展；另一方面，每个民族或时代的艺术又深深植根于这个民族或时代的文化土壤之中。文化子系统内部，一方面，艺术要受到哲学、宗教、道德、科学等的影响；另一方面，艺术也反过来对他们产生了巨大的影响。

教学组织与实施：通过布置课后作业来巩固消化第一章知识点，作业内容是与课堂内容有逻辑关系，并非教科书中的例题照搬，以此培养学生举一反三的能力。

教学目标：了解艺术分类的依据，以及各种类的基本情况；充分理解并掌握各主要艺术门类的根本特征以及各门类艺术之间的关系。

教学重点和难点：艺术的分类方法、各主要艺术门类的根本特征以及各门类艺术之间的关系；各门类艺术之间的关系，即艺术的通感。

主要教学内容及要求：

了解艺术种类的几种划分方法：根据艺术形象的存在方式划分；根据审美方式的不同划分；根据艺术作品的内容特征划分；根据艺术作品的物化形式划分；现公认的划分方法：实用艺术、造型艺术、表情艺术、综合艺术和语言艺术。

掌握实用艺术：建筑艺术作为民族文化的体现和时代精神的产物，总是以直观形象的方式体现出深刻的历史文化内涵。中国园林作为世界三大园林体系之一，深深植根于民族文化沃土，具有浓郁的民族风格和民族色彩。中国园林又可分为北方大型皇家园林和江南小型私家园林两大体系。工艺美术品范围广泛，可大致分为三大类别。现代设计包括产品设计、环境设计、视觉设计等多方面内容。

掌握造型艺术：中国画与西方绘画各有自己的历史传统和基本特征。雕塑艺术更是在三度空间里创造出立体的形象。摄影艺术是一门建立在现代科学技术基础上的纪实性造型艺术。书法艺术则是中华民族特有的一种传统艺术样式。

掌握表情艺术：音乐一般可将其分为声乐和器乐两大类。音乐的艺术语言和表现手段非常丰富。中西方音乐均有着悠久的历史。舞蹈也有多种分类，特别是艺术舞蹈、民族民间舞蹈、芭蕾舞和现代舞。

掌握综合艺术：戏剧艺术历史悠久、种类繁多，仅西方话剧史上的悲剧，就有“命运悲剧”、“性格悲剧”、“社会悲剧”、“现代悲喜剧”等多种类型。中国戏曲是世界上三种历史最悠久的戏剧艺术之一，戏曲艺术具有综合性、虚拟性、程式化等审美特征。影视艺术是现代科技与艺术相结合的产物，也是当代最具有影响力的大众艺术。

掌握语言艺术：文学采用语言作为媒介和手段，与其他艺术在性质上产生了重大的区别。作为语言艺术的文学，本身是一个艺术种类，它又可分为诗歌、散文、小说、剧本等各种不同的体裁或样式。由于文学以语言作为媒介和手段，使得语言艺术形成了许多自身独具的审美特征，集中体现在情感性与思想性、间接性与广阔性、结构性与语言美等几个方面。

教学组织与实施：在学习音乐舞蹈艺术门类时，通过分组，让学生课下搜集资料，并整理形成 PPT，课堂上由本组一名成员给大家讲解抽到的舞种，向大家展示此舞种的起源、发展、特点、代表人物、代表作品以及鉴赏优秀作品。通过此次作业任务，培养了学生自主学习的能力，团队合作的能力，语言组织表达能力等，同时也为舞蹈表演专业学生拓展本专业理论知识起到一定的辅助作用。

第三章 艺术创作

学时数：6

教学目标：掌握艺术创作的主体是艺术家；掌握艺术创作的过程；掌握艺术创作的几个阶段；掌握艺术创作心理；掌握艺术风格、艺术流派和艺术思潮。

教学重点和难点：艺术创作过程的三个阶段；形象思维的三个特点；无意识；后现代主义与现代主义比较。

主要教学内容及要求：

掌握艺术家是艺术生产的创造者，艺术家至少具有五个方面的特点。作为艺术创作的主体，艺术家与社会生活有着十分密切的关系。艺术家应当具有艺术才能与文化修养。

掌握艺术创作过程大致可分为艺术体验、艺术构思、艺术传达这样三个阶段。

掌握艺术创作心理中，以意识活动为主，但也有无意识活动；既以形象思维为主，又离不开抽象思维和灵感思维，使得艺术创作心理蕴藏着多种心理因素。

掌握艺术风格是指艺术家在创作总体上表现出来的独特的创作个性与鲜明的艺术特色。艺术流派则是指创作方法和表现风格方面相似或相近的艺术家们所形成的艺术派别。

教学组织与实施：充分利用线上线下相结合的授课方式，针对本阶段课程感兴趣的学生可有目的的在慕课展开拓展学习，也可完成课后习题，对有问题的部分也可线上解答。

第四章 艺术作品

学时数：6

教学目标：掌握艺术作品是一个完整的有机体；从中外优秀艺术作品的赏析来了解典型与意境。掌握中国传统艺术精神。

教学重点和难点：什么是艺术意蕴；典型和意境的概念；中国美学与中国艺术；中国传统艺术精神。

主要教学内容及要求：

掌握文字、声音、线条、色彩、画面等构成了艺术语言的层次；艺术形象的层次可区分为视觉形象、听觉形象、综合形象与文学形象等；优秀的艺术作品应当具有第三个层次，即艺术意蕴，它是作品具有不朽艺术魅力的根本原因。

掌握典型，又称典型人物、典型性格或典型形象，是指艺术作品中塑造得成功的人物形象。意境是一种情景交融的境界，它是若有若无的朦胧美、有限无限的超越美和不设不施的自然美。

掌握中国传统艺术深深植根于中华民族传统文化丰厚土壤之中，体现出中华民族的文化心理和审美意识。中国传统艺术精神十分丰富，可大致将其概括为：道、气、心、舞、悟、和等六个方面。

教学组织与实施：针对本章节内容，在慕课上开展讨论，鼓励各抒己见，对于有独特见解的同学予以加分奖励。

第五章 艺术鉴赏

学时数：4

教学目标：理解艺术鉴赏的意义与作用，以及接受美学的基本知识。如何培养与提高艺术鉴赏力。理解艺术鉴赏的审美心理。理解艺术鉴赏的审美过程。

教学重点和难点：接受美学的基本知识。艺术鉴赏审美心理中的基本要素。艺术鉴赏的审美过程。

教学内容及要求：

理解艺术鉴赏是一种审美的再创造活动。接受美学认为艺术接受是整个艺术活动十分重要的有机组成部分。艺术鉴赏力的培养与提高需要经过多方面的努力。

理解艺术鉴赏的审美心理中包含着注意、感知、联想、想象、情感、理解等基本要素，形成了动态的审美心理结构。

理解艺术鉴赏是一个完整的、动态的审美过程，但它在一定程度上可以区分为审美直觉、审美体验和审美升华三个阶段。

教学组织与实施：通过鉴赏优秀艺术作品来阐述艺术理论，让学生在充分理解艺术理论的同时学会如何鉴赏艺术作品。课下可让学生选择自己擅长的艺术领域，选取一部优秀的艺术作品利用课堂上所学知识理论，进行鉴赏。

五、课程思政

艺术概论课程在与课程思政相融合的过程中，从社会与人、历史与现实、生活与创作、物质与精神、主体与客体、主观与客观、情感与理性、形式与内容等多角度探索总结艺术客观规律，从而指导艺术实践。在教学中侧重讲解中国传统美学思维和相关的艺术作品，力求增强学生的民族文化自信。例如“工匠精神”，既包含了艺术创作者精益求精、追求极致的职业品质，也包含其认真、负责的职业精神。专业能力表现优秀的学生大多也具备良好的行为习惯和品性修养。在课堂教学中，对艺术作品案例和艺术创作背景进行解析，能够激发学生的学习兴趣，并使学生养成良好的学习习惯，促进学生的全面发展。

另外，艺术概论课程中涉及到政治、经济、宗教、科学、文化等多方面的内容，在教学过程中可将这些内容很好地剖析出来，以艺术理论为基础，以艺术现象为抓手，对学生进行思政教育的引领。通过剖析现当代各种艺术现象，挖掘艺术作品的渊源，让学生领悟艺术情怀，更加热爱生活，并且得到灵魂的升华和净化，进一步激发学生践行社会主义核心价值观的热情。

六、使用教材

1.选用教材：

《艺术学概论》，《艺术学概论》编写组，高等教育出版社，2020年12月。（马工程重点教材）

2.参考书：

（1）《艺术学概论》，彭吉象主编，北京大学出版社，2015年8月。

（2）《艺术概论》，王宏建主编，文化艺术出版社，2011年12月。

（3）《艺术概论》，孙美兰，高等教育出版社，2008年1月。

3.推荐网站

搜索“艺术很难吗”可以观看关于艺术各门类的娱乐通俗的讲解，帮助学习和理解课堂上学习的例子和理论知识。

七、教学条件

多媒体教室教学

八、教学考核评价

1.过程性评价：

过程性评价以学生答疑、课堂表现、课后作业等为主要内容，结合线上活动以及慕课学习情况进行综合评价，将考核结果与学习过程紧密结合。占总成绩的30%。

2.终结性评价：

采用期末闭卷理论考试，从标准答案考核向非标转化答案考核的转化，出题形式以填空、选择、论述以及鉴赏等形式为主，突出引导学生思辨分析能力的提高，标准答案偏重于学生分析问题能力的评价。占总成绩的50%。

3.课程综合评价：

平时成绩20%（包括课堂出勤率、小组展示、课堂综合表现），对应的课程目标1和2；过程性评价30%，对应课程目标4；终结性评价50%，对应课程目标3。

运动解剖学

Sports Anatomy

课程基本信息

课程编号: 11092004

课程总学时: 48

实验学时: 8

课程性质: 必修

课程属性: 基础课

开设学期: 第一学期

课程负责人: 李高华

课程团队: 马蕊

授课语言: 中文

适用专业: 社会体育指导与管理, 舞蹈表演

对先修的要求: 该门课程适用于体育类学生第一学期的学习, 不需要先修课程。

对后续的支撑: 运动解剖学为掌握运动生理学、运动损伤、运动训练学、体育保健学、运动心理学打下良好的基础。

主撰人: 李高华

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

《运动解剖学》是体育院校本科生和专科生学习的主干核心课程; 能培养学生以辩证唯物主义认识论来正确掌握正常人体的形态结构及功能, 并在此基础上掌握体育运动影响人体形态结构及功能的有关知识; 只有掌握与运用好运动解剖学的知识, 才能更好地服务于中学体育教学、社区体育、竞技体育等各个部门。该课程密切联系体育教学与运动训练实践, 阐述正常人体的形态结构、主要功能及其发生、发展的规律, 通过该课程的学习培养学生运用上述理论知识指导体育教学工作的能力。具体任务: 培养学生掌握人体解剖学的基本理论、基本知识和观察标本、模型、活体结构和分析体育动作的基本能力, 为学生学习后续课程及毕业后从事体育活动和教学工作奠定基础。

本课程主要采用运动技术实践和理论相结合的方式来进行教学, 时时刻刻把学生掌握的或者正在学习的技术动作放在课堂上进行案例教学, 另外, 通过线上教学弥补课堂教学资源的不足, 通过本门课程的教学, 使学生掌握运动解剖学的基本理论和基础知识, 并通过实验课和社会实践活动, 培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。同时在课堂上融入 OBE 教学理念, 以学生为中心, 把学习的目标成果前置, 使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法, 指导和评价体育教学、运动生理学、运动训练以及体育锻炼, 并初步掌握人体主要的关节、骨骼和肌肉在体育动作中的作用, 以及体育运动对人体的形态结构产生的影响规律。

二、课程教学的基本要求

1、理论知识方面:

目的是使学生掌握正常人体的形态结构特点, 了解人体的生长发育规律和主要功能; 掌握体育锻炼对人体结构的影响及意义; 掌握体育运动的过程中人体的各个环节运动的解剖学规律; 为学习后续课程及专业课程奠定基础。要求: 培养学生逐步树立辩证唯物主义观点, 具有实事求是

的科学精神。使学生掌握运动解剖学的基本理论、基本知识，培养学生观察标本、模型、活体结构和分析体育动作等基本能力。运用解剖学理论知识去指导运动的实践。

2、实验技能方面：

重视实验课程和学生应用能力的提高，通过实验使学生掌握人体解剖学常用实验方法；训练学生掌握运动解剖学实验技能；培养学生独立思考和解决问题的能力；验证课堂理论，使学生加深对人体解剖学知识的理解和记忆。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

为了更好的完成运动解剖学课程的教学目标，考虑当代大学生的特点以及当前社交沟通的主流形式，本课程采用课堂教学和线上教学相结合的方式进行。本课程计划在一学期内（14周）完成。按照教学进度，逐周开放相应章节的教学内容。教学形式包括线上授课（主要利用微课）、教学参考视频、线上讨论、作业布置与批改、教师答疑等。线上教学过程中，在同学们利用教材学习的基础上，通过微课教学视频，以知识点的形式推介教材的主要内容，希望通过这些知识“碎片”，帮助同学们“自主学习”，并帮助其建立起比较完整的运动解剖学知识体系。

2.课程目标以及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：人体各器官，系统的形态结构及主要功能，研究形态与机能的辩证关系，进而认识人体生长发育的一般规律。	1
2	目标 2：联系体育运动实际，使学生了解体育运动对人体各器官，系统在形态,结构方面的影响，初步掌握运动动作的解剖分析。	2
3	目标 3：树立正确的科学观，提高科学素养，并具备分析和解决体育运动中实际问题的能力，一定的创新能力和实践能力，为体育教学、训练服务，为全民健身服务。	3

四、理论教学内容及学时分配（48 学时）

绪论

学时数：2

教学目标：熟悉运动解剖学的概念、研究对象和任务；了解本课程与运动人体科学中其它学科的关系，发展历史与展望；主要阐述人体解剖学的定义及分科，人体解剖学的地位与作用，学习人体解剖学的基本观点与方法，以及人体解剖学的基本术语。

教学重点和难点：运动解剖学研究对象和任务。

主要教学内容及要求：

了解：人体解剖学的定义及分科；

理解：人体解剖学的地位与作用；

掌握：学习人体解剖学的基本观点与方法；

熟练掌握：人体解剖学的基本术语。

教学组织与实施：本节课作为运动解剖学课程引入的先导课程对学生了解运动解剖学的内容非常重要，通过概述的方式让学生了解体育运动与体育科学之间的关系，强调理论知识对运动实践的指导作用，从很大程度上改变体育生只会技术而不懂理论的现状。主要采取多媒体讲解，并结合大量实例来讲解运动解剖学的应用广泛性。

第一章 人体组成的结构基础

学时数：4

第一节 细胞和细胞间质 2 学时

教学目标：使学生掌握细胞的形态、结构和细胞间质的概念及组成；重点阐述细胞膜和某些细胞器的结构。

教学重点和难点：细胞膜和某些细胞器的结构。

主要教学内容及要求：

了解：细胞的概念，细胞间质的概念；

理解：细胞的形态、结构和细胞间质的概念及组成；

掌握：细胞膜和某些细胞器的结构。

熟练掌握：肌细胞、骨骼细胞和脂肪细胞的特征。

教学组织与实施：本节内容涉及到生物学知识，首先回顾中学生物学内容，为文科生补充基本的知识储备，以学生为中心，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第二节 基本组织 1 学时

第三节 器官与系统 1 学时

教学目标：使学生掌握上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织的一般结构、功能及其分布。

教学重点和难点：各种组织的特点、功能和分布。

主要教学内容及要求：

了解：组织的概念与分类；

理解：上皮组织的结构特点、分类、分布与功能。

掌握：上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织的结构特点、分类、分布与功能。

熟练掌握：不同组织功能的不同，肌组织和骨组织的功能。

教学组织与实施：以学生为中心，组织学生观看准备的细胞生物学和组织学的视频内容，让学生从微观角度了解学习组织细胞，再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第二章 运动系统

学时数：20

第一节 概述 12 学时

（其中，骨骼 4 学时；关节 4 学时；肌肉 4 学时）

教学目标：使学生了解骨骼的位置，掌握骨的结构、功能与理化性质，骨的发育与生长，人体骨的组成及各主要部位骨的表面结构及重要骨性标志；使学生关节的基本结构与辅助结构、关节的类型与运动、关节运动幅度及其影响因素，详述人体主要关节的结构、运动、运动特点，以及体育锻炼对关节的影响。掌握骨骼肌的构造与功能，研究骨骼肌功能的方法，运动人体各主要关节的主要肌肉，发展肌肉力量和伸展性的手段，以及运动负荷对骨骼肌的影响。

教学重点和难点：全身骨骼的结构、功能与理化性质，骨的发育与生长，人体骨的组成及各主要部位骨的表面结构及重要性标志；关节的基本结构与辅助结构、关节的类型与运动、关节运动幅度及其影响因素，详述人体主要关节的结构、运动、运动特点，以及体育锻炼对关节的影响。骨骼肌的构造与功能，研究骨骼肌功能的常用方法。

主要教学内容及要求：

了解：骨骼的概念与分类；关节的概念与分类

理解：骨骼的结构特点、分布与功能，关节运动幅度及其影响因素。

掌握：骨的发育与生长，人体骨的组成及各主要部位骨的表面结构及重要性标志，人体主要关节的结构、运动、运动特点，以及体育锻炼对关节的影响。

熟练掌握：主要部位骨的表面结构及重要性标志，运动人体各主要关节的主要肌肉，发展肌肉力量和伸展性的手段，以及运动负荷对骨骼肌的影响。

教学组织与实施：本节内容是全书的重点，骨骼、关节、肌肉是运动系统的三个部分，掌握运动系统部分的内容更好的理解运动对机体形态结构的影响。以学生为中心，让学生从自身出发观察自己的肌肉，触摸自己的骨骼等方式更好的理解学习本节内容。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第二节 上肢的结构与运动 2 学时

教学目标：使学生掌握上肢的组成及其完成的运动。

教学重点和难点：上肢各关节的构成，运动关节的肌肉。

主要教学内容及要求：

了解：上肢各骨的组成；

理解：上肢各关节的组成。

掌握：上肢各关节的运动方式。

熟练掌握：上肢各关节在体育运动中参与的方式。

教学组织与实施：关节是运动的枢纽，通过关节的活动才能实现肢体的运动，通过运动技术动作举例让学生明白上肢关节参与运动的过程。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术

进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第三节 下肢的结构与运动 2 学时

教学目标：使学生掌握下肢的组成及其完成的运动。

教学重点和难点：下肢各关节的构成，运动关节的肌肉。

主要教学内容及要求：

了解：下肢各骨的组成；

理解：下肢各关节的组成。

掌握：下肢各关节的运动方式。

熟练掌握：下肢各关节在体育运动中参与的方式。

教学组织与实施：关节是运动的枢纽，通过关节的活动才能实现肢体的运动，通过运动技术动作举例让学生明白下肢关节参与运动的过程。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第四节 躯干和颅的结构与运动 2 学时

教学目标：使学生掌握躯干和颅的组成及其完成的运动。

教学重点和难点：躯干间关节的构成，以及运动关节的肌肉。

主要教学内容及要求：

了解：躯干各骨的组成；

理解：躯干各关节的组成。

掌握：躯干各关节的运动方式。

熟练掌握：躯干各关节在体育运动中参与的方式。

教学组织与实施：关节是运动的枢纽，通过关节的活动才能实现肢体的运动，通过运动技术动作举例让学生明白下肢关节参与运动的过程。而躯干骨构成了脊柱的主要部分，脊柱在很多运动中起重要作用。让学生明白脊柱的运动整体来看是非常大的。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第五节 体育动作的解剖学分析与应用 1 学时

第六节 运动对运动系统的影响 1 学时

教学目标：使学生掌握体育动作的解剖学分析方法，理解体育运动对运动系统的影响。

教学重点和难点：体育运动对运动系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：体育动作的解剖学分析；

理解：体育动作的解剖学应用。

掌握：运动对运动系统的影响。

熟练掌握：运动对运动系统中关节肌肉的影响。

教学组织与实施：体育动作的合理性与人体的结构和功能密切相关，通过举例某一个田径训练动作，如跳高，掌握动作分析中的解剖学知识，让学生讨论其他动作技术中的解剖学分析，达到学以致用，把问题带入课堂，现场解决疑惑。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第三章 消化系统

学时数：2

第一节 概述 0.5 学时

第二节 消化管 0.5 学时

第三节 消化腺 0.5 学时

第四节 运动对消化系统的影响 0.5 学时

教学目标：使学生了解消化系统的组成；掌握胃、小肠、肝的位置、形态、结构和主要功能。

教学重点和难点：小肠的结构、功能，运动对消化系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：消化系统的组成；

理解：胃，肝脏、胰腺，小肠的位置、形态、结构和主要功能。

掌握：实质性器官的结构特点、呼吸系统的组成。

熟练掌握：胃，肝脏、胰腺，小肠的位置、形态、结构和主要功能。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，穿插到教学任务当中，营养的摄入需要消化系统的作用才能被人体所利用。以学生为中心，让学生从自身出发体会自己的消化过程。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第四章 呼吸系统

学时数：2

第一节 概述 0.5 学时

第二节 呼吸道 0.5 学时

第三节 肺 0.5 学时

第四节 运动对呼吸系统的影响 0.5 学时

教学目标：使学生了解呼吸系统的组成；掌握肺、器官、支气管的位置、形态、结构和主要功能。

教学重点和难点：肺的结构、功能，运动对呼吸系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：呼吸系统的组成；

理解：肺、呼吸道的位置、形态、结构和主要功能。

掌握：实质性器官的结构特点、呼吸系统的组成。

熟练掌握：肺的位置、形态、结构和主要功能。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，穿插到教学任务当中，呼吸是维持人体生命存在的前提。以学生为中心，让学生通过调节自己的呼吸方式来进行运动，体会呼吸的意义和作用。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第五章 泌尿系统

学时数：2

第一节 概述 0.5 学时

第二节 肾 0.5 学时

第三节 输尿管 0.5 学时

第四节 体育运动对泌尿系统的影响 0.5 学时

教学目标：使学生了解泌尿系统的组成；掌握输尿管、肾位置、形态、结构和主要功能。

教学重点和难点：肾的位置、形态、结构及主要功能。

主要教学内容及要求：

了解：泌尿系统的组成；

理解：肾、输尿管、膀胱和尿道的位置、形态、结构及主要功能。

掌握：肾的微细结构。

熟练掌握：肾单位的微细结构、功能、滤过屏障，以及运动对肾脏的影响。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，穿插到教学任务当中，肾脏是维持人体新陈代谢的重要器官，通过中医学中的肾为先天之本的知识给学生以引导。以学生为中心，让学生通过调节自己的呼吸方式来进行运动，体会呼吸的意义和作用。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第六章 生殖系统

学时数：2

第一节 概述 0.5 学时

第二节 男性生殖器 0.5 学时

第三节 女性生殖器 0.5 学时

第四节 运动对生殖系统的影响 0.5 学时

教学目标：使学生了解生殖系统的组成；掌握男女生殖系统发育的一般规律和主要功能。

教学重点和难点：生长发育的一般规律和体育运动的影响。

主要教学内容及要求：

了解：生殖系统的组成；

理解：青少年的解剖结构特点；

掌握：体育运动对青少年生长发育的影响。

熟练掌握：运动对男性和女性性激素的影响。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，把中国相对普及较低的性教育穿插到教学任务当中，让学生在大学时期重新认识性，从性器官开始让学生大胆谈性，从解剖学的角度认识性，也是对大学生教育的一个方面。再通过多媒体的讲解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第七章 脉管系统

学时数：4

第一节 概述 1 学时

第二节 心血管系统 1 学时

教学目标：使学生了解心血管系统的组成；掌握心脏的位置、形态、结构和主要功能。**教学重点**

和难点：体育运动对心血管系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：心血管系统的组成；

理解：心脏、血管的位置、形态、结构及主要功能。

掌握：心的结构，主要动脉的分支分布，

熟练掌握：体育运动对心血管系统的影响。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，根据世界卫生组织公布的数据，造成人类死亡率最高的是疾病是心血管疾病，让学生从大健康的角度认识到脉管系统在人体健康中的重要性，也是对大学生教育的一个方面。再通过多媒体的讲解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第三节 淋巴系统 1 学时

第四节 运动对淋巴系统的影响 1 学时

教学目标：使学生了解淋巴系统的组成；掌握淋巴的位置、形态、结构和主要功能。**教学重点和**

难点：体育运动对淋巴系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：淋巴系统的组成；

理解：淋巴系统、淋巴器官的位置、形态、结构及主要功能。

掌握：淋巴的分支分布，

熟练掌握：体育运动对淋巴系统的影响。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，根据世界卫生组织公布的数据，造成人类死亡率最高的是疾病是心血管疾病，让学生从大健康的角度认识到脉管系统在人体健康中的重要性，也是对大学生教育的一个方面。再通过多媒体的讲解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第八章 神经系统

学时数：6

第一节 概述 1 学时

第二节 中枢神经系统 1 学时

第三节 周围神经系统 1 学时

教学目标：使学生了解神经系统的组成；掌握脊髓和脑的结构和功能。

教学重点和难点：体育运动对神经系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：神经系统的组成；

理解：脊髓和脑的结构和功能。

掌握：中枢神经的结构和分布；一些感觉和运动的传导路径。

熟练掌握：体育运动对中枢神经系统的影响。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，神经系统是人体机能活动调节的重要方式。中枢系统作为人体的最高级中枢掌控着人体的各种生命活动，通过提问学生来例证人体几乎所有的体育运动和生活活动都是在神经调节的作用下才能完成。再通过多媒体的讲解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第四节 神经传导通路 2 学时

了解：神经传到通路的组成；

理解：神经传到通路的结构和功能。

掌握：掌握一些感觉和运动的传导路径。

熟练掌握：传导通路在体育运动中的作用。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，神经系统是人体机能活动调节的重要方式。中枢系统作为人体的最高级中枢掌控着人体的各种生命活动，通过提问学生来例证人体几乎所有的体育运动和生活活动都是在神经调节的作用下才能完成。再通过多媒体的讲

解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第五节 运动对神经系统的影响 1 学时

教学目标：使学生了解神经系统的组成；以及脑神经、脊神经、内脏神经的结构和分布。

教学重点和难点：体育运动对神经系统的影响。

主要教学内容及要求：

了解：神经系统的组成；

理解：周围的结构和功能。

掌握：脑神经、脊神经、内脏神经的结构和分布。

熟练掌握：体育运动对神经系统的影响。

教学组织与实施：本节内容与人体的健康关系密切，把握健康教育的主线，神经系统是人体机能活动调节的重要方式。中枢系统作为人体的最高级中枢掌控着人体的各种生命活动，通过提问学生来例证人体几乎所有的体育运动和生活活动都是在神经调节的作用下才能完成。再通过多媒体的讲解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第九章 感觉器官

学时数：2

第一节 概述

第二节 视器 0.5 学时

第三节 前庭蜗器 0.5 学时

第四节 本体感觉 0.5 学时

第五节 运动对感觉器官的影响 0.5 学时

教学目标：使学生了解感觉器和感受器的概念，感受器的分类。简介视器、前庭蜗器。

教学重点和难点：阐述视器、前庭蜗器、本体感受器的位置结构及功能特点。

主要教学内容及要求：

了解：感觉器官的组成；

理解：视器、前庭蜗器、本体感受器的位置结构及功能特点；

掌握：体育运动对本体感觉的影响以及本体感觉在运动中的作用。

熟练掌握：体育运动对感觉器的影响。

教学组织与实施：本节内容既与人体的健康关系密切，需要教师把握健康教育的主线，又要体现运动解剖学的特征，各种感觉器官所发挥的作用都体现在任何一项运动之中。通过打篮球的手感问题、田径短跑起跑发令的例子解释各种感觉器官在运动中的作用，让学生对本节内容更容易接受。再通过多媒体的讲解该节内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充

分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第十章 内分泌系统

学时数：2

第一节 概述 0.5 学时

第二节 人体主要内分泌腺 0.5 学时

第三节 运动对内分泌系统的影响 1 学时

教学目标：使学生了解内分泌系统的结构特点，掌握内分泌腺和内分泌组织的结构、分布及其主要功能。

教学重点和难点：内分泌腺和内分泌主要功能。

主要教学内容及要求：

了解：内分泌系统的组成；

理解：内分泌腺和内分泌组织的结构及功能特点；

掌握：体育运动对内分泌系统的影响。

熟练掌握：体育运动和激素的关系。

教学组织与实施：本节内容既与人体的健康关系密切，需要教师把握健康教育的主线，又要体现运动解剖学的特征，内分泌与人体的生理功能的正常密不可分。看似内分泌与运动关系不大，但是运动改善内分泌系统的可以通过生长素、睾酮、肾上腺激素等方面体现。再通过多媒体的讲解该内容，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

五、实验教学内容及学时分配（8 学时）

（一）实验课程简介

《运动解剖学实验》的开设是为了配合《运动解剖学》课程教学的有关理论，通过对实体标本、模型的观察，使学生加深对人體解剖学知识的理解和记忆。《运动解剖学实验》课属于形态观察为主，并通过与体育技术动作的联系，达到在运动锻炼、体育训练中应用解剖学知识，并学习人体科学其它相关课程和从事体育科学研究奠定解剖学基础。

（二）实验教学目的和基本要求

重视实验课教学，做好实验准备、并严格要求学生仔细观察，认真操作。通过实验使学生掌握人体解剖学常用实验方法，实验课应分小组进行，训练学生掌握运动解剖学实验技能；重视电教手段，加强实践教学，培养学生独立思考和分析解决问题的能力。重视综合性、设计性实验，培养学生的观察、思维、自学、表达与分析问题解决问题的能力。

（三）实验安全操作规范

(1)严守纪律，遵守实验室规章和安全制度。

(2)学生实验应在任课教师和实验指导老师的指导下进行。

- (3)实验前要对照实验内容，清点实验器材，并了解所使用仪器的使用方法。
- (4)实验操作完毕后，应及时切断电源，并整理好实验仪器和台面，由老师查验。
- (5)任课教师下课后，及时填写本次实验情况记录表。

(四) 实验项目名称与学时分配

序号	实验名称	学时	类型	实验要求	每组人数
1109200401	全身骨骼的观察	2	基础性实验	必做	5
1109200402	上下肢关节的观察	2	基础性实验	必做	5
1109200403	全身肌肉的观察	2	基础性实验	必做	5
1109200404	躯干骨及颅骨的连接的观察	2	基础性实验	必做	5

(五) 实验方式及基本要求

5 人组成一个实验小组，进入实验室完全按照《体育学院实验中心安全管理》、《体育学院实验室规则》、《体育学院实验室学生守则》等文件要求学生。

(六) 实验内容安排

【实验一】全身骨骼的观察

1.实验学时：2

2.实验目的：

通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，掌握上肢各骨的名称、位置、形态及主要结构。触摸活体的骨性标志。

3.实验内容：

全身各主要骨骼、关节的形态结构、骨性标志、功能特点，并绘图、标出其骨性标志。

4.实验要求：

- 1.观察教材图版内容，总结结构特征。
- 2.做好记录，动手绘制局部图。
- 3.动手观察实验，手摸标本，总结分析。

5.实验设备及器材：人体骨架标本、挂图，多媒体 3D 解剖图。

【实验二】上下肢关节的观察

1.实验学时：2

2.实验目的：

通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，掌握关节的基本结构、辅助结构、运动方式。

3.实验内容：

肩关节的组成、结构特点和运动，肘关节的组成、结构特点和运动，桡腕关节的组成、运动。髋关节的组成、结构特点和运动，膝关节的组成、结构特点和运动，距小腿关节的组成和运动。

4.实验要求:

- 1.观察教材图版内容，总结结构特征。
- 2.做好记录，动手绘制局部图。
- 3.动手观察实验，手摸标本，总结分析。

5.实验设备及器材: 人体骨架标本、人体上下肢关节标本、模型、挂图，多媒体 3D 解剖图。

【实验三】 全身肌肉的观察

1.实验学时: 2

2.实验目的:

通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，掌握肌的分类，位置、起止点、功能和工作方式。

3.实验内容:

运动上下肢各关节的肌群。胸大肌、前锯肌的位置和作用。掌握肩部各肌的位置和三角肌的作用。肱二头肌和肱三头肌的位置与起止点。前臂肌的形态和特点，前臂肌的层次、名称。腋窝、肘窝的位置和境界。手的腱滑膜鞘。掌握臀大、中、小肌以及梨状肌的位置。缝匠肌、股四头肌和长收肌的位置和作用。小腿肌各群的位置。股三角的位置、境界和内容。腘窝的位置。掌握斜方肌、背阔肌、竖脊肌的位置和作用。掌握背肌、胸肌、膈、腹肌的位置、起止点和功能。

4.实验要求:

- 1.观察教材图版内容，总结结构特征。
- 2.做好记录，动手绘制局部图。
- 3.动手观察实验，手摸标本，总结分析。

5.实验设备及器材: 人体肌肉标本模型、挂图，多媒体 3D 解剖图。

【实验四】 躯干骨及颅骨的连接观察

1.实验学时: 2

2.实验目的:

通过对标本、模型的观察，结合电脑投影及挂图，掌握躯干骨及颅骨的连接、辅助结构、运动方式。

3.实验内容:

颅骨的结合形式，躯干骨的链接，包括胸骨、肋骨、椎骨等形成关节的连结方式，韧带、软骨等成分。

4.实验要求:

- 1.观察教材图版内容，总结结构特征。
- 2.做好记录，动手绘制局部图。
- 3.动手观察实验，手摸标本，总结分析。

5.实验设备及器材：人体骨架标本、人体上下肢关节标本、模型、挂图，多媒体 3D 解剖图。

（七）考核方式及成绩评定

考核实验成绩方式：实验报告批改结合平时实验过程中的表现。成绩评定：实验课考勤，实验报告的完成情况。

六、课程思政

通过运动解剖学的学习，不仅要系统掌握体育运动与人体结构的相互关系，解析复杂的体育动作，还应学会用辩证唯物主义世界观去认识运动中人体，学会运用运动解剖学原理分析、解决当今前沿性体育科学问题，创新思维，以适应高质量的体育专项教学和高水平的体育竞赛活动需求。将立德树人，爱国主义、集体主义，无私奉献、人文关怀等思政教育理念深度融合在课程教学中。例如通过讲解清代著名医学家王清任冲破世俗观念，亲临死人堆，获取人体解剖学知识的感人故事，塑造体育院校大学生勇于探索、寻求真理的科学精神。

在运动解剖学课程上传授基础理论知识，带领学生将“运动促进健康、科学防治运动损伤”的理念传播到社会公众，为中华民族伟大复兴和人类社会高质量发展服务。。

七、使用教材

1.选用教材：

（1）理论课教材：

《运动解剖学》，李世昌，高等教育出版社，2006.

（2）实验课教材：

1. 《人体解剖学》，卢义锦，姚士硕，高等教育出版社，2001.

2. 《人体解剖学实验指导》，人体解剖学实验指导编写组，高等教育出版社，1999.

3. 《运动解剖学》，李世昌，高等教育出版社，2006 年.

2.参考书：

（1）《运动解剖学》，胡声宇，运动解剖学，人民体育出版社，2000 年.

（2）《系统解剖学》，柏树令主编，人民卫生出版社，2004 年.

（3）《运动解剖学》，体育院、系教材编审委员会，人民体育出版社，2008 年.

3.推荐网站：

（1）中南民族大学《运动解剖学》精品课程网页 <http://jpk.scuec.edu.cn/tiyu1/>

（2）广州体育学院《运动解剖学》精品课程 <http://jpkc.aipe.edu.cn/anatomy/content.htm>

（3）西安体育学院《运动解剖学》精品课程网站 <http://219.244.16.98:8000/08jpkc/ydjpx/ydjpx/>

八、教学条件

承担该课程教师具有运动人体科学专业硕士研究生学历，高校任职资格；多媒体教室，网络课程所需要的 WIFI 网络，学习通和雨课堂等教学类软件；需要标准的运动解剖学实验室，面积不

小于 200 平米，具备与实验课程相匹配的实验仪器。

九、教学考核评价

1.过程性评价：通过考勤、实验、网络课程进行线上预习、学习，课堂讨论提问进行过程性评价。

2.终结性评价：课程期末考试（闭卷）。

3.课程综合评价：其中，考勤占比 20%；网络课程学习占比 20%，课堂讨论提问占 10%比期末考试占比 50%。

运动生理学

Sports Physiology

课程基本信息

课程编号: 11092014h

课程总学时: 56

实验学时: 8

课程性质: 必修

课程属性: 基础课

开设学期: 第二学期

课程负责人: 李高华

课程团队: 马蕊

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演、社会体育指导与管理; 核心

对先修的要求: 该门课程要求有一定的运动基础, 先修《运动解剖学》, 掌握人体基本的组成, 理解骨骼、关节、肌肉的功能以及其他器官系统的组成和功能。

对后续的支撑: 运动生理学为掌握运动康复、运动训练学、体育保健学、运动心理学打下良好的基础。

主撰人: 李高华

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

运动生理学是人体生理学的重要分支, 以研究体育运动过程中人体各器官功能所发生的变化规律及机制为主要目标, 是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。作为体育学院社会体育指导与管理和舞蹈表演的核心课程, 运动生理学通过揭示体育运动对人体机能影响的规律及机理, 阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理, 指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼, 以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

本课程主要采用运动技术实践和理论相结合的方式来进行教学, 时时刻刻把学生掌握的或者正在学习的技术动作放在课堂上进行案例教学, 另外, 通过线上教学弥补课堂教学资源的不足, 通过本门课程的教学, 使学生掌握运动生理学的基本理论和基础知识, 并通过实验课和社会实践活动, 培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。使学生能够运用运动生理学的基本理论和方法, 指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼, 并初步掌握评定人体主要身体功能的基本方法。

二、课程教学的基本要求

1、理论知识方面:

要求学生掌握运动生理学的基本理论、基本概念和基础知识, 掌握体育锻炼与运动训练的生理学原理, 掌握人体各种生理指标的测试方法、原理及其应用评价, 要理论联系实际, 能够运用所学知识在实践当中解决实际问题, 指导体育教学、健身健美锻炼和运动训练等工作。

2、实验技能方面:

重视实验课，加强实验操作能力的培养，让学生熟练地掌握体育实践、健身训练、体质测试等常用的运动生理学指标的测试方法，更好的应用到体育教学和体育健身实践当中。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

为了更好的完成课程的教学目标，考虑当代大学生的特点以及当前社交沟通的主流形式，本课程采用课堂教学和线上教学相结合的方式进行。本课程计划在一学期内（16周）完成。按照教学进度，逐周开放相应章节的教学内容。教学形式包括线上授课（主要利用微课）、教学参考视频、线上讨论、作业布置与批改、教师答疑等。线上教学过程中，在同学们利用教材学习的基础上，通过微课教学视频，以知识点的形式推介教材的主要内容，希望通过这些知识“碎片”，帮助同学们“自主学习”，并帮助其建立起比较完整的运动生理学知识体系，教学评价方面，采用过程性评价（课堂提问、实验设计、小组分享）和结果性评价相结合的方式。

2.课程目标以及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：使学生掌握正常人体生理功能获得规律和生理机制；在体育运动中或长期系统锻炼影响下人体生理活动的反应和适应规律及其生理机制。	1
2	目标 2：熟悉常用运动生理功能、体质检测与评价方法及其在体育教学、大众健身、运动训练及体育科学研究中的应用。	2
3	目标 3：树立正确的科学观，提高科学素养，并具备分析和解决体育运动中实际问题的能力，一定的创新能力和实践能力，为体育教学、训练服务，为全民健身服务。	3

四、理论教学内容及学时分配（56 学时）

绪论

学时数：2

教学目标：熟悉运动生理学的概念、研究对象和任务；了解本课程与运动人体科学中其它学科的关系，发展历史与展望；掌握生命活动的基本特征：新陈代谢、兴奋性、适应性、反应的定义。了解运动生理学的发展简史。

教学重点和难点：运动生理学研究对象和任务。

主要教学内容及要求：

了解：运动生理学研究对象和任务；

理解：运动生理学的概念，

掌握：生命活动的基本特征。

熟练掌握：运动生理学新陈代谢、兴奋性等概念。

第一章 肌肉活动

学时数：8

第一节 细胞生物电现象 2 学时

教学目标：了解细胞中存在生物电现象；理解刺激、兴奋、兴奋性阈值等基本概念；掌握细胞生物兴奋的原理。

教学重点和难点：细胞静息电位和兴奋的原理

主要教学内容及要求：

了解：细胞中存在生物电现象

理解：理解刺激、兴奋、兴奋性阈值等基本概念。

掌握：掌握细胞生物兴奋的原理。

熟练掌握：细胞从静息电位到动作电位的变化过程，并能够运用到兴奋的传递中去。

教学组织与实施：以学生为中心，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第二节 肌肉收缩的原理 2 学时

教学目标：了解肌纤维的微细结构；理解肌肉细胞的生物电活动及神经肌肉接点；掌握肌细胞收缩的电生理原理以及兴奋在神经和肌肉之间的传递。

教学重点和难点：肌细胞和神经细胞之间的兴奋传递，肌肉收缩的原理。

主要教学内容及要求：

了解：肌细胞的电生理特征和肌纤维的微细结构。

理解：理解兴奋在神经和肌肉之间的传递通路。

掌握：掌握细胞收缩的原理。

熟练掌握：肌细胞之间的兴奋传递、兴奋收缩偶联过程。

教学组织与实施：以学生为中心，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第三节 肌肉收缩的形式与力学特征 2 学时

教学目标：了解肌肉收缩的三种形式。

教学重点和难点：肌肉收缩的力学特征。

主要教学内容及要求：

了解：了解肌肉收缩的三种形式。

理解：肌肉收缩时肌肉本身的长度变化特征。

掌握：肌肉收缩的力学特征。

熟练掌握：不同的体育动作下肌肉收缩的形式和力学特征。

教学组织与实施：根据学生掌握的体育技术动作，把肌肉收缩的形式与之结合起来，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第四节 肌纤维类型与运动能力、 第五节 肌电图的应用 2 学时

教学目标：了解肌电图的概念和应用范围，掌握肌纤维类型与运动项目之间的关系以及运动能力。

教学重点和难点：肌纤维类型的生理生化本质。

主要教学内容及要求：

了解：肌电图的概念和应用范围，肌电信号的引导和记，肌电图的基本原理与正常肌电图。

理解：不同的运动项目运动员身体肌肉的肌纤维类型不同的特征。

掌握：不同类型骨骼肌纤维的形态结构和功能特征，掌握不同的肌纤维类型与运动项目之间的关系以及运动能力。

熟练掌握：根据不同的肌纤维类型进行运动项目的选材，分析运动能力与肌纤维类型之间的关系，并用生理生化的本质解释肌纤维的类型。

教学组织与实施：以学生为中心，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第二章 运动的能量代谢

学时数：2

第一节 运动的能量代谢 1 学时

教学目标：熟悉能量代谢在生物体内代谢过程，生命活动的能量来源及获得过程。

教学重点和难点：ATP 的形成物质、过程和形式，基础代谢。

主要教学内容及要求：

了解：了解 ATP 的形成过程。

理解：基础代谢中 ATP 的作用。

掌握：生命活动的能量来源及获得过程，熟练掌握不同途径合成 ATP 的关系。

熟练掌握：掌握 ATP 的无氧和有氧生成过程，不同的体育动作熟悉能量代谢的特征。

教学组织与实施：根据学生掌握的运动技术，把肌肉收缩消耗的能量与能量代谢的原理结合起来，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第二节 运动状态下的能量代谢 1 学时

教学目标：使学生掌握运动状态下的能量代谢特点和异同。

教学重点和难点：有氧运动和无氧运动对能量代谢的要求。

主要教学内容及要求：

了解：运动状态下能量代谢的概念；

理解：不同的运动形式对能量的需求；

掌握：不同的运动项目或者强度对能量的要求；

熟练掌握：强度和运动能量代谢之间的关系。

教学组织与实施：根据学生掌握的运动项目，让学生了解不同的运动项目或者强度对能量需求是

不同的，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第三章 神经系统的调节功能

学时数：4

第一节：组成神经系统的细胞及其一般功能 1 学时

第二节：神经系统功能活动的基本原理 、第三节：神经系统的感觉分析功能 1 学时

教学目标：使学生掌握神经系统基本组件的一般功能及了解感觉分析功能。

教学重点和难点：不同神经系统之间的突触传递。

主要教学内容及要求：

了解：了解神经系统的基本概念；

理解：理解突触传递的不同类型的分类方法；

掌握：掌握神经系统的感觉分析功能；

熟练掌握：熟练掌握本体感觉的分析功能。

教学组织与实施：从组成神经系统的细胞开始介绍，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第四节：神经系统对姿势和运动的调节 2 学时

教学目标：使学生掌握运动传导通路，以及中枢对躯体运动的调节功能。

教学重点和难点：不同的中枢对运动的调控。

主要教学内容及要求：

了解：神经系统的调控躯体运动的结构单位；

理解：不同中枢的调控的范围；

掌握：各种中枢反射；

熟练掌握：各种反射在体育运动中的作用。

教学组织与实施：通过大量的举例来给学生证明神经中枢在体育运动中的调控作用，同时让学生联系人体生理调节的两种方式，深刻理解神经调节的时效性和重要性，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第四章 内分泌调节

学时数：2

第一节：内分泌与激素 1 学时

第二节：主要内分泌腺的功能 、第三节：运动与内分泌功能 1 学时

教学目标：使学生认识到运动与内分泌的关系。

教学重点和难点：主要内分泌腺的功能及和运动的关系。

主要教学内容及要求：

了解：了解内分泌的概念；

理解：理解内分泌器官的分类；

掌握：掌握各种内分泌激素的作用机制；

熟练掌握：激素对运动反应、适应和调节方式、过程。

教学组织与实施：通过大量的举例来给学生体液调节在体育运动中的调控作用，同时让学生联系人体生理调节的两种方式，深刻理解体液调节的广泛性和缓慢特点，并对比前面讲过的神经调节，充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第五章 免疫与运动

学时数：2

第一节：免疫学基础 1 学时

第二节：运动与免疫 1 学时

教学目标：使学生了解免疫的概念，理解免疫应答的过程，掌握运动和免疫的关系。

教学重点和难点：运动与免疫抑制和免疫增强以及对运动的适应。

主要教学内容及要求：

了解：了解免疫的概念；

理解：理解免疫和运动的关系；

掌握：掌握运动造成免疫抑制的原因；

熟练掌握：运动对免疫系统的影响机理，运动对免疫的抑制、增强以及适应的生理学机制。

教学组织与实施：本节的内容最后话题性和可辩论性，可以让学生讨论运动是不是有益于健康，什么样的运动有利于健康？什么样的运动对健康有害，等问题都是本节课程要解决的问题，采用抛问题的方式激发学生学习兴趣。

第六章 血液与运动

学时数：4

第一节：血液的组成与特性 1 学时

第二节：血液的功能 1 学时

教学目标：使学生了解血液的组成、血液的功能。

教学重点和难点：血液在运动中的代谢时功能。

主要教学内容及要求：

了解：血液的组成；

理解：血液理化性质；

掌握：血液中各种功能性成分；

熟练掌握：血液的运输和调节内环境的作用。

第三节：运动对血液成分的影响 2 学时

教学目标：使学生掌握运动对血液成分的影响方面。

教学重点和难点：不同项目的运动对血液成分的影响。

主要教学内容及要求：

了解：运动对血浆和血细胞的影响；

理解：高原训练对血液成分的影响；

掌握：运动对有形成分的影响改变作用；

熟练掌握：运动对红细胞、血红蛋白的影响。

教学组织与实施：可以从运动改善人体健康方面引入本节的内容，血液的健康才能有身体的健康，让学生了解到体检抽血检查的重要性，而血液指标的好坏与运动有很大的关系。充分利用现代教育技术进行教学，课堂教学与线下微课相结合，充分利用互联网和手机终端的便捷优势，及时与学生进行沟通交流，掌握学生的学习情况。

第七章 呼吸与运动

学时数：4

第一节：肺通气 1 学时

第二节：肺换气和组织换气 1 学时

教学目标：使学生了解肺通气的概念和过程。

教学重点和难点：肺通气、肺换气、气体在血液中的运输过程。

主要教学内容及要求：

了解：肺通气的概念；

理解：肺通气功能原理；

掌握：肺换气和组织换气的原理和过程；

熟练掌握：肺通气、肺换气、气体在血液中的运输过程。

教学组织与实施：通过提问呼吸的功能来突出呼吸的重要性，通过举例说明运动中各种呼吸的运用，有氧无氧的运动类型引入呼吸与运动紧密的关系，引起学生的学习兴趣。

第三节：气体在血液中的运输 1 学时

第四节：呼吸运动的调节 1 学时

教学目标：使学生了解呼吸过程，掌握肺通气和肺换气的原理。

教学重点和难点：胸内压的形成，气体交换的原理。

主要教学内容及要求：

了解：呼吸的概念；

理解：肺通气功能的评定方法；

掌握：气体交换的原理和过程；

熟练掌握：呼吸运动的调节和肺通气功能对运动的适应。

教学组织与实施：通过提问呼吸的功能来突出呼吸的重要性，通过举例说明运动中各种呼吸的运用，有氧无氧的运动类型引入呼吸与运动紧密的关系，引起学生的学习兴趣。

第八章 血液循环与运动

学时数：8

第一节：心脏生理 2 学时

教学目标：使学生了解心脏的生理特性、心动周期和心功能；

教学重点和难点：影响心功能的因素。

主要教学内容及要求：

了解：心脏的概念；

理解：心动周期的与心脏泵血功能；

掌握：心脏的结构和生理特征；

熟练掌握：如何评价一个人的心脏功能。

教学组织与实施：理论课堂通过视频引入心脏的泵血功能以及血管中的静脉和动脉在血液循环中的作用，通过运动改善血液循环和调节心脏的功能等方面来进行理论和实践的结合教学，积极引导
学生运动处方在心脏功能改善方面的积极意义，为学生毕业后从事运动与健康方面的工作提供知识储备。

第二节：血管生理 2 学时

教学目标：了解血管的生理及循环，掌握动脉血压的形成原因以及测定方法。

教学重点和难点：影响血压的因素，心脏泵血功能的评价。

主要教学内容及要求：

了解：心血管的概念；

理解：心血管与心脏泵血功能；

掌握：心脏泵血功能的评价方法和内容；

熟练掌握：影响动脉血压的因素，如何评价一个人的心血管功能。

教学组织与实施：理论课堂通过视频引入血液循环在正常的生理活动和体育运动中的作用，任务
教学法：测定脉搏和血压在运动实践中的意义。

第三节：心血管活动的调节 2 学时

教学目标：使学生掌握心血管活动调节的方式。

教学重点和难点：心血管活动的调节方式。

主要教学内容及要求：

了解：心血管的神经调节过程；

理解：神经调节和体液调节的特点；

掌握：心血管活动调节的神经支配和体液因素；

熟练掌握：心血管结构和功能的改善。

教学组织与实施：理论课堂通过视频引入心脏的泵血功能以及血管中的静脉和动脉在血液循环中的作用，通过运动改善血液循环和调节心脏的功能等方面来进行理论和实践的结合教学，积极引导引导学生运动处方在心脏功能改善方面的积极意义，为学生毕业后从事运动与健康方面的工作提供知识储备。

第四节：运动时心血管功能的变化 2 学时

教学目标：使学生掌握运动对心血管功能的改变。

教学重点和难点：运动对心血管功能的积极影响。

主要教学内容及要求：

了解：心血管的神经调节过程；

理解：神经调节和体液调节的特点；

掌握：心血管活动调节的神经支配和体液因素；

熟练掌握：运动训练对心血管结构和功能的改善。

教学组织与实施：理论课堂通过 PPT、视频导入的形式讲解心血管活动调节的原理和方法。任务教学法：让学生在完成运动的前后进行脉搏和血压的测量，感受心血管活动的调节变化。

第九章 消化吸收与排泄

学时数：2

第一节：消化与吸收

第二节：排泄

教学目标：使学生了解消化、吸收和排泄的过程，酸碱平衡的概念，掌握酸碱平衡的调节物质。

教学重点和难点：运动时酸碱平衡的调节。

主要教学内容及要求：

了解：酸碱平衡的概念；

理解：酸碱平衡与机体的内环境的关系；

掌握：肾脏在调节酸碱平衡中的作用；

熟练掌握：运动时机体调节酸碱平衡的规律以及缓冲物质。

教学组织与实施：理论课堂通过回顾运动解剖学相关的知识背景为消化吸收和排泄的讲解提供知识背景，同时利用多媒体进行理论和实践的结合教学，积极引导引导学生认识到运动与排泄之间建立联系是因为肾脏具有维持酸碱平衡的作用，为学生毕业后从事运动与健康方面的工作提供知识储备。

第十章 身体素质

学时数：8

第一节：力量素质 1 学时

第二节：速度素质 1 学时

教学目标：使学生熟悉肌肉力量的生理学基础，掌握训练方法；正确检测和评价肌肉力量；掌握速度素质的生理基础、测定及训练。

教学重点和难点：肌肉力量的训练方法和评价方法和手段；速度素质的生理基础及训练。

主要教学内容及要求：

了解：肌肉力量的概念分类，速度素质的概念；

理解：影响肌肉力量的生理学因素，速度素质的生理学原理；

掌握：肌肉力量的训练原则和方法，速度素质的评价；

熟练掌握：肌肉训练常用方法和检测评价方法，速度素质的生理基础及训练。

教学组织与实施：理论课堂通过视频、图片展示体育项目在比赛中力量、速度的重要性，再采用 PPT 讲解力量、速度的概念和生理学特征，积极引导学生认识到运动中速度和力量的作用，为学生毕业后从事健身和训练提供知识储备。

第三节：无氧耐力素质 2 学时

教学目标：使学生熟悉无氧耐力的生理学基础，掌握训练方法；正确检测和评价无氧耐力；掌握耐力素质的生理基础、测定及训练。

教学重点和难点：无氧耐力素质的训练方法和评价方法和手段；无氧耐力的生理基础及训练。

主要教学内容及要求：

了解：无氧耐力的概念分类；

理解：影响无氧耐力的生理学因素，无氧耐力素质的生理学原理；

掌握：无氧耐力的训练原则和方法，评价；

熟练掌握：无氧耐力训练常用方法和检测评价方法，及训练。

教学组织与实施：理论课堂通过视频、图片展示体育项目在比赛中无氧耐力的重要性，再采用 PPT 讲解力量、速度的概念和生理学特征，积极引导学生认识到运动中无氧耐力的作用，为学生毕业后从事健身和训练提供知识储备。

第四节：有氧耐力素质 2 学时

教学目标：使学生熟悉有氧耐力的生理学基础，掌握训练方法；正确检测和评价有氧耐力；掌握有氧耐力素质的生理基础、测定及训练。

教学重点和难点：有氧耐力素质的训练方法和评价方法和手段；有氧耐力的生理基础及训练。

主要教学内容及要求：

了解：有氧耐力的概念分类；

理解：影响有氧耐力的生理学因素，有氧耐力素质的生理学原理；

掌握：有氧耐力的训练原则和方法，评价；

熟练掌握：有氧耐力训练常用方法和检测评价方法，及训练。

教学组织与实施：理论课堂通过视频、图片展示体育项目在比赛中有氧耐力的重要性，再采用 PPT

讲解力量、速度的概念和生理学原理，积极引导学生认识到运动中有氧耐力的作用，通过讨论的方式让学生理解体能主导项目中有氧项目的特征以及如何对有氧类的项目进行科学的锻炼。

第五节：平衡、灵敏、柔韧与协调素质 1 学时

第六节：身体素质训练的几种方法 1 学时

教学目标：使学生熟悉平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的概念，掌握这些素质在运动当中的作用。

教学重点和难点：平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的训练方法。

主要教学内容及要求：

了解：平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的概念分类；

理解：平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质，影响的生理学因素；

掌握：平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的训练原则和方法；

熟练掌握：平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质常用方法和检测评价方法。

教学组织与实施：本节内容在运动生理学中属于应用性比较强的章节，运动生理学主要是为身体素质的提高提供理论依据，所以本章内容可以重点阐述，利用多媒体、微课、网页视频等多形式多角度阐述身体素质，理论上剖析与实践相互验证，让学生根据自己的训练经验体会身体素质的重要性，同时安排身体素质的实验，让学生亲自体验各项素质的高低及在运动技术中的表现，达到学以致用目的。

第十一章 运动与身体机能变化

学时数：2

第一节：赛前状态与准备活动 0.5 学时

第二节：进入工作状态及稳定状态 0.5 学时

教学目标：使学生了解赛前状态、工作状态及稳定状态的概念，掌握各个状态的生理基础。

教学重点和难点：影响人体机能状态变化的因素和生理基础。

主要教学内容及要求：

了解：赛前状态、工作状态及稳定状态的概念；

理解：准备活动的生理作用；

掌握：进入工作状态的生理学原因和判定真假稳定工作状态的关键；

熟练掌握：极点和第二次呼吸发生的原理。

第三节：运动性疲劳 0.5 学时

第四节：恢复过程 0.25 学时

第五节：脱训与尖峰状态训练 0.25 学时

教学目的：使学生了解运动性疲劳的概念，掌握运动疲劳的恢复方法以及脱训的生理学原理。

教学重点和难点：运动性疲劳产生的生理机制，尖峰状态训练的原理。

主要教学内容及要求：

了解：运动性疲劳的概念；

理解：运动性疲劳发生的部位；

掌握：运动性疲劳产生的机制和假说及判断方法；

熟练掌握：消除运动性疲劳的物理学营养学方法；尖峰状态训练的原理。

教学组织与实施：本节内容在运动生理学中属于应用性比较强的章节，在体育比赛中展现的淋漓尽致，可以在课堂上选取简短且具有代表性的比赛片段来给学生讲解与本章相关的知识点，既可以吸引学生注意力，又可以达到在快乐中学的目的，让学生观察疲劳和机能状态在运动技术中的表现，达到学以致用目的。

第十二章 运动技能的学习

学时数：2

第一节：运动技能形成的生物学基础

第二节：运动技能形成过程及发展

第三节：运动技能学习过程中应注意的生理学问题

教学目标：使学生了解运动机能的生物学基础、形成过程和发展。

教学重点和难点：运动技能的学习过程特点与体育教学、运动训练的联系。

主要教学内容及要求：

了解：学习的概念和形式；

理解：运动技能的形成过程分阶段进行；

掌握：运动技能学习过程中的生理学问题。

熟练掌握：运动技能学习的生理学本质来进行运动技术的掌握。

教学组织与实施：本节内容在运动生理学中属于应用性比较强的章节，体育是身体和心理的教育形式，学生在进行体育技术的掌握时都会涉及到运动技能的学习，但是会面临着学不会，学不精等问题，刚好本章内容可以很好的为学生解答这个问题，能够引起学生的兴趣点，另外，可以现场进行一个常见动作，比如篮球动作中的带球转身突破的动作来进行讲动作技能的生理学本质在技术掌握中的作用，给学生启发，体育技术的学习不是仅仅身体的重复训练，还要掌握一定的理论知识，也相当于在课堂进行了思想教育。让学生认识到体育科学的价值。

第十三章 年龄、性别与运动

学时数：2

第一节：儿童少年与运动 1 学时

第二节：女子与运动 0.5 学时

第三节：老年人与体育锻炼 0.5 学时

教学目标：使学生了解性别、年龄等因素与运动的关系。

教学重点和难点：区别不同性别和年龄的人群的生理特点而采取相应的运动方式。

主要教学内容及要求：

了解：不同年龄、性别人群的生理特点；

理解不同性别、年龄人群运动的强度、时间和运动方案的不同；

掌握：具体的人群的运动方式和注意事项；

熟练掌握：不同人群的运动健身处方的制定。

教学组织与实施：本节内容在运动生理学中属于应用性比较强的章节，而且与将来要学习的运动处方关系密切，可以给学生首先介绍，而且这部分内容对于将来学生走入工作岗位，比如健身俱乐部，健康管理公司等都需要面对不同的会员和客户，也就是面对的是不同的人群，就需要了解他们的性别、年龄特征，所以可以从应用性的角度来进行本章内容的讲解，同时可以让具有兼职经历的学生讨论自己所遇到的案例。

第十四章 肥胖、体重控制与运动处方

学时数：2

第一节：身体成分概述 0.5 学时

第二节：肥胖与体重控制 1 学时

第三节：运动处方 0.5 学时

教学目标：使学生了解肥胖的定义以及危害，掌握运动减肥的方法，学会制订运动处方。

教学重点和难点：肥胖的诊断和运动减肥的生理学基础，如何制订运动处方。

主要教学内容及要求：

了解：肥胖的概念和危害；

理解：肥胖的形成原因；

掌握：根据肥胖的不同类型而选择有针对性的减肥运动方式以及影响膳食策略；

熟练掌握：常见的有氧运动减肥处方的制定，根据不同性别和年龄制订个性化的运动处方。

教学组织与实施：体重控制是很多同学永恒的话题，特别是对于女生来说，所以说本节内容在运动生理学中属于应用性比较强的章节，而且通过教学过程中给予学生对体重控制正确的认识和态度，不要盲目追求体型的外观指标，更重要的是提高身体的机能能力，同时介绍科学减肥的方法。

第十五章 运动与环境

学时数：2

第一节：冷热环境与运动 0.5 学时

第二节：水环境与运动 0.5 学时

第三节：高原环境与运动 0.5 学时

第四节：大气环境与运动 0.25 学时

第五节：生物节律与运动 0.25 学时

教学目标：使学生了解运动与环境的关系，生物节律和运动的关系。

教学重点和难点：不同运动环境下的生理反应及如何适应。

主要教学内容及要求：

了解：常见运动环境的特点；

理解：运动环境给机体带来的生理反应；生物节律和运动的关系。

掌握：身体在运动训练或比赛中如何更快更好的去适应环境。

熟练掌握：在运动中适应各种复杂环境的训练方法。

教学组织与实施：主要采用多媒课件的讲解，同时联系当前的环境问题，在课堂上进行一些健康教育知识的普及，让学生了解环境与运动、健康之间的关系，通过微课让学生课下进行问题的咨询和互动。

五、实验教学内容及学时分配（8 学时）

（一）实验课程简介

《运动生理学实验》的开设是为了配合《运动生理学》课程教学的有关理论，通过学习生理学实验的基本操作技术，使学生了解获得生理学知识的科学方法，加深对生理学知识的理解和记忆，并应用到运动实践当中。

（二）实验教学目的和基本要求

- (1) 使学生对生理学的基本概念、基本规律有一个直观的认识，加深对生理学基本理论知识的理解。
- (2) 使学生掌握生理学实验的基本操作技术，使学生了解获得生理学知识的科学方法。
- (3) 培养学生具有科学的思维方法、严谨的工作态度和协作精神。
- (4) 通过学生的独立设计，使学生对实验的研究方法和设计方案有较深入的理解。从而培养综合设计能力和大胆创新的思想。

（三）实验安全操作规范

- (1) 严守纪律，遵守实验室规章和安全制度。
- (2) 学生实验应在任课教师和实验指导老师的指导下进行。
- (3) 实验前要对照实验内容，清点实验器材，并了解所使用仪器的使用方法。
- (4) 实验操作完毕后，应及时切断电源，并整理好实验仪器和台面，由老师查验。
- (5) 任课教师下课后，及时填写本次实验情况记录表。

（四）实验项目名称与学时分配

序号	实验名称	学时	类型	实验要求	每组人数
11092014h01	人体在安静及运动后血压的测定	2	基础性实验	必做	5
11092014h02	肺通气功能的测定	2	基础性实验	必做	5
11092014h03	运动对血乳酸的影响	2	基础性实验	必做	5
11092014h04	血红蛋白的测定	2	基础性实验	必做	5

（五）实验方式及基本要求

5 人组成一个实验小组，进入实验室完全按照《体育学院实验中心安全管理》、《体育学院实验室规则》、《体育学院实验室学生守则》等文件要求学生。

（六）实验内容安排

【实验一】人体在安静及运动后血压的测定

1.实验学时：2

2.实验目的：掌握人体动脉血压间接测量的原理和方法，观察运动对人体血压的影响。

3.实验内容：人体动脉血压测量采用听诊法，测量部位为上臂肱动脉。用血压计的压脉带充气，通过在动脉外加压，然后根据血管音的变化来测量血压。

4.实验要求：

1. 测量应在安静环境中进行。
2. 受试者应脱去衣袖，以免袖口过紧，阻碍血液循环。袖带的缠绕要松、紧适度，不能过紧或过松；且应选择合适宽度的袖带进行测量，袖带过宽或过窄都会影响测量结果。
3. 肱动脉听诊点应充分暴露，勿将听诊器胸器塞入袖带内进行听诊。
4. 如果认为测量数值不准，须放气使水银柱下降至零水平再行测量，或让受试者休息 5 分钟后再重测。

5.实验设备及器材：

听诊器、血压计、按摩床。

【实验二】肺通气功能的测定

1.实验学时：2

2.实验目的：掌握肺通气功能的测定方法，了解肺活量计的构造。

3.实验内容：机体在进行新陈代谢时，不断地消耗氧和产生二氧化碳。为了实现机体与环境之间的气体交换，肺必须不断地与外界大气进行通气活动。通过肺量计测定人体肺容量和肺通气量来评定肺的通气功能。

4.实验要求：

1. 每次使用肺活量计前应检查其是否漏水漏气，平衡锤重量时候合适。
2. 肺活量计中的水应在试验前灌足，以使水温与室温一致。
3. 试验时应注意防止从鼻孔或嘴角漏气。
4. 每次更换受试者，都应重新消毒橡皮接口和吹嘴。
5. 肺活量计用后将水倒出并擦干。

5.实验设备及器材：肺活量计、橡皮吹嘴、消毒棉球

【实验三】运动对血乳酸的影响

1.实验学时：2

2.实验目的：测量运动前后血乳酸的变化,理解剧烈运动对血乳酸的影响

3.实验内容：在短时，剧烈运动中，肌肉动用糖酵解供能，产生的乳酸的速度大于机体对之消除的速率，故血液中的乳酸浓度升高。我们通过仪器，可测的运动后即刻血乳酸。肌乳酸的产生量与肌纤维收缩的强度大小有密切的关系，所以运动后测定乳酸浓度可以对运动强度的大小作出相应的鉴定。

4.实验要求：

1.注意实验过程中严格执行消毒程序，避免交叉感染。

2.注意实验过程中废弃物回收。

5.实验设备及器材：德国产 EKF 便携式血乳酸分析仪、75%酒精棉球。

【实验四】血红蛋白的测定

1.实验学时：2

2.实验目的：了解 XF—1B 型（或 Hb—2000 型）血红蛋白仪的使用方法，掌握血红蛋白的测定技术。有训练运动员在较好训练效果的影响下血红蛋白正常值高于正常成年人，因此，血红蛋白的测定是评定训练效果的重要指标。

3.实验内容：采用 Hb—2000 型血红蛋白仪。此仪器是采用氰化高铁法，应用光电比色的原理测定血红蛋白值的，其原理是：将全血样品 20ul 注入 5ml 氰化高铁血红蛋白稀释液内（亦称文—齐氏液），作 251 倍稀释，溶化红细胞释出血红蛋白。稀释剂将血红蛋白先转变成高铁血红蛋白，再转化为氰化高铁血红蛋白。然后，再用 XF—1B 型（或 Hb—2000 型）Hb 仪比色法直接测定显示浓度数，不需任何换算（每次测定只需 5 秒钟）。

4.实验要求：

1.每人每次测试前应先将 Hb 仪进样处吸入蒸馏水，冲洗流通池。使显示数值为“000”。

2.比色前将仪器前部左下角“测试—定标”键置于测试状态。

3.Hb 仪采样吸管一定要全部侵入液体中，避免气泡吸入，否则影响测定结果，若有气泡请重新操作测试一次。

4.注意实验结束后洗手消毒。

5.实验设备及器材：

XF—1B 型和 Hb—2000 型血红蛋白仪、一次性血细胞吸管（刻度 10~20ul）、采血针、75%酒精、消毒棉球、培养皿、烧杯、可调加液器、试管架、血红蛋白测定试剂（文—齐氏液）、氰化高铁血红蛋白标准液。

（七）考核方式及成绩评定

考核实验成绩方式：实验报告批改结合平时实验过程中的表现。成绩评定：实验课考勤，实验报告的完成情况。

六、课程思政

运动生理学前辈的科技报国故事、奥运冠军备战大赛的传奇经历、抗击新冠肺炎疫情伟大斗争精神等时代命题融入专业教育，促进“体育”“智育”“德育”全面提升。例如在“血液循环”一章中，以“运动心脏的结构功能”为落脚点，讲好科学运动的原理，培养学生的辩证思维能力和健康中国意识；在“物质与能量代谢”一章中，结合不良营养补充事件，讲好坚守体育运动竞赛底线的故事，培养学生的法治观念，以及尊重规则与公平竞争的奥林匹克精神；在“高原环境”一章中，引入在高原戍边守疆的军人故事，培养学生的家国情怀与爱国主义精神；在“儿童少年、老年人与体育活动”一章中，结合儿童少年体质健康的现状，激发学生发挥专业特长，增强全民体质的使命感和责

任感；讲好运动延缓衰老的机制，培养学生进行规律科学运动的生活理念，助力“健康中国”建设等。

七、使用教材

1、选用教材：

（1）理论课教材：《运动生理学》第三版，邓树勋、王健主编，高等教育出版社，2017年

（2）实验课教材：

1.《运动生理学》，邓树勋，王健，乔德才主编的，高等教育出版社，2005年7月第一版。

2.《运动生理学实验教程》，汤长发，乔德才主编，高等教育出版社，2006。

3.《运动人体科学实验》，《体育教育专业基础实验教学改革研究》课题组，人民体育出版社，1999年9月。

2、参考书：

（1）体育学院通用教材《运动生理学》北京人民体育出版社.2002年.

（2）《运动生理学进展》，杨锡让，傅浩坚主编，北京北京体育大学出版社.2000年.

（3）《实用运动生理学》，杨锡让主编，北京北京体育学院出版.1998年.

3、推荐网站：

（1）苏州大学《运动生理学》精品课程 <http://www.icourse163.org/course/SUDA-1001753331>

（2）华南师大精品课程《运动生理学》网页 www.gdou.com/jpkc/course/3/ydsl

（3）赣南医学院《生理学》优质课程网页 www.gnmc.net.cn/yzk/sl/jxdg.htm

（4）广州体育学院《运动生理学》精品课程 <http://jpkc.gipe.edu.cn/physiology/content.htm>

八、教学条件

承担该课程教师具有运动人体科学专业硕士研究生学历，高校任职资格；多媒体教室，网络课程所需要的WIFI网络，学习通和雨课堂等教学类软件；需要标准的运动生理学实验室，面积不小于200平米，具备与实验课程相匹配的实验仪器。

九、教学考核评价

1.过程性评价：通过考勤、实验、网络课程进行线上预习、学习，课堂讨论提问进行过程性评价。

2.终结性评价：课程期末考试（闭卷）。

3.课程综合评价：其中，考勤占比20%；网络课程学习占比20%，课堂讨论提问占10%比期末考试占比50%。

运动训练学

(Sports Training Science)

课程基本信息

课程编号：11092007	课程总学时：40	实验学时：6 学时
课程性质：必修	课程属性：专业类	开设学期：第3 学期
课程负责人：杨岚	课程团队：	授课语言：中文
适用专业：舞蹈表演专业		
对先修的要求：运动解剖学，运动生理学		
对后续的支撑：体育科研方法		
主撰人：杨岚	审核人：王献斐	大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

运动训练学是研究和总结训练实践经验的基础上,运用其它有关学科的基本原理,阐明运动训练过程普遍规律的一门课程，它系统地阐明了运动训练的目的、任务、训练原则、训练的基本内容、方法、训练过程的结构、组织、控制计划的安排、以及对教练员和运动员的要求等。

本课程的目的是培养适应我国社会主义现代化建设的实际需要，具有良好的科学素养，了解和掌握运动训练的基本理论、知识，掌握运动训练的方法，能在社会体育领域中从事群众性运动训练以及教学科研等方面工作的高级专门人才。

三、课程教学的基本要求

通过本课程的教学，使学生掌握有关运动训练的一般理论、方法与手段，为今后从事专业训练或业余训练工作打下基础。使学生明确运动训练的目的任务，较系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法，了解完整的运动训练体系和当前国内运动训练的发展动态、特点和趋势，为实施科学化训练奠定一定的理论基础。使学生能结合专项思考一些有关训练方面的问题，培养学生实际应用各种训练方法的操作能力，并能按照训练计划制定的基本要求独立完成各种类型训练计划的制定，为今后从事专业训练或业余训练工作打下一定的基础。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

为使同学们掌握本课程的基本理论知识和应用，认真做好本课程主要内容、知识点的梳理和归类，按照既定的教学计划，把十四个章节的知识，按照重点、非重点分为17次课进行讲授，讲授中多展开师生之间的互动，多安排课堂讨论，小组辩论等形式，提升学生的思辨能力。在考试方式上，要充分考虑和结合平时的考勤、平时作业以及实践课表现等情况综合评分。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	掌握有关运动训练的一般理论、方法与手段，增强体质，增进健康；	1
2	掌握运动训练的基本原理、规律和方法，了解完整的运动训练体系和当前国内运动训练的发展动态、特点和趋势，为实施科学化训练奠定一定的理论基础。	2
3	培养学生实际应用各种训练方法的操作能力，按照训练计划制定的基本要求独立完成各种类型训练计划的制定，为今后从事专业训练或业余训练工作打下一定的基础。	3

四、理论教学内容及学时分配（40 学时）

第一章 运动训练与运动训练学

学时数：2

第一节 竞技体育的形成与发展 1 学时

教学目标：了解竞技体育的源起以及现代竞技体育的发展脉络，理解竞技体育与运动训练之间的关系。

教学重点和难点：重点是竞技体育的形成与发展，难点是对运动训练的理解。

主要教学内容及要求：

了解：竞技体育起源、竞技体育的基本特点与社会价值。

理解：现代竞技体育的发展脉络。

掌握：现代竞技体育发展的关键节点，关键人物，关键事件。

熟练掌握：运动训练的定义与重要作用。

第二节 运动训练学及其理论体系 1 学时

教学目的：了解运动训练学的学科特征和理论体系。

教学重点和难点：运动训练学的理论体系。

主要教学内容及要求

了解：运动训练学及其研究任务。

理解：运动训练学学科特征。

掌握：运动训练学发展沿革。

熟练掌握：运动训练学理论体系。

第二章 运动训练理论的主体构成

学时数：6

第一节 运动成绩与竞技能力 2 学时

教学目标：理解运动成绩定义及其决定因素，掌握竞技能力结构模型。

教学重点和难点：重点是运动成绩及其决定因素，难点是竞技能力结构模型。

主要教学内容及要求：

了解：运动成绩的定义。

理解：运动成绩的决定因素。

掌握：竞技能力的结构模型。

熟练掌握：竞技能力的构成要素。

第二节 运动训练负荷 2 学时

教学目标：熟练掌握负荷量与负荷强度的关系以及负荷强度控制。

教学重点和难点：重点是负荷量与负荷强度的关系，难点是负荷强度的控制。

主要教学内容及要求：

了解：运动负荷的定义。

理解：负荷强度和负荷量之间的关系。

掌握：运动负荷的科学控制。

熟练掌握：不同运动项群运动负荷的区别与负荷强度的计算。

第三、四节 运动训练方法、运动训练过程 2 学时

教学目标：掌握基本的训练方法要领，掌握运动训练过程的组织实施。

教学重点和难点：重点是运动方法的应用，难点是运动计划的制定与实施。

主要教学内容及要求：

了解：运动方法分类。

理解：运动方法之间的区别。

掌握：运动方法的应用。

熟练掌握：运动计划的制定与实施。

第三章 运动训练的基本原则

学时数：2

教学目标：了解并掌握每个运动训练原则的释义、科学基础和训练学要点。

教学重点和难点：重点是运动训练原则的科学基础，难点是运动训练原则的训练学要点。

主要教学内容及要求：

了解：运动训练原则的释义与演变。

理解：每个运动训练原则的科学基础。

掌握：每个运动训练原则的训练学要点。

熟练掌握：每个运动训练原则在实际训练中的重要程度及灵活把控。

第四章 运动员体能及其训练

学时数：6

第一节 运动员体能训练概述 2 学时

教学目标：了解并掌握运动训练中运动员体能及其构成与体能训练基本要求。

教学重点和难点：重点是运动员体能及其构成，难点是运动员体能训练的基本要求。

主要教学内容及要求：

了解：体能及体能训练定义。

理解：体能的基本构成，体能训练的重要意义。

掌握：运动员体能的评价。

熟练掌握：体能训练的基本要求。

第二节 力量素质及其训练 2 学时

教学目标：了解并掌握运力量素质的生理原理与分类，熟练掌握力量训练的方法与注意事项。

教学重点和难点：力量训练的的方法与注意事项。

主要教学内容及要求：

了解：力量素质的定义与分类。

理解：肌肉力量的生物学原理。

掌握：力量训练的的注意事项。

熟练掌握：各种力量素质的训练与评定。

第三、四、五、六、七节 速度、耐力、协调、灵敏、柔韧素质及其训练 2 学时

教学目标：了解并掌握运速度、耐力、协调、灵敏、柔韧素质的生理原理与分类，熟练掌握。速度、耐力、协调、灵敏、柔韧训练的方法与注意事项。

教学重点和难点：速度、耐力、协调、灵敏、柔韧训练的方法与注意事项。

主要教学内容及要求：

了解：速度、耐力、协调、灵敏、柔韧素质的定义分类。

理解：速度、耐力、协调、灵敏、柔韧的生物学原理。

掌握：速度、耐力、协调、灵敏、柔韧训练的的注意事项。

熟练掌握：速度、耐力、协调、灵敏、柔韧训练与评定。

第五章 运动员技术能力及其训练

学时数：4

教学目标：了解运动技术的原理；动作要素与技术结构。认识影响运动技术的要素有主体因素和客体因素，技术训练的常用方法的价值取向及其要求。

教学重点和难点：重点是运动技术训练的的原理和方法。难点是技术训练方法的运用。

主要教学内容及要求：

了解：运动技术的定义与原理。

理解：运动技术训练常用方法，不同项群技术训练要点。

掌握：运动技术训练的基本要求。

熟练掌握：运动技术训练方法的组合运用，运动技术风格的培养。

第六章 运动员战术能力及其训练

学时数：2

教学目标：认识竞技战术与运动员战术能力的关系；重点掌握战术的训练方法；对战术方案制定

学会文字表达，领会战术训练的基本要求。

教学重点和难点：重点是战术训练的方法。难点是战术方案的制定。

主要教学内容及要求：

了解：竞技战术的定义与原理。

理解：战术方案的制定。

掌握：战术训练的方法与要求。

熟练掌握：战术训练的基本要求，不同运动项目的战术方案制定与训练要点。

第七章 运动员心理能力及其训练

学时数：2

教学目标：认识运动心理的构成和重要作用，掌握基本的心理训练方法。

教学重点和难点：运动员常见心理问题与心理训练方法。

主要教学内容及要求：

了解：运动员心理能力的定义与原理。

理解：运动员常见心理问题。

掌握：常见心理训练方法。

熟练掌握：运动员常见心理问题及其应对措施。

第八章 运动员知识能力及其培养

学时数：2

教学目标：认识运动心理的构成和重要作用，掌握基本的心理训练方法。

教学重点和难点：运动员常见心理问题与心理训练方法。

主要教学内容及要求：

了解：运动员心理能力的定义与原理。

理解：运动员常见心理问题。

掌握：常见心理训练方法。

熟练掌握：运动员常见心理问题及其应对措施。

第九章 运动员多年训练计划的制定与实施

学时数：2

教学目的：认识我国世界级优秀选手完成全程性多年训练过程参照范例。理解区间性多年训练计划与全程性多年训练过程有机的衔接。

教学重点和难点：重点是多年运动训练计划结构、组织及控制方法。难点是区间性多年训练计划制定。

主要教学内容及要求：

了解：了解多年训练过程的层次设定与阶段化分。

理解：衔接区间的训练安排。

掌握：全程性、区间性多年训练计划的制定与实施。

熟练掌握：针对本人实际情况制定多年训练计划。

第十章 运动员年度训练计划的制定与实施

学时数：2

教学目的：了解年度训练计划的重要性和必要性，掌握制定年度训练计划的原则、方法和步骤。

教学重点和难点：重点是年度运动训练计划结构、组织及控制方法。难点是年度训练计划制定。

主要教学内容及要求：

了解：年度训练计划类型。年度训练用表。

理解：大周期训练定义，赛前中短期集训。

掌握：大周期训练的制定与实施要点。

熟练掌握：大周期训练计划与年度训练计划的关系，年度训练负荷的变化。

第十一章 周课训练计划的制定与实施

学时数：4

教学目的：了解周课训练计划的重要性和必要性，掌握制定周课训练计划的原则、方法和步骤。

教学重点和难点：重点是周课运动训练计划结构、组织及控制方法。难点是周课训练计划制定。

主要教学内容及要求：

了解：训练周的定义与分类。

理解：不同类型训练周的区别。

掌握：不同训练周的训练计划与组织。

熟练掌握：训练课的计划与组织，体育课教案的撰写与注意事项。

五、实验教学内容及学时分配（6 学时）

序号	实验名称	学时	类型	实验要求
01	体能训练实践	2	综合性	必做
02	体能训练实践	2	综合性	必做
03	体能训练实践	2	综合性	必做

六、使用教材

1、选用教材

《运动训练学》，田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012 年 2 月第 1 版。

2、参考书

《运动训练学》，田麦久主编，人民体育出版社，2000 年 8 月第 1 版。

《运动训练学》，田麦久主编，高等教育出版社，2006年1月第1版。

七、教学条件

多媒体教室。

八、教学考核评价

1.考试方法：

本课程为闭卷考试，采用期末考试成绩与平时考核相结合作为本门课程的总成绩记分方法。其中：平时考核成绩占总成绩的20%，期末考试占总成绩的80%，课程总成绩按百分制记分，60分为及格。

2.过程性评价：（针对教学目标、教学内容、教学组织等采用的多元化考核评价方法）

本课程设置多元丰富的过程性考核评价办法，过程性考核评价包含课程学习、阶段测评、综合测评、课堂表现、实验实践等多元考核环节，将考核结果与学习过程紧密结合。结果性考核应注意从标准答案考核向非标转化答案考核的转化。拓宽课程考核评价的广度，加强对学生课堂内外，线上线下的考核评价；挖掘课程考核评价的深度，加强研究型、项目式，探究式、论文式、答辩式等考核评价方式的应用；提升课程考核评价的挑战度，加强对课程的非标准化、综合性考核评价。

音乐理论基础

Music Theory Foundation

课程基本信息

课程编号：11102027	课程总学时：32	实验学时：0 学时
课程性质：必修	课程属性：基础类	开设学期：第 4 学期
课程负责人：戚亚薇	课程团队：	授课语言：汉语
适用专业：舞蹈表演专业		

对先修的要求：从艺术概论（第 2 学期）、中国民族民间舞（第 3 学期）、舞蹈概论（第 3 学期）、芭蕾舞基训（第 3 学期）等先修课程中理解音乐和舞蹈的关系，具备初步感知音乐的素养。

对后续的支撑：为舞蹈编导课程（第 7 学期）、现代舞基训（第 7 学期）提供节奏、节拍等感悟理解音乐的知识，提升舞蹈编创、舞蹈表演的能力，增强学生的艺术素养，从而对舞蹈的艺术内涵进行有效表达。

主撰人：戚亚薇	审核人：王献斐	大纲制定（修订）日期：2023 年
---------	---------	-------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

音乐理论基础是舞蹈表演专业学生应该重点学习的一门基础类课程。该课程是舞蹈表演专业的学生掌握音乐基础知识的必要途径，是学习其他专业课的基础；该课程与舞蹈编创、中国民族民间舞、芭蕾舞基训、现代舞基训等课程相互促进、协调发展。该课程主要以诠释各类概念术语为主，包括识谱记谱、节奏、节拍、旋律等诸多方面的理论知识，同时将所学知识运用到实际创作和表演实践中去，提升舞蹈编创、舞蹈表演的能力，增强学生的艺术素养，从而对舞蹈的艺术内涵进行有效表达。

舞蹈表演专业的学生应该通过学习音乐理论基础在掌握音乐知识的基础上提升自身独立创作的能力水平，增强舞蹈动作编排、节奏把握以及情感表达的能力。在教学过程中，从培养人的视角，立足课程建设实现知识传授、能力的提升、人格健全和价值引领。熟练运用讲授法、启发法、演示法、练习法和课堂讨论法在知识传播对学生进行潜移默化的道德浸润与文化熏陶。让学生认识到本门课程的基础性作用，激发学生树立专业自豪感，提升学生的思辨能力，树立正确的人生观、世界观和价值观。

二、课程教学的基本要求

理论知识方面：教学主线明确，立足学生发展；教学目标具体，方法多样，通过讲授法、启发法、演示法、练习法、课堂讨论法等多种教学法教授识谱记谱、节奏、节拍、旋律等诸多方面的理论知识；教学设计合理，符合大学二年级的学情。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

音乐理论基础这门课程旨在通过令学生学习识谱记谱、节奏、节拍、旋律等诸多方面的理论知识提升对音乐的感悟，增强学生独立创作、舞蹈编排、情感表达等方面的能力，课程教学采用讲授法、启发法、演示法、练习法、课堂讨论法等多种教学方法，结合综合评价的考核方式促使学生在知识、能力、素质多方面协调发展，成为舞蹈表演、舞蹈教育领域的高素质应用型人才。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：使学生具备分辨东、西方音乐在识谱、记谱方面特点和方法异同的能力。	1 2 4
2	目标 2：使学生具备感知音乐的能力，包括情感色彩、节奏节拍等。	4 7
3	目标 3：通过课程的学习，增强文化自信，能够在艺术创作中弘扬中华优秀传统文化，传递习近平新时代中国特色社会主义思想内涵。	1 3 5

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 乐音体系

学时数：6

第一节 音（2 学时）

教学目标：学习与“音”有关的知识，如音的概念、属性、产生方式。

教学重点和难点：音的属性；决定音属性的因素；简单分辨不同乐器的音色；

主要教学内容及要求：了解音所具有的物理属性；理解音的物理属性所具有的文化内涵；掌握有关“乐音体系”问题的一些基本概念；熟练掌握分辨一些常见乐器的音色；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，以启发兴趣、讲明乐理的重要意义为主。

第二节 乐音体系（2 学时）

教学目标：学习乐音体系的意义、基本音级的概念与表示、唱名体系的概念与记法。

教学重点和难点：乐音体系、全音、半音的概念；音名与唱名的概念与区别；通过钢琴键盘上基本音级和变化音级的位置掌握音组中全半音的关系。

主要教学内容及要求：了解乐音体系的意义；理解字母体系和唱名体系的区别；掌握全、半音的基本概念；熟练掌握分辨在钢琴键盘上基本音级和变化音级的位置；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，构建乐音体系的知识框架。

第三节 音域、音区和变音记号 （2 学时）

教学目标：在乐音体系相关知识框架构建完成的前提下学习音域、音区、变音符号等基础概念，学习变音符号的应用。

教学重点和难点：变音符号的概念；变音符号与变化音级的关系；通过钢琴键盘学习等音的概念。

主要教学内容及要求：了解各种概念形成的基本原理；理解各种相关概念之间的逻辑关系；掌握各种概念的基本内涵及其表现形态；熟练掌握变音符号的应用；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，讲明音域、音区的分布与标记方法，传授变音符号的用法。

第二章 音律

学时数：2

第一节 音律（2 学时）

教学目标：学习标准音、中央 C、自然半音、变化半音、自然全音、变化全音的概念和等音的产生。

教学重点和难点：变化半音和自然半音的差异；变化全音和自然全音的差异；能够分辨各音的等音；

主要教学内容及要求：了解标准音、中央 C 等概念形成的基本原理；理解变化半音和自然半音、变化全音和自然全音之间的关系；掌握标准音、中央 C、自然半音、变化半音、自然全音、变化全音的概念；熟练掌握分辨各音的等音；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，分辨各音的等音，理解变化半音和自然半音、变化全音和自然全音之间的关系。

第三章 记谱法

学时数：18

第一节 记谱法（2 学时）

教学目标：学习音乐发展历程产生的不同记谱法，介绍常用的记谱法，并分析利弊。

教学重点和难点：分辨常见的记谱法；常见记谱法的特点与区别；

主要教学内容及要求：了解记谱法的发展历程；理解文字谱与符号谱的区别；掌握文字谱与符号谱概念；熟练掌握分辨不同记谱法的分类与特征；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，分辨不同种类的记谱法，理解不同记谱法的区别与联系。

第二节 用简谱记录基本音符（2 学时）

教学目标：学习简谱的发展与应用，掌握用简谱记录音长短的方法。

教学重点和难点：简谱中各种基本音符的记录；增时线与减时线的运用。

主要教学内容及要求：了解简谱的发展与应用；理解简谱记谱法的记谱逻辑；掌握音符时值的概念；熟练掌握用简谱记录基本音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解简谱记谱法的记谱逻辑，掌握用简谱记录基本音符的方法。

第三节 用简谱记录附点音符和特殊时值音符（2 学时）

教学目标：掌握简谱记谱法中附点音符和特殊时值音符的记录方法。

教学重点和难点：简谱中各种附点音符的记录；各类附点音符时值的计算方式；特殊时值音符的记录方式。

主要教学内容及要求：了解简谱记录不同时值音符的方法；理解简谱记谱法的记谱逻辑；掌握附点音符的概念；熟练掌握用简谱记录不同时值音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解简谱记谱法的记谱逻辑，掌握用简谱记录不同时值音符的方法。

第四节 用简谱记录音的高低（2 学时）

教学目标：了解简谱记谱法里音的分组方式；学习简谱记谱法中变音记号的应用；学习简谱记谱法中音域与音区的分布。

教学重点和难点：简谱记谱法中的谱号；简谱中不同音区的记录方式；简谱记谱法中同音异名的区分。

主要教学内容及要求：了解简谱中不同音高的表达方式；理解简谱记谱法的记谱逻辑；掌握高音点、低音点的概念；熟练掌握用简谱记录不同音高音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解简谱记谱法的记谱逻辑，掌握用简谱记录不同音高音符的方法。

第五节 用五线谱记录音的时值（2 学时）

教学目标：学习五线谱的发展与应用，掌握用五线谱记录音长短的方法。

教学重点和难点：五线谱中各种基本音符的记录；五线谱中基本音符的构成。

主要教学内容及要求：了解五线谱的发展与应用；理解五线谱记谱法的记谱逻辑；掌握五线谱的概念；熟练掌握用五线谱记录基本音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解五线谱记谱法的记谱逻辑，掌握用五线谱记录基本音符的方法。

第六节 用五线谱记录附点音符和特殊时值音符（2 学时）

教学目标：掌握五线谱记谱法中附点音符和特殊时值音符的记录方法。

教学重点和难点：五线谱中各种附点音符的记录；五线谱中特殊时值音符的记录方式。

主要教学内容及要求：了解五线谱记录不同时值音符的方法；理解五线谱记谱法的记谱逻辑；掌握附点音符的概念；熟练掌握用五线谱记录不同时值音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解五线谱记谱法的记谱逻辑，掌握用五线谱记录不同时值音符的方法。

第七节 用五线谱记录音的高低 1（2 学时）

教学目标：了解五线谱记谱法里音的分组方式；学习五线谱记谱法中变音记号的应用；学习五线谱记谱法中音域与音区的分布；学习五线谱中谱号的相关知识。

教学重点和难点：五线谱中不同音区的记录方式；五线谱记谱法中同音异名的区分。

主要教学内容及要求：了解五线谱中不同音高的记录方式；理解五线谱记谱法的记谱逻辑；掌握 G 谱号、高音谱号的概念；熟练掌握在低音谱表上记录不同音高音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解五线谱记谱法的记谱逻辑，掌握在低音谱表上记录不同音高音符的方法。

第八节 用五线谱记录音的高低 2（2 学时）

教学目标：学习五线谱中中音谱号、低音谱号、C 谱号、F 谱号的概念，理解不同谱号的应用差异。

教学重点和难点：中音谱号和 C 谱号的区别；低音谱号和 F 谱号的区别；五线谱记谱法各谱号的选用方法。

主要教学内容及要求：了解五线谱中不同音高的记录方式；理解五线谱记谱法的记谱逻辑；掌握高音谱号的概念；熟练掌握在低音谱表上记录不同音高音符的方法；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，理解五线谱记谱法的记谱逻辑，掌握在各类谱号在记谱过程中的选用方法。

第九节 变音记号和休止符（2 学时）

教学目标：学习五线谱中变音记号的运用（临时变音记号和调号）、简谱中的休止符及其运用、五线谱中的休止符及其运用。

教学重点和难点：区分五线谱中变音记号运用的差别；简谱记谱法和五线谱记谱法中休止符的记法和运用。

主要教学内容及要求：了解变音记号在五线谱中运用的差别；五线谱和简谱中休止符的使用逻辑；掌握五线谱和简谱中休止符的书写；熟练掌握在五线谱和简谱中休止符的运用；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，五线谱和简谱中休止符的使用逻辑，掌握在五线谱和简谱中休止符的书写与运用。

第四章 节奏节拍

学时数：4

第一节 节奏与节拍（2 学时）

教学目标：学习节奏、节拍、节奏型的概念，理解节奏与节拍在学习音乐基础理论中的重要意义。

教学重点和难点：理解节奏和节拍在概念上的差别；掌握常见的节奏型；

主要教学内容及要求：了解节奏、节拍在音乐表现中的地位；理解节奏与节拍在学习音乐基础理论中的重要意义；掌握节奏、节拍、节奏型的概念；熟练掌握常见节奏型的基本特征；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，分辨常见的节奏型，理解节奏、节拍、节奏型的概念。

第二节 拍子与拍号（2 学时）

教学目标：学习单拍子、复拍子、混合拍子的概念；理解拍号的记录方法和各种拍号的意义。

教学重点和难点：掌握单拍子的概念及常用类型；掌握各种牌拍子的音值组合法；学习音值组合法在记谱法中的具体运用；

主要教学内容及要求：了解记谱法拍号的意义；理解拍子与拍号之间的紧密联系；掌握单拍子的概念及常用类型；掌握音值组合法的概念；熟练掌握音值组合法在记谱法中的具体运用；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，引导学生分辨常见的单拍子、复拍子和混合拍子，练习音值组合法在记谱法中的运用。

第五章 乐谱的正确写法

学时数：2

第一节 乐谱的正确写法（2学时）

教学目标：学习乐谱的书写格式，理解五线谱和简谱两种常见记谱法的联系。

教学重点和难点：掌握五线谱和简谱记谱要素；掌握记谱法中的常见记号；

主要教学内容及要求：了解记谱法与艺术创作的关系；理解记谱法艺术表现的重要意义；掌握五线谱和简谱的记谱；熟练掌握五线谱和简谱的识谱；

教学组织与实施：课程分为导入、新课讲解、课堂小结三个部分，运用讨论法、讲授法、练习法等教学法，引导学生掌握乐谱的正确记录方式。

五、课程思政

坚持习近平新时代中国特色社会主义思想指导思想，引导学生端正学习态度，系统地学习音乐基础理论，有意识地提升学生的音乐综合素质和文化自信，培养其学习意志和兴趣，掌握学习方法，成为能够独立行动、独立思考的人。

六、教材及教学参考书

1. 选用教材：

理论课教材：《基本乐理通用教材》，李重光编著，高等教育出版社，2004年

2. 参考书：

- (1) 《音乐基本理论》（苏）斯波索宾著，汪启璋译，音乐出版社，1956年
- (2) 《基本乐理》贾方爵编著，西南师范大学出版社，1990年
- (3) 《基本乐理教程》孙从音、马东风主编，上海音乐出版社，1996年
- (4) 《实用乐理教程》傅子华著，华乐出版社，1997年
- (5) 《基本乐理教程》郭镔编著，南京师范大学出版社，1999年
- (6) 《基本乐理教程》童忠良著，上海音乐出版社，2001年

3. 推荐网站（线上资源）：

- (1) 中国大学MOOC, <https://www.icourse163.org>
- (2) 中国大学生在线, <https://dxs.moe.gov.cn/zx/>
- (3) 智慧树, <https://www.zhihuishu.com>

八、教学条件

教室、教材、多媒体教学设备、网络。

九、教学考核评价

课程综合评价：期末考试 70%（卷面成绩，音乐基础理论各知识点），平时成绩 30%（出勤率 50%，缺勤一次扣 5 分；课后作业完成情况 50%，缺一次作业扣 10 分）。

教育学

Pedagogy

课程基本信息

课程编号: 1092002	课程总学时: 40	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 基础类	开设学期: 第 5 学期
课程负责人: 王宏涛	课程团队:	授课语言: 中文
适用专业: 社会体育指导与管理; 舞蹈表演; 基础		
对先修的要求: 心理学		
对后续的支撑: 体育教育学		
主撰人: 王宏涛	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

《教育学原理》课程以马克思主义系列成果为指导,以现代教育理论研究和实践教育探索为基础,以教育的两大规律为主线,建构起教育科学基本理论知识体系,帮助学生获得发现教育问题、理解教育问题、解决教育问题的综合能力和核心素养。

课程以讲授法和讨论法为主要授课方式,通过教育理论的学习,使学生具备现代教育理念,掌握教育的理论知识体系和基本的教育教学技能,培养学生形成教育者的角色意识,使学生能够运用政治学、社会学、经济学、心理学、文化学、管理学等相关学科视角讨论教育相关问题。

二、课程教学的基本要求

1.理论知识方面:通过本课程的教学使学生明确教育学的目的任务,较系统地掌握日常教学的基本原理、规律和方法。

2.实验技能方面:通过课堂讲授和学生实践、讨论等多种教学形式,从而使学生关注教育、理解教育、自主探索与分析教育相关问题,自觉推进教育改革与发展进程。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

为使同学们掌握本课程的基本理论知识和应用,认真做好本课程主要内容、知识点的梳理和归类,按照既定的教学计划,把九个章节的知识,按照重点、非重点分为 20 次课进行讲授,充分利用多媒体等现代化的教学手段,把尽可能多的教学内容写于 PPT,文字理论、图片、视频等方式相互结合,使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容;讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。在考试方式上,要充分考虑和结合平时的考勤、平时作业以及实验报告等情况综合评分。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：（知识与技能目标）能够比较全面和比较系统地掌握教育学基础理论知识，理解教育问题与教育现象背后的教育本质与教育规律，了解当前国内外教育发展现状，从理性上认识与“教育是什么”和“什么是教育”有关的一系列基本概念、基本理论、基本规律等关于教育的基本原理。	1
2	目标 2：能够对当前出现的一系列教育问题有深入的了解，并能利用所学知识，对出现的问题进行批判性分析，找出问题，并提出相应的解决策略。提高教育理论水平，初步掌握分析教育问题和解决教育问题的基本方法，增强从事教育实践的能力，形成初步的教育教学能力和具有教师专业素养的自我发展能力，为今后从事教育研究与实践工作打下良好基础。	2
3	目标 3：能够提高对教育工作的认识，形成教师职业情感，具有教师职业认同的信念和情怀，增强热爱教育的事业心和责任感，形成现代教育理念；形成正确的教育观、教师观、学生观、人才观等观念。	3

四、理论教学内容及学时分配（40 学时）

绪论

学时数：2

第一节教育学及其研究对象（1 学时）

教学目标：通过学习，使学生了解教育学课程研究的主要对象；

教学重点和难点：教育学的定义（重点）教育学定义的应用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育和教育学的概念；教育学的发展过程。

理解：教育学的定义。

掌握：教育和教育学学科特征。

熟练掌握：教育学的研究对象。

教学组织与实施：使用多媒体技术尽可能的展示与教学相关的知识，加强对课程的理解与学习。

第二节教育学的产生和发展

教学目标：使学生了解教育的起源、发展和演进史。

教学重点和难点：教育学的产生（重点）教育学的发展（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育和教育学的概念；教育学的发展过程。

理解：教育学的产生和发展。

掌握：教育和教育学研究的对象和学科特征。

熟练掌握：教育和教育学产生和发展的原因。

第三节中国化马克思主义教育理论的发展（1 学时）

教学目标：使学生了解马克思主义教育理论在中国的发展、传播以及改革开放后中国理论教育的发展。

教学重点和难点：中国化马克思教育理论（重点）中国化马克思教育理论的发展（难点）

主要教学内容及要求：

了解：马克思主义教育理论在中国的传播。

理解：社会主义革命和建设时期中国教育理论的探索。

掌握：改革开放以来中国教育理论的发展。

第四节 学习和研究教育学的指导思想

教学目标：学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义的思想方法，解释和解决我国教育改革和发展过程中遇到的情况；

教学重点和难点：学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义的思想方法（重点）解释和解决我国教育改革和发展过程中遇到的情况（难点）

主要教学内容及要求：

了解：马克思主义在我们学习和研究教育学过程中的指导作用。

理解：借鉴世界先进教育经验和教育理论，能够继续推动中国化马克思主义教育学的不断发展。

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第一章 教育及其本质

学时数：4

第一节教育的产生与发展（2 学时）

教学目标：通过学习，使学生了解理教育和教育学的概念和发展过程。以及教育学研究的对象和学科特征。

教学重点和难点：教育的产生（重点）教育的发展（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育和教育学的概念；教育学的发展过程。

理解：教育学的产生和发展。

掌握：教育和教育学研究的对象和学科特征。

熟练掌握：教育和教育学产生和发展的原因，教育的要素与形态。

第二节教育的基本内涵

教学目标：教育的词源和定义，教育的本质。

教学重点和难点：教育的概念（重点）教育活动与其他社会活动的区别（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育的词源与词义

理解：教育的概念

掌握：教育的本质

熟练掌握：教育活动与其他社会活动的区别

第三节教育的要素与形态（2 学时）

教学目标：教育的主要形态

教学重点和难点：教育的的基本（重点）教育的主要形态在社会活动中在作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育的构成

理解：教育的基本要素

掌握：教育的主要形态

熟练掌握：教育的主要形态在社会活动中在作用

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第二章 教育与社会的发展

学时数：2

第一节 社会对教育发展的影响（2 学时）

教学目标：社会各个因素对教育发展的影响

教学重点和难点：社会各个因素对教育发展的影响（重点）社会发展的要求必然会影响教育发展的进程（难点）

主要教学内容及要求：

了解：生产力对教育的影响

理解：政治对教育的影响

掌握：文化对教育的影响

熟练掌握：社会因素对教育的作用

第二节 教育对社会发展的促进功能

教学目标：教育对社会发展的促进功能的具体表现

教学重点和难点：教育对社会发展的促进功能（重点）教育对社会发展的促进功能体现及创新（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育对社会发展的促进功能

理解：教育的人口功能

掌握：教育的文化功能

熟练掌握：教育的政治功能

第三节 教育在社会主义现代化建设中的地位与作用

教学目标：教育在社会主义现代化建设中的地位与作用

教学重点和难点：教育在社会主义现代化建设的作用（重点）教育作为现代化建设中的战略重点的意义（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育为社会主义现代化建设服务

理解：科教兴国的战略意义

掌握：教育是民族振兴的基石

熟练掌握：教育在社会主义现代化建设中的地位与作用

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第三章 教育与人的发展

学时数：4

第一节 人的身心发展及其影响因素（2 学时）

教学目标：教育促进个体发展的功能和实现条件

教学重点和难点：教育对个体发展的促进作用（重点）影响人的身心发展的因素（难点）

主要教学内容及要求：

了解：影响人的身心发展的因素

理解：影响人的身心发展的个体因素

掌握：影响人的身心发展的外部因素

熟练掌握：学校教育在个体发展中的独特价值

第二节 教育促进个体发展的功能（2 学时）

教学目标：教育对个体发展的积极影响和作用

教学重点和难点：教育促进个体社会化的功能（重点）教育促进个体个性化的功能（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育促进个体社会化的功能

理解：教育促进个体个性化的功能

掌握：教育促进个体个性化功能的表现

熟练掌握：教育促进个体社会化与个性化的关系

第三节 教育促进个体发展的条件

教学目标：坚持创新确立“育人为本”的教育理念，确保学生主体地位

教学重点和难点：把“育人为本”作为教育工作的根本要求（重点）坚持教育创新（难点）

主要教学内容及要求：

了解：“育人为本”作为教育工作的根本要求

理解：学生作为教育活动和发展的主体

掌握：坚持教育创新

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第四章 教育目的

学时数：2

第一节 教育目的的概述（2 学时）

教学目标：教育目的是教育活动的出发点也是教育活动的归宿，是教育的根本性问题。

教学重点和难点：把“育人为本”作为教育工作的根本要求（重点）坚持教育创新（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教育目的的内涵

理解：教育目的的层次结构

掌握：教育目的的社会基础

熟练掌握：认识教育目的的重要性

第二节 我国教育目的的理论基础

教学目标：认识我国教育目的，理解马克思主义人的全面发展学说的科学内涵及实施。

教学重点和难点：马克思主义人的全面发展学说（重点）马克思主义教育与生产劳动相结合的理论（难点）

主要教学内容及要求：

了解：马克思主义人的全面发展学说

理解：马克思主义人的全面发展学说的重要性

掌握：人的全面发展的实现与教育

熟练掌握：马克思主义教育与生产劳动相结合的理论

第三节 我国的教育目的

教学目标：教育目的对国家培养人才的基本要求。

教学重点和难点：我国教育目的的历史演变（重点）我国教育目的的基本要求（难点）

主要教学内容及要求：

了解：我国教育目的的历史演变

理解：教育目的的不同时期的描述

掌握：教育目的对国家培养人才的作用

熟练掌握：我国教育目的的基本要求

第四节 素质教育与创新人才培养

教学目标：素质教育的提出和发展，它是当代中国教育改革的战略主题。

教学重点和难点：素质教育提出的时代背景（重点）素质教育对培养创新人才的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：素质教育的提出与发展

理解：素质教育的基本内涵

掌握：素质教育的内涵的五个方面

熟练掌握：创新人才的培养

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第五章 人的全面发展教育

学时数：6

第一节 德育（2 学时）

教学目标：德育作为学校的首要工作，是引导和促进青少年发展不可或缺的组成部分。

教学重点和难点：德育的内涵（重点）德育在学生发展中的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：德育的内涵和意义

理解：德育在全面发展教育中的作用

掌握：德育的目标

熟练掌握：德育的内容

第二节 智育（2 学时）

教学目标：智育作为学校的工作重点，在人的全面发展教育中具有重要的地位和作用。

教学重点和难点：智育的内涵（重点）智育在学生发展中的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：智育的内涵和意义

理解：智育在全面发展教育中的作用

掌握：智育的目标

熟练掌握：智育的内容

第三节 体育（2 学时）

教学目标：体育全面发展教育的重要组成部分重点，在人的全面发展教育中具有重要的地位和作用。

教学重点和难点：体育的内涵（重点）体育在学生发展中的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：体育的内涵和意义

理解：体育在全面发展教育中的作用

掌握：体育的目标

熟练掌握：体育的内容

第四节 美育

教学目标：美育全面发展教育的重要组成部分重点，在人的全面发展教育中具有重要的地位和作用。

教学重点和难点：美育的内涵（重点）美育在学生发展中的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：美育的内涵和意义

理解：美育在全面发展教育中的作用

掌握：美育的目标

熟练掌握：美育的内容

第五节 劳动教育

教学目标：劳动教育全面发展教育的重要组成部分重点，在人的全面发展教育中具有重要的地位和作用。

教学重点和难点：劳动教育的内涵（重点）劳动教育在学生发展中的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：劳动教育的内涵和意义

理解：劳动教育在全面发展教育中的作用

掌握：劳动教育的目标

熟练掌握：劳动教育的内容

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第六章 学校教育制度

学时数：6

第一节 学校的形成与发展（2 学时）

教学目标：学校的发展在不同时期的表现形式和作用

教学重点和难点：现代学校的基本职能（重点）学校的发展趋势（难点）

主要教学内容及要求：

了解：学校的产生的背景

理解：影响学校的发展的因素

掌握：学校的发展趋势

熟练掌握：现代学校的基本职能

第二节 现代学校教育制度（2 学时）

教学目标：学校教育制度在不同时期的表现形式和作用

教学重点和难点：学校教育制度的职能（重点）学校教育制度发展的趋势（难点）

主要教学内容及要求：

了解：学校教育制度的内涵

理解：部分国家的学校制度

掌握：我国的学校制度

熟练掌握：现代学校教育制度的基本特点

第三节 学校教育制度的改革（2 学时）

教学目标：了解世界范围内学校教育制度改革的发展趋势

教学重点和难点：学校教育制度改革的发展趋势（重点）世界范围内学校教育制度改革的发展趋势（难点）

主要教学内容及要求：

了解：世界范围内学校教育制度改革的发展趋势

理解：我国的学校教育制度改革

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第七章 课程

学时数：4

第一节 课程概述（1 学时）

教学目标：课程的基本概念、原理和理论

教学重点和难点：课程计划、课程标准与教科书的表现形式（重点）实际教学中课程的作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：课程的概念

理解：课程计划、课程标准与教科书的表现形式

掌握：实际教学中课程的作用

熟练掌握：课程的类型

第二节 课程开发（1 学时）

教学目标：课程开发的概念、内容

教学重点和难点：课程内容的选择与组织（重点）课程评价（难点）

主要教学内容及要求：

了解：课程目标的确定

理解：课程实施

掌握：课程内容的选择与组织

熟练掌握：课程评价

第三节 课程改革（2 学时）

教学目标：课程改革的观念、内容以及未来的发展趋势

教学重点和难点：我国的基础教育课程改革（重点）当代世界课程改革的趋势（难点）

主要教学内容及要求：

了解：21 世纪我国的基础教育课程改革

理解：当代世界课程改革的趋势

掌握：我国的基础教育课程改革的趋势

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第八章 教学

学时数：6

第一节 教学概述（2 学时）

教学目标：学习教学的概念、内容和作用揭示教学过程的基本规律

教学重点和难点：教学过程的基本规律（重点）教学的主要作用（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教学的基本内涵

理解：教学的主要作用

掌握：教学的基本任务

熟练掌握：教学过程的基本规律

第二节 教学理论与规律（1 学时）

教学目标：教学理论研究和教学实践

教学重点和难点：教学原则（重点）教学过程及其规律（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教学理论的概念

理解：教学要素

掌握：教学过程及其规律

熟练掌握：教学原则

第三节 教学实施（2 学时）

教学目标：教学实施中各个环节的内容和作用

教学重点和难点：教学方法（重点）教学组织形式（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教学目标

理解：教学方法

掌握：教学组织形式

熟练掌握：教学环节

第四节 中小学教学改革（1 学时）

教学目标：中小学教学改革趋势

教学重点和难点：我国中小学教学改革趋势（重点）当代世界中小学教学改革趋势（难点）

主要教学内容及要求：

了解：当代世界中小学教学改革趋势

理解：我国中小学教学改革趋势

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第九章 教师与学生

学时数：2

第一节 教师（2 学时）

教学目标：教师的发展及权利、义务

教学重点和难点：教学原则（重点）教学过程及其规律（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教师职业与教师角色

理解：教师的权利与义务

掌握：教师的专业发展

熟练掌握：教师与学生的关系

第二节 班主任

教学目标：认识到班主任工作的重要性

教学重点和难点：班主任的任务与职责（重点）培养建设班集体的方法（难点）

主要教学内容及要求：

了解：班主任的角色与作用

理解：班主任与班级管理

掌握：班主任的任务与职责

熟练掌握：培养建设班集体的方法

第三节 学生

教学目标：了解学生身心发展的特点，树立正确的学生观

教学重点和难点：学生身心发展的特点（重点）学生在教育过程中的地位（难点）

主要教学内容及要求：

了解：学生身心发展的特点

理解：学生的权利与义务

掌握：学生在教育过程中的地位

熟练掌握：学生观

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

第一节 教育科学研究（2 学时）

教学目标：教师开展教育科研的基本途径的和步骤

教学重点和难点：教师开展教育科研的导向（重点）教师开展教育科研的类型（难点）

主要教学内容及要求：

了解：教师开展教育科研的意义

理解：教师开展教育科研的导向

掌握：教师开展教育科研的类型

熟练掌握：教师开展教育科研的步骤

第二节 教育科研过程

教学目标：能够独立完成论文的撰写

教学重点和难点：论文撰写和成果发表（重点）选择研究课题（难点）

主要教学内容及要求：

了解：资料搜集与数据采集

理解：研究设计

掌握：资料与数据的处理与分析

熟练掌握：论文撰写和成果发表

第三节 常用的研究方法

教学目标：了解并选择使用适合的研究方法

教学重点和难点：论文撰写和成果发表（重点）选择研究课题（难点）

主要教学内容及要求：

了解：叙事研究

理解：行动研究

掌握：案例研究

熟练掌握：调查法、文献法

教学组织与实施：充分利用多媒体等现代化的教学手段，把尽可能多的教学内容写于 PPT，文字理论、图片、视频等方式相互结合，使学生能够更直观、更深刻的了解、掌握所学内容；讲授过程中尽可能多的展开跟同学们之间的互动。

（五）实验方式及基本要求

无

六、课程思政

让学生了解我国教育发展的一般规律和时代特点，理解教师与班主任职业的地位、作用、劳动特点，理解合格教师与班主任的基本素养的构成，理解师生关系的作用、意义、类型以及构建和谐师生关系的策略。使学生形成教育公平、法治的正确理念，培养和树立学生从教光荣、立志

从教的职业理想和信念，以及教育创新、服务社会的意识和能力

七、教材及教学参考书

1. 选用教材：

- (1) 理论课教材：教育学原理[M]．《教育学原理》编写组．高等教育出版社，2019

2. 参考书：

- (1) 教育学原理[M]．冯建军．中国人民大学出版社，2018
(2) 当代教育学（第4版）[M]．袁振国．教育科学出版社，2018
(3) 教育学[M]．王道俊、郭文安主编．人民教育出版社，2009

3. 推荐网站（线上资源）：

- (1) 教师教育课程中心 <https://www.icourse163.org/>

八、教学条件

多媒体教室

九、教学考核评价

1. 过程性评价：（将课前预习、课堂表现、线上学习（测验）、课后作业、小论文、小组学习讨论、期中测试等学习过程全面纳入课程形成性评价体系；20%）

2. 终结性评价：（笔试/论文/非标准答案考试/其它；60%）

3. 课程综合评价：（各形式考核比重；20%）

健美操 a

Teaching of Aerobics A

课程基本信息

课程编号: 11102002ah	课程总学时: 32	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 基础类	开设学期: 第 3 学期
课程负责人: 祝红	课程团队: 冯建荣、卜彦丽、戴雨露、杨岚、赵佳慧	授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演: 核心

对先修的要求: 体育运动及表演基础知识和能力、身体素质基础, 先修的主要课程: 艺术概论、舞蹈概论、运动解剖学、运动生理学、芭蕾舞基训、专项技能训练、体能训练。

对后续的支撑: 对后续健美操、啦啦操、专项技能训练、健身健美、体能训练、排舞课程提供学生操舞方面身体综合素质和技能的提高, 也提供对身体协调能力、音乐节奏和正确身体姿态的能力提升。

主撰人: 祝红	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
---------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

健美操课程是基础类核心课程, 健美操伴随着人类文明的发展而兴起的一项群众性的体育运动项目。它集音乐、体操蹈的健、力、美特点于一体, 通过身体练习, 达到增强体质和塑造形体美的目的, 因而深受广大学生的喜爱。本课程主要以基础的健身性健美操、当今时尚的健身性健美操和中国风健身舞的内容作为主要教材, 以健美操基本步伐组合为基础, 结合《全国大众健美操锻炼标准》基础套路的教学和练习来培养学生的健美操基本技术和运动技能, 通过民族健身操、校园健身操和中国风健身舞的教学训练来实现对学生的操舞方面身体综合素质和技能的提高, 达到增强体质和塑造形体美的目的, 同时培养学生在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力, 能在学校、企事业单位等从事操舞表演、舞蹈教育的高素质应用型人才。

二、课程教学的基本要求

1. 使学生较系统地掌握健美操的基本理论、基本技术、基本技能, 以理论指导实践, 熟练掌握, 灵活运用。
2. 通过教学, 培养学生正确的体态, 塑造美的形体, 陶冶美的情操, 提高音乐素养和表现力, 达到健身、健美和健心的统一。

3. 掌握健美操教学的基本方法, 具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。使学生具有指导大众健身和基层群众性健美操比赛组织与裁判的初步能力, 为全民健身服务。

三、课程的教学设计

健美操课程是把音乐与技术动作相结合的学科, 能够很好的提高学生的乐感, 并通过操化动作的练习, 增加学生的协调性。教学内容包括基本的健美操步伐、基本套路组合, 即有单个技术动作的学习, 又有成套动作的练习。通过课堂面对面的授课形式进行教授, 同时运用微视频、图解的形式进行授课, 使学生掌握静态技术动作和动态高水平动作的结合。

四、理论教学内容及学时分配 (32 学时)

第一章 健美操概述

学时数: 2

第一节 健美操发展简况和看录像

学时数: 1

教学目标:通过讲解健美操运动的发展简况, 使学生了解世界健美操和我国健美操的产生和发展情况, 对我国健身性健美操和竞技性健美操的发展有更深层次的理解。

教学重点和难点:我国健美操运动的产生过程; 学习健美操和世界健美操不同组织缩写的英文单词, 通过录像视频了解健美操的发展。

主要教学内容和要求:

了解:世界健美操的产生和发展情况; 世界健美操不同组织的作用和比赛时间。

理解:我国健美操的产生和发展情况。

教学组织与实施: 课堂教学, PPT、微视频

第二节 健美操运动基础知识和发展趋势

学时数: 1

教学目标:通过讲解健美操运动的基础知识和发展趋势, 使学生对健美操运动的概念和特点以及分类和功能有新的认识, 对健美操运动有更全面的了解, 对健美操未来发展趋势心中有数。

教学重点和难点:健美操的概念; 健美操的分类和特点; 健美操各分类的中英文名称。

主要教学内容和要求:

了解:健美操的各种功能和趋势; 健美操的特点。

理解:健美操的概念和健美操的分类。

教学组织与实施: 课堂教学, PPT、微视频

第二章 健美操基本动作

学时数: 10

第一节 健美操基本步伐和手位手臂练习

学时数: 6

教学目标:通过讲解健美操基本动作概念及作用, 使学生对健美操基本动作有更深层次的了解。

教学重点和难点:健美操基本步伐的运动特点, 手臂的发力特点及控制。

主要教学内容和要求:

(1) 14 个基本步伐

(2) 7 个跑跳步伐

（3）三种手位手臂练习

了解:健美操基本步伐特点,为进一步练习健美操动作打基础。

理解:健美操基本动作概念,掌握哪些动作属于基本动作。

掌握:健美操基本动作的弹动技术、移重心技术。

教学组织与实施:课堂技术教学,教师讲解示范,学生集体练习。

第二节 健美操变形动作的主要内容

学时数:4

教学目标:通过学习健美操变形动作的内容,掌握健美操基本动作的特点,为学习成套动作打基础。

教学重点和难点:健美操变形步伐的运动特点,方向的变化特点。

主要教学内容和要求:

（1）低冲击变形步伐

（2）高冲击变形步伐

了解:健美操变形动作的方向变化。

理解:健美操变形动作的技术特点,熟练掌握健美操所有步伐和手臂动作。

掌握:基本技术动作的用力和发力部位,根据动作重心的移动及时调整身体中心轴。

熟练掌握:熟练掌握健美操基本技术动作的技术要领,身体中心部位和中心轴。

教学组织与实施:课堂技术教学,教师讲解示范,学生集体练习。

第三章 健美操基础套路教学

学时数: 20

第一节 健美操基础套路一①②③④

学时数:10

教学目标:通过学习健美操基础套路一①②③④,使学生掌握健美操成套动作的步伐特点,进一步加强巩固健美操基本步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握健美操基础套路一①②③④,成套动作跟音乐配合以及动作的力度,掌握基本动作练习中核心部位的稳定性。

主要教学内容和要求:

了解:健美操基础套路一①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:健美操成套动作特点和音乐的配合,完成成套动作要突出健美操的风格,动作要求有制动。

掌握:掌握单个动作的技术要点,并能熟练掌握成套动作的动作标准,连接要求流畅和有节奏感。

教学组织与实施:课堂技术教学

第二节 健美操基础套路二①②③④

学时数:10

教学目标:通过学习基础健美操基础套路二①②③④,使学生掌握健美操成套动作的步伐特点,进一步加强巩固健美操基本步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握健美操基础套路二①②③④,成套动作跟音乐配合以及动作的力度,掌握基本动作练习中核心部位的稳定性

主要教学内容和要求:

了解:健美操基础套路二①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:健美操成套动作的特点和音乐的配合,完成整套动作要突出健美操的风格,动作方向变化,动作制动。

掌握:掌握单个动作的技术要点,并能熟练掌握成套动作的动作标准,连接要求流畅和有节奏感。

教学组织与实施:课堂技术教学,教师示范讲解,分段教学,学生集体练习、分组练习、创编表演。

五、课程思政

周次	主题内容	备注
第 1 周	<p>家国情怀:凝聚体育精神,共筑家国情怀</p> <p>健美操队作为健美操国家集训队,在学校领导的关心支持下,继续秉持自强不息的精神和为国争光的家国情怀,砥砺前行,全面做好队伍建设、队员选拔等工作,为国家、学校争取更多荣誉,为学校体育育人开创新的局面。</p>	
第 2 周	<p>健康第一:体育锻炼促进身体和心理健康</p> <p>健美操目的旨在增进运动员的身体健康,提高各器官系统机能,改善身体形态,提高专项运动能力,规范体能训练内容体系,为运动技术水平的提高打下良好的基础。</p>	
第 3 周	<p>团队精神:独脚难行,孤掌难鸣</p> <p>健美操是一项充分体现集体配合精神的运动项目,无论是在教学、训练,比赛和表演中良好的团队精神和集体荣誉感都是第一位的,是团队精神的高度体现。在教学过程中,学生之间进行配合,不仅是在音乐节的指导下完成,而且需要学生之间用眼神和动作进行交流,培养了大学生互促互进,团结协作、形成良好的合作能力。</p>	
第 4 周	<p>爱国主义:体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想</p> <p>在练习中,学生从爱团队、爱班级、爱学校到爱家乡、爱祖国,学生之间的团结协作精神和集体荣誉感得到了增强,爱国主义精神得到了培养。</p>	
第 5 周	<p>提高学生自信心、审美观</p> <p>健美操学习中人体形态美是体现学生表现力的基本条件,该运动促进学生自信心的形成,塑造健康美的体态,从没有表现意识到表现意识的初步形成以至完美表现力的形成过程,是学生亲身体验过的一个心理训练过程,在满足学生对追求形体美的同时,也是潜移默化的改变的学生对美的认识与理解,培养其正确的审美观念,教学中的心理训练使学生充分表现自己,敢于以一种美的姿态出现在大众面前,提高自信心。</p>	
第 6 周	<p>爱国主义:让爱国主义教育在体育课上的渗透</p> <p>丰富素质教育的内容和形式,并培养学生的团队荣誉感和爱国主义精神。广大青少年体魄强健、意志坚强、充满活力是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明的体育项目。</p>	

第 7 周	<p>集体意识：增强集体意识展现体育之美</p> <p>健美操运动使同学们意识到个人的努力是集体取得胜利的重要保证增强其集体荣誉感。通过同学们完成运动技巧及各种舞蹈动作,集中体现青春、健康的团队精神,体现最高团队荣誉感的一项体育运动。从而培养同学们之间的集体意识。</p>	
第 8 周	<p>团队协作，互帮互助：能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。</p> <p>健美操运动是一项体现集体配合，共同协作运动项目，对队员之间默契度，协调能力等各个方面都有要求，是一只队伍组成整体，就需要每个人能互相配合，相互协调才能将动作更完美诠释出来。这种团队协作不仅能提高教学效率，还有利于学生之间加强互动交流，互相取长补短。</p>	
第 9 周	<p>吃苦耐劳、坚韧不拔：宝剑峰从磨砺出，梅花香自苦寒来。</p> <p>健美操教学中存在着一定的运动负荷和运动时间，在此过程中学生涉及到吃苦、流汗以及需要一定的耐力和顽强的意志去完成。这样长期的教学和练习，持之以恒、坚持不懈，就能培养学生顽强的意志力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。</p>	
第 10 周	<p>刚健有为、自强不息</p> <p>呼吁自信阳光、和谐进取、自强不息的大学生精神面貌。增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息，让中华优秀传统文化与健美操有机融合，形成一套完整的体系。</p>	
第 11 周	<p>健康第一，文明生活：生命在于运动，</p> <p>健美操的训练能够锻炼我们的身体，它与健康的关系是互相促进、相辅相成。以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善同学们为终极目标的一种体育项目。健美操是通过身体练习和体育锻炼增强体质，促进健康。</p>	
第 12 周	<p>公平公正、规则意识：付出不一定有收获，努力了就值得了。</p> <p>健美操运动是一项公平公正，有纪律有规则的运动，在学习过程中要让同学们知道比赛场上的公平公正，只有认真努力的训练才会有好的结果，只有刻苦的付出才会有回报。培养同学们的规则意识，让同学们知道规则的重要性，根据规则的制定去训练去学习。</p>	
第 13 周	<p>追求卓越，勇攀高峰：只有登上峰顶，才能看见那边的风景。</p> <p>台上一分钟，台下十年功。荣誉的背后是训练室里为筹备比赛无数次的精心打磨，是老师与同学们挥洒汗水的全力以赴，是对“追求卓越、挑战自我”的追求与执着。大家能取得好成绩和这段时间的训练密不可分。同学们的比拼也让大家不断反思自我，追求卓越。</p>	
第 14 周	<p>健美形象，自信阳光：梦里能到达的地方，脚步也能到达。</p> <p>健美操的开展不仅开拓学生的视野，丰富同学们的课余文化生活，也锻炼了学生们的体魄，培养了同学们不怕苦、不怕累的意志。我们可以拥有健康的体魄和阳光的心情；去学会面对挑战和挫折，建立自信。</p>	

第 15 周	<p>强化正确运动行为习惯，培养终身体育习惯</p> <p>健美操练习中要求身、心、灵和谐统一，即通过意识呼吸与肢体活动的协调配合来实现自我控制。通过瑜伽练习可以活络筋骨，使身体的柔韧性、灵活性、耐久性都会得到提高。随着练习的深入，学生会逐渐体会到身体其它方面的变化，例如可以改善圆肩驼背、矫正脊柱变形，改善形体姿态，使人充满活力。培养学生正确运动的行为习惯，培养终身体育习惯。</p>	
第 16 周	<p>团结协作：提高责任感，互帮互助</p> <p>健美操动作编排有利于培养大学生之间的团结协作精神，在集体的训练中，每个人都要努力做到最好做到一不能因为自己而别的队员的后腿。一定要以集体为重将集体放于个人之上，团队队员之间要相互鼓励、共同进步，只有这样才能集体以平和的心境默契的心境伴着轻柔舒缓的音乐，把瑜伽自然轻的态展现出来现一优美而灵动的面。</p>	

六、使用教材

1、选用教材：

(1) 理论课教材：《健美操》，肖光来主编，人民体育出版社，2011 年。

2、参考书：

(1) 《健身健美操教练员指导员培训教材》张莹主编 国家体育总局体操运动管理中心，2009 年。

(2) 《现代健美操训练方法》马鸿韬著 北京体育大学出版社 2005 年。

3、推荐网站：

(1) 中国健美操网，<http://www.caa.net.cn>

七、教学条件

课程实施中师资条件跟上健美操发展的更新速度，尽可能参加每年师资培训，其他条件需要舞蹈教室，音箱，扩音器，投影设备。

八、教学考核评价

1. **考试方法：**没有理论考试，只进行技术考试。总成绩计算方法，百分制：技术成绩占 80 %，平时成绩占 20%。

2. **过程性评价：**课堂点名、请假、迟到、早退、旷课情况及课堂练习情况。

健美操 b

Teaching of Aerobics b

课程基本信息

课程编号: 11102002bh	课程总学时: 32	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 基础类	开设学期: 第 4 学期
课程负责人: 祝红	课程团队: 冯建荣、卜彦丽、戴雨露、杨岚、赵佳慧	授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演: 核心

对先修的要求: 体育运动及表演基础知识和能力、身体素质基础, 先修的主要课程: 艺术概论、舞蹈概论、运动解剖学、运动生理学、健美操 a、芭蕾舞基训、专项技能训练、体能训练。

对后续的支撑: 对后续健美操、啦啦操、专项技能训练、健身健美、体能训练、排舞等课程提供学生操舞方面身体综合素质和技能的提高, 也提供对身体协调能力、音乐节奏和正确身体姿态的能力提升。

主撰人: 祝红	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
---------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

健美操课程是基础类核心课程, 健美操伴随着人类文明的发展而兴起的一项群众性的体育运动项目。它集音乐、体操的健、力、美特点于一体, 通过身体练习, 达到增强体质和塑造形体美的目的, 因而深受广大学生的喜爱。本课程主要以基础的健身性健美操、当今时尚的健身性健美操和中国风健身舞的内容作为主要教材, 以健美操基本步伐组合为基础, 结合《全国大众健美操锻炼标准》基础套路的教学和练习来培养学生的健美操基本技术和运动技能, 通过民族健身操、校园健身操和中国风健身舞的教学训练来实现对学生的操舞方面身体综合素质和技能的提高, 达到增强体质和塑造形体美的目的, 同时培养学生在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力, 能在学校、企事业单位等从事操舞表演、舞蹈教育的高素质应用型人才。

二、课程教学的基本要求

1. 使学生较系统地掌握健美操的基本理论、基本技术、基本技能, 以理论指导实践, 熟练掌握, 灵活运用。
2. 通过教学, 培养学生正确的体态, 塑造美的形体, 陶冶美的情操, 提高音乐素养和表现力, 达到健身、健美和健心的统一。

3. 掌握健美操教学的基本方法, 具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。使学生具有指导大众健身和基层群众性健美操比赛组织与裁判的初步能力, 为全民健身服务。

四、课程的教学设计

健美操课程是把音乐与技术动作相结合的学科, 能够很好的提高学生的乐感, 并通过操化动作的练习, 增加学生的协调性。教学内容包括基本的健美操步伐、基本套路组合, 即有单个技术动作的学习, 又有成套动作的练习。通过课堂面对面的授课形式进行教授, 同时运用微视频、图解的形式进行授课, 使学生掌握静态技术动作和动态高水平动作的结合。

四、理论教学内容及学时分配 (32 学时)

第一章 健美操运动的科学理论基础

学时数: 2

第一节 健美操运动的生理学和心理学基础

学时数: 1

教学目的:通过学习健美操运动的生理学基础和心理学基础, 使学生了解健美操运动的科学原理, 对健美操运动有更层次大了解。

教学重点和难点: 健美操运动的心理学基础; 掌握健美操运动的心理特点。

主要教学内容和要求:

了解: 健美操运动的糖、蛋白质和脂肪代谢, 运用科学的方法进行健美操锻炼。

理解: 健美操运动对心理过程的影响, 要求通过健美操运动提高心理承受能力。

掌握: 掌握健美操运动过程中的生理学 and 心理学基本理论知识, 能够熟练运用到健美操学习和练习中。

教学组织与实施: 课堂教学、PPT

第二节 健美操运动的损伤和预防

学时数: 1

教学目的:通过学习健美操运动损伤的分类和原因, 使学生在锻炼健美操运动时学会如何预防常见损伤部位的发生。

教学重点和难点: 如何预防健美操常见损伤部位; 理解健美操运动损伤的原理。

主要教学内容和要求:

了解: 健美操运动损伤的分类和常见不适宜动作, 运用科学的方法进行健美操锻炼。

理解: 健美操运动损伤的方法, 通过预防常见损伤方法使健美操运动更科学。

掌握: 掌握运动预防运动损伤的方法, 并能够把学到的知识熟练运用到实际中。

教学组织与实施: 课堂教学、PPT

第二章 健美操基本动作变化

学时数: 4

第一节 健美操基本步伐和手位手臂练习变化

学时数: 2

教学目标:通过讲解健美操基本动作变化概念及作用, 使学生对健美操基本动作变化内容有更层次的了解。

教学重点和难点:健美操基本步伐移动变化和方向变化的运动特点,手臂在步伐的移动变化方向变化的发力特点及控制。

主要教学内容和要求:

- (1) 14 个基本步伐变化
- (2) 7 个跑跳步伐变化
- (3) 三种手位手臂练习加步伐变化

了解:健美操基本步伐变化特点,为进一步练习健美操动作打基础。

理解:健美操基本动作变化特点,掌握哪些动作适合于哪种变化。

掌握:健美操基本动作变化时的弹动技术、移重心技术、核心发力点。

教学组织与实施:课堂技术教学,教师讲解示范,学生集体练习。

第二节 健美操变形变化动作的主要内容

学时数:4

教学目标:通过学习健美操变形动作可变化的内容,掌握健美操基本动作的基本变化特点,为学习成套动作打基础。

教学重点和难点:健美操变形步伐在进行变化后的运动特点,方向的变化特点。

主要教学内容和要求:

- (1) 低冲击变形变化步伐
- (2) 高冲击变形变化步伐

了解:健美操变形动作的方向变化因素。

理解:健美操变形动作变化后的技术特点,熟练掌握健美操所有变化步伐和变化手臂动作。

掌握:基本技术动作变化时的用力和发力部位,根据动作重心的移动及时调整身体中心轴。

熟练掌握:熟练掌握健美操基本技术动作变化时的技术要领,身体中心部位和中心轴。

教学组织与实施:课堂技术教学,教师讲解示范,学生集体练习。

第三章 健美操提高套路教学

学时数: 20

第一节 健美操提高套路一①②③④

学时数:10

教学目标:通过学习健美操提高套路一①②③④,使学生掌握健美操成套动作的步伐变化特点,进一步加强巩固健美操基本变化步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握健美操提高套路一①②③④,成套动作跟音乐配合以及动作的力度,掌握基本动作练习中核心部位的稳定性。

主要教学内容和要求:

了解:健美操提高套路一①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:健美操成套动作特点和音乐的配合,完成成套动作要突出健美操的风格,动作要求有制动。

掌握:掌握单个动作的技术要点,并能熟练掌握成套动作的动作标准,连接要求流畅并有节奏感。

教学组织与实施:课堂技术教学

第二节 健美操提高套路二①②③④

学时数:10

教学目标:通过学习健美操提高套路二①②③④,使学生掌握健美操成套动作的步伐变化特点,进一步加强巩固健美操基本变化步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握健美操提高套路二①②③④,成套动作跟音乐配合以及动作的力度,掌握基本动作练习中核心部位的稳定性。

主要教学内容和要求:

了解:健美操提高套路二①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:健美操成套动作的特点和音乐的配合,完成整套动作要突出健美操的风格,动作方向变化,动作制动。

掌握:掌握单个动作的技术要点,并能熟练掌握成套动作的动作标准,连接要求流畅并有节奏感。

教学组织与实施:课堂技术教学,教师示范讲解,分段教学,学生集体练习、分组练习、创编表演。

五、课程思政

周次	主题内容	备注
第1周	<p>家国情怀:凝聚体育精神,共筑家国情怀</p> <p>健美操队作为健美操国家集训队,在学校领导的关心支持下,继续秉持自强不息的精神和为国争光的家国情怀,砥砺前行,全面做好队伍建设、队员选拔等工作,为国家、学校争取更多荣誉,为学校体育育人开创新的局面。</p>	
第2周	<p>健康第一:体育锻炼促进身体和心理健康</p> <p>健美操目的旨在增进运动员的身体健康,提高各器官系统机能,改善身体形态,提高专项运动能力,规范体能训练内容体系,为运动技术水平的提高打下良好的基础。</p>	
第3周	<p>团队精神:独脚难行,孤掌难鸣</p> <p>健美操是一项充分体现集体配合精神的运动项目,无论是在教学、训练,比赛和表演中良好的团队精神和集体荣誉感都是第一位的,是团队精神的高度体现。在教学过程中,学生之间进行配合,不仅是在音乐节的指导下完成,而且需要学生之间用眼神和动作进行交流,培养了大学生互促互进,团结协作、形成良好的合作能力。</p>	
第4周	<p>爱国主义:体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想</p> <p>在练习中,学生从爱团队、爱班级、爱学校到爱家乡、爱祖国,学生之间的团结协作精神和集体荣誉感得到了增强,爱国主义精神得到了培养。</p>	
第5周	<p>提高学生自信心、审美观</p> <p>健美操学习中人体形态美是体现学生表现力的基本条件,该运动促进学生自信心的形成,塑造健康美的体态,从没有表现意识到表现意识的初步形成以至完美表现力的形成过程,是学生亲身体验过的一个心理训练过程,在满足学生对追求形体美的同时,也是潜移默化的改变的学生对美的认识与理解,培养其正确的审美观念,教学中的心理训练使学生充分表现自己,敢于以一种美的姿态出现在大众面前,提高自信心。</p>	

第 6 周	<p>爱国主义：让爱国主义教育在体育课上的渗透</p> <p>丰富素质教育的内容和形式，并培养学生的团队荣誉感和爱国主义精神。广大青少年体魄强健、意志坚强、充满活力是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明的体育项目。</p>	
第 7 周	<p>集体意识：增强集体意识展现体育之美</p> <p>健美操运动使同学们意识到个人的努力是集体取得胜利的重要保证增强其集体荣誉感。通过同学们完成运动技巧及各种舞蹈动作,集中体现青春、健康的团队精神,体现最高团队荣誉感的一项体育运动。从而培养同学们之间的集体意识。</p>	
第 8 周	<p>团队协作，互帮互助：能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。</p> <p>健美操运动是一项体现集体配合，共同协作运动项目，对队员之间默契度，协调能力等各个方面都有要求，是一只队伍组成整体，就需要每个人能互相配合，相互协调才能将动作更完美诠释出来。这种团队协作不仅能提高教学效率，还有利于学生之间加强互动交流，互相取长补短。</p>	
第 9 周	<p>吃苦耐劳、坚韧不拔：宝剑峰从磨砺出，梅花香自苦寒来。</p> <p>健美操教学中存在着一定的运动负荷和运动时间，在此过程中学生涉及到吃苦、流汗以及需要一定的耐力和顽强的意志去完成。这样长期的教学和练习，持之以恒、坚持不懈，就能培养学生顽强的意志力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。</p>	
第 10 周	<p>刚健有为、自强不息</p> <p>呼吁自信阳光、和谐进取、自强不息的大学生精神面貌。增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息，让中华优秀传统文化与健美操有机融合，形成一套完整的体系。</p>	
第 11 周	<p>健康第一，文明生活：生命在于运动，</p> <p>健美操的训练能够锻炼我们的身体，它与健康的关系是互相促进、相辅相成。以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善同学们为终极目标的一种体育项目。健美操是通过身体练习和体育锻炼增强体质，促进健康。</p>	
第 12 周	<p>公平公正、规则意识：付出不一定有收获，努力了就值得了。</p> <p>健美操运动是一项公平公正，有纪律有规则的运动，在学习过程中要让同学们知道比赛场上的公平公正，只有认真努力的训练才会有好的结果，只有刻苦的付出才会有回报。培养同学们的规则意识，让同学们知道规则的重要性，根据规则的制定去训练去学习。</p>	
第 13 周	<p>追求卓越，勇攀高峰：只有登上峰顶，才能看见那边的风景。</p> <p>台上一分钟，台下十年功。荣誉的背后是训练室里为筹备比赛无数次的精心打磨，是老师与同学们挥洒汗水的全力以赴，是对“追求卓越、挑战自我”的追求与执着。大家能取得好成绩和这段时间的训练密不可分。同学们的比拼也让大家不断反思自我，追求卓越。</p>	

第 14 周	<p>健美形象，自信阳光：梦里能到达的地方，脚步也能到达。</p> <p>健美操的开展不仅开拓学生的视野，丰富同学们的课余文化生活，也锻炼了学生们的体魄，培养了同学们不怕苦、不怕累的意志。我们可以拥有健康的体魄和阳光的心情；去学会面对挑战和挫折，建立自信。</p>	
第 15 周	<p>强化正确运动行为习惯，培养终身体育习惯</p> <p>健美操练习中要求身、心、灵和谐统一，即通过意识呼吸与肢体活动的协调配合来实现自我控制。通过瑜伽练习可以活络筋骨，使身体的柔韧性、灵活性、耐久性都会得到提高。随着练习的深入，学生会逐渐体会到身体其它方面的变化，例如可以改善圆肩驼背、矫正脊柱变形，改善形体姿态，使人充满活力。培养学生正确运动的行为习惯，培养终身体育习惯。</p>	
第 16 周	<p>团结协作：提高责任感，互帮互助</p> <p>健美操动作编排有利于培养大学生之间的团结协作精神，在集体的训练中，每个人都要努力做到最好做到一不能因为自己而别的队员的后腿。一定要以集体为重将集体放于个人之上，团队队员之间要相互鼓励、共同进步，只有这样才能集体以平和的心境默契的伙伴伴着轻柔舒缓的音乐，把瑜伽自然轻的态展现出来现一优美而灵动的面。</p>	

六、使用教材

1、选用教材：

(1) 理论课教材：《健美操》，肖光来主编，人民体育出版社，2011 年。

2、参考书：

(1) 《健身健美操教练员指导员培训教材》张莹主编 国家体育总局体操运动管理中心，2009 年。

(2) 《现代健美操训练方法》马鸿韬著 北京体育大学出版社 2005 年。

3、推荐网站：

(1) 中国健美操网，<http://www.caa.net.cn>

七、教学条件

课程实施中师资条件跟上健美操发展的更新速度，尽可能参加每年师资培训，其他条件需要舞蹈教室，音箱，扩音器，投影设备。

八、教学考核评价

1.考试方法：没有理论考试，只进行技术考试。总成绩计算方法，百分制：技术成绩占 80 %，平时成绩占 20%。

2.过程性评价：课堂点名、请假、迟到、早退、旷课情况及课堂练习情况。

健美操 c

Teaching of Aerobics c

课程基本信息

课程编号: 11102002ch	课程总学时: 32	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 基础类	开设学期: 第 5 学期
课程负责人: 祝红	课程团队: 冯建荣、卜彦丽、戴雨露、杨岚、赵佳慧	授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演: 核心

对先修的要求: 体育运动及表演基础知识和能力、身体素质基础, 先修的主要课程: 艺术概论、舞蹈概论、运动解剖学、运动生理学、芭蕾舞基训、专项技能训练、体能训练

对后续的支撑: 对后续健美操、啦啦操、专项技能训练、健身健美、体能训练课程提供学生操舞方面身体综合素质和技能的提高, 也提供对身体协调能力、音乐节奏和正确身体姿态的能力提升

主撰人: 祝红 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

健美操课程是基础类核心课程, 健美操伴随着人类文明的发展而兴起的一项群众性的体育运动项目。它集音乐、体操的健、力、美特点于一体, 通过身体练习, 达到增强体质和塑造形体美的目的, 因而深受广大学生的喜爱。本课程主要以基础的健身性健美操、当今时尚的健身性健美操和中国风健身舞的内容作为主要教材, 以健美操基本步伐组合为基础, 结合《全国大众健美操锻炼标准》基础套路的教学和练习来培养学生的健美操基本技术和运动技能, 通过民族健身操、校园健身操和中国风健身舞的教学训练来实现对学生的操舞方面身体综合素质和技能的提高, 达到增强体质和塑造形体美的目的, 同时培养学生力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力, 能在学校、企事业单位等从事操舞表演、舞蹈教育的高素质应用型人才。

二、课程教学的基本要求

1. 使学生较系统地掌握健美操的基本理论、基本技术、基本技能, 以理论指导实践, 熟练掌握, 灵活运用。
2. 通过教学, 培养学生正确的体态, 塑造美的形体, 陶冶美的情操, 提高音乐素养和表现力, 达到健身、健美和健心的统一。

3. 掌握健美操教学的基本方法, 具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。使学生具有指导大众健身和基层群众性健美操比赛组织与裁判的初步能力, 为全民健身服务。

五、课程的教学设计

健美操课程是把音乐与技术动作相结合的学科, 能够很好的提高学生的乐感, 并通过操化动作的练习, 增加学生的协调性。教学内容包括基本的健美操步伐、基本套路组合, 即有单个技术动作的学习, 又有成套动作的练习。通过课堂面对面的授课形式进行教授, 同时运用微视频、图解的形式进行授课, 使学生掌握静态技术动作和动态高水平动作的结合。

四、理论教学内容及学时分配 (32 学时)

第一章 健美操创编

学时数: 2

第一节 健美操创编的因素和目的

学时数: 1

教学目的:通过学习健美操创编的因素和目的, 使学生了解健美操创编中应注意的问题, 为创编出更好更科学的套路做理论基础。

教学重点和难点:创编中动作和音乐的运用; 对不同音乐的理解和掌握。

主要教学内容和要求:

了解:健美操创编的不同目的, 能够根据不同需要创编出合理的套路。

理解:健美操创编过程中音乐和动作的配合, 要求整套动作能够突出音乐的特点。

教学组织与实施:课堂教学、PPT、视频

第二节 健美操创编的指导思想与原则

学时数: 1

教学目的:通过学习健美操创编的指导思想与原则, 使学生掌握健美操创编的科学方法, 为创编出更好更科学的健美操套路做理论基础。

教学重点和难点:创编健美操组合; 把创编出来的健美操组合运用到实践中。

主要教学内容和要求:

了解:健美操创编的指导思想, 能够根据不同需要创编出合理的健美操套路。

理解:健美操创编的原则, 运用科学的创编原则, 创编合理并符合时代特点的健美操套路。

掌握:健美操的创编原则, 并根据要求可以自己编排动作, 并能够熟练运用音乐相配合。

教学组织与实施:课堂教学、PPT、视频

第二章 健美操表演套路教学

学时数: 30

第一节 健美操表演套路一①②③④

学时数: 14

教学目标:通过学习健美操表演套路一①②③④, 使学生掌握健美操成套动作的步伐表演风格特点, 进一步加强巩固健美操基本步伐表演风格内容, 加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握健美操表演套路一①②③④, 成套动作跟音乐配合以及动作的力度, 掌握基本动作练习中核心部位的稳定性。

主要教学内容和要求:

了解: 健美操表演套路一①②③④, 并流畅的把成套动作完成。

理解: 健美操成套动作表演风格特点和音乐的配合, 完成成套动作要突出健美操的表演风格, 动作要求有制动。

掌握: 掌握单个动作的技术要点, 并能熟练掌握成套动作的动作标准, 连接要求流畅并有节奏感。

教学组织与实施: 课堂技术教学

第二节 健美操表演套路二①②③④

学时数:16

教学目标:通过学习健美操表演套路二①②③④, 使学生掌握健美操成套动作的步伐表演风格特点, 进一步加强巩固健美操基本步伐表演风格内容, 加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点: 掌握健美操表演套路二①②③④, 成套动作跟音乐配合以及动作的力度, 掌握基本动作练习中核心部位的稳定性

主要教学内容和要求:

了解: 健美操表演套路二①②③④, 并流畅的把成套动作完成。

理解: 健美操成套动作的表演风格特点和音乐的配合, 完成整套动作要突出健美操的表演风格, 动作方向变化, 动作制动。

掌握: 掌握单个动作的技术要点, 并能熟练掌握成套动作的动作标准, 连接要求流畅并有节奏感。

教学组织与实施: 课堂技术教学, 教师示范讲解, 分段教学, 学生集体练习、分组练习、创编表演。

五、课程思政

周次	主题内容	备注
第 1 周	家国情怀: 凝聚体育精神, 共筑家国情怀 健美操队作为健美操国家集训队, 在学校领导的关心支持下, 继续秉持自强不息的精神和为国争光的家国情怀, 砥砺前行, 全面做好队伍建设、队员选拔等工作, 为国家、学校争取更多荣誉, 为学校体育育人开创新的局面。	
第 2 周	健康第一: 体育锻炼促进身体和心理健康 健美操目的旨在增进运动员的身体健康, 提高各器官系统机能, 改善身体形态, 提高专项运动能力, 规范体能训练内容体系, 为运动技术水平的提高打下良好的基础。	
第 3 周	团队精神: 独脚难行, 孤掌难鸣 健美操是一项充分体现集体配合精神的运动项目, 无论是在教学、训练, 比赛和表演中良好的团队精神和集体荣誉感都是第一位的, 是团队精神的高度体现。在教学过程中, 学生之间进行配合, 不仅是在音乐节的指导下完成, 而且需要学生之间用眼神和动作进行交流, 培养了大学生互促互进, 团结协作、形成良好的合作能力。	

第 4 周	<p>爱国主义：体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想</p> <p>在练习中，学生从爱团队、爱班级、爱学校到爱家乡、爱祖国，学生之间的团结协作精神和集体荣誉感得到了增强，爱国主义精神得到了培养。</p>	
第 5 周	<p>提高学生自信心、审美观</p> <p>健美操学习中人体形态美是体现学生表现力的基本条件,该运动促进学生自信心的形成，塑造健康美的体态,从没有表现意识到表现意识的初步形成以至完美表现力的形成过程,是学生亲身体会过的一个心理训练过程，在满足学生对追求形体美的同时,也是潜移默化的改变的学生对美的认识与理解,培养其正确的审美观念，教学中的心理训练使学生充分表现自己,敢于以一种美的姿态出现在大众面前,提高自信心。</p>	
第 6 周	<p>爱国主义：让爱国主义教育在体育课上的渗透</p> <p>丰富素质教育的内容和形式，并培养学生的团队荣誉感和爱国主义精神。广大青少年体魄强健、意志坚强、充满活力是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明的体育项目。</p>	
第 7 周	<p>集体意识：增强集体意识展现体育之美</p> <p>健美操运动使同学们意识到个人的努力是集体取得胜利的重要保证增强其集体荣誉感。通过同学们完成运动技巧及各种舞蹈动作,集中体现青春、健康的团队精神,体现最高团队荣誉感的一项体育运动。从而培养同学们之间的集体意识。</p>	
第 8 周	<p>团队协作，互帮互助：能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。</p> <p>健美操运动是一项体现集体配合，共同协作运动项目，对队员之间默契度，协调能力等各个方面都有要求，是一只队伍组成整体，就需要每个人能互相配合，相互协调才能将动作更完美诠释出来。这种团队协作不仅能提高教学效率，还有利于学生之间加强互动交流，互相取长补短。</p>	
第 9 周	<p>吃苦耐劳、坚韧不拔：宝剑峰从磨砺出，梅花香自苦寒来。</p> <p>健美操教学中存在着一定的运动负荷和运动时间，在此过程中学生涉及到吃苦、流汗以及需要一定的耐力和顽强的意志去完成。这样长期的教学和练习，持之以恒、坚持不懈，就能培养学生顽强的意志力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。</p>	
第 10 周	<p>刚健有为、自强不息</p> <p>呼吁自信阳光、和谐进取、自强不息的大学生精神面貌。增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息，让中华优秀传统文化与健美操有机融合，形成一套完整的体系。</p>	
第 11 周	<p>健康第一，文明生活：生命在于运动，</p> <p>健美操的训练能够锻炼我们的身体，它与健康的关系是互相促进、相辅相成。以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善同学们为终极目标的一种体育项目。健美操是通过身体练习和体育锻炼增强体质，促进健康。</p>	

第 12 周	<p>公平公正、规则意识：付出不一定有收获，努力了就值得了。</p> <p>健美操运动是一项公平公正，有纪律有规则的运动，在学习过程中要让同学们知道比赛场上的公平公正，只有认真努力的训练才会有好的结果，只有刻苦的付出才会有回报。培养同学们的规则意识，让同学们知道规则的重要性，根据规则的制定去训练去学习。</p>	
第 13 周	<p>追求卓越，勇攀高峰：只有登上峰顶，才能看见那边的风景。</p> <p>台上一分钟，台下十年功。荣誉的背后是训练室里为筹备比赛无数次的精心打磨，是老师与同学们挥洒汗水的全力以赴，是对“追求卓越、挑战自我”的追求与执着。大家能取得好成绩和这段时间的训练密不可分。同学们的比拼也让大家不断反思自我，追求卓越。</p>	
第 14 周	<p>健美形象，自信阳光：梦里能到达的地方，脚步也能到达。</p> <p>健美操的开展不仅开拓学生的视野，丰富同学们的课余文化生活，也锻炼了学生们的体魄，培养了同学们不怕苦、不怕累的意志。我们可以拥有健康的体魄和阳光的心情；去学会面对挑战和挫折，建立自信。</p>	
第 15 周	<p>强化正确运动行为习惯，培养终身体育习惯</p> <p>健美操练习中要求身、心、灵和谐统一，即通过意识呼吸与肢体活动的协调配合来实现自我控制。通过瑜伽练习可以活络筋骨，使身体的柔韧性、灵活性、耐久性都会得到提高。随着练习的深入，学生会逐渐体会到身体其它方面的变化，例如可以改善圆肩驼背、矫正脊柱变形，改善形体姿态，使人充满活力。培养学生正确运动的行为习惯，培养终身体育习惯。</p>	
第 16 周	<p>团结协作：提高责任感，互帮互助</p> <p>健美操动作编排有利于培养大学生之间的团结协作精神，在集体的训练中，每个人都要努力做到最好做到一不能因为自己而别的队员的后腿。一定要以集体为重将集体放于个人之上，团队队员之间要相互鼓励、共同进步，只有这样才能集体以平和的心境默契的心伴着轻柔舒缓的音乐，把瑜伽自然轻的态展现出来现一优美而灵动的面。</p>	

六、使用教材

1、选用教材：

（1）理论课教材：《健美操》，肖光来主编，人民体育出版社， 2011 年。

2、参考书：

（1）《健身健美操教练员指导员培训教材》张莹主编 国家体育总局体操运动管理中心，2009 年。

（2）《现代健美操训练方法》马鸿韬著 北京体育大学出版社 2005 年。

3、推荐网站：

(1) 中国健美操网, <http://www.caa.net.cn>

七、教学条件

课程实施中师资条件跟上健美操发展的更新速度, 尽可能参加每年师资培训, 其他条件需要舞蹈教室, 音箱, 扩音器, 投影设备。

八、教学考核评价

1.考试方法: 没有理论考试, 只进行技术考试。总成绩计算方法, 百分制: 技术成绩占 80 %, 平时成绩占 20%。

2.过程性评价: 课堂点名、请假、迟到、早退、旷课情况及课堂练习情况。

武术表演

(Martial arts performance syllabus)

课程基本信息

课程编号: 11102004ah	课程总学时: 32	实验学时: 0	学时: 32
课程性质: 必修	课程属性: 专业类	开设学期: 第 3 学期	
课程负责人: 樊艺勇	课程团队: 樊艺勇、王献斐、	授课语言: 中文	
	杨光、杨振华		

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 具有一定专业素质、力量、速度、柔韧和协调性。先修课程: 武术表演

对后续的支撑: 使学生掌握武术的基本理论知识, 基本技术和基本技能; 全面发展力量、协调、柔韧等身体素质, 提高身体整体健康水平。

主撰人: 杨振华	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
----------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

武术表演课程是舞蹈表演专业学生必修课程。

武术表演课程是体育学院舞蹈表演专业核心课程之一。武术是以技击动作为主要内容, 以功法、套路和搏斗为运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。它是经历了漫长的历史过程而形成的内容丰富精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的我国特有的体育文化形态, 与我国传统文化的诸多方面有着密切的联系, 是中国传统文化的重要组成部分。是对武术教学、训练、竞赛、表演实践进行科学的指导与服务。

二、课程教学的基本要求

通过武术表演课程的教学, 使学生掌握有关武术的一般理论、方法与手段, 提高社会体育专业学生的社会竞争力, 提高武术教学质量, 检查教学效果, 为今后从事武术专业训练或业余训练工作打下一定的基础。

基本要求:

1. 通过武术教学, 对学生进行全面系统的训练, 是指了解武术专项理论, 掌握基本技术、动作、能力, 同时培养学生良好的道德情操。
2. 通过武术教学, 使学生达到会讲、会做、会教, 具有分析问题和解决问题的能力, 能够胜任初级中学体育课武术项目的教学工作和业余训练能力。
3. 通过学习《全国中小学生系列武术健身操》既明确了武术的体育属性, 突出了武术在弘扬

和培育民族精神教育中的价值，又指明了开展武术教育的实施途径；从而全面贯彻执行国家的体育教育制度，也是教育主管部门牢固树立学校教育“健康第一”的指导思想，切实保证大学生体育锻炼时间的有效措施。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

武术表演课程教学采用教师课堂传授与指导、（讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成）、多媒体影音和组合练习相结合的方法，使学生在课堂中全方位了解和掌握武术的基本知识与技能（武术基本功、弹跳、套路、组合动作）。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	<p>一、课程目标</p> <p>1、运动参与目标：引导学生初步了解武术运动，提高学生对武术运动的兴趣，能够积极主动的参与武术练习，具有一定的武术比赛欣赏能力，开阔对中国传统文化的认识。</p> <p>2、运动技能目标：掌握武术运动的基本技术，能够运用武术运动进行健身练习，提高自己的运动能力，提高自己的身体素质</p> <p>3、身体健康目标：能够测试和评价体质健康状况，掌握有效的提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；掌握一些运动损伤的急救及治疗方法；养成良好的生活习惯，形成健康的生活方式。</p> <p>4、心理健康目标：根据自己的实际情况设置武术运动的学习目标，通过参与武术练习能够改善心理状态，克服心理障碍，调整日常生活、学习、工作带来的不良情绪；在运动中能够体验到武术运动的乐趣，保持一个良好的、充满活力的精神状态。</p>	1
2	1、掌握基本的武术基本功、器械运用方法，提高学生武术理论的水平，、掌握基本的运动损伤急救方法，制定课外锻炼计划的方法等。	2
3	<p>1、能够运用武术运动作为健身的主要内容，科学的认识武术的健身原理，能够组织并指导一些社会大众健身活动。</p> <p>2、全面提高身体素质，提高自身的健康水平。</p>	3 4

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 武术理论

学时数：6

第一节 概述

一、武术的概念、特点和作用

二、武术内容与分类

教学目标：

1、本章通过讲解武术发展的历史沿革、武术的概念以及特点和作用等。使学生了解武术基本理论知识。

2、讲解武术流派的不同说法，以及现代武术运动的内容与分类等。

教学重点和难点：

重点：武术的特点、作用

难点：武术理论研究

主要教学内容及要求：

了解：使学生了解武术基本理论知识。

理解：竞技武术的特征；竞技武术的价值。

第二节 教学与裁判法

一、武术教学

二、武术竞赛的组织与裁判

教学目的：

1、通过讲解、示范与练习，使学生学习、掌握武术不同技术、技法的运动特点、运动规律，并达到一定的运动训练水平。

2、通过对武术竞赛规则与裁判法的学习和实践，培养学生组织武术竞赛和担任武术裁判工作的实际工作能力。

教学重点和难点：

重点：武术教学法理论知识；武术比赛规则与裁判法。

难点：武术教学法知识在实践中的运用；比赛规则与裁判法的实际操作。

主要教学内容及要求：

了解：1、让学生了解武术的教学特点；了解武术常用动作术语以及对动作的要求。

2、让学生了解武术竞赛的组织与方法。

理解：武术教学的特点；竞技武术的竞赛内容和方法。

第二章 学习武术基本功

学时数：12

教学目的：掌握武术基本功和基本动作

教学重点和难点：武术基本功的练习方法与运用

主要教学内容及要求：主要教学内容有：压腿、基本手型（拳、掌、勾手）、基本步行（弓步、马步、仆步、歇步、虚步）、基本腿法（正踢腿、单拍脚击响、侧踹腿等）、跳跃以及武术组合动作练习。

教学要求：要求动作规范正确、劲力十足、动作迅猛、刚劲有力，能够掌握学习内容。

第三章 学习简化少林拳

学时数：14

教学目的：通过教学使学生掌握简化少林拳的技术动作、运动原理、了解简化少林拳的动作结构以及技击方法，结合简化少林拳的特点，达到强身健体的目的。

教学重点和难点：掌握简化少林拳技术动作，理解简化少林拳的运动特点。

主要教学内容及要求：预备式、起势、高虚步劈掌、马步左冲拳、弓步插掌、砍掌弓步顶肘、弹腿、弓步盘截拳、弓步架抱拳、抄拳、左右格拳弓步砸拳、并步格拳、弓步反击掌、弓步侧架冲拳、虚步合肘、单拍脚弓步架冲拳、砸拳弓步冲拳、马步冲拳、蹲步砸拳、马步架冲拳、盖跳步仆步切掌、弓步架掌插指、跪步按掌、踹腿马步插指、马步架栽拳、并步抱拳、收势。

教学要求：熟练掌握简化少林拳动作内容，心静意专、节奏分明、劲力十足、动作协调、体现武术精气神。

五、实验教学内容及学时分配（0 学时）无实验

六、课程思政

提高身体素质水平，培养刻苦训练、勇于竞攀的精神，塑造明德尚行、自强不息的意志品质。

七、教材及教学参考书

1.选用教材：

（1）教材：《中国武术教程上册》，邱丕相，人民体育出版社，2004 年 01

（2）教材：《武术套路基础教程》，邱丕相、蔡仲林 总主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社；2010 年 7 月

2.参考书：

（1）《中国武术史》，邱丕相 主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社，2008 年 6 月

（2）《中国武术导论》，邱丕相、蔡仲林 总主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社，2015 年 12 月

3.推荐网站（线上资源）：

- （1）网站名，中国武术协会，网址：www.wushu.com.cn
- （2）网站名，国家体育总局武术管理中心，网址：www.sport.gov.cn/w

八、教学条件

武术表演课程实施所需要软硬条件如下：

- （1）音响、耳麦、互联网录像资料
- （2）体育馆教学场地一块

九、教学考核评价

教学考核评价

- 1.过程性评价：技术考核---简化少林拳全套动作
- 2.终结性评价：论文形式总结练习简化少林拳的心得
- 3.课程综合评价：使学生掌握简化少林拳的教学训练理论与实践知识，全面提升专项技能水平，具有简化少林拳教学训练能力，社会指导能力，组织传播能力和实践创新能力。

武术表演

(Martial arts performance syllabus)

课程基本信息

课程编号: 11102004bh	课程总学时: 32	实验学时: 0	学时: 32
课程性质: 必修	课程属性: 专业类	开设学期: 第 4 学期	
课程负责人: 樊艺勇	课程团队: 樊艺勇、王献斐、	授课语言: 中文	
杨光、杨振华			

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 具有一定武术演练水平、要求力量、速度、柔韧和协调性。先修课程: 武术表演

对后续的支撑: 使学生掌握武术基本技术、拳术组合和器械, 全面发展力量、协调、柔韧等身体素质, 提高专业技术和身体整体健康水平。

主撰人: 杨振华	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
----------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

武术表演课程是河南农业大学体育学院舞蹈表演专业的必修课, 是体育艺术系的核心课程。

本课程是根据我院舞蹈表演专业本科生培养计划, 并结合我院实际情况而指定的一门专业课。通过本学期的武术表演课的学习、能够达到一定的武术套路动作的演练水平。能够全面发展力量、协调、柔韧等身体素质, 提高身体整体健康水平; 培养学生的组织性和团结协作精神、吃苦耐劳, 艰苦奋斗的思想品质以及从事体育教学的事业心和责任心。

二、课程教学的基本要求

- 1、学习和掌握武术的基本功、难度动作;
- 2、演练中体现出武术的“精、气、神”, 和武术套路运动的特点;
- 3、所学武术套路组合和器械能熟练掌握、并能够达到一定的演练水平和技术风格。

三、课程的教学设计

武术表演课程教学采用教师课堂传授与指导、(讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成)、多媒体影音和组合练习相结合的方法, 使学生在课堂中领会到武术的拳种特点和技法的实用性, 本学期通过学习让学生能够掌握住 2-3 个动作组合和少林梅花刀器械套路, 并能够达到一定的演练水平和技术风格。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	<p>一、课程目标</p> <p>1、运动参与目标：引导学生初步了解武术运动，提高学生对武术运动的兴趣，能够积极主动的参与武术练习，具有一定的武术比赛欣赏能力，开阔对中国传统文化的认识。</p> <p>2、运动技能目标：掌握武术运动的基本技术，能够运用武术运动进行健身练习，提高自己的运动能力，提高自己的身体素质</p> <p>3、身体健康目标：能够测试和评价体质健康状况，掌握有效的提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；掌握一些运动损伤的急救及治疗方法；养成良好的生活习惯，形成健康的生活方式。</p> <p>4、心理健康目标：根据自己的实际情况设置武术运动的学习目标，通过参与武术练习能够改善心理状态，克服心理障碍，调整日常生活、学习、工作带来的不良情绪；在运动中能够体验到武术运动的乐趣，保持一个良好的、充满活力的精神状态。</p>	1
2	<p>1、掌握基本的武术基本功、器械运用方法，提高学生武术理论的水平，、掌握基本的运动损伤急救方法，制定课外锻炼计划的方法等。</p>	2
3	<p>1、能够运用武术运动作为健身的主要内容，科学的认识武术的健身原理，能够组织并指导一些社会大众健身活动。</p> <p>2、全面提高身体素质，提高自身的健康水平。</p>	3 4

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 武术教学部分

学时数：15

教学目的：掌握武术基本功和基本动作及拳术动作组合

实践部分：

- 1、教学内容有：直摆性腿法、扫转性腿法、屈伸性腿法；
- 2、弹跳（侧空翻、外摆莲、腾空飞脚、旋风脚）
- 4、武术拳术动作组合（3-4 个）

教学重点和难点：

重点：武术基本腿法的规格、弹跳动作的练习方法。

难点：武术基本功和弹跳动作的动作标准

主要教学内容及要求：要求动作规范、姿势正确、舒展大方、劲力足、弹跳动作要高飘，拳术组合要求在演练中能够达到一定高水平。

了解：使学生了解动作的规范性，弹跳动作的高飘要求

理解：使学生理解弹跳在武术套路中高飘的标准以及动作舒展大方的方法

教学组织与实施：教师讲解并示范动作、学生模仿学习并独立完成动作

第二章 学习少林梅花刀

学时数：17

教学目的：通过教学使学生掌握少林梅花刀的练习风格、动作名称、运动原理、了解少林梅花刀的技击原理，并结合少林梅花刀的风格特点，达到强身健体的教学目的。

教学重点和难点：掌握少林梅花刀的技术动作，体现少林梅花刀的运动特点、演练风格。

主要教学内容及要求：预备势、上步架掌、并步勾手、身振刀、拗势抱刀、穿掌叫脚、二起脚、拉身大势交刀、上步缠头刀、回身裹脑推刀、并步按刀马步劈刀、并步藏刀、前后跳叉步刺刀、左右撩刀、提膝刺刀、刀花回身推刀、连击三刀、转身翻腕、大势架刀、并步刺刀、上步倒刺、上步裹脑刺刀、回身直刺、叫脚裹脑推刀、弓步撩刀、插步反撩、转身挂劈、仆步下砍、架刀前刺、抢背斩马腿、后抢背连劈、起身直刺、滚身刀花、旋风腿劈刀、撤步乌龙探海、抽撤步挂刀扎刀、马步劈刀、扎头刺刀、快攻刀花、虚步藏刀、弓步缠头、并步抱刀、收势、

教学要求：熟练掌握少林梅花刀全套动作以及缠头裹脑的方法、心静意专、节奏分明、劲力十足、动作协调、体现武术精气神。

教学组织与实施：教师讲解并示范动作、学生模仿学习并独立完成动作

五、实验教学内容及学时分配（0 学时）无实验

六、课程思政

在实践操作中，学会设计、组织教学与竞赛，开展教学、健康指导和竞赛活动，提高专业实践操作能力，提升社会责任感，增强传统文化传承的自觉性和创新意识。

七、教材及教学参考书

1.选用教材：

（1）教材：《中国武术教程上册》，邱丕相，人民体育出版社，2004 年 01

（2）教材：《武术套路基础教程》，邱丕相、蔡仲林 总主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社；2010 年 7 月

2.参考书：

（1）《中国武术史》，邱丕相 主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社，2008 年 6 月

（2）《中国武术导论》，邱丕相、蔡仲林 总主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社，2015 年 12 月

3.推荐网站（线上资源）：

（1）网站名，中国武术协会，网址：www.wushu.com.cn

(2) 网站名, 国家体育总局武术管理中心, 网址 : www.sport.gov.cn/w

八、教学条件

武术表演课程实施所需要软硬条件如下:

- (1) 音响、耳麦、互联网录像资料
- (2) 体育馆教学场地一块

九、教学考核评价

教学考核评价

- 1.过程性评价: 技术考核---少林梅花刀整套动作
- 2.终结性评价: 论文形式总结练习少林梅花刀的心得
- 3.课程综合评价: 使学生掌握少林梅花刀的教学训练理论与实践知识,全面提升专项技能水平,具有少林梅花刀教学训练能力, 社会指导能力, 组织传播能力和实践创新能力。

武术表演

(Martial arts performance syllabus)

课程基本信息

课程编号: 11102004ch	课程总学时: 32	实验学时: 0	学时: 32
课程性质: 必修	课程属性: 专业类	开设学期: 第 5 学期	
课程负责人: 樊艺勇	课程团队: 樊艺勇、王献斐、	授课语言: 中文	
	杨光、杨振华		

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 具有一定武术演练水平、要求力量、速度、柔韧和协调性。先修课程: 武术表演

对后续的支撑: 使学生全面掌握武术拳术组合、武术器械组合和武术拳术、器械套路, 全面发展力量、协调、柔韧等身体素质, 提高专业技术和身体整体健康水平。

主撰人: 杨振华 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

武术表演课程是舞蹈表演专业学生必修课程。

武术表演课程是体育学院舞蹈表演专业核心课程之一。武术是以技击动作为主要内容, 以功法、套路和搏斗为运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。它是经历了漫长的历史过程而形成的内容丰富精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的我国特有的体育文化形态, 与我国传统文化的诸多方面有着密切的联系, 是中国传统文化的重要组成部分。是对武术教学、训练、竞赛、表演实践进行科学的指导与服务。

二、课程教学的基本要求

通过武术表演课程的教学, 使学生掌握有关武术的一般理论、方法与手段, 提高社会体育专业学生的社会竞争力, 提高武术教学质量, 检查教学效果, 为今后从事武术专业训练或业余训练工作打下一定的基础。

基本要求:

- 1、学习和掌握武术基本功、弹跳、难度动作、难度组合、拳术动作组合、器械动作组合;
- 2、在演练中要体现出武术的“精、气、神”技术特点和拳种风格;
- 3、所学武术拳术动作组合和器械动作组合都能熟练掌握、并能够达到一定水平。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

武术表演课程教学采用教师课堂传授与指导、（讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成）、多媒体影音和组合练习相结合的方法，使学生在课堂中领会到武术的拳种特点和技法的实用性，本学期通过学习让学生能掌握拳术、器械组合+弹跳难度组合各2个，同时学习少林十三枪的全套动作。希望通过反复的训练能够达到高水平的演练风格和技术特点。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	一、课程目标 1、运动参与目标：引导学生初步了解武术运动，提高学生对武术运动的兴趣，能够积极主动的参与武术练习，具有一定的武术比赛欣赏能力，开阔对中国传统文化的认识。 2、运动技能目标：掌握武术运动的基本技术，能够运用武术运动进行健身练习，提高自己的运动能力，提高自己的身体素质 3、身体健康目标：能够测试和评价体质健康状况，掌握有效的提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；掌握一些运动损伤的急救及治疗方法；养成良好的生活习惯，形成健康的生活方式。 4、心理健康目标：根据自己的实际情况设置武术运动的学习目标，通过参与武术练习能够改善心理状态，克服心理障碍，调整日常生活、学习、工作带来的不良情绪；在运动中能够体验到武术运动的乐趣，保持一个良好的、充满活力的精神状态。	1
2	1、掌握基本的武术基本功、器械运用方法，提高学生武术理论的水平，、掌握基本的运动损伤急救方法，制定课外锻炼计划的方法等。	2
3	1、能够运用武术运动作为健身的主要内容，科学的认识武术的健身原理，能够组织并指导一些社会大众健身活动。 2、全面提高身体素质，提高自身的健康水平。	3 4

四、理论教学内容及学时分配（32学时）

第一章 武术教学

学时数：15

教学目标：

掌握武术基本功和基本动作及拳术动作组合

教学重点和难点：武术腿法组合、弹跳难度加大、拳术和器械动作组合难度提升、增加高水平的动作组合和高难度的弹跳组合配置学习。

重点：武术腿法组合、弹跳动作的起跳动作的方法

难点：弹跳空中动作的舒展

主要教学内容及要求：要求动作规范、姿势正确、舒展大方、劲力足、爆发力强、摆头猛、瞪眼大、气势足的特点；弹跳动作完成时要求“高、新、美、尖、飘”；拳术和器械组合演练中+难度组合练习时要求稳、准、狠、猛、狂的演练风格，来达到高标准的演练要求。

了解：使学生了解拳术动作组合、器械动作组合与弹跳相结合的方法。

理解：动作组合和弹跳连接点，以及组合编排的要点。

第二章 学习少林十三枪

学时数：17

教学目的：通过教学使学生掌握少林十三枪的技术动作、运动原理、了解少林十三枪的动作结构以及技击方法，结合少林十三枪的特点，达到强身健体的目的。

教学重点和难点：掌握少林十三枪的全套动作，理解少林十三枪的运动特点。

主要教学内容及要求：起势、.单掌合十、虚步亮枪、弓步扎枪、弓步崩枪、平衡扎枪、弓步拦枪、弓步扎枪、弓步扎枪、转身屈蹲、撤步扎枪、马步按枪、弓步扎枪、弓步扎枪、弓步扎枪、仆步戳把、马步按枪、提膝崩枪、弓步背枪、弓步崩枪、弓步扎枪、弓步下扎枪、后撤步扎枪、马步扎枪、弓步扎枪、马步背枪、侧踹扎枪、绞枪提膝、弓步背枪、收势、

教学要求：熟练掌握少林十三枪动作内容以及拦、拿、扎枪术动作方法、心静意专、节奏分明、劲力十足、动作协调、体现武术精气神。

教学组织与实施：教师讲解并示范动作、学生模仿学习并独立完成动作

五、实验教学内容及学时分配（0 学时）无实验

六、课程思政

掌握传统武术的方法和劲力特点，提高技能水平，在践行和训练中，增强“修身、齐家、治国、平天下”的家国情怀意识，培养爱国主义精神。尚武崇德精神承载了中华文化的核心内涵，是长久以来先贤对习武者的伦理规范及实践准则的统一。

七、教材及教学参考书

1. 选用教材：

（1）教材：《中国武术教程上册》，邱丕相, 人民体育出版社，2004 年 01

（2）教材：《武术套路基础教程》，邱丕相、蔡仲林 总主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社；2010 年 7 月

2. 参考书：

（1）《中国武术史》，邱丕相 主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社，2008 年 6 月

(2) 《中国武术导论》，邱丕相、蔡仲林 总主编，（普通高等学校民族传统体育专业主干教材），高等教育出版社，2015 年 12 月

3. 推荐网站（线上资源）：

(1) 网站名，中国武术协会，网址：www.wushu.com.cn

(2) 网站名，国家体育总局武术管理中心，网址：www.sport.gov.cn/w

八、教学条件

武术表演课程实施所需要软硬条件如下：

(1) 音响、耳麦、互联网录像资料

(2) 体育馆教学场地一块

九、教学考核评价

教学考核评价

1. 过程性评价：技术考核——少林十三枪全套动作

2. 终结性评价：论文形式总结练习少林十三枪的心得

3. 课程综合评价：使学生掌握少林十三枪的教学训练理论与实践知识，全面提升专项技能水平，具有少林十三枪教学训练能力，社会指导能力，组织传播能力和实践创新能力。

啦啦操

(Cheerleading)

课程基本信息

课程编号: 11102003ah/bh 课程总学时: 64 实验学时: 0 学时
课程性质: (必修) 课程属性: (基础类) 开设学期: 第 5 .6 学期
课程负责人: 王慧 课程团队: 杨岚, 赵佳慧, 授课语言: 汉语

戴雨露

适用专业: 体育学院艺术系舞蹈表演专业

对先修的要求: 健美操, 中国民族民间舞, 体育舞蹈等课程奠定了学生基本素质

对后续的支撑: 提升学生教学, 组织赛事综合素质, 为实习做好充分准备

主撰人: 王慧 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程是河南农业大学体育学院体育艺术系表演专业的必修课之一,属于基础类课程。本校以舞蹈啦啦操教学为主。通过本门课程的学习,使学生初步掌握校园啦啦操的基本理论、基本技术和基本技能,掌握动作编排的基本原则,培养学生的表演能力、教学能力和编排能力,使学生能够独立承担啦啦操的教学、训练、竞赛等组织工作,适应社会需要。该课程遵循了安全性、健身性、时尚性、娱乐性、艺术性的五大原则。教学过程中贯彻“以德育人”,结合促进大学生素质教育和校园体育文化建设为目的,教育学生热爱体育教育事业,树立明确的学习目标。培养良好的体育道德、集体主义、社会主义、爱国主义精神;培养学生创新精神、积极向上、团结自信、相互包容的理念;在和谐、友爱的运动环境中感受集体的温暖和情感的愉悦,树立良好的主人翁责任感,形成健康的生活方式。

二、课程教学的基本要求

1. 理论知识方面: 了解校园啦啦操运动发展概况与趋势,熟知啦啦操运动的比赛方法与特点。
2. 技术技能方面: 在执行教学大纲的同时,根据啦啦操本项目发展的趋势和特点,及时更新教学内容、充实新内容,以保持教材内容的先进性。注重能力培养并贯穿整个教学当中,运用多种教学方法和手段,充分发挥学生的学习积极性,通过分层教学和实习创编以及考核、表演、比赛、参与竞赛组织和社会实践等,使理论与实践相结合,开阔视野,为学生创造提高专业能力的

机会，培养学生具有体育教师、教练工作者的基本素质和技能，有一定的科研能力。

三、课程的教学设计

1、以啦啦操时尚体育项目为课堂元素，充分展示大学生健康活力、积极向上的生活和学习、情感态度；为更快更好地普及这一新兴体育项目做出尝试和努力；

2、每节课根据技能学习的流程分为清晰的三个小部分：基础学习部分、能力拓展部分、自我挑战部分。这三个部分的目标分别是：打牢基础、小集体技能提升与简单创编、技能与队形变换以及新授动作造型创编的整体融合；分阶段完成教学目标。

3、课堂中，啦啦操的基本元素和不同节奏的音乐贯穿了整个教学过程，紧扣啦啦操教学主题，有效提高啦啦操技能素养。

4、采用小群体教学，培养学生积极思考、团结协作、集体创新的能力。采用现代教育技术和设问式、启发式以及自主探究式等教学方法，不断地激发学生的思考能力、启发学生的智慧、挖掘学生的创造力，使传统而简单的技能传授成为学生“体商、智商、情商”的高度融合过程；

5、教法特点： 教师教授过程张弛有度，突出重点，强调思考；多点示范；镜面示范与正面示范相结合；一般教授与自主探究相结合；设问式、启发式教学贯穿其中；多媒体视频与纸质动作图解讲解、教师示范讲解相结合；多种示范手段相结合；练习节奏由慢到快，循序渐进；融入竞争因素，体验体育精神；评价以正面评价为主，提高学生的学习积极性；

6、和谐体育、终身体育、主观体育等体育思想贯穿课堂过程。

四、教学内容及学时分配（64 学时）

第一章 啦啦操的基础知识

学时数：2

第一节 啦啦操运动的发展史 1 学时

教学目的：使学生了解啦啦操运动的基本理论知识及赏析大型啦啦操比赛和表演

教学重点和难点：啦啦操基本编排方法与比赛评分规则

主要教学内容及要求：

了解：了解啦啦操运动的起源，发展及国内外发展现状

理解：舞蹈啦啦操和技巧啦啦操的区别及各个类别的项目特征

掌握：啦啦操基本编排方法及评分规则

第二节 啦啦操视频赏析 1 学时

教学目的：通过视频赏析使学生认识啦啦操运动的项目特征

教学重点和难点：啦啦操运动不同风格的要赏析

主要教学内容及要求：

了解：不同风格啦啦操的项目特征

理解：不同风格啦啦操的技术特征

掌握：如何欣赏判定一套成品啦啦操的优劣及编排看点

第二章 全国校园啦啦操规定动作

学时数：58

第一节 啦啦操基本手位，基本步伐 2 学时

教学目的：通过基本手位和基本步伐的学习，使学生初步了解啦啦操的技术特点，为成套规定动作的学习打下坚实基础，为团队创编积累编排元素。

教学重点和难点：基本手位及基本步伐的发力方式及运动轨迹

主要教学内容及要求：

理解：啦啦操基本动作的发力方式

掌握：啦啦操 32 个基本手位和基本步伐

第二节 啦啦操规定动作及创编 56 学时

教学目的：通过学习啦啦操规定动作（花球啦啦操-第 5 学期，爵士啦啦操-第 6 学期），使学生掌握啦啦操基本技术特点，培养学生身体意识、创新意识、良好意志品质和团结协作精神。

教学重点和难点：规定动作中出现的难度动作组合的掌握及动作创编

主要教学内容及要求：

了解：啦啦操发力技术要点（速度，力量）

理解：啦啦操编排原则与难度动作完成技巧

掌握：全国校园啦啦操规定动作——青年组花球套路（第 5 学期）

全国校园啦啦操规定动作——青年组爵士套路（第 6 学期）

熟练掌握：编排技巧在啦啦操动作组合中的合理应用

第三章 技术考核

学时数：4

第一节 啦啦操规定动作（花球啦啦操/爵士啦啦操）考核及团队创编

教学目的：检验学生的表演能力、教学能力和编排能力

教学重点和难点：对规定动作（花球啦啦操/爵士啦啦操）进行合理分解，再编排创新能力的培养

主要教学内容及要求：

掌握：校园啦啦操规定动作（花球啦啦操/爵士啦啦操）

熟练掌握：以校园啦啦操规定套路为基础，团队小组进行再创编小品展示。

五、使用教材

1. 选用教材：

（1）2016 版全国啦啦操规定动作 DVD+CD+图解—（国家体育总局体操运动管理中心审定），南京音像出版社，2016 年

（2）2021—2024 周期全国啦啦操竞赛规则（最新版）国家体育总局审定，南京音像出版社，2021

2. 参考书：

（1）啦啦操运动. 马鸿韬. 高等教育出版社， 2009

（2）啦啦操教程. 王洪. 人民体育出版社，2013

（3）啦啦操运动. 李育林，李亚楠. 高等教育出版社, 2021

3. 推荐网站：

（1）CCA 全国啦啦操官网，网址：WWW.ccachina.org

六、教学条件

1. 舞蹈健身房一间；
2. 音乐功放设备、多媒体或小白板；
3. 舞蹈道具-花球多只，健身器材室一间
- 4、具有啦啦操资格证的教师 1-3 名。

七、教学考核评价

其课程遵循了安全性、健身性、时尚性、娱乐性、艺术性的五大原则。课程结构更加符合高校体育教学，使现代体育教学有所创新、有所突破。为高校体育课程设置开创出新的领域，适应社会需要和学生的需求。

体育科学研究方法

Scientific research method of sports teaching

课程基本信息

课程编号: 11092003

课程总学时: 40

实验学时: 学时

课程性质: 必修

课程属性: 基础类

开设学期: 第二学期

课程负责人: 张卫东

课程团队: 丁静雯、王慧

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 舞蹈表演概论、体育概论、体育统计学 体育测量与评价

对后续的支撑: 体育科研、毕业论文

主撰人: 张卫东

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

体育科学研究方法课程是体育各专业的一门必修基础课。体育科学研究的方法分类按研究课题的性质分类,可分为基础研究、应用研究和发展(开发)研究、基础研究、应用研究和发展(开发)研究。它们是相互联系、相互促进、相互制约的,他们共同组成了类别齐全、结构完整、理论与实践相互交融的体育科学研究的内容体系。同时,体育科学研究是科学研究的形式之一,是以体育现象为研究对象,以科学的态度运用科学的方法,有目的、有计划地探索体育现象及规律,并指导体育实践的活动和过程。技术性方法与经验方法:包括测量法、调查法、图表法、信息采样技术和高速录像系统等。具体学科方法:以研究对象的客观规律的认识为基础,以相应学科的理论为依据解释与预测未来。

通过课堂的讲授学习、典型案例分析和练习,使学生了解体育科学研究工作的基本理论知识,掌握学术论文的写作方法,提高学生的科学素养,培养学生从事体育科学研究的基本技能。

二、课程教学的基本要求

本课程以体育科学研究活动为研究对象,以资料的收集与整理方法、研究计划的制定方法为重点。学生在学完本课程后应达到以下基本要求:

1、理论知识方面:了解体育科学和体育科学研究的概念与意义、特点与发展趋势、内容与分类,掌握体育科学研究的基本程序。了解研究课题的来源,理解选题的原则,掌握选择课题的步骤、方法。了解研究设计的内容,掌握研究计划的制定步骤与方法。

2、实验技能方面：了解资料的收集方法，重点掌握文献综述和调查法。全面了解资料的整理与分析方法，掌握学术论文的基本结构与写作要求。并通过图书馆实践查阅专业论文提高学生写作方法能力。

三、课程的教学设计

1. 教学设计说明

本课程的教学目的是使学生探索和认识体育的本质及其相关领域的实质性联系，使学生通过学习和研究，初步掌握体育科研的基本方法与理论，较好地完成毕业论文的设计与研究工作，运用方法解决实践的简单问题。通过课堂的讲授学习、典型案例分析和课下资料的查找、归纳和练习，使学生了解体育科学研究工作的基本理论知识，初步掌握选题的原则与方法、研究计划的制定方法、资料的收集与整理方法、资料的分析方法、学术论文的写作方法，提高学生的科学素养和培养学生从事体育科学研究的基本技能。运用“理论与实践相结合”的教学方法、采取“由易到难”的教学过程、课程综合评价采用“课后打卡锻炼+课堂竞赛+课程作业+考勤的过程性评价和身体素质测评+专项考试终结性评价的终结性评价”，既符合体育教学规律又符合体育专业能力提高规律，具有较强的实用性和较高的科学性。

2. 课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	<p>1.课程目标与毕业要求是否有效对接？</p> <p>课程目标 1：为学生毕业时，规范、顺利的完成毕业论文了具有一定的启蒙作用。</p> <p>课程目标 2：对学生毕业后，科学的规划、思考和解决问题具有积极地推动作用。</p> <p>2.课程目标是否合理表述？</p> <p>根据体育必修课的相关毕业论文撰写的要求、《课程内容能够保障课程目标的实现，为毕业要求指标点评价提供有效数据。</p>	1
2	<p>例：课程目标 2：通过掌握选题的原则与方法、研究计划的制定方法、资料的收集与整理方法、资料的分析方法、学术论文的写作方法，对提高学生的科学素养，学生毕业后，科学的规划、思考和解决问题具有积极地推动作用。培养学生从事体育科学研究的基本技能。</p>	2

四、理论教学内容及学时分配（40 学时）

第一章 体育科学研究导论

学时数：2

教学目标：通过学习科学研究与体育科学研究、体育科学研究的类型、体育科学研究的任务和内
容、体育科学研究的基本程序和科学研究方法等的教学内容，使学生了解体育科学研究任务，了
解体育科学方法在体育工作中的重要作用，理解掌握体育科学的基本概念和体育科学研究的基本
程序及方法，运用科学研究方法较好地完成毕业论文的设计与撰写。

教学重点和难点：重点是体育科学研究的基本概念和基础程序。难点是科研成果的分类；体育科学研究的类型。

主要教学内容及要求：

了解：体育科学研究的概念、意义、任务和特点，体育科学研究的发展趋势。

掌握：体育科学研究的基本类型和基本程序。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集资料。

第二章

体育科学研究的选题

学时数：4

教学目的：通过学习体育科学研究选题的意义、来源、基本方法、基本程序、原则、存在的主要问题等教学内容，使学生了解如何选题。

教学重点和难点：重点是课题的来源；选题原则。难点是研究课题选择的基本程序；选题存在问题。

主要教学内容及要求：

了解：选择课题的意义、课题的来源、课题选择的原则、课题选择的方法、课题选择的程序。

掌握：课题选择的基本理论与方法。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集阅读相关资料。

第三章

体育科学研究设计与计划

学时数：2

教学目的：通过学习体育科学研究假设、体育科学研究设计与研究计划的教学内容，使学生了解研究设计的意义、研究设计的内容，掌握研究计划的制定。

教学重点和难点：研究设计、制定研究计划。研究指标的选择；研究计划中操作定义的建立样本设计。

主要教学内容及要求：

了解：了解研究假设研究设计与研究计划的基本理论。

掌握：研究计划的制定。

选题交流

学时数：2

教学目的：通过选题交流，让同学们发现选题中常见的问题，明确假设在研究中的意义。

教学重点和难点：锻炼同学们发现问题的能力。

主要教学内容及要求：

以班级为单位汇总并上交选题，集体学习选题情况，然后采用自荐或推选的形式，汇报者围绕选题从哪里来？为什么选择这个题目？选题前参考了哪些文献？目前研究状况及自己的研究假设等5个方面问题的汇报使同学们进一步明确如何选题，如何进行研究设计。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集阅读相关资料。

第四章 文献法

学时数：4

教学目的：通过学习文献的特点、文献的类型、文献的检索文献的阅读、文献的积累、文献综述的教学内容，使学生了解文献的特点、文献的类型、文献的阅读方法基础上，掌握互联网体育资源检索的基本方法，掌握文献积累方法，能够撰写文献综述。

教学重点和难点：文献检索的步骤与方法；文献综述。互联网资源的搜索；文献综述的基本要求科学研究方法和体育科学研究方法。

主要教学内容及要求：

了解：文献的基本类型，正确认识文献法的特点。

理解：体育文献检索的步骤与途径。

掌握：互联网体育资源检索的基本方法，懂得文献积累的方法。

熟练掌握：撰写文献综述。

教学组织与实施：课堂教学介绍，学生分组讨论，课下搜集相关资料。

文献法作业展示

学时数：2

教学目的：通过自主选题，查找相应资料，进一步熟悉文献的检索方法和文献综述的写作过程。

教学重点和难点：锻炼同学们运用文献方法的能力。

主要教学内容及要求：

提前安排任务，通过检索、阅读、撰写 2000 字左右的文献综述。要求结合之前所学原则和方法，能够正确使用文献综述的格式。

第五章 观察法

学时数：2

教学目的：通过学习观察法的特点与分类、观察的基本程序、观察的计划的制定的教学内容，使学生了解文献的基本类型，掌握观察法的基本程序，熟悉观察计划的制定方法。

教学重点和难点：观察的设计的整理。观察计划的设计。

主要教学内容及要求：观察的设计的整理。观察计划的设计。

了解：在什么样的条件下如何运用观察法了解文献的基本类型和正确认识观察法的特点。

理解：理解熟悉观察计划的制定方法。

掌握：观察法的基本程序。

熟练掌握：观察计划的设计。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论。

第六章 调查法

学时数：4

教学目的：通过学习问卷调查法（设计作业）、专家调查法、访谈法的教学内容，使学生了解问卷调查法；掌握问卷设计方法和专家调查法的基本程序，熟悉访谈法应注意的问题。

教学重点和难点：调查问卷的结构与设计；专家法的基本程序。问卷效度和信度；访谈的技巧。

主要教学内容及要求：

了解：访谈法应注意的问题。

理解：调查法的基本程序。

掌握：问卷调查的基本方法。

熟练掌握：调查问卷的结构与设计、效度和信度的检验。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集阅读相关资料（问卷调查表，访谈目录）。

观察、调查作业展示

学时数：2

教学目的：通过自主选择观察调查内容，发现观察中要做的准备及观察方案的制定，了解调查问卷设计要遵循的一些原则。

教学重点和难点：锻炼同学们掌握研究方法的能力。

主要教学内容及要求：

按班级形式布置任务，小组研究确定观察、调查内容，根据方案明确分工，制作 PPT 汇报观察、调查作业。要求要结合体育专业特点，结合时代特点进行。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集资料。

第七章 实验法

学时数：2

教学目的：通过学习实验法的特点与类型、实验的基本要素、实验设计的基本程序、常用实验设计、误差及其控制的教学内容，使学生了解实验法的特点和类型，理解熟悉实验的各基本要素在实验中的作用及掌握常用的几种实验设计方法。

教学重点和难点：实验设计、误差的控制。多因素实验设计。

主要教学内容及要求：

了解：实验法的特点和类型。

理解：实验的各基本要素在实验中的作用。

掌握：常用的几种实验设计方法。

熟练掌握：实验法的基本要素、实验设计的基本程序

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集资料。

第八章 体育科学研究资料的整理与分析

学时数：4

教学目的：通过学习体育科学研究资料的整理、研究资料的图表绘制、体育科学研究资料的分析教学内容，使学生了解定量资料的统计方法，学会 SPSS 统计软件的使用，掌握定性资料和定量资料的整理方法，学会定性资料的逻辑分析方法。

教学重点和难点：定性资料、定量资料的整理方法。定性资料的分析方法。

主要教学内容及要求：

了解：定量资料的统计方法，学会 SPSS 统计软件的使用。

掌握：定性资料和定量资料的整理方法。

熟练掌握：定性资料和定量资料的逻辑分析方法。

教学组织与实施：课堂教学、演示，分组讨论，课下搜集资料，尝试统计软件的操作。

第九章 体育科学研究论文的撰写与评价

学时数：4

教学目的：通过学习体育科学研究论文的类型及特点、体育科学研究论文的基本结构与写作要求、体育科学研究论文的评价、体育科学研究论文的报告与答辩的教学内容，使学生了解体育科学论文的类型及特点；体育科学研究论文的基本结构与写作要求，毕业论文报告答辩及论文评价；体育科学论文的撰写及毕业论文报告与答辩的基本要求与方法。

教学重点和难点：体育科研论文的特点，体育科研论文的结构。体育科研论文题目要素的划分，论文评级方法。

主要教学内容及要求：

了解：体育科学论文的类型及特点。

理解：体育科学研究论文的基本结构与写作要求。

掌握：毕业论文报告答辩及论文评价。

熟练掌握：体育科学论文的撰写及毕业论文报告与答辩的基本要求与方法。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集资料（会议论文要求、毕业论文结构）。

第十章 体育科学研究者的科学素养

学时数：2

教学目的：通过学习科学素养概述、体育科学研究与科学态度、体育科学研究与学术道德规范等的教学内容，使学生了解体育科学研究工作对科研人员的基本要求；熟悉体育科研人员自身应具备的科学态度、道德修养和知识与智能结构。

教学重点和难点：科学素养的内容、科研道德的培养。体育科学研究的科学态度。

主要教学内容及要求：

了解：体育科学研究工作对科研人员的基本要求。

理解：体育科研人员自身应具备的科学态度。

掌握：体育科学研究与学术道德规范。

熟练掌握：知识与智能结构。

教学组织与实施：课堂教学，分组讨论，课下搜集资料。

论文作业展示

学时数：2

教学目的：通过 3000 字左右小论文展示，使同学们初步了解论文格式及写作要求，并通过集体提问的方式初步体验论文答辩过程。

教学重点和难点：掌握论文撰写格式及写作要求。

主要教学内容及要求：

按班级为单位上交作业，采用自荐和他荐及布置任务的形式进行论文汇报，制作 PPT 进行汇报，同学们围绕研究内容及撰写要求进行提问，初步锻炼同学们临场应变能力。要求善于发现问题及解决问题。

五、课程思政

（在课程教学过程中将政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养等思政元素融入专业教育，并举例说明）

六、教材及教学参考书（教材的选用应符合教育部和学校教材选用规定，教学资源丰富多样，体现思想性、科学性与时代性）

六、使用教材

1、选用教材：

《体育科学研究方法》，黄汉升编著，高等教育出版社，2015 年

2、参考书：

- （1）体育科学研究方法（第二版）. 黄汉生. 高等教育出版社，2006 年
- （2）社会研究方法教程（重排版）. 袁方. 北京大学出版社出版社，2013 年
- （3）体育科学研究方法. 体育科研方法编写组. 高等教育出版社，1999 年
- （4）体育科学研究方法. 张力为. 高等教育出版社，2002 年
- （5）实用体育科研方法. 骆秉全. 民族出版社，2003 年
- （6）体育科研概论. 周登嵩. 北京体育大学出版社，1995 年
- （7）学校体育科研. 何敏学，容仕霖. 高等教育出版社，2001 年

3. 推荐网站（线上资源）：

- （1）中国学校体育网 <http://www.schoolsports.com.cn/>
- （2）国家精品课程资源网 <http://www.jingpinke.com/>
- （3）中国体育科学学会 <http://www.csss.cn/>

七、教学条件

本课程主要在多媒体教室里进行。

八、教学考核评价

1. **过程性评价：**课后作业 10%+小论文 10%+小组学习讨论 10%+考勤 10%=过程性评价 40%
2. **终结性评价：**论文设计 30%+非标准答案考试 30%=终结性评价 60%
3. **课程综合评价：**过程性评价 40%+终结性评价 60% =课程综合评价 100%

芭蕾舞基训

(Ballet Foundation Training)

课程基本信息

课程编号: 11102012h

课程总学时: 32 学时

实验学时: 0 学时

课程性质: 必修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 2 学期

课程负责人: 丁静雯

课程团队:

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 无

对后续的支撑:《芭蕾舞基训》是各类舞蹈训练的基础。通过系统的训练方法可提高训练成效, 夯实学舞者的舞蹈基本功, 增强舞者身体的柔韧性、稳定性及协调性, 为今后中国民族民间舞及现代舞的跳、转、翻等高难度舞蹈技巧打好坚实的基础, 是舞蹈学习中的重中之重。

主撰人: 丁静雯

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

1.教学理念: 本课程遵循由浅入深、由表及里、循序渐进的舞蹈教学规律, 通过口传身授, 利用科学性、系统性、规范性的教学理念进行训练, 完成自身教学体系的构建与融合, 增强学生身体的柔韧性、稳定性及协调性, 保证学生的舞蹈表演基础。

2.课程性质: 专业必修课

3.教学目标: 芭蕾舞基训是一门基本能力训练课程, 是各类舞蹈训练的基础, 也是学生在舞蹈学习中强化基本功、提升舞蹈气质与舞姿形成的关键。本课程主要以训练学生开、绷、立、直, 强调自身动作的规范性与协调性为重点教学目标。通过本课程的学习可以解放肢体, 训练学生身体各部分肌肉能力, 改变学生原有的自然体态, 增强艺术气质, 塑造舞者形态美。并且, 芭蕾舞基训的学习是舞者获得技术、技能和统一规范动作形态的必要途径。

4.教学任务: 芭蕾基训在舞蹈专业学习中是一门基本能力训练课, 是包括芭蕾舞在内的各类舞蹈教学的基础, 更是舞者学习舞蹈前期必须要接触并掌握的重要训练之一, 其训练包含的科学性、系统性、规范性是其他种类训练无法相提并论的。通过芭蕾基训, 可以训练舞蹈演员身体各部分肌肉能力, 改善舞蹈演员原有的自然体态, 达到解放肢体的效果, 从而塑造优美、挺拔、修长、舒展的身体形态, 在肌肉控制、舞蹈技术技巧表演、舞蹈组合流畅性掌控等方面起着非常重要的作用。

二、课程教学的基本要求

1.理论知识方面：掌握相关芭蕾舞基训的基础理论知识，包括芭蕾舞的历史文化、宗教文化、地域文化、民俗文化、舞蹈文化等一系列与芭蕾舞相关的知识，以及该舞蹈的训练方法、能力要求、教学规律，结合芭蕾舞教学法，通过理论与实践相结合的学习方法，更清晰认识芭蕾基训的概念，使得学生掌握所学课程的基本信息，了解其在所学专业领域的地位及所发挥的功能。

2.实验技能方面：教师在课前应根据授课对象的实际情况和教材内容，认真分析制定出科学合理的教学计划，并采用有效的教学方法和手段，授课过程中的语言讲解及动作示范应准确、严谨，及时解决学生在课堂中遇到的问题，课后积极组织复习，帮助学生掌握课程内容。明晰学习本课程的意义及目的，以及要点难点。通过一学期的学习，学生应熟练掌握芭蕾舞基训的手位、脚位、上肢、躯干等部位的基本姿势,寻找肌肉外旋、延伸的运动感觉,为进一步促进舞蹈表演专业学习打下良好的基础。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

(1) 课前对教材进行分析，根据课程标准要求，分析每节教材内容在整个课程标准中和每个模块中的地位和作用。分析学生已有的认知水平和能力状况；分析学生存在的 learning 问题，分析学生的学习需要和学习行为。根据分析确定教学目标；确定能力、方法培养目标及其教学实施策略；确定引导学生情感、态度、价值目标的教学选点及其教学实施策略。

(2) 教学过程中，课前设计引入学生进行课前准备和探讨的方案；教学中采用多种教学手段和方法，突出学生的主体地位，从学生的问题出发营造教学情境，设计教学问题并引导学生探究、解决问题。

(3) 课后评价出每节课的教学设计的实施结果，通过学生反馈，对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	思想道德与职业素质目标： 1.具有良好的文化素养和艺术修养；2.树立正确学习观、意识到不断自我完善和接受教育的重要性；3.具有健康的体魄和健全的心理素质。	1、2、6
2	知识目标： 1.正确认识和把握舞蹈表演的性质、价值和目标；2.重视理论联系实际，积极介入舞蹈艺术活动，掌握舞蹈表演的艺术内涵；3.能够运用舞蹈表演等课程所学的技能、知识、方法，解决舞蹈表演及教学中出现的具体问题，提出独到的、具有一定创新性的解决思路与方案，并付诸实施。	3、4、5、7

3	能力目标： 1.具备良好的从事舞蹈活动所需的身体能力和专业能力，主要包括舞台表现能力、舞蹈力量能力、柔韧能力、速度能力、灵敏能力、技术能力；2.具备较好的从事舞台实践表演的专业能力；3.能够完整、准确地表演不同风格的作品，开拓艺术视野。	2、4
---	---	-----

四、教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 站姿与手位

学时数：8

教学目标：通过科学、系统的站姿与手位的练习，让学生对芭蕾基础训练有一个初步的概念，并在以后的学习中，能够熟练地将动作灵活运用在所有舞蹈中。纠正改变学生自身不良姿态和形体，提高其肢体的协调性、柔韧性、灵活性及稳定性。

教学重点：正确的体态、手位及脚位。

教学难点：

- （1）掌握身体的直立；
- （2）手位中两臂的延伸技巧。

主要教学内容：

第一节：躯干与方向

- （1）站姿：分为扶把训练和把下训练；
- （2）方向：教室的 8 个点 enface（正面），epaulement（头和肩的位置），endehors、endedans（向外和向里），croise 和 efface（交叉和敞开）。

第二节：手位、脚位、舞姿

- （1）手位：一、二、三、四、五、六、七位手；
- （2）脚位：一、二、三、四、五位脚；
- （3）舞姿：第一、第二、第三、第四 Arabesque 阿拉贝斯克舞姿。

教学要求：掌握芭蕾的基本站姿及基本体态，要求学生熟悉正确的舞蹈方位和头肩动作方向的准确性及规范性。在保证动作规范性及准确性的基础上，要求站姿和身体方向与所有手位、脚位、舞姿做到协调配合。

教学组织：课堂讲授，动作示范，课后作业

教学实施：1.讲解动作：遵循循序渐进的教学规律，由浅入深、由易到难、由简至繁地进行知识与技能的教学。无论是教授新动作，还是复习老动作，都要通过对该动作进行详细讲解、分析，如

动作名称、动作要领、动作规格和动作标准。

2.传递知识：通过“口传身授”进行互动教学,使口传与身授之间相互联系、渗透，示范动作要规范、准确。对待不同程度、不同班级的学生要做到因材施教，善于总结教学经验，提升自身的专业素质，达到良好的教学效果。

3.动作示范：在舞蹈教学过程中，教师做出高规格高要求的动作进行示范教学就重中之重，只有标准的动作示范，学生才能在学习过程中领悟到最专业的舞蹈技术与体验。

第二章 把杆训练

学时数：14

教学目标：扶把训练不仅能培养学生规范的舞蹈姿势和动作姿态，而且能有效地锻炼身体各部位基本控制能力、表现能力，尤其是对发展下肢能力以及躯干部位的柔韧性、平衡能力有重要作用。在扶把训练时应当严格地遵守科学合理的舞蹈训练原理来进行有效训练。

教学重点：脚下的外开，髋关节的外旋，腿部的延伸及身体软开度。

教学难点：在保持稳定性的同时，注意上身的直立和手臂的放松。

主要教学内容：

第一节：Battement tendu（双手扶把）

- （1）一位向旁擦地
- （2）一位向前、向后擦地
- （3）用 4 / 4、2 / 4 的音乐进行分解练习

第二节：Plie（dimi/grand）（半蹲、深蹲）

- （1）demi plie（半蹲）、grand plie（深蹲）
- （2）先练习一、二、五位，再联系四位
- （3）用 2 / 4、3 / 4、4 / 4 的音乐进行分解练习

第三节：Battement tendu（五位擦地）

- （1）以旁、前、后的顺序进行训练
- （2）先双手扶把，再单手扶把
- （3）用 4 / 4、2 / 4 的音乐进行分解练习

第四节：Battement tendu jete（filc-flac）（小踢腿）

- （1）先练前、后腿，再练旁腿
- （2）用 4 / 4、2 / 4 的音乐进行分解练习

第五节：Rond de jambe

- （1）动力脚从前划到旁，从旁划到后（1/2 圈）

(2) 动力脚从后划到旁, 从旁划到前 (1/2 圈)

(3) 用 3 / 4 的音乐进行分解练习

第六节: Battement fondu (单腿蹲) (en dehors/en dedans 向外向内)

(1) 根据前腿、旁腿、后腿的顺序训练

(2) 用 2 / 4、3 / 4 的音乐进行分解练习

第七节: Releve(半脚尖)

(1) 双脚立半脚尖练习

(2) 单脚立半脚尖练习

(3) 练习一、二、五位的立半脚尖

第八节: Adagio (控制)

(1) 踢搬控腿

(2) 腿高于 90 度

(3) 用 2 / 4、3 / 4、4 / 4 的音乐进行分解练习

第九节: Grand battement jete (大踢腿)

(1) 腿部力度和速度的训练

(2) 用 2 / 4、3 / 4、4 / 4 的音乐进行分解练习

教学要求: 要求学生掌握并能自如的把所学知识融入舞蹈运动中,理解 Battement 动作的训练目的,要注意动作的各种不同节奏性质的变化,及动作不同节奏的训练效果。从而渐渐掌握在保持芭蕾舞身体的基本形态基础上进行腿部的一系列动作的训练。

教学组织: 课堂讲授, 动作示范, 课后作业

教学实施: 1.讲解动作: 遵循循序渐进的教学规律, 由浅入深、由易到难、由简至繁地进行知识与技能的教学。无论是教授新动作, 还是复习老动作, 都要通过对该动作进行详细讲解、分析, 如动作名称、动作要领、动作规格和动作标准。

2.传递知识: 通过“口传身授”进行互动教学,使口传与身授之间相互联系、渗透, 示范动作要规范、准确。对待不同程度、不同班级的学生要做到因材施教, 善于总结教学经验, 提升自身的专业素质, 达到良好的教学效果。

3.动作示范: 在舞蹈教学过程中, 教师做出高规格高要求的动作进行示范教学就重中之重, 只有标准的动作示范, 学生才能在学习过程中领悟到最专业的舞蹈技术与体验。

第三章 把下训练

学时数: 10

教学目标：培养学生规范的舞蹈姿势和动作姿态，有效地锻炼身体各部位基本控制能力、表现能力，发展下肢能力以及躯干的平衡能力。在脱把训练时应当强调重心的转换，严格地遵守科学合理的舞蹈训练原理来进行有效训练。

教学重点：动作的稳定性、连贯性训练及小跳脚下的灵活性。

教学难点：注意主力腿和动力腿的开绷直；强调技巧的规范性；跳跃训练脚腕、膝盖、腰腹部之间的协调配合。

主要教学内容：

第一节：Arabesque（舞姿）

（1）第一 Arabesque 与第二 Arabesque

（2）第三 Arabesque 与第四 Arabesque

第二节：Petit pirouette（原地转，女生四位、男生二位）

（1）en dehors

（2）en dedans

第三节：Tour chaines（平转）

（1）分解训练（1/2 圈）

（2）连续平转（16—32）

第四节：Saute(小跳)

（1）分别进行一位、二位的跳跃训练

（2）用 2 / 4 的音乐进行分解练习

第五节：Changement de pied（五位小跳）

（1）进行五位交替慢速单一的练习

（2）用 2 / 4 的音乐进行分解练习

第六节：Grand jete（大跳）

（1）Glissade（滑步）

（2）用 3 / 4 的音乐进行分解练习

教学要求：检验学生腿部、膝盖、脚的力度、幅度以及柔韧性、灵活性和稳定性。中间部分的训练结合头、手、身体和脚的配合，规范各部位动作。学生在跳跃动作时躯干间的协调配合，起跳和落地遵守蹲的原则，达到各动作的基本形态要求及动作间的连贯性。

教学组织：课堂讲授，动作示范，课后作业

教学实施: 1.讲解动作: 遵循循序渐进的教学规律,由浅入深、由易到难、由简至繁地进行知识与技能的教学。无论是教授新动作,还是复习老动作,都要通过对该动作进行详细讲解、分析,如动作名称、动作要领、动作规格和动作标准。

2.传递知识: 通过“口传身授”进行互动教学,使口传与身授之间相互联系、渗透,示范动作要规范、准确。对待不同程度、不同班级的学生要做到因材施教,善于总结教学经验,提升自身的专业素质,达到良好的教学效果。

3.动作示范: 在舞蹈教学过程中,教师做出高规格高要求的动作进行示范教学就重中之重,只有标准的动作示范,学生才能在学习过程中领悟到最专业的舞蹈技术与体验。

五、使用教材

1.选用教材:

(1) 理论课教材: 古典芭蕾基础教学法.张玉萍.上海: 上海音乐出版社.2018 年 1 月.

(2) 实验课教材: 古典芭蕾舞基本功训练教程.孟广城.上海: 上海音乐学院出版社. 2018 年 9 月.

(3) 实习指导书: 西方芭蕾史纲.朱立人.上海: 上海音乐出版社.2016 年 2 月.

2.参考书:

(1) 芭蕾舞教学法.蒙小燕.北京:中央民族大学出版社.2006.

(2) 芭蕾术语词典.朱立人.上海: 上海音乐出版社.2003 年 5 月。

(3) 中国舞蹈大辞典.王克芬,隆荫培,徐尔充,冯双白.北京: 文化艺术出版社.2010 年 8 月。

(4) 舞蹈知识手册.隆荫培,徐尔充,欧建平.上海: 上海音乐出版社.1999 年 4 月。

(5) 芭蕾舞及教学论研究[M].李永明.北京: 人民出版社, 2007 年.

3.推荐网站:

(1) 中国舞蹈家协会 <http://www.cdanet.org/>

(2) 中国舞蹈网 <http://www.wudao.com/>

六、教学条件

舞蹈排练专业教室(包括把杆、墙镜)、多媒体音响播放器

七、教学考核评价

1.过程性评价: 本课程考核方式为随堂考试,分三大组(每组十人)进行考核。成绩采用百分制,由平时成绩(学生考勤+学习态度)和技术考核成绩构成。其中:平时成绩包括学生考勤、学习态度,占总成绩的 20%,技术考核占总成绩的 80%。

期末成绩考核标准,将分别从把上训练、把下训练、技术技巧三方面对学生进行综合考核,

基本要求包括：1、在组合动作规范完成的基础上，有基本的软开度、灵活度和稳定性；2、能在音乐的伴奏下流畅、协调地完成各训练组合的考核；3、能展示单一旋转、跳跃等技术技巧，有一定的艺术表现力及感染力。

2.课程综合评价：通过学习前的专业基础测试和学习成果测试情况，结合学习过程中拍摄的课堂舞蹈组合视频，依据学生学习的专业发展情况对其进行综合性评价。

体育舞蹈 Ia

(Dance Sport Ia)

课程基本信息

课程编号: 11102007ah 课程总学时: 48 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第3 学期
课程负责人: 冯 伦 课程团队: 王翺、孙雪帆、 授课语言: 中文
王一博
适用专业: 舞蹈表演; 核心
对先修的要求: 具备一定程度舞蹈专业素质和芭蕾基础
对后续的支撑: 为后续的专项技能训练, 提供专业技能和理论的支撑
主撰人: 冯 伦 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程为基础课、核心课程、必修课, 旨在通过体育舞蹈课程的学习, 塑造健美体态, 促进个性发展, 培养良好的心理品质, 增进身心健康全面发展, 通过学习, 使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力, 了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则, 能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力, 使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力, 达到“学好、跳好、教好”的专业能力, 满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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和风度。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、教学内容及学时分配(48 学时)

第一章 体育舞蹈概述

学时数:

4

教学目的: 通过学习体育舞蹈的基本起源、舞蹈的特性, 舞蹈的基本常识、基本术语、发展趋势等, 使学生了解充分学习体育舞蹈过程中的各种要求、规律和舞种特性的理论依据, 为体育舞蹈的学习打下理论基础。

教学重点和难点：

重点是体育舞蹈的特性理解

难点是基本术语的掌握

主要教学内容及要求：

了解：体育舞蹈的基本起源、舞蹈的特性，舞蹈的基本常识

掌握：体育舞蹈的基本术语

第二章 伦巴舞基本步型

学时数：30

教学目的：通过学习伦巴舞一系列核心基本步型，使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及伦巴舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点是伦巴舞一系列核心基本步型

难点是身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容：

1. 伦巴舞移动型舞步：

(1) 基本步 Basic Movement

(2) 库克拉恰斯步 (Cucaracha)

(3) 方形步 (Square Step)

(4) 曲棍步 (Hockey Stick)

(5) 前进、后退走步 (Forward and Backward Walk)

2. 伦巴舞转动型舞步：

(1) 纽约步 New York

(2) 手接手 Hand To Hand)

(2) 定点转步 (Spot Turns

(4) 滑门步 (Sliding Doors)

(5) 阿列曼娜步 (Alemana)

(6) 三个阿列曼娜步 (Three Alemana)

(7) 三三步 (Three Threes)

(8) 闭式扭臀 Close Hip Twist

(9) 分式扭臀 Open Hip Twist (1) 螺旋转步 (Spiral)

要求：

1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。

2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握伦巴舞的运行规律，有较深入的认识。

第三章 伦巴舞基本组合

学时数：14

教学目的：通过学习伦巴舞基本组合，使学生在掌握大量独立的伦巴舞基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：

重点是伦巴舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容及要求:

伦巴舞基本组合教学动作名称:

预备动作—站立旋转—延伸动作—连续旋转接后退交叉罗旋转—弓箭步—切分的前进抑制步转—换脚步接向旁弓箭步—延伸动作—滑门步—向前走步—向前的扭转步至下蹲舞姿—延伸动作—向前抑制步—交叉旋转—原地扭臀—前进螺旋旋转—回退回旋三步转—换脚步—向前的扭臀步—前进转步—前进螺旋旋转—弓箭步旋转至双脚打开—延伸动作—画圆动作—延伸动作

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解;让学生通过练习掌握伦巴舞组合,对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

四、考试方法

技术考试(2学时),成绩计算方法:平时40%+技术60%=100分

五、使用教材

1. 选用教材:

- [1] 《体育舞蹈运动教程》,北京体育大学出版社.2017年9月第一版..
- [2] 《体育舞蹈》张清树主编.北京:北京体育大学出版社,2005.

2. 推荐网站:

- (1) 超星泛雅: <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

专项技能训练 Ia

(Special Skill Training Ia)

课程基本信息

课程编号: 11102010ah	课程总学时: 32	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 专业类	开设学期: 第 1 学期
课程负责人: 冯伦	课程团队: 王翹、孙雪帆、王一博	授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练课程提供支撑

主撰人: 冯伦	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
---------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和竞赛、演出等实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

通过本课程的学习,培养学生良好仪表、身体姿态和社交礼仪;勤学苦练、精益求精、敢于创新的专业精神;增强学生的综合素质;使学生全面、规范地掌握体育舞蹈的技术,熟练掌握体育舞蹈的教学与训练的方法和手段,并能融会贯通地用于正规的教学训练中;掌握动作与组合的创编原则、规律与技巧,并能进行竞技组合、舞蹈秀以及剧目的编排,使其成为融体育舞蹈的竞赛、表演、教学、训练与编排于一体的综合人才。

二、课程教学的基本要求

通过元素动作和基本动作的大量训练,规范拉丁舞基本动作与技术,系统发展学生基本身体素质和专项身体素质,强化基本技术与竞技组合动作的技术迁移,达到初步构建竞技能力的目的;培养学生热爱专业,精益求精的精神。

三、教学内容及学时分配(32 学时)

第一章	基础能力训练(伦巴舞)	学时数: 8
-----	-------------	--------

教学目标: 通过学习伦巴舞双人核心基本步伐,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质和专项身体素质。

教学重点和难点: 不同结构类型的移动训练和典型舞步训练。

主要教学内容及要求:

熟练掌握:

1. 伦巴舞-基本步伐（双人）：

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (1)基本步 (Basic Movement) | (2)库克拉恰斯步 (Cucaracha) |
| (3)前进走步 (Forward Walk) | (4)后退走步 (Backward Walk) |
| (5)滑门步 (Sliding Doors) | (6)定点转 (原轴转) (Switch Turn) |
| (7)纽约步 (New York) | (8)手接手 (Hand To Hand) |
| (9)曲棍步 (Hockey Stick) | (10)阿列曼那步 (Alemana) |
| (11)闭式扭臀 (Close Hip Twist) | (12)分式扭臀 (Open Hip Twist) |

2. 动作要求：

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐；
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-示范-集体模仿练习-学生分组练习-课后作业-评分与反馈。

第二章

核心技术能力训练（伦巴舞）

学时数：10

教学目标：通过课堂小组合训练，采用单一型和复合型的集中技术特征的动作小组合进行反复训练，主要包括伦巴的走步组合训练以及伦巴舞专有动作组合的训练等，使学生能熟练运用基本步伐，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：双人旋转组合；引导组合；无接触引导。

主要教学内容及要求：

熟练掌握：

1. 双人旋转组合：

电纹旋转步接女士连续旋转-电纹旋转步接女士螺旋转接连续旋转至扇形位置-连续左至右拧转步-向右轴转至弓箭步舞姿。

2. 引导组合：

库克拉恰斯步（双手接双手）-库克拉恰斯步（左手接右手）-库克拉恰斯步（右手接左手）-右侧肩并肩位库克拉恰斯步-左侧肩并肩位库克拉恰斯步-臂下转步（男右女左，男左女右）

3. 无接触引导：

开式位置-男士前进且转步，女士扭臀至扇形位-滑门步至扇形位-曲棍步至一前一后下蹲动作接女士三步转-轻点步

4. 动作要求：

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个小组合；
- (2) 要求学生理解每个小组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-示范-集体模仿练习-学生分组练习-课后作业-评分与反馈。

第三章 竞赛能力训练（伦巴舞）

学时数：14

教学目标：通过学习伦巴舞竞技组合，以达到初步构建该舞种竞技能力的目的。

教学重点和难点：基本组合；花式组合。

主要教学内容及要求：

熟练掌握：

1. 基本组合：

分式扭臀转步-古巴摇滚步-后退回旋步-扇形步-三次手中转步（阿列曼那）-卷绳旋转步-滑门步-闭式扭臀转步-螺旋转接扇形完成-切音抑制阿列曼那接三步转-男女同脚接侧向走步-前进螺旋转步（分式位置结束）

2. 花式组合：

分式扭臀转步至女士轴转至分式相对侧行位置-女士连续旋转至电纹旋转步至下蹲舞姿-延迟臂下转至扇形位置-切分的旁步至女士切音换脚-男士弓步至女士姿态发展至一前一后位置-女士划圆至后面越过-男士旋转至分式位置-右分展步至女士螺旋转至回旋基本步至下蹲舞姿-从扇形位置接男士旋转至女士旋转至弓步舞姿-支撑舞姿至女士划圆至前进步-前进回旋至女士连续旋转至男士弓步舞姿-女士划圆至下蹲舞姿

3. 动作要求：

- （1）要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- （2）要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-示范-集体模仿练习-学生分组练习-课后作业-评分与反馈。

五、使用教材

1. 选用教材：

- （1）《体育舞蹈运动教程》，体育舞蹈运动教程编写组编著，北京体育大学出版社，2017年

2. 推荐网站：

- （1）中国体育舞蹈联合会官方网址，<http://www.cdsf.org.cn/>

六、教学条件

本课程的教学需要在体育馆教室进行，并配合音响等教学设备。

七、教学考核评价

1. **考试方法：**其它；总成绩计算办法：课程总成绩按百分制记分。平时成绩占总成绩40%，期末考试占总成绩60%。

2. 过程性评价：

①课堂观察中的及时评价：针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录，以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价：依据每位学生的完成情况进行口头评价，评出完成情况较优秀的学生进行展示。并指出做得不够好的方面，以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价：根据学生的作业完成情况进行及时登记，并给予相应的评价，突出的现象辅之于教师点评，具有激励性，又引起学生的反思。对于作业优秀的学生给予及时表扬。

舞蹈概论

(Introduction to Dance)

课程基本信息

课程编号: 11102005

课程总学时: 32 学时

实验学时: 0 学时

课程性质: 必修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 2 学期

课程负责人: 王翺

课程团队: 戴雨露、孙雪帆

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 艺术概论

对后续的支撑: 舞蹈史、舞蹈编导。为更深入了解、研究舞蹈打下基础, 提供理论支撑

主撰人: 王翺

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

舞蹈概论是一门阐述舞蹈基本理论和舞蹈美学基本知识的课程, 运用辩证唯物主义理论和方法全面、系统地论述舞蹈, 普及和提高舞蹈文化、舞蹈美学, 是舞蹈表演专业学生必修的专业理论课程。通过这门课程的学习, 要求学生了解和掌握舞蹈的基本知识, 学习和了解舞蹈的特性、发展的历史规律、种类及舞蹈作品的构成与创作、舞蹈欣赏和评论、交流等方面的理论, 扩大舞蹈艺术视野, 并且做到理论联系实践, 从审美的角度对舞蹈艺术特性进行全方位的分析, 对舞蹈本体有准确而深刻的把握。

在教学过程中, 主要采取讲授法、练习法、讨论法和陶冶法。以教师为中心采用讲授法, 对舞蹈的基本知识进行全面、系统地讲解, 以语言传递信息, 深入浅出、通俗易懂, 使得学生掌握舞蹈基本原理和基础知识。以学生为中心采用练习法和讨论法, 对中心知识或理念进行分组讨论, 各抒己见, 启发学生对文化、理论的兴趣, 理论联系实践采用练习法, 丰富思想内涵, 深刻舞蹈形象, 全面发展学生的舞蹈思维, 加强独立思考能力。陶冶法以欣赏舞蹈作品视频为主, 提高舞蹈艺术的审美, 使学生更加形象地了解讲授内容, 寓教于乐, 符合舞蹈理论教学的特点。

二、课程教学的基本要求

1、理论知识方面: 使学生能够了解和掌握舞蹈的基本知识, 学习和了解舞蹈的特性、发展的历史规律、种类及舞蹈作品的构成与创作、舞蹈欣赏和评论、交流等方面的理论, 理论联系实际, 具有基本创作、欣赏和评论舞蹈的能力。

2、实验技能方面: 注重舞蹈基本理论学习, 把握舞蹈作品与社会生活的关系, 形成舞蹈美, 提高舞蹈创作和舞蹈评论的能力, 为以后深入了解、研究舞蹈打下基础。

三、课程的教学设计

1. 教学设计说明

作为一门学科的基础理论，学生需要掌握舞蹈理论，从理论上构建舞蹈艺术。以演示文稿和视频影像资料作为载体，采用讲授法、练习法、讨论法和陶冶法作为教学方法，对各个章节合理分配学习学时，理论联系实践，寓教于乐进行教学。首先，呈现出来的是诸多概念，这些概念是建构基本理论知识的基础，也是认识、掌握理论的前提，所以应把握概念内容。其次，重点分析、讲解基本知识原理，即舞蹈起源、发展的原理。第三，将舞蹈作为研究对象，挖掘舞蹈作品的内容与形式，探索舞蹈作品与社会生活的关系，创作、欣赏和评论整体或独特的舞蹈作品。通过教学使学生掌握舞蹈这门艺术的基础理论，为学生更深入地了解、思考、研究舞蹈打下基础。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：了解和掌握舞蹈的基本知识，学习和了解舞蹈的特性、发展的历史规律、种类及舞蹈作品的构成与创作、舞蹈欣赏和评论、交流等方面的理论。	1
2	目标 2：理论联系实践，从生活角度出发，源于生活，完成舞蹈作品创作，要求体现生活中的个性化和本质化。	2
3	目标 3：挖掘舞蹈作品的内容与形式，探索舞蹈作品与社会生活的关系，欣赏和评论整体或独特的舞蹈作品。	3

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

绪论

学时数：1

新时代中国舞蹈家的专业知识结构应该既是专才，又是通才，专通均衡，全面发展。在舞蹈艺术领域内既要有一门专长，具有相当的知识和实际能力。学习舞蹈的基础理论，应用它来指导自己的艺术实践，开启舞蹈艺术宝库。理论来源于实践，舞蹈理论是舞蹈实践的经验概括和总结。正确的、科学的舞蹈理论能推动、促进舞蹈实践健康的成长和发展。能掌握正确的、科学的舞蹈理论，是一个舞蹈家成熟的标志。

学习和研究舞蹈理论要善于独立思考，树立正确的科学立场、观点和方法。

第一章 舞蹈的艺术特性

学时数：2

教学目标：通过本章学习，了解舞蹈的三个艺术特性。

教学重点和难点：重点：舞蹈的艺术特性包括哪三个方面。

难点：如何从舞蹈共性把握舞蹈特性；舞蹈的空间运动线和画面造型。

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈的三个艺术特性。

理解：直观动态性包含的艺术特性；舞蹈动作的分类；节奏的分类。

掌握：舞蹈的艺术特性的概念。

熟练掌握：舞蹈艺术的内在本质属性；音乐在舞蹈中发挥的重要作用。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关概念、关系，观摩欣赏芭蕾舞剧《奥涅金》，了解和掌握舞蹈艺术的内在本质属性。

第二章 舞蹈的社会功能

学时数：1

教学目标：通过本章学习，从舞蹈艺术本身的实际出发，对舞蹈社会功能的问题，重新予以审视，做出比较全面准确的解释。

教学重点和难点：重点：舞蹈的功能。

难点：清楚舞蹈的社会功能，创作符合社会需要的舞蹈作品。

主要教学内容及要求：

了解：大舞蹈的观念（狭义、广义）；舞蹈的社会功能。

理解：舞蹈在古代社会的功能；舞蹈在现代社会的功能。

掌握：文舞；武舞。

熟练掌握：舞蹈的社会功能在不断变化、不断发展。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关理论知识，列举舞蹈实例了解舞蹈在古代、现代中的功能。

第三章 舞蹈的种类

学时数：2

教学目标：通过本章学习，对舞蹈下属的子系统作全面的考察和了解，从而更深入的了解舞蹈的艺术发展规律。

教学重点和难点：重点：舞蹈分类的原则和方法。

难点：舞蹈种类的历史形成和发展。

主要教学内容及要求：

了解：不同的舞蹈种类和舞蹈作品体裁的审美特征之间的区别和联系。

理解：舞蹈历史发展中表现的舞蹈创造。

掌握：舞蹈分类的原则和方法；生活舞蹈和艺术舞蹈的概念、区别。

生活舞蹈：是与人们生活最紧密的舞蹈，功利性和目的性比较强，参与的范围广。

艺术舞蹈：是指由专业和业余舞蹈家，通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象，进行艺术的创造，从而产生出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整，具有典型化的艺术形象，由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈作品。

熟练掌握：生活舞蹈和艺术舞蹈的分类。

生活舞蹈包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈。

艺术舞蹈：(1)根据舞蹈不同的风格特点来划分，可分为：古典舞、民间舞、现代舞、当代舞；(2)根据舞蹈表现形式的体裁和样式的特点来划分，可分为：独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、舞蹈诗、歌舞剧、舞剧等八类；(3)根据反映社会现实生活的方法和塑造舞蹈形象的特点来

划分，可分为：抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈三类。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关概念，选取不同舞蹈类别的作品进行观摩，深入了解舞蹈的种类和体裁。

第四章 舞蹈的起源

学时数：2

教学目标：通过本章学习，了解舞蹈的起源。

教学重点和难点：重点：研究舞蹈从哪里来。

难点：人如何创造舞蹈——六学说。

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈起源的各类学说。

理解：六大学说

掌握：劳动综合论的概念。

熟练掌握：舞蹈在生活中的作用；人类学习和研究舞蹈起源的方法。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关知识、体系，学生发散思维探讨舞蹈的来源，分组讨论人与动物的区别。

第五章 舞蹈的发展

学时数：2

教学目标：通过本章学习，了解掌握舞蹈发展的规律。

教学重点和难点：重点：舞蹈发展的三个阶段；影响舞蹈发展的因素。

难点：如何遵循舞蹈发展的历史规律。

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈发展的历史规律。

理解：舞蹈发展的三个时期；不同时代舞蹈之间的影响。

掌握：影响舞蹈发展的因素（外部、内部）。

熟练掌握：各个国家、各个民族舞蹈之间的相互影响；遵循舞蹈发展的历史规律。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关概念、关系。

第六章 舞蹈作品与社会生活

学时数：6

教学目标：舞蹈作品同其它艺术一样，来源于生活，又高于我们的生活。理解舞蹈作品和社会生活之间的关系，舞蹈创作过程中的创造性体现在哪些方面。

教学重点和难点：重点：舞蹈作品在社会生活中的表现；创造性。

难点：舞蹈和社会生活的关系；舞蹈创作中审美情感的渗入。

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈的创作过程。

社会生活



舞蹈家的创作活动



舞蹈作品

理解：社会生活是舞蹈创作的源泉；舞蹈和社会生活的关系。

社会生活是舞蹈创作的源泉，舞蹈作品是社会生活形象的反映。

掌握：舞蹈家创造性的劳动。

熟练掌握：舞蹈艺术反映和表现生活的美学原则。

感物而动、直抒胸臆

缘物寄情、托物言志

设事表情、构景抒怀

宣叙并重、情景交融

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关概念。分组讨论舞蹈和社会生活的关系、，并派小组代表进行发言。
列举题材内容的舞蹈，反映社会生活，使学生深入了解舞蹈与社会生活的关系。

第七章 舞蹈作品的内容与形式

学时数：6

教学目标：通过本章学习，掌握舞蹈作品的内容的相关基本概念，理解舞蹈作品内容和形式的关系。

教学重点和难点：重点：舞蹈作品的内容和形式的构成要素；舞蹈作品的结构；舞蹈作品的语言。

难点：题材和主题的区别；舞蹈作品中的人物和情节

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈作品的概念；舞蹈作品的内容（客观、主观）；舞蹈作品的形式（内在、外在）。

理解：结构和布局。

舞蹈结构：舞蹈作品中塑造人物、表现感情、安排情节的组织和布局，是展现作品的内容、塑造舞蹈作品的艺术形象、创作舞蹈作品意境的重要手段。

舞蹈作品的结构与布局应当做到既要符合塑造舞蹈形象，显示主题的需要，又要符合客观生活的发展规律。

掌握：题材和主题；人物和情节；环境和氛围；动作和语言。

熟练掌握：舞蹈作品的内容和形式之间的联系与区别。

舞蹈作品的内容和形式是辩证统一的关系：没有内容，形式就无法存在；没有形式，内容也

无从表现。这两者互相依赖，互相制约，各以对方为存在条件。不存在没有内容的形式和没有形式的内容。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关概念、关系。学生发散思维，各抒己见，围绕“你认为舞蹈作品是如何创作的”进行回答。

第八章 舞蹈美的构成和形态

学时数：4

教学目标：通过本章学习，了解舞蹈美的概念与构成。

教学重点和难点：重点：内容美和形式美的概念、关系。

难点：舞蹈作品的审美类别。

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈美的概念。

舞蹈美是舞蹈作品应该具备的审美属性。它是舞蹈家从自己的审美意识、审美理想出发，在对社会生活和自然景物进行艺术表现时，以人体为工具，在特定的时空内，在按规律、符合目的的运动过程中，创造出的一种具体可感的饱含诗情、富于乐感的动态艺术美。

理解：内容美和形式美的概念。

掌握：构成形式美的因素、基本规律；舞蹈作品的审美类别。

熟练掌握：内容美和形式美的关系。

教学组织与实施：

运用演示文稿讲授相关概念。结合舞蹈实践，列举舞蹈动作，学生更加直观认识“审美”，并深入了解形式美的构成因素和基本规律。

第九章 舞蹈欣赏和舞蹈评论

学时数：2

教学目标：通过本章学习，了解舞蹈欣赏和舞蹈评论的内涵。

教学重点和难点：重点：舞蹈欣赏的特点；舞蹈评论的任务。

难点：撰写舞蹈评论。

主要教学内容及要求：

了解：舞蹈欣赏的特点和内涵；舞蹈评论的涵义。

理解：舞蹈欣赏的心理过程；舞蹈评论工作者的修养。

掌握：舞蹈评论的方法和常见模式。

熟练掌握：舞蹈欣赏和舞蹈评论的差异。

- 欣赏侧重于感受、体验和理解；评论侧重对艺术形象的剖析、判断和评价；
- 欣赏有广泛群众性，评论以专业工作者为主；
- 欣赏是个人兴趣爱好，评论尽可能客观；
- 评论通过文字形式固定下来，利于传播；
- 舞蹈评论是舞蹈欣赏的深化、物态化和社会化。

教学组织与实施:

运用演示文稿讲授相关概念、关系。学生自选舞蹈作品,进行舞蹈作品欣赏,并写一篇舞蹈评论。

第十章 舞蹈创作和舞蹈表演的审美规范

学时数: 2

教学目标: 通过本章学习,了解舞蹈创作和舞蹈表演的审美规范,掌握比较科学的原则和方法,发挥个人独特的创造精神。

教学重点和难点: 重点: 舞蹈创作的表现范围; 舞蹈表演的规律和特点。

难点: 学习和研究舞蹈创作的审美规范的意义; 舞蹈演员在舞蹈艺术形象创造中发挥的重要作用。

主要教学内容及要求:

了解: 审美规范的概念。

理解: 研究舞蹈创作的审美规范的目的; 舞蹈演员的地位和作用。

掌握: 舞蹈创作的基本原则。

熟练掌握: 舞蹈创作的表现范围及不同类型。

教学组织与实施:

运用演示文稿讲授相关概念、作用。

第十一章 舞蹈交流与舞蹈传播

学时数: 2

教学目标: 通过本章学习,了解舞蹈交流和舞蹈传播的内涵,实现舞蹈的美学价值和社会功能,使得舞蹈文化得以保留、继承和发展。

教学重点和难点: 重点: 舞蹈交流和舞蹈传播的概念。

难点: 舞蹈交流与舞蹈传播的手段不同。

主要教学内容及要求:

了解: 舞蹈交流的概念; 舞蹈传播的概念。

理解: 舞蹈交流的条件; 舞蹈传播的基础和条件。

掌握: 舞蹈交流的环节; 舞蹈传播的方式。

熟练掌握: 舞蹈传播方式各自的特点。

教学组织与实施:

运用演示文稿讲授相关概念,学生自行查找观赏不同内容和电视艺术表现手段的舞蹈电视录像片。

五、课程思政

作为学习舞蹈理论的入门课程,本课程是关于舞蹈的理论,要求学生了解和掌握舞蹈的基本知识,学习和了解舞蹈的特性、发展的历史规律、种类及舞蹈作品的构成与创作、舞蹈欣赏和评论、交流等方面的理论,注重理论联系实践。在教学过程中应发挥舞蹈学科的优势,以美育人、以文育人,结合舞蹈的形象直观性特征,在选择教学方法手段时,结合图片、视频,结合中华民

族丰富的民族民间文化知识和悠久的舞蹈发展历史，采用举例法、引导法、启发法讲解舞蹈理论知识点，使学生通过视觉听觉等多种途径直观感受舞蹈的美，领略舞蹈背后的文化，进而达到“德育”的目的。

本课程的学习，首先要清楚“舞蹈是什么”，即舞蹈的基本原理，内容包括舞蹈的本质，特征、功能、种类，起源与发展这几部分，运用马克思主义唯物辩证法进行舞蹈基本原理教学，可以让我们更全面、客观地认识舞蹈的基本原理，理解舞蹈是什么。

在进行理论知识学习时，在具体内容讲授中结合民族民间舞蹈文化，可以更好地开阔学生的视野，提高学生学习兴趣，在民族舞蹈文化的“浸润”中使学生树立文化自信。例如进行“舞蹈是一种社会文化”的学习时，可以结合我国多姿多彩的民族民间舞蹈，讲解舞蹈背后的民族文化、民族精神，加强民族团结教育。如四川地区的藏族国家级非遗舞蹈“博巴森根”，通过舞蹈表现了历史上藏族和汉族的深厚兄弟感情，表达了藏族人民的团结友爱和不怕牺牲的爱国精神。

舞蹈作品的创作，采用小组形式进行，要求每组学生自己编排舞蹈动作，自己选择音乐、剪辑音乐，作为一个小团队，这些任务不可能都交给一个人负责，这时就需要成员之间各自分工，相互配合，将任务完成，而在任务完成的过程中，学生能深刻体会到成员之间相互协作、团结互助的情感，从而提升学生的集体荣誉感，培养学生的团结协作精神。

六、教材及教学参考书

1.选用教材：

理论课教材：舞蹈艺术概论（修订版），隆荫培，徐尔充编著，上海音乐出版社，2017年

2.参考书：

- （1）《新舞蹈艺术概论》，吴晓邦，中国戏剧出版社，1982年版
- （2）《中国舞蹈词典》，文化艺术出版社，1994年版
- （3）《舞蹈形态学》，于平，北京舞蹈学院

3.推荐网站：

- （1）中国歌剧舞剧院，<http://www.cnoddt.com/jmjj.aspx?clmid=10>
- （2）豆瓣-舞台艺术纪录片，<https://www.douban.com/doulist/2485914/>

七、教学条件

多媒体教学软件、影像播放

八、教学考核评价

1. **过程性评价：**将出勤率、课堂表现、线上学习等学习过程纳入课程形成性评价体系；占比20%。

2. **终结性评价：**以小组现场汇报展示形式，完成舞蹈作品创作，占比60%；从本学期列举的舞剧中，任选一个写一篇舞蹈评论，占比20%。

3. 课程综合评价：总成绩（100）=平时成绩（20%）+舞蹈创作（60%）+舞蹈评论（20%）

体育舞蹈 Ib

(Dance Sport Ib)

课程基本信息

课程编号: 11102007bh 课程总学时: 48 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第3 学期
课程负责人: 冯 伦 课程团队: 王翱、孙雪帆、 授课语言: 中文
王一博
适用专业: 舞蹈表演; 核心
对先修的要求: 具备一定程度舞蹈专业素质和芭蕾基础
对后续的支撑: 为后续的专项技能训练, 提供专业技能和理论的支撑
主撰人: 冯 伦 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质、目的和任务

本课程为基础课、核心课程、必修课, 旨在通过体育舞蹈课程的学习, 塑造健美体态, 促进个性发展, 培养良好的心理品质, 增进身心健康全面发展, 通过学习, 使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力, 了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则, 能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力, 使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力, 达到“学好、跳好、教好”的专业能力, 满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、教学内容及学时分配(48 学时)

第一章 体育舞蹈专业术语

学时数: 4

教学目的: 通过学习体育舞蹈的基本常识、基本术语, 规范、指导体育舞蹈学习、练习和教学实习过程中的用语用词习惯, 有利于培养学生更快形成专业理论基础、充分了解学习体育舞蹈过程中的各种要求、规律和舞种特性, 为体育舞蹈的理论、技术的进一步深造学习打下坚实的理论基础。

教学重点和难点:

重点是体育舞蹈一系列专业术语的理解记忆。

难点是基本常识的基本掌握。

主要教学内容:

1. 基本名词:

(1) 舞程向 (2)舞程线 (3)舞姿 (4)闭式位舞姿 (5) 侧行位舞姿 (6)外侧位舞姿 (7)并肩位舞姿 (8)影子位舞姿 (9)反身动作 (10)反身动作位置 (11)升降动作(起与伏) (12)摆动动作(13)倾斜动作 (14) 节奏 (15)节奏 (16)速度 (17)组合 (18) 套路

2. 专业术语:

(1)准线 (2)方位 (3)平衡(4) 基本舞步(5)滑步 (6)脚跟转 (7) 脚跟轴转(8)踮踏步 (9) 逗留步 (10) 开式转 (11)轴转(12)锁步

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解;让学生通过练习掌握恰恰舞的运行规律,有较深入的认识。

第二章 恰恰舞基本步型

学时数: 30

教学目的: 通过学习恰恰舞一系列核心基本步型,使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及恰恰舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点:

重点是恰恰舞一系列核心基本步型

难点是身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容:

1.恰恰舞基本舞步:

- | | |
|---|------------------------|
| (1)基本步 Basic Movement | (2)时间步(Timing Step) |
| (3)方形步 (Square Step) | (4)曲棍步 (Hockey Stick) |
| (5)古巴断步(Cuban Break) | (6)手接手 (Hand To Hand) |
| (7)纽约步 (New York) | (8)原地转 (Spot Turn) |
| (9)甜心步 (Sweet Heart) | (10)右陀螺转 (Natural Top) |
| (11)郎得追步、扭臀追步(Ronde Chasse and Hip Twist Chasse) | |
| (12)前进、后退走步(Forward and Backward Walk) | |
| (13)分式扭臀螺旋转步(Open Hip Twist Spiral) | |
| (14)带有瓜帕恰节奏的方形步(Square Step With Guapaqia Timing) | |
| (15)土耳其浴巾步 Turkish Towel | |

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握恰恰舞的运行规律有较深入的认识。

第三章 恰恰舞基本组合

学时数: 14

教学目的: 通过学习恰恰舞基本组合,使学生在掌握大量独立的恰恰舞基本步之后能熟练运用基本步,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点是恰恰舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容:

恰恰舞基本组合教学动作名称:

预备动作→向前抑制步接换脚步→郎得追步→向旁点步→曲折步→郎得追步→点踏步(轻拍步)→古巴断步接点踏步→古巴断步接点踏步→抖胯→向前踢腿-转至交叉步→踢腿换脚步→古巴断步→踢腿换脚步

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握恰恰舞组合,对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

四、考试方法

技术考试(2学时),成绩计算方法:平时40%+技术60%=100分

五、使用教材

1.选用教材:

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017年9月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京:北京体育大学出版社,2005.

2.推荐网站:

- (1) 超星泛雅: <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

专项技能训练 Ib

(Special Skill Training Ib)

课程基本信息

课程编号: 11102010bh	课程总学时: 32	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 专业类	开设学期: 第 2 学期
课程负责人: 冯伦	课程团队: 王翹、孙雪帆、王一博	授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练课程提供支撑

主撰人: 冯伦	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
---------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和竞赛、演出等实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

通过本课程的学习,培养学生良好仪表、身体姿态和社交礼仪;勤学苦练、精益求精、敢于创新的专业精神;增强学生的综合素质;使学生全面、规范地掌握体育舞蹈的技术,熟练掌握体育舞蹈的教学与训练的方法和手段,并能融会贯通地用于正规的教学训练中;掌握动作与组合的创编原则、规律与技巧,并能进行竞技组合、舞蹈秀以及剧目的编排,使其成为融体育舞蹈的竞赛、表演、教学、训练与编排于一体的综合人才。

二、课程教学的基本要求

通过元素动作和基本动作的大量训练,进一步改善学生的舞蹈姿态和提高学生的舞蹈能力,达到针对性地解决难点技术和关键能力的目的,从而进一步提高体育舞蹈竞技能力。培养学生不怕艰辛,注重细节的专业品质。

三、课程的教学设计

本课程的教学设计将遵循以学生为主体的思想,充分发挥学生的主体作用。培养学生对专项的兴趣,增强学生的专业性,让学生在教师的引导下主动参与,使学生能够掌握专项的基础知识和基本技术、技巧,从而具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。同时构建民主、和谐的师生关系,创设亲切愉悦的课堂氛围。在教学中采取多种教学方式和多元评价,注重学生的探索性学习,使学生真正体验到本课程的魅力。

四、教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 基础能力训练（恰恰舞）

学时数：8

教学目标：通过学习恰恰舞双人核心基本步伐，规范学生拉丁舞基本动作与技术，发展学生基本身体素质和专项身体素质。

教学重点和难点：不同结构类型的移动训练和典型舞步训练。

主要教学内容及要求：

熟练掌握：

1. 恰恰舞-基本步伐（双人）：

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (1) 侧行追步（Chasse） | (2) 前走进步（Forward Walk） |
| (3) 后退走步（Backward Walk） | (4) 前进锁步（Forward Lock） |
| (5) 后退锁步（Backward Lock） | (6) 定点转（原轴转）（Switch Turn） |
| (7) 纽约步（New York） | (8) 手接手（Hand To Hand） |
| (9) 曲棍步（Hockey Stick） | (10) 阿列曼那步（Alemana） |
| (11) 闭式扭臀（Close Hip Twist） | (12) 分式扭臀（Open Hip Twist） |

2. 动作要求：

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐；
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-示范-集体模仿练习-学生分组练习-课后作业-评分与反馈。

第二章 核心技术能力训练（恰恰舞）

学时数：10

教学目标：通过课堂小组组合训练，采用单一型和复合型的集中技术特征的动作小组组合进行反复训练，主要包括恰恰舞的组合训练以及恰恰舞专有动作组合的训练等，使学生能熟练运用基本步伐，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：胯部组合；脚下组合。

主要教学内容及要求：

熟练掌握：

1. 胯部组合：

向前抑制步-古巴断步-向前和向后点步-向前抑制步-古巴断步-向前和向后点步

2. 脚下组合：

向前抑制步接换脚步-划圆追步-向旁点步-曲折步-划圆追步-点踏步（轻拍步）-古巴破碎步接点踏步-古巴破碎步接点踏步-抖胯-向前踢腿-转至交叉步-踢腿换脚步-古巴破碎步-踢腿换脚步

3. 动作要求：

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个小组合；
- (2) 要求学生理解每个小组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-示范-集体模仿练习-学生分组练习-课后作业-评分与反馈。

第三章 竞赛能力训练（恰恰舞）

学时数：14

教学目标：通过学习恰恰舞竞技组合，以达到初步构建该舞种竞技能力的目的。

教学重点和难点：基本组合；花式组合。

主要教学内容及要求：

熟练掌握：

1. 基本组合：

分式位置后退走步和连续锁步-前进扭臀至分式相对位置-四步转和扭臀-高级点踢步至身体波浪-抑制步至女士转-左至右拧转步-转至单人右侧位置-划圆动作-点踢步-曲折步-连续后退锁步-划圆动作-曲折步-抑制步转-分式基本动作步-抑制步转至扇形位置-加螺旋转和旋转的右陀螺旋转-扭臀动作-曲折步-抑制阿列曼那至一前一后分式位置-抑制步-三步转-分式反侧行位置抑制步(纽约步)接变化形状-高级点踢步-三步转-两次古巴断步-分式反侧行位置抑制步(纽约步)接变化形状

2. 花式组合：

分式位置前进锁步-变换步-三步转（男士背后换手）-三步转-延迟抑制步-旋转-锁步-三步转至分式相对位置-左至右拧转步-踢腿-换脚-臂下转-双三步转-换脚转步-男士换脚转和女士三步转-男士划圈-男士轴转和女士曲折步-男士曲折步和女士三步转-换脚转步-男士踢腿换脚和女士下蹲姿势-划圈-曲折步-划圈-变换步-旋转-曲折步-抑制步-三步转至一前一后下蹲位置-回旋转-三步转-点踢步-变换步-切音锁步和锁步-绕胯追步-变换步-分式反侧行位置抑制步（纽约步）和两次古巴断步-前进走步与侧行走步-点踢步换至左侧位置

3. 动作要求：

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- (2) 要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-示范-集体模仿练习-学生分组练习-课后作业-评分与反馈。

五、使用教材

1. 选用教材：

- (1) 《体育舞蹈运动教程》，体育舞蹈运动教程编写组编著，北京体育大学出版社，2017 年

2. 推荐网站:

(1) 中国体育舞蹈联合会官方网址, <http://www.cdsf.org.cn/>

六、教学条件

本课程的教学需要在体育馆教室进行, 并配合音响等教学设备。

七、教学考核评价

1. **考试方法:** 其它; 总成绩计算办法: 课程总成绩按百分制记分。平时成绩占总成绩 40%, 期末考试占总成绩 60%。

2. 过程性评价:

①课堂观察中的及时评价: 针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录, 以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价: 依据每位学生的完成情况进行口头评价, 评出完成情况较优秀的学生进行展示。并指出做得不够好的方面, 以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价: 根据学生的作业完成情况进行及时登记, 并给予相应的评价, 突出的现象辅之于教师点评, 具有激励性, 又引起学生的反思。对于作业优秀的学生给予及时表扬。

专项技能训练 Ic

(Special Skill Training Ic)

课程基本信息

课程编号: 11102010ch	课程总学时: 32	实验学时: 0 学时
课程性质: 必修	课程属性: 专业类	开设学期: 第 3 学期
课程负责人: 冯伦	课程团队: 王翹、孙雪帆、王一博	授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑:

主撰人: 孙雪帆	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年
----------	----------	--------------------

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和竞赛、演出等实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

通过本课程的学习,培养学生良好仪表、身体姿态和社交礼仪;勤学苦练、精益求精、敢于创新的专业精神;增强学生的综合素质;使学生全面、规范地掌握体育舞蹈的技术,熟练掌握体育舞蹈的教学与训练的方法和手段,并能融会贯通地用于正规的教学训练中;掌握动作与组合的创编原则、规律与技巧,并能进行竞技组合、舞蹈秀以及剧目的编排,使其成为融体育舞蹈的竞赛、表演、教学、训练与编排于一体的综合人才。

二、课程教学的基本要求

采用拉丁舞的专门化专项化集中训练的形式,在元素动作和基本动作规范的基础上,重点培养学生基本技术,风格类技术和难度技术在竞技组合中的灵活自如地应用,达到提高动作质量,提升体育舞蹈竞技能力的目的。

三、教学内容及学时分配(32 学时)

第一章 基础能力训练(桑巴舞)

学时数: 8

教学目标: 通过学习桑巴舞双人核心基本步伐,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质和专项身体素质。

教学重点和难点: 不同结构类型的移动训练和典型舞步训练。

主要教学内容及要求:

1. 桑巴舞-基本步伐(双人):

- (1) 拂步 (Whisks)
- (2) 原地桑巴走步 (Stationary Samba Walks)
- (3) 桑巴侧行和侧向走步 (Promenade Samba Walk and Side Samba Walk)
- (4) 沃达 (Volta)
- (5) 博塔弗戈斯 (Bota Fogos)
- (6) 快踢步 (Corta Jaca)
- (7) 闭式摇滚步 (Closed Rocks)
- (8) 后退摇滚步 (Back Rocks)
- (9) 绳辫步 (Plait)
- (10) 左滚转 (The Reverse Roll)

2. 动作要求:

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐;
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点, 并且能够将其熟练运用。

第二章 核心技术能力训练 (桑巴舞)

学时数: 10

教学目标: 通过课堂小组合训练, 采用单一型和复合型的集中技术特征的动作小组合进行反复训练, 主要包括桑巴舞的组合训练以及桑巴舞专有动作组合的训练等。

教学重点和难点: 弹动组合; 移动组合。

主要教学内容及要求:

5. 弹动组合:

桑巴弹动-基本移动步-叉形步-原地桑巴走步-博达弗戈斯向前-移动的沃尔塔步

6. 胯部组合:

抖胯-破碎步-抖胯-向前破碎步-绕胯追步-追步-绕胯追步-追步

7. 上身组合:

身体律动-抖动肩部-身体波浪-左滚转

8. 移动组合:

库萨多斯走步与跑跑跑-库萨多斯走步与锁步-库萨多斯走步与抑制步-库萨多斯走步与锁步-曲折跑步-克里欧卡舞步 (兰巴达动作)-移动的沃尔塔步

9. 动作要求:

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个小组合;
- (2) 要求学生理解每个小组合的重点、难点, 并且能够将其熟练运用。

第三章 竞赛能力训练 (桑巴舞)

学时数: 14

教学目标: 通过学习桑巴舞竞技组合, 以达到初步构建该舞种竞技能力的目的。

教学重点和难点：基本组合；花式组合。

主要教学内容及要求：

4. 基本组合：

叉形步-变形叉形步-破碎步-三步转-侧行与反侧行跑步-沃尔塔-三步转-手接手的侧行跑（臂下转）-原地桑巴走步转（男士向旁）-手接手的侧行跑（臂下转）-两步转-曲折步-原地桑巴走步-博达弗戈斯步-卷臂转步男士换脚，女士三步转-库萨多斯走步与锁步-库萨多斯走步与跑跑跑-连续桑巴锁步-侧行跑-轴转至分式位置

5. 花式组合：

原地桑巴走步向旁-左至右拧转步-分式相对侧行位置桑巴锁步-卷褶步-原地桑巴走步-男士交叉右转，女士右转沃尔塔-女士连续沃尔塔-女士连续右旋转-侧行跑-从分式反侧形位置至“盒子”移动步-男士抑制转接换脚步划圆，女士右转划圆接换脚步-破碎步-库萨多斯走步-高级马克西舞步-克里欧卡舞跑步（兰巴达动作）-古巴断步-侧行跑-在分式位置上女士曲折跑步-女士抑制转步至分式位置-男士抖胯-女士破碎步-原地绕胯-博达弗戈斯步-沃尔塔-女士抑制转步至分式位置-男士换脚-左至右拧转步-旋转至分式位置-单人右侧位置原地桑巴走步向旁-螺旋转至桑巴锁步-换脚步-克里欧卡舞跑步（兰巴达动作）

6. 动作要求：

- （1）要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- （2）要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

四、考试方法

技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

五、使用教材

1.选用教材：

- （1）《体育舞蹈运动教程》，体育舞蹈运动教程编写组编著，北京体育大学出版社，2017 年

2.推荐网站：

- （1）中国体育舞蹈联合会官方网址，<http://www.cdsf.org.cn>

体育舞蹈 Ic

(Dance Sport Ic)

课程基本信息

课程编号: 11102007ch 课程总学时: 48 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第3学期
课程负责人: 冯伦 课程团队: 王翹、孙雪帆、王一博 授课语言: 中文
适用专业: 舞蹈表演; 核心
对先修的要求: 具备一定程度舞蹈专业素质和芭蕾基础
对后续的支撑: 为后续的专项技能训练, 提供专业技能和理论的支撑
主撰人: 孙雪帆 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质、目的和任务

本课程为基础课、核心课程、必修课, 旨在通过体育舞蹈课程的学习, 塑造健美体态, 促进个性发展, 培养良好的心理品质, 增进身心健康全面发展, 通过学习, 使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力, 了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则, 能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力, 使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力, 达到“学好、跳好、教好”的专业能力, 满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

四、教学内容及学时分配(48 学时)

第一章 体育舞蹈服饰及礼仪

学时数: 4

教学目的: 通过学习体育舞蹈的礼仪及服饰 使学生充分了解体育舞蹈发展过程中服饰及礼仪的演变, 为体育舞蹈的竞赛、表演中服饰的选择、搭配及舞蹈过程中礼仪的规范打下坚实的理论基础。

教学重点和难点:

重点是体育舞蹈服饰及礼仪演变的理解。

体育舞蹈的竞赛、表演中服饰的选择、搭配及舞蹈过程中礼仪的正确、规范使用。

主要教学内容及要求：

3. 体育舞蹈服饰：

(1)标准舞蹈服饰

(2)拉丁舞蹈服饰

4. 仪表礼仪

(1)注重仪表的协调

(2)仪表应注意色彩的搭配

(3)仪表与场合的协调

3.教学要求：

1、要求学生能正确选配各种场景下的体育舞蹈的服饰。

2、正确理解各种舞蹈礼仪的涵义，并能在各种场合下正确、得体的使用舞蹈礼仪。

第二章 桑巴舞基本步型

学时数：30

教学目的：通过学习桑巴舞一系列核心基本步型，使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和桑巴舞弹动的控制技巧以及桑巴舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点是桑巴舞一系列核心基本步型

难点是身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容：

桑巴舞基本舞步

(1)基本步 (Basic Movement)

(2)左右拂形(叉形)步(Samba Whisks To Left And Right)

(3)游走博塔佛格斯步(Travelling Botafogos Forward And Backward)

(4)游走沃尔塔(垫)步(Travelling Voltas To Right And Left)

(5)连续左(右)沃尔塔转(垫)步(Continuous Volta Spot Turn To Left And Right)

(6)原地桑巴走步(Stationary Samba Walks)

(7)桑巴走步及锁步(Samba Walks And Locks)

(8)影位库萨多斯走步(Cruzados Walks In Shadow Position)

(9)影位库萨多斯锁步(Cruzados Locks In Shadow Position)

(10)侧行桑巴走步 (PP Samba Walk)

(11)侧向桑巴走步 (PP Side Samba Walk)

(12)侧行跑步(Promenade Runs)

(13)快踢步(Corta Jaca)

(14)右滚转步(Natural Roll)

(15)左滚转步(Reverse Roll)

(16)后退摇滚步 (Back Rocks)

(17)卷摺步 (Plait)

(18)卷臂转 (Rolling Off The Arm)

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握桑巴舞的运行规律，有较深入的认识。

第三章 桑巴舞基本组合

学时数：14

教学目的: 通过学习桑巴舞基本组合，使学生在掌握大量独立的桑巴舞基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点是桑巴舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容:

桑巴舞基本组合教学动作名称:

桑巴弹动→基本移动步→拂形(叉形)步→原地桑巴走步→向前游走的博达佛格斯步→游走沃尔塔(垫)步→库萨多斯走步与跑跑跑→库萨多斯走步与锁步→库萨多斯走步与抑制步→曲折跑步→克里欧卡舞步（兰巴达）动作→游走沃尔塔(垫)步

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握桑巴舞组合，对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

四、考试方法

技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

五、使用教材

1.选用教材:

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京: 北京体育大学出版社, 2005.

2.推荐网站:

- (1) 超星泛雅: <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

舞蹈史

(Dance History)

课程基本信息

课程编号: 11102025

课程总学时: 32

实验学时: 0 学时

课程性质: 必修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 3 学期

课程负责人: 孙雪帆

课程团队: 无

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 已学习艺术概论和舞蹈概论课程

对后续的支撑: 无

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

《舞蹈史》属于舞蹈表演专业学生的专业必修课, 是一门支撑舞蹈学科的重要课程。通过本课程的讲授, 使学生从舞蹈的起源到历代舞蹈发展的状况, 来了解我国灿烂悠久的舞蹈历史和文化, 加深对中国五千年文明史的认识, 增强民族自豪感, 培养其爱国主义思想, 弘扬中华民族的舞蹈文化, 帮助他们树立起为祖国舞蹈事业奉献的信念。通过本课程的学习, 要求学生掌握各时期舞蹈发生、发展的状况及其各阶段的审美特征、艺术风格, 以便能从历史和文化的角度去认识舞蹈、感受舞蹈、传播舞蹈, 促使他们在一个高层次上进行舞蹈的学习、表演、欣赏、评论以及创作、教学与研究。通过对舞蹈历史的深入学习, 使学生既可以将舞蹈作为一门技艺形式来剖析, 又可以将舞蹈提升到文化形态的社会科学研究范畴来延展。

二、课程教学的基本要求

通过本课程的学习, 要求学生掌握各时期舞蹈发展状况和不同时期的审美特征、艺术风格以及在舞蹈历史上有影响的舞蹈作品和著名舞人。重点掌握两周、汉代、隋唐三大舞蹈集成时期舞蹈的变革和发展。同时, 要求学生具有理论联系实际的观点。

三、课程的教学设计

1. 教学设计说明

本课程的教学设计将遵循以学生为主体的思想, 充分发挥学生的主体作用。培养学生对舞蹈历史的兴趣, 让学生在教师的引导下主动参与, 使学生能够掌握各时期舞蹈发展状况和不同时期的审美特征、艺术风格以及在舞蹈历史上有影响的舞蹈作品和著名舞人, 从而站在历史文化的高度上去认识舞蹈。同时构建民主、和谐的师生关系, 创设轻松愉悦的课堂氛围。在教学中采取多种教学方式和多元评价, 注重学生的探索性学习, 使学生真正体验到舞蹈历史和文化的魅力。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：通过学习使学生能够树立正确的价值观，热爱祖国；能够自觉践行社会主义核心价值观；能够继承和弘扬中华美学精神，充分体现文化自信。	1
2	目标 2：通过学习使学生从舞蹈的起源到历代舞蹈发展的情况，来了解中国舞蹈文化的悠久历史，加深对中国五千年文明史的认识，增强对舞蹈事业的热爱。	2
3	目标 3：使学生了解中国舞蹈的传统和舞蹈发展的规律，并提高舞蹈鉴赏的能力和审美能力，巩固艺术素养，进而为指导学生舞蹈创作提供思路。	3
4	目标 4：在舞蹈创作实践中创新思维操作能力，初具运用科学的方法研究探索舞蹈理论问题的能力，促进学生全面发展。	7

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

绪论

学时数：1

教学目标：了解舞蹈史的课程内容、目的和意义。

教学重点和难点：掌握各时期舞蹈发展状况和不同时期的审美特征、艺术风格以及在舞蹈历史上有影响的舞蹈作品和著名舞人。重点掌握两周、汉代、隋唐三大舞蹈集成时期舞蹈的变革和发展。

主要教学内容及要求：宏观掌握课程内容，为进一步学习各章节打下基础。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第一章

原始舞蹈

学时数：2

教学目标：了解原始社会人的生活状态；掌握原始社会中“舞蹈”的特点、地位与作用。

教学重点和难点：原始舞蹈的种类；原始舞蹈的特征。

主要教学内容及要求：

1. 了解原始人与舞蹈；
2. 掌握原始舞蹈的种类和理解其特点；
3. 理解原始舞蹈总体特征和掌握其性质特征。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第二章

三代舞蹈的分流

学时数：3

教学目标：掌握夏商时代“女乐”的出现同“全民性”的原始舞蹈步入表演性娱乐舞蹈的一个关键性转变。掌握舞蹈在原始时期的祭祀功能被进一步强化，使祭祀舞蹈得以较大发展。

教学重点和难点：奴隶女乐、纪功舞蹈、巫术祭祀和制礼作乐及其舞蹈的功能转化。

主要教学内容及要求：

1. 掌握表演性舞蹈的发端；
2. 掌握纪功舞蹈早期形成；
3. 理解巫术祭祀舞蹈；
4. 理解西周礼乐互补；
5. 理解“礼崩乐坏”与“市也婆娑”；
6. 掌握女乐的政治作用和楚舞的形态与风格。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第三章

汉代舞蹈的发展

学时数：5

教学目标：掌握汉代舞蹈大发展的原因以及汉代舞蹈最值得注意的现象。

教学重点和难点：“百戏”的概念和性质；汉舞的艺术特征。

主要教学内容及要求：

1. 掌握百戏舞蹈的概念和理解其分类；
2. 了解四夷乐舞；
3. 掌握《盘鼓舞》的特征；
4. 理解即兴舞、礼节舞的概念和特点、意义与目的；
5. 了解汉代著名舞人；
6. 掌握汉舞的艺术特征。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第四章

魏晋南北朝舞蹈的变革

学时数：5

教学目标：理解魏晋南北朝舞蹈在中国舞蹈发展史上的特殊意义。

教学重点和难点：舞蹈对自身艺术规律的把握；舞蹈的发展与文学艺术的自觉相一致的特征与变革之风。

主要教学内容及要求：

1. 掌握清商乐舞的概念和理解其代表作品；
2. 了解南方民间乐舞“吴歌”和“西曲”；
3. 掌握清商乐舞特征；
4. 掌握胡乐胡舞的概念和代表作品；
5. 理解汉代舞蹈对唐代舞蹈的奠基；
6. 掌握舞蹈变革的人文基因；
7. 理解古代舞蹈理论的初级形成。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第五章

唐代舞蹈的盛景

学时数：6

教学目标：理解唐代宫廷舞蹈的构成、内容和形式；掌握不同的乐舞类别；了解唐代舞蹈的审美理想和宗教舞蹈世俗化的倾向。

教学重点和难点：不同的乐舞类别；唐代的舞蹈思想。

主要教学内容及要求：

1. 掌握部伎乐舞的概念；
2. 掌握部伎诸乐；
3. 掌握健舞、软舞的概念和其代表作品；
4. 掌握歌舞戏弄；
5. 了解饮宴生活舞蹈；
6. 了解岁时风情舞蹈；
7. 掌握踏歌及其主要特点；
8. 理解宗教信仰中的舞蹈；
9. 了解唐代乐官伎人；
10. 了解皇家乐舞设施；
11. 掌握唐代的舞蹈思想；
12. 了解舞谱与舞论。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第六章

宋元舞蹈的规范

学时数：3

教学目标：掌握宋元是中国舞蹈史上的第二个转折时期。宋舞的形式与结构，已同过去的舞蹈有了较大差异。宋元舞蹈的程式性、情节性和综合性奠定了戏曲的基础。其高度的程式化，成为中国舞蹈符号体系形成的标志。

教学重点和难点：宋元舞蹈的特征。

主要教学内容及要求：

1. 掌握队舞和大曲歌舞的概念；
2. 理解队舞和大曲歌舞的程式；
3. 掌握队舞的特征和历史意义；
4. 理解乐队之制；
5. 了解著名的舞蹈作品和舞人。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第七章

明清舞蹈的转型

学时数：3

教学目标：要求学生明确戏曲舞蹈是中国古代舞蹈的一种新形式。中国戏曲舞蹈虽然程式严明，却于谨严中见丰富、于套路中显变化，此乃戏曲舞蹈的生命力之所在。

教学重点和难点：体变质存的形式；戏曲舞蹈的文化性质。

主要教学内容及要求：

1. 理解纯舞蹈表演的概念；
2. 掌握舞姿身段类别；
3. 掌握宫廷舞蹈的严格程式；
4. 了解民间舞蹈的风格样式；
5. 理解文人艺术的意趣旨归；
6. 掌握传统舞蹈的继承与发展。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第八章

近现代中国舞蹈史

学时数：2

教学目标：对中国古代舞蹈史做一下简单地概括与回顾，将古代和近现代舞蹈史联结起来。掌握社会中变革发展的中国舞蹈；了解革命舞蹈；了解黎明前夜的中国舞蹈。

教学重点和难点：传统舞蹈的存在和生活方式；各类学堂舞蹈。

主要教学内容及要求：

1. 掌握传统舞蹈融入戏曲后的发展与流变；
2. 了解西方舞蹈的传入；
3. 掌握学堂舞蹈的兴起与普及；
4. 了解早期歌舞团及舞蹈家们；
5. 了解苏区舞蹈、延安秧歌运动和抗日战争时期的舞蹈；
6. 了解群众舞蹈和新中国成立前的舞蹈家们。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料及视频影像-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

第九章

当代中国舞蹈

学时数：2

教学目标：理解当代舞蹈发展的脉络。

教学重点和难点：舞蹈革命化、民族化、群众化的理论和实践。

主要教学内容及要求：

1. 了解舞蹈历史新纪元的进步；
2. 了解舞蹈事业的初步发展；
3. 掌握舞蹈革命化、民族化、群众化的理论和实践；
4. 了解样板戏的畸形普及和芭蕾的畸形发展；
5. 了解走向繁荣发展的新时期；
6. 了解民间舞蹈的创新和发展、现代舞的发展和社会舞蹈的兴起。

教学组织与实施：

集体授课形式。

教学的组织程序为：知识点讲授-观看图文资料及视频影像-学生分组讨论-课后作业-评分与反馈。

六、课程思政

七、教材及教学参考书

1. 选用教材：

（1）理论课教材：

《中国舞蹈史》，袁禾、郑慧慧，高等教育出版社，2019年

2. 参考书：

（1）《中国古代舞蹈史教程》，袁禾编著，上海音乐出版社，2004年

(2) 《中国舞蹈通史》. 刘青戈. 上海音乐出版社, 2010 年

(3) 《中国舞蹈史及作品鉴赏》. 冯双白、茅慧. 高等教育出版社, 2010 年

3. 推荐网站:

(1) 中国舞蹈网, <http://www.chinadance.cn>

(2) 舞蹈视频网, <http://v.chinadance.cn>

八、教学条件

本课程需要综合运用多媒体、DVD、音响等教学设备。

九、教学考核评价

1. **过程性评价:** 课堂表现比重 10%、课后作业比重 15%、小组学习讨论比重 15%。

2. **终结性评价:** 期末闭卷笔试比重 50%。

3. **课程综合评价:** 过程性评价比重 50%，终结性评价比重 50%。所对应课程目标

中国民族民间舞

(Chinese Folk Dance)

课程基本信息

课程编号: 11102013h 课程总学时: 32 学时 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 3 学期
课程负责人: 丁静雯 课程团队: 授课语言: 中文
适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 《芭蕾舞基训》、《古典舞身韵》,《芭蕾舞基训》是一切舞蹈训练的基础,通过《古典舞身韵》解放学生肢体气息韵律,以更好更快适应民间舞综合性学习与训练。

对后续的支撑: 《中国民族民间舞》是舞蹈教学体系中的主干课程,它与其他舞蹈训练课共同构建了舞蹈表演专业课程的基本框架,共同承担了培养舞蹈表演人才的任务。

主撰人: 丁静雯 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

1.教学理念: 通过专业、系统的训练,让学生准确把握中国各民族民间舞蹈的风格特征。掌握民间舞的动韵、节奏,坚持以民间民俗传统为本的原则,不断的对课堂与舞台民间舞进行修正,传承发展中国民间舞。最终目标是学生通过学习不同民族的民间舞,掌握基本形态,解放肢体。让学生从外在舞蹈动作模仿转变到内心传情达意,并准确的把握各民族风格、特点。

2.课程性质: 专业必修课

3.教学目标: 中国民族民间舞是普通高等舞蹈表演专业中一门专业发展必修课。通过本课程的教学,让学生了解中国民族民间文化和传统民族文化的审美心理,规范掌握各民族舞蹈形态及多彩的风格特征。了解中国民族民间舞蹈文化和传统民族审美心理,掌握各民族舞蹈形态。锻炼学生舞蹈表现力,内心情感的表达以及肢体协调性。使学生在掌握各种不同风格民族舞蹈的同时,达到舞蹈表演人才应当具备的专业综合素质能力。最终以培养出能教、会演、善科研的高素质舞蹈表演人才为目标。

4.教学任务: 中国民族民间舞蹈是中国各民族悠久文化艺术的结晶,也是各民族艺术宝库中具有继承和发展意义的主要部分。通过对中国各少数民族舞蹈的基本舞姿、动律、风格特点的训练,让学生在解放身体的基础上,使动作协调性与节奏感,以及肢体表达能力得到全面发展。在教学

过程中，做到舞蹈理论与实践相结合，同时培养学生的舞蹈表现力和教学能力。规范掌握各民族舞蹈的风格特征和动律特点，能够使学生在掌握各种舞蹈素材和不同民族民间舞蹈风格的同时，达到专业舞蹈表演人才应当具备的身体协调性以及对身体灵活把握与运用。

二、课程教学的基本要求

1.理论知识方面：掌握相关中国民族民间舞的基础理论知识，包括所授民族舞蹈相关的历史文化、宗教文化、地域文化、舞蹈文化等一系列与专业相关的知识，以及民间舞的训练方法、能力要求、教学规律。结合中国民族民间舞教学法，通过理论与实践相结合的学习方法，更清晰认识民间舞的概念，使得学生掌握所学课程的基本信息，了解其在所学专业领域的地位及所发挥的功能。

2.实验技能方面：教师在课前应根据授课对象的实际情况和教材内容，认真分析制定出科学合理的教学计划，并采用有效的教学方法和手段，授课过程中的语言讲解及动作示范应准确、严谨，及时解决学生在课堂中遇到的问题，课后积极组织复习，帮助学生掌握课程内容。明晰学习本课程的意义及目的，以及要点难点。通过一学期的学习，学生应熟练掌握藏族、维吾尔族、傣族舞蹈的动作语汇，达到可以独立完成动作、分析动作的能力，并在此基础上得以思考和熟练的肢体表达，在情绪中得到自我理解消化和施展自如的效果。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

(1) 课前对教材进行分析，根据课程标准要求，分析每节教材内容在整个课程标准中和每个模块中的地位和作用。分析学生已有的认知水平和能力状况；分析学生存在的 learning 问题，分析学生的学习需要和学习行为。根据分析确定教学目标；确定能力、方法培养目标及其教学实施策略；确定引导学生情感、态度、价值目标的教学选点及其教学实施策略。

(2) 教学过程中，课前设计引入学生进行课前准备和探讨的方案；教学中采用多种教学手段和方法，突出学生的主体地位，从学生的问题出发营造教学情境，设计教学问题并引导学生探究、解决问题。

(3) 课后评价出每节课的教学设计的实施结果，通过学生反馈，对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	思想道德与职业素质目标： 1.具有良好的文化素养和艺术修养； 2.树立正确学习观、意识到不断自我完善和接受教育的重要性； 3.具有健康的体魄和健全的心理素质。	1、2、6

2	知识目标: 1.正确认识和把握舞蹈表演的性质、价值和目标; 2.理解并掌握中国民族民间舞表演风格及审美特点; 3.能够运用舞蹈表演等课程所学的技能、知识、方法, 解决舞蹈表演及教学中出现的具体问题, 提出独到的、具有一定创新性的解决思路与方案, 并付诸实施。	3、4、7
3	能力目标: 1.具备良好的从事舞蹈活动所需的身体能力和专业能力, 主要包括舞台表现能力、舞蹈力量能力、柔韧能力、速度能力、灵敏能力、技术能力; 2.具备较好的从事舞台实践表演的专业能力; 3.能够完整、准确地表演不同风格的作品, 开拓艺术视野。	2、4

四、理论教学内容及学时分配 (32 学时)

第一章 元素训练

学时数: 8

教学目标: 元素训练强调教材推进的逻辑性, 是从局部入手, 分解练习、由浅入深循序渐进、从局部到整体, 科学的教材推进方法。通过元素动作训练, 要求学生熟悉掌握各民族舞蹈基本体态、基本步伐、基本手位及基本动律特点, 不仅要具有舞蹈的形态特征, 还应具有神态特征。动作连接要顺畅自然, 突出典型的民族风格特征。

教学重点:

- (1) 所有元素动作的规范性;
- (2) 元素动律的民族风格性。

教学难点:

- (1) 熟练掌握元素动作连接融合的协调性;
- (2) 熟练掌握民族舞蹈不同风格的动律及律动节奏。

主要教学内容:

- (1) 体态训练
- (2) 步伐训练
- (3) 手位训练
- (4) 动律训练

教学要求: 所有元素动作要求准确到位, 并与肢体动律进行协调配合。为了使能够准确地掌握舞蹈风格特点, 需要对其单一动作特点进行分析并拆解, 提炼出若干动作元素, 从下往上进行训练, 达到熟练掌握元素动作的准确性和规范性, 及其独特的民族风格特征。

教学组织：课堂讲授，动作示范，课后作业

教学实施：1.讲解动作：遵循循序渐进的教学规律，由浅入深、由易到难、由简至繁地进行知识与技能的教学。无论是教授新动作，还是复习老动作，都要通过对该动作进行详细讲解、分析，如动作名称、动作要领、动作规格和动作标准、

2.传递知识：通过“口传身授”进行互动教学,使口传与身授之间相互联系、渗透，示范动作要规范、准确。对待不同程度、不同班级的学生要做到因材施教，善于总结教学经验，提升自身的专业素质，达到良好的教学效果。

3.动作示范：在舞蹈教学过程中，教师做出高规格高要求的动作进行示范教学就重中之重，只有标准的动作示范，学生才能在学习过程中领悟到最专业的舞蹈技术与体验。

第二章 风格性训练

学时数：12

教学目标：熟悉掌握各民族舞蹈不同体态造型及动律特点，重点强调舞姿的规范性和风格性。在此训练中，要求学生从动作、体态、气质、风格、情绪等方面都能够正确理解和掌握舞蹈的特点，以及准确表现舞蹈性格的能力。通过训练，巩固学生对舞蹈风格特征的掌握，培养、激发学习意识，提高表演、教育的综合能力和水平。

教学重点：

- (1) 掌握快、慢板呼吸的情绪转换；
- (2) 掌握组合的核心动律要点；
- (3) 掌握所有动作的准确性、规范性及风格性。

教学难点：

- (1) 突出鲜明的地域性舞蹈风格特点；
- (2) 掌握动作与动作之间衔接的流畅性、上身与下肢律动的融合统一。

主要教学内容：

第一节：单一元素训练

- (1) 舞姿训练
- (2) 眼神训练
- (3) 气息训练

第二节：组合训练

- (1) 风格性组合

教学要求：要求组合所有动作规范到位，动作连接自然流畅，并与下肢律动进行协调配合，突出各民族舞姿典型的风格特征。熟练掌握动作眼神与气息交融性，强调突出各民族舞蹈特有的风格

韵律及表演特点。

教学组织：课堂讲授，动作示范，课后作业

教学实施：1.讲解动作：遵循循序渐进的教学规律，由浅入深、由易到难、由简至繁地进行知识与技能的教学。无论是教授新动作，还是复习老动作，都要通过对该动作进行详细讲解、分析，如动作名称、动作要领、动作规格和动作标准。

2.传递知识：通过“口传身授”进行互动教学,使口传与身授之间相互联系、渗透，示范动作要规范、准确。对待不同程度、不同班级的学生要做到因材施教，善于总结教学经验，提升自身的专业素质，达到良好的教学效果。

3.动作示范：在舞蹈教学过程中，教师做出高规格高要求的动作进行示范教学就重中之重，只有标准的动作示范，学生才能在学习过程中领悟到最专业的舞蹈技术与体验。

第三章 综合性表演训练

学时数：12

教学目标：熟练掌握舞蹈的动作语汇及表演的风格特征，要求身体各部位协调配合并理解动作内涵，动作连接自然流畅。明确脚下动作及上身肢体动作的准确性及其韵律特点，把握舞蹈的灵动性和协调性，准确掌握舞蹈表演的风格特征。通过学习，进一步提高学生肢体动作协调能力及舞蹈表现力，达到可以独立完成动作、分析动作的能力。

教学重点：

- (1) 组合的动律要点及身体姿态的协调配合；
- (2) 明确眼神路线及位置，形神兼备；
- (3) 动作脚下灵活性训练。

教学难点：

- (1) 掌握动作形态与舞姿神态的统一性；
- (2) 动作过程中气息与眼神的相融合。

主要教学内容：

第一节：舞姿造型训练

- (1) 原地舞姿造型
- (2) 行进舞姿造型
- (3) 方位变换舞姿造型
- (4) 旋转舞姿造型

第二节：风格性短句动作训练

(1) 气息与眼神训练

(2) 手位与步伐训练

(3) 风格性动律训练

第三节：组合训练

(1) 综合性表演组合

教学要求：理解组合训练中气息与神态运用的重要性，熟练把控身体，掌握不同方位舞姿形态的变换及位置准确性。舞蹈动律和形态协调自如，动作连接自然流畅，富有丰富的表现力。熟悉掌握舞蹈动作灵活性，以及独特的表演风格特征，在完成动作的前提下发挥综合表演能力。

教学组织：课堂讲授，动作示范，课后作业

教学实施：1.讲解动作：遵循循序渐进的教学规律，由浅入深、由易到难、由简至繁地进行知识与技能的教学。无论是教授新动作，还是复习老动作，都要通过对该动作进行详细讲解、分析，如动作名称、动作要领、动作规格和动作标准。

2.传递知识：通过“口传身授”进行互动教学,使口传与身授之间相互联系、渗透，示范动作要规范、准确。对待不同程度、不同班级的学生要做到因材施教，善于总结教学经验，提升自身的专业素质，达到良好的教学效果。

3.动作示范：在舞蹈教学过程中，教师做出高规格高要求的动作进行示范教学就重中之重，只有标准的动作示范，学生才能在学习过程中领悟到最专业的舞蹈技术与体验。

五、使用教材

1.选用教材：

(1) 理论课教材：

1.中国民间舞教材与教法.潘志涛.北京:中国文联音像出版社.2016年9月

2.中国民族民间舞教学术语词典.高度,黄奕华.上海:上海音乐出版社.2014年11月

(2) 实验课教材：

1.藏族舞蹈教程:上卷·女班.慈仁桑姆,旦周多杰.北京:中央民族大学出版社.2015年12月。

2.傣族民间舞蹈教程.白莹.北京:环球音像出版社.2015年11月。

3.维吾尔族舞蹈教学教程.塔来提·吐尔地,古扎丽·肉孜,古丽米娜·麦麦提.新疆:新疆教育出版社.2017年7月。

4.蒙古族舞蹈精品课教程.斯琴塔日哈,赵林平.内蒙古:文化音像出版社.2007年7月。

(3) 实习指导书：

1.中国民族民间舞蹈概论.高度,黄奕华.上海:上海音像出版社,2014.

2.中国民间舞蹈文化教程.罗雄岩.上海：上海音乐出版社.2016 年 2 月

2.参考书：

1.中国舞蹈大辞典.王克芬,隆荫培,徐尔充,冯双白.北京：文化艺术出版社.2010 年 8 月

2.中国民族民间舞教学法．潘志涛．北京：上海音乐出版社．2010 年 7 月

3.贾安林.舞蹈批评导论及精品赏析.上海：上海音乐出版社.2016 年 1 月

3.推荐网站：

1.中国舞蹈家协会 <http://www.cdanet.org/>

2.中国舞蹈网 <http://www.wudao.com/>

六、教学条件

舞蹈排练专业教室（包括把杆、墙镜）、多媒体音响播放器

七、教学考核评价

1.过程性评价：本课程采用随堂分组表演展示的考核方式，学生 5 人一组进行考核。每个民族舞蹈组合大约时长 3——5 分钟，每组考试时间控制在十五分钟之内完成。成绩采用百分制，由平时成绩和技术考核成绩构成。其中：平时成绩包括学生考勤、学习态度，占总成绩的 20%，技术考核占总成绩的 80%。

期末成绩考核标准，将分别从动作规范性、民族风格性、艺术表现力等几个方面对学生进行综合考核，基本要求包括：1、在组合动作规范完成的基础上，保证各民族舞蹈的风格性；2、能在音乐的伴奏下完整的、协调自如完成各舞蹈组合的考核；3、能展示部分技术技巧，有一定的艺术表现力及感染力。另外，是非技能考核标准。从学生对舞蹈的艺术实践应用能力、创造能力进行考核，使学生从不同角度确立自信心，更好的激励学习热情，加强主观能动性。

2.课程综合评价：通过学习前的专业基础测试和学习成果测试情况，结合学习过程中拍摄的课堂舞蹈组合视频，依据学生学习的专业发展情况对其进行综合性评价。

专项技能训练 Id

(Special Skill Training Id)

课程基本信息

课程编号: 11102010dh 课程总学时: 32 学时 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 4 学期
课程负责人: 冯伦 课程团队: 王翊、孙雪帆、 授课语言: 中文
王一博

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑:

主撰人: 孙雪帆 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的目的与任务

- 1、通过教学的各个环节, 全面贯彻党的教育方针, 引导学生追求崇高思想, 热爱党、热爱社会主义体育事业;
- 2、掌握体育舞蹈基本理论知识, 使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解, 引导学生对体育舞蹈这一艺术有一正确的认识和定位。
- 3、掌握体育舞蹈基本动作和成套的技术、技能, 发展一般和专项身体素质, 专业技术水平要求达到可参加市级以上参赛运动水平。
- 4、培养学生理论与实践相结合的能力, 基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”。
- 5、熟悉并掌握牛仔舞双人、斗牛舞双人技术技巧。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、教学内容及学时分配 (32 学时)

第一章 牛仔舞和斗牛舞基本步

学时数: 6

教学目的: 通过学习牛仔舞和斗牛舞的基本步伐,掌握牛仔舞和斗牛舞的基本技术技巧,提高学生身体的表现力和控制力,为后续组合奠定基础。提高学生自我创新能力和欣赏能力,加强身心健康。

教学重点和难点:

重点: 牛仔舞和斗牛舞基本技术技巧

难点: 对基本步加以创新组合

主要教学内容及要求:

了解: 牛仔舞、斗牛舞基本步伐名称

掌握: 牛仔舞、斗牛舞基本步技术技巧

牛仔舞基本步:

追步、原地基本步、并退基本步、连接步、并退抛开步、右到左换位、左到右换位、背后换手、绕转、侧行走步、美式旋转、停和走

斗牛舞基本步:

原地踏步、基本动作、右追步、左追步、攻击步、八步、分离步、扭转步、切音追步、斗蓬追步

第二章 牛仔双人套路

学时数: 16

教学目的: 通过学习牛仔舞一系列核心基本步型,使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及牛仔舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点:

重点: 牛仔舞一系列核心基本步型

难点: 身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容:

铜牌动作: 分式位置原地基本动作---连结步--- 右至左换向步左至右换向步---右至走换向步换成右手接右手---美式旋转步×2---左至右换向步.美式旋转步×2 ---1-5 连结步---双交叉绕转步---3-8 右至左换向步---左至右换向步---背后换手---停走步×2) (16小节)

银牌动作: 右至左换向步---左至右换向步---1-5 连结步---双交叉环绕步---卷曲绕转步---双旋转进行右至左换向步---加强转度左至右换向步---脚掌交换步×2---3-8 左至右换向步---西班牙臂转步---左至右换向步---脚尖脚后跟回旋转步 (16 小节)

金牌动作: 风车步---手臂转---跟掌点步---点踏步---鸡仔步---加强转度抛开式---并退步

教学要求:

1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。

2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握牛仔舞的运行规律，有较深入的认识。

第三章 斗牛双人套路

学时数：10

教学目的：通过学习斗牛舞基本组合，使学生在掌握大量独立的斗牛舞基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：

重点：斗牛舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点：舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容及要求：

1、原地踏步---右追步×2---左追步×2---切分音分离步---原地踏步---侧行步---右追步---高举步---原地踏步---八步---斗篷追步---西班牙舞姿---弗朗明哥踢踏步×4---攻击步×2---并退拂步---十六步---连续扭转步---画圆换位---交叉锁步---臂下绕转造型---结束造型

2、低位西班牙舞姿 1 小节---女士划圆至后面越过（双手握持）1 小节---女士低位西班牙舞姿，男士弓步-女士弓步接转至影子位置 1 小节---保持影子位前进走步-女士在男士右侧位置做螺旋转 1 小节---低位西班牙舞姿 1/2 小节---旋转至侧行位做向前弓步-回旋 1 小节---女士弓步-博塔弗戈斯动作 1 小节---旋转至弓步一前一后位置 1 小节---旋转至分式位置-女士下蹲舞姿-博塔弗戈斯动作 1 小节---站立旋转-女士低位西班牙舞姿，男士旋转至弓步舞姿 1 小节---女士旋转至弓步-肩部旋转至站立下腰舞姿 1 1/2 小节---女士划圆至后面越过 1 小节---环绕走步至分式位置 1 1/4 小节---双垫步-博塔弗戈斯动作-女士下蹲舞姿 1 小节---分式位置至闭式位置 3/4 小节---斗篷步-切音垫步-在分式侧行位做追踪走步 1 小节---扭转步 1 小节---右旋转-女士划圆至后面越过 1 小节---划圆-女士旋转至低位西班牙舞姿 1 小节---旋转至下蹲舞姿 5 拍

四、考试方法

技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

五、使用教材

推荐教材：

[1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..

[2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

[3] 王子文编著.《全国体育舞蹈等级考试培训教材》[M].北京：中国体育舞蹈联合会，2004

推荐网站：

中国体育舞蹈联合会官方网站：www.cdsf.org.cn

体育舞蹈 Id

(Dance Sport Id)

课程基本信息

课程编号: 11102007dh 课程总学时: 48 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 4 学期
课程负责人: 冯 伦 课程团队: 王翱、孙雪帆、 授课语言: 中文
王一博

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度舞蹈专业素质和芭蕾基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练, 提供专业技能和理论的支撑

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质、目的和任务

本课程为基础课、核心课程、必修课, 旨在通过体育舞蹈课程的学习, 塑造健美体态, 促进个性发展, 培养良好的心理品质, 增进身心健康全面发展, 通过学习, 使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力, 了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则, 能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力, 使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力, 达到“学好、跳好、教好”的专业能力, 满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

五、教学内容及学时分配(48 学时)

第一章 体育舞蹈的编排

学时数: 4

教学目的: 通过学习体育舞蹈的舞蹈编排的基本知识、基本要素和基本方法, 有利于培养学生更快学会并掌握基本的创编能力, 为体育舞蹈的进一步深造学习打下坚实的理论基础。

教学重点和难点:

重点是体育舞蹈创编的基本要素。

难点是体育舞蹈创编基本方法的灵活运用。

主要教学内容:

5. 创编的基本依据

- (1)根据不同的目的、任务
- (2)根据不同对象的特点
- (3)根据国际发展趋势
- (4)根据体育美学的形式美法则

6. 创编的基本要素

- (1)音乐与节奏要素
- (2)空间要素
- (3)时间要素

7. 舞蹈的创编

- (1)单人组合的创编
- (2)双人组合的创编
- (3)团体舞的创编

要求:

- 1、要求学生能正确理解舞蹈创编的理论。
- 2、要求学生能正确、独立的创编单人、双人和团体舞的初级创编，能熟练运用创编的方法。

第二章 牛仔舞基本步型

学时数: 11

教学目的: 通过学习牛仔舞一系列核心基本步型,使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及牛仔舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点:

重点是牛仔舞一系列核心基本步型

难点是身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容:

牛仔舞基本舞步

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| (1)原地基本步(Basic In Place) | (2)并退基本步(Basic In Fallaway) |
| (3)连接步(Link) | (4)脚掌换步(Ball Change) |
| (5)美式旋转 American Spin | (6)背后换手步(Change Of Hand Behind Back) |
| (7)停和走步(Stop And Go) | (8)绕转步(The Whip) |
| (9)双交叉绕转步(Double Cross Whip) | (10)臂内卷转步(Rolling Off The Arm) |

(11)卷曲步 Curly Whip

(12)鸡走步 Chicken Walks

(13)抛步 Fallaway Throwaway

(14)西班牙手势 Spanish Arms

(15)快慢侧行走步(Promenade Walks Quick And Slow)

(16)右至左换向步 Change Of Places R To L

(17)左至右换向步 Change Of Places L To R

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解;让学生通过练习掌握牛仔舞的运行规律,有较深入的认识。

第三章 牛仔舞基本组合

学时数: 11

教学目的: 通过学习牛仔舞基本组合,使学生在掌握大量独立的牛仔舞基本步之后能熟练运用基本步,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点是牛仔舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容及要求:

牛仔舞基本组合教学动作名称

预备动作→踢腿、弹腿→换脚步、弹腿、后退博达弗戈斯步→换脚步、弹腿、换脚步→交叉跳跃动作、基本移动→旋转弹腿脚掌换步、连续旋转→抖胯、后退博达弗戈斯步、踢腿→弹腿→换脚步-弹腿→换脚步、弹腿→换脚步、弹腿、交叉跳跃动作

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解;让学生通过练习掌握牛仔舞组合,对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

第二章 斗牛舞基本步型

学时数: 11

教学目的: 通过学习斗牛舞一系列核心基本步型,使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和斗牛舞特殊的身体姿态控制技巧以及斗牛舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点:

重点是斗牛舞一系列核心基本步型

难点是身体姿态、张力的控制和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容:

斗牛舞基本舞步

(1)基本动作 (Basic Movement)

- (2)顿足 (Appel)
- (3)原地踏步 (Sur Place)
- (4)左右追步(Chasse To Left And Right)
- (5)攻击步(Attack)
- (6)刺枪步 (Banderillas)
- (7)分离步 (Separation)
- (8)西班牙舞姿 (Spanish Line)
- (9)切音追(三切分)步(Syncopated Chasse)
- (10)八步(Huit)
- (12)十六步 (Sixteen)
- (13)扭转步(Twist Turn)
- (14)大圆圈步(Grand Circle)
- (15)并退左转步(Fallaway Reverse)
- (16)斗篷追步(Chasse Cape)
- (17)连续扭转(扭臀转)步(Twists)

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握斗牛舞的运行规律，有较深入的认识。

第五章 斗牛舞基本组合

学时数: 11

教学目的: 通过学习斗牛舞基本组合，使学生在掌握大量独立的斗牛舞基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点是斗牛舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容:

斗牛舞基本组合教学动作名称:

双手划圆（有下至上）、双垫步→博达佛格斯动作、旋转至挑战舞姿→切音追步至单人环绕走步→弗拉门戈动律发展至站立旋转→向右追、叉形步→西班牙舞姿→切音追步、切音点步、站立旋转至向前弓步→弗拉门戈踏步、切音点步、曲折步、旋转至弓步

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。

2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握斗牛舞组合，对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

四、考试方法

技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

五、使用教材

1.选用教材：

[1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..

[2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

（1）超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

舞蹈编导

Choreography

课程基本信息

课程编号: 11102004

课程总学时: 32

实验学时: 0 学时

课程性质: 必修

课程属性: 基础类

开设学期: 第 6 学期

适用专业: 体育舞蹈专业

先修课程:

后续课程:

主撰人: 李彬彬

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质、目的和任务

舞蹈编导教程是舞蹈学科中的一门基础学科,是舞蹈表演专业的重要基础课程。通过本课程 16 节理论和 16 节实验课程结合式教学,使学生系统掌握舞蹈编导的社会功能、舞蹈编导的知识结构,了解舞蹈编导专业教学的特点;掌握编舞基础、舞蹈的构思,进行舞蹈小品创作并独立完成剧目作品,进行作品汇报。

二、课程教学的基本要求

理论知识方面:通过本课程的教学,使学生系统掌握舞蹈编导的社会功能、舞蹈编导的知识结构,了解舞蹈编导专业教学的特点;技术能力方面:掌握编舞基础、舞蹈的构思,进行舞蹈小品创作并独立完成剧目作品,进行作品汇报。

三、教学内容及学时分配(32 学时)

绪论

本册书共分六章,重点讲授舞蹈编导的理论知识 and 基本技术方法,编舞的基础训练(编舞概述、即兴舞的训练、观察生活,捕捉形象、舞台调度练习、音乐编舞技术),舞蹈的构思,舞蹈小品创作,舞蹈编导的创作与排练,毕业作品的实习,联系校外团体实习锻炼。

第一章 引论

学时数: 4

第一节 引论教学 2 学时

教学目的:通过引论的教学,使学生了解舞蹈编导的社会功能、舞蹈编导的职责、舞蹈编导的知识结构以及舞蹈专业的教学特点。

教学重点和难点:舞蹈编导的知识结构,编导的理论知识 and 基本技术方法

主要教学内容及要求:通过对舞蹈知识的相关介绍,引导学生提高学习舞蹈编导的兴趣,树立学好舞蹈编导教程的信心。

第二节 舞蹈编导历史及优秀作品 2 学时

教学目的：使学生了解舞蹈编导的历史，并对舞蹈编导有自己的客观评价。明确舞蹈编导的优势及特点。通过优秀作品的展示，挖掘学生对舞蹈编导的兴趣。

教学重点和难点：舞蹈编导的发展和特点，表现形式多种多样。

主要教学内容及要求：通过对舞蹈编导历史的相关介绍，让学生明确舞蹈编导在艺术表演中的重要性及其发展优势。对优秀舞蹈编导作品的欣赏，让学生对舞蹈编导有初步认识，并对舞蹈编导形成初步思路。

第二章 编舞基础训练

学时数：6

第一节 即兴舞的训练 2 学时

教学目的：通过本章的教学，使学生了解即兴舞的训练，观察生活、捕捉形象，掌握音乐编舞技术，为以后的学习打下基础。

教学重点和难点：观察生活、捕捉形象

主要教学内容及要求：通过对舞蹈知识的相关介绍，引导学生提高学习舞蹈编导的兴趣，树立学好舞蹈编导教程的信心。

第二节 动作的练习 2 学时

教学目的：通过本节的教学，使学生了解即兴舞的训练，观察生活、捕捉形象，掌握音乐编舞技术，为以后的学习打下基础。

教学重点和难点：音乐编舞技术

主要教学内容及要求：即兴舞动作的基础练习。

第三节 舞蹈语言技术 2 学时

教学目的：通过本节的教学，使学生了解即兴舞的训练，观察生活、捕捉形象，掌握音乐编舞技术，为以后的学习打下基础。

教学重点和难点：舞蹈语言的理解、记忆。

主要教学内容及要求：通过对舞蹈语言的理解、记忆，提高学习舞蹈编导的能力。

第三章 舞蹈的构思

学时数：4

第一节 舞蹈思维 2 学时

教学目的：本节要求学生运用舞蹈思维进行作品构思。

教学重点和难点：舞蹈编导的结构方式

主要教学内容及要求：培养学生的舞蹈思维，引导学生提高学习舞蹈编导的兴趣。

第二节 选材与结构 2 学时

教学目的：从选择题材入手对题材进行可行性研究和发掘。在寻找合适的角度和层面确定作

品内容进而提炼作品主题思想的同时，寻求外化的通道。

教学重点和难点：舞蹈编导的选材方式，舞蹈编导选材的结构问题。

主要教学内容及要求：引导学生对舞蹈编导合理选材，提高学生选材的准确性和合理性。

第四章 舞蹈小品创作

学时数：16

第一节 舞蹈小品概述 2 学时

教学目的：本节要求学生重点掌握舞蹈小品概述、舞蹈小品的类别。

教学重点和难点：舞蹈小品的类别

主要教学内容及要求：加强学生对舞蹈小品的理解。

第二节 单人舞小品 2 学时

教学目的：学习单人舞小品概述和训练步骤、要求。

教学重点和难点：单人舞舞蹈小品的训练

主要教学内容及要求：对单人舞小品的编排进行训练。

第三节 单人舞小品创作 2 学时

教学目的：根据单人舞小品的训练步骤、要求，让学生进一步体会单人舞小品的编导。

教学重点和难点：单人舞舞蹈小品的编导

主要教学内容及要求：对单人舞小品的编排进行强化训练。

第四节 双人舞小品 2 学时

教学目的：学习双人舞小品概述和训练步骤、要求。

教学重点和难点：双人舞舞蹈小品的训练

主要教学内容及要求：对双人舞小品的编排进行学习。

第五节 双人舞小品创作 2 学时

教学目的：根据双人舞小品的训练步骤、要求，让学生进一步体会双人舞小品的编导。

教学重点和难点：双人舞舞蹈小品的编导

主要教学内容及要求：学生自由结合，两人一组对双人舞小品的编排进行强化训练。

第六节 三人舞小品 2 学时

教学目的：学习三人舞小品概述和训练步骤、要求。

教学重点和难点：三人舞舞蹈小品的训练

主要教学内容及要求：对三人舞小品的编排进行学习、模仿。

第七节 三人舞小品创作 2 学时

教学目的：学习并创作三人舞小品。

教学重点和难点：三人舞舞蹈小品的编导

主要教学内容及要求：学生自由结合，三人一组对三人舞小品的编排并进行强化训练。

第八节 群舞小品 2 学时

教学目的：学习群舞小品概述和训练步骤、要求。

教学重点和难点：群舞小品的模仿和学习

主要教学内容及要求：对群舞小品的编排进行学习、模仿。

第九节 群舞小品的创作 2 学时

教学目的：学习群舞小品概述和训练步骤、要求。

教学重点和难点：群舞小品的模仿和学习

主要教学内容及要求：根据群舞小品的学习，学生自由组合完成群舞的编导和练习。

第五章 舞蹈编导的创作与排练

学时数：2

第一节 舞蹈编导的创作排练指导 2 学时

教学目的：本节要求学生重点掌握舞蹈创作的方法和步骤。

教学重点和难点：创作的方式

主要教学内容及要求：本节要求学生重点掌握舞蹈创作的方法和步骤，在学习和继承的基础上加工、整理，改革创新，借鉴创新。教师指导学生根据独立完成的作品，巩固练习，使作品成品化。

四、考试方法

舞蹈编导教学属理论与实践相结合教学，对其的考查或考试均采用即时表演。创编剧目作品采取分组考试，依个人表现，分别打分。

本课程的评定与考核有三部分组成：考勤、中期和期末考试。

- 1.考勤：由院系领导深入到教师，做临时性或专题性考核，这种检查应包含课程内容、教学进度、课堂纪律等；
- 2.中期考试：每学期文化课考试前的一周，是专业课进行考试的时期。要求集中以班级为单位进行考试，监考老师为舞蹈系所有教师，集体给任课教师打分，并在考试结束后进行教研，交流分析得失。
- 3.对学生来说，其考试成绩（百分制）分为三部分：平时成绩（30%，考勤 10%+中期考试 20%）和期末考试成绩（70%）。平时成绩为学生平时的考勤、课堂表现，考试成绩为考试当场的表现。

五、使用教材

1、选用教材：

《舞蹈编导教程》 高等教育出版社，金秋主编，2012

《中国舞蹈编导教程》 高等教育出版社，孙天路 2004

2、参考书：

现代舞基训

Modern Dance Basic Training

课程基本信息

课程编号: 11102030 课程总学时: 32 实验学时: 0 学时 32

课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 5 学期

课程负责人: 梁昱 课程团队: 梁昱、祝红 授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 具有一定舞蹈专业身体素质和身体表现能力, 先修课程: 芭蕾基训。

对后续的支撑: 增强专业身体素质以及对舞蹈的感知力和理解力, 对现代舞创编课程提供支持。

主撰人: 梁昱 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程为舞蹈表演专业学生必修专业课程, 注重开发学生的身体能力, 提升各方面的技术技能。

1、教学理念

现代舞打破传统的规范, 强调每一个人的不同特质。在现代舞的教学里, 不要求学生在动作、姿态、呼吸或气质上去模仿教师或某一个理想原型, 而是通过训练, 让学生更大程度的了解自己的身体, 从而更大程度地掌控自己的动作能力。因此, 在现代舞的教学上更应该讲求学生自我的掌控、自我的体会、自我的完善。

2、课程性质

现代舞是一门相对新兴课程, 起源于西方, 近几年开始普及于各大高校, 不同于芭蕾, 极力摆脱足尖鞋的束缚, 赤脚舞蹈, 更加自如, 更加放松, 也不同于民族舞蹈, 拜托程式化内容, 更加追求人性的解放和发散思维的培养。

3、目标和任务

现代舞基训课程通过对身体、力量、空间、节奏基本训练、渗透力效、速度、重心、意识等核心原理, 增强身体肌肉能力、爆发力、控制力、柔韧性等, 使学生了解身体训练的原则, 达到训练肢体的协调性、灵活性、多变性、身心合一的训练目的。现代舞基训遵循科学的训练方法, 理性地看待身体, 注重对舞者的身体和思维进行开发, 通过活动训练、原地训练、移动训练、跳跃训练、综合训练来提升身体各方面的技术技能。现代舞基训的训练任务:

(1) 增强脊椎的柔软性、躯干的伸展性、肢体动作的延伸性; (2) 进一步提升身体的协调

性；（3）增强核心力量，强化肌肉能力；（4）注重探索身体各部位的同步性及不同步性。

二、课程教学的基本要求

- 1.理论知识方面：现代舞概念、分类、起源与发展、风格特点
- 2.实验技能方面：身体各部位的基础训练、组合练习

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

现代舞的训练方法与传统舞的训练方法有着非常大的区别,在运动模式上也是采用不同的用力方式和发力点来进行动作运动和训练的。在现代舞的训练中，不是去模仿老师，而是通过老师设定的动作练习，去了解自己的身体，并掌握不同风格的舞蹈动作。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	解决学生舞蹈概念和舞蹈质感中的单一性，提高综合舞蹈素质	
2	在自我了解、自我探索中，很好地运用自身全方位舞蹈技能，掌握不同的舞蹈方式。	
3	掌握对人体重心运动变化、肌肉素质、呼吸运用、力量掌握，以及这概念的具体运动方式和相互间运动关系。	

四、教学内容及学时分配（32 学时）

绪论

“现代舞基训”课程是传承现代舞蹈文化、弘扬现代舞蹈精神的重要载体，同时也是引导学生了解并认识现代舞历史发展过程，感受现代舞蹈家们敢于开拓、大胆创新的独立精神的重要途径。学生通过学习不同体系的现代舞技术，解放身体，开拓思维，彰显现代大学生的精神风貌。

第一章 现代舞简介

学时数：2

第一节 现代舞起源与发展 1 学时

教学目标：使学生初步了解现代舞的由来和发展历史。

教学重点和难点：重点：现代舞的起源、发展、历史进程。

难点：与芭蕾舞的区别，训练意识，思维的灵活与解放。

主要教学内容及要求：现代舞基本知识（1）：使学生初步了解并掌握现代舞的起源、时代特征、现代舞发展历程和西方现代舞史，对现代舞有正确的认识和理解。

教学组织与实施：课堂讲授理论知识

第二节 现代舞概念和训练方法

1 学时

教学目标：使学生掌握现代舞的定义分类、特点，训练基本要点和方法，能独立完成技术动作。

教学重点和难点：重点：现代舞的概念和特点，训练体系的差异。

难点：身体各部位的训练方法。

主要教学内容及要求：现代舞基本知识（2）：使学生掌握现代舞的概念、特点、训练体系以及不同身体部位的训练方法。

教学组织与实施：课堂教授理论知识，教师布置主题，学生分组讨论并回答问题。

第二章 现代舞基本功训练

学时数：6

第一节 基本功训练特征 2 学时

教学目标：通过科学的训练方法，理性地看待身体，使学生注重对身体和思维进行开发。熟练掌握基础动作，提升身体机能，灵活运用各身体动作。

教学重点和难点：重点：现代舞力度的掌握，“矛盾概念”即两个对应物之间的冲突的应用。

难点：收缩与放松、倒地与爬起、紧张与松弛之间的关系掌握。

主要教学内容及要求：1、全身韵律练习 2、基本体态和走

教学组织与实施：1、教师动作示范，学生跟做 2、学生独立完成 3、配合音乐分组练习 4、完整练习。

第二节 现代舞基本动作元素 1 学时

教学目标：使学生理解现代舞的基本动作元素有哪些并掌握基本动作。

教学重点和难点：重点：现代舞手形手位、脚位。

难点：手形手位和脚位在舞蹈过程中的灵活转换与应用。

主要教学内容及要求：1、基本手形手位 2、基本脚位，要求学生动作规范熟练。

教学组织与实施：1、教师讲解并示范，学生模仿学习 2、学生独立完成。

第三节 现代舞方位、空间和常用基本术语 1 学时

教学目标：使学生掌握现代舞常用基本术语、理解方位和空间的含义。

教学重点和难点：重点：常用基本术语、方位、空间感。

难点：常用基本术语、方位、空间感的掌握和运用。

主要教学内容及要求：基本方位、空间、动作的延伸、扭转、摆荡、反弹、阿拉贝斯克动作、阿桑普雷动作、收缩与放松、倒地与爬起。要求学生能解释各动作的做法和技术要领。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。

第四节 基本动作练习 2 学时

教学目标：使学生熟练掌握基本动作，理解技术要领和注意事项。

教学重点和难点：重点：各种跳跃动作

难点：精准掌握动作做法，动作的流畅性和表现力的把握。

主要教学内容及要求：1、跃进跳 2、鹿跳 要求动作熟练准确，能连续多个动作练习。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第三章 基本身体活动训练

学时数：12

第一节 脊椎活动练习 4 学时

教学目标：通过脊椎训练帮助学生清晰认识脊椎运动的结构原理，能够自如运用机会的基本技能，进而提升学生脊椎的灵活性及对腰、腹、背肌的控制能力。

教学重点和难点：**重点：**正确区分脊椎运动时动作的主动与被动的关系。

难点：了解对动作先后顺序的把握、对动作的起始线有清晰的认识，如颈椎主动与尾椎主动有明显不同的方式。

主要教学内容及要求：脊椎的组合训练。要求学生熟练掌握并灵活应用。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第二节 地面活动练习 2 学时

教学目标：通过训练帮助学生了解身体“收缩与放松”“伸展与卷曲”的动作规律；掌握地面组合中滚地、翻身滚地等动作。

教学重点和难点：**重点：**如何借助地面的力量，使身体更容易寻找平衡。

难点：“收缩与放松”“伸展与卷曲”的动作对比幅度要大，力量从中心点向四肢扩散。

主要教学内容及要求：地面的基本动作：滚动，要求学生熟练掌握动作，组合连贯流畅，具有一定表现力。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第三节 踢腿练习 2 学时

教学目标：使学生掌握踢腿动作，强调踢前、旁、后腿由腰背发力，提升身体肌肉的控制能力和爆发力。

教学重点和难点：**重点：**踢腿动作幅度要大，腰背发力借助地板的力量做大踢腿动作。

难点：注意拉伸肌肉、韧带，提升腿部肌肉的爆发力。

主要教学内容及要求：大踢腿成套组合训练：要求学生熟练掌握动作技术要领，完美结合音乐韵律，提高自身腿部肌肉控制力和爆发力。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第四节 蹲活动练习 4 学时

教学目标：通过训练帮助学生理解蹲的动作原理，熟练掌握蹲的组合动作，实现拉伸肌肉的训练目标。

教学重点和难点：**重点：**在完成头部与上身动作时，下蹲强调找准重心，提升中段核心力量。二位蹲的动作幅度要更大。

难点：动作中确定身体的平衡能力和中段的控制能力。

主要教学内容及要求：半蹲、深蹲动作做法及组合学习。要求动作连贯熟练。

教学组织与实施：“翻转课堂”教学。以学生为主体，“学生教学生，教师指导纠错”的模式分组教学。每个小组选取蹲组合的片段进行教授，教师在旁辅导组织纠错，提高学生教学能力，完善综合能力。

第四章

原地技术练习

学时数：6

第一节 原地擦地练习 2 学时

教学目标：通过训练，引导学生了解组合的动作规律并熟练掌握组合动作，帮助学生准确掌握擦地的方法以及流畅、完整地演绎组合。

教学重点和难点：**重点：**强调擦地动作的基本要求及动作规范要素。在训练中，强化动作的连接与身体的协调配合。

难点：擦地时注意上身动作与下身重心的转换的协调配合，注意方向与节奏的变化规律，强调脚腕的灵活性和身体的反应能力训练。

主要教学内容及要求：原地擦地组合练习，要求脚部动作过度自然，连贯，具有较强表现力。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第二节 原地脚腕练习 2 学时

教学目标：通过训练，提升脚腕力量，帮助学生准确掌握脚腕练习的方法与力度变化，完整演绎脚腕组合内容。

教学重点和难点：**重点：**强调脚腕与膝盖的配合

难点：注意把握节奏与方向的变化，提高身体的方向感，以及脚腕推地的动作要领。

主要教学内容及要求：原地脚腕关节组合练习，要求脚部动作熟练准确，节奏感强，具有较强表现力。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第三节 快速擦地练习 2 学时

教学目标：通过训练帮助学生掌握快速擦地动作的方法，进一步提升身体失衡与平衡的控制能力。

教学重点和难点：**重点：**对动作、节奏、速度、方向有准确把握。重点强调倒重心时失衡与平衡的配合。

难点：注意把握节奏与方向的变化，提高身体的方向感，以及快速擦地的动作要领。

主要教学内容及要求：快速擦地练习组合，熟练动作，实现重心的自然转换。

教学组织与实施：“翻转课堂”教学。以学生为主体，“学生教学生，教师指导纠错”的模式分组教学。每个小组选取组合的片段进行教授，教师在旁辅导组织纠错，提高学生教学能力，完善综合能力。

第五章 跳跃训练

学时数：4

第一节 原地小跳练习 2 学时

教学目标：通过小跳训练小腿肌肉的爆发力，帮助学生提升脚腕能力，小跳要求轻盈，落地无声。

教学重点和难点：**重点：**注意小跳过程中脚腕内侧肌肉收紧，控制住轻轻落地。

难点：双脚腾空时需绷脚，落地时需经过半脚掌全脚落地。

主要教学内容及要求：原地小跳组合练习，要求肢体协调，动作连贯，具有较强表现力。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

第二节 原地中跳练习 2 学时

教学目标：通过中跳加强腿部肌肉能力，提升弹跳能力，注意空中姿态。

教学重点和难点：**重点：**中跳要求更高，幅度更大，跳跃过程中提升肌肉的控制能力。

难点：注意空转时重心不能偏离。

主要教学内容及要求：原地中跳组合练习，要求增强腿部力量以及身体的控制力。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合

第六章 结束训练

学时数：2

第一节 放松练习 2 学时

教学目标：放松的目的是缓解肌肉疲劳，放松筋膜，调整呼吸。

教学重点和难点：**重点：**调整呼吸，感受身体的细微变化。

难点：通过缓慢动作放松身体各部位肌肉。

主要教学内容及要求：放松组合练习，感觉身体放空状态以及思维的扩散，掌握全身心放松的方法。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习 2、学生独立完成动作。3、分组教学和完整教学相结合。

五、课程思政

现代舞基础训练中的思想意识训练、肢体动作训练处处融合了思政教育。现代舞本质是解放思想和灵魂，适应时代的发展，与时俱进的思想就与新时代社会主义核心价值观的思想相一致，而现代舞身体动作的练习要求学生具有吃苦耐劳，舍得花功夫才能达到训练要求，在这个过程中既要教授基本的动作，又要把道理讲清楚，还要把思想工作做通，这也与新时代社会主义教育思想观相一致。美的表达方式有很多，课堂上让学生观看祖国的大好河山，激发他们的爱国情怀，然后将这种情怀表达在舞蹈中，抒发自己内心最真实的情感，在潜移默化中对学生进行了爱国主义思想教育。

六、使用教材

1. 选用教材：

《现代舞基训》，刘妍 李靖编著，西南师范大学出版社，2018 年，全国普通高校舞蹈专业规划教材，中国舞蹈家协会推荐教材。

2. 参考书：

（1）《现代舞技术训练教学法》，张守和，李玲琰，中国戏剧出版社，2016 年

（2）《现代舞教学课程》，王畅，上海音乐出版社，2019 年

七、教学条件

体育馆教室，音响、mp4、音视频多媒体软件、扩音器等。

八、教学考核评价

1. 过程性评价：考勤 20%，课堂表现 10%，期中测试 30%

2. 终结性评价：期末技术成绩 40%

3. 课程综合评价：总成绩（综合成绩 100%）=考勤（20%）+课堂表现（10%）+期中考试（30%）+期末技术成绩（40%）

体育舞蹈 IIa

(Dance Sport IIa)

课程基本信息

课程编号: 11102009ah 课程总学时: 48 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 5 学期
课程负责人: 冯 伦 课程团队: 王翺、孙雪帆、王一博 授课语言: 中文
适用专业: 舞蹈表演; 核心
对先修的要求: 具备一定程度舞蹈专业素质和芭蕾基础
对后续的支撑: 为后续的专项技能训练, 提供专业技能和理论的支撑
主撰人: 王一博 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期:
2023 年

一、课程的性质、目的和任务

本课程为基础课、核心课程、必修课, 旨在通过体育舞蹈课程的学习, 塑造健美体态, 促进个性发展, 培养良好的心理品质, 增进身心健康全面发展, 通过学习, 使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力, 了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则, 能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力, 使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力, 达到“学好、跳好、教好”的专业能力, 满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

教学中采用多种教学手段和方法(讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成), 突出学生的主体地位, 从学生提出的问题出发营造教学情境, 设计教学问题并引导学生探究、解决问题, 使学生在课堂中全方位了解和掌握标准舞的基本知识和基本技术、技巧。课后评价出每节课的教学设计的实施结果, 通过学生反馈, 对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

四、教学内容及学时分配（48 学时）

第一章 裁判工作

学时数：4

教学目的：通过学习体育舞蹈的裁判规则、要素等裁判理论，为体育舞蹈的进一步深造和竞赛裁判工作提供了理论依据、为规范执裁打下坚实的理论基础。

教学重点和难点：

重点是体育舞蹈裁判规则理解。

难点是体育舞蹈竞赛实际执裁时的评判依据及灵活运用。

主要教学内容：

1. 规则和裁判

- (1) 规则
- (2) 裁判资格
- (3) 裁判组的组成及工作
- (4) 裁判职责

2 评判

- (1) 评判要素
- (2) 比赛场地与服装
- (3) 对选手的规定

要求：

- 1、要求学生能正确理解裁判规则。
- 2、熟练掌握裁判要素。

第二章 斗牛舞基本步型

学时数：30

教学目的：通过学习斗牛舞一系列核心基本步型，使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和斗牛舞特殊的身体姿态控制技巧以及斗牛舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点是斗牛舞一系列核心基本步型

难点是身体姿态、张力的控制和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容：

斗牛舞基本舞步

- (1) 基本动作 (Basic Movement)
- (2) 顿足 (Appel)
- (3) 原地踏步 (Sur Place)
- (4) 左右追步 (Chasse To Left And Right)
- (5) 攻击步 (Attack)
- (6) 刺枪步 (Banderillas)

- (7) 分离步 (Separation)
- (8) 西班牙舞姿 (Spanish Line)
- (9) 切音追(三切分)步 (Syncopated Chasse)
- (10) 八步 (Huit)
- (12) 十六步 (Sixteen)
- (13) 扭转步 (Twist Turn)
- (14) 大圆圈步 (Grand Circle)
- (15) 并退左转步 (Fallaway Reverse)
- (16) 斗篷追步 (Chasse Cape)
- (17) 连续扭转(扭臀转)步 (Twists)

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解;让学生通过练习掌握斗牛舞的运行规律,有较深入的认识。

第三章 斗牛舞基本组合

学时数: 14

教学目的: 通过学习斗牛舞基本组合,使学生在掌握大量独立的斗牛舞基本步之后能熟练运用基本步,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点是斗牛舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容:

斗牛舞基本组合教学动作名称:

双手划圆(有下至上)、双垫步→博达佛格斯动作、旋转至挑战舞姿→切音追步至单人环绕走步→弗拉门戈动律发展至站立旋转→向右追、叉形步→西班牙舞姿→切音追步、切音点步、站立旋转至向前弓步→弗拉门戈踏步、切音点步、曲折步、旋转至弓步

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解;让学生通过练习掌握斗牛舞组合,对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

五、课程思政

全面贯彻党的教育方针,发展素质教育,坚持把立德树人作为根本任务,以模范行为影响和带动学生,努力成为先进思想文化的传播者,担起学生健康成长指导者和引路人的责任,

教育和引导学生热爱祖国、热爱人民，教育和引导学生心中有国家和民族、意识到肩负的责任，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

六、使用教材

1. 选用教材：

[1] 体育舞蹈运动教程, 北京体育大学出版社. 2017 年 9 月第一版..

[2] 张清树主编. 体育舞蹈. 北京：北京体育大学出版社，2005.

2. 推荐网站：

(1) 超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

1. 考试方法：技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

2. 过程性评价：

①课堂中的及时评价：针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录，以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价：依据每位学生的完成情况进行口头评价，评出完成情况较优秀的学生进行单独展示。同时指出做得不够好的方面，以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价：根据学生的作业完成情况，并给予相应的评价，对于出现较多的问题教师进行点评。对于作业优秀的学生给予及时表扬。

专项技能训练 IIa

(Special Skill Training IIa)

课程基本信息

课程编号: 11102011ah 课程总学时: 32 学时 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 5 学期
课程负责人: 王翺 课程团队: 冯伦、孙雪帆、 授课语言: 中文

王一博

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练提供支持

主撰人: 王翺 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

1、本课程为舞蹈表演专业的专业类必修课程,通过教学的各个环节,全面贯彻党的教育方针,引导学生追求崇高思想,热爱党、热爱社会主义体育事业;

2、掌握体育舞蹈基本理论知识,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,引导学生对体育舞蹈这一艺术有一正确的认识和定位。

3、掌握体育舞蹈基本动作和成套的技术、技能,发展一般和专项身体素质,专业技术水平要求达到可参加市级以上参赛运动水平。

4、培养学生理论与实践相结合的能力,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”

5、熟悉并掌握华尔兹和探戈技术技巧。

二、课程教学的基本要求

1、发展身心健康,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。

2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。

3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。

4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明:本课程总体设计思路是以提高学生的体育舞蹈专业技术技巧,促进学生身心健康发展为依据设定课程目标,设计课程内容,以体育舞蹈不同舞种技术技巧为线索构建课程体系。为了充分体现任务引领、实践导向的课程思想,本门课程主要是以每学期不

同舞种引出舞蹈训练，将课程的教学内容设计成若干个舞蹈任务，以每学期不同的舞种引出相关专业知识；以教授舞蹈过程为基础，展开不同舞种的教学过程。教学活动由易而难，多采用观察法、教授法、实践法，给师生创新的空间，培训体育舞蹈的综合素质能力。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：学生了解和掌握体育舞蹈不同舞种的基本技术技巧，学习和了解不同舞种的特性，注重理论联系实践。	1
2	目标 2：发展学生的舞蹈思维，增强技术技巧，提高学生对不同舞种的兴趣与了解。	2

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 华尔兹

学时数：18

教学目标：通过学习华尔兹一系列核心基本步型，使学生充分掌握华尔兹的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及华尔兹的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点：华尔兹一系列核心基本步型

难点：身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容及要求：

了解：华尔兹舞基本步伐名称

理解：华尔兹舞音乐节奏

掌握：华尔兹舞基本步技术技巧

熟练掌握：华尔兹舞单人、双人组合

一、华尔兹基本技术技巧

（1）摆荡技巧

摆荡是指舞者在身体上升做倾斜或是移动时,向荡秋千或是摆钟一样摆动起来。感受荡秋千的前后摆动的感觉就像是华尔兹里的前进后退走步一样,它们存在着密不可分的关系,相互依赖。没有反身的动作,摆荡就会显得僵硬而失去平衡。摆荡要依靠身体的反身动作经过身体、重心脚到达腿部、臀部的运动。使其步伐流畅舒服。在华尔兹中要使其舞步变得悠扬洒脱,增强舞蹈风格的表现力和前三步是极为重要的。

（2）升降技巧

升降技巧在摩登舞蹈套路中有着白然且有规律的舞蹈套路编排正所谓有升必有降,有降必有升。摩登舞中的华尔兹、狐步、快步、探戈、维也纳华尔兹,各有自己的升降风格。所

以升降是和摩登舞最要的舞步之一。颠脚尖身体直立,上身保持不动,不可翘屁股的同时下蹲,切记脚后跟不可着地。这样不仅可以提高升降技巧还可以增强前脚掌的脚力。

(3) 倾斜式技巧

华尔兹是一种移动性很强的舞蹈,在前进、后退、旋转、升降、摆荡这些动作中产生的倾斜式技巧。倾斜式不但能使舞路动作优美而且能使舞者保持平衡。倾斜式与转动的动作密切相关。转弯与物理学中产生的离心力一样,转商的速度越快离心力就越大,所以保持平衡华尔兹极为重要。华尔兹中的倾斜式又包括:直线式、象征性、过度倾斜。

二、华尔兹单人组合

(1)、闭式位准备---加强右旋转---切分后退锁步结束于外侧舞伴位---左转---左推转---侧行追步(8小节)

(2)、右旋转---向右锁转结束于侧行位---快分式左转接轴转---分式电纹转---侧行锁步---盘旋截步(8小节)

三、华尔兹双人组合

(1)、闭式位准备---加强右旋转---切分后退锁步结束于外侧舞伴位---左转---左推转---侧行追步(8小节)

(2)、右旋转---向右锁转结束于侧行位---快分式左转接轴转---分式电纹转---侧行锁步---盘旋截步(8小节)

教学组织与实施:

以技术动作教学为主,理论内容穿插在实践课中讲授,实践教学中,以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

第二章 探戈

学时数: 14

教学目标: 通过学习斗探戈基本组合,使学生在掌握大量独立的探戈基本步之后能熟练运用基本步,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点: 探戈各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点: 舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容及要求:

了解: 探戈舞基本步伐名称

理解: 探戈舞音乐节奏

掌握: 探戈舞基本步技术技巧

熟练掌握：探戈舞单人、双人组合

一、探戈基本技术技巧

（1）反身动作

探戈舞中会经常出现和运用到反身动作,但是不再有“摆荡”动作。由于采用右侧引导,右胯和右肩会前于他的身体左侧,自然形成反身动作,从而更容易形成向左的转动。

（2）反身动作位置

这一术语经常用描述探戈舞的舞步,此位置是在身体没有转动,而腿部在身前或身后交叉所形成的身体位置。一般右脚前进的步伐和右后退的步伐都位于反身动作位置,而反身动作经常用于反身动作位置的步伐上。

（3）上升和下降

在探戈舞中没有升高。由于在探戈舞的转动中没有“摆荡”动作,因此探戈舞的脚步是放置到位,而不是“摆荡”到位,这一点区别于摩登舞的其他舞种。有个别动作和舞步是脚掌运用了回旋动作,但不能称之为上升,因此我们的脚跟仍然是保持与地板接触的。

二、探戈单人组合

两次前进常步接并步---两次后退常步接并步---两次前进常步---旁步连接步---刷点步---侧行走接连接步---侧行走接连接步---侧行点步至并步---两次前进常步在反身动作位置中---并退拂型步---右脚前进接向右回旋,重心换至左脚---两次后退常步进入到同脚剑步位置---四快步---两次前进常步---分式左转（男步）（8小节）

三、探戈双人组合

（1）、闭式位准备---两常步---分式左转---两常步接行进连接步---并退步---并退拂步（8小节）

（2）、侧行连接步 23---连续右轴转---维也纳左转 123---追逐步---向右追步结束于扇形位---侧行连接步 23---侧行右转步---左脚摇步---后退抑制步至扭转步 456（8小节）

教学组织与实施：

以技术动作教学为主，理论内容穿插在实践课中讲授，实践教学中，以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

五、课程思政

体育舞蹈教学是高校体育教育的一环，其中蕴含着丰富的思想政治元素，对于学生综合素质的全面发展有着非常重要的意义，对实现立德树人根本任务具有推动作用。标准舞是体育舞蹈内容之一，包含 5 个舞种。体育舞蹈是一项双人配合的活动，在体育舞蹈学习、大型

比赛和表演过程中,个人的能力突出并不是最好的表现,而是需要舞伴与舞伴之间的相互沟通,相互促进,共同进步。体育舞蹈强调团结协作,同时也需要竞争。在体育舞蹈教学过程中,引入竞赛机制,营造竞赛氛围,可以让学生形成竞争意识,促进他们的技能训练,加强他们的规则意识。除了让学生分组竞演之外,教师还让学生轮流担当裁判,用正规的评判方式对学生的表演进行评判打分,对学生提出尊重规则、尊重对手、尊重事实的要求。通过这样的教学方式培养学生竞争和规则意识,促进他们全面发展。

在教学过程中,可以通过案例式教学,激发学生的爱国主义情怀。可以通过视频形式,播放张爱马迪和贾昊悦在 2018 年夺得黑池 21 岁组冠军的比赛视频,再向学生介绍该比赛的重要地位,突出获得该比赛冠军的重要意义,而他们在赛场上为祖国拼搏奋战的决心,都无不体现着他们浓浓的爱国主义情怀。

六、教材及教学参考书

1.选用教材:

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京:北京体育大学出版社,2005.

2.参考书:

- [1] 王子文编著.《全国体育舞蹈等级考试培训教材》[M].北京:中国体育舞蹈联合会,2004

3.推荐网站:

中国体育舞蹈联合会官方网站 : www.cdsf.org.cn/

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

- 1.过程性评价: 将学生出勤率、课堂表现等学习过程纳入课程形成性评价体系; 占比 40%。
- 2.终结性评价: 技术考试, 占比 60%。
- 3.课程综合评价: 平时 40%+技术 60%=100 分

体育舞蹈 IIb

(*Dance Sport IIb*)

课程基本信息

课程编号: 11102009bh 课程总学时: 48 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 6 学期
课程负责人: 冯 伦 课程团队: 王翺、孙雪帆、 授课语言: 中文
王一博
适用专业: 表演、舞蹈表演; 核心
对先修的要求: 具备一定程度舞蹈专业素质和芭蕾基础
对后续的支撑: 为后续的专项技能训练, 提供专业技能和理论的支撑
主撰人: 王一博 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期 2023

一、课程的性质、目的和任务

本课程为基础课、核心课程、必修课, 旨在通过体育舞蹈课程的学习, 塑造健美体态, 促进个性发展, 培养良好的心理品质, 增进身心健康全面发展, 通过学习, 使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力, 了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则, 能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力, 使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力, 达到“学好、跳好、教好”的专业能力, 满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康, 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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

教学中采用多种教学手段和方法(讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成), 突出学生的主体地位, 从学生提出的问题出发营造教学情境, 设计教学问题并引导学生探究、解决问题, 使学生在课堂中全方位了解和掌握标准舞的基本知识和基本技术、技巧。

课后评价出每节课的教学设计的实施结果，通过学生反馈，对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

四、教学内容及学时分配（48 学时）

第一章 竞赛计分工作

学时数：4

教学目的：通过学习体育舞蹈的**竞赛计分程序、计分规则**，为体育舞蹈方向学生的进一步深造和竞赛计分工作提供了理论依据、为规范计分打下坚实的理论基础。

教学重点和难点：

重点是体育舞蹈竞赛计分规则理解。

难点是体育舞蹈竞赛计时时运用何种计分规则的依据及规则的灵活运用。

主要教学内容：

1. 计分程序

- (1) 规则
- (2) 裁判资格
- (3) 裁判组的组成及工作
- (4) 裁判职责

2. 计分规则

- (1) 单项舞顺位规则
- (2) 全能顺位规则

3. 日式记分法

4. 电脑记分

要求：

- 1、要求学生能正确理解计分规则的适用竞赛类型。
- 2、熟练掌握各种计分规则，并能规范使用。

第二章 华尔兹基本舞步

学时数：30

教学目的：通过学习华尔兹一系列核心基本步型，使学生充分掌握标准舞的主要身体控制能力和华尔兹特殊的身体姿态控制技巧以及华尔兹的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点是华尔兹一系列核心基本舞步

难点是身体姿态、张力的控制和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容及要求：

华尔兹基本舞步：

- (1) 右转 (Natural Turn)
- (2) 并脚换步 (Closed Change)

- (3) 侧行并步 (Chasse From P.P.)
- (4) 犹豫步 (Hesitation)
- (5) 双左急转 (Double Reverse Spin)
- (6) 纺织步 (Weave)
- (7) 外侧急转 (Outside Spin)
- (8) 左撇转 (Reverse Pivot)
- (9) 并退叉形步 (Fallaway Whisk)
- (10) 闭式翼步 (Closed Wing)

教学要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解; 让学生通过练习掌握华尔兹的运行规律, 有较深入的认识。

第三章 华尔兹基本组合

学时数: 14

教学目的: 通过学习华尔兹基本组合, 使学生在掌握大量独立的华尔兹基本步之后能熟练运用基本步, 并在组合中合理分配音乐, 使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点:

重点是华尔兹各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容:

华尔兹基本组合教学动作名称:

闭式位准备, 右旋转→左转→左转→拂步至侧行→侧行追步	8 小节
加强右旋转→向右锁转→翼步→向右追步→外侧换向→盘旋截步	8 小节
切分旁叉形步→并退步接左旋转→弹动并退步→切分大翻转 →切分后退抑制步→抛掷步倾斜→盘旋至女士回旋→盘旋至侧行	8 小节
盘旋交叉至侧行→旁交叉至迂回结束→旁交叉至右剑步 →右翼步结束在外侧舞伴位→电纹转→结束	8 小节

要求:

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解; 让学生通过练习掌握华尔兹组合, 对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

五、课程思政

全面贯彻党的教育方针，发展素质教育，坚持把立德树人作为根本任务，以模范行为影响和带动学生，努力成为先进思想文化的传播者，担起学生健康成长指导者和引路人的责任，教育和引导学生热爱祖国、热爱人民，教育和引导学生心中有国家和民族、意识到肩负的责任，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

六、使用教材

1. 选用教材：

[1] 体育舞蹈运动教程, 北京体育大学出版社. 2017 年 9 月第一版..

[2] 张清树主编. 体育舞蹈. 北京：北京体育大学出版社，2005.

2. 推荐网站：

(1) 超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

1. 考试方法：技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

2. 过程性评价：

①课堂中的及时评价：针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录，以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价：依据每位学生的完成情况进行口头评价，评出完成情况较优秀的学生进行单独展示。同时指出做得不够好的方面，以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价：根据学生的作业完成情况，并给予相应的评价，对于出现较多的问题教师进行点评。对于作业优秀的学生给予及时表扬。

专项技能训练 IIb

(Special Skill Training IIb)

课程基本信息

课程编号: 11102011bh 课程总学时: 32 学时 实验学时: 0 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 6 学期
课程负责人: 王翺 课程团队: 冯伦、孙雪帆、 授课语言: 中文

王一博

适用专业: 舞蹈表演; 核心

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练提供支持

主撰人: 王翺 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

1、本课程为舞蹈表演专业的专业类必修课程,通过教学的各个环节,全面贯彻党的教育方针,引导学生追求崇高思想,热爱党、热爱社会主义体育事业;

2、掌握体育舞蹈基本理论知识,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,引导学生对体育舞蹈这一艺术有一正确的认识和定位。

3、掌握体育舞蹈基本动作和成套的技术、技能,发展一般和专项身体素质,专业技术水平要求达到可参加市级以上参赛运动水平。

4、培养学生理论与实践相结合的能力,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”

5、熟悉并掌握狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹技术技巧。

二、课程教学的基本要求

1、发展身心健康,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。

2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。

3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明:本课程总体设计思路是以提高学生的体育舞蹈专业技术技巧,促进学生身心健康发展为依据设定课程目标,设计课程内容,以体育舞蹈不同舞种技术技巧为线索构建课程体系。为了充分体现任务引领、实践导向的课程思想,本门课程主要是以每学期不同舞种引出舞蹈训练,将课程的教学内容设计成若干个舞蹈任务,以每学期不同的舞种引出

相关专业知识；以教授舞蹈过程为基础，展开不同舞种的教学过程。教学活动由易而难，多采用观察法、教授法、实践法，给师生创新的空间，培训体育舞蹈的综合素质能力。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1：学生了解和掌握体育舞蹈不同舞种的基本技术技巧，学习和了解不同舞种的特性，注重理论联系实践。	1
2	目标 2：发展学生的舞蹈思维，增强技术技巧，提高学生对不同舞种的兴趣与了解。	2

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 狐步

学时数：10

教学目标：通过学习狐步舞一系列核心基本步型，使学生充分掌握狐步舞的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及狐步舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点：狐步舞一系列核心基本步型

难点：身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容及要求：

了解：狐步舞基本步伐名称

理解：狐步舞音乐节奏

掌握：狐步舞基本步技术技巧

熟练掌握：狐步舞单人组合

一、狐步舞基本技术技巧

（1）反身动作，是转动和旋转的主要动力,也是外侧舞身体姿势的原理。

（2）倾斜，倾斜主要的形势用于平衡横向的倾斜。断裂式的倾斜是属于特殊的倾斜不属于技术规范定义内。

（3）升与降，依各种不同的舞科特性而定。

（4）脚的位置，脚部正确的定位，双脚平行,。

（5）脚步技巧，训练双脚的弹性，巧妙的做出升与降。

二、狐步舞单人组合

羽步---三直步---右转---左转（接入羽步尾）---激转接羽步尾---右纺织步---换方向步---基本纺织步

教学组织与实施：

以技术动作教学为主，理论内容穿插在实践课中讲授，实践教学中，以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

第二章 快步舞

学时数：14

教学目标：通过学习快步舞基本组合，使学生在掌握大量独立的快步舞基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：

重点：快步舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点：舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容及要求：

了解：快步舞基本步伐名称

理解：快步舞音乐节奏

掌握：快步舞基本步技术技巧

熟练掌握：快步舞单人组合

一、快步舞基本技术技巧

（1）脚踝练习

两脚并拢,脚向地面作功产生力源压力,推动重心由脚跟向脚尖移动同时提起脚跟;要经脚尖、脚掌、脚心、脚跟控制垂直落下。反复多次练习。注意要领--两腿大腿根肌肉内缘夹紧;膝关节要始终保持放松(保持微曲延伸);一定要先向地面用力后再向前移动重心;上身要放松保持挺拔直立;脚跟提起后,大腿后侧肌肉向前继续发力经髋大肌使膝关节到位(完全送至脚尖上)。

（2）弹跳练习

两脚分开、两膝内扣、两脚踝内侧着地、重心移到脚重心脚弹跳移向另一脚位置时另一脚迅速弹开。移动时主力脚向下压地推动整个身体重心移向动力脚,始终保持两脚内侧脚掌着地;整个移动过程身体要保持挺拔直立;意识要向前向远;两腿膝关节要一直保持弹性;两膝、两脚踝要一直内扣、内侧始终夹紧;收脚要迅速;重心快速到位。

二、快步舞单人组合

右转---右旋转---转锁步---妈祖卡小跳---侧行跑到开式位---迂回步---足转---双飞点地---钟摆步---侧行跑跳结束于 PP 位---啄木鸟跳---闭式跑跳（结束）

教学组织与实施：

以技术动作教学为主，理论内容穿插在实践课中讲授，实践教学中，以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

教学目标：通过学习维也纳华尔兹一系列核心基本步型，使学生充分掌握维也纳华尔兹的主要身体控制能力以及维也纳华尔兹的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点：维也纳华尔兹一系列核心基本步型

难点：身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容及要求：

了解：维也纳华尔兹基本步伐名称

理解：维也纳华尔兹音乐节奏

掌握：维也纳华尔兹基本步技术技巧

熟练掌握：维也纳华尔兹单人组合

一、维也纳华尔兹基本技术

维也纳华尔兹在节奏上跳法也和华尔兹有很失的不同,跳好第一拍 1.5 拍的时间值,可以增强舞蹈的节奏感和流动性,这也是体现维也纳华尔兹美感重要的一部分。标准跳法的左右旋转,在形式和方法上都与简易跳法有很大的不同。简单地说,左旋转是锁式结构,右旋转是横并式结构。

五个标准步

1、连续右转(三步 135°或 180°)

2、连续左转(三步 135°或 180°)

3、换脚步

4、原地右旋转

5、原地左旋转

二、维也纳华尔兹单人组合

连续右转(8 小节)---换脚步(1 小节)---连续左转(8 小节)---原地左旋转(4 或 6 小节)---反挡步(1 小节)---原地右旋转(4 或 6 小节)

教学组织与实施：

以技术动作教学为主，理论内容穿插在实践课中讲授，实践教学中，以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

五、课程思政

体育舞蹈教学是高校体育教育的一环，其中蕴含着丰富的思想政治元素，对于学生综合素质的全面发展有着非常重要的意义，对实现立德树人根本任务具有推动作用。标准舞是体育舞蹈内容之一，包含 5 个舞种。体育舞蹈是一项双人配合的活动，在体育舞蹈学习、大型

比赛和表演过程中,个人的能力突出并不是最好的表现,而是需要舞伴与舞伴之间的相互沟通,相互促进,共同进步。体育舞蹈强调团结协作,同时也需要竞争。在体育舞蹈教学过程中,引入竞赛机制,营造竞赛氛围,可以让学生形成竞争意识,促进他们的技能训练,加强他们的规则意识。除了让学生分组竞演之外,教师还让学生轮流担当裁判,用正规的评判方式对学生的表演进行评判打分,对学生提出尊重规则、尊重对手、尊重事实的要求。通过这样的教学方式培养学生竞争和规则意识,促进他们全面发展。

在教学过程中,可以通过案例式教学,激发学生的爱国主义情怀。可以通过视频形式,播放知名选手夺冠的比赛视频,再向学生介绍该比赛的重要地位,突出获得该比赛冠军的重要意义,而他们在赛场上为祖国拼搏奋战的决心,都无不体现着他们浓浓的爱国主义情怀。

六、教材及教学参考书

1.选用教材:

[1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017年9月第一版..

[2] 张清树主编.体育舞蹈.北京:北京体育大学出版社,2005.

2.参考书:

[1] 王子文编著.《全国体育舞蹈等级考试培训教材》[M].北京:中国体育舞蹈联合会,2004

3.推荐网站:

中国体育舞蹈联合会官方网站 : www.cdsf.org.cn/

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

1.过程性评价: 将学生出勤率、课堂表现等学习过程纳入课程形成性评价体系;占比40%。

2.终结性评价: 技术考试,占比60%。

3.课程综合评价: 平时40%+技术60%=100分

运动心理学

Sports psychology science

课程基本信息

课程编号: 11092016 课程总学时: 40 实验学时: 0 学时
课程性质: 普修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 4 学期
课程负责人: 王凌娟 课程团队: 运动心理学 授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 了解人体的基本生理结构和运动训练的基本理论知识; 先修课程: 《运动生理学》、《运动解剖》、《运动训练学》

对后续的支撑: 为专项技能学习和锻炼提供良好的心理素质, 并掌握如何在锻炼中调节心理因素

主撰人: 冯建荣 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

运动心理学是舞蹈表演专业的一门普修课, 是心理学的一个分支学科, 是体育训练学和心理学相结合的一门学科, 具有较强的理论和实际意义, 是属于理论学科和应用学科的范畴。它是阐明体育运动的心理学基础, 研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学。本课程主要讲授运动员的认知过程, 运动员的心理健康度, 运动员的社会互动等。本课程的学习将有助于学生全面地认识运动训练和体育竞赛的心理特点, 了解体育运动为什么可以成为人的心理发展和自我完善的重要形式。主要运用课堂教学的模式进行授课, 并运用列举现实事例的方法, 让学生了解并知道运动心理学知识在实际中的重要性, 并把理论知识联系到实际运动过程中, 目的是为学生在进行体育学习、运动训练、教学指导、身体锻炼等运动出现的各种心理现象提供科学的心理学理论知识, 并为今后在学习和生活过程中遇到心理问题, 如何调整心理、如何战胜心理问题提供正确的理论支持和帮助。

二、课程教学的基本要求

1、理论知识方面: 学生通过本课程的学习, 应掌握各种心理现象的概念及其在体育运动中的表现特点; 理解心理活动的基本规律及其与体育运动的相互关系; 了解运动员心理调控的基本理论与方法等, 最终达到使用所学知识指导体育运动和分析体育运动对人心理的影响, 要求学生理论联系实际, 明确运动心理学的学科性质, 学会用运动心理学的基本理论知识、心理学原理、规律观察和指导运动学习, 以取得训练和比赛的良好成果。

三、课程的教学设计

学生在学习和锻炼技术动作的过程中，会出现各种各样的心理问题，为了使学生能够更好地投入到运动和学习中，了解运动过程中出现的心理现象是提高运动成绩，避免运动损伤的重要因素，课堂上通过利用教学 PPT、案例、讨论、微视频、点评等教学手段，掌握运动心理学的理论知识，如动机理论、焦虑理论、归因理论、心理技能训练、团队合作等，了解出现心理问题背后的理论依据，目的使学生能够面对问题，深入思考，及时调整，并在体育锻炼和比赛过程中取得好成绩。

2、课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	1、通过课程的学习使学生树立科学的运动心理观念，明确运动心理在竞技体育发展中的重要作用和价值。	1
2	2、通过课程学习，帮助学生较好地掌握运动心理学的基础理论知识和基本技能；掌握人在运动中心理活动的特点及规律。	2
3	3、通过课程学习，培养学生运用所掌握的运动心理学知识分析和解决体育运动实践中的心理问题的能力。。	3

四、理论教学内容及学时分配（40 学时）

第一章 绪论

学时数：3

第一节运动心理学的简史与任务

教学目标：

1. 了解世界和中国运动心理学的简要历程。
2. 了解运动心理学的三大领域及其关系，运动心理学的性质、任务和项目特征。

思政目标：培养学生正确认识心理学，提高自我认识和价值观。

教学重点和难点：重点是运动心理学的发展历程，难点是运动心理学研究的三大领域。

主要教学内容及要求：

了解：世界和中国运动心理学发展的简要历程。

理解：在运动心理学发展过程中的几个突出人物和事件。

掌握：区别认识运动心理学三大领域的异同。

熟练掌握：运动心理学的性质和任务、运动心理学研究的项目特征。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频

第二章 运动活动的动机

学时数：4

第一节 动机概述

2 学时

教学目的：

1. 了解动机的概念、作用及其影响因素。
2. 理解动机种类及划分依据，并结合运动实践理解各种动机的作用及意义。

思政目标：通过本节课学习，培养学生的专业意识和深入思考能力。

教学重点和难点：重点是动机的含义，难点是内部动机、外部动机的概念及其关系。

主要教学内容及要求：

了解：动机的含义。

理解：需要、目的、驱力、诱因等概念与动机的区别与联系。

掌握：动机的种类及实践意义。

熟练掌握：内外部动机的概念及其关系。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论、图片

第二节 动机理论

1 学时

教学目的：学习动机的三种理论及其实践指导意义。

思政目标：通过学习培养学生实践能力和开放性思维模式。

教学重点和难点：重点是目标定向理论的实践意义，难点是认知评价理论中对事件信息性功能和控制性功能的理解及实践意义。

主要教学内容及要求：

了解：认识与社会认知理论相关的三种动机理论。

理解：认知评价理论中事件的信息性功能和控制性功能的含义及意义。

掌握：影响自我效能的因素及自我效能的作用。

熟练掌握：用目标定向理论指导运动实践。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频、讨论

第三节 运动动机的培养和激发

1 学时

教学目的：使学生了解在培养和激发他人的运动动机时应遵循的一些基本原则。

思政目标：通过学生培养学生爱国情怀，投身国家健身事业的意识。

教学重点和难点：重点是如何激发直接动机和间接动机，难点是如何合理运用强化手段。

主要教学内容及要求：

了解：常用的激发运动动机的一些原则

理解：结合运动实践理解如何合理地运用强化，

掌握：如何直接激发动机和间接激发动机，

熟练掌握：学生结合自己的生活及运动实践谈谈曾经一些成功和失败的激发他人活动动机的方法。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第三章 应激、唤醒及焦虑

学时数：2

教学目的：

1. 了解应激过程及认知评价在应激过程中的作用。
2. 理解状态焦虑、特质焦虑、躯体焦虑、认知焦虑等概念。

思政目标：通过学习培养学生正确对待认识焦虑，提高自我认知。

教学重点和难点：重点是对不同焦虑的理解，难点是理解认知评价在应激过程中的作用。

主要教学内容及要求：

了解：应激的含义和应激的生理性和心理性反应。

理解：认知评价在应激过程中的作用。

掌握：认识应对应激的一般方式；

熟练掌握：唤醒与焦虑的含义、状态焦虑、特质焦虑、躯体焦虑、认知焦虑的含义。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、图片

第四章 唤醒、焦虑与运动成绩

学时数：2

教学目的：

1. 了解动机水平与操作成绩的关系。

认识最佳功能区理论、突变模型理论、多维焦虑理论、焦虑方向理论的观点。

思政目标：通过学习培养学生深入思考问题的能力，提高对心理学的科学性认知。

教学重点和难点：重点是动机水平与操作成绩的关系，难点是唤醒、焦虑与运动成绩的关系。

主要教学内容及要求：

了解：认识动机水平与操作成绩的关系。

理解：认识最佳功能区理论、突变模型理论、

掌握：多维焦虑理论、焦虑方向理论分别如何说明唤醒。

熟练掌握：焦虑与运动成绩的关系。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频

第五章 训练比赛的归因

学时数：4

教学目的：

1. 理解归因的含义及不同归因理论的提出者和理论核心；理解认识常见的归因偏差及其产生原因。

2. 理解控制点思想。

3. 理解如何进行归因。

4. 理解习得性无助感的性质及矫正方法。

5. 了解在训练比赛中如何对运动员进行归因指导。

思政目标：通过学习培养学生正确认识和归纳，提高深入剖析问题的能力。

教学重点和难点：重点是归因的4种理论；难点是如何进行归因指导。

主要教学内容及要求：

了解：归因的含义，习得性无助感的性质及矫正方法；

理解：认识不同归因理论的提出者和理论核心；

掌握：认识常见的归因偏差及其产生原因；控制点的含义及围绕控制点所进行的一些研究；

熟练掌握：认识归因的 4 个维度；训练比赛中如何对运动员进行归因指导。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频、问答

第六章 运动员的智力特征

学时数：2

教学目的：

1. 理解掌握智力、智商、一般能力、特殊能力等概念。
2. 了解常用的测定智力量表。

思政目标：通过学习培养学生正确认识自己的能力，提高自信。

教学重点和难点：重点是智力结构及与运动活动的关系；难点是运动员智力的研究结果。

主要教学内容及要求：

了解：智力、智商、一般能力、特殊能力等概念

理解：运动员智力的一些研究结果，

掌握：智力结构与运动活动的关系。

熟练掌握：常用测定智力的量表的运用。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第七章 运动员的人格特征

学时数：1

教学目的：

1. 学习特质学派的人格观点、常用的人格测量工具、人格的五因素模型。
2. 认识运动员人格研究的作用。

思政目标：通过学习培养学生健全的人格特征，提高综合素质。

教学重点和难点：重点是了解运动员人格研究的意义；难点是认识运动员的人格特征。

主要教学内容及要求：

了解：特质学派代表人物对人格研究的不同观点；

理解：人格的五因素模型；

掌握：认识运动员人格研究的作用和运动员的人格特征；

熟练掌握：运动员人格研究的动向。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、图片

第八章：运动活动的感知过程

学时数：2

教学目的：

1. 了解感觉和知觉的关系，理解不同感觉系统的作用。
2. 了解运动知觉及影响外界物体运动知觉的因素；了解专门化运动知觉的含义及特点；

理解运动活动与知觉基本规律。

思政目标：通过学习提高学生了解和认识世界的能力，培养世界观。

教学重点和难点：重点是对不同知觉的理解；难点是理解运动活动与知觉基本规律。

主要教学内容及要求：

了解：感觉与知觉的区别与联系；

理解：感觉系统中几种主要的感觉及不同感觉对运动活动的作用；

掌握：理解认识空间知觉、时间知觉、运动知觉对运动活动的作用；把握专门化知觉的含义及特点；

熟练掌握：知觉基本规律在运动活动中的作用。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频

第九章 运动活动的记忆过程

学时数：2

教学目的：

1. 理解短时记忆、长时记忆的特点及影响因素。
2. 理解运动表象、视觉表象、动觉表象、内部表象、外部表象的含义及作用。
3. 了解运动记忆中的信息加工特点。

思政目标：通过学习培养学生正确对待学习和训练，提高自我认识。

教学重点和难点：重点是运动记忆；难点是运动记忆中的信息加工特点。

主要教学内容及要求：

了解：短时记忆的影响因素；

理解：不同技能长时记忆的区别；

掌握：识记前摄干扰、连续技能、分立技能。

熟练掌握：内部表象、外部表象、视觉表象、动觉表象。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、图片

第十章 运动活动的思维过程

学时数：2

教学目的：

1. 理解操作思维的概念及测量方法；了解不同运动水平、不同运动项目与操作思维的相互关系。
2. 理解战术思维的含义及特点；理解认知决策和知觉决策的区别与联系；了解创造思维对运动活动的作用。

思政目标：通过学习培养学生创新思维能力。

教学重点和难点：重点是运动员的操作思维，难点是运动员的问题解决。

主要教学内容及要求：

了解：操作思维；战术思维；

理解：运动直觉的概念及特征；

掌握：认知决策；直觉决策；创造思维等概念；

熟练掌握：问题解决的特点。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第十一章 运动活动的注意状态

学时数：1

教学目的：

1. 学习注意方式理论的提出者及内容、测量方法；理解注意的一些特征。
2. 理解注意分配的含义及测量方法。
3. 了解警觉、警戒和反应延迟与体育运动的关系。
4. 了解比赛中的注意指向对运动成绩的影响及如何安排运动员比赛中的注意指向。

思政目标：通过学习培养学生刻苦训练提高技能的意识。

教学重点和难点：重点是注意方式理论；难点是比赛的心理定向。

主要教学内容及要求：

了解：注意方式理论的提出者。

理解：注意结构的维度、注意的四种类型。

掌握：注意分配的概念；双重任务技术的含义。

熟练掌握：心理不应期，比赛心理定向的含义。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、图片

第十二章 运动技能的形成过程

学时数：4

教学目的：

1. 学习了解技能的含义，运动技能的划分依据及种类，运动技能的形成阶段、运动技能形成的特点、运动技能形成的理论。
2. 了解形成运动技能的途径、运动技能形成过程中的不同表现形式。
3. 了解提高运动技能学习效率的方法。
4. 理解迁移的含义及理论、迁移的一些表现形式及影响因素。

思政目标：通过学习培养学生辩证思维能力。

教学重点和难点：重点是运动技能形成的阶段；难点是运动技能的相互作用。

主要教学内容及要求：

了解：技能、技巧、智力技能等概念。

理解：运动技能形成过程中不同阶段的特点及运动技能形成的主要特征。

掌握：高效率学习运动技能的条件，运动技能形成过程中练习的一般趋势。

熟练掌握：迁移、正迁移、负迁移、不同迁移理论的提出者；了解有关技能迁移的一些研究成果。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第十三章 心理技能训练

学时数：2

教学目的：

1. 了解心理技能训练的含义、作用、注意事项等。
2. 了解几种常见的心理技能训练的方法、程序、作用机理等。

思政目标：通过学习培养学生专业态度和学习能力。

教学重点和难点：重点是不同心理训练的含义，难点是了解不同心理训练方法的实施步骤和方法。

主要教学内容及要求：

了解：心理技能训练、目标设置训练。

理解：放松训练、自生放松、渐进放松、表象训练、注意训练、暗示训练；模拟训练等概念的含义；

掌握：表象训练的理论依据；

熟练掌握：不同心理训练方法的实施步骤和方法。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第十四章 比赛的心理准备和心理调节

学时数：1

教学目的：

1. 了解比赛的角色定位的含义及作用，理解比赛心理定向的原则。
2. 了解比赛情绪调节的途径和方法。

思政目标：通过学习培养学生正确对待自己，挑战各种境况的能力。

教学重点和难点：重点是比赛的心理定向。

主要教学内容及要求：

了解：比赛角色定位的含义。

理解：比赛心理定向的原则。

掌握：了解比赛情绪调节的途径和方法。

熟练掌握：比赛方案的制订

教学组织与实施：课堂教学，PPT、图片

第十五章 运动损伤与过度训练

学时数：1

教学目的：

1. 了解运动损伤的心理原因及心理反应。
2. 了解过度训练、疲劳、心理耗竭概念的区别。

思政目标：通过学习培养学生克服困难和适应各种生活状况的能力。

教学重点和难点：重点是运动损伤的心理原因，难点是过度训练、疲劳、心理耗竭的界定。

主要教学内容及要求：

了解：应激——损伤模型的含义，

理解：运动心理学对康复过程的积极作用，

掌握：训练应激、过度训练、疲惫和心理耗竭等概念的相互关系，

熟练掌握：心理耗竭的理论模型。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频

教学目的：

1. 了解兴奋剂的种类及作用。
2. 了解使用运动兴奋剂的原因。
3. 了解反兴奋剂策略。

思政目标：通过学习培养学生正确对待荣誉和金钱，拥有正确的人生观。

教学重点和难点：重点是兴奋剂的种类，难点是反兴奋剂策略。

主要教学内容及要求：

了解：兴奋剂的主要类别。

理解：使用兴奋剂对身心的影响。

掌握：造成运动员使用运动兴奋剂的原因。

熟练掌握：反兴奋剂策略。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第十七章 运动团体的凝聚力

学时数：1

教学目的：

1. 了解任务凝聚力和团体凝聚力的含义，团体凝聚力的影响因素。
2. 了解有关团体凝聚力与运动成绩关系的一些研究成果。

思政目标：通过学习培养学生团体凝聚力和集体精神。

教学重点和难点：宋体五号字重点是团体凝聚力的性质；难点是团体凝聚力与运动成绩的关系。

主要教学内容及要求：

了解：团体凝聚力、任务凝聚力。

理解：社会凝聚力等概念的区别与联系；

掌握：团体凝聚力的影响因素。

熟练掌握：团体凝聚力与运动成绩的关系。

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第十八章 教练员的领导与管理

学时数：1

教学目的：

1. 了解教练员的领导方式和领导功能。
2. 了解影响教练员领导行为的因素。
3. 了解教练员的影响力种类及影响力体系、权威体系。

思政目标：通过学习培养学生尊敬师长和共情能力。

教学重点和难点：重点是教练员的领导方式，难点是影响教练员领导行为的因素。

主要教学内容及要求：

了解：强制影响力、自然影响力等概念。

理解：影响教练员领导行为的因素。

掌握：教练员的权威体系。

熟练掌握：教练员的领导方式

教学组织与实施：课堂教学，PPT、图片

第十九章 观众效应与主场效应

学时数：1

教学目的：

1. 了解观众效应的含义及围绕观众效应所进行的研究。
2. 了解主场效应的含义及围绕主场效应所进行的研究。

思政目标：通过学习培养学生爱国情怀和友善。

教学重点和难点：重点是观众效应和主场效应的概念；难点是围绕观众效应和主场效应的一些研究成果。

主要教学内容及要求：

了解：社会促进、主场效应等概念。

理解：社会促进效应的影响因素。

掌握：主场优势的原因。

熟练掌握：发挥主场优势的原则

教学组织与实施：课堂教学，PPT、讨论

第二十章 运动中的攻击与暴力

学时数：1

教学目的：

1. 理解攻击行为的判断标准、攻击行为的分类。
2. 了解产生攻击行为的原因；了解运动实践中有关攻击的一些具体问题及解决办法。

思政目标：通过学习培养学生自我控制能力和规则意识。

教学重点和难点：重点是攻击行为产生的原因；难点是攻击的判定标准。

主要教学内容及要求：

了解：攻击的判定标准；

理解：攻击的种类。

掌握：与攻击有关的赛场环境因素。

熟练掌握：运动中攻击产生的原因分析

教学组织与实施：课堂教学，PPT、微视频

五、使用教材

1、选用教材：

(1) 理论课教材：《运动心理学》，张力为，毛志雄，华东师范大学出版社，2004年2月第1版。

2、参考书:

- (1) 《体育心理学》.季浏.高等教育出版社,2000年(2004年重印)。
- (2) 《体育运动心理学进展》.张力为.高等教育出版社,2000年(2002年重印)。
- (3) 《运动心理学》.全国体育学院教材委员会审定.人民体育出版社,1996年

六、教学条件

多媒体教室、U 盘

七、教学考核评价

1. 考试方法:

闭卷,卷面 100 分,考试时间为 100 分钟;A、B 卷,附参考答案和评分标准。

2. 过程性评价:

课堂点名、请假、迟到、早退、旷课情况;课堂回答问题情况,课后作业完成情况

体育保健学

Science of Sports Health

课程基本信息

课程编号：11092015	课程总学时：56 学时	实验学时：8 学时
课程性质：选修	课程属性:基础类	开设学期：第 3 学期
课程负责人：王斌	课程团队：王斌	授课语言：中文

适用专业：舞蹈表演专业

对先修的要求：具备舞蹈表演理论、技术、技能相关综合素质；掌握运动的基本知识、技术、技能；了解人体运动解剖和运动生理知识；先修芭蕾基础、体育舞蹈、健美操、专项技能训练、运动解剖、运动生理等课程

对后续的支撑：对后续运动训练学、武术表演、民族民间舞、教学实习、毕业实习等课程提供体育卫生、运动过程中的医务监督、运动（舞蹈）伤病防治、运动康复等知识点、运动伤害的现场急救、按摩康复手法等实操能力和体育保健综合素质的支撑

主撰人：王斌 审核人：王献斐 大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

《体育保健学》是舞蹈表演专业创业教育类课程之一，含 3.5 学分，在舞蹈表演专业的人才培养过程中具有重要的地位和作用。体育保健学是人体保健学的一个分支，它是研究体质与健康教育及运动中的保健规律和措施的一门应用科学。它是伴随着各类形式运动的发展并在各类运动与医疗保健相结合的进程中，逐渐发展起来的一门交叉科学，包含预防医学、临床医学、康复医学运动人体科学等多学科基本知识和技能。它是从卫生保健学的角度去研究不同的运动形式与环境对人体所带来的不同影响，以及人体对运动所表现出来的反应与适应，以此来寻找出最符合于个体生理状况的运动形式，以增进人体的健康，促进体质的增强和运动能力的提高。同时还将体育运动作为防病治病的手段和方法，解决和处理慢性疾病或身体残疾等病症，以促进身体健康，更好的生活和工作。

通过本课程的学习，首先着重树立学生仁厚友善、医者仁心、救死扶伤、助人为乐的优良思想品德，使学生能全面掌握体育保健的基础理论、基本知识和基本技能，提高在舞蹈表演运动实践中合理运用体育保健理论知识和技能方法的能力，运用所学服务社会。本课程主要采用课堂理论教学和实验室实践技能教学相结合的教学方法，根据实践情况辅助开展网络平台教学，课程贯穿始终的目标是培养学生在今后实际工作中的实践能力。

二、课程教学的基本要求

- 1.理论知识方面：了解体育保健的基本理论和基本知识；掌握人体在舞蹈运动过程中的保健规律和措施；掌握不同人群的体育卫生要求；具有分析、预防和处理非创伤性运动病症和运动损伤的能力；具备指导人们从事舞蹈训练和科学锻炼的能力。
- 2.实验技能方面：具备在紧急情况下的急救处理能力；掌握运动按摩和治疗按摩的基本手法和技巧。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

围绕着重树立学生仁厚友善、医者仁心、救死扶伤、助人为乐的优良思想品德，使学生能全面掌握体育保健的基础理论、基本知识和基本技能，提高在舞蹈表演运动实践中合理运用体育保健理论知识和技能方法的能力，运用所学服务社会的总体教学目标，在教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，实验设备、学习通网络教学平台，紧紧抓住理解、掌握和熟练应用的主线，因人而异、因材施教、因班施教，采用课堂授课、师生互动、分组讨论、案例分析、课外课题小组、网络学习等多种形式相结合的教学组织方式，通过答卷、撰写论文、课堂答辩、口试、实操等多元评价方法客观体现教学效果和学生掌握情况。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	掌握体育保健的基础理论、基本知识和基本技能，提高在舞蹈表演运动实践中合理运用体育运动理论知识和技能方法的能力。	1
2	掌握人体在舞蹈运动过程中分析、预防和处理非创伤性运动病症和运动损伤的能力，具备指导人们从事舞蹈训练和科学锻炼的能力。	2
3	具备在紧急情况下的急救处理能力，掌握运动按摩和治疗按摩的基本手法和技巧。	3 4

四、理论教学内容及学时分配（48 学时）

绪论

学时数：1

教学目标：了解体育保健学概念、内容和课程目的、意义；理解本课程与职业道德修养内涵中的仁厚友善、医者仁心、救死扶伤、助人为乐品质的逻辑关系。

教学重点和难点：重点是体育保健学概念和研究内容；难点在于解剖学、生理学基础知识的掌握。

主要教学内容及要求：牢固树立仁厚友善、医者仁心、救死扶伤、助人为乐、服务社会的优良思想品德；了解体育保健学研究对象和任务，宏观掌握课程内容，为进一步学习各章节打下基础。

教学组织与实施：讲授、讨论、案例分析。

第一章 体育运动与健康

学时数：3

教学目标：掌握健康概念、标准、分类和影响健康的因素；了解运动对健康的影响。

教学重点和难点：重点是健康概念和影响健康的因素；难点在于运动对各器官系统的影响。

主要教学内容及要求：了解健康概念、标准、分类和影响健康的因素；

掌握运动对健康的影响因素。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用本章重点知识二条线，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第二章 体育运动的卫生要求

学时数：4

第一节 运动环境卫生 2 学时

教学目标：了解运动与环境的关系、运动场地的卫生要求。

教学重点和难点：环境的改变对运动及健康的影响。

主要教学内容及要求：了解运动、健康与环境的关系，提高在实际情况中的评判能力，在实际工作能够熟练判断和应用。

教学组织与实施：讲授、讨论、案例分析。

第二节 不同人群的体育卫生要求 2 学时

教学目标：掌握不同人群体育卫生的要求。

教学重点和难点：不同人群的生理、心理特点和具体人群的运动负荷、项目特点等结合。

主要教学内容及要求：主要包括青少年体育卫生要求、女子体育卫生要求和老年人的体育卫生要求，要重点掌握并熟练运用。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用不同人群的体育卫生特点二条线，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第三章 运动的医务监督

学时数：6

第一节 健身运动、学校体育、竞技体育的医务监督 4 学时

教学目标：了解医务监督的概念及舞蹈表演、健身运动、学校体育的医务监督内容。

教学重点和难点：舞蹈表演过程中的医务监督方法和手段。

主要教学内容及要求：舞蹈表演、健身运动、学校体育的医务监督。

教学组织与实施：讲授、讨论、案例分析。

第二节 运动性疲劳和疲劳消除

2 学时

教学目标：初步掌握运动性疲劳的诊断和消除方法。

教学重点和难点：舞蹈表演过程中运动性疲劳的诊断。

主要教学内容及要求：掌握运动性疲劳的评判和消除方法。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用医务监督方式方法，突出重点、因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第四章 运动性病症

学时数：6

第一节 运动性应激综合征

1 学时

教学目标：了解运动性应激综合征的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防。

教学重点和难点：重点是运动性应激综合征的诊断和处理方法；难点在于发病原因和机理。

主要教学内容及要求：主要内容是舞蹈表演过程中运动性应激综合征的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防；要求初步掌握诊断标准和处理方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第二节 运动性腹痛

1 学时

教学目标：了解运动性腹痛的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防。

教学重点和难点：重点是运动性腹痛的诊断和处理方法；难点在于发病原因和机理。

主要教学内容及要求：主要内容是运动性腹痛的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防；要求初步掌握诊断和处理方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第三节 运动性中暑

1 学时

教学目标：了解运动性中暑的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防。

教学重点和难点：重点是运动性中暑的诊断和处理方法；难点在于发病原因和机理。

主要教学内容及要求：主要内容是运动性中暑的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防；要求初步掌握诊断和处理方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第四节 肌肉痉挛

1 学时

教学目标：了解肌肉痉挛的概念、发病机理、诊断和处理方法及预防。

教学重点和难点：重点是肌肉痉挛的诊断和治疗方法；难点在于发病原因和机理。

主要教学内容及要求：主要内容是肌肉痉挛的概念、发病机理、诊断和治疗方法及预防；要求初步掌握诊断和治疗方法，特别是常见部位肌肉痉挛预防和处置。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第五节 运动性低血糖症 1 学时

教学目标：了解运动性低血糖症的概念、发病机理、诊断和治疗方法及预防。

教学重点和难点：重点是运动性低血糖症的诊断和治疗方法；难点在于发病原因和机理。

主要教学内容及要求：主要内容是运动性低血糖症的概念、发病机理、诊断和治疗方法及预防；要求初步掌握诊断和治疗方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第六节 运动性猝死 1 学时

教学目标：了解运动性猝死的概念、发病机理、诊断和治疗方法及预防。

教学重点和难点：重点是运动性猝死的预防方法；难点在于发病原因和机理。

主要教学内容及要求：主要内容是运动性猝死的概念、发病机理、诊断和急救及预防；要求初步掌握急救方法。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用运动性病症的预防和处置二条线，因人而异、因材施教、突出实操能力；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第五章 运动伤害的现场急救

学时数：8

第一节 出血的急救 1 学时

教学目标：了解出血的分类、止血方法、急救包扎的方法及预防。

教学重点和难点：重点是出血的止血方法；难点在于动脉出血的包扎急救。

主要教学内容及要求：主要内容是出血的分类、止血方法、急救包扎的方法；要求初步掌握常见部位止血急救方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第二节 骨折的急救 1 学时

教学目标：了解骨折的分类、骨折的症状和体征、骨折的急救原则及预防、骨折的急救固定和搬运。

教学重点和难点：重点是骨折的急救原则、方法；难点在于骨折的急救固定和搬运。

主要教学内容及要求：主要内容是骨折的分类、骨折的症状和体征、骨折的急救原则及预防、骨折的急救固定和搬运；要求初步掌握常见部位骨折的急救方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第三节 关节脱位的急救 1 学时

教学目标：了解关节脱位的概念、诊断标准和方法及任何采取救治。

教学重点和难点：重点是掌握肩关节前脱位和肘关节后脱位的损伤机制、症状和诊断、急救的固定方法；难点是脱位的复位技术。

主要教学内容及要求：了解肩关节前脱位和肘关节后脱位的损伤机制、症状和诊断、急救的固定方法、脱位的复位技术

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第四节 心肺复苏 1 学时

教学目标：了解心肺复苏的概念、掌握人工呼吸和胸外心脏按压方法。

教学重点和难点：人工呼吸和胸外心脏按压的实际操作。

主要教学内容及要求：要求熟练掌握双人和单人人工呼吸和胸外心脏按压方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第五节 抗休克 1 学时

教学目标：了解休克的发病原因和机理，掌握急救方法。

教学重点和难点：休克的临床表现和发病过程及急救。

主要教学内容及要求：休克的发病原因和机理、临床表现；初步掌握急救方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第六节 脑震荡 1 学时

教学目标：了解脑震荡的发病原因和机理，掌握急救方法。

教学重点和难点：脑震荡的临床表现和急救。

主要教学内容及要求：脑震荡的发病原因和机理、临床表现；初步掌握急救方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第七节 开放性、闭合性软组织损伤的急救 1 学时

教学目标：了解开放性、闭合性软组织损伤的分类，掌握处理原则和方法。

教学重点和难点：较严重的开放性软组织损伤的处理；复合型软组织损伤的诊断和处理。

主要教学内容及要求：开放性软组织损伤的分类和处理、急慢性闭合性软组织损伤的病理过程和

处理原则；掌握常见开放性、闭合性软组织损伤的急救方法。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第八节 搬运伤员的方法

1 学时

教学目标：掌握安全搬运伤员的方法

教学重点和难点：重点在于掌握适合不同伤情的搬运方法；难点是判断伤情采取合理的方法。

主要教学内容及要求：徒手搬运和器械、车辆搬运方法；要求初步掌握扶持搬运法、抱持法、卧式三人搬运法。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用运动伤害的现场急救重点知识二条线，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、实验实操、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第六章 运动损伤概述

学时数：4

第一节 运动损伤的概念和分类

2 学时

教学目标：了解运动损伤的概念和分类。

教学重点和难点：舞蹈表演过程中常见运动损伤的分类。

主要教学内容及要求：分别了解掌握按组织学分类；按轻重程度分类；按运动能力丧失分类；按损伤部位分类；按发病缓急分类。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，突出运动损伤的规律、治疗和预防原则，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第二节 运动损伤的原因

1 学时

教学目标：了解舞蹈表演过程中发生运动损伤的基本原因和潜在因素。

教学重点和难点：重点是舞蹈表演过程中引发运动损伤的影响因素；难点在于潜在因素的作用机制。

主要教学内容及要求：诱发运动损伤的各种因素，在实际中预防。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，突出运动损伤的规律、治疗和预防原则，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第三节 运动损伤的预防

1 学时

教学目标：强化安全教育，明确运动损伤的预防原则，掌握具体舞蹈表演过程中项目的发病规律和预防措施。

教学重点和难点：重点是常规舞蹈表演过程中项目的发病规律和预防措施；难点为发病规律和预防措施相结合，并在实际中的控制能力。

主要教学内容及要求：：安全教育，运动损伤的预防原则，要求掌握具体项目的发病规律和预防措施。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，突出运动损伤的规律、治疗和预防原则，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第七章 常见运动损伤

学时数：6

第一节 肌肉拉伤 2 学时

教学目标：了解掌握肌肉拉伤的概念、原因与机制、症状与检查、处理与预防措施。

教学重点和难点：重点是肌肉拉伤的症状与检查诊断；难点在于发病原因与内在机制。

主要教学内容及要求：：主要内容是肌肉拉伤的概念、原因与机制、症状与检查、处理与预防措施；要求掌握常规项目发病规律和检查方法，提高预防意识。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住运动损伤的症状、诊断和治疗方法及预防措施，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第二节 关节韧带损伤 2 学时

教学目标：了解掌握关节韧带损伤的概念、原因与机制、症状与检查、处理与预防措施。

教学重点和难点：重点是关节韧带损伤的症状与检查诊断；难点在于发病原因与内在机制。

主要教学内容及要求：主要内容是关节韧带损伤的概念、原因与机制、症状与检查、处理与预防措施；要求掌握常规项目发病规律和检查方法，掌握具体项目发病特点。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住运动损伤的症状、诊断和治疗方法及预防措施，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第三节 创伤性滑膜炎 2 学时

教学目标：了解掌握创伤性滑膜炎的概念、原因与机制、症状与检查、处理与预防措施。

教学重点和难点：重点是创伤性滑膜炎的症状与检查诊断；难点在于发病原因与内在机制。

主要教学内容及要求：主要内容是创伤性滑膜炎的概念、原因与机制、症状与检查、处理与预防措施；要求掌握常规项目发病规律和检查方法，具备初级诊断治疗能力。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住运动损伤的症状、诊断和治疗方法及预防措施，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第八章 身体各部位运动损伤

学时数：6

第一节 颈部和腰部常见运动损伤 2 学时

教学目标：了解颈部肌肉拉伤、腰肌劳损、急性腰扭伤的发病原因、症状、检查手段、处理和预防方法。

教学重点和难点：重点是急性期处理和恢复期的治疗；难点在于发病症状的检查诊断。

主要教学内容及要求：主要内容是颈部肌肉拉伤、腰肌劳损、急性腰扭伤的发病原因、症状、检查手段、处理和预防方法。要求熟悉发病规律和检查治疗手段。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用身体主要部位常见运动损伤的症状、诊断和治疗方法及预防措施，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第二节 肩部和肘部损伤 2 学时

教学目标：了解肩锁关节损伤、肩袖损伤的发病原因机制、症状、检查手段、处理和预防方法。

教学重点和难点：重点是急性期处理和恢复期的治疗；难点在于发病症状的检查诊断。

主要教学内容及要求：主要内容是锁关节损伤、肩袖损伤的发病原因、症状、检查手段、处理和预防方法。要求熟悉发病规律和检查治疗手段。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用身体主要部位常见运动损伤的症状、诊断和治疗方法及预防措施，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第三节 膝部和足踝部损伤 2 学时

教学目标：了解髌骨软骨病、半月板损伤、跟腱周围炎、踝关节外侧韧带损伤的发病原因机制、症状、检查手段、处理和预防方法。

教学重点和难点：重点是损伤处理与预防；难点在于发病症状的检查诊断。

主要教学内容及要求：主要内容是骨软骨病、半月板损伤、跟腱周围炎、踝关节外侧韧带损伤的发病原因、症状、检查手段、处理和预防方法。要求熟悉发病规律和检查治疗手段。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用身体主要部位常见运动损伤的症状、诊断和治疗方法及预防措施，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、案例分析、课外课题小组、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

第九章 按摩

学时数：4

第一节 按摩基本手法 2 学时

教学目标：了解按摩对人体的生理作用，初步掌握常用按摩基本手法，了解按摩禁忌症。

教学重点和难点：重点是按摩手法和作用；难点在于按摩部位与手法及作用的有机统一。

主要教学内容及要求：要求掌握按摩对人体的生理作用，初步掌握常用按摩基本手法，了解按摩禁忌症这些主要内容。

教学组织与实施：讲授、课堂讨论、案例分析、课外讨论。

第二节 运动按摩和治疗按摩 2 学时

教学目标：了解运动按摩对人体的生理作用，初步掌握治疗按摩的作用和适应症。

教学重点和难点：重点是手法和作用；难点在于治疗按摩的适应症诊断及应用。

主要教学内容及要求：要求掌握运动按摩作用、治疗按摩的治疗效果，初步掌握按摩基本手法，了解适应症和禁忌症这些主要内容。

教学组织与实施：在课堂教学中运用多媒体课件、视频资料、专业教具，紧紧抓住理解和应用本按摩手法主线，因人而异、因材施教、因班施教；采用授课、课堂讨论、实验实操、学习通网络教学平台等多种形式相结合的教学组织方式，围绕教学目标、主要教学内容及要求，突出章节教学重点和难点实施教学。

五、实验教学内容及学时分配（8 学时）

（一）实验课程简介

体育保健学的课程性质属于综合应用科学，理论联系实际是本课程教学的一个鲜明特点。围绕培养目标，针对舞蹈教学、大众健身、运动训练实际，着力培养学生科学意识、思维方式和严谨的科学态度，使学生熟悉并掌握体育保健学的基本理论、基本知识与技能。实验教学内容选择上突出对学生在观察、分析、综合评价能力，尤其是实际动手操作应用能力的培养。

（二）实验教学目的和基本要求

目的在于通过实验使学生初步掌握各实验项目的基本操作技术，验证理论教学中所学的基本理论和知识，加强学生体育保健学方面的实际工作能力。

基本要求:

1. 实验前, 结合实验内容认真复习有关理论知识, 了解本次实验内容、目的、要求及设备、器材。
2. 实验中, 按照课堂要求严肃、认真、细致, 不得进行与本实验无关的一切活动, 爱护实验器材、标本和模型, 严格按照操作规程分步骤进行, 并认真观察记录, 同时要人身安全, 防止漏电、火灾、损坏仪器的事故的发生。
3. 实验后, 整理实验器材设备, 清理卫生, 逐一检查电源、水源是否安全, 做好相关实验登记, 关好实验室门窗。治理实验记录, 书写实验报告。

(三) 实验安全操作规范

掌握实验步骤, 在确保绝对安全的情况下进行实验, 在实验中准确判断情况, 严格按照实验规范, 整理实验器材设备, 清理卫生, 逐一检查电源、水源是否安全, 做好相关实验登记, 关好实验室门窗。

(四) 实验项目名称与学时分配

序号	实验名称	学时	类型	实验要求	每组人数
11092015h01	心肺复苏术	2	综合性	必做	4-6
11092015h02	按摩的基本手法	2	综合性	必做	2-3
11092015h03	包扎、止血	2	综合性	必做	2-3
11092015h04	伤员搬运技术	2	综合性	必做	4-6

(五) 实验方式及基本要求

根据实验教学内容拟定实验方案(含实验方法和步骤); 选定实验仪器、设备; 分组; 实验室进行实验操作并记录; 对实验结果进行分析和讨论; 得出实验结论; 提出建议; 撰写实验报告。

(六) 实验内容安排

【实验一】实验基本知识与操作

- 1.实验学时: 2 学时
- 2.实验目的: 了解和掌握心肺复苏术急救方法, 并能熟练进行单人操作。
- 3.实验内容: 心外按压和口对口人工呼吸。
- 4.实验要求: 诊断正确、按压部位准确, 按压力度和节奏合理, 保证吹入气体到达肺部。
- 5.实验设备及器材: 心肺复苏模拟人、消毒纱布、医用酒精等。

【实验二】实验基本知识与操作...

1.实验学时：2 学时

2.实验目的：正确掌握按摩基本手法，体会手法功力和按摩部位。

3.实验内容：推法、擦法、揉法、揉捏法、搓法、按法、摩法、拍击法、抖法、运拉法、拿法、滚法、刮法、

4.实验要求：选位准确，力道持久、有力、均匀、柔和、穿透力强。

5.实验设备及器材：按摩床、挂图、医用酒精等。

【实验三】实验基本知识与操作

1.实验学时：2 学时

2.实验目的：准确定位主要表浅动脉的体表位置，熟练掌握指压止血法、止血带止血法。

3.实验内容：颞浅动脉压迫止血法、颌外动脉压迫止血法、锁骨下动脉压迫止血法、肱动脉压迫止血法、指动脉压迫止血法、股动脉压迫止血法、止血带止血法。

4.实验要求：止血点定位准，指压有力，止血带包扎规范。

5.实验设备及器材：止血带、软布、卷轴绷带等。

【实验四】实验基本知识与操作

1.实验学时：2 学时

2.实验目的：掌握伤员搬运技术。

3.实验内容：扶持法、抱持法、托椅式搬运法、卧式三人搬运法、担架搬运法。

4.实验要求：观察、分析、判断后采用合理的搬运法，避免造成二次伤害。

5.实验设备及器材：担架等。

六、课程思政

在课程教学过程中要始终将政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养等思政元素融入全程。例如，在第一节课绪论的讲解中，让学生了解体育保健学概念、内容和课程目的、意义；理解本课程与职业道德修养内涵中的仁厚友善、医者仁心、救死扶伤、助人为乐品质的逻辑关系，在发生新冠疫情后钟南山、张文宏等为代表的医生群体，本着医务工作者仁厚友善、医者仁心、救死扶伤的大爱精神，冒着生命危险奔赴一线。在党中央领导下，在英雄的千千万万的医务工作者的感召下，中国社会被高度组织和动员起来，14 亿中国人民万众一心、同甘共苦，风雨同舟、守望相助，心往一处想、劲往一处使，把个人冷暖、集体荣辱、国家安危融为一体。在抗击疫情的斗争中，舍生忘死是无声的行动，没有多少豪言壮语，从一线的医护人员到城乡的守护者，每一个人都成为了战士，每一个人都临危不惧、视死如归，困难面前豁得出、关键时刻冲得上，以生命赴使命，用大爱护众生；奋勇前行的背后是强大科技支撑，取得重大战略胜利的底气是对科学规律的遵循，科学精神、科学态度贯穿到决策指挥、病患治疗、技术攻关、

社会治理各方面全过程。

七、教材及教学参考书

1.选用教材:

- (1) 理论课教材 《体育保健学》赵斌 张钧 刘晓莉主编 北京 高等教育出版社,2018 年 9 月
- (2) 实验课教材 《体育保健学实验指导》姚鸿恩主编 北京 高等教育出版社,2008 年 4 月

2.参考书:

- (1) 《社会体育指导》卢元镇 北京 高等教育出版社 2011 年 12 月
 - (2) 《体育保健学》赵斌 广西师范大学出版社 2000 年
 - (3) 《运动解剖学》，全国体育学院通用教材 人民体育出版社，2001 年版。
 - (4) 《运动生理学》，全国体育院校通用教材人民体育出版社，2002 年第一版
 - (5) 《运动医学》，王安利 北京 人民体育出版社 2008 年 2 月第 1 版（2013 年 2 月第 8 次印刷）
- ### 3.推荐网站（线上资源）:

- (1) <http://www.med126.com> 中国康复医学会体育保健康复专业委员会
- (2) <http://meeting.csss.cn> 中国体育科学学会运动医学分会
- (3) <http://www.jingpinke.com> 国家精品课程资源网

八、教学条件

多媒体教室、实验室、实验助理、仿真心肺复苏模型、按摩床、消毒液、绷带、三角巾、支撑夹板、医用担架等

九、教学考核评价

1.过程性评价：平时成绩构成为考勤及课堂表现 40 分；综合测评（课后作业、论文、小组学习讨论、线上测验、期中测试等）60 分，满分 100 分，占总成绩 20%。

2.终结性评价：期末考试采取理论答辩（占 40%）和实操（心肺复苏占 30%、按摩占 20%、止血占 10%）相结合的方式，满分 100 分，占总成绩 80%。

3.课程综合评价：着重考察学生基础理论、方法及实际操作应用能力的掌握程度，引导学生更加注重理论联系实际，知行合一、学以致用。

武术健身功法

(The teaching outline of Wushu fitness)

课程基本信息

课程编号: 11092014 课程总学时: 32 实验学时: 学时 32
课程性质: 必修 课程属性: 专业类 开设学期: 第 2 学期
课程负责人: 樊艺勇 课程团队: 樊艺勇 王献斐 授课语言: 中文
杨光 杨振华

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 具有一定专业素质、力量、柔韧和协调性。先修课程: 专项技能训练。

对后续的支撑: 增强体质、能改善心肺功能、有效提高肌肉、肌腱、韧带等软组织的柔韧性、灵活性, 达到健身、防病、延年、益智的功效。

主撰人: 樊艺勇 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程是河南农业大学体育学院表演专业选修课, 是一门较系统讲授健身气功运动概述、特点及作用的课程。开课内容为健身气功: 五禽戏

健身气功是目前高校学生较喜爱的运动项目之一, 健身功法是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目, 是中华悠久文化的重要组成部分。通过学习可以有效提高肌肉、肌腱、韧带等软组织的柔韧性、灵活性和骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能达到健身、防病、延年、益智的目的。

二、课程教学的基本要求

- 1.理论知识方面: 讲解健身气功五禽戏的起源、发展及功法特点、习练要领, 功法作用与功效;
- 2.实验技能方面: 练习五禽戏功法动作, 正确运用动作中呼吸吐纳的方法。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

武术健身功法教学采用课堂传授、肢体教学、指导、多媒体影音和练习相结合的方法, 使学生在课堂中全方位了解和掌握武术健身功法这项运动的技术动作、呼吸吐纳、气沉丹田的正确练习方法, 能起到锻炼五脏六腑, 强身健体、祛病健身、活络筋骨, 使人体脏腑、经络、关节得到有效的锻炼, 从而起到事半功倍的锻炼效果。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	<p>通过健身功法五禽戏的学习，使学生掌握五禽戏的功能、作用和功法特点，五禽戏中任何一戏的演练，即对应不同的脏腑，又兼顾其他各脏腑经络，达到祛病强身、延年益寿的目的。通过健身气功的学习让学生掌握一门武术功法，既能自身锻炼与家人和朋友分享，又是毕业后考学、就业的技能。</p> <p>五禽戏能舒展肢体，活动筋骨，使人体脏腑、经络、关节得到锻炼。如五禽戏的调息收功，引导习练者达到相对平稳状态和“五禽”的意境，调整呼吸，宁心安神，达到外静内动的功效。不少坚持练功的慢性病患者，如高血压、冠心病、肺气肿、哮喘症等、都有不同程度的改善。习练健身气功对疫情感染后的康复能起到很大的作用。</p>	1
2	目标 2：通过课程的学习，能熟练掌握健身气功的技术动作和祛病健身原理的能力；	2
3	目标 3：通过课程的学习，使学生能掌握健身气功五禽戏的基本理论知识和基本技术动作的能力，以及正确的呼吸吐纳的方法；	3
4	<p>1.通过教学，以健身、预防为主要手段，能够合理科学的体育锻炼过程，达到增强体质和增进健康；</p> <p>2.通过教学，原则上是学生能系统的学习和掌握健身气功的基本理论知识和基本技术动作，同时介绍如何运用功法增强体质；</p> <p>3.通过教学对学生进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神；</p> <p>4.通过教学，让学生掌握健身气功中呼吸吐纳锻炼身体的正确方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。</p>	4

四、理论教学内容及学时分配（X 学时）

绪论 五禽戏功法源流

学时数：2

第一章 五禽戏概述

学时数：2

第一节 五禽戏的功能与作用

教学目的：

通过健身功法五禽戏的学习，使学生掌握五禽戏的功能、作用和功法特点，五禽戏中任何一戏的演练，即对应不同的脏腑，又兼顾其他各脏腑经络，达到祛病强身、延年益寿的目的。五禽戏能舒展肢体，活动筋骨，使人体脏腑、经络、关节得到锻炼。如五禽戏的调息收功，引导习练

者达到相对平稳状态和“五禽”的意境，调整呼吸，宁心安神，达到外静内动的功效。不少坚持练功的慢性病患者，如高血压、冠心病、肺气肿、哮喘症等、都有不同程度的改善。

教学重点和难点：

重点：使学生掌握《健身功法》课程中五禽戏的基本知识、功能作用、对脏腑经络的作用。

难点：呼吸吐纳、宁心安神、外静内动

主要教学内容及要求：五禽戏基本知识

教学组织与实施：课堂讲授五禽戏理论知识

第二节 五禽戏功法特点、习练要领

教学目的：

通过学习，使学生初步掌握五禽戏功法特点和习练要领。

教学目的是提高大学生的素质、强身健体、宁心安神、祛病养生、提高人体免疫力，达到外静内动健康无病的功效。

教学重点和难点：

重点：必须把握好“形、神、意，气”四个重要环节和呼吸吐纳、宁心安神、放松自然的特点。

难点：呼吸吐纳、宁心安神、外静内动、放松自然、逆式呼吸，刚柔并济、快慢相兼。

主要教学内容及要求：五禽戏基本功法知识

教学组织与实施：课堂讲授理论知识

第二章 五禽戏教学

学时数： 28

第一节 手型、步型和平衡

教学目的：学习掌握好6种基本手型、3种步型、2种平衡。

实践部分：

1、手型：虎爪、鹿角、熊掌、猿钩、鸟翅、握固；

2、步型：弓步、虚步、丁步；

3、平衡：提膝平衡、后举腿平衡、

教学重点和难点：动作标准规范，手型、步型和平衡练习到位。

主要教学内容及要求：熟练掌握五禽戏功法的手型、步型和平衡，以及动作要领。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习。2、学生独立完成动作。

第二节 虎 戏

教学目的：教学中“虎戏”要体现虎的威猛。神发于目，虎视眈眈；威生于爪，伸缩有力；神威并重，气势凌人。动作变化要做到刚中有柔、柔中生刚、外刚内柔、刚柔并济，具有动如雷霆无阻挡、静如泰山不可摇的气势。从而起到调身、调息、调心，锻炼肌腹、舒缓心情、强化身心、强壮骨骼、强身健体的教学目的。

实践部分：起势 虎举 虎扑

教学重点和难点：

- 1、起势 两臂上提下按，意在两掌劳宫穴，动作柔和、均匀、连贯；动作也可配合呼吸，两臂上提时吸气，下按时呼气。
- 2、虎举 十指撑开、弯曲成“虎爪”和外旋握拳，三个环节均要贯注劲力。两掌向上如托举重物，挺胸收腹，充分拔长躯干、两掌下落如拉双环，含胸松腹，气沉丹田。眼随手动，配合呼吸，举时吸气，落时呼气。
- 3、虎扑 上体前俯，两手尽力向前伸，而臀部向后引，充分伸展脊柱。屈膝下蹲、收腹含胸要与伸膝、送髋、挺腹、后仰动作过程连贯，使脊柱形成由折叠到展开的蠕动，两掌下按上提要与之配合协调。虚步下扑时，速度可加快，先柔后刚，配合快速深呼吸，气有丹田发出，以气催力，力达指尖，表现出虎的威猛。

主要教学内容及要求：牢记虎戏中的虎举和虎扑两式及动作要领和举时吸，落时呼的呼吸方法；练习虎戏时要表现出虎的威猛气势，虎视眈眈。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习。2、学生独立完成动作。

第三节 鹿 戏

教学目的：在习练“鹿戏”时，动作要轻盈舒展、神态要安闲雅静，达到调身、调息、调心的作用。从而起到锻炼肌腹、舒缓心情、强化身心、强壮骨骼、强身健体的教学目的。

实践部分：鹿抵 鹿奔

教学重点和难点：

- 1、鹿抵 腰部侧屈拧转，侧屈的一侧腰部要压紧，另一侧腰部则借助上举手臂后伸，得到充分牵拉。后脚脚跟要蹬实，固定下肢位置，加大腰、腹部的拧转幅度，运转尾闾。动作可配合呼吸，两掌向上划弧摆动时吸气，向后伸抵时呼气。
- 2、鹿奔 提腿前跨要有弧度，落步轻灵，体现鹿的安静神态。身体后坐时，两臂前伸，胸部内含，背部形成“横弓”状；头前伸，背后拱，腹收缩，臂内敛，形成“竖弓”状，使腰、背部得到充分伸展和拔长。动作可配合呼吸，身体后坐时，配合吸气。重心前移时，配合呼气。

主要教学内容及要求：习练时能仿佛身临其境、鹿喜挺身眺望，好角抵，运转尾，喜奔走，通任督俩脉；达到锻炼强身的功法效果。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习。2、学生独立完成动作。

第四节 熊 戏

教学目的：习练“熊戏”要表现出熊憨厚沉稳、松静自然的神态，运势外阴内阳，外动内静，外刚内柔，以意领气，气沉丹田；行步外观笨重拖沓，其实笨中生灵，蕴含内劲，沉稳之中显灵敏。从而起到调身、调息、调心，锻炼肌腹、舒缓心情、强化身心、强壮骨骼、强身健体的教学目的。

实践部分：熊运 熊晃

教学重点和难点：

1、熊运 两掌划圆应随腰、腹部的摇晃而被动牵动，要协调自然；两掌划圆是外导，腰、腹摇晃为内引，意念内气在腹部丹田运行；动作可配合呼吸，身体上提时吸气，身体前俯时呼气。

2、熊晃 用腰侧肌群收缩来牵动大腿上提，按提髋、起腿、屈膝的先后顺序提腿；两脚前移，横向间距稍宽于肩，随身体重心前移，全脚掌踏实，使震动感传至髋关节处，体现熊步的沉稳厚实。

主要教学内容及要求：习练熊戏时要体现出熊憨厚沉稳、松静自然的神态，笨中生灵、行步外观笨重拖沓的形态。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习。2、学生独立完成动作。

第五节 猿 戏

教学目的：猿生性好动，机智灵敏，善于纵跳，折枝攀树，躲躲闪闪，永不疲惫。习练“猿戏”时，外练肢体的轻灵敏捷，欲动则如疾风闪电，迅敏机警；内练精神的宁静，欲静则似静月凌空，万籁无声，达到“外动内静”“动静结合”的境界。从而起到调身、调息、调心，锻炼肌腹、舒缓心情、强化身心、强壮骨骼、强身健体的教学目的。

实践部分：猿提 猿摘

教学重点和难点：

1、猿提 掌指撮拢变钩，速度稍快；按耸肩、收腹、提肛、脚跟离地、转头的顺序，上提重心。耸肩、缩胸、屈肘、提腕要充分；动作可配合提肛呼吸。两掌上提吸气时，用意提起会阴部；下按呼气时，放下会阴部。

2、猿摘 眼要随上肢动作变化左顾右盼，表现出猿猴眼神的灵敏；屈膝下蹲时，全身呈收缩状。蹬腿迈步，向上采摘，肢体要充分展开。采摘时变“猿钩”，手指撮拢快而敏捷；变握固后，成托桃状时，掌指要及时分开；动作以神似为主，重在体会其意境，不可太夸张。

主要教学内容及要求：学习猿戏，要体现猿的机智灵敏、善于纵跳、折枝攀树、躲躲闪闪，外练肢体的轻灵敏捷，欲动则如疾风闪电，迅敏机警；内练精神的宁静，从而达到“外动内静”“动静结合”的习练效果。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习。2、学生独立完成动作。

第六节 鸟戏

教学目的：鸟戏取形于鹤。鹤是轻盈安详的鸟类，人们对它进行描述时往往寓意它的健康长寿。

习练时，要表现出鹤的昂然挺拔、悠然自得的神韵。仿效鹤翅飞翔，抑扬开合。两臂上提，伸颈运腰，真气上引；两臂下合，含胸松腹，气沉丹田。活跃周身经络，灵活四肢关节。从而起到调身、调息、调心，锻炼肌腹、舒缓心情、强化身心、强壮骨骼、强身健体的教学目的。

实践部分：鸟伸 鸟飞 收势

教学重点和难点：

1、鸟伸 两掌在体前相叠，上下位置可任选，以舒适自然为宜，注意动作的松紧变化，掌上举时，颈、肩、臀部紧缩；下落时，两腿微屈，颈、肩、臀部松沉；两臂后摆时，身体向上拔伸，并形成向后反弓状。

2、鸟飞 两臂侧举，动作舒展，幅度要大，尽量展开胸部两侧；两臂下落内合，尽量挤压胸部两侧；手脚变化配合协调，同起同落；动作可配合呼吸，两掌上提时吸气，下落时呼气。

3、收势 两掌由上向下按时，身体各部位要随之放松，直达脚底涌泉穴；两掌腹前划平弧动作，衔接要自然、圆活，有向前收拢物体之势，意将气息合抱引入丹田。

主要教学内容及要求：习练时要表现出鹤的昂然挺拔、悠然自得的神韵、仿效鹤翅飞翔，抑扬开合，从而达到“活跃周身经络，灵活四肢关节”的习练效果。

教学组织与实施：1、教师讲解做法并示范动作，学生模仿学习。2、学生独立完成动作。

五、课程思政

掌握健身气功功法的技术要领和方法，强化技能水平，培养学生形神兼备，内外和一的的气质，使学生在体悟中一统身心，培养大学生健康的价值观，增强文化自信。

六、教材及教学参考书

1. 选用教材：

教材：《健身气功通用教材》，国家体育总局健身气功管理中心，人民体育出版社，2021年

2. 参考书：

(1)《传统五禽戏.易筋经.八段锦.六字诀》，杨玉冰，孙强，孙健主编/著，凤凰出版社传媒集团江苏科学技术社，2008年第1版

(2) 《传统华佗五禽戏》，周金钟著，人民体育出版社，2016 年

3. 推荐网站（线上资源）：

(1) 网站名，中国健身气功协会，网址：www.chqa.org.cn

(2) 网站名，国家体育总局健身气功管理中心，网址：www.sport.gov.cn

(3) 网站名，国家体育总局健身气功管理中心，网址：www.sport.gov.cn

七、教学条件

武术健身功法课程实施所需要软硬条件如下：

(1) 音响、耳麦、互联网录像

(2) 体育馆教学场地一块

八、教学考核评价

1. 过程性评价：技术考核——五禽戏整套动作配乐

2. 终结性评价：论文形式总结练习功法的心得

3. 课程综合评价：使学生掌握健身气功五禽戏的教学训练理论与实践知识，全面提升专项技能水平，具有健身气功五禽戏教学训练能力，社会指导能力，组织传播能力和实践创新能力。

瑜伽

(Yoga)

课程基本信息

课程编号: 11102018

课程总学时: 32

实验学时: 2 学时

课程性质: (选修)

课程属性: (创业教育类)

开设学期: 第 2 学期

课程负责人: 王慧

课程团队: 卜艳丽, 冯建荣

授课语言: 汉语

适用专业: 体育艺术系

对先修的要求: (专项技能训练, 舞蹈概论, 芭蕾基训, 中国民族民间舞为此课程提供素质支撑)

对后续的支撑: (为流行舞, 健美操提供柔韧和力量上的支撑)

主撰人: 王慧

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程是河南农业大学体育学院体育艺术系表演专业的创业类选修课之一。通过本课程的学习将全面提高学生身体素质, 增进健康, 契合大众健身的流行趋势, 完善学习系统的框架结构, 为学生毕业, 择业, 创业打下良好基础。以德树人, 通过冥想和体式学习, 有效锻炼学生的神经系统、循环系统、呼吸系统等功能, 改善大学生生理、心理、情感和精神方面的能力, 达到身体、心灵与精神和谐统一。教学过程的实施以人为本, 通过体式自我感知有效锻炼学生的耐力、柔韧等身体素质, 通过呼吸冥想平和学生心态, 纯洁心灵。自我完善, 培养学生拼搏精神和团结互助意识及积极向上的生活态度, 树立正确的人生观、价值观和世界观。

二、课程教学的基本要求

- 1.理论知识方面: 了解健身瑜伽基础理论, 掌握健身瑜伽起源, 发展, 流派, 呼吸法等。
- 2.专业技能方面: 掌握健身瑜伽 1-3 级体式、名称以及功效, 学生能够帮助自己及亲友、同学, 制定合理的有型健身的计划, 感受人人收益以及和谐相处之道。

三、课程的教学设计

1、本课程以实践教学为主, 从实际出发, 遵从因材施教, 全面发展理念, 选取适合学生基本素质的健身瑜伽一级-三级体式动作, 由易到难, 循序渐进的把冥想和呼吸贯穿体式教学过程, 教学注意区别对待, 通过自主学习模式, 发现学习模式, 俱乐部模式等多种教学模式培养学生感知能力、判别能力、行动能力、合作能力、人际关系能力等综合能力。

2、线上课程和线下课程教学相结合, 使课堂学习内容在课外得到延伸和巩固。

四、教学内容及学时分配（ 32 学时）

第一章 瑜伽专项理论知识

学时数：2

第一节 瑜伽基本理论

教学目标：了解瑜伽运动的概念，熟悉瑜伽基本技术

教学重点和难点：瑜伽三种呼吸方法即腹式呼吸、胸式呼吸、完全式呼吸

主要教学内容及要求：

了解：瑜伽的起源与发展，体式的分类，功效

理解：瑜伽练习的禁忌、瑜伽锻炼效果的评价

掌握：腹式呼吸、胸式呼吸、完全式呼吸

教学组织与实施：以“引导、讲解、讨论、举例子”为主理论教学

第二章 瑜伽体位法

学时数：28

教学目标：通过体式学习，增强学生运动参与意识，提高运动技术技能，使学生身体健康、心理健康和社会适应能力得以全面促进。“健康第一”从认识自己的身体开始，意识到自己的小而存在的物质就是身体,所以要强化它，超越它。

教学重点和难点：体位与呼吸的结合

主要教学内容及要求：

了解：瑜伽体位法

理解：瑜伽的呼吸法及冥想

掌握：体位、呼吸、冥想的结合

一、前屈类体式

1、一级体式：大拜式、单腿背部伸展式、双腿背部伸展式、锁腿式、

2、二级体式：增延脊柱伸展，站立前屈伸展，束角式，

二、后展类体式

1、一级体式：展臂，人面狮身，桥式，简易蝗虫

2、二级体式：新月式，蝗虫式，蛇伸展式，眼镜蛇式，

三、侧弯类体式

1、一级体式：风吹树

2、二级体式：三角伸展，侧角伸展

四、中立伸展类体式

1、一级体式：幻椅式，祈祷式

2、二级体式：战士一式，战士二式，简易鸽

五、扭转类体式

1、一级体式：简易扭转，仰卧扭脊，

2、二级体式：扭脊，半三角扭转，半莲花扭转，

六、倒置类体式

1、一级体式：

2、二级体式：顶峰

七、平衡类体式练习

1、一级体式：树式，摩天式

2、二级体式：

八、坐姿及其它类体式

1、一级体式：简易坐，骑马式，斜板式，上举腿，猫式

2、二级体式：金刚坐，八体投地，反斜板

九、体式组合

1、拜日 A 式

山式站姿准备 展臂式 前屈式 骑马式 顶峰式 八体投地式 眼镜蛇式 顶峰式
骑马式 前屈式 展臂式 山式

2、拜日 B 式

山式站姿准备 展臂式 前屈式 脊柱延展 斜板 上犬式 下犬式 战士一式 下犬
式 战士一式 下犬式 前屈式 脊柱延展 展臂式 山式

3、自编组合（可根据学生情况有所变动）

拜日式 战士一式（吸气身体右转，呼气前侧屈身体） 反三角伸展式 战士三式 风吹
树式 幻椅式（脚并拢） 猫式 单腿背部伸展式 休息术

教学组织与实施：

1、以“讲解、示范、引导、分组讨论、模仿练习”为主实践教学方式。

2、通过运动科学掌握理论并运用体式技巧来习练。

3、同伴教学，通过纠正同伴的体式可更好的表述专业术语、强化体式的正确性、增进友情。

4、小组合作，学习到或编排、或体式行为能力，或者在考核的中可以展示团队最大化力量。

教学目标：通过个人和小组展示，考察学生技术掌握水平

教学重点和难点：重点考核拜日式

主要教学内容及要求：

1. 个人展示拜日 A、拜日 B
2. 小组带音乐自编串联体式组合（各类体式中选择 8 个进行小组创编）

教学组织与实施：

- 1、个人展示，其他同学观摩学习
- 2、小组展示，其他组别观摩学习
- 3、集合总结点评

五、使用教材

1. 选用教材：

（1）理论课教材：《瑜伽之光》，[印度]BKS 艾扬格编著，中国出版社，2011 年

2. 参考书：

- 1、《瑜伽理疗养生》，王红主编著，山西科学技术出版社，2014 年
- 2、《图解瑜伽经》，[印度]帕谭佳里（经文原着），陕西师范大学出版社，2000 年
- 3、《瑜伽之树》，[印度]BKS 艾扬格编著，当代中国出版社，2000 年

六、教学条件

1. 瑜伽健身房一间；
2. 音乐功放设备、多媒体或小白板；
3. 瑜伽垫（每人一个）。
4. 具有瑜伽导师资格证的教师 1-2 名。

七、教学考核评价

1. 通过开课前与节课后学生素质能力测试对比，学生自我感知能力得到提升。
2. 小组间相互学习点评，有效调动学生练习积极性，培养良好意志品质和团结协作精神。
3. 自编自导自演，激发学生创新意识。
4. 线上线下课程相辅相成，充分延展学生课外锻炼空间，为终身体育奠定基础。

乒乓球

Pingpang

课程基本信息

课程编号：： B11092043

课程总学时：32

实验学时：2 学时

课程性质：选修

课程属性:基础类

开设学期：第 5 学期

课程负责人：

课程团队：

授课语言：中文

适用专业：舞蹈表演专业

对先修的要求：运动训练学

对后续的支撑：

主撰人：刘梦亚

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

乒乓球是体育学院社会体育指导与管理专业选修课程。本课程采用先进的教学理念，以人为本，充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，培养学生自主锻炼意识和创新意识，重视学生的个体差异，努力拓展课程的时间和空间，运用程序教学法、发现教学法、掌握学习法、合作学习法等教学方法与手段，使学生能够了解、掌握乒乓球运动的基本理论、基本技术、基本技能，提高学生乒乓球基本技战术的运用能力和专项运动素质。在习得运动技能的同时，掌握乒乓球运动技术的训练步骤和学练方法，为学习其它运动项目提供借鉴。本课程在教学目标、教学内容、教学方法中植入有关体育运动的时政、人物、事件等，对学生进行思想政治教育，培养学生终身体育的健康生活理念，教育学生遵纪守法，着重培养学生努力拼搏的体育精神和爱国主义思想。

乒乓球课程完成的目标和任务：

1. 知识目标。向学生传授乒乓球运动的历史、乒乓球运动的基本技战术知识、基本竞赛规则以及其它相关知识。

2. 能力目标。通过乒乓球运动的学习和练习，逐步提高学生的身体机能和运动能力；提高学生乒乓球技战术水平；使学生具有社会指导能力，基本具备从事基层乒乓球比赛的裁判工作。

3. 素质目标。教育学生热爱体育运动，学习努力拼搏的体育精神，使学生具有较强的事业心和社会责任感；培养学生实事求是、一丝不苟的工作作风；培养学生学以致用、勇于改革、不断创新意识和能力。

二、课程教学的基本要求

1、理论知识方面：要求学生了解乒乓球的起源与发展，学会如何欣赏乒乓球比赛，掌握乒乓球技术教学与训练的基本理论，熟练乒乓球运动的基本规则和裁判法则。

2、运动技能方面：熟练掌握乒乓球的基本技术动作，包括掌握单个技术动作与组合技术动作，能够将简单的战术运用到自身的比赛当中，学会乒乓球专项体能训练的方式方法，熟练运用科学的准备活动和课后放松手段。

三、课程的教学设计

1. 教学设计说明

首先，课前对教材进行分析，根据课程标准要求，分析每节教材内容在整个课程标准中和每个模块中的地位和作用。分析学生已有的认知水平和能力状况；分析学生存在的 learning 问题，分析学生的学习需要和学习行为。根据分析确定教学目标；确定能力、方法培养目标及其教学实施策略；确定引导学生情感、态度、价值目标的教学选点及其教学实施策略。

其次，教学过程中。课前设计引入学生进行课前准备和探讨的方案；教学中采用讲解法、示范法、练习法、预防与纠正错误动作法、比赛法等多种教学手段和方法，突出学生的主体地位，从学生的问题出发营造教学情境，设计教学问题并引导学生探究、解决问题。

最后，课后评价出每节课的教学设计的实施结果，通过学生反馈，对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

2. 课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	知识目标 1：掌握基本乒乓球技战术。	1
2	能力目标 2：掌握竞赛规则，基本具备从事基层乒乓球比赛裁判工作的能力。	2
3	能力目标 3：提高学生的身体机能和运动能力；提高学生乒乓球技战术水平。	3

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

绪论 讲解乒乓球发展过程和课堂基本要求

学时数：2

乒乓球是我国的国球，有着广泛的群众基础，相对完善的乒乓球设施。该课程就具体的乒乓球发展、场地的标准、基本技术、比赛的战术运用、比赛规则及裁判法等各个方面进行系统的教学，使学生了解乒乓球运动的起源、发展和运动现状，掌握规范的乒乓球基本技术动作，能够运用比赛战术，熟悉乒乓球比赛的规则和判罚，令学生能够较为全面的了解乒乓球这项运动。

第一章 乒乓球基本教学

学时数：14

第一节 基本姿势 2 学时

教学目的：握拍及准备姿势的正确方法

教学重点和难点：握拍及准备姿势

主要教学内容及要求：

了解：乒乓球相关器材知识

理解：乒乓球握拍及准备姿势

掌握：乒乓球握拍及准备姿势

熟练掌握：直板或横板握拍方式以及正确的准备姿势

第二节 步法 2 学时

教学目的：学习基本站位及步法

教学重点和难点：滑步和交叉步

主要教学内容及要求：

了解：乒乓球站位、基本步法

理解：乒乓球站位、基本步法的作用

掌握：单步、并步（滑步）

熟练掌握：单步、并步（滑步）

第三节 击球过程 2 学时

教学目的：使学生清楚击球过程基本结构

教学重点和难点：判断、移位、击球、还原

主要教学内容及要求：

了解：判断、移位、击球、还原的原理

理解：判断、移位、击球、还原的意义

掌握：判断、移位、击球、还原的技术

熟练掌握：判断、移位、击球、还原各个环节

第四节 发球 2 学时

教学目的：掌握发球技术

教学重点和难点：抛球高度、击球时机的把握和发球的质量

主要教学内容及要求：1、学习平击发球技术；2、学习发奔球；3、专项素质练习

了解：发球技术规则

理解：发球技术目的

掌握：发球力度方向

熟练掌握：发平击球技术

第五节 推挡球 2 学时

教学目的：掌握推挡球技术

教学重点和难点：力度的把控

主要教学内容及要求：学习推挡球技术，徒手模仿推挡球动作，基础练习

了解：推挡球原理
理解：推挡球方法
掌握：推挡球技术
熟练掌握：推挡球技术动作

第六节 攻球 2 学时

教学目的：掌握攻球技术

教学重点和难点：攻球时机、力度

主要教学内容及要求：讲解正手攻球技术，徒手模仿攻球动作，基础练习

了解：攻球特点
理解：攻球目的
掌握：攻球技术
熟练掌握：正手攻球技术动作

第七节 搓球 2 学时

教学目的：掌握搓球技术

教学重点和难点：搓球的时机、力度与球拍接触球的位置

主要教学内容及要求：学习搓球技术，徒手模仿搓球动作，基础练习

了解：搓球特点
理解：搓球目的
掌握：搓球技术
熟练掌握：正确搓球技术动作

教学组织与实施：

班级授课。以学生为主体，发挥教师的主导作用，运用分组合作学习、个体化学习、研究性学习，促进师生之间、学生之间的交流互动，及时反馈教学信息，完成教学目标。

第二章 实战练习提高

学时数:16

第一节 乒乓球裁判法 2 学时

教学目的：学习裁判基本知识

教学重点和难点：判罚

主要教学内容及要求：讲解裁判法，自由练习

了解：乒乓球裁判法
理解：乒乓球裁判法
掌握：乒乓球裁判法
熟练掌握：乒乓球裁判法

第二节 步法 2 学时

教学目的：特殊步法

教学重点和难点：交叉步

主要教学内容及要求：1、复习单步、并步（滑步）步法；2、学习跨步、跳步、垫步、交叉步、侧身步步法；3、基础练习

了解：乒乓球步法的区别

理解：乒乓球步法的运用

掌握：单步、并步（滑步）、跨步、跳步、垫步、交叉步、侧身步步法

熟练掌握：单步、并步（滑步）、交叉步、侧身步步法

第三节 发球 2学时

教学目的：发旋转球

教学重点和难点：摩擦球的部位

主要教学内容及要求：1、讲解旋转球；2、讲解发球技巧；3、自由练习

了解：旋转球的种类

理解：旋转球的原理

掌握：发各种旋转球的技巧

熟练掌握：发各种旋转球的技术

第四节 复习 2学时

教学目的：熟练掌握所学内容

教学重点和难点：发现学生问题

主要教学内容及要求：找出问题，解决问题

了解：技术动作运用情况

理解：错误动作原因

掌握：技术动作技巧

熟练掌握：所学各项技术动作

第五节 练习 2学时

教学目的：1v1 练习

教学重点和难点：自我提高

主要教学内容及要求：1、对推练习；2、对攻练习；3、对搓练习；4、基础步法练习

了解：对推、对攻、对搓的方法

理解：对推、对攻、对搓的运用

掌握：对推、对攻、对搓技术

熟练掌握：对推、对攻、对搓技术

第六节 战术 2学时

教学目的：战术在实战中运用

教学重点和难点：战术的灵活运用与执行

主要教学内容及要求：介绍单打比赛技术、战术。教学比赛

了解：乒乓球单打战术种类

理解：乒乓球单打战术

掌握：乒乓球单打战术

熟练掌握：乒乓球单打战术

第七节 复习 2 学时

教学目的：熟练掌握所学内容

教学重点和难点：发现学生问题

主要教学内容及要求：找出问题，解决问题

了解：各项技术动作运用情况

理解：各项技术错误原因

掌握：各项技术动作技巧

熟练掌握：各项技术动作

熟练掌握：考试内容

第八节 考试 2 学时

教学目的：考试

教学重点和难点：严谨性

主要教学内容及要求：进行考试，为学生本学期表现进行评价

教学组织与实施：

班级授课。以学生为主体，发挥教师的主导作用，运用分组合作学习、个体化学习、研究性学习，促进师生之间、学生之间的交流互动，及时反馈教学信息，完成教学目标。

五、考试方法

专业技术考试 总成绩=平时成绩+考试成绩

六、课程思政

在课程教学过程中将政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养等思政元素融入专业教育，牢固树立四个意识，坚定四个自信，践行社会主义核心价值观，健全学生人格，培养学生科学思维。

七、教材及教学参考书

1、选用教材：

(1) 理论课教材：现代乒乓球运动教程，施之皓主编，高等教育出版社，2018 年

2、参考书：

(1) 乒乓球运动教程，苏丕仁主编，高等教育出版社，2004 年

(2) 乒乓球教学与训练，刘建和主编，人民体育出版社，2008 年

(3) 乒乓球竞赛规则，中国乒乓球协会审定，北京体育大学出版社，2022 年

3、推荐网站:

(1) 中国乒乓球协会官方网站, <https://www.ctta.cn/>

八、教学条件

标准的乒乓球运动场地, 专业乒乓球教师, 乒乓球教学、训练所需器材等。

九、教学考核评价

1. 考试方法: 技术考试。总分 100 分, 其中平时成绩 20 分, 技术考试 80 分。

2. 过程性评价: 重视学生的过程性发展情况, 关注学生个体差异。在教学过程中充分发挥学生的主体作用, 积极评价学生学习态度、参与能力和学习方法, 将教学内容与教材有机结合, 使技能学习贯彻整个教学, 在教学过程中加入体育游戏、比赛、裁判执裁的教学, 激发学生的学习兴趣, 培养学生的创新精神、实践能力和竞争意识, 促进学生身心全面发展。

羽毛球

Physical education badminton

课程基本信息

课程编号: 11092021 课程总学时: 48 实验学时: 学时
课程性质: 独立设课 课程属性: 选修课 开设学期: 第 1 学期
适用专业: 表演专业
先修课程: 田径, 篮球, 羽毛球基础课, 运动生理学, 体育心理学等
后续课程: 足球、体育科研
主撰人: 夏文龙 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程为表演艺术系专业选修课。羽毛球运动是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对击的运动,既是奥运会的正式比赛项目,又是男女老少皆宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强,锻炼价值高,又极具竞争性,因而本课程在高校是一项具有创业性的教育类课程,深受大学生的喜爱。该课程主要教授羽毛球的发球、击球、移动等基本技术及单打、双打战术和规则裁判法,培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。

该课程的设置是为培养体育师资,组织实施学校体育教学、竞赛工作,开展群众性体育活动所开设的一门基础课。通过学习羽毛球运动的基本技术、战术及规则裁判法,培养学生学习的主动性、创造性和终身体育理念,提高身体素质;并能在社会体育领域中从事基层羽毛球活动的组织管理工作,羽毛球健身运动的咨询指导工作,羽毛球运动的教学工作。

本课程的主要任务是:使学生系统掌握羽毛球运动的基本技战术理论、基本知识、基本技能,明确羽毛球教学与训练的基本原则,掌握各项技术的教学过程和练习方法,准确运用规则裁判法进行羽毛球比赛。培养学生勇于拼搏、团结协作、互相帮助的思想品质和集体主义精神。

二、课程教学的基本要求

确保教学的时代性和先进性。重视教学改革的新动向、新成果、新观点,不断完善教学过程。处理好教与学的关系,确立教学过程是一种动态的、相互依存、相互作用的双向关系。重视学生自学与实际能力的培养。注重启发式教学,调动学生的自觉性、主动性和积极性,加强实践环节教学,制作与采用直观教具和现代化教学手段。

三、课程的教学设计

羽毛球课程的教学目标是提升表演艺术系专业学生的羽毛球专项技能,主要内容是运动技能的提升,并且能够提高学生的身体素质在教学内容的安排上侧重于这三个方面的练习,在教学上

采用讲解示范法、完整练习法、分解练习法、循环练习法、间歇练习法、比赛练习法、游戏练习法等多种教学方法，激发学生的学习和练习积极性。在进行教学评价时不仅要重视结果性评价还结合发展性评价针对学生的个体差异进行综合性评价。

四、教学内容及学时分配（48 学时）

第一章

羽毛球运动概述

学时数：2

第一节 羽毛球运动的发展历史

教学目的：了解世界羽毛球运动发展历史，了解我国羽毛球运动发展历史。

教学重点和难点：重点了解我国羽毛球运动发展历史和世界羽毛球运动发展动态。

主要教学内容及要求：了解羽毛球运动的起源与发展能够帮助我们正确认识羽毛球运动的特点和我国羽毛球运动普及和发展的程度的。充分认识到我国羽毛球运动在世界上的地位，也认识了更多的羽毛球运动名将，从他们身上我们学到了更多顽强拼搏的精神。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第二节 羽毛球运动与健康

教学目的：掌握羽毛球运动对身心健康的理论知识。

教学重点和难点：羽毛球运动如何促进身体健康和适应社会能力。

主要教学内容及要求：深刻理解羽毛球运动对身体健康的重要性。了解羽毛球运动对人体心肺功能、协调性、柔韧性的锻炼方法以及对心理和适应社会能力的影响。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第三节 羽毛球运动的基础知识

教学目的：了解羽毛球运动的基本装备要求、场地和规格。

教学重点和难度：羽毛球场地规格及如何选择合适的羽毛球运动装备。

主要教学内容及要求：熟悉羽毛球场地才能更好的在比赛中发挥自己的技、战术。了解羽毛球、羽毛球拍的构造，场地的大小规格，羽毛球服的要求。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第二章 羽毛球发球技术

学时数：8

第一节 正手发球技术

教学目的：熟练掌握正手发球技术

动作重点和难点：击球动作

主要教学内容及要求：深刻理解发球质量的重要性，发球质量的好坏直接影响到比赛的主动或被动。熟练掌握正手发后场高远球、正手发网前小球的动作要领常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第二节 反手发球技术

教学目的：熟练掌握反手发球技术

动作重点和难点：击球动作

主要教学内容及要求：深刻理解发球质量的重要性，发球质量的好坏直接影响到比赛的主动或被动。熟练掌握反手发后场平高球、反手发后场平射球、反手发网前小球的动作要领、常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第三章 接发球技术

学时数：6

教学目的：熟练掌握接发球技术

教学重点和难点：接发球的准备姿势和正确的站位

主要教学内容及要求：掌握接发球技术是为了先发制人达到反发球控制的目的。熟练掌握接发球的站位和接发球准备姿势。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第四章 基本步法

学时数：8

第一节 上网步法

教学目的：全面了解和熟练掌握各种上网步法，为更好、更全面掌握羽毛球技术和比赛打下良好基础。

动作重点和难点：各种上网步法的动作要领。

主要教学内容及要求：熟练掌握右侧跨步上网、右侧垫步或交叉上网、蹬步上网以及并步上网的动作要领、常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第二节 后退步法

教学目的：熟练掌握各种后退步法。

教学重点和难点：各种后退步法的动作要领。

主要教学内容及要求：熟练掌握正手后退步法、反手后退步法的正确要领、常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第三节 中场两侧移动步法

教学目的：熟练掌握中场两侧移动步法。

教学重点和难点：各种中场两侧移动步法的动作要领。

主要教学内容及要求：熟练掌握向右侧蹬跨步移动步法、左侧移动步法的动作要领、常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第五章 击球法

学时数：10

第一节 前场击球技术

教学目的：熟练掌握各种前场击球技术。

教学重点和难点：前场击球技术的准备姿势和击球技术的衔接。

主要教学内容及要求：熟练掌握正反手搓球、正反手推球、正反手放球、正反手勾对角、正反手扑球及正反手挑、挑球的动作要领、常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第二节 中场击球技术

教学目的：熟练掌握各种中场击球技术。

教学重点和难点：各种中场击球技术的动作要领。

主要教学内容及要求：熟练掌握挡网前球技术、挑高球技术、抽球技术、快打技术的动作要领常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第三节 后场击球技术

教学目的：熟练掌握后场击球技术。

教学重点和难点：各种后场击球技术的动作要领。

主要教学内容及要求：熟练掌握后场击高远球、吊球、杀球技术的动作要领、常见错误及纠正方法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第六章 羽毛球运动的基本战术

学时数： 4

第一节 单打的基本战术

教学目的：全面了解和掌握单打的基本战术。

教学重点和难点：单打基本战术的理解和运用。

主要教学内容及要求：熟练掌握单打的发球战术、拉吊结合战术、打四边球战术基本概念和实战运用。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第二节 双打的基本战术

教学目的：熟练掌握双打的基本战术。

教学重点和难点：双打基本战术的理解和运用。

主要教学内容及要求：熟练掌握双打的发球战术、攻人战术、等的基本概念和实战运用。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第七章 羽毛球竞赛规则和裁判方法

学时数： 2

教学目的：了解羽毛球竞赛规则，能够更好地组织和进行羽毛球比赛。

教学重点和难点：单循环赛制的制定和羽毛球比赛的裁判方法。

主要教学内容及要求：掌握单循环、单淘汰赛制、分组循环赛制的制定，熟练掌握羽毛球比赛的裁判法。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第八章 羽毛球欣赏

学时数： 2

教学目的：学会如何更好的欣赏羽毛球比赛，提高羽毛球技术水平。

教学重点和难点：欣赏羽毛球比赛的内涵和技巧。

主要教学内容及要求：了解欣赏羽毛球比赛的内容和意义，为更好的参加比赛打下良好的基础。

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

第九章 教学实践

学时数： 6

教学目的：培养学生比赛现场的执行能力。

教学重点和难点：熟练的运动各项技术完成比赛；公正准确的进行比赛判罚工作。

主要教学内容及要求：1、班级教学赛（排名赛）

教学组织与实施：贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，以大学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣。在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，遵循由浅入深的原则，把复杂的动作进行分解，从徒手动作开始，一步一步的教。让学生在情境中体会羽毛球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

五、实验教学内容及学时分配（X 学时）（无实验的课程该项不列，序号顺延）

六、使用教材（教材的选用应符合教育部和学校教材选用规定，教学资源丰富多样，体现思想性、科学性与时代性）

1. 选用教材：

《羽毛球运动》张瑞林 高等教育出版社 2008 年 4 月

2. 参考书:

- (1) 《新编羽毛球教程》西北工业大学出版社
- (2) 《羽毛球竞赛工作指南》 北京体育大学出版

3. 推荐网站:

- (1) 爱羽客, 网址 aiyuke.Com
- (2) 中国羽毛球协会, 网址 cba.com

七、教学条件

1、师资

任课教师获得了硕士学位, 具备高校任职资格, 讲师职称, 拥有多年的羽毛球、田径和体能训练等方面的教学经验, 具有担任体能训练课程教师的能力。

2、场地设施

体育学院拥有标准的羽毛球场地, 能够为羽毛球课程提供足够的硬件保障。

八、教学考核评价

1. 考试方法: 课程总成绩的计分方法: 采用技术考试与平时考勤相结合。其中平时考核占总成绩的 30%, 期末技术考核占总成绩的 70%。

2. 过程性评价: (针对教学目标、教学内容、教学组织等采用的多元化考核评价方法)

传统体育养生学

Traditional Sports Health Preservation

课程基本信息

课程编号: 11092024	课程总学时: 32	实验学时: 学时
课程性质: 必修	课程属性: 创业教育类	开设学期: 第 学期
课程负责人:	课程团队:	授课语言:
适用专业: 社会体育指导与管理、舞蹈表演		
对先修的要求: 运动生理学、武术		
对后续的支撑: 健身概论、大众健身娱乐项目的理论与方法		
主撰人: 王献斐	审核人: 王献斐	大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

传统体育养生学是中国传统养生的一个分支,也是中华民族传统体育的重要组成部分。它以中国的古典哲学思想和中国传统医学理论作为本学科的理论基础,是通过人体自身的姿势安排、呼吸锻炼、意念控制,使身心融为一体,达到增强人体各部分机能、诱发和启发人体内在潜力,起到防病、治病、益智、延年的作用。是一门涉及身心互相作用的复杂生命现象和规律的人体科学,也是具有较强的实践性的科学体系。

本大纲是根据体育学院社会体育学专业教学计划中的有关中国传统体育养生课程设置规定和要求并结合现代社会发展而制定。本教学大纲适用于社会体育指导与管理专业、舞蹈表演等体育专业学生必修课程。本课程教学旨在培养学生有关中国传统体育养生理论和实践两方面的能力。在教学过程中,将中国传统体育养生方法与社会生活紧密联系起来,注重从身体运动的角度分析、解决现代人的养生问题。

二、课程教学的基本要求

1. 理论知识方面:

1、通过学习本课程学生应形成独立自主、善于思考的习惯,要能运用《运动生理学》、《运动解剖学》、《运动训练学》、《健身概论》、《体育保健学》、《武术》等学科中的知识来全面认识、了解、分析中国传统体育养生的相关问题;

2、通过学习,对中国传统体育养生学的概念、学科性质、内容、特点功能有基本的认识与理解,对我国传统体育养生历史发展有总体、宏观的把握;并能运用天人合一的整体观、阴阳学说等理论有效指导传统体育养生实践活动科学开展;

2. 实验技能方面:

1、通过本课程学习，学生应掌握中国传统体育养生功法的基本要领、锻炼原则以及教学特点方法，包括功法的交流活动的组织和评判工作，为功法的科学、有效的传播奠定基础；

2、通过实践技术项目的学习，使学生掌握中国传统体育功法项目的运动技能、运动特点，为以后的教学、指导工作做好准备。并能运用理论知识指导锻炼项目的，使其朝着科学化、有利于人们身心健康的方向发展。

三、课程的教学设计

1. 教学设计说明

围绕教学目标采用理论与实践相结合的混合教学模式，使学生在课堂中全面了解和掌握传统体育养生的基本知识与技能（观念、学理、技理；桩功、组合动作）。评价学生学习效果时既考虑学习结果（理论考试、功法展现），又重视学习过程，结合考勤、课堂表现、作业来评定其学习过程。

2. 课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	通过学习、继承、弘扬中华民族传统体育文化，树立崇高的爱国主义思想和共产主义品德。应用马克思主义的哲学思想、现代科学理论学习研究传统体育养生学以及掌握传统养生学的基本思想体系、源流与发展、内容特征及终身体育教育中的意义，结合大学生的特点，在体育教育中发展新的知识领域，利用养生学的思想与方法进行保健养生。	掌握专业知识
2	掌握专业知识用先进的文化思想，新颖的教学理论，启迪学生思维，拓展知识面，培养创新能力，适应社会发展的人才需求具有创新能力和不断学习与适应发展的能力。	具有创新能力和不断学习与适应发展的能力
3	对生命的理解和认识而创造出来的一种既集中国传统文化和古代哲学，又融合各家所长而形成的自我保养、防病健身、延年益寿的方法	熟练掌握健身功法

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 中国传统体育养生学概述

学时数：4

教学目标：

- （1）全面了解与掌握中国传统体育养生学概念、学科性质及与一般体育运动、体育保健的区别；
- （2）掌握中国传统体育养生学的内容、分类、特点、功能等方面知识。；

(3)掌握传统体育养生学的特点和功能;

教学重点和难点:

(1)重点:中国传统体育养生学概念、学科性质、内容分类、特点功能;

(2)难点:中国传统体育养生学的内容分类、特点功能;

主要教学内容及要求:

掌握: (1)中国传统体育养生学概念、学科性质及与一般体育运动、体育保健的区别;

熟练掌握: (2)中国传统体育养生学的内容、分类;

(3)中国传统体育养生学的特点、功能;

教学组织与实施: 课堂讲授理论知识; 问答式交流讨论

第二章 中国传统体育养生学的历史渊源

学时数: 2

教学目标:

(1) 了解古代养生活动的发端;

(2) 掌握养生理论与方法的形成;

(3) 掌握不同历史时期传统养生发展的特点;

教学重点和难点:

(1)重点: 不同历史时期传统养生发展的特点;

(2)难点: 不同历史时期传统养生发展的特点;

主要教学内容及要求:

了解: (1)古代养生活动的发端、养生理论与方法的初步形成;

(2)中国传统养生理论与炼养术的充实与发展、兴盛及转型与新生;

教学组织与实施: 课堂讲授理论知识; 问答式交流讨论

第三章 中国传统体育养生学的理论基础

学时数: 4

教学目标:

(1) 掌握传统体育养生的整体观、阴阳学说、五行学说等学说的概念、主要观点;

(2)掌握整体观、阴阳学说、五行学说等学说在体育养生中的应用方法等方面知识。

教学重点和难点:

(1)重点: 六种理论基础。

(2)难点: 阴阳学说、五行学说、经络学说在中国传统体育养生实践中的应用。

主要教学内容及要求:

熟练掌握: (1)整体观、阴阳学说、五行学说。

(2)脏腑学说、经络学说、精气神学说。

教学组织与实施: 课堂讲授理论知识; 问答式交流讨论

第四章 中国传统体育养生学与现代科学

学时数: 2

教学目标:

- (1) 了解传统体育养生学生理学分析中的基本特征、掌握生理效应;
- (2) 了解医学心理学思想, 掌握养生心理思想、运动心理思想;
- (3) 了解社会文化背景、社会价值、作用。

(3) 教学重点和难点:

- (1)重点: 中国传统体育养生的生理特征及从生理学、心理卫生及养生心理学、社会的视角分析认识中国传统体育养生。
- (2)难点: 从生理学、心理卫生及养生心理学的视角分析认识中国传统体育养生。

主要教学内容及要求:

掌握: (1)中国传统体育养生的生理特征及与生理学的联系。

熟练掌握: (2)从心理卫生及养生心理学、社会的视角分析中国传统体育养生。

教学组织与实施: 课堂讲授理论知识; 问答式交流讨论

第五章 中国传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领

学时数: 1

教学目标:

- (1) 掌握传统体育养生功法锻炼的原则;
- (2) 掌握传统体育养生功法锻炼的要领;

教学重点和难点:

- (1)重点: 中国传统体育养生功法锻炼的要领和基本原则。
- (2)难点: 中国传统体育养生功法锻炼的要领和基本原则。

主要教学内容及要求:

熟练掌握: (1)中国传统体育养生功法锻炼的要领。

(2)中国传统体育养生功法锻炼的基本原则。

教学组织与实施: 课堂讲授理论知识; 问答式交流讨论

第六章 中国传统体育养生功法的教学

学时数: 1

教学目标:

通过本章的学习, 使学生能够全面了解与掌握中国传统体育养生功法的教学特点和教学方法等知识。

教学重点和难点:

- (1)重点: 掌握中国传统体育养生功法的教学特点和方法
- (2)难点: 掌握中国传统体育养生功法的教学特点和方法。

主要教学内容及要求:

熟练掌握: (1)中国传统体育养生功法的教学特点。

(2)中国传统体育养生功法的教学特点和方法。

教学组织与实施: 课堂讲授理论知识; 问答式交流讨论

第七章 中国传统体育养生功法交流展示的组织与评判

学时数：1

教学目标：

- (1) 了解传统体育养生功法交流展示的组织方法；
- (2) 了解传统体育养生功法交流展示的评判要求。

教学重点和难点：

- (1)重点：传统体育养生功法交流展示的目的意义、组织程序、评判方法
- (2)难点：传统体育养生功法交流展示的目的意义、组织程序、评判方法

主要教学内容及要求：

掌握：(1)中国传统体育养生功法交流展示的目的意义、组织方法。

熟练掌握：(2)中国传统体育养生功法交流展示的评判要求。

教学组织与实施：课堂讲授理论知识；问答式交流讨论

第八章 中国传统体育养生的科研方法

学时数：1

教学目标：

- 1) 了解文献资料法、实验法、调查法概念、分类、意义；
- 2) (2)掌握文献资料法、实验法、调查法具体运用方法；

3) 教学重点和难点：

- (1)重点：中国传统体育养生的科研的领域及所应用的不同研究方法；
- (2)难点：中国传统体育养生的科研的领域；

主要教学内容及要求：

熟练掌握：中国传统体育养生的科研的领域及所应用的不同研究方法；

教学组织与实施：课堂讲授理论知识；问答式交流讨论

第九章 健身气功

学时数：16

教学目标：

通过本章的学习，使学生能够全面了解与掌握中国传统体育养生中健身气功的发展 历史、运动规律、动作要领等方面知识。

教学重点和难点：

- (1)重点：导引养生功法中的六字诀、八段锦学习；
- (2)难点：导引养生功法中的六字诀、八段锦学习。

主要教学内容及要求：

熟练掌握：(1) 六字诀全套功法教学

- (2) 八段锦全套功法教学

教学组织与实施：体育馆现场教学讲授与交流讨论

五、课程思政

中国传统养生根植于中华优秀传统文化土壤中孕育而成，囊括众多传统文化内涵，如儒、道、释、中医等核心文化养生思想的交相辉映，结合《道德经》《易经》《黄帝内经》《吕氏春秋》等理论著作，有着上千年的历史积淀。《大学生传统体育养生学》面向全校学生，主要学习内容是传统体育养生学理论及健身气功八段锦，通过本课程的学习，既可以深入了解中国传统文化关于生命健康的养生智慧，又可学习和传承中国传统优秀德行文化思想，促进学生对自身身体和心理、自身与社会、自身与自然和谐发展的认知思想水平，增强道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

六、教材及教学参考书

1. 选用教材：

（1）理论课教材：中国传统体育养生学，管勇生编著，全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材，中国农业出版社，2022 年

2. 参考书：

- （1）中国古代养生文化，郝勤著编著，成都：巴蜀书社出版，1989 年 12 月第 1 版
- （2）理论课教材：中国传统体育养生学，邱丕相编著，人民体育出版社，2007 年
- （3）中国传统体育养生中英双语教程(21 世纪民族传统体育系列规划双语教材)，温搏编著，北京师范大学出版社，2015 年 7 月 1 日

3. 推荐网站（线上资源）：

- （1）国家体育总局健身气功管理中心 <http://www.sport.gov.cn/qgzx/>
- （2）中医养生_中医中药网 <https://www.zhzyw.com/zybj/zyys/>
- （3）超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

七、教学条件

- （1）多媒体理论教室
- （2）音响、耳麦、互联网录像资料
- （3）多媒体体育学场地一块

八、教学考核评价

1. **过程性评价：**过程性评价以学生表现、考勤、课后作业等为主要内容，将考核结果与学习过程紧密结合。占总成绩的 20%。

2. **终结性评价：**技能考试+闭卷理论考试，占总成绩的 80%。

3. **课程综合评价：**成绩评定按学习态度和考勤、作业、实践项目考试、理论考试综合评定，其中学习态度和考勤占 10%；作业占 10%；技能考试占 40%；笔试（闭卷）考试占 40%。

体育史

(Sports history)

课程基本信息

课程编号: 11092052

课程总学时: 32

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业深化类

开设学期: 第 3 学期

课程负责人: 唐大鹏

课程团队:

授课语言: 汉语

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 形势政策、军事理论等素质类公共课程, 具备一定专业理论基础和社会历史知识
对后续的支撑: 结合体育史学习促进社会体育理论知识积累, 为体育理论课程提供理论、经验支撑。

主撰人: 唐大鹏

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

体育史课程是社会体育指导与管理专业、舞蹈表演专业的专业选修课程, 即是一门研究、记叙体育发生发展的历史过程, 探索体育文化发展的一般规律的课程。体育史是对人类在体育这一特定领域中的实践活动的反映和记录, 其研究同样也承担着存史、继往、资治、开来的社会责任。体育史教材是体育历史研究的一种呈现形式, 它不仅要反映人类体育实践不同时代的形式、内容, 记录体育历史演进的轨迹与变迁, 同时也通过具体的事例揭示人类对体育的理解、运用, 彰显人类体育实践的经验、教训和体育发展的规律, 成为认识体育、实践体育、发展体育的基础与依据。采用线上线下混合教学模式引导学生学习, 主要要掌握体育历史发展的史实, 了解对历史进程产生重大影响的人物与事件, 以及支撑这些史实、事件、人物史料的主要来源。认识历史的规律的途径包括许多命题, 如历史潮流的兴衰、历史发展的偶然性与必然性的关系、不同体育文化的涵化与同化、体育发展与社会环境的关系以及杰出人物在历史中作用等等。是在了解历史知识的基础上, 进一步认识体育历史演进的规律, 提高自己理性思维的能力。只有带规律性的历史经验, 才能真正指导我们今天的实践, 引导我们去规划明天的蓝图。

二、课程教学的基本要求

1. 理论知识方面: 主要掌握体育历史发展的史实, 了解对历史进程产生重大影响的人物与事件, 以及支撑这些史实、事件、人物史料的主要来源。认识历史的规律的途径包括许多命题, 如历史潮流的兴衰、历史发展的偶然性与必然性的关系、不同体育文化的涵化与同化、体育发展与社会环境的关系以及杰出人物在历史中作用等等。

2. 实验技能方面: 通过理论讲授, 使学生了解体育与历史发展基本规律, 运用知识点深刻掌握民族传统体育项目及现代体育项目的技术特征。

三、课程的教学设计

围绕使学生树立正确的体育观，增长他们的体育历史知识、开阔他们的眼界、献身体育事业、增强民族自豪感的目标，以世界各阶段历史与体育活动的关系、体育发展的演进、体育文化的延伸为主要内容进行设计，采用多元化授课方式，教学过程以学生对事件的意义和社会价值的认识为主线，采用线上线下多元化评价方式，突出考核学生对知识的理解度。

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 体育的萌芽与发端

学时数：4

第一节 体育的萌芽 2 学时

教学目标：了解体育史学科的地位和学习意义、对人类身体活动的发展有初步的认识

教学重点和难点：理解和掌握体育萌芽的理论视角和方法论。

主要教学内容及要求：

了解：身体意识的觉醒，原始人类的形成过程、从猿到人的过渡、完全形成的人

理解：原始人类的生命意识，谋生意识、繁衍后代意识、医疗卫生保健意识、死亡观、灵魂观

掌握：通过身体表现的生命意识：原始遗址中的身体装饰、原始遗址中的玩具、突出身体的遗物、突出身体活动的原始岩画

熟练掌握：身体活动现象与身体活动的组织形式：身体活动现象、身体活动的组织形式

要求：了解原始社会的基本形态和发展规律，理解身体活动的意义与内涵，掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第二节 古代世界多元体育文化的形成 2 学时

教学目标：了解四大文明古国体育文化的特点及发展历程。了解古奥运会的形成与兴衰，了解大河文明与爱琴文明对古代体育的影响。

教学重点和难点：大河文明与爱琴文明对古代体育的影响。

主要教学内容及要求：

了解：四大文明古国的历史背景、古代中亚文明、印第安文明

理解：四大文明古国的体育活动：军事中的体育、祭祀中的体育、学校中的体育、闲暇中的体育

掌握：“爱琴文明”中的体育、大河文明中的体育

熟练掌握：古中国的体育、讲武之礼、长寿观念（田猎、武舞）

要求：了解不同地区体育文化的发端，理解大河文明、爱琴文明的意义与内涵，掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第二章 不同时代的体育发展与古中国体育演进

学时数：4

第三节 轴心时代的体育 2 学时

教学目标：了解轴心时代在社会历史中的地位，总结这一时期不同地域体育文化的特点。

教学重点和难点：轴心时代的概念及这一时期古代体育的特点。

主要教学内容及要求：

了解：轴心时代的涵义

理解：中国教育中的体育（纪昌习射、造父学御、不射之射）

掌握：希腊的体育、印度瑜伽

熟练掌握：古代奥运会的起源、希腊健身术、中国养身保健

要求：了解轴心时代的体育，轴心时代的意义与内涵，掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第四节 中国古代体育的演进 2 学时

教学目标：了解中国古代体育演进的历程，中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的演变过程。

教学重点和难点：中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的特点。

主要教学内容及要求：

了解：中国古代学校体育的演变、武举与武学。

理解：中国古代武艺的演变（战争形式演变对武艺的影响）、中国古代养生术的发展。

掌握：中国古代养生术。

熟练掌握：中国古代体育竞赛的演进。中国古代主要竞技项目（1. 角抵 2. 角力 3. 武戏 4. 逾高绝远 5. 长跑 6. 竞渡 7. 斗兽 8. 蹴鞠 9. 击鞠 10. 捶丸 11. 冰嬉）。

要求：了解了解中国古代体育演进的历程，中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的演变过程，掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第五节 古罗马体育的演进

2 学时

教学目标：了解希腊化罗马、西罗马、拜占庭体育内容和体育竞技的演变和古罗马体育文化在历史上的重要性。

教学重点和难点：古罗马体育文化在历史上的重要性。

主要教学内容及要求：

了解：希腊化时期的体育

理解：古罗马体育的演进、古代奥运会的毁灭、拜占庭帝国对体育的延存。

掌握：体育竞赛的性质变异、古罗马教育中、闲暇中的体育。

熟练掌握：罗马竞技赛会与表演

要求：了解希腊化罗马、西罗马、拜占庭体育内容和体育竞技的演变和古罗马体育文化在历史上的重要性。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第六节 中外体育交流与中东地区的体育

2 学时

教学目标：了解波斯和阿拉伯地区体育的演变历程以及体育国际交流、体育文化融合发展的基本情况。

教学重点和难点：波斯和阿拉伯地区体育的演变历程。

主要教学内容及要求：

了解：祆教与体育保健、波斯教育中的体育

理解：伊斯兰—阿拉伯体育的演进

掌握：伊斯兰文化中的体育

熟练掌握：古代体育的国际交流

要求：了解波斯和阿拉伯地区体育的演变历程以及体育国际交流、体育文化融合发展的基本情况和历史事件的要点。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第七节 欧洲体育的转型

2 学时

教学目标：1. 了解中世纪早中期欧洲的农村体育、骑士体育的特点。2. 欧洲古代体育转型的动力

和途径。

教学重点和难点：欧洲古代体育转型的动力和途径。

主要教学内容及要求：

了解：基督教对体育的影响

理解：身体观念的启蒙（文艺复兴、启蒙运动）

掌握：中世纪早中期的欧洲体育，农村体育、骑士体育。

熟练掌握：体育转型的动力与途径

要求：了解中世纪早中期欧洲的农村体育、骑士体育的特点以及欧洲古代体育转型的动力和途径。

掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第八节 国际体育秩序的概述 2 学时

教学目标：1. 了解二战前和冷战时期国际体育秩序的基本情况。2 了解近代国际奥林匹克的发展。

教学重点和难点：二战前和冷战时期国际体育秩序的基本情况。

主要教学内容及要求：

了解：二战”前的国际体育秩序

理解：国际单项体育组织、国际奥林匹克运动的发展、奥林匹克思想体系的形成

掌握：奥林匹克组织体系和组织机构的形成

熟练掌握：二战后世界体育发展的新趋势

要求：了解二战前和冷战时期国际体育秩序的基本情况以及近代国际奥林匹克的发展。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第五章 国民体育演进与现代体育的确立

学时数：4

第九节 各国国民体育的演进与发展 2 学时

教学目标：了解国民体育的概念及各国国民体育政策

教学重点和难点：国民体育的概念及各国国民体育政策。

主要教学内容及要求：

了解：国民体育的缘起、

理解：国民体育发展的不同模式

掌握：主要国家的国民体育政策概况

熟练掌握：中国、美国、日本国民体育政策

要求：了解国民体育的概念及各国国民体育政策。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第十节 现代体育的确立 2 学时

教学目标：1. 了解现代体育思想是如何形成的。2. 了解体育课程化和学校体育制度的确立。

教学重点和难点：了解现代体育思想是如何形成的。

主要教学内容及要求：

了解：人本主义思想的形成

理解：体育教育思想的形成

掌握：现代体育手段的体系化，各国体操体系

熟练掌握：体育的课程化和学校体育制度的确立

要求：了解现代体育思想是如何形成的以及体育课程化和学校体育制度的确立。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第六章 现代学校体育与现代体育的国际化

学时数：4

第十一节 现代学校体育的演进 2 学时

教学目标：了解现代世界主要国家学校体育的发展概况。

教学重点和难点：世界主要国家学校体育的发展概况。

主要教学内容及要求：

了解：世界教育思想的演变对学校体育发展的影响

理解：结构主义教育思想、人本主义教育思想概念

掌握：二战后世界学校体育的发展概况

熟练掌握：世界主要国家学校体育的发展及改革

要求：了解现代世界主要国家学校体育的发展概况。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，

做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第十二节 现代体育的国际化进程 2 学时

教学目标：1. 了解欧洲现代体育扩张的方式和进程。2. 世界不同国家和地区体育转型的途径。

教学重点和难点：世界不同国家和地区体育转型的途径。

主要教学内容及要求：

了解：北美地区的体育转型。

理解：欧洲体育的世界化进程、欧洲体育的国际扩张、体育项目的规范和推行。

掌握：日本体育的转型，西式体育的引进与实践，现代体育的传入与渗透。

熟练掌握：中国体育的转型。

要求：了解欧洲现代体育扩张的方式和进程以及世界不同国家和地区体育转型的途径。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第七章 体育的多元化与全球化

学时数：4

第十三节 体育的多元化、体育史大事记回顾 2 学时

教学目标：了解全球体育多元化背景下竞赛运动的发展。2. 体育全球化与多元化并存的现状。3. 体育史大事记回顾。

教学重点和难点：体育全球化与多元化并存的现状。

主要教学内容及要求：

了解：多元化背景下的奥林匹克运动、妇女体育、残奥会、世界体育大会非奥运项目的竞赛及表演

理解：世界运动会、洲际运动会、世界休闲体育大会

掌握：各国保护民族体育的措施

熟练掌握：体育全球化与多元化并存

要求：了解全球体育多元化背景下竞赛运动的发展以及体育全球化与多元化并存的现状。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第十四节 体育的全球化、体育史大事记回顾 2 学时

教学目标：1. 了解世界体育多元化发展的趋势 2. 客观分析全球化对现代体育的影响。3. 体育史大事记回顾。

教学重点和难点：全球化对现代体育的影响。

主要教学内容及要求：

了解：奥林匹克运动的全球化发展、全球化背景下的夏季奥运会。

理解：国际奥委会与其他国际体育组织的合作

掌握：大众体育管理体制

熟练掌握：大众体育发展战略

要求：了解世界体育多元化发展的趋势，客观分析全球化对现代体育的影响。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第八章 现代体育的困境与消解及当代中国体育

学时数：4

第十五节 现代体育的困境与消解

2 学时

教学目标：了解政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响。了解体育人文精神对现代体育的重大意义及体育协调发展的重要性。

教学重点和难点：政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响；体育人文精神对现代体育的重大意义。

主要教学内容及要求：

了解：政治对现代体育干预的历史考察，体育人文精神的内涵

理解：现代体育商业化进程的历史考察，业余体育与职业体育的并行与冲突；体育发展规律及决定因素

掌握：现代体育的产生与职业体育的孕育；如何推动体育自身的平衡发展

熟练掌握：现代体育过度商业化的表现、重要的体育历史事件

要求：了解政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响，以及体育人文精神对现代体育的重大意义及体育协调发展的重要性。掌握相关概念和历史事件，能够在正确理解的基础上结合实例加以运用。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

第十六节 当代中国体育

2 学时

教学目标：了解当代中国体育建立、探索与改革的各个发展阶段，以及当代中国少数民族传统体育、香港与澳门体育概况。

教学重点和难点：当代中国体育发展各阶段的演变过程与内在动力。

主要教学内容及要求：

了解：当代中国体育所取得的典型成绩

理解：当代中国体育各个发展阶段中的代表性赛事与相关重点文件

掌握：当代中国体育各阶段的发展过程

熟练掌握：当代中国体育由逐渐走向全面发展的内在动力

要求：了解当代中国体育从建立到探索，再到改革从而全面发展的各个阶段，充分理解发展背后的内在动力，并能够举一反三，结合具体专项形成对当代中国体育发展的独到理解。

教学组织与实施：以学生理解和掌握程度为中心，结合学生认知规律特点和兴趣点，实施多元化教学模式，注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，布置作业、测验，完成讨论，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息，推动教学效果提升。

五、使用教材

1. 选用教材：

《体育史》 北京体育大学出版社 高等教育体育学精品教材 2014年5月

2. 参考书：

(1) 从仪式到记录：现代体育的本质[M] 阿伦古特曼著 花勇民等编译，北京体育大学出版社 2012.2

(2) 历史的起源与目标 [M] 卡尔 雅斯贝斯著 魏楚雄等编译 北京 华夏出版社 1989

(3) 外国体育简史[M] 张德福，崔永智 人民日报出版社 1993

(4) (汉)司马迁 史记(三) [M]. 北京：中华书局，1999

3. 推荐网站：

(1) 国家体育总局网站（体育宣传文化）<http://www.sport.gov.cn/n320/index.html>

六、教学条件

本课程实施以体育学院现有教学资源为基础，利用学校教室进行课程现场讲授，利用体育场馆示范操作向学生讲解体育运动项目的规律特点，运用线上课堂进行多元化教学与评价。

七、教学考核评价

1. 考试方法：理论试卷或论文 60%——80%，平时成绩 20%——40%（线上线下综合评价）。

2. 过程性评价：采用理论考试与线上考核相结合的形式，过程性评价以课堂出勤率、学生答疑、课堂表现、课后作业等为主要内容，结合线上活动进行综合评价，将考核结果与学习过程紧密结合。结果性考核从标准答案考核向非标转化答案考核的转化，出题形式以判断、思考、问答等形式为主，突出引导学生思辨分析能力的提高，标准答案偏重于学生分析问题能力的评价。

学校体育学

School Physical Education

课程基本信息

课程编号：11092001

课程总学时：40

实验学时：0 学时

课程性质：选修课

课程属性：专业拓展类

开设学期：第3 学期

课程负责人：管继辉

课程团队：无

授课语言：中文

适用专业：舞蹈表演

对先修的要求：教育学、运动生理学、运动心理学、运动训练学。

对后续的支撑：了解学校体育教育教学，课余体育锻炼、训练、竞赛等工作的管理与运行，

具有从事体育教学、训练、竞赛的能力，为教学实习打实基础。

主撰人：管继辉

审核人：王献斐

大纲（修订日期）：2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄，促进学生健康成长。真正体现“健康第一”的要求，以促进學生身体健康、心理健康与社会适应能力的提高。更新现代化教学方式，努力体现课程的时代性，培养学生终身体育的意识，帮助学生学会学习体育课程强调以学生发展为中心，重视学生的心理感受和情感体验，努力使学生将体育学习和活动作为自己的内部需要，并产生强烈的求知欲望和探究意识，从而提高体育学习和活动能力。

学校体育学强调理论性与实用性，重视启发式教学，强化实践环节教学，重点培养学生的自学和实际能力，课程讲授与讨论、参观、自学、辅导、作业结合起来，；引导学生积极参加教学、科研及相关的学术活动；使学生懂得并掌握体育教学规律、原则和教学方法；将思政放在课程首位，解决好“为谁培养人才”的大问题，使学生成为德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

二、课程教学的基本要求

通过本课程的教学向学生传授体育教学相关理论与实践知识，使学生掌握开展学校体育工作的基本理论、基本知识和基本技能，以及基本具备运用从事学校体育教学工作的基本能力。

要求：第一、全面贯彻教育方针，面向全体学生；

第二、以整体观念开展学校体育工作；

第三、处理好继承与发展、学习与创新的关系；

第四、加强体育师资队伍建设;

第五、加强学校体育的教学、科学研究;

第六、要保证必要的物质条件;

第七、加强领导,科学管理。

三、课程的教学设计

本课程设置共 40 学时, 总体教学任务分成三部分:

一是课堂理论讲授 16 次课 32 学时, 占总学时 90%, 采用讲解、问答、演示和探究等教学方法, 借助多媒体等现代教学手段, 使学生学习课程所包含的概念、原则、方法等基本知识, 了解基本技能;

二是课堂讨论交流互动 4 次课 8 学时, 占总学时 5%, 采用演讲、问答等教学方法, 借助多媒体等现代教学手段, 对作业所涉及的相关问题进行讨论交流互动, 加深理解, 提升运用已有知识解决实际问题的能力;

通过以上教学环节提高该课程目标任务的达成度, 切实提高学校体育学教学效果。

四、理论教学内容及学时分配 (36 学时)

第 1 次课: 第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

学时数: 2

教学目标:

正确认识和了解中国及西方数个国家的学校体育的演变与来源, 使学生们了解现代学校体育学与历史学校体育的区别与优缺点; 了解我国古代、近代和新中国成立以来学校体育的发展概况及我国学校体育思想的变迁和不同特征。

教学重点和难点:

重点: 外国古代、近代学校体育。

难点: 学校体育的发展概况及学校体育思想的变迁和不同特征。

主要教学内容及要求:

了解国外学校体育的产生与发展、我国学校体育的历史沿革、我国学校体育思想的变迁的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

理解学校体育学的内容、国内外学校体育的产生与发展, 以及内外在关系。

掌握学校体育学的内容、国内外学校体育的产生与发展、学校体育思想的变迁相关概念、原理、方法, 并结合实例加以运用。

教学组织与实施:

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第2次课：第二章 学校体育与学生的全面发展

学时数：2

教学目标：

使学生们正确认识到学校体育对于学生自身在身体发展、心理发展、社会适应、及学生动作发展之间的关系，树立对学校体育学的正确认识。

教学重点和难点：

重点：使学生认识到学校体育学对于学生身心成长各方面的正向影响因素。

难点：深入理解学校体育学对学生的全面内涵意义。

主要教学内容及要求：

初步了解学生身体发展概述，使学生了解身体形态发育的主要特点；讲述学校体育学对学生心理的促进与发展，及讲述促进学生心理发展的前提与要求；讲述学校体育与学生社会适应的关系，及对学生社会适应能力的影响；最后，向学生详述学校体育对于学生未来体育动作的相关影响。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第3次课：第三章 我国学校体育目的与目标

学时数：2

教学目标：

通过本章的学习，使学生正确认识学校体育的结构，阐述学校体育学的目的与目标，及其对于提高体育工作效率的意义，根据学校体育的目的正确开展学校体育工作。

教学重点和难点：

重点：概念定义的理解。

难点：深入了解对于概念定义对于促进学校体育发展的内涵。

主要教学内容及要求：

讲述学校体育学的相关概念与定义，使学生初步建立对定义的理解；讲述学校体育的结构，及学校体育在整个体育中的地位与作用；讲述我国学校体育目的与目标，及实现体育目标的基本要求。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第 4 次课：第四章 学校体育的制度与组织管理

学时数：2

教学目标：

使学生了解我国现行的学校体育制度的基本内容，认识与理解学校体育的重要政策法规与作用和意义，明确我国学校体育宏观管理系统和微观管理系统各自的组织机构和主要职能。

主要教学内容及要求：

- 主要教学内容：1.讲述我国现行学校体育制度与法规。
- 2.向学生讲述我国学校体育的组织与管理，包含宏观与微观层面
- 3.学生交流讨论。
- 4.教师答疑解惑。

教学组织与实施：

课堂讨论交流。通过作业的批改、点评和交流，我能够感觉到学生们对作业的态度、书写表述概括归纳的能力，以及对已有知识和参考知识的运用能力，能够提高演讲、应变、互动等能力，有效提高学生的实际能力，希望学生们珍惜每次做作业的机会。

第 5 次课：第五章 体育课程的编制与实施

学时数：2

教学目标：

使学生掌握课程的性质与特点，体育课程的功能与价值。能够正确认识体育课程实施的本质

教学重点和难点：

重点：体育课程的概念、类型、结构，体育课程编制的基本程序及相应内容。

难点：体育课程的内涵。

主要教学内容及要求：

了解体育课程概述、体育课程类型、体育课程改革的发展趋势、体育课程编制、体育课程资源的开发与利用的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

理解体育课程概述、体育课程类型、体育课程改革的发展趋势、体育课程编制、体育课程资源的开发与利用，以及内外在关系。

掌握体育课程概述、体育课程类型、体育课程改革的发展趋势、体育课程编制、体育课程资源的开发与利用的相关概念、原理、方法，并结合实例加以运用。

熟练掌握体育课程概述、体育课程类型、体育课程改革的发展趋势、体育课程编制、体育课程资源的开发与利用相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第 6 次课：第六章 体育教学的特点、目标与内容

学时数：、时 2

教学目标：

正确认识体育教学目标、特点与内容的意义和作用；了解体育教学目标的特征、功能、分类及改革发展方向；了解设计目标的原则、表述模式及大中小不同学段各自的体育教学目标。

教学重点和难点：

重点：体育教学目标、特点与内容的意义和作用。

难点：掌握体育教学目标、特点与内容的特征、功能、分类

主要教学内容及要求：

了解体育教学目标、特点与内容的概述

理解体育教学目标、特点与内容与大中小学体育教学目标，以及内外在关系。

掌握体育教学目标、特点与内容大中小学体育教学目标的相关概念、原理、方法，并结合实例加以运用。

熟练掌握体育教学目标概述、体育教学目标体系、大中小学体育教学目标相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第7次课：第七章 体育教学方法与组织

学时数：2

教学目标：

正确理解体育教学方法的本质，运用条件，合理的选择体育教学方法。根据现有的资源，选择合理的体育教学形式，正确进行体育课堂的管理。

教学重点和难点：

重点：体育教学方法的组成要素、阶段划分、特点、功能。

难点：体育教学方法与组织的深入理解。

主要教学内容及要求：

了解体育教学体育教学方法与组织的基本特点、体育教学过程中的交往、体育教学原则体系的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

熟练掌握体育教学过程概述、体育教学过程的基本特点、体育教学过程中的交往、体育教学原则体系相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第8次课：第八章 体育教学设计

学时数：2

教学目标：

正确认识体育教学设计的意义与作用；了解体育教学水平教学设计、学期教学设计和单元教学设计的步骤、要求与方法；了解体育课堂教学设计的程序、方法及体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制、教学组织形式和课堂教学的总结与评价。

教学重点和难点：

重点：体育课堂教学设计的程序、方法及体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制、教学组织形式和课堂教学的总结与评价。

难点：体育教学水平教学设计、学期教学设计和单元教学设计的步骤、要求与方法。

主要教学内容及要求：

了解体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

理解体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施，以及内外在关系。

掌握体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施的相关概念、原理、方法，并结合实例加以运用。

熟练掌握体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第9次课：第九章 体育与健康课程学习与教学评价

学时数：2

教学目标：

正确认识体育教学设计的意义与作用；了解体育教学水平教学设计、学期教学设计和单元教学设计的步骤、要求与方法；了解体育课堂教学设计的程序、方法及体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制、教学组织形式和课堂教学的总结与评价。

教学重点和难点：

重点：体育课堂教学设计的程序、方法及体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制、教学组织形式和课堂教学的总结与评价。

难点：体育教学水平教学设计、学期教学设计和单元教学设计的步骤、要求与方法。

主要教学内容及要求：

了解体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

理解体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施，以及内外在关系。

掌握体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施的相关概念、原理、方法，并结合实例加以运用。

熟练掌握体育教学设计概述、体育教学的中观教学设计、体育教学的单元教学设计、体育课堂教学设计、体育教学的实施相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第 10 次课：第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

学时数：2

教学目标：

使学生理解体育与健康课程资源开发与利用的意义，树立体育与健康课程资源开发与利用理念，学会课程资源开发与利用的技能。

教学重点和难点：

重点：理解体育与健康课程资源开发与利用的意义。

难点：树立体育与健康课程资源开发与利用理念，学会课程资源开发与利用的技能。

主要教学内容及要求：

了解体育与健康课程资源的性质与分类；学会体育与健康课程内容资源的开发与利用

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第 11 次课：第十一章 体育课教学

学时数：2

教学目标：

使学生铭记：体育课程是实现学校体育目标的重要途径之一，是必修课程，国家各级教育行政部门都对体育课程有明确要求；教学是学校的中心环节，必须重视体育教学；培养学生逻辑思维、语言表达、仪态应变、敢站人前的自尊自信自爱等能力，提高论文撰写基本功。

主要教学内容及要求：

主要教学内容：1.谈谈你对体育教学目标体系的认识。

2.体育教学过程应遵循的原则有哪些？在体育教学过程中如何贯彻这些原则？

- 3.在体育课堂教学过程中，如何合理的使用队列队形？
- 4.什么是体育教学评价？体育教学评价有哪些功能？常用的体育教学评价方法有哪些？
- 5.作业点评。
- 6.作业交流。

教学组织与实施：

课堂讨论交流。通过作业的批改、点评和交流，我能够感觉到学生们对作业的态度、书写表述概括归纳的能力，以及对已有知识和参考知识的运用能力，能够提高演讲、应变、互动等能力，有效提高学生的实际能力，希望学生们珍惜每次做作业的机会。

第 12 次课：第十二章 课外体育活动

学时数：2

教学目标：

正确认识课外体育活动的意义与作用；了解课余体育活动的特点、功能和组织形式。

教学重点和难点：

重点：课外体育活动的特点、功能和组织形式

难点：课外体育活动的实施。

主要教学内容及要求：

了解课外体育活动的地位与特点、功能与价值、组织形式、特点与原则、课余体育锻炼的内容与计划、现代余暇体育的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

熟练掌握课外体育活动的地位与特点、功能与价值、组织形式、根据体育相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第 13 次课：第十三章 学校课余体育训练

学时数：2

教学目标：

了解课余体育训练的特点和原则，了解课余体育训练的管理，了解课余体育竞赛的特点和价值；指导学校课余体育竞赛；正确认识大学竞技体育的意义与作用；了解我国大学竞技体育的现状。

教学重点和难点:

重点: 课余体育训练和竞赛的特点、原则和管理; 大学竞技体育的意义与作用;

难点: 如何实施。

主要教学内容及要求:

了解课余体育训练的特点、原则与管理、课余体育训练的内容与计划、学生体育竞赛的特点价值与内容、大学竞技体育概述、中国大学竞技体育管理、我国大学竞技体育的竞赛的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

理解课余体育训练的特点、原则与管理、课余体育训练的内容与计划、学生体育竞赛的特点价值与内容、大学竞技体育概述、中国大学竞技体育管理、我国大学竞技体育的竞赛, 以及内外在关系。

掌握课余体育训练的特点、原则与管理、课余体育训练的内容与计划、学生体育竞赛的特点价值与内容、大学竞技体育概述、中国大学竞技体育管理、我国大学竞技体育的竞赛的相关概念、原理、方法, 并结合实例加以运用。

熟练掌握课余体育训练的特点、原则与管理、课余体育训练的内容与计划、学生体育竞赛的特点价值与内容、大学竞技体育概述、中国大学竞技体育管理、我国大学竞技体育的竞赛的评价相关概念、原理、方法, 并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施:

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求, 复习与本次课有关的已学内容, 突出学生的中心地位, 根据学生认知规律和接受特点, 因材施教, 促进师生、生生之间的交流互动, 资源共享, 及时反馈教学信息, 显著提高教学效果。

第 14 次课: 第十四章 学校课余体育竞赛

学时数: 2

教学目标:

使学生铭记: 课余体育是实现学校体育目标的重要途径之一, 是学校体育的重要组成部分; 课余体育不再是体育教学的补充; 课余体育竞赛在学校体育中占有重要地位。

主要教学内容及要求:

主要教学内容: 1.何谓课余体育竞赛? 它有哪些特点? 它的功能和价值有哪些?

2.何谓课余体育锻炼? 应坚持哪些主要原则? 怎样选择内容? 结合自己参加过的一次郊游(或远足或野营)谈谈自己的收获。

3.何谓一般训练与专项训练的统一原则? 如何贯彻?

4.学生交流。

5.教师答疑解惑。

教学组织与实施：

课堂讨论交流。通过作业的批改、点评和交流，我能够感觉到学生们对作业的态度、书写表述概括归纳的能力，以及对已有知识和参考知识的运用能力，能够提高演讲、应变、互动等能力，有效提高学生的实际能力，希望学生们珍惜每次做作业的机会。

第 15 次课：第十五章 体育教师

学时数：2

教学目标：

了解体育教师的地位、劳动特点、类型特征、基本条件与职责及体育教师的培养与培训。

教学重点和难点：

重点：体育教师的基本条件与职责；

难点：体育课程管理、体育教学管理和课余体育管理；体育教师的继续教育。

主要教学内容及要求：

了解学校体育教师的地位与劳动特点、体育教师的类型特、体育教师的基本条件与职责、体育教师的培养与培训的相关概念、原则、术语、发展过程和发展倾向。

理解学校体育学校体育法规、体育教师的地位与劳动特点、体育教师的类型特、体育教师的基本条件与职责、体育教师的培养与培训，以及内外在关系。

掌握学校体育法规、体育教师的地位与劳动特点、体育教师的类型特、体育教师的基本条件与职责、体育教师的培养与培训的相关概念、原理、方法，并结合实例加以运用。

熟练掌握学校体育法规、体育教师的地位与劳动特点、体育教师的类型特、体育教师的基本条件与职责、体育教师的培养与培训的评价相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

第 16 次课：第十六章 体育教师的职业培训与终身学习

学时数：2

教学目标：

了解学校体育教师培训与终身学习相关知识。

教学重点和难点：

重点：学校体育教师的培训；

难点：教师终身学习习惯的培养。

主要教学内容及要求：

了解学校体育教师培训与终身学习相关知识

教学组织与实施：

课堂教学。通过介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容及要求，复习与本次课有关的已学内容，突出学生的中心地位，根据学生认知规律和接受特点，因材施教，促进师生、生生之间的交流互动，资源共享，及时反馈教学信息，显著提高教学效果。

五、实践教学内容及学时分配（4 学时）

第 17-20 次课：交流并讨论课堂知识，学生提出问题老师答疑

学时数：8

教学目标：

使学生深入学习学校体育学，搜寻学校体育学相关知识，推荐学生前往中小学担任体育实习教师，切实感受体育教师的实际体验；理论联系实际；正确认识理想与现实的差距，耳闻目染中学学校体育的开展状况；培养学生逻辑思维、语言表达、仪态应变、敢站人前的自尊自信自爱等能力，提高观后感撰写基本功。

主要教学内容及要求：

- 主要教学内容：1.深入学习学校体育学相关知识，了解中学体育教学大纲、教学计划、教学日历、考核等教学文件和规章制度；
- 2.了解中学课余体育活动、训练、竞赛和体育管理，以及场馆设施建设；
- 3.学生讨论提出问题。
- 4.教师答疑解惑

要求：1.遵守纪律，注意安全；

2.认真听讲，做好笔记；

3.观后感论点准确、论据翔实、内容丰富。

教学组织与实施：

教学调研。理论联系实际，通过调研大、中、小学的学校体育工作，了解当下真实的学校体

育，使学生切身体验学校体育工作的方方面面和体育教师的艰辛，升华对学校体育工作和体育教师的认识，重树“以生为本、健康第一、终身体育”的教育理念，为即将到来的教学实习夯实基础。

六、使用教材

1.选用教材： 学校体育学，潘绍伟、于可红主编，高等教育出版社。

2.参考书：

- (1) 学校体育学，毛振明等主编，高等教育出版社，2001 年。
- (2) 体育课程与教学论，季浏主编，广西师范大学出版社，2005 年。
- (3) 教师专业发展理论研究，朱旭东主编，北京师范大学出版社，2011 年。

3.推荐网站：

- (1) 中国大学 MOOC，网址 <https://www.jcourse163.org/>
- (2) 超星网，网址 <https://www.xuexi365.com/>

七、教学条件

组建教师团队，多媒体线上线下教学，校内外教学实训基地。

八、教学考核评价

1.考试方法： 期末闭卷考试，卷面 100 分；总成绩=考勤 10%+作业 20%+期末 70%。

2.过程性评价：

- (1) 考勤 10 分。请假、迟到、早退 1 次扣 1 分，旷课 1 次扣 2 分，10 分封顶。
- (2) 作业 20 分。4 次作业，5 分/次，按 5、4、3、2、1 五级给分。

健身健美

(Body building)

课程基本信息

课程编号: 11092013h 课程总学时: 48 实验学时: 学时
课程性质: 必修 课程属性: 专业课 开设学期: 第 二 学期
课程负责人: 管继辉 课程团队: 管继辉 授课语言: 汉语
适用专业: 社会体育系 体育表演系
对先修的要求: 了解健身健美的基础知识
对后续的支撑: 掌握健身健美和运动营养学知识 并学会如何科学健身
主撰人: 管继辉 审核人: 王献斐 大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

高举中国特色社会主义旗帜, 切实贯彻习近平总书记关于教育、体育的重要论述精神, 要树立健康第一的教育理念。通过健身健美课程的学习, 可以了解健身健美的历史演进, 系统的学习肌肉训练的的原理和技巧、常用训练动作的练习方法、肌肉训练的注意事项、增肌与减肥以及健身房礼仪等, 不仅能增强身体素质、塑造良好形体和提高内在修养, 还能减缓学习和生活压力, 促进生理、心理和社会适应方面的健康成长。性质为健身健美运动作为时下流行运动, 它包含了器具, 徒手, 操课等多种运动方式, 本课程的开展有利于本专业学生再健身行业的良好发展。目标使学生练就完美的身材, 并培养学生的锻炼爱好。任务是让学生掌握健身健美运动各项训练方法以及理论知识。

二、课程教学的基本要求

.理论知识方面: 健身健美、运动营养学、运动生理学、运动创伤恢复的基本知识。

三、课程的教学设计

分为教学任务、教学目标、教学重点、教学过程、总结 5 个部分

四、理论教学内容及学时分配(48 学时)

健身健美

总学时数: 48

第一章 健身健美(胸部训练)

10 学时

教学目标: 1、通过健美运动的介绍, 使学生初步了解健美运动的概况。2、初步掌握卧推等胸部肌肉训练方法 3、适应性心肺功能练习

教学重点和难点: 重点 卧推握距和发力点 难点 对健美认识避免器械伤人。

主要教学内容及要求:

1 了解肌肉增长的原理以及运动营养的补充。

2 理解胸肌训练的基本方法以及器械的合理运用。

3 熟练掌握胸肌训练方法和胸部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力

4 熟练掌握肩部训练器械的运用以及训练时间间隔，组数，每组次数的调控。

教学组织与实施：教学分为4个部分，开始部分，整队点名，介绍本课内容，了解学生健康状况。准备部分，热身运动。基础部分、本节课训练的肌肉方法，分小组训练。结束部分，整队、小结。

第二章 健身健美（背部训练）

学时数：8

教学目标：1、通过健美运动的介绍，使学生初步了解健美运动的概况。2、初步掌握背部肌肉训练方法3、适应性心肺功能练习

教学重点和难点：重点 正反握引体向上 难点 对健美认识避免器械伤人。

主要教学内容及要求：

1 了解肌肉增长的原理以及运动营养的补充。

2 理解背部肌群训练的基本方法以及器械的合理运用。

3 熟练掌握背部肌群训练方法和背部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力

4 熟练掌握肩部训练器械的运用以及训练时间间隔，组数，每组次数的调控。

教学组织与实施：教学分为4个部分，开始部分，整队点名，介绍本课内容，了解学生健康状况。准备部分，热身运动。基础部分、本节课训练的肌肉方法，分小组训练。结束部分，整队、小结。

第三章 健身健美（腿部训练）

学时数：8

教学目标：1、通过健美运动的介绍，使学生初步了解健美运动的概况。2、初步掌握腿部肌肉训练方法3、适应性心肺功能练习

教学重点和难点：重点 哑铃半蹲 杠铃半蹲 坐姿蹬腿等 难点 对健美认识避免器械伤人。

主要教学内容及要求：

1 了解肌肉增长的原理以及运动营养的补充。

2 理解腿部肌群训练的基本方法以及器械的合理运用。

3 熟练掌握腿部肌群训练方法和腿部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力

4 熟练掌握腿部训练器械的运用以及训练时间间隔，组数，每组次数的调控。

教学组织与实施：教学分为4个部分，开始部分，整队点名，介绍本课内容，了解学生健康状况。准备部分，热身运动。基础部分、本节课训练的肌肉方法，分小组训练。结束部分，整队、小结。

第四章 健身健美（臀部训练）

学时数：6

教学目标：1、通过健美运动的介绍，使学生初步了解健美运动的概况。2、初步掌握臀部肌肉训练方法3、适应性心肺功能练习

教学重点和难点：重点 负重弓步 拉力器后踢腿 深蹲 硬拉 难点 对健美认识避免器械伤人。

主要教学内容及要求：

- 1 了解肌肉增长的原理以及运动营养的补充。
- 2 理解臀部肌群训练的基本方法以及器械的合理运用。
- 3 熟练掌握臀部肌群训练方法和臀部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力
- 4 熟练掌握臀部训练器械的运用以及训练时间间隔，组数，每组次数的调控。

教学组织与实施：教学分为4个部分，开始部分，整队点名，介绍本课内容，了解学生健康状况。准备部分，热身运动。基础部分、本节课训练的肌肉方法，分小组训练。结束部分，整队、小结。

第五章健身健美（肩部训练）

学时数：8

教学目标：1、通过健美运动的介绍，使学生初步了解健美运动的概况。2、初步掌握肘弯举、颈后推技术3、适应性心肺功能练习

教学重点和难点：重点 肘弯举、颈后推。 难点 对健美认识避免器械伤人。

- 主要教学内容及要求：**
- 1 了解肌肉增长的原理以及运动营养的补充。
 - 2 理解肩膀训练的基本方法以及器械的合理运用。
 - 3 熟练掌握肩部训练方法和肩部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力
 - 4 熟练掌握肩部训练器械的运用以及训练时间间隔，组数，每组次数的调控。

教学组织与实施：教学分为4个部分，开始部分，整队点名，介绍本课内容，了解学生健康状况。准备部分，热身运动。基础部分、本节课训练的肌肉方法，分小组训练。结束部分，放松肌肉、整队、小结。

第六章 健身健美（手臂 腹肌训练）

学时数：6

教学目标：1、通过健美运动的介绍，使学生初步了解健美运动的概况。2、初步掌握手臂与腹肌的训练方法3、适应性心肺功能练习

教学重点和难点：重点 坐姿哑铃交替弯举 杠铃弯举，收腹运动 仰卧起坐等。难点 对健美认识避免器械伤人。

主要教学内容及要求：

- 1 了解肌肉增长的原理以及运动营养的补充。

2 理解手臂与腹部肌群训练的基本方法以及器械的合理运用。

3 熟练掌握手臂与腹部肌群的训练方法和训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力

4 熟练掌握手臂与腹部训练器械的运用以及训练时间间隔，组数，每组次数的调控。

教学组织与实施：教学分为 4 个部分，开始部分，整队点名，介绍本课内容，了解学生健康状况。准备部分，热身运动。基础部分、本节课训练的肌肉方法，分小组训练。结束部分，整队、小结。

第七章 健身健美（考试）

学时数：2

采用技术考试，充分考察学生掌握健身健美的技术以及运动营养补充的理论知识

六、使用教材（教材的选用应符合教育部和学校教材选用规定，教学资源丰富多样，体现思想性、科学性与时代性）

1.选用教材：

（1）理论课教材：书名，健身健美 编著，黄晓明 出版社，高等教育出版社 2016 年

（3）实习指导书：书名，健身健美运动，编著，张先松 出版社，高等教育出版社 2019 年

2.参考书：

（1）书名，肌肉健美训练图解，编著，李振华 出版社，山东科学技术出版社 2016 年

（2）书名，功能性训练，编者卡杰（美国人），出版社，人民邮电出版社 出版年 2016 年

（3）书名，体态矫正指南，编者简 约翰逊，出版社，人民邮电出版社 出版年 2019 年

3.推荐网站：

（1）网站名，肌肉网 网址 <https://www.jirou.com/lian/>

七、教学条件

体育馆，健身房。

八、教学考核评价

1.考试方法：技术测试为主，平时表现为辅，技术考试占百分之 80。平时成绩百分之 20。

2.过程性评价：从运动训练，运动生理，运动解剖，运动营养学，器械健美学多方面考察学生。

规范社交舞教学教法

Standardize social dance teaching methods

课程基本信息

课程编号: 11102032

课程总学时: 32

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修课

课程属性: 专业拓展类

开设学期: 第 4 学期

课程负责人: 王亮清

课程团队: 有

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求:具有一定的体育舞蹈理论知识及的实践技术。如: 学校体育学、舞蹈解刨学、形体训练、芭蕾基训、等舞蹈基础。

对后续的支撑:掌握教学教法的基本原则, 具有从事体育教学、训练、竞赛、编排的能力, 为教学实习、教资考试及应聘工作奠定基础。

主撰人: 王亮清

审核人: 王献斐

大纲(修订日期): 2023 年

一、课程简介、教学理念、学情分析、教学目标、教学要求

1.课程简介:规范社交舞是舞蹈表演专业新开的一门选修课程。是在音乐的伴奏下, 运用国标舞的技术来矫正、感染交谊舞的动作, 从而提高舞蹈技术的一条途径; 是连接国标舞和交谊舞的桥梁; 近似国标舞; 是当今社会最为时尚、流行而且最受大众欢迎的体育项目之一。基本理论包括舞池概况、舞蹈礼仪、规范依据、竞赛组织与编排。基本技术包括具有摩登风格的华尔兹、维也纳华尔兹、慢四、平四、探戈; 具有拉定风格的伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、斗牛; 趋于发展流行的社会舞蹈为吉特巴、萨尔萨、美林格、巴恰塔等。舞蹈的风格风情万种, 及适合于全面健康建设的需求。而规范社交舞教学教法是指学生在掌握交谊舞的技术之后, 在教学的过程中运用的教学方法。本课程的主要目标是建立在学校体育学的基础上, 以规范社交舞的技术教学为案例, 将最基本的体育教法, 运用到课堂实践中, 启发引导学生对讲解、示范、组织教学的重视和运用, 最终达到既掌握技术, 并会说课、会讲课、组织课堂教学及准确运用教法的目的。

2.教学理念:主要理念是以文化为起点, 艺术为重点, 突出“规范”和“专业”四个字, 在技术上对标准步型进行分解, 相对于标准舞易学, 相对于交谊舞更美, 不仅适合于大众学习, 更适合于舞蹈表演专业学生的学习。在教学过程中, 坚持把立德树人, 以德立教, 以身立教放在首位。用心爱学生, 用心接纳学生, 用心体会学生; 把思政教育融入课堂, 培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏、爱国主义情怀; 把专业体育理论知识融进技术课, 提高学生在学习中理论与实践结合的能力; 坚

持寓教于乐，把教与学的双边活动贯穿教学的始终；采取不同的教学方法及现代化教学手段，激发学生的学习欲望和兴趣，从而达到教学目标和任务，取得良好的教学效果。

3.学情分析：这门课程是表演专业大二学生，第四学期的课程，大一级期间他们学习了艺术概论、体育舞蹈等部分基础理论与技术，学习的欲望强，兴趣高。根据本人多年的教学实践，结合调研和毕业生的交流深刻体会到掌握单一的舞蹈技术是不够的，尽管有较好的舞蹈基础，但教学能力匮乏，面对不同的对象具体怎么教，运用那些教法及教学组织都缺乏科学的指导；面对毕业实习，教资考试，教师及就业应聘，都会造成困扰，因此掌握技术掌握教学方法及及组织教学，学会教学设计迫在眉睫。

4.教学目标：

(1) 知识技能目标：通过本课程教学，使学生掌握所学规范社交舞的基本技术及套路组合，了解学习教法的目的，掌握技术并学会教学方法、组织教学，最后达到会说课、会讲课、会组织会教学目的；采用观看视频手段通过视觉欣赏增强学生对规范社交舞的学习兴趣，激发学生学习教学法的欲望。

(2) 方法过程目标：以技术案例为本，根据社交舞特征及特点，就教学方法与教学组织这两方面的主要问题进行讲授，采用先上线下、多媒体手段等，设计教学过程，教学实验，教学展示，抛砖引玉，引导启发学生对讲解、示范、组织教学的重视，达到能够准确地讲解示范并具有答疑纠错的能力和因材施教组织实施教材的正确方法，最终以达到会写、会说、会讲的目的。

(3) 情感态度价值观目标：以舞蹈礼仪、健康文明为核心、以规范技术为手段、规范学生的意识、规范学生的文明行为、促进学生之间的和谐、建设社交文明、传播高雅艺术、全面提高学生素养。

二、教学要求：

- 1.确保教学内容的时代性、先进性。注重教学改革新动向、内容的新颖性、不断完善教学过程。
- 2.处理好教与学的关系。确保教学过程是一种动态的、相互依存、相互作用的双向关系。
- 3.注重学生学习与实际能力的培养。注重启发式教学，调动学生的自觉性、主动性和积极性以及学习兴趣的培养。
- 4.注重实践教学。有计划的设计教学情境、教学考试、教学表演、参加竞赛及相关的科研学术活动。

三、课程的教学设计

1.教学策略：针对目前舞蹈表演专业学生的学情、教资考试、考研、应聘工作等实际情况，秉承OBE 教学理念，聚焦教与学两个层面和教与学需求及其融合,创构设计“思政教育+健康知识+基本

运动技能+专项运动技能+应聘技能+就业技能”课堂教学新模式,丰富课堂教学内涵和课外教学过程;利用线上线下相结合的教学模式,把精构的教学内容,精组的教学方法,精选的教学手段,精布教学环境,凸显模拟环节,重视实践环节,合理分配教学时数,在合理范围内最大限度地满足学生学习的需要,确保他“她”们积极主动、充满热情地参与到课堂教学过程中,借助多媒体等现代教学手段打造一个更加趣味的课堂教学平台呈现枯燥乏味的理论知识和专业技能,使他“她”们能够自主探究式学习与训练,以此获得愉悦的学习体验。

2.教学方法:依据每堂课的思政教育、课堂内容、教学设计、教学手段设置不同的教学场景,利用“线上+线下”及传统教学相结合的教学模式,实施以“教”为主、以“学”为主、以“师生”互动为主的教学方法,帮助学生实现线上知识和技术的熟练掌握和灵活应用,达成教学目标。

3.教学过程:教学过程围绕四部分进行,第一部分为规范社交舞在中国的发展、概念、种类、特点及健身作用,引导学生获得相关的感性知识,激发学生学习规范社交舞的兴趣;第二部分为规范社交舞教学教法的学习,讲解基本的语言法、直观法、练习法、纠错法等概念并加以深刻的阐述,加强学生对教法学习的感性认知,激励学生的学习欲望;第三部分为学习过程,重点在培养学生运用教学法及实践讲课的实践,以提高学生对教法的理解及运用能力;第四部分为最终评价,综合学生所学习的技术、教法,说课、教案,逐一进行8分钟的讲演,展示学生的语言表达能力、逻辑思维能力、掌握知识及运用教法教学的能力、思想品德等综合素质。

4.教学评价:课程评价分为过程性评价和终结性评价两种。成绩组成为三部分,平时成绩20%,包含:考勤、学习态度、学习行为等;期中成绩30%,包含:课程的实践、说课稿、教案;期末数成绩50%,包含:说课,讲课、教学设计。最终成绩为学生自我评价、专家评价、定量定性评价、现实情况评价,从不同的角度审视与判定学生学习效果。

5.课程拓展:根据学情、社会的需求、舞蹈专业毕业生就业以及应届学生的教资考试后的反馈,也通过二届学生的实践结果,调查及实践表明,教师在实施教学教法学习的过程可根据现实情况选择教学内容,比如篮球、排球、足球、田径、体操等,帮助学生在掌握技术的同时学会教学法组织实施,达成教学目标的实现。

四、理论教学内容及学时分配(4学时)

第1次课: 规范社交舞的基础理论

学时2

教学目标:通过本次教学使学生了解“规范”两个字含义的理解,明确规范社交舞与国标舞的区别;了解规范社交舞的起源、舞蹈礼仪、舞池概况、规范依据、核心价值、常用术语、竞赛编排流程、评审职责;了解规范社交舞的种类及健身价值。

教学重点和难点:

重点:对规范社交舞的概念的理解、认识及价值。

难点:对规范社交舞舞蹈基本技术理论的掌握。

主要教学内容及要求：

内容：规范社交舞与国标舞的区别、舞蹈礼仪、舞池概况、规范依据、核心价值、常用术语、竞赛编排流程、评审职责，健身价值发展过程和发展方向。

要求：掌握舞蹈礼仪、舞池概况、规范依据、核心价值常用术语、竞赛编排流程、评审职责。熟练掌握范社交舞概念、常用名词术语、舞池概况、评审职责。

教学组织与实施：

利用多媒体教室上课，介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，对知识点，思考题，采用问答形式，与学生互动交流，资源共享，及时反馈教学信息，提高教学效果，布置相关作业。

第 2 次课：规范社交舞教学教法

学时 2

教学目标：通过本次教学是学生了解学习教法的目的，教学法的特点，教学法的种类，课堂组织结构及实用性。

教学重点和难点：

重点：语言法、直观法、练习法、纠错法教学方法。

难点：对四种方法的运用理解。

主要教学内容及要求：

内容：规范社交舞的教学法：语言法、直观法和演示法内容；规范社交舞的课堂组织形式与教法：课的类型、课的结构、课的内容选择、课堂教学任务的预期、课堂组织形式。规范社交舞的特点：特征一：双人身体运动；特征二：在音乐的伴奏下进行的身体运动；特征三：是娱乐性、竞技性与艺术性的高度融合；特征四：舞蹈种类多、类型丰富；特征五：条件反射。

要求：熟记语言法（讲解、口令、提示）；直观法（示范法、电教化法、演示法）；练习法的（完整法、分解法）；纠错法教学方法

教学组织与实施：

利用多媒体教室上课，介绍本次课教学的目标、任务、重点、难点、主要教学内容与要求，对知识点，思考题，采用问答形式，与学生互动交流，资源共享，及时反馈教学信息，提高教学效果，布置相关作业。

五、实践教学内容及学时分配（24 学时）

第 3 次课：华尔兹基本技术

学时 2

教学目标：通过本次课教学使学生掌握体育教学口令，课堂常规；初步学会华尔兹舞蹈的基本站姿及单人方步技术；掌握语言法在实践学习中的运用。

主要教学内容及要求:

- 内容:** 1. 基本元素(升降、平衡、脚法练习)
2. 基本步型 左足并换步、右足并换步
3. 语言法(讲解、口令、提示)教学

要求: 站姿姿态正确,基本脚法运用到位,动作与音乐相吻合

教学重点和难点:

重点:、基本方步技术与语言法的讲解。

难点: 节奏,脚法的运用及基本步技术的把握。

教学组织与实施:

- 1.学生4列横队,面对镜子,教师示范讲解基本元素讲解、口令、提示法的运用,然后老师带领学练习。
- 2.将学生分组,在组长的带领下,喊口令练习,发挥学生的主动性,教师辅导。
- 3.在音乐的伴奏下,集体练习,教师口令提示。
- 4.对发现的共性问题,集中总结,重复练习,教师提示。

第4次课:华尔兹基本技术

学时2

教学目标:通过本次课教学使学生提高体育口令,学会队列队形的变化并分组实践;巩固提高基本方步技术(左足并换步、右足并换步);掌握直观教学法(示范法、电教化法、演示法)在实践中的运用。

教学重点和难点:

重点: 左足并换步、右足并换步技术;示范法(示范点、示范面、注意事项)的运用。

难点: 左右并换步的转体技术。

主要教学内容及要求:

内容: 基本站位—左足并换步—右足并换步。

要求: 出脚运步的跟、掌、尖运用合理,左转时的角度要是适中,力求稳定。

教学组织与实施:

- 1.学生4列横队,教师讲解示范法的位置,采用提问对话,观察学生的对所学知识的理解。
- 2.教师示范并引导指导学生练习,培养学生的观察力和模仿力。
- 3.将学生分组,在组长的带领下,轮流喊口令,提高学生的动口能力,教师辅导。
- 4.在音乐的伴奏下,集体练习,培养学生的团结一致性,教师提示。
- 5.最后教师对本次课重点、难点以及练习过程中存在的问题总结,采用问答形式,与学生互动交流,达到良好解决方案,提高教学效果。

第5次课:华尔兹基本技术

学时2

教学目标：通过本次课学习掌握闭式舞姿；初步学会左转、右转 90°单人基本步伐；左转、右转 90°双人配合基本步伐；学会示范法的教学演示（示范面、示范位置、示范注意事项），加深学生对完整示范、分解示范的理解。

教学重点和难点：

重点：左转、右转 90°技术及示范的位置。

难点：双人配合左右转时的适度。

主要教学内容及要求：

内容：闭式舞姿；左转、右转 90°单人基本步伐；左转、右转左右转右转 90°90°双人基本步伐；示范位置的讲解演示。

要求：舞伴之间协调配合，脚步动作娴熟，利用口令，音乐节奏练习。

教学组织与实施：

- 1.学生 4 列横队，教师讲解示范动作的要求及位置。
- 2.将学生分组，轮流示范讲解所学动作，教师指导。
- 3.在音乐的伴奏下，集体练习，教师提示。
- 4.教师对本次课重点、难点以及练习过程中存在的问题总结，采用问答形式，与学生互动交流，达到良好解决方案，提高教学效果。

第 6 次课：华尔兹基本技术

学时 2

教学目标：通过本次课学习掌握侧行位舞姿；学习单人组合方形步—左转 90°—右转 90°；学习双人组合方形步—左转 90°—右转 90°；在分组实践过程中培养学生讲解动作示范动作，语言讲解的能力。

教学重点和难点：

重点：双人配合的技术，讲解示范的语言表述及示范的位置。

难点：舞伴之间配合。

主要教学内容及要求：

内容：侧行位舞姿；学习单人组合方形步—左转 90°—右转 90°；学习双人组合方形步—左转 90°—右转 90°；分组练习讲解动作。

要求：在组长的领带下，每个组员进行动作演示并讲解；舞伴之间要相互配合，姿势准确，在音乐的伴奏下完成学习的组合；最后各组选出一对进行演示。

教学组织与实施：

- 1.学生 4 列横队，教师讲解示范动作的要求及位置。
- 2.将学生分组，轮流示范讲解所学动作，教师指导。
- 3.在音乐的伴奏下，集体练习，教师提示。
- 4.小组通过表演，展示运用的教学方法

5.教师对本次课重点、难点以及练习过程中存在的问题总结,采用问答形式,与学生互动交流,达到良好解决方案,提高教学效果。

第7次课:华尔兹基本技术

学时 2

教学目标:通过本次课学习掌握开式舞姿;学习基本步伐的综合练习左足并换步—左转步 90°—右转 90°-之字步提高所学的技术。在组合练习过程中加强学生对完整示范、分解示范的教学方法的运用。

教学重点和难点:

重点:基本技术的小组合;完整示范、分解示范运用。

难点:练习过程中两个人的配合,技术动作的准确性。

主要教学内容及要求:

内容:握抱姿势—基本方步—左转步——左足并换步——左转步 90°—右转 90°综合练习。

要求:在音乐的伴奏下,熟练掌握基本步法套路小组合;学生一对一利用完整示范及分解示范讲解动作,并说出两种练习方法;最后集体演示组合套路。

教学组织与实施:

- 1.学生 4 列横队,面对镜子,音乐伴奏教师带领下共同进行练习。
- 2.将学生分组,在组长的带领下,喊口令练习,教师辅导。
- 3.将学生分组,运用完整法、分解法轮流讲解基本技术的某一个动作,教师指导。
- 4.最后教师对本次课重点、难点以及练习过程中存在的问题总结,采用问答形式,与学生互动交流,达到良好解决方案,提高教学效果。

第8次课:复习前7次课华尔兹基本技术

学时 2

教学目标:通过本次课学习使学生在各小组长的带领下,讲习练习复习套路,达到讲解示范纠错的方法运用,提高技术及表演;培养团队意识,提高团结协作能力。

教学重点和难点:

重点:表演套路的整体性。

难点:表演套路的整体性。

主要教学内容及要求:

内容:综合 7 节课所学习的基本技术,组合分组表演。

要求:小组服饰统一;在音乐的伴奏下完成表演。

教学组织与实施:

以唐代诗人于谦《北风吹》这首歌为主题,首先进行集体练习,然后分组练习,表演,让学生掌握技术的同时体会歌中的寓意(柏树任凭北风吹打而不动摇,历尽磨难坚贞挺立,坚定信念和乐观的精神),让学会在快乐的歌声中完成表演,增强学习的乐趣。

第9次课:快四(并四步舞)基本技术

学时 2

教学目标：使学生了解并四步舞的舞蹈风格、特点及音乐；初步学会基本步法；使学生在前面教法的基础上了解课的类型：新授课、复习课、综合课、观摩课、考试课，学会根据不同课程运用教学方法。

教学重点和难点：

重点：并四步舞的基本步伐；面对不同类型课的教学法。

难点：身体的稳定性及重心交换。

主要教学内容及要求：

内容：左足前进并步、左足后退并步、右足前进并步、右足后退并步、四分之一右转、四分之一左转

要求：握抱姿势准确；两个人配合默契，运步平稳，跟掌尖运用得当。

教学组织与实施：

- 1.学生4列横队，教师讲授新授课、复习课、综合课、观摩课、考试课的不同内容，举例说明一个案例的教学方法。
- 2.示范讲解并四步舞蹈的技术动作，然后在老师的带领下进行练习。
- 3.将学生分组，在组长的带领下，喊口令练习，教师辅导。
- 4.在音乐的伴奏下，集体练习，教师提示。
- 5.教师指出练习过程中存在的问题，通过采用问答，个别展示与学生互动交流。

第10次课：并四步舞基本技术

学时2

教学目标：通过本次课学习促使学生对体育课的组织结构及目的深刻记忆（开始部分、准备部分、基本部分、结束部分），并且利用课堂实践掌握；复习提高并四步舞蹈基本技术；培养乐感，突出节奏。

教学重点和难点：

重点：体育课基本结构及内容解析；并四步舞蹈的基本技术。

难点：两个人之间之间的协调配合。

主要教学内容及要求：

内容：课的基本结构；前进锁步、后退锁步、外侧右转步、右旋转步、双左旋转步、换向步；课的基本结构。

要求：运步过程中并步、锁步的角度、脚法要到位。

教学组织与实施：

- 1.学生4列横队，教师讲授课的基本结构，解析基本内容，并举例说明。
- 2.示范讲解并四步舞蹈的技术动作，然后在老师的带领下进行练习。
- 3.将学生分组，在组长的带领下，喊口令练习，教师辅导。
- 4.在音乐的伴奏下，集体练习，教师提示。
- 5.教师指出练习过程中存在的问题，通过提问，个别展示与学生互动交流，达到解决问题。

第 11 次课：维也纳华尔兹舞基本技术

学时 2

教学目标：通过本次课学习使学生了解体育课的练习形式（集体练习、单人练习、双人练习）；了解维也纳华尔兹舞蹈的特点、特性、及音乐；学会左右转基本步伐及并换步；通过实践掌握整队、带准备活动、放松活动。

教学重点和难点：

重点：维也纳华尔兹左右转步基本步法；学会并完成整队、带准备活动、放松活动。

难点：重心的转换及旋转角度。

主要教学内容及要求：

内容：分组实践整队、带准备活动、放松活动；维也纳华尔兹左转步学习；

要求：单人左转基本步，中心转换要清楚，左转时无论男女进步都要锁步；右转时无论男女都是并步，整个过程无升降起伏。

教学组织与实施：

- 1.学生 4 列横队，教师示范讲解动作，在老师的带领下学习。
- 2.将学生分组，在组长的带领下，喊口令练习，教师辅导。
- 3.在音乐的伴奏下，集体练习。
- 4.将学生分组，轮流实习整队、带活动、放松活动。
- 5.采用问答形式，与学生相互交流，解决存在的问题，达到良好的教学效果。

第 12 次课：维也纳华尔兹舞基本技术

学时 2

教学目标：通过本次课学习使学生了解说课稿、教案的书写方式；掌握维也纳华尔兹的左转步——并换步—右转步基本步伐组合；培养学生吃苦耐劳精神。

教学重点和难点：

重点：说课稿、教案的内容解析；维也纳华尔兹基本技术组合。

难点：男女舞伴之间的配合。

主要教学内容及要求：

内容：说课稿（指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学过程、教学方法、教学结构）；教案及讲课参看样本；左转步——并换步—右转步基本步伐组合。

要求：旋转角度根据舞伴之间的能力 90 度、135 度、180 度，课下查阅资料准备讲课材料。

教学组织与实施：

- 1.学生集成圆形，老师讲说课稿、教案、讲课的要点及内容，并举案例说明。
- 2.教师带领学生集体练习基本组合，然后自行练习。
- 3.在小组长的带领下分组练习。
- 4.通过小组表演，展示教学效果。
- 5.学生点评，教师点评。

第 13 次课：华尔兹舞、并四步舞、维也纳华尔兹舞基本技术总复习

学时 2

教学目标：本次课主要是技术组合套路练习，鼓励学生编排，最后以小组表演的形式展示，检查教学的效果，提高学生创新意识，积极主动地学习愿望，达成团结合作的良好学习氛围。

教学重点和难点：

重点：表演华尔兹、并四步舞、维也纳华尔兹舞套路组合。

难点：动作的一致性、整齐性及舞伴之间的配合默契性。

主要教学内容及要求：

内容：华尔兹组合、并四部舞组合、维也纳华尔兹舞台路组合。

要求：在音乐的伴奏下以小组为单位练习，有简单的队形造型，最后进行展示。

教学组织与实施：

集体练习，分组练习，在小组长的带领下进行练习，继而进行展示环节。最后教师点评。

第 14 次课：总复习

学时 2

教学目标：本次学习主要是学生分组进行说课讲课的演练；了解期末考试的内容、形式、要求、分值和注意事项。

主要教学内容及要求：

内容：说课演练，讲课演练。

要求：两个人一组，相互讲演，相互提出建议。

教学组织与实施：

集中站队，教师讲解，本学期的学习内容，帮助学生归纳理顺、回忆记忆本课程各学时的知识点、重点、及难点；讲解考试要求、考试纪律、考试的分值、考试的评判规则。

第 15 次课：期末说课讲课考试

学时 2

教学目标：通过考试检查学生说课讲课及教学方法的掌握，发现教学中存在的不足，改正和促进教学改革。

考试内容：说课、模拟讲课。

教学重点和难点：

重点难点：说课和模拟讲课。

要求：严格按照考试大纲公正、公平、公开完成考试。

考试方法及实施：逐个学生在 8 分钟时间内完成讲课，其余学生全部坐在主席台聆听，课堂评委与教师打分，部分学生完成照相及录视频，最后体委学委完成资料整理交给教师保存。

第 16 次课：考试

学时 2

期末说课讲课考试：教学目标、考试内容及要求、教学重点和难点、期望达到的结果同 14 次课。

技术展示：以小组为单位进行展示，教师与各组评委进行评价，评分作为参考分值，给予学生鼓励。

期望达到的结果:

通过每个学生的说课、模拟讲课,检查教学效果,反馈教学大纲制定及实施、教学教法的运用合理性,学生学习的积极性,从而达到本学期教学目标,顺利完成教学任务。

五、课程思政

课程思政是以课程为载体,以思政教育为灵魂,以教师为媒介,渗透思想精神、学科知识,在全部课程开展的过程中插入思政相关元素,从而引领学生进行马克思主义世界观的塑造,真正做到“于无声处谈教化”。为了落实立德树人的根本任务,课程思政成为当前高校课程改革的主旋律,是体育育教育的一环,其中蕴含着丰富的思想政治元素,对于学生综合素质的全面发展有着非常重要的意义,对实现立德树人根本任务具有推动作用。新时代的体育课程改革要做到与时俱进,加强体育课程思政建设是关键环节。

结合德育开展体育课程思政建设,始于从体育学科课程的德育功能出发,通过拓展、调适、改造、融合等路径,使体育课程思政与体育学科德育内容有效的结合起来,突出育人作用。重点体现在内容的结合,主要表现为四种类型:1.将体育课程思政建设内容与体育学科核心素养中的体育品德内容串联起来。2.将体育课程思政建设内容与学校德育工作的开展结合起来。3.将体育课程思政建设内容与学生个人道德素养的形成结合起来。4.将体育课程思政建设内容与师德师风建设结合起来。

本课程首先是讲解规范社交舞的教学理念,本着“既求阳春白雪,也为百姓爱学”的原则,对其“规范”目标、标准、教法、竞赛规程等各个体系进行了全面、系统的整合,完成“规范”舞蹈的教育过程。1.把美的教学理念融于体、艺、美教育艺术表演当中,使学生在学习过程中感受体育舞蹈的文化美、艺术美、服饰美、音乐美,让审美教育时刻融入课程教学,提高大学生的审美能力,不断使学生的文化、艺术、审美等素质得到提高。2.在教学过程中培养学生团结协作、共同提高意识。体现在教学中既有单人独立完成的内容,也有双人配合或多人团队协作完成的内容。而在双人配合或多人协作的教学中,团队协作、共同提高的体育精神被展现得淋漓尽致。例如:在规范社交舞教学展示评价中,提高双人配合完成动作的比例,将班级小组的形式作为考试评价的附加内容,这样可以较大程度地提高学生团队协作的意识,培养他们的包容心、集体主义观念。3.在教学评价中,实现任课教师,团队教师与学生班委共参与,提高学生的认同感,树立学生对公平公正公开良好的考试正气。4.在教学过程融入爱国主义教育。例如通过对大学生讲解介绍“2010年亚运会”中中国体育舞蹈队包揽本次亚运会全部十枚金牌的优秀战绩;2019年中国体育舞蹈选手张爱马笛/贾昊悦在“英国黑池舞蹈节”上获得了21岁以下组拉丁舞冠军的事迹,第94届黑池舞蹈节北京舞蹈学院摩登舞《士》荣获英国黑池舞蹈节团体舞冠亚军。让学生感受到祖国的强大,激励学生为国争过光的思想意识。把新时代的思政教育融入每一节课程中。是新时代的体育课程改革赋予高校教师的使命,要做到与时俱进,铭记于心,开拓创新,不负使命做好榜样!

六、主要参考教材

注：本课程属于新开设的课程，没有统一的教材。

1.选用教材

《学校体育教材教法》，张振华，毛振明著。北京师范大学出版社，2016年8月，第1版。

2.主要参考资料：

1. CBDF 规范社交舞专业委员会等级考试教程，伏宇军主编，北京体育大学副教授。

2. 体育课程与教学论，张细谦主编，广东高等教育出版社，2013.9。

3.《中小学体育教材教法》，熊健、刘义峰，王启明，化学工业出版社，2017年3月，第1版。

3.推荐网站：

(1) 中国大学 MOOC，网址 <https://www.jcourse163.org/>

(2) 超星网，网址 <https://www.xuexi365.com/>

七、教学条件

学校体育场馆，多媒体线上线下教学，校内外教学实训基地。

八、教学考核评价

1.过程性评价：学生出勤率、课堂表现、参与课堂活动的积极性、慕课堂视频学习、问题讨论、习题作答、课外活动等作为过程性评价考核内容。

2.终结性评价：平时实践内容上课的整队、准备活动、放松活动、实践讲课，中期的说课稿教案的撰写，期末的讲课及技术展示都作为终结性考核内容。

3.课程综合评价：总成绩=平时表现 20%+说课稿教案 30%+说课讲课 50%。

体能训练

(Physical training)

课程基本信息

课程编号: 11092020

课程总学时: 64

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业拓展类

开设学期: 第 2、6 学期

课程负责人: 金成全

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演专业

对先修的要求: 了解体能对专业技术水平的影响, 提高对体能训练的重视

对后续的支撑: 为提升专项技术水平打基础

主撰人: 金成全

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

体能训练是由体能相关理论、体能训练的内容及方法等内容组成的课程, 是列入体育学院舞蹈表演专业学生必修课之一。体能训练课程以“立德树人, 健康第一”为指导思想, 以学生发展为中心, 以身体联系为主要手段, 使学生了解和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能对专业技能的影响和意义, 全面提高学生的身体各项素质和机能水平, 为学生以后的专项技能学习打下良好的基础, 同时也培养学生认真学习、刻苦锻炼、吃苦耐劳和顽强拼搏的思想品质。体能训练课程的教学目标是采用适合舞蹈表演专业学生心理和生理特点的身体练习内容, 通过科学合理的训练方法和手段进行训练, 从而全面提升表演专业学生的力量素质、耐力素质、速度素质、柔韧素质和灵敏素质, 为其后期学习体育舞蹈、健美操、武术等专项技术课程打下的基础, 为运动技能的提升提供体能保障。

二、课程教学的基本要求

- 1.理论知识方面: 了解体能的概念、体能的构成和体能训练的基本原理。
- 2.技能方面: 学习掌握体能训练的内容和方法, 提升自身身体素质和身体机能。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明

体能训练课程是舞蹈表演专业的基础课程, 针对表演专业学生力量素质、速度素质和耐力素质偏弱的特点, 在教学内容的安排上侧重于这三个方面的练习, 主要选用各种距离的跑步和各种跳跃动作提升学生速度素质、耐力素质和下肢力量, 选用俯卧撑、器械推举、双杠臂屈伸、单杠引体向上等徒手和器械练习提升学生的上肢力量, 选用新颖时尚的健身房体能训练动作提升学生综合体能和练习积极性。在教学中采用讲解示范法、完整练习法、分解练习法、循环练习法、间歇练习法、比赛练习法、游戏练习法等多种教学方法, 激发学生的学习和练习积极性。在进行教学评价时不仅要重视结果性评价还结合发展性评价针对学生的个体差异进行综合性评价。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	提高对体能的认识，学习掌握体能训练的内容，方法手段并能够运用所学知识技能进行训练，提升自身体能水平。	1
2	培养学生爱国主义精神，增强民族自信心和民族自豪感，培养顽强拼搏的体育精神和吃苦耐劳的优良品质。	2
3	能够制定出科学合理的体能训练计划，指导他人进行训练。	3

四、教学内容及学时分配（64 学时）

第一章 体能训练概述

学时数：4

教学目的：了解体能的概念、体能的构成和体能训练的基本原理。

教学重点和难点：

教学重点：体能、体能的构成、体能训练概念案例、体能训练的内容、体能训练的原则

教学难点：体能及体能训练概念

主要教学内容及要求：

主要教学内容：体能、体能训练概念、体能的构成

教学要求：了解体能训练的概念和定义，理解体能的构成，掌握各项体能训练的内容，熟练掌握各项体能训练的方法和手段。

教学组织与实施：主要采用集中讲述的形式进行教学。一方面可以运用课堂理论教学讲述教学的内容，另一方面可以在技术教学的过程中穿插理论知识的讲述，理论和实践相结合。

第二章 力量素质的教学与训练

学时数：14

教学目的：了解力量训练的概念和特点，学习掌握力量训练的内容、方法和手段。

教学重点和难点：

教学重点：力量训练的方法、手段及要求

教学难点：力量训练的分类、内容、影响因素、负荷特征、方法、手段及要求

主要教学内容及要求：

主要教学内容：力量素质概述、力量素质的种类及特点、力量素质练习方法、手段、发展力量素质应注意事项。

教学要求：了解力量训练的特点，理解力量训练的概念，掌握力量训练的内容，熟练掌握力量训练的方法与手段。

教学组织与实施：教师依据学生技能发展需求和学生的身心特点选取适当的训练内容并制定训练计划，集中讲解课程的内容、训练方法，学生分组练习，教师巡回指导，纠正错误动作。

教学目的：了解速度训练的概念和特点，学习掌握速度训练的内容、方法和手段。

教学重点和难点：

教学重点：速度训练的方法、手段及要求

教学难点：速度训练的分类、内容、影响因素、负荷特征、方法、手段及要求

主要教学内容及要求：

主要教学内容：速度素质概述、速度素质的种类及特点、速度素质练习方法、手段、发展速度素质应注意事项。

教学要求：了解速度训练的特点，理解速度训练的概念，掌握速度训练的内容，熟练掌握速度训练的方法与手段。

教学组织与实施：教师依据学生技能发展需求和学生的身心特点选取适当的训练内容并制定训练计划，集中讲解课程的内容、训练方法，学生分组练习，教师巡回指导，纠正错误动作。

教学目的：了解耐力训练的概念和特点，学习掌握耐力训练的内容、方法和手段

教学重点和难点：

教学重点：耐力训练的方法、手段及要求

教学难点：疲劳与负荷的相互关系

主要教学内容及要求：

主要教学内容：耐力素质概述、耐力素质的种类及特点、耐力素质练习方法、手段、发展力量素质应注意事项。

教学要求：了解耐力训练的意义，理解耐力训练的概念和特点，掌握耐力训练的内容，熟练掌握耐力训练的方法与手段。

教学组织与实施：教师依据学生技能发展需求和学生的身心特点选取适当的训练内容并制定训练计划，集中讲解课程的内容、训练方法，学生分组练习，教师巡回指导，纠正错误动作。

教学目的：了解柔韧训练的概念和特点，学习掌握柔韧训练的内容、方法和手段

教学重点和难点：

教学重点：柔韧训练的方法、手段及要求

教学难点：柔韧素质要求的项目特点与差异

主要教学内容及要求：

主要教学内容：柔韧素质概述、柔韧素质的种类及特点、柔韧素质练习方法、手段、发展柔韧素质应注意事项。

教学要求：了解柔韧训练的意义，理解柔韧训练的概念和特点，掌握柔韧训练的内容，熟练掌握结合项目特点的柔韧素质要求与练习注意事项。

教学组织与实施：教师依据学生技能发展需求和学生的身心特点选取适当的训练内容并制定训练计划，集中讲解课程的内容、训练方法，学生分组练习，教师巡回指导，纠正错误动作。

第六章 灵敏素质的教学与训练

学时数：4

教学目的：了解灵敏训练的概念和特点，学习掌握灵敏训练的内容、方法和手段

教学重点和难点：

教学重点：灵敏训练的方法、手段及要求

教学难点：影响灵敏素质的生理学基础及灵敏素质练习的方法、手段

主要教学内容及要求：

主要教学内容：灵敏素质概述、灵敏素质的种类及特点、灵敏素质练习方法、手段、发展灵敏素质应注意事项。

教学要求：了解灵敏训练的意义，理解灵敏训练的概念和特点，掌握灵敏训练的内容，熟练掌握灵敏素质要求与练习注意事项。

教学组织与实施：教师依据学生技能发展需求和学生的身心特点选取适当的训练内容并制定训练计划，集中讲解课程的内容、训练方法，学生分组练习，教师巡回指导，纠正错误动作。

第七章 体能测试

学时数：8

教学目的：考核学生体能状况

教学重点和难点：

教学重点：考核学生体能状况

教学难点：了解学生真实的体能状况

主要教学内容及要求：

主要教学内容：力量测试、速度测试、耐力测试、柔韧测试

教学要求：了解测试的意义，认真对待测试。

教学组织与实施：教师集中讲解考试的内容和要求，学生依次按照要求进行考试，教师进行成绩记录和评判。

五、使用教材

1.选用教材：

体能训练.吴东明,王建.高等教育出版社,2006.

2.参考书：

(1) 现代体能训练方法.张英波.北京体育大学出版社,2006.

(2) 现代体能训练（软梯训练法）.孙文新.北京体育大学出版社,2010.

(3) 形体健美与体能训练.刘倩.郑州大学出版社,2011.

3.推荐网站：

(1) 体能网，网址：<http://www.tinengwang.com/tinenxunlian/>

(2) 中国运动网，网址：<http://www.sport120.com/>

(3) 中国体能论坛，网址：<http://bbs.chinatopfit.com/>

六、课程思政

体能训练课程始终把“育人”放在首要的地位，以培养合格的优秀的社会主义接班人为目标导向，既要提升学生身体素质和能力更要铸造学生体育精神、民族精神、集体主义精神和爱国主义精神之魂魄。体能训练课程思政的根本目的是立德树人，就是把实现中华民族伟大复兴的理想和责任、社会主义核心价值观的要求和做人做事的基本道理融入教学，从而促进学生的全面发展。因此，在教学中会把体育学科中能够激发学生爱国主义精神和民族自信，文化自信等方面的元素融入，比如体育运动竞赛中的集体和国家荣誉感、努力拼搏的精神、竞争和协作的意识、遵守规则和法制的观念以及日常生活中的社会主义核心价值观、民族优秀传统文化、道德法制知识等等。在选取教学内容时选取能够和思政元素更好融合的内容，比如在介绍体能训练的发展时，可以更多的结合我国体育发展史，尤其是突出近现代我国体育竞技水平的快速提升跻身于世界体育强国之列的历程，有针对性地激发学生的国家荣誉感、民族自豪感、道路自信、制度自信和必胜信念。而在选取关于训练内容和方法的教学内容时就可以将为我们国家赢得荣誉优秀运动员和运动队的训练成长经历和训练计划、训练情况作为范例编入教材，充分发挥模范的榜样作用和体育明星的正向引领作用，培养学生树立远大理想和努力拼搏，为国争光的精神。在日常教学过程中，教师也可以结合实际教学需要，选取国内外体育时事及体育赛事进行正确引导，培养学生树立正确的价值观和全力以赴、顽强拼搏、永不言弃的体育精神。

七、教学条件

1. 师资

任课教师获得了硕士学位，具备高校任职资格，讲师职称，拥有多年的体操、健美操和体能训练等方面的教学经验，具有担任体能训练课程教师的能力。

2. 场地设施

体育学院拥有标准塑胶跑道田径场，设备齐全的健身房和丰富多样的现代体能训练器材能够为体能训练课程提供足够的硬件保障。

八、教学考核评价

1. 考试方法

(1) 考核方式：技术考试与平时考勤相结合。

(2) 课程总成绩的记分方法：采用技术考试与平时考勤相结合作为本门课程的考核成绩的方式。其中平时考核占考核总成绩的 20%；技术考试占考核总成绩的 80%。

2. 过程性评价

通过学习前的体能测试和学习的体能测试情况，结合学生的个体差异，依据学生的成长发展情况对学生进行综合性评价。

古典舞身韵

Classical dance

课程基本信息

课程编号: 11102012

课程总学时: 32

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类选修

开设学期: 第 6 学期

适用专业: 体育艺术

先修课程: 芭蕾基训、武术等

后续课程: 舞蹈编导

主撰人: 李彬彬

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质、目的和任务

中国古典舞身韵是中国舞的重要组成部分,它与芭蕾、民间舞、现代舞共同构起了舞蹈专业课程的框架。身韵是中国舞的重要组成部分,通过这门课的学习,可以使了解中国古典舞学科的学术地位及风格特点,掌握民族传统审美意识,增强学生的艺术表现力。

二、课程教学的基本要求

- 1、理论知识方面:通过基本元素训练,使学生能够了解身韵的基本韵律。
- 2、实验技能方面:通过训练,使学生们能够协调的、游刃有余的把国古典舞“拧.倾.圆.曲”的动作特点与身体各部位配合,同时掌握中国古典舞教学“坐、立、跪、行”的教学方法,掌握单一训练到复合训练、分解到综合、局部到整体、以腰部运动为主线,并使之与头、眼、手、腿相配合,以致达到体现“形、神、劲、律”全面训练的教学目的。

三、理论教学内容及学时分配(32 学时)

绪论

学时数: 2

“身韵”课是中国古典训练体系中一个重要组成部分,是以“拧,倾,圆,曲”的体态特征为重点,以腰部的动律元素,“提,沉,冲,靠,含,腆,移”为基础,以“平圆,立圆,八字圆”的运动路线为主体,以传统中的优秀的典型动作为依据,以类型化及综合性身韵组合为归宿,是从根本上完善和改进古典舞体系不可少的环节,我们可以通过“身韵”课的独特训练方法,使学生充分得以传统韵味和审美风格的熏陶,是培养学生要具有较高的艺术修养和真正领悟舞蹈本体和把握民族气质的重要性。

第一章 基本概念

学时数: 2

第一节 认识阶段 2 学时

教学目的: 了解古典舞基本理论知识,使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原

理，了解古典身韵。

教学重点和难点：古典舞基本理论知识以及古典舞基本手位、脚位

主要教学内容及要求：

①基本手形：单指.剑指.兰花指.掌.拳

②基本脚形：勾.绷.撇.撇

③基本路线：平圆.立圆.八字圆

④手臂的基本位置：山膀.顺风旗.撩掌.托按掌.

⑤脚的基本位置：正步.点步.小踏步.大踏步.小腋步.大腋步.虚步.丁字步

第二章 技能训练

学时数：20

第一单元——“坐之相”

第一节 坐相 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：古典舞基本体态以及其原理，要求通过腹式呼吸，身体放松，进行气息练习，气息要从丹田到腰椎，感受气息、把握规律并初步掌握气息。

主要教学内容及要求：

通过坐相训练，由此而寓意其气度与品相。其中，坐相与坐态更是蕴含了礼教的价值意义，也是中国文化中“心象”的体现。在身韵中“坐相”已不仅仅是一种简单的静态体姿，它承载着一种意象。即在“坐之相”中体味起心动念的安然，以静制动的通透，万物归一的静谧，乃为古典舞之品貌。

第二单元——“气之源”

第一节 气之源坐式 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：古典舞提沉中，冲靠的位置形态及理论，要求在沉气并保持腰立住的情况下做冲和靠。

主要教学内容及要求：

“气”是中国传统哲学论之重要命题，是中国人对于生命之源的诠释，对天地自然的诉求，亦是传统文化中“天人合一”之命脉。在身韵中，对于气息的修炼一如：坐式之气——此为专注气息运动的基本法则，强化不同气法的局部训练导引。采用“坐”的形式。要求学生在沉气并保持腰立住的情况下做冲和靠。注意强调肩膀做冲时不要出现背肩膀的情况，做靠时抠肩的现象。

第二节 气之源站式 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：古典舞提沉中，含腆移位置及理论，要求头部在身体的自然带动下自然的移动，同样要注意腰背的直立。

主要教学内容及要求：

立式之气——此为肢体形态贯穿气韵恒通的用气法则。强调在移动中以气带韵的时、空运用之变化与表现。彰显身韵中气息与动作形态，气息与动作情绪、气息与动作性格的层次关系，以期在呼吸吐纳间修行中国古典舞之本源。

第三单元：“手之语”

第一节 手形与手态 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：各种手形、手态和手势。

主要教学内容及要求：

手是人体的稍节部位，具有东方文化身体形态表达的特殊作用与意义。在身韵中，我们遵循动作形态“发于根、行于臂、达于梢”的运动法则，因而手的表现力被视为最为典型的语言表达之一、它时而幻化为眼睛，时而幻化为内心。一方面无限延展了肢体，一方面承载了敏感细腻的心境，准确而巧妙的表达着最为真实的语言、因而，在训练中我们将其分划为手之态、手之势、手之语、蕴含了形的特质，动的美感与内在情感的三个外化层面。一切极致的追求来源于细节的品质。

第二节 手意 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：手与身体动作的协调表达准确情感。

主要教学内容及要求：

手不仅仅具有生活的功能作用，从表演讲更具有传情达意的作用，它有象形、饰物、喻情的意义。在中国戏曲的表演动作中，讲求“起于心、动于情、传于身、达于梢。”所谓“梢”便传导和承载着“情”的寓意和“心灵”的感悟之端。在中国古典舞中便体现的是“手”的表现作用，在组合中“手”便表达“羞色、含蓄、回眸、遥望、窥视”等心理感情，表现“水的波动”；“花开花落”以物传情。由此，手不仅有形、有态、更有意，为此，手的语言可以传情才是目的。然而，手的动作不是孤立

存在的，古典舞的身体有着“一动百动”的特点，手必与身法、与步法有机结合，具有有手必有眼，有眼必有神，有手必有身，有身必有步的规律与特征。

第三节 手位与脚位 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：熟练掌握各手位脚位，与身体配合以不同力度变化表现。

主要教学内容及要求：

动作的构成通常由局部的位置，通过位置相互的配合和搭配重组，便形成了舞姿，有了舞姿便有了动作形象和静态符号，由此，位置是重要的“行”的起点和终点，是“行”中的瞬间停转，是舞蹈姿态美的表征，是动之有形的特点。

手位、脚位是最为核心的静止形态，通过位置不仅练习“形”，也练“动态”，练“劲力”。“手位”与“脚位”在完成基础的分解和分类练习后，到达“手位”与“脚位”的整合能力，其中，也包含了有手必有步，必有身的规律。同时，“手位与脚位”组合也具有表现性、风格性的特点，即承载着“刚武”“帅气”“坚韧”的风范和气质的个性，何能表现这样一种个性，是运用元素的“横拧”的横向动势，“甩劲”、“顿劲”、“脆劲”、“韧劲”等做以内在支撑，呈现其特有的表现力。

第四单元：“臂之动”

第一节 穿手 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：分为上穿、下穿、正穿、反穿、平穿、斜穿等动作。

主要教学内容及要求：

穿手在身韵中虽是一种直线运动轨迹的动作形态，但却蕴含着圆的特质——有穿必有掏、有掏必有盘，有直必有曲、有圆必有转。穿大多是经由掏盘的圆转过程予以变化或连接的，穿的状态在圆润的动作中起到对比反衬的作用，其组合突显出闪转敏捷的劲力感。通过气息带动将基本手位（如：山膀、按掌、托掌、顺风旗等）和基本脚位（如：踏步、掖步、虚步、丁字步等）的单一动作组合而成，训练其规范性和连贯性。

第二节 晃手 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：加上基本舞姿，加强舞姿练习。

主要教学内容及要求：

分为单晃和双晃，其变化中又包含了小晃、中晃、大晃、左右晃、正晃、反晃和八字晃等形态。其功能特点为训练身体与手臂协调配合的关系，体现手臂运动过程中阴阳交替且连而不断的圆润特质。在单一训练的基础上节奏加快，加入大的舞姿动作强化练习。

第三节 盘手 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：小盘，大盘，里盘、外盘、单盘、双盘、对盘、八字盘等动作形态。

主要教学内容及要求：

盘是身韵中最具典型性与代表性的基本动作，其形态特点为充分展现出身韵周而复始、连而不断、阴阳交错、和谐圆满的空间质感与审美特性。

第四节 摇臂 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：掌握摇臂的位置、体态及理论。要求注重气息配合，眼随手动。

主要教学内容及要求：

分为前摇、后摇、移步摇、转身摇、俯仰摇等形态。摇臂是具有典型意义的基础动作之一，是大多身韵复合动作形态必须运用的基础构成，与风火轮、燕子穿林以及青龙探爪等动作有着密不可分的关系。其形态特点为体现立圆与八字圆交织运用的运动轨迹，以及其逍遥自得的风格意趣。整个手臂沿左右横轴依次做立圆运动，腰做八字圆，强调气息的配合，眼随手动。可改变摇臂的节奏，加快或放慢练习。

第五单元：“圆之轨”与“步之势”

第一节 云肩转腰（选学） 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：

主要教学内容及要求：

包括抹手云肩转腰、盘手云肩转腰、云肩双盘腕等形态。它是一个典型的以腰为轴的“磨盘式”平圆动作，其形态在下肢大幅度重心移动中强调上肢“饱满”的延伸感，同时着重某一位置的“闪动”华彩，突出身韵中的“点、线、面”的配合运用。云肩转腰可结合多种步法，并同大多“横向动势”的动作配合运用，从而完成连接各异却形态一致的诸多处理方式。它集中的体现了身韵“起于心、发于腰、形于体”的运行特点。

第二节 快慢圆场步 2 学时

教学目的：了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：包括踩压、垫步、碾步、进退等。

主要教学内容及要求：

慢圆场步：此类步法呈现出一种女性姿态与动态交融的意味，其静中有动——以静制动——流畅飘逸的动作性质，鲜明地突显了东方神韵特质之庄重、含蓄、典雅、恬淡的民族审美特征。

快圆场步：在慢圆场步的基础上，强调急速中的平稳，此类步法就动作而言呈现出敏捷的特点，在空间的流动上，呈现进退、曲折、圆转等运动线路的不同轨迹，动作自身小空间和身体的外部大空间的交汇互动，使得步法的语言更为丰富和别致。

第三节 基础复习 2 学时

教学目的：熟练了解古典舞基本理论知识，使学生准确掌握身体的基本体态及位置。掌握的概念及原理，了解古典身韵。

教学重点和难点：将之前掌握的古典舞元素融会贯通并熟练掌握。

主要教学内容及要求：

对基本动作进行复习训练，使学生熟练掌握基本技术，提高表现力。

第四节 考试 4 学时

教学目的：融会贯通

教学重点和难点：将之前掌握的古典舞元素融会贯通，体会古典舞的韵律美，展示出古典舞的刚柔结合。

主要教学内容及要求：

通过不同风格的中国古典舞作品排练让学生从身体到内在的感受古典身韵带来的行云流水的合适的力与气得结合，身体中圆拧倾曲的姿态与动作连接的重心变化，深度理解中国古典舞文化的精髓。

四、考试方法

本课程的评定与考核有两种：不定期检查和定期考试

1.不定期检查：由院系领导深入到教师，做临时性或专题性考核，这种检查应包含课程内容、教学进度、课堂纪律等；

2.定期考试：每学期文化课考试前的一周，是专业课进行考试的时期。考试内容：每个学生从所学 10-12 个组合中现场抽 4 个，教师根据动作准确与熟练程度、气息与动作协调、内外在融合与表演等四个维度进行打分。要求集中以班级为单位进行考试，监考老师为舞蹈专业所有教师，集体给任课教师打分，并在考试结束后进行教研，交流分析得失。

3.对学生来说，其考试成绩（百分制）分为两部分：平时成绩（10%）和中期成绩（30%）考试成绩（60%）。平时成绩为学生平时的考勤、课堂表现，中期成绩为每次作业情况，考试成绩为考试当场的表现。

五、使用教材

1、选用教材：

《中国古典舞身韵教学法》 唐满城 金浩 上海音乐出版社 2011.

2、参考书：

《中国古典舞身韵》曾明慧、于凯亮 西南大学出版社 2018.

《中国古典舞基本功训练教程》 王伟 高等教育出版社 2010.

3、推荐网站：

（1）网站名：中舞网，网址 www.dance-china.com

排舞

Teaching of LineDance

课程基本信息

课程编号: 11102024

课程总学时: 32

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 7 学期

课程负责人: 祝红

课程团队:

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 体育运动及表演基础知识和能力、身体素质基础, 先修的主要课程: 舞蹈概论、运动解剖学、芭蕾舞基训、专项技能训练、体能训练、武术表演、健美操、中国民族民间舞、体育舞蹈、现代舞基训

对后续的支撑: 对于排舞教学与训练, 企事业单位团体操表演与编排提供技术和理论支撑

主撰人: 祝红

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

(一)、课程的教学理念、性质和目标

排舞字面理解就是排成一排排跳的舞蹈。20 世纪初萌芽于美国西部民间乡村的社交舞, 随着时代的发展, 排舞融入爵士、拉丁、波尔卡、踢踏等多种舞步元素, 动作难易适度, 无须舞伴, 通过风格各异的舞步组合循环, 来展现世界各国民间舞蹈的多元文化魅力。本课程主要以排舞最新公布的曲目内容作为主要教材, 以舞蹈的徒手练习动作, 结合排舞基础教学与排舞各种风格舞蹈的基本技术练习来培养学生的舞蹈基本技术和运动技能, 实现对学生的身体综合素质和技能的提高, 达到锻炼心肺功能, 塑造优美形体, 愉悦身心的目的。通过教师教授不同难度级别的排舞曲目, 学生进行手臂动作和队形的创编, 培养学生团队协作, 创新创编和自我学习的能力。

(二)、课程任务

1. 树立“健康第一”思想, 培养学生团结协作、勇敢顽强的意志品质, 养成锻炼身体的良好习惯。
2. 增进健康, 增强体质, 全面提高学生的身心素质。
3. 培养学生掌握排舞运动的基本知识、基本技术。
4. 在掌握基本排舞舞步的基础上, 注重培养学生不同排舞风格的综合运用能力; 注重学习排舞舞蹈感觉, 培养学生身体姿态; 加强排舞运动理论学习, 着重培养排舞骨干。

二、课程教学的基本要求

1. 使学生较系统地掌握排舞的基本理论、基本技术、基本技能, 以理论指导实践, 熟练掌握, 灵活运用。

2. 通过教学,培养学生正确的体态,塑造美的形体,陶冶美的情操,提高音乐素养和表现力,达到健身、健美和健心的统一。

三、课程的教学设计

我国排舞成为学生课间操、课余体育锻炼和学校庆典表演的重要内容。根据舞蹈表演专业学生协调性好、表现力强的特点,多选择中等以上难度级别的、不同舞蹈风格的排舞曲目为教学内容。结合本专业特点,对于不同组合结构的排舞先教固定舞步,再进行舞步组合练习;对于不同组合变化方向的排舞,先进行一个方向的教学,讲解方向变化规律,让学生自己进行方向变化,提高学生学习兴趣,自我学习能力和反应能力;对于不同音乐和舞蹈风格的排舞,先了解不同曲目的音乐拍节、身体感觉和表现力,让学生根据自己对音乐的理解和自身舞蹈功底进行舞蹈风格的展示和演绎,使教学效果最优化。

四、理论教学内容及学时分配(32学时)

第一章 排舞概述

学时数: 2

第一节 排舞运动的价值与排舞运动的发展 学时数: 0.5

教学目标: 了解排舞运动的价值,了解国际排舞运动的发展概况。

教学重点和难点: 现代排舞运动起源的动因和标志事件。

第二节 排舞运动的分类和运动特点 学时数: 0.5

教学目标: 了解世界排舞运动的分类和运动特点。

教学重点和难点: 了解初级排舞分类,了解网络排舞学习方法。

第三节 排舞运动的术语特征 学时数: 0.5

教学目标: 了解排舞运动的术语特征,了解国际排舞运动的方向术语和动作术语。

教学重点和难点: 方向术语和动作术语按照国外习惯特点,初学时尽快掌握。

第四节 排舞运动的步伐术语 学时数: 0.5

教学目标: 了解世界排舞运动的步伐术语动作特点。

教学重点和难点: 了解本学期要学的步伐术语动作,通过手机观看动作视频,重心转换特点。

教学组织与实施: PPT 发送学生手机,学生自己看,现场提问,现场回答和示范。选择不同难度不同风格的排舞曲目,请学生观看,进一步了解排舞的发展现状和未来发展趋势,提高学生的学习兴趣。

第二章 排舞基本舞姿及步伐

学时数: 4

第一节 排舞基本舞姿、走姿和转体练习 学时数: 2

教学目标: 通过讲解排舞基本动作概念及作用,使学生对排舞基本舞姿有初步的了解。

教学重点和难点: 排舞基本舞姿的运动特点,腿的发力特点及控制。

主要教学内容和要求:

(1) 身体姿态练习: 基本站姿、走姿

(2) 7个芭蕾手位练习

(3) 基本转体步伐练习

了解:排舞基本舞姿特点,为进一步练习排舞动作打基础。

理解:排舞基本动作概念,掌握哪些动作属于基本动作,转体动作的身体控制。

第二节 排舞步伐术语练习 学时数: 2

教学目标:通过学习排舞动作术语内容,掌握排舞基本动作的特点,为学习成套动作打基础。

教学重点和难点:排舞步伐术语的运动特点,舞步名称和节拍变化及方向的变化特点。

主要教学内容和要求:

(1) 本学期排舞基本步伐舞步练习

(2) 相似舞步的动作特点与动作差别

了解:排舞步伐术语的舞步拍节及方向变化。

理解:排舞步伐术语的技术特点。

基本掌握: 本学期排舞所有步伐术语。

教学组织与实施: 教师讲解示范,学生集体练习。

第三章 排舞基本套路教学

学时数: 22

第一节 排舞初级套路①②③④ 学时数: 6

教学目标:通过学习排舞初级套路①②③④,使学生掌握初级排舞成套动作的舞步特点,进一步加强巩固排舞基本舞步步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握排舞初级套路①②③④的节奏和方向变化特点,成套动作跟音乐配合以及动作的力度,掌握基本动作练习中重心转换特点。

主要教学内容和要求:

了解: 排舞初级套路①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:排舞成套动作的音乐特点和动作的配合,完成整套动作要掌握好身体重心转换,动作要求有美感。

教学组织与实施: 教师示范讲解,分段教学,学生集体练习、分组练习、创编表演。

第二节 排舞中级套路①②③④ 学时数:10

教学目标:通过学习排舞中级套路①②③④,使学生掌握中级排舞成套动作的身体感觉,进一步加强巩固排舞基本步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点: 掌握排舞中级套路①②③④,中级成套动作的音乐和舞蹈风格的分类,掌握节拍变化,跟音乐配合以及动作的表现力,掌握基本动作练习中核心部位的稳定性和舞蹈风格特点,熟记曲目的舞序变化。

主要教学内容和要求:

了解: 排舞中级套路①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:排舞成套动作的特点和音乐的配合,完成整套动作要突出健美操的风格,动作方向变化,动作制动。

教学组织与实施:教师示范讲解,分段教学,学生集体练习、分组练习、创编表演。

第三节 排舞高级套路①②③④ 学时数: 6

教学目标:通过学习排舞高级套路①②③④,使学生掌握高级排舞成套动作的身体感觉,进一步加强巩固排舞基本步伐内容,加强身体核心部位的稳定性练习。

教学重点和难点:掌握排舞高级套路①②③④,高级成套动作的音乐和舞蹈风格的分类,掌握节拍变化,跟音乐配合以及动作的表现力,掌握基本动作练习中核心部位的稳定性和舞蹈风格特点,熟记曲目的舞序变化。

主要教学内容和要求:

了解:排舞高级套路①②③④,并流畅的把成套动作完成。

理解:排舞成套动作的特点和音乐的配合,完成整套动作要突出健美操的风格,动作方向变化,动作制动。

教学组织与实施:教师示范讲解,分段教学,学生集体练习、分组练习、创编表演。

第四章 考试

学时数: 4

第一节 成套套路考试 学时数: 2

考试目标:考核排舞教学效果,学生对成套套路熟练掌握能力。

考试重点和难点:成套动作熟练度,不同舞曲的舞序特点,舞蹈风格的表现力,姿态控制能力。

主要考试内容及要求:宣布考核标准和内容,分组考试。

第二节 成套创编考试 学时数: 2

考试目标:考核学生创编创新能力,学生对舞蹈风格的演绎水平及团队协作能力。

考试重点和难点:创编动作的熟练度,创编动作新颖性,团队与音乐配合度和表现力度。

主要考试内容及要求:宣布考核标准和内容,分组考试。

五、课程思政

周次	主题内容	备注
第1周	家国情怀:凝聚体育精神,共筑家国情怀 排舞在学校领导的关心支持下,继续秉持自强不息的精神和为国争光的家国情怀,砥砺前行,全面做好队伍建设、队员选拔等工作,为国家、学校争取更多荣誉,为学校体育育人开创新的局面。	
第2周	健康第一:体育锻炼促进身体和心理健康 排舞目的旨在增进运动员的身体健康,提高各器官系统机能,改善身体形态,提高专项运动能力,规范体能训练内容体系,为运动技术水平的提高打下良好的基础。	

第 3 周	<p>团队精神：独脚难行，孤掌难鸣</p> <p>排舞是一项充分体现集体配合精神的运动项目，无论是在教学、训练，比赛和表演中良好的团队精神和集体荣誉感都是第一位的，是团队精神的高度体现。在教学过程中，学生之间进行配合，不仅是在音乐节的指导下完成，而且需要学生之间用眼神和动作进行交流，培养了大学生互促互进，团结协作、形成良好的合作能力。</p>	
第 4 周	<p>爱国主义：体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想</p> <p>在练习中，学生从爱团队、爱班级、爱学校到爱家乡、爱祖国，学生之间的团结协作精神和集体荣誉感得到了增强，爱国主义精神得到了培养。</p>	
第 5 周	<p>提高学生自信心、审美观</p> <p>排舞学习中人体形态美是体现学生表现力的基本条件,该运动促进学生自信心的形成,塑造健康美的体态,从没有表现意识到表现意识的初步形成以至完美表现力的形成过程,是学生亲身体验过的一个心理训练过程,在满足学生对追求形体美的同时,也是潜移默化的改变的学生对美的认识与理解,培养其正确的审美观念,教学中的心理训练使学生充分表现自己,敢于以一种美的姿态出现在大众面前,提高自信心。</p>	
第 6 周	<p>爱国主义：让爱国主义教育在体育课上的渗透</p> <p>丰富素质教育的内容和形式，并培养学生的团队荣誉感和爱国主义精神。广大青少年体魄强健、意志坚强、充满活力是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明的体育项目。</p>	
第 7 周	<p>集体意识：增强集体意识展现体育之美</p> <p>排舞使同学们意识到个人的努力是集体取得胜利的重要保证增强其集体荣誉感。通过同学们完成运动技巧及各种舞蹈动作,集中体现青春、健康的团队精神,体现最高团队荣誉感的一项体育运动。从而培养同学们之间的集体意识。</p>	
第 8 周	<p>团队协作，互帮互助：能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。</p> <p>排舞运动是一项体现集体配合，共同协作运动项目，对队员之间默契度，协调能力等各个方面都有要求，是一只队伍组成整体，就需要每个人能互相配合，相互协调才能将动作更完美诠释出来。这种团队协作不仅能提高教学效率，还有利于学生之间加强互动交流，互相取长补短。</p>	
第 9 周	<p>吃苦耐劳、坚韧不拔：宝剑峰从磨砺出，梅花香自苦寒来。</p> <p>排舞教学中存在着一定的运动负荷和运动时间，在此过程中学生涉及到吃苦、流汗以及需要一定的耐力和顽强的意志去完成。这样长期的教学和练习，持之以恒、坚持不懈，就能培养学生顽强的意志力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。</p>	
第 10 周	<p>刚健有为、自强不息</p> <p>呼吁自信阳光、和谐进取、自强不息的大学生精神面貌。增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息，让中华优秀传统文化与排舞有机融合，形成一套完整的体系。</p>	

第 11 周	<p>健康第一，文明生活：生命在于运动，</p> <p>排舞的训练能够锻炼我们的身体，它与健康的关系是互相促进、相辅相成。以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善同学们为终极目标的一种体育项目。健美操是通过身体练习和体育锻炼增强体质，促进健康。</p>	
第 12 周	<p>公平公正、规则意识：付出不一定有收获，努力了就值得了。</p> <p>排舞运动是一项公平公正，有纪律有规则的运动，在学习过程中要让同学们知道比赛场上的公平公正，只有认真努力的训练才会有好的结果，只有刻苦的付出才会有回报。培养同学们的规则意识，让同学们知道规则的重要性，根据规则的制定去训练去学习。</p>	
第 13 周	<p>追求卓越，勇攀高峰：只有登上峰顶，才能看见那边的风景。</p> <p>台上一分钟，台下十年功。荣誉的背后是训练室里为筹备比赛无数次的精心打磨，是老师与同学们挥洒汗水的全力以赴，是对“追求卓越、挑战自我”的追求与执着。大家能取得好成绩和这段时间的训练密不可分。同学们的比拼也让大家不断反思自我，追求卓越。</p>	
第 14 周	<p>健美形象，自信阳光：梦里能到达的地方，脚步也能到达。</p> <p>排舞的开展不仅开拓学生的视野，丰富同学们的课余文化生活，也锻炼了学生们的体魄，培养了同学们不怕苦、不怕累的意志。我们可以拥有健康的体魄和阳光的心情；去学会面对挑战和挫折，建立自信。</p>	
第 15 周	<p>强化正确运动行为习惯，培养终身体育习惯</p> <p>排舞练习中要求身、心、灵和谐统一，即通过意识呼吸与肢体活动的协调配合来实现自我控制。通过瑜伽练习可以活络筋骨，使身体的柔韧性、灵活性、耐久性都会得到提高。随着练习的深入，学生会逐渐体会到身体其它方面的变化，例如可以改善圆肩驼背、矫正脊柱变形，改善形体姿态，使人充满活力。培养学生正确运动的行为习惯，培养终身体育习惯。</p>	
第 16 周	<p>团结协作：提高责任感使命感，互帮互助</p> <p>排舞动作编排有利于培养大学生之间的团结协作精神，在集体的训练中，每个人都要努力做到最好做到一不能因为自己而别的队员的后腿。一定要以集体为重将集体放于个人之上，团队队员之间要相互鼓励、共同进步，只有这样才能集体以平和的心境默契的心伴着轻柔舒缓的音乐，把瑜伽自然轻的态展现出来现一优美而灵动的面。</p>	

六、使用教材

1. 选用教材：

理论课教材：《排舞》，鲍其安、周亚军编著，浙江大学出版社，2013 年

2. 参考书：

- (1) 全国排舞比赛评分规则（2017 年修订版），国家体育总局体操运动管理中心，2018 年
- (2) 排舞运动教练员、裁判员培训理论知识教材，国家体育总局体操运动管理中心，2019 年
- (3) 《体育舞蹈与排舞》，钱宏颖、葛丽华编著，浙江大学出版社，2011 年

3. 推荐网站：

- (1) 全国排舞广场舞推广中心官方网站, www.linedancechina.org
- (2) 全国排舞广场舞推广中心微信公众号，“排舞中国”linedancechina

七、教学条件

课程实施中师资条件跟上排舞发展的更新速度，尽可能参加每年师资培训，其他条件需要舞蹈教室，音箱，扩音器，投影设备。

八、教学考核评价

1. 考试方法：没有理论考试，只进行技术考试；总成绩计算方法，百分制：技术成绩占 80%，平时成绩占 20%。

2. 过程性评价：课堂点名、请假、迟到、早退、旷课情况及课堂练习情况。学生参加爱课程或大学慕课中排舞课程的学习，按时完成作业计入平时成绩。

体育测量与评价

Sports measurement and evaluation

课程基本信息

课程编号: 11092049

课程总学时: 32

实验学时: 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类

开设学期: 第一学期

课程负责人: 张卫东

课程团队: 王宏涛、王克非、王慧

授课语言: 中文

适用专业: 社会体育, 舞蹈表演

对先修的要求: 体育概论, 舞蹈表演概论

对后续的支撑: 对体育专业及舞蹈表演领域内的诸现象进行科学的测量和评价。

主撰人: 张卫东

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

《体育测量与评价》是运用科学的方法和手段,对体育范畴内各种事物的属性或特征进行测量与价值判断的一门应用学科。体育测量与评价是体育专业一门基础理论课程。其教学的着眼点在于解决本学科的理论问题的同时,注重解决有关体育测量与评价的实际问题。通过本学科的学习,培养学生对体育问题的系统逻辑思维能力和创新能力,提高体育工作的科学化水平。不是核心课程。

通过教学,使学生掌握体育测量与评价的基础理论、基本知识和基本技能。培养学生认识、分析、解决问题的思维能力,构建系统世界观,培养科学方法论。组织学生研究有关体育测量与评价的理论和方法问题,培养、提高体育科研能力水平。

二、课程教学的基本要求

1.理论知识方面:

(1) 使学生从理论上正确认识体育测量与评价在体育教育中的地位和作用。

(2) 使学生掌握人体、运动技术、身体素质、学校体育、社会适应能力等方面正确测量方法与科学的评价方式。

(3) 在教学过程中密切关注体育测量与评价的动向,把国内外体育的发展动态和最新的研究成果及时介绍给学生。

2.实验技能方面:

(1) 在教学中要保持本课程的科学性、系统性。注意理论联系体育测量与评价的实际,着重从实际应用入手,运用实例来阐述一般原理和基本方法。

(2) 在教学中要注意培养学生的动手能力和分析能力，着重解决体育测量与评价的分析能力；依据体育测量与评价的原理和方法对给定教材内容和条件进行教学设计的能力以及对教学设计进行具体分析的能力。

(3) 本课程以课堂讲授为主，充分利用现代化教学条件组织教学，结合《大学生体质健康标准》和《河南农业大学大学生体质健康证书实施办法》安排一定课时进行实践操作，同时完成一定的实操作业。

三、课程的教学设计

1. 教学设计说明

本课程的教学目的是使学生探索和认识体育的本质及其相关领域的实质性联系，使学生通过学习和研究，使学生掌握体育测量与评价的基础理论、基本知识和基本技能。培养学生认识、分析、解决问题的思维能力，构建系统世界观，培养科学方法论。组织学生研究有关体育测量与评价的理论和方法问题，培养、提高体育科研能力水平。

通过课堂的理论教学和实践活动，注意理论联系体育测量与评价的实际，着重从实际应用入手，运用实例来阐述一般原理和基本方法。在教学中要注意培养学生的动手能力和分析能力，着重解决体育测量与评价的分析能力；依据体育测量与评价的原理和方法对给定教材内容和条件进行教学设计的能力以及对教学设计进行具体分析的能力。

本课程以课堂讲授为主，充分利用现代化教学条件组织教学，结合《大学生体质健康标准》和《河南农业大学大学生体质健康证书实施办法》安排一定课时进行实践操作，同时完成一定的实操作业。运用“理论与实践相结合”的教学方法、采取“由易到难”的教学过程、课程综合评价采用“实践报告、小论文、小组学习讨论、考勤、课程论文、非标准答案考试”，既符合体育教学规律又符合体育专业能力提升规律，具有较强的实用性和较高的科学性。

2. 课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	<p>目标 1. 有利于学生毕业后科学的分析和解决问题能力的全面提高。</p> <p>目标 2. 培养学生掌握体育领域相关内容的测量方法与评价标准的基本知识、基本技能。有效对接《河南农业大学大学生体质健康证书发放实施》的全面落实。</p> <p>根据社会体育专业及舞蹈表演专业的培养目标，课程内容能够保障课程目标的实现，为毕业要求指标点评价提供有效数据。</p>	1
2	<p>目标 1. 通过教学，使学生掌握体育测量与评价的基础理论、基本知识和基本技能。</p> <p>培养学生认识、分析、解决问题的思维能力，构建系统世界观，培养科学方法论。组织学生研究有关体育测量与评价的理论和方法问题，培养、提高体育科研能力水平。</p> <p>有利于学生毕业后科学的分析和解决问题能力的全面提高。</p>	2

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 绪论

学时数：2

教学目的：了解体育测量与评价的概念、学科性质、学科发展概况。掌握学科的研究对象与任务。

教学重点和难点：概念、研究对象和体育测量与评价的功能。

主要教学内容及要求：

了解：体育测量与评价的学科概述；学科的研究对象、意义和功能；学科发展概况。

理解：体育测量与评价的概念、研究对象、研究任务、研究内容。

掌握：研究对象，体育测量与评价的功能。

熟练掌握：概念。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二章 体育测量与评价的基础理论

学时数：4

第一节 体育测量的基础理论

2 学时

教学目的：了解体育测量的基础知识。基本理论以及常用的体育测量的基本方法。

教学重点和难点：体育测验科学性的分类及其影响因素、检验方法。

主要教学内容及要求：

了解：体育测量的学科概述、发展概况。

理解：理解并掌握体育测验科学性的分类及其影响因素并了解其检验方法。

掌握：体育测量、测验、测量量表、测量误差、客观性、可靠性、有效性。

熟练掌握：测量和评价的基本理论，“三性”的相互关系。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 体育测量的基础理论

2 学时

教学目的：了解体育评价基础知识、基本理论以及常用的体育评价的基本方法。

教学重点和难点：校标的确定及影响“三性”的因素。

主要教学内容及要求：

了解：体育测量与评价的学科概述、发展概况。

理解：理解、体育评价的分类及其影响因素、确定效标的主要方法。

掌握：效标、预备测验、成套测验、体育评价、评价量表。

熟练掌握：体育测验编制的基本原则、基本程序及测验程序的编排。理解并掌握体育评价的基本形式和类型。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第一节 身体形态测量概述

2 学时

教学目的：了解人体形态的概念、人体形态测量的过程、人体形态测量的常用测点及其定位。

教学重点和难点：人体形态测量的测点及其定位。

主要教学内容及要求：

了解：人体形态测量的发展概况、人体形态测量的过程。

理解：人体形态的概念。

掌握：人体形态测量的常用测点及其定位。

熟练掌握：身体形态的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 体格测量与评价

1 学时

教学目的：了解体格测量的概念、体格测量的过程及其方法。

教学重点和难点：体格测量的方法。

主要教学内容及要求：

了解：体格测量的发展概况、体格测量的过程。

理解：体格测量的概念。

掌握：体格测量的方法。

熟练掌握：体格的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第三节 身体成分测量与评价

1 学时

教学目的：了解身体成分的概念、身体成分测量的过程及其方法。

教学重点和难点：身体成分测量的方法。

主要教学内容及要求：

了解：身体成分测量的发展概况、身体成分测量的过程。

理解：身体成分测量的概念。

掌握：身体成分测量的方法。

熟练掌握：身体成分的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第四节 体型的测量

1 学时

教学目的：了解体型的概念及分类、体型测量的过程及其方法。

教学重点和难点：体型测量的方法。

主要教学内容及要求：

了解：体型测量的发展概况、体型测量的过程。

理解：体型的概念及分类。

掌握：体型测量的方法。

熟练掌握：体型的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第五节 身体姿势的测量与评价

1 学时

教学目的：了解身体姿势概念、身体姿势测量的过程及其方法。

教学重点和难点：身体姿势的测量与评价的方法。

主要教学内容及要求：

了解：身体姿势测量的发展概况、身体姿势测量的过程。

理解：身体姿势的概念及分类。

掌握：身体姿势测量的方法。

熟练掌握：身体姿势的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第四章 心肺功能的测量与评价

学时数：2

第一节 心血管系统机能的测量与评价

1 学时

教学目的：了解心血管系统机能测定的意义、方法和步骤。

教学重点和难点：机能试验中的脉率的测量与评价的功能。

主要教学内容及要求：

了解：心血管系统机能测定的意义及一般方法、步骤。

理解：运动前相对安静脉率的测量和运动后即刻脉率的测量。

掌握：心血管系统机能的测定的方法。

熟练掌握：心血管系统机能的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 呼吸机能的测量与评价

0.5 学时

教学目的：了解呼吸机能测定的意义、一般方法和步骤。

教学重点和难点：呼吸机能试验中的定量负荷试验、定量负荷后5次肺活量试验的测定。

主要教学内容及要求：

了解：呼吸机能测定的意义及一般方法、步骤。

理解：呼吸系统机能的测定。

掌握：定量负荷试验、定量负荷后 5 次肺活量试验的测定。

熟练掌握：呼吸系统机能的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第三节 最大摄氧量的测量与评价 0.5 学时

教学目的：了解最大摄氧量的测量的意义、一般方法和步骤。

教学重点和难点：最大吸氧量的测定。

主要教学内容及要求：

了解：最大摄氧量的测量的意义、一般方法和步骤。

理解：最大吸氧量的测定。

掌握：最大吸氧量的测定方法和步骤。

熟练掌握：最大吸氧量的测量与评价的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第五章 体质测量测量与评价

学时数：6

第一节 速度的测量与评价 0.5 学时

教学目的：了解速度素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：速度素质常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：速度素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：速度素质的概念、测量的意义。

掌握：速度素质常用的测量方法。

熟练掌握：速度素质常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 力量的测量与评价 0.5 学时

教学目的：了解力量素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：力量素质常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：力量素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：力量素质的概念、测量的意义。

掌握：力量素质常用的测量方法。

熟练掌握：力量素质常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第三节 耐力的测量与评价

1 学时

教学目的：了解耐力素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：耐力素质常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：了解耐力素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：耐力素质的概念、测量的意义。

掌握：耐力素质常用的测量方法。

熟练掌握：耐力素质常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第四节 柔韧性的测量与评价

0.5 学时

教学目的：了解柔韧素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：柔韧素质常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：柔韧素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：柔韧素质的概念、测量的意义。

掌握：柔韧素质常用的测量方法。

熟练掌握：柔韧素质常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第五节 灵敏性的测量与评价

0.5 学时

教学目的：了解灵敏素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：灵敏素质常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：灵敏素质的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：灵敏素质的概念、测量的意义。

掌握：灵敏素质常用的测量方法。

熟练掌握：灵敏素质常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第六节 协调能力的测量与评价

0.5 学时

教学目的：了解协调能力的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：协调能力常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：协调能力的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：协调能力的概念、测量的意义。

掌握：协调能力常用的测量方法。

熟练掌握：协调能力常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第七节 平衡性的测量与评价

0.5 学时

教学目的：了解平衡性的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

教学重点和难点：平衡性常用的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：了解平衡性的概念、测量的意义、测量方法和步骤。

理解：平衡性的概念、测量的意义。

掌握：平衡性常用的测量方法。

熟练掌握：平衡性常用的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第八节 身体素质及运动能力的成套测验（实践课） 2 学时

教学目的：了解身体素质测量与评价的基础知识及成套测验的基本原理。

教学重点和难点：身体素质的测量与评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：身体素质测量与评价的基础知识及成套测验的基本原理。

理解：成套测验的基本原理。

掌握：身体素质的测量和成套测验的方法。

熟练掌握：身体素质的测量与评价的方法。

教学组织与实施：学生体质健康测试实践课教学。

第六章 体质综合测量与评价

学时数：4

第一节 体质测量与评价概述

1 学时

教学目的：了解体质的含义、测量的本质、发展状况。

教学重点和难点：体质测量的综合评价。

主要教学内容及要求：

了解：体质、体质、理想体质的含义及发展状况。

理解：体质测量的影响因素。

掌握：体质、体质、理想体质的含义，体质测量的影响因素。

熟练掌握：体质的测量和评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 体质测量的内容

1 学时

教学目的：了解体质测量的内容、范畴。

教学重点和难点：体质测量的内容。

主要教学内容及要求：

了解：体质测量的内容、范畴。

理解：体质测量的内容。

掌握：体质测量的方法。

熟练掌握：体质的测量和评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第三节 体质的综合评价（实践课）

2 学时

教学目的：了解体质的综合评价的含义。

教学重点和难点：体质的综合评价的内容。

主要教学内容及要求：

了解：体质的综合评价的含义。

理解：体质的综合评价的内容。

掌握：体质的综合评价的内容。

熟练掌握：体质的综合评价的方法。

教学组织与实施：学生体质健康测试实践课教学。

第七章 心理健康与社会适应能力的测量与评价

学时数：2

第一节 心理健康测量概述

0.5 学时

教学目的：了解心理健康的含义与标准、心理健康测量的本质、种类与方法。

教学重点和难点：心理健康的标准、心理健康测量的本质。

主要教学内容及要求：

了解：心理健康的含义、心理健康测量的本质、种类与方法。

理解：心理健康的含义。

掌握：心理健康的测量方法。

熟练掌握：心理健康的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 心理健康测量工具的编制

0.5 学时

教学目的：了解心理健康测量工具的制作与使用。

教学重点和难点：心理健康测量工具的制作与使用。

主要教学内容及要求：

了解：心理健康测量工具的制作与使用。

理解：心理健康测量工具的制作。

掌握：心理健康测量工具的使用。

熟练掌握：心理健康的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第三节 心理健康测量结果的评价

0.5 学时

教学目的：了解心理健康测量结果的评价标准。

教学重点和难点：评价标准的选择与使用。

主要教学内容及要求：

了解：心理健康测量结果的评价标准。

理解：评价标准的选择。

掌握：心理健康测量结果的评价标准。

熟练掌握：心理健康测量结果的分析与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第四节 社会适应能力测量

0.5 学时

教学目的：了解社会适应能力的含义、测量的本质、种类与方法。

教学重点和难点：社会适应能力测量和评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：社会适应能力的含义、测量的本质。

理解：社会适应能力测量的种类与方法。

掌握：不同人生阶段常用心理健康测量工具和几种常见社会适应能力测量量表。

熟练掌握：社会适应能力的测量和评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第八章 运动技术水平的测量与评价

学时数：2

第一节 运动技术水平测量评价概述

1 学时

教学目的：了解运动技术、技术容量、技术全面性、技术效果的含义。

教学重点和难点：运动技术水平测量评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：运动技术、技术容量、技术全面性、技术效果的含义。

理解：有效的运动技术特征。

掌握：运动技术水平测量内容。

熟练掌握：运动技术水平测量内容。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 运动技术水平测量评价的方法

1 学时

教学目的：了解有效的运动技术的含义。

教学重点和难点：有效的运动技术测量方法。

主要教学内容及要求：

了解：有效的运动技术的含义。

理解：有效的运动技术特征。

掌握：运动技术水平测量内容及测量方法。

熟练掌握：有效的运动技术测量及评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第九章 社会体育评价

学时数：4

第一节 价值理论与社会体育评价

1 学时

教学目的：了解评价价值理论与社会体育评价的含义及作用。

教学重点和难点：社会体育的范畴、评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：评价价值理论与社会体育评价的含义及作用。

理解：社会体育的范畴。

掌握：社会体育的评价方法。

熟练掌握：社会体育的测量与评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第二节 社会体育评价的目标

0.5 学时

教学目的：了解社会体育评价的目的、目标分类。

教学重点和难点：层次分析法、特尔斐法等评价方法的选择和应用。

主要教学内容及要求：

了解：社会体育评价的目的、目标分类。

理解：社会体育评价的目标分类。

掌握：层次分析法、特尔斐法等评价方法。

熟练掌握：社会体育评价目标的方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第三节 社会体育评价的指标体系 0.5 学时

教学目的：了解指标体系的含义及作用、指标体系的建立方法。

教学重点和难点：社会体育评价体系设计程序。

主要教学内容及要求：

了解：指标体系的含义及作用。

理解：指标体系的建立方法。

掌握：社会体育评价体系设计程序。

熟练掌握：社会体育评价体系设计程序。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第四节 社会体育评价权重 0.5 学时

教学目的：了解权重的含义及作用、社会体育评价权重、指标权重的分配。

教学重点和难点：指标权重的分配。

主要教学内容及要求：

了解：权重的含义及作用。

理解：指标权重的分配方法。

掌握：社会体育评价权重。

熟练掌握：社会体育评价权重分配方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第五节 社会体育评价的标准体系 0.5 学时

教学目的：了解评价的标准体系的含义及作用、评价体系设计程序、设计方法。

教学重点和难点：社会体育评价体系设计程序、设计方法。

主要教学内容及要求：

了解：评价的标准体系的含义及作用。

理解：评价体系设计程序。

掌握：设计方法。

熟练掌握：社会体育评价体系设计程序和设计方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

第六节 社会体育评价方法 1 学时

教学目的：了解社会体育评价方法。

教学重点和难点：社会不同领域体育评价方法。

主要教学内容及要求：

了解：社会体育评价方法。

理解：社会不同领域体育评价的内容。

掌握：社会不同领域体育评价方法的选用。

熟练掌握：社会体育评价方法。

教学组织与实施：多媒体课堂教学。

五、课程思政

通过教学，使学生掌握体育测量与评价的基础理论、基本知识和基本技能。培养学生科学的认识、分析、解决问题的思维能力，构建国家政治认同的世界观和方法论。组织学生开展有关“体育测量与评价”的理论与“大学生体质健康”实操相结合的课程活动，既培养和提高学生团结协作、吃苦耐劳的精神又进一步提升了他们的体育科研能力水平。

六、教材及教学参考书

1.选用教材：

(1) 理论课教材：《体育测量与评价（第2版）》，孙庆祝编著，高等教育出版社出版社，

2.参考书：

(1) 《体育测量与评价》，刘星亮编著，北京体育大学出版社，2007年。

(2) 《人体测量与评价》，编写组编著，高等教育出版社，2004年。

(3) 《运动选材学》，王金灿编著，人民体育出版社，2009年。

(4) 《心理健康测量》，宋专茂编著，暨南大学出版社出版社，2005年。

3.推荐网站（线上资源）：

(1) 中国大学MOOC(慕课)_国家精品课程在线学习平台，<https://www.icourse163.org/>

(2) 国家精品课程资源网，<http://jpkc.fudan.edu.cn/12/list.htm>

(3) 上海体育大学，<http://www.sus.edu.cn/>

七、教学条件

体育学院的师资、场地、器材等条件能够保障本课程的顺利开展。

八、教学考核评价

1.过程性评价：实践报告 10%+小论文 10%+小组学习讨论 10%+考勤 10%=过程性评价 40%

2.终结性评价：课程论文 30%+非标准答案考试 30%=终结性评价 60%

3.课程综合评价：过程性评价 40%+终结性评价 60%=课程综合评价 100%

标准舞竞赛理论与实践 a

(Theory and practice of Standard dance competition a)

课程基本信息

课程编号: 11102040a

课程总学时: 32 学时

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 3 学期

课程负责人: 王一博

课程团队: 王翺

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练提供支持

主撰人: 王一博

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程课程,旨在通过本课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,陶冶情操,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展。通过学习,掌握体育舞蹈的基础理论知识,了解体育舞蹈起源、发展和竞赛规则,提高鉴赏体育舞蹈美的能力。掌握标准舞基本理论知识、竞赛形式、竞赛特点,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,提高学生对不同舞种的风格和音乐特点的鉴别和评价能力。掌握标准舞基本技术和基本技能,并做到举一反三,学以致用,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康,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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

教学中采用多种教学手段和方法(讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成),突出学生的主体地位,从学生提出的问题出发营造教学情境,设计教学问题并引导学生探究、解决问题,使学生在课堂中全方位了解和掌握标准舞的基本知识和基本技术、技巧。课后评价出每节课的教学设计的实施结果,通过学生反馈,对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

四、理论教学内容及学时分配(32 学时)

教学目标：通过学习华尔兹一系列核心基本步型，使学生充分掌握华尔兹的主要身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧以及华尔兹的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点：华尔兹一系列核心基本步型

难点：身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容及要求：

了解：华尔兹舞基本步伐名称

理解：华尔兹舞音乐节奏

掌握：华尔兹舞基本步技术技巧

熟练掌握：华尔兹舞组合

一、华尔兹基本技术技巧

（1）摆荡技巧

摆荡是指舞者在身体上升做倾斜或是移动时，向荡秋千或是摆钟一样摆动起来。感受荡秋千的前后摆动的感觉就像是华尔兹里的前进后退走步一样，它们存在着密不可分的关系，相互依赖。没有反身的动作，摆荡就会显得僵硬而失去平衡。摆荡要依靠身体的反身动作经过身体、重心脚到达腿部、臀部的运动。使其步伐流畅舒服。在华尔兹中要使其舞步变得悠扬洒脱，增强舞蹈风格的表现力和前三步是极为重要的。

（2）升降技巧

升降技巧在摩登舞蹈套路中有着自然且有规律的舞蹈套路编排正所谓有升必有降，有降必有升。摩登舞中的华尔兹、狐步、快步、探戈、维也纳华尔兹，各有自己的升降风格。所以升降是和摩登舞最要的舞步之一。颠脚尖身体直立，上身保持不动，不可翘屁股的同时下蹲，切记脚后跟不可着地。这样不仅可以提高升降技巧还可以增强前脚掌的脚力。

（3）倾斜式技巧

华尔兹是一种移动性很强的舞蹈，在前进、后退、旋转、升降、摆荡这些动作中产生的倾斜式技巧。倾斜式不但能使舞路动作优美而且能使舞者保持平衡。倾斜式与转动的动作密切相关。转弯与物理学中产生的离心力一样，转弯的速度越快离心力就越大，所以保持平衡华尔兹极为重要。华尔兹中的倾斜式又包括：直线式、象征性、过度倾斜。

二、华尔兹基本步伐

（1）、左足并换步

（2）、右足并换步

- (3)、左转步
- (4)、右转步
- (5)、减弱右旋转步
- (6)、拂步
- (7)、侧行至追步
- (8)、踮踮换步
- (9)、外侧换步

三、华尔兹单人组合

右转步-右足并换步-左转步-拂步-侧行至追步-减弱右旋转步-左转步-双左旋转-直行追步向右-外侧换步-踮踮换步

教学组织与实施:

集体授课形式。

教学的组织顺序为: 教师知识点讲授-教师示范-学生集体模仿学习-学生分组练习-学生跟随音乐练习-课后作业-评价与反馈。

五、课程思政

全面贯彻党的教育方针, 发展素质教育, 坚持把立德树人作为根本任务, 以模范行为影响和带动学生, 努力成为先进思想文化的传播者, 担起学生健康成长指导者和引路人的责任, 教育和引导学生热爱祖国、热爱人民, 教育和引导学生心中有国家和民族、意识到肩负的责任, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

六、使用教材

1. 选用教材:

- [1] 《体育舞蹈运动教程》, 北京体育大学出版社. 2017 年 9 月第一版..
- [2] 《体育舞蹈》. 张清树主编. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.

2. 参考书:

- [1] 《全国体育舞蹈等级考试培训教材》[M]. 王子文编著. 北京: 中国体育舞蹈联合会, 2004

3. 推荐网站:

中国体育舞蹈联合会官方网站: www.cdsf.org.cn/

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

1. 考试方法：技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 20%+技术 80%=100 分

2. 过程性评价：

①课堂中的及时评价：针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录，以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价：依据每位学生的完成情况进行口头评价，评出完成情况较优秀的学生进行单独展示。同时指出做得不够好的方面，以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价：根据学生的作业完成情况，并给予相应的评价，对于出现较多的问题教师进行点评。对于作业优秀的学生给予及时表扬。

标准舞竞赛理论与实践 b

(Theory and practice of Standard dance competition b)

课程基本信息

课程编号: 11102040b

课程总学时: 32 学时

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 4 学期

课程负责人: 王翺

课程团队: 王一博

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 具备一定程度的体育舞蹈基础

对后续的支撑: 为后续的专项技能训练提供支持

主撰人: 王翺

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

1、本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程,通过教学的各个环节,全面贯彻党的教育方针,引导学生追求崇高思想,热爱党、热爱社会主义体育事业;

2、掌握体育舞蹈基本理论知识,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,引导学生对体育舞蹈这一艺术有一正确的认识和定位。

3、掌握体育舞蹈基本动作和成套的技术、技能,发展一般和专项身体素质,专业技术水平要求达到可参加市级以上参赛运动水平。

4、培养学生理论与实践相结合的能力,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”

5、熟悉并掌握探戈和维也纳华尔兹技术技巧。

二、课程教学的基本要求

1、发展身心健康,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。

2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。

3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。

4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

1.教学设计说明:本课程总体设计思路是以提高学生的体育舞蹈专业技术技巧,促进学生身心健康发展为依据设定课程目标,设计课程内容,以体育舞蹈不同舞种技术技巧为线索构建课程体系。为了充分体现任务引领、实践导向的课程思想,本门课程主要是以每学期不同舞种引出舞蹈训练,将课程的教学内容设计成若干个舞蹈任务,以每学期不同的舞种引出相关专业知识;以教授舞蹈过程为基础,展开不同舞种的教学过程。教学活动由易而难,多采用观察法、教授法、实践法,给师生创新的空间,培训体育舞蹈的综合素质能力。

2.课程目标及对毕业要求的支撑

序号	课程目标	毕业要求
1	目标 1: 学生了解和掌握体育舞蹈不同舞种的基本技术技巧, 学习和了解不同舞种的特性, 注重理论联系实践。	1
2	目标 2: 发展学生的舞蹈思维, 增强技术技巧, 提高学生对不同舞种的兴趣与了解。	2

四、理论教学内容及学时分配（32 学时）

第一章 探戈

学时数：22

教学目标：通过学习斗探戈基本组合，使学生在掌握大量独立的探戈基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：

重点：探戈各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点：舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容及要求：

了解：探戈舞基本步伐名称

理解：探戈舞音乐节奏

掌握：探戈舞基本步技术技巧

熟练掌握：探戈舞单人、双人组合

一、探戈基本技术技巧

（1）反身动作

探戈舞中会经常出现和运用到反身动作,但是不再有“摆荡”动作。由于采用右侧引导,右胯和右肩会前于他的身体左侧,自然形成反身动作,从而更容易形成向左的转动。

（2）反身动作位置

这一术语经常用描述探戈舞的舞步,此位置足在身体没有转动,而腿部在身前或身后交叉所形成的身体位置。一般右脚前进的步伐和右后退的步伐都位于反身动作位置,而反身动作经常用于反身动作位置的步伐上。

（3）上升和下降

在探戈舞中没有升高。由于在探戈舞的转动中没有“摆荡”动作,因此探戈舞的脚步是放置到位,而不是“摆荡”到位,这一点区别于摩登舞的其他舞种。有个别动作和舞步是脚掌运用了回旋动作,但不能称之为上升,因此我们的脚跟仍然是保持与地板接触的。

二、探戈单人组合

两次前进常步接并步---两次后退常步接并步---两次前进常步---旁步连接步---刷点步---侧行走

接连接步---侧行走接连接步---侧行点步至并步---两次前进常步在反身动作位置中---并退拂型步---右脚前进接向右回旋，重心换至左脚---两次后退常步进入到同脚剑步位置---四快步---两次前进常步---分式左转（男步）（8小节）

三、探戈双人组合

（1）、闭式位准备---两常步---分式左转---两常步接行进连接步---并退步---并退拂步（8小节）

（2）、侧行连接步 23---连续右轴转---维也纳左转 123---追逐步---向右追步结束于扇形位---侧行连接步 23---侧行右转步---左脚摇步---后退抑制步至扭转步 456（8小节）

教学组织与实施：

以技术动作教学为主，理论内容穿插在实践课中讲授，实践教学中，以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

第二章 维也纳华尔兹

学时数：10

教学目标：通过学习维也纳华尔兹一系列核心基本步型，使学生充分掌握维也纳华尔兹的主要身体控制能力以及维也纳华尔兹的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点：维也纳华尔兹一系列核心基本步型

难点：身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容及要求：

了解：维也纳华尔兹基本步伐名称

理解：维也纳华尔兹音乐节奏

掌握：维也纳华尔兹基本步技术技巧

熟练掌握：维也纳华尔兹单人组合

一、维也纳华尔兹基本技术

维也纳华尔兹在节奏上跳法也和华尔兹有很失的不同,跳好第一拍 1.5 拍的时间值,可以增强舞蹈的节奏感和流动性,这也是体现维也纳华尔兹美感重要的一部分。标准跳法的左右旋转,在形式和方法上都与简易跳法有很大的不同。简单地说,左旋转是锁式结构,右旋转是横并式结构。

五个标准步

1、连续右转(三步 135° 或 180°)

2、连续左转(三步 135° 或 180°)

3、换脚步

4、原地右旋转

5、原地左旋转

二、维也纳华尔兹单人组合

连续右转(8小节)---换脚步(1小节)---连续左转(8小节)---原地左旋转(4或6小节)---反挡步(1小节)---原地右旋转(4或6小节)

教学组织与实施:

以技术动作教学为主, 理论内容穿插在实践课中讲授, 实践教学中, 以完整教学法、分解教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授体育舞蹈动作。学生需统一身着体育舞蹈训练服与舞蹈鞋。

五、课程思政

体育舞蹈教学是高校体育教育的一环, 其中蕴含着丰富的思想政治元素, 对于学生综合素质的全面发展有着非常重要的意义, 对实现立德树人根本任务具有推动作用。标准舞是体育舞蹈内容之一, 包含5个舞种。体育舞蹈是一项双人配合的活动, 在体育舞蹈学习、大型比赛和表演过程中, 个人的能力突出并不是最好的表现, 而是需要舞伴与舞伴之间的相互沟通, 相互促进, 共同进步。体育舞蹈强调团结协作, 同时也需要竞争。在体育舞蹈教学过程中, 引入竞赛机制, 营造竞赛氛围, 可以让学生形成竞争意识, 促进他们的技能训练, 加强他们的规则意识。除了让学生分组竞演之外, 教师还让学生轮流担当裁判, 用正规的评判方式对学生的表演进行评判打分, 对学生提出尊重规则、尊重对手、尊重事实的要求。通过这样的教学方式培养学生竞争和规则意识, 促进他们全面发展。

在教学过程中, 可以通过案例式教学, 激发学生的爱国主义情怀。可以通过视频形式, 播放张爱马迪和贾昊悦在2018年夺得黑池21岁组冠军的比赛视频, 再向学生介绍该比赛的重要地位, 突出获得该比赛冠军的重要意义, 而他们在赛场上为祖国拼搏奋战的决心, 都无不体现着他们浓浓的爱国主义情怀。

六、教材及教学参考书

1. 选用教材:

- [1] 体育舞蹈运动教程, 北京体育大学出版社. 2017年9月第一版..
- [2] 张清树主编. 体育舞蹈. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.

2. 参考书:

- [1] 王子文编著. 《全国体育舞蹈等级考试培训教材》[M]. 北京: 中国体育舞蹈联合会, 2004

3. 推荐网站:

中国体育舞蹈联合会官方网站: www.cdsf.org.cn/

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

- 1.过程性评价：将学生出勤率、课堂表现等学习过程纳入课程形成性评价体系；占比 20%。
- 2.终结性评价：技术考试，占比 80%。
- 3.课程综合评价： 平时 20%+技术 80%=100 分

拉丁舞竞赛理论与实践 a

(Theory and practice of Latin dance competition a)

课程基本信息

课程编号: 11102039a

课程总学时: 32 学时

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 5 学期

课程负责人: 冯伦

课程团队: 唐大鹏

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 具备较好拉丁舞技术技巧的舞蹈表演专业学生

对后续的支撑: 为后续的体育竞赛提供支持

主撰人: 冯伦

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程,旨在通过本课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,陶冶情操,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展。通过学习,掌握体育舞蹈的基础理论知识,了解体育舞蹈起源、发展和竞赛规则,提高鉴赏体育舞蹈美的能力。掌握拉丁舞基本理论知识、竞赛形式、竞赛特点,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,提高学生对不同舞种的风格和音乐特点的鉴别和评价能力。掌握拉丁舞基本技术和基本技能,并做到举一反三,学以致用,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康,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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

教学中采用多种教学手段和方法(讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成),突出学生的主体地位,从学生提出的问题出发营造教学情境,设计教学问题并引导学生探究、解决问题,使学生在课堂中全方位了解和掌握拉丁舞的基本知识和基本技术、技巧。课后评价出每节课的教学设计的实施结果,通过学生反馈,对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

四、理论教学内容及学时分配(32 学时)

教学目的：通过学习桑巴舞一系列核心基本步型，使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和桑巴舞弹动的控制技巧以及桑巴舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点是桑巴舞一系列核心基本步型

难点是身体控制能力和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容：

桑巴舞基本舞步

- (1) 基本步 (Basic Movement)
- (2) 左右拂形(叉形)步(Samba Whisks To Left And Right)
- (3) 游走博塔佛格斯步(Travelling Botafogos Forward And Backward)
- (4) 游走沃尔塔(垫)步(Travelling Voltas To Right And Left)
- (5) 连续左(右)沃尔塔转(垫)步(Continuous Volta Spot Turn To Left And Right)
- (6) 原地桑巴走步(Stationary Samba Walks)
- (7) 桑巴走步及锁步(Samba Walks And Locks)
- (8) 影位库萨多斯走步(Cruzados Walks In Shadow Position)
- (9) 影位库萨多斯锁步(Cruzados Locks In Shadow Position)
- (10) 侧行桑巴走步 (PP Samba Walk)
- (11) 侧向桑巴走步 (PP Side Samba Walk)
- (12) 侧行跑步(Promenade Runs)
- (13) 快踢步(Corta Jaca)
- (14) 右滚转步(Natural Roll)
- (15) 左滚转步(Reverse Roll)
- (16) 后退摇滚步 (Back Rocks)
- (17) 卷摺步 (Plait)
- (18) 卷臂转 (Rolling Off The Arm)

要求：

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握桑巴舞的运行规律，有较深入的认识。

教学目的：通过学习桑巴舞基本组合，使学生掌握大量独立的桑巴舞基本步，能在竞赛中熟练运用基本步，并在竞赛组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：

重点是桑巴舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容：

桑巴舞基本组合教学动作名称：

桑巴弹动→基本移动步→拂形(叉形)步→原地桑巴走步→向前游走的博达佛格斯步→游走沃尔塔(垫)步→库萨多斯走步与跑跑跑→库萨多斯走步与锁步→库萨多斯走步与抑制步→曲折跑步→克里欧卡舞步(兰巴达)动作→游走沃尔塔(垫)步

要求：

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握桑巴舞组合，对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

五、课程思政

全面贯彻党的教育方针，发展素质教育，坚持把立德树人作为根本任务，以模范行为影响和带动学生，努力成为先进思想文化的传播者，担起学生健康成长指导者和引路人的责任，教育和引导学生热爱祖国、热爱人民，教育和引导学生心中有国家和民族、意识到肩负的责任，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

六、使用教材

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程, 北京体育大学出版社. 2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编. 体育舞蹈. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.

2.推荐网站：

- (1) 超星泛雅: <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

1. 考试方法：技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分
2. 过程性评价：

①课堂中的及时评价：针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录，以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价：依据每位学生的完成情况进行口头评价，评出完成情况较优秀的学生进行单独展示。同时指出做得不够好的方面，以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价：根据学生的作业完成情况，并给予相应的评价，对于出现较多的问题教师进行点评。对于作业优秀的学生给予及时表扬。

拉丁舞竞赛理论与实践 b

(Theory and practice of Latin dance competition b)

课程基本信息

课程编号: 11102039b

课程总学时: 32 学时

实验学时: 0 学时

课程性质: 选修

课程属性: 专业类

开设学期: 第 6 学期

课程负责人: 冯伦

课程团队: 唐大鹏

授课语言: 中文

适用专业: 舞蹈表演

对先修的要求: 具备较好拉丁舞技术技巧的舞蹈表演专业学生

对后续的支撑: 为后续的体育竞赛提供支持

主撰人: 冯伦

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的教学理念、性质、目标和任务

本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程,旨在通过本课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,陶冶情操,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展。通过学习,掌握体育舞蹈的基础理论知识,了解体育舞蹈起源、发展和竞赛规则,提高鉴赏体育舞蹈美的能力。掌握拉丁舞基本理论知识、竞赛形式、竞赛特点,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,提高学生对不同舞种的风格和音乐特点的鉴别和评价能力。掌握拉丁舞基本技术和基本技能,并做到举一反三,学以致用,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、课程教学的基本要求

- 1、发展身心健康,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。
- 2、较系统而丰富地让学生学习和掌握一定程度的体育舞蹈专业技能、基本理论与表演技巧。
- 3、塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。
- 4、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。

三、课程的教学设计

教学中采用多种教学手段和方法(讲解并示范动作、学生模仿学习、分组练习与独立完成),突出学生的主体地位,从学生提出的问题出发营造教学情境,设计教学问题并引导学生探究、解决问题,使学生在课堂中全方位了解和掌握拉丁舞的基本知识和基本技术、技巧。课后评价出每节课的教学设计的实施结果,通过学生反馈,对每节课的教学设计进行及时的修改、补充和完善。

四、理论教学内容及学时分配(32 学时)

第一章 斗牛舞基本步型

学时数: 20

教学目的：通过学习斗牛舞一系列核心基本步型，使学生充分掌握拉丁舞的主要身体控制能力和斗牛舞特殊的身体姿态控制技巧以及斗牛舞的舞蹈技能和舞蹈形式。

教学重点和难点：

重点是斗牛舞一系列核心基本步型

难点是身体姿态、张力的控制和小肌群细微舞蹈动作的控制技巧

主要教学内容：

斗牛舞基本舞步

- (1)基本动作 (Basic Movement)
- (2)顿足 (Appel)
- (3)原地踏步 (Sur Place)
- (4)左右追步(Chasse To Left And Right)
- (5)攻击步(Attack)
- (6)刺枪步 (Banderillas)
- (7)分离步 (Separation)
- (8)西班牙舞姿 (Spanish Line)
- (9)切音追(三切分)步(Syncopated Chasse)
- (10)八步(Huit)
- (12)十六步 (Sixteen)
- (13)扭转步(Twist Turn)
- (14)大圆圈步(Grand Circle)
- (15)并退左转步(Fallaway Reverse)
- (16)斗篷追步(Chasse Cape)
- (17)连续扭转(扭臀转)步(Twists)

要求：

- 1、要求学生能正确、独立的完成每个基本步、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对每个基本舞步的重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握斗牛舞的运行规律，有较深入的认识。

第二章 斗牛舞基本组合

学时数：12

教学目的：通过学习斗牛舞基本组合，使学生在掌握大量独立的斗牛舞基本步之后能熟练运用基本步，并在组合中合理分配音乐，使组合更具表现力和观赏性。

教学重点和难点：

重点是斗牛舞各基本舞步在组合中的连贯使用及节奏控制

难点是舞步间的衔接及空间的分配、节奏的切分合理性。

主要教学内容：

斗牛舞基本组合教学动作名称：

双手划圆（有下至上）、双垫步→博达佛格斯动作、旋转至挑战舞姿→切音追步至单人环绕走步→弗拉门戈动律发展至站立旋转→向右追、叉形步→西班牙舞姿→切音追步、切音点步、站立旋转至向前弓步→弗拉门戈踏步、切音点步、曲折步、旋转至弓步

要求：

- 1、要求学生能正确、独立的完成组合、姿态挺拔舒展、节奏处理得当。
- 2、对组合中每个基本舞步的处理重点、难点充分了解；让学生通过练习掌握斗牛舞组合，对组合空间、线条、节奏的处理有较深入的认识。

五、课程思政

全面贯彻党的教育方针，发展素质教育，坚持把立德树人作为根本任务，以模范行为影响和带动学生，努力成为先进思想文化的传播者，担起学生健康成长指导者和引路人的责任，教育和引导学生热爱祖国、热爱人民，教育和引导学生心中有国家和民族、意识到肩负的责任，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

六、使用教材

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程, 北京体育大学出版社. 2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编. 体育舞蹈. 北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

- (1) 超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

七、教学条件

音箱、木地板舞蹈训练室

八、教学考核评价

1. 考试方法：技术考试（2 学时），成绩计算方法：平时 40%+技术 60%=100 分

2. 过程性评价：

①课堂中的及时评价：针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价。并对于思维活跃、发言积极、有创新精神的学生进行重点表扬和记录，以促进良好的课堂学习氛围。

②技能练习情况的评价：依据每位学生的完成情况进行口头评价，评出完成情况较优秀的学生进行单独展示。同时指出做得不够好的方面，以促进学生的进步。

③课后作业情况的评价：根据学生的作业完成情况，并给予相应的评价，对于出现较多的问题教师进行点对于作业优秀的学生给予及时表扬。

第二篇 实习教学大纲

舞蹈表演实习教学大纲

(The outline of internship programs for performance major)

一、前言

表演专业实践教学体系的基本框架为：实习环节 25 周，入学教育 1 周，毕业教育 1 周，军事训练 2 周，考试 7 周，劳动技能训练 4 周（含班级集体劳动 1 周，至少 5 次），社会实践 4 周，其余为寒暑假，劳动技能训练和社会实践可分散安排，也可集中安排在暑期进行。其中主要实践环节为：教学实习、毕业实习、课程设计、毕业论文（设计）等。

总体要求与学分分配

实践环节	学时(周)	学分	时间安排
教学实习	20	2	第 6 学期
课程设计	20	2	第 6 学期
毕业实习	160	16	第 7 学期
毕业论文（设计）	50	5	第 8 学期
合计	250	25	

二、专业课程名称教学实习大纲

（一）教学实习

开设学期：6

实习周数：20

学分：2

适用专业：表演

先修课程：体育舞蹈、中国民族民间舞、武术健身功法、瑜伽、学校体育学、武术表演、健美操

主撰人：王献斐

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

1.课程简介

教学实习是实现表演专业教育目标的重要环节，是学生在掌握课堂所学知识基础上，通过担任课堂教学的实习活动，巩固和深化对舞蹈表演理论知识、专业方法技巧，以及专业行为方式的理解，在实践中把自己塑造成为一名优秀的教师。按照表演专业培养目标的要求，学生在第 6 学期（20 学时左右），在指导教师的指导下进行系统的教学实习。

2.实习目的和要求

- 1) 通过实习，使学生运用所学的基本理论、专业知识和基本技能，参加教学实践，从而初步懂得教育的规律，初步获得从事教学工作的技能、技巧和方法。
- 2) 通过实习，进一步了解和熟悉学校教学情况，增强学生对教学的适应性。
- 3) 通过实习，初步掌握体育教学的基本环节，获得独立完成体育教学的能力。

4) 通过实习,进一步检验学生的专业知识、综合素质和思想政治水平,检验学校办学思想、办学方向和方法,促进学生学风的改进、学校工作的改进和素质教育的提高。

5) 通过实习,提高学生实际工作能力,社会交往能力、综合素质的提高。

3.实习地点及内容

(1) 实习地点: 校外

(2) 实习内容: 体育舞蹈,以及相关运动项目,如瑜伽、民族舞、健美操、武术健身功法等

4.实习时间安排

第 6 学期

5.实习具体要求

(1) 院系成立学生实习领导小组,负责学生实习各项事宜,领导小组成员由院系领导、专业老师和 2-4 名实习学生组成(学生由实习学生选派代表组成)。

(2) 学生必须按要求完成实习前的准备工作,严格遵守学校及实习机构的安排,服从指导老师管理,按照规定完成实习任务并完成实习各要件(实习报告、实习日志、自我评估报告等)方可取得学分。

(3) 指导老师由学院老师担任,指导老师必须审核学生的学生实习计划和各种报告,有责任及时给予实习学生做出评估、提供建议,实习结束后应及时审核学生的实习报告。

6.考核方式与成绩评定标准

1) 实习成绩包括四方面:

(1) 思想纪律表现,教师观察(25 分) (2) 教学实习(包括编写教案、试讲、课堂教学实习、听课评课等),实习日志(30 分) (3) 实习总结报告实习报告(35 分) (4) 考勤(10 分)。(总分 100 分):

2) 成绩评定:

实习成绩以百分制计算,分为优秀、良好、及格、不及格四等。上述四个方面的内容,依次占百分制的 15%、50%、20%、15%。总分不足 60 分为不及格;60—75 为及格;76—85 为良好;86 分以上为优秀。

3) 成绩评定注意事项:

(1) 各项成绩均应由指导教师根据实际情况如实评定,并签名;(2) 优秀率一般应控制在 25%以内;(3) 凡有下列情况之一者,实习成绩评定为不及格:实习期间,旷课一次以上,事假累计超过三天或病假累计超过七天,体罚学生;教学中出现严重的常规性错误;违反实习守则,造成不良影响。

4) 个人实习总结和鉴定:

每名学生都要围绕教学实习、遵守实习守则等内容,实事求是地检查自己的实习态度、工作方法、教学效果、为人师表、作风纪律等情况,肯定成绩、收获,找出差距、问题,明确今后努

力方向，并写出书面实习报告。

5) 实习总结和鉴定必须实事求是，内容真实，防止假、大、空。实习成绩的评定要坚持标准，严格要求，不得降低要求。

7.教材及主要参考资料

体育舞蹈专业书，以及相关专业参考书

(二) 课程设计

开设学期：6

实习周数：20

学分：2

适用专业：舞蹈表演

先修课程：体育舞蹈、中国民族民间舞、武术健身功法、瑜伽、学校体育学、舞蹈编导、健美操

主撰人：王献斐

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023.06

1.课程简介

课程设计是实现表演专业教育目标的重要环节，本次实习是学生系统学习体育舞蹈、民族民间舞、操类、武术类、教育学、学校体育学、舞蹈编导等理论与技能课程之后的一次实践训练，是对学生掌握所学知识技能的考核，更是对学生进行体育舞蹈及相关运动项目的表演、竞赛、教学、创编等相关能力的提升。

2.实习目的和要求

通过此次实习使学生巩固和强化所学的基本知识和技能，增强综合利用所学基本知识和基本技能独立分析问题、解决问题的能力。了解体育舞蹈与体育产业、表演市场的密切关系，掌握体育舞蹈等技能的表演、竞赛、教学、创编，学会利用所学过的知识技能体系，制定竞赛训练方案、表演创编作品，或制定体育舞蹈周期培训计划、体育舞蹈课程教学方案等。达到在表演、竞赛、教学、创编中进一步提高学生对体育舞蹈及相关运动项目的表演、竞赛、教学、创编认知和实践能力的目的。按照舞蹈表演专业培养目标的要求，学生在第8学期（10学时左右），在指导教师的指导下进行作品的创意和训练。

3.实习地点及内容

(1) 实习地点：

校内外

(2) 实习内容：

- ①根据爱好与擅长选择课题范围，结合教学实习、毕业实习、毕业论文确立课程设计选题
- ②根据合理的进度安排，按照竞赛、表演、教学等活动的周期，提前开展课程设计活动
- ③课程设计过程中，根据选题的具体需求撰写文档，最后要求提交详细的课程设计报告

4.实习时间安排

第6学期

5.实习具体要求

在指导下进行课程设计撰写，并按时提交课程设计报告。要求课程设计选题与专业相关，不能在专业所学知识和技能体系范围内。课程设计的内容要真实有效、操作性强、结构合理。

(1) 院系成立学生实习领导小组，负责学生实习各项事宜，领导小组成员由院系领导、专业老师和 2-4 名实习学生组成（学生由实习学生选派代表组成）。

(2) 学生必须按要求完成实习前的准备工作，服从指导老师管理，按照规定完成课程设计报告可取得学分。

(3) 指导老师由学院老师担任，指导老师必须负责地及时给予实习学生做出评估、提供建议，实习结束后应及时上报实习成绩。

6.考核方式与成绩评定标准

1) 实习成绩包括三方面：

(1) 实习态度表现，教师观察（25 分） (2) 课程设计报告（40 分） (3) 考勤（20 分）。
(总分 100 分)：

2) 成绩评定：

实习成绩以百分制计算，分为优秀、良好、及格、不及格四等。上述四个方面的内容，依次占百分制的 15%、50%、20%、15%。总分不足 60 分为不及格；60—75 为及格；76—85 为良好；86 分以上为优秀。

3) 成绩评定注意事项：

(1) 各项成绩均应由指导教师和评委根据实际情况如实评定，并签名；(2) 优秀率一般应控制在 25%以内；(3) 凡有下列情况之一者，实习成绩评定为不及格：实习期间，旷训一次以上，事假累计超过三天或病假累计超过七天；违反实习守则，造成不良影响。

7.教材及主要参考资料

体育舞蹈专业书，以及相关专业参考书

(三) 毕业实习

开设学期：6

实习周数：20

学分：16

适用专业：舞蹈表演

先修课程：体育舞蹈、中国民族民间舞、芭蕾舞集训、舞蹈编导、教育学、武术表演、健美操、瑜伽

主撰人：王献斐

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2022.06

1.课程简介

毕业实习是实现舞蹈表演专业教育目标的重要环节，是学生在掌握课堂所学知识基础上，通过在专业表演团体、学校、企事业等单位从事舞蹈表演、舞蹈教育的实习，巩固和深化对表演理

论知识、专业方法技巧，以及专业行为方式的理解，在实践中把自己塑造成为一名优良的国际标准舞蹈工作者。按照舞表演专业培养目标的要求，学生在第 7 学期（160 学时左右），在指导教师和实习机构督导的指导下进行全面系统的实习。

2.实习目的和要求

通过在专业表演团体、学校、企事业等单位开展实习活动，巩固和深化对舞蹈表演理论知识、专业方法技巧、专业伦理价值，以及专业行为方式的理解，在实践中把自己塑造成为一名优良的国际标准舞蹈专门人才。按照专业培养目标的要求，在教师和机构受聘督导的指导下，到实习机构进行全面系统的专业实习，接受聘请的专职督导人员的指导。

实习的具体目标是：

1、通过系统和规范化的实习，使学生成为具有专业价值观、理论知识和实务经验的合格国际标准舞蹈专门人才。

2、整合课堂所学习专业理论与知识，在实习中强化专业知识和技巧的运用和实务的能力。

3、发展专业自主能力，增进专业自我发展。

4、培养专业意识，验证专业价值；培养反思、批判精神，促进专业成长。

5、积累专业实务经验。

3.实习地点及内容

（1）实习地点：舞蹈培训中心、体育俱乐部、学校、企事业等单位

（2）实习内容：体育舞蹈，以及体育运动项目，如瑜伽、民族舞、健美操、武术表演等

4.实习时间安排

第 7 学期

5. 实习具体要求

（1）院系成立学生实习领导小组，负责学生实习各项事宜，领导小组成员由院系领导、专业老师和 2-4 名实习学生组成（学生由实习学生选派代表组成）。

（2）学生必须按要求完成实习前的准备工作，严格遵守学校及实习机构的安排，服从指导老师管理，按照规定完成实习任务并完成实习各要件（实习报告、实习日志、自我评估报告等）方可取得学分。

（3）指导老师由学院老师担任，指导老师必须审核学生的学生实习计划和各种报告，有责任及时给予实习学生做出评估、提供建议，实习结束后应及时审核学生的实习报告。

6. 考核方式与成绩评定标准

1) 实习成绩包括四方面：

（1）思想纪律表现，教师观察（25 分）（2）具体工作，实习日志（30 分）（3）实习总结报告实习报告（35 分）（4）考勤（10 分）。（总分 100 分）：

2) 成绩评定:

实习成绩以百分制计算,分为优秀、良好、及格、不及格四等。上述四个方面的内容,依次占百分制的15%、50%、20%、15%。总分不足60分为不及格;60—75为及格;76—85为良好;86分以上为优秀。

3) 成绩评定注意事项:

(1) 各项成绩均应由指导教师根据实际情况如实评定,并签名;(2) 优秀率一般应控制在25%以内;(3) 凡有下列情况之一者,实习成绩评定为不及格:实习期间,旷工一次以上,事假累计超过三天或病假累计超过七天;教学中出现严重的常规性错误;违反实习守则,造成不良影响。

4) 个人实习总结和鉴定:

每名学生都要遵守实习守则内容,实事求是地检查自己的实习态度、工作方法作风纪律等情况,肯定成绩、收获,找出差距、问题,明确今后努力方向,并写出书面实习报告。

5) 实习总结和鉴定必须实事求是,内容真实,防止假、大、空。实习成绩的评定要坚持标准,严格要求,不得降低要求。

7. 教材及主要参考资料

体育舞蹈专业书,以及专业相关参考书

(四) 毕业论文

第三篇 课程考核大纲

艺术概论考核大纲

(Introduction to Art)

课程基本信息

课程编号：11092008

课程学时：32

课程学分：2

主撰人：戴雨露

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期 2023 年

一、课程的性质和地位

艺术概论是一门研究艺术活动基本规律的课程。本课程尤其注重以人类文化学与美学思想成果作为理论基础，以各个艺术门类的普遍规律作为研究对象，来揭示艺术的基本性质、艺术活动规律、艺术的分类以及各门艺术的特征。本课程对于培养大学生全面的艺术常识，较高的艺术修养，以及增强人文素质等方面，具有重要的作用。

本课程是河南农业大学舞蹈表演专业学生必修的基础理论核心课程。学生通过课程的学习，大量鉴赏各个艺术领域的优秀艺术作品，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，结合马克思主义关于艺术的基本原理，把握艺术发展的客观规律，树立正确的创作思想，进而树立起正确的艺术观、价值观，提升自身艺术修养，为将来能够创造出鼓舞人的优秀作品做准备。

二、理论教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的基础核心课程，大纲各章的考核知识点及相关内容即为考试内容。考试内容覆盖到章、节，并适当突出重点章、节，加大重点内容的覆盖密度。具体考试要求分为以下几个层次：

掌握：要求学生初步艺术概论的基本理论知识和技能；能初步掌握分析艺术活动的能力；学会艺术的特殊规律进行艺术鉴赏及简单的艺术创作，提升自身艺术修养。

第一章 艺术概论

（一）学习目标

1. **一般了解：**艺术具体的社会功能及艺术教育的作用。
2. **熟练掌握：**艺术起源的传统观点、“多元决定论”的主要内容和艺术的三个基本特征。

（二）考核内容

多元决定论的内容、艺术的形象性、主体性、审美性三个基本特点；艺术审美认知作用、审美教育作用、审美娱乐作用；艺术在人类文化中得地位与作用及艺术与哲学、宗教、道德、科学间的关系。

（三）考核要求

1.识记：艺术特征和多元决定论；审美教育作用的概念；艺术与哲学、宗教、道德、科学间的关系。

2.领会：艺术的基本特征及社会功能；艺术的社会功能及艺术的教育重要性。

第二章 艺术种类

（一）学习目标

1. 一般了解：艺术分类的依据、显现及意义。

2. 一般掌握：实用艺术、造型艺术、表情艺术、综合艺术、语言艺术的含义、特点、表现手段等。

（二）考核内容

艺术分类方法、分类意义、音乐艺术语言与表现手段及音乐艺术的发展与流派、各艺术种类各自的特点等。

（三）考核要求

1.识记：各种艺术门类的特征；音乐艺术语言与表现手段及音乐艺术的发展与流派。

2.领会：不同艺术种类的核心内容；艺术分类方法、分类意义。

第三章 艺术创作

（一）学习目标

1. 一般了解：抽象思维与形象思维。

2. 一般掌握：艺术创作主体——艺术家所应具备哪些条件；理解认识艺术天地的培育、艺术气质的形成、艺术理想的实践；理解艺术感受、境遇、艺术灵感。

（二）考核内容

艺术创作的条件、艺术感受、境遇、艺术灵感的概念及艺术创作的主观因素与客观因素。

（三）考核要求

1.识记：艺术创作的条件、艺术感受生成的因素、艺术创作灵感和激情勃发中的境遇的驱使与心境的冲撞、艺术灵感的概念及产生所应具备的条件、艺术灵感、抽象思维、形象思维三者的关系。

第四章 艺术作品

（一）学习目标

1. 一般掌握：艺术流派的概念、类型及与艺术思潮之间的关系；艺术典型、艺术意境、艺术意蕴的概念；作品的审美体现于那些方面。作品表征中的艺术语言、艺术形象及艺术风格。

（二）考核内容

艺术语言、艺术形象及艺术风格、艺术流派、艺术思潮、艺术典型、艺术意境、艺术意蕴。

（三）考核要求

- 1.识记：艺术流派、艺术思潮、艺术典型、艺术意境、艺术意蕴的概念
- 2.领会：艺术语言、艺术形象及艺术风格的内容。

第五章 艺术鉴赏

（一）学习目标

1.一般掌握：艺术鉴赏的概念；艺术鉴赏清晰可循的规律；鉴赏的心理、鉴赏的过程；鉴赏的实现。

（二）考核内容

艺术鉴赏中的感知、联想、想象、情感、理解；艺术鉴赏的整个过程及鉴赏实现中对顿悟、共鸣、升华的理解。

（三）考核要求

- 1.识记：鉴赏的规律、方法及整个鉴赏过程。

三、考核方式

1.过程性评价：

过程性评价以学生答疑、课堂表现、课后作业等为主要内容，结合线上活动以及慕课学习情况进行综合评价，将考核结果与学习过程紧密结合。占总成绩的 30%。

2.终结性评价：

采用期末闭卷理论考试，从标准答案考核向非标转化答案考核的转化，出题形式以填空、选择、论述以及鉴赏等形式为主，突出引导学生思辨分析能力的提高，标准答案偏重于学生分析问题能力的评价。占总成绩的 50%。

四、成绩评定

平时成绩 20%（包括课堂出勤率、小组展示、课堂综合表现）；过程性评价 30%；终结性评价 50%。

五、考核结果分析反馈

通过线上线下多种渠道及时与学生沟通，反馈每章节教学情况、重点难点掌握情况、课堂接受效果等，定期分析大纲教学内容与专业人才培养目标的适应度，根据实际教学情况适当调整教学进度与方法，做好反馈意见的收集，持续改进教材教法，不断提高课堂教学效果。

运动解剖学考核大纲

Sports Anatomy Physiology

课程基本信息

课程编号：11092004

课程学时：56

课程学分：3.5

主撰人：李高华

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

运动解剖学课程密切联系体育教学与运动训练实践，阐述正常人体的形态结构、主要功能及其发生、发展的规律。是体育教育本科专业必修课中的运动人体科学类主干课程之一，属于形态学课程，通过该课程的学习培养学生运用上述理论知识指导体育教学工作的能力。

二、理论教学部分的考核目标

通过对本课程的学习，培养学生的辩证唯物主义世界观，学会用辩证的、唯物的观点去认识运动中的人体，认识各种客观事物。通过对本课程的学习，使体育专业的学生加深对体育技术动作、常用身体练习方法的理解。帮助学生掌握健身知识、提高技术水平、预防运动伤病。为从事体育教学、训练及健身指导工作进行储备和能力的培养。同时也为学习运动生理学、运动训练学、体育保健学奠定基础。

第一章 人体组成的结构基础

（一）学习目标

1. **一般了解**：细胞的形态、结构和细胞间质的概念及组成，上皮组织的结构特点、分类、分布与功能。
2. **一般掌握**：细胞膜和某些细胞器的结构，上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织的结构特点、分类、分布与功能。
3. **熟练掌握**：肌细胞、骨骼细胞和脂肪细胞的特征，不同组织功能的不同，肌组织和骨组织的功能。

（二）考核内容

使学生掌握上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织的一般结构、功能及其分布，肌细胞、骨骼细胞和脂肪细胞的特征。。

（三）考核要求

1. **识记**：细胞的形态、结构和细胞间质的概念及组成。
2. **领会**：细胞膜和某些细胞器的结构。

3. **应用：**肌细胞、骨骼细胞和脂肪细胞的特征。
4. **分析：**皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织的结构特点、分类、分布与功能。
5. **综合：**不同组织功能的不同，肌组织和骨组织的功能。
6. **评价：**能够利用所学知识点解释各器官系统的组成。

第二章 运动系统

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解骨、关节和肌肉的概念、分类、构造、理化特性和功能。
2. **一般掌握：**掌握骨骼的组成和标准，掌握关节的构造，肌肉的构造和工作术语。
3. **熟练掌握：**熟练掌握关节的组成、骨骼肌的起止点和功能，熟练掌握肌肉的工作条件。

（二）考核内容

上下肢骨骼、中轴骨、躯干骨的组成和表明结构和功能、肩关节、肘关节和腕关节；髋关节、膝关节和踝关节的结构特点和运动形式，主要上下肢肌肉、躯干肌肉的位置、起止点和功能。

（三）考核要求

1. **识记：**骨的分类、构造、理化特性和骨龄中轴骨、附肢骨的组成及表面结构、骨连结的概念、分类关节的结构、分类和运动。上肢的关节、下肢的关节、中轴骨的关节的结构特点和运动形式，肌肉的位置、形态和功能作用。
2. **领会：**骨的分类、构造、理化特性和骨龄；上肢骨、下肢骨、躯干骨各骨的形态结构、体表标志、影响关节运动幅度的因素，肌肉的起止点及其作用。
3. **应用：**骨在运动中的功能、关节和肌肉在运动中的功能。
4. **分析：**体育运动中骨骼关节肌肉的作用。
5. **综合：**体育运动对骨骼、关节和肌肉的影响。
6. **评价：**掌握环节运动的原动肌分析方法，动、静力性动作的分析方法。

第三章 消化系统

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解消化系统的组成。
2. **一般掌握：**掌握胃、小肠、肝的位置、形态、结构和主要功能。
3. **熟练掌握：**熟练小肠的结构、功能。

（二）考核内容

了解消化系统的组成；理解消化管和消化腺的位置、形态、结构和主要功能。掌握中空性器官和实质性器官的结构特点。熟练掌握消化系统的组成和基本功能，掌握消化管的组成和结构。

（三）考核要求

1. **识记：**消化系统的组成。
2. **领会：**消化管和消化腺的位置、形态、结构和主要功能。
3. **应用：**熟练掌握消化系统的组成和基本功能，掌握消化管的组成和结构。

4. **分析：**消化系统与运动的关系。
5. **综合：**体育运动对消化系统的影响。
6. **评价：**能够利用所学知识点解释运动对消化系统的影响。

第四章 呼吸系统

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解呼吸系统的组成。
2. **一般掌握：**肺、呼吸道位置、形态、结构和主要功能。
3. **熟练掌握：**肺的结构、功能。

（二）考核内容

了解呼吸系统的组成；理解肺、呼吸道的位置、形态、结构和主要功能。掌握实质性器官的结构特点、呼吸系统的组成。熟练掌握肺的位置、形态、结构和主要功能。

（三）考核要求

1. **识记：**呼吸系统的组成。
2. **领会：**肺、呼吸道的位置、形态、结构和主要功能。
3. **应用：**实质性器官的结构特点、呼吸系统的组成，熟练掌握肺的位置、形态、结构和主要功能。
4. **分析：**运动和呼吸系统的关系。
5. **综合：**体育运动对呼吸系统的影响。
6. **评价：**能够利用所学知识点解释运动和呼吸系统之间相互影响的过程。

第五章 泌尿系统

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解泌尿系统的组成。
2. **一般掌握：**掌握输尿管道、肾位置、形态、结构和主要功能。
3. **熟练掌握：**肾的位置、形态、结构及主要功能。

（二）考核内容

了解泌尿系统的组成；理解肾、输尿管、膀胱和尿道的位置、形态、结构及主要功能。简述肾的微细结构。肾单位的微细结构、功能、滤过屏障。

（三）考核要求

1. **识记：**泌尿系统的组成。
2. **领会：**肾、输尿管、膀胱和尿道的位置、形态、结构及主要功能。
3. **应用：**肾的微细结构。肾单位的微细结构、功能、滤过屏障。
4. **分析：**运动和泌尿系统的关系。
5. **综合：**体育运动对泌尿系统的影响。
6. **评价：**能够利用所学知识点解释运动和泌尿系统之间相互影响的关系以及酸碱平衡的保持。

第六章 生殖

（一）学习目标

1. **一般了解：**生殖系统的组成、结构特点。
2. **一般掌握：**男性、女性生殖器的构成。
3. **熟练掌握：**男性、女性的生理结构特点和运动的关系。

（二）考核内容

了解生殖系统的组成；理解女性、男性的解剖结构特点。

（三）考核要求

1. **识记：**生殖系统的组成、结构特点。
2. **领会：**男性、女性生殖器的构成。
3. **应用：**生殖系统与内分泌。
4. **分析：**运动和性激素之间的关系。
5. **综合：**熟练掌握体育运动男性女性的影响。
6. **评价：**能够利用所学知识点解释运动和性激素之间相互影响的关系。

第七章 脉管系统

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解脉管系统的组成。
2. **一般掌握：**掌握心脏的位置、形态、结构和主要功能。
3. **熟练掌握：**体育运动对心血管系统的影响。

（二）考核内容

了解心血管系统的组成；理解心脏、血管的位置、形态、结构及主要功能。掌握心的结构，主要动脉的分支分布，熟练掌握体育运动对心血管系统的影响。

（三）考核要求

1. **识记：**脉管系统的组成。
2. **领会：**心脏、血管的位置、形态、结构及主要功能。
3. **应用：**掌握心的结构，主要动脉的分支分布。
4. **分析：**运动和脉管系统的关系。
5. **综合：**熟练掌握体育运动对心血管系统的影响。
6. **评价：**运动对脉管系统的影响改变作用以及对心脏功能的评价。

第八章 神经系统

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解神经系统的组成。
2. **一般掌握：**掌握脊髓和脑的结构和功能。

3. **熟练掌握**：体育运动对神经系统的影响。

（二）考核内容

了解神经系统的组成；理解脊髓和脑的结构和功能。掌握以及脑神经、脊神经、内脏神经的结构和分布；一些感觉和运动的传导路径。熟练掌握体育运动对神经系统的影响。

（三）考核要求

1. **识记**：神经系统的组成。
2. **领会**：理解脊髓和脑的结构和功能。
3. **应用**：脑神经、脊神经、内脏神经的结构和分布。
4. **分析**：运动和神经系统的关系。
5. **综合**：熟练掌握体育运动对神经系统的影响。
6. **评价**：利用所学知识点解释神经是如何影响运动以及运动对神经的作用。

第九章 感觉器官

（一）学习目标

1. **一般了解**：感觉器和感受器的概念。
2. **一般掌握**：感受器的分类。简介视器、前庭蜗器。
3. **熟练掌握**：前庭蜗器、本体感受器的位置结构及功能特点。

（二）考核内容

了解感觉器官的组成；理解视器、前庭蜗器、本体感受器的位置结构及功能特点；掌握体育运动对感觉器的影响。

（三）考核要求

1. **识记**：感觉器和感受器的概念和组成。
2. **领会**：视器、前庭蜗器、本体感受器的位置结构及功能特点。
3. **应用**：感受器与体育运动中动作之间的关系。
4. **分析**：感觉器官在运动技术学习中的应用。
5. **综合**：熟练掌握体育运动对感觉器的影响。
6. **评价**：利用所学知识点解释本体感受器、前庭器官在运动中的重要作用。

第十章 内分泌系统

（一）学习目标

1. **一般了解**：内分泌系统的结构特点。
2. **一般掌握**：内分泌腺和内分泌组织的结构、分布及其主要功能。
3. **熟练掌握**：掌握体育运动对内分泌系统的影响。

（二）考核内容

了解内分泌系统的组成；理解视内分泌腺和内分泌组织的结构及功能特点；掌握体育运动对内分泌系统的影响。

（三）考核要求

1. **识记：**内分泌系统的结构特点。
2. **领会：**内分泌腺和内分泌组织的结构特点。
3. **应用：**内分泌腺和内分泌组织的功能特点。
4. **分析：**运动与内分泌的关系。
5. **综合：**熟练掌握体育运动对内分泌的影响。
6. **评价：**利用所学知识解释体液调控对人体生理机能的作用途径，以及激素对运动的影响。

三、实验部分的考核要求

考核实验成绩方式：实验报告批改结合平时实验过程中的表现。成绩评定：实验课考勤，实验报告的完成情况。

实验一：全身骨骼的观察

1. 掌握上肢骨的组成，形态以及骨性标志。
2. 掌握下肢骨的组成，形态以及骨性标志。
3. 掌握中轴骨的组成，形态以及骨性标志。

实验二：上下肢关节的观察

1. 掌握上肢关节的组成、类型以及功能。
2. 掌握下肢关节的组成、类型以及功能。

实验三：全身肌肉的观察

1. 掌握上肢主要肌肉名称、类型起止点和功能。
2. 掌握下肢主要肌肉名称、类型起止点和功能。
3. 掌握躯干主要肌肉名称、类型起止点和功能。

实验四：躯干骨及颅骨的连接观察

4. 掌握脊柱连结的方式，辅助结构，颅骨的连结形式。
5. 掌握中轴骨的连接及构成椎间关节的组成、类型以及功能。

四、考核方式

1. **结果性评价：**理论考试采用闭卷的形式；
2. **过程性评价：**平时成绩包括考勤，态度，线上网络课程学习情况统计性考核、期中小测验、微课采用线上教学评价，并计入考试总分。）
3. **考核实验成绩方式：**实验报告批改结合平时实验过程中的表现。成绩评定：实验课考勤，实验报告的完成情况。

五、成绩评定

1. 平时成绩的评价方法主要包括考勤，实验成绩，课堂表现，线上反馈教学过程，互动交流，作业评定等多元化评价方式，改变以往单一采用课堂考勤的方式来进行平时成绩的计算，占比 50%。
2. 期末成绩：闭卷考试占比 50%。

3. 最终成绩评价方法：百分制（考勤及课堂纪律占比 20%；课堂提问 10%、网络课程学习及实验占比 20%，期末考试占比 50%。）

六、考核结果分析反馈

课堂的表现分阶段给学生反馈，每一章节的内容学习效果通过网课线上交流实时进行评价，期末考试总成绩通过微信、学习通软件在学期末进行反馈，并给予分析总结性评价。另外，通过期末成绩反馈调查问卷，对学生成绩的结果进行分析总结，并提出改进措施。

运动生理学考核大纲

Sports Physiology

课程基本信息

课程编号: 11092014h

课程学时: 64

课程学分: 4

主撰人: 李高华

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

运动生理学是人体生理学的重要分支,以研究体育运动过程中人体各器官功能所发生的变化规律及机制为主要目标,是体育科学中一门重要的应用基础理论学科。作为体育学院社会体育和体育艺术专业的核心课程,运动生理学通过揭示体育运动对人体机能影响的规律及机理,阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

二、理论教学部分的考核目标

1. 要求学生掌握运动生理学的基本理论、基本概念和基础知识。
2. 掌握体育锻炼与运动训练的生理学原理。
3. 掌握人体各种生理指标的测试方法、原理及其应用评价。
4. 要理论联系实际,能够运用所学知识在实践当中解决实际问题。
5. 具备较好的基本操作技能和创造性思维的能力。

第一章 肌肉活动

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 细胞的生物电,肌肉特性,肌肉作为运动系统的一部分的作用。
2. **一般掌握:** 肌肉的物理特性、生理特性;理解肌肉的微细结构。
3. **熟练掌握:** 掌握肌肉收缩和舒张的原理;收缩与肌力形成之间的关系。

(二) 考核内容

肌肉理化特性,肌肉收缩和舒张的原理,肌纤维类型与运动能力。能够运用本节内容解释不同项目的选材。

(三) 考核要求

1. **识记:** 静息电位和动作电位的过程。
2. **领会:** 动作点位的发生和原理。
3. **应用:** 收缩与肌力形成之间的关系。
4. **分析:** 不同项目运动员的肌肉类型。

5. **综合**：掌握不同肌纤维类型的代谢特点；掌握不同项目的运动员和肌纤维的组成。

6. **评价**：能够利用所学知识点解释肌肉收缩的过程。

第二章 运动的能量代谢

（一）学习目标

1. **一般了解**：了解生物能量学的概念，理解 ATP 稳态和生成过程和物质来源。

2. **一般掌握**：掌握 ATP 的无氧和有氧生成过程。熟练掌握不同途径合成 ATP 的关系。

3. **熟练掌握**：熟练掌握不同途径合成 ATP 的关系，不同的运动项目或者强度对能量的要求；熟练掌握强度和运动能量代谢之间的关系。

（二）考核内容

ATP 的形成物质、过程和形式，基础代谢，运动状态下的能量代谢特点和异同。

（三）考核要求

1. **识记**：ATP 稳态和生成过程和物质来源；ATP 的无氧和有氧生成过程。

2. **领会**：有氧运动和无氧运动对能量代谢的要求。

3. **应用**：强度和运动能量代谢之间的关系。

4. **分析**：运动时能量代谢的规律。

5. **综合**：掌握不同的运动项目或者强度对能量的要求。

6. **评价**：能够利用所学知识点解释运动时能量代谢的规律。

第三章 神经系统的调节功能

（一）学习目标

1. **一般了解**：了解神经系统的基本概念。

2. **一般掌握**：理解突触传递的不同类型的分类方法；

3. **熟练掌握**：掌握神经系统的感觉分析功能、本体感觉的分析功能；

（二）考核内容

突触传递；神经系统的感觉分析功能；本体感觉的分析功能；不同的中枢对运动的调控。

（三）考核要求

1. **识记**：神经系统基本组件的一般功能及了解感觉分析功能。

2. **领会**：突触传递的不同类型的分类方法。

3. **应用**：不同的中枢对运动的调控。

4. **分析**：神经系统在调控动作中的功能。

5. **综合**：熟练应用各种反射在体育运动中的作用。

6. **评价**：能够利用所学知识点解释神经调控下的动作完成。

第四章 内分泌调节

（一）学习目标

1. **一般了解**：内分泌的概念。

2. **一般掌握**：主要内分泌腺和内分泌功能。
3. **熟练掌握**：主要内分泌腺的功能及和运动的关系。

（二）考核内容

内分泌的概念；内分泌器官的分类；各种内分泌激素的作用机制；激素对运动反应、适应和调节方式、过程。

（三）考核要求

1. **识记**：内分泌的概念；内分泌器官的分类。
2. **领会**：各种内分泌激素的作用机制。
3. **应用**：内分泌功能与运动。
4. **分析**：运动和内分泌的关系。
5. **综合**：激素对运动反应、适应和调节方式、过程。
6. **评价**：能够利用所学知识点解释运动和内分泌之间相互影响的过程。

第五章 免疫与运动

（一）学习目标

1. **一般了解**：免疫的概念。
2. **一般掌握**：免疫和运动的关系。
3. **熟练掌握**：运动造成免疫抑制的原因。

（二）考核内容

免疫的概念；理解免疫和运动的关系。运动造成免疫抑制的原因。

（三）考核要求

1. **识记**：免疫的概念。
2. **领会**：免疫和运动的关系。
3. **应用**：根据运动强度的大小来改善免疫力。
4. **分析**：运动和内分泌的关系。
5. **综合**：运动对免疫系统的影响机理。
6. **评价**：能够利用所学知识点解释运动和免疫之间相互影响的关系。

第六章 血液与运动

（一）学习目标

1. **一般了解**：血液的组成。
2. **一般掌握**：血液理化性质。
3. **熟练掌握**：血液中各种功能性成分、血液的运输和调节内环境的作用。

（二）考核内容

血液的概念；血液的组成；血液理化性质；血液中各种功能性成分；血液的运输和调节内环境的作用。

（三）考核要求

1. 识记：血液的概念；血液的组成；血液理化性质。
2. 领会：血液中各种功能性成分。
3. 应用：血液的运输和调节内环境的作用。
4. 分析：运动和血液的关系。
5. 综合：运动改善血液成分的影响。
6. 评价：运动对有形成分的影响改变作用；运动对红细胞、血红蛋白的影响。

第七章 呼吸与运动

（一）学习目标

1. 一般了解：呼吸的概念。
2. 一般掌握：肺通气的原理，呼吸过程。
3. 熟练掌握：呼吸运动的调节和肺通气功能对运动的适应。

（二）考核内容

呼吸的概念；肺通气功能的评定方法；气体交换的原理和过程；呼吸运动的调节和肺通气功能对运动的适应。

（三）考核要求

1. 识记：呼吸的概念；肺通气功能的评定方法。
2. 领会：气体交换的原理和过程。
3. 应用：胸内压与体育运动，呼吸和体育运动动作。
4. 分析：运动和呼吸的关系。
5. 综合：呼吸运动的调节和肺通气功能对运动的适应。
6. 评价：运动对呼吸的影响改变作用以及呼吸对运动的影响。

第八章 血液循环与运动

（一）学习目标

1. 一般了解：心脏的生理特、心动周期和心功能；血管的生理及循环。
2. 一般掌握：心血管活动调节的方式和运动对心血管功能的改变。
3. 熟练掌握：心脏泵血功能的评价方法和内容；影响动脉血压的因素；运动训练对心血管结构和功能的改善。

（二）考核内容

心脏的生理特、心动周期和心功能；血管的生理及循环。心血管活动调节的方式和运动对心血管功能的改变。心血管活动调节的神经支配和体液因素；运动训练对心血管结构和功能的改善。

（三）考核要求

1. 识记：心脏的生理特、心动周期和心功能；血管的生理及循环。

2. **领会：**心血管活动调节的方式和运动对心血管功能的改变。
3. **应用：**心血管活动调节的神经支配和体液因素。
4. **分析：**运动和血液循环的关系。
5. **综合：**运动训练对心血管结构和功能的改善。
6. **评价：**利用所学知识点解释运动对心血管的改善作用，对心脏的功能进行评价。

第九章 消化、吸收与排泄

（一）学习目标

1. **一般了解：**消化、吸收和排泄过程，酸碱平衡的概念。
2. **一般掌握：**酸碱平衡的调节物质
3. **熟练掌握：**运动时机体调节酸碱平衡的规律以及缓冲物质。

（二）考核内容

酸碱平衡的概念，掌握酸碱平衡的调节物质。肾脏在调节酸碱平衡中的作用；运动时机体调节酸碱平衡的规律以及缓冲物质。

（三）考核要求

1. **识记：**消化、吸收和排泄过程，酸碱平衡的概念，酸碱平衡的概念。
2. **领会：**心血管活动调节的方式和运动对心血管功能的改变。
3. **应用：**酸碱平衡的调节物质。
4. **分析：**运动时机体调节酸碱平衡的规律以及缓冲物质。
5. **综合：**肾脏在调节酸碱平衡中的作用。
6. **评价：**利用所学知识点解释运动过程中酸碱平衡。

第十章 身体素质

（一）学习目标

1. **一般了解：**肌肉力量的概念分类，速度素质的概念；无氧、有氧耐力的概念分类；平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的概念分类；
2. **一般掌握：**影响肌肉力量的生理学因素，速度素质的生理学原理；影响无氧、有氧耐力的生理学因素，无氧、有氧耐力素质的生理学原理；平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质，影响的生理学因素；平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质，影响的生理学因素；
3. **熟练掌握：**肌肉力量的训练原则和方法，速度素质的评价；无氧、有氧耐力的训练原则和方法，评价；平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的训练原则和方法。

（二）考核内容

肌肉力量的生理学基础，掌握训练方法；正确检测和评价肌肉力量。肌肉力量的训练方法和评价方法和手段。了解有氧的概念，有氧工作能力的组成，影响有氧工作能力的因素和差异；有氧耐力训练的最新科学方法和有氧耐力的检测评价手段。了解无氧的概念；理解无氧工作能力的组成；掌握影响速度的因素和差异；熟练掌握乳酸能力、非乳酸能力、发展无氧耐力的训练方法。

了解各种身体素质的概念；理解身体素质的解剖学生理学基础；掌握发展各种身体素质的训练方法；熟练掌握身体素质的训练和测评。

（三）考核要求

1. **识记：**肌肉力量的生理学基础；有氧的概念，有氧工作能力的组成；各种身体素质的概念。。
2. **领会：**检测和评价肌肉力量；影响有氧工作能力的因素和差异；有氧、无氧耐力训练的最新科学方法；身体素质的解剖学生理学基础。
3. **应用：**掌握训练方法；有氧、无氧耐力训练的最新科学方法；发展各种身体素质的训练方法。
4. **分析：**肌肉力量素质的重要性和基础性，有氧、无氧耐力的原理。
5. **综合：**肌肉力量的训练方法和评价方法和手段；有氧、无氧耐力的检测评价手段；熟练掌握身体素质的训练和测评。
6. **评价：**利用所学知识点解释力量的生理学本质；有氧无氧耐力的评价方法，训练手段，测评平衡、灵敏、柔韧与协调这几种素质的训练原则和方法。

第十一章 运动与身体机能变化

（一）学习目标

1. **一般了解：**赛前状态、工作状态及稳定状态的概念。
2. **一般掌握：**各个状态的生理基础。
3. **熟练掌握：**影响人体机能状态变化的因素和生理基础。

（二）考核内容

了解赛前状态、工作状态及稳定状态的概念；理解准备活动的生理作用；掌握进入工作状态的生理学原因和判定真假稳定工作状态的关键；熟练掌握极点和第二次呼吸发生的原理，疲劳和恢复的原理，尖峰训练的方法。

（三）考核要求

1. **识记：**赛前状态、工作状态及稳定状态的概念。
2. **领会：**理解准备活动的生理作用，运动性疲劳的原因。
3. **应用：**熟练掌握极点和第二次呼吸发生的原理。
4. **分析：**运动疲劳的生理学原理以及如何克服。
5. **综合：**掌握进入工作状态的生理学原因和判定真假稳定工作状态的关键，运动性疲劳的恢复方法。
6. **评价：**利用所学知识点解释运动过程中疲劳发生的原因，以及如何进行疲劳的恢复，尖峰状态训练的原理。

第十二章 运动技能的学习

（一）学习目标

1. **一般了解：**学习的概念和形式。

2. **一般掌握**: 运动技能的形成过程分阶段进行。
3. **熟练掌握**: 运动技能学习过程中的生理学问题。

（二）考核内容

了解学习的概念和形式；理解运动技能的形成过程分阶段进行；掌握运动技能学习过程中的生理学问题。

（三）考核要求

1. **识记**: 学习的概念。
2. **领会**: 运动技能的形成过程分阶段进行。
3. **应用**: 掌握运动技能学习过程中的生理学问题。
4. **分析**: 运动技能学习的快慢与神经系统之间的联系。
5. **综合**: 运动技能的学习过程特点与体育教学、运动训练的联系。
6. **评价**: 利用所学知识点解释运动技能的形成过程，利用本章内容进行技术上的学习和教学。

第十三章 年龄性别与运动

（一）学习目标

1. **一般了解**: 性别、年龄等因素与运动的关系。
2. **一般掌握**: 不同性别、年龄人群运动的强度、时间和运动方案的不同。
3. **熟练掌握**: 具体的人群的运动方式和注意事项；熟练掌握不同人群的运动健身处方的制定。

（二）考核内容

了解不同年龄、性别人群的生理特点；理解不同性别、年龄人群运动的强度、时间和运动方案的不同；掌握具体的人群的运动方式和注意事项；熟练掌握不同人群的运动健身处方的制定。

（三）考核要求

1. **识记**: 性别、年龄等因素与运动的关系。
2. **领会**: 不同年龄、性别人群的生理特点。
3. **应用**: 不同性别、年龄人群运动的强度、时间和运动方案的不同。
4. **分析**: 运动处方的制定与年龄、性别因素的关系。
5. **综合**: 具体的人群的运动方式和注意事项；熟练掌握不同人群的运动健身处方的制定。
6. **评价**: 利用所学知识点为不同性别和年龄的人制订相应的运动处方，并解释相关的原理。

第十四章 肥胖、体重控制与运动处方

（一）学习目标

1. **一般了解**: 肥胖、运动处方的概念。
2. **一般掌握**: 运动处方的内容和制定原则。
3. **熟练掌握**: 常见的减肥、增肌、塑形等运动处方的制定方法和实施。

（二）考核内容

了解肥胖的概念及对人体的重要意义；理解运动处方的概念；掌握运动处方的内容和制定原则；熟练掌握常见的减肥、增肌、塑形等运动处方的制定方法和实施。

（三）考核要求

1. **识记：**肥胖的概念，以及脂肪对人体的重要意义。
2. **领会：**理解运动处方的概念。
3. **应用：**判断肥胖的标准，进行科学减肥的方案制订。
4. **分析：**掌握运动处方的内容和制定原则。
5. **综合：**熟练掌握常见的减肥、增肌、塑形等运动处方的制定方法和实施。
6. **评价：**利用所学知识点为不同性别和年龄的人制订减肥运动处方，并解释相关的原理。

第十五章 运动与环境

（一）学习目标

1. **一般了解：**环境的概念。
2. **一般掌握：**运动环境给机体带来的生理反应。
3. **熟练掌握：**掌握身体在运动训练或比赛中如何更快更好的去适应环境。

（二）考核内容

了解常见运动环境的特点；理解运动环境给机体带来的生理反应；掌握身体在运动训练或比赛中如何更快更好的去适应环境。

（三）考核要求

1. **识记：**环境的概念。
2. **领会：**不同运动环境下的生理反应及如何适应。
3. **应用：**各种训练和比赛环境的服习。
4. **分析：**生物节律和运动的关系。
5. **综合：**身体在运动训练或比赛中如何更快更好的去适应环境。
6. **评价：**利用所学知识点进行不同环境下的适应性训练，更好的进行不同环境下的服习和训练。

三、实验部分的考核要求

考核实验成绩方式：实验报告批改结合平时实验过程中的表现。成绩评定：实验课考勤，实验报告的完成情况。

实验一：人体在安静及运动后血压的测定

4. 掌握心率的测定方法分类和原理。
5. 掌握动脉血压的测量原理、测量部位和血压计的基本结构与使用方法。
6. 掌握运动与心率、血压的变化及其测量评价意义。

实验二：肺通气功能的测定

3. 掌握测量肺活量和最大通气量的呼吸方法和注意事项。

4. 掌握肺活量和最大通气量的意义，肺容量组成成分的关系和不同训练水平者肺通气功能的差别。

实验三：运动对血乳酸的影响

6. 掌握血乳酸产生的过程和原因。
7. 掌握使用血乳酸仪测定血乳酸的方法，并对血乳酸的指标进行无氧能力评价。

实验四：血红蛋白的测定

8. 掌握血红蛋白的生理学意义。
9. 掌握使用血红蛋白仪测定血红蛋白的方法，并对血红蛋白指标进行有氧运动能力评价。

四、考核方式

1. 考试方法：（理论考试采用闭卷的形式；）

2. 过程性评价：（平时成绩包括考勤，态度，线上通过网络课程、微课采用线上教学评价，并计入考试总分。）

3. 考核实验成绩方式：实验报告批改结合平时实验过程中的表现。成绩评定：实验课考勤，实验报告的完成情况。

五、成绩评定

1. 平时成绩的评价方法主要包括考勤，实验成绩，课堂表现，线上反馈教学过程，互动交流，作业评定等多元化评价方式，改变以往单一采用课堂考勤的方式来进行平时成绩的计算，占比 50%。

2. 期末成绩：闭卷考试占比 50%。

3. 最终成绩评价方法：百分制（考勤及课堂纪律占比 20%；课堂提问 10%、网络课程学习及实验占比 20%，期末考试占比 50%。）

六、考核结果分析反馈

课堂的表现分阶段给学生反馈，每一章节的内容学习效果通过网课线上交流实时进行评价，期末考试总成绩通过微信、学习通软件在学期末进行反馈，并给予分析总结性评价。

运动训练学考核大纲

(sports training science text program)

课程基本信息

课程编号: 11092007

课程学时: 40

课程学分: 2

主撰人: 王志广

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

运动训练学是在研究和总结训练实践经验的基础上,运用其它有关学科的基本原理,阐明运动训练过程普遍规律的一门课程,它系统地阐明了运动训练的目的、任务、训练原则、训练的基本内容、方法、训练过程的结构、组织、控制计划的安排、以及对教练员和运动员的要求等。

二、理论教学部分的考核目标

了解国内外运动训练学发展的现状和趋势,把握运动训练基本原则,掌握运动训练的基本理论,熟练掌握不同竞技能力的运动训练方法,结合实际情况灵活制定训练计划。

第一章 运动训练与运动训练学

(一) 学习目标

- 1、**一般了解**: 竞技体育的概念、构成与基本特点、竞技体育的现代社会价值。
- 2、**一般掌握**: 运动训练的基本特点。
- 3、**熟练掌握**: 运动训练的概念、目的、任务,运动训练的内容。

(二) 考核内容

竞技体育的概念、构成与基本特点、竞技体育的现代社会价值、运动员竞技能力及其构成因素。

(三) 考核要求

- 1、**识记**: 运动训练、运动训练学、竞技体育的定义。
- 2、**领会**: 运动训练的基本特点。
- 3、**应用**: 运动训练和运动训练学的区别。
- 4、**分析**: 理解竞技体育和运动训练的关系
- 5、**综合**: 运动训练学理论在国内的发展概述与理论成果
- 6、**评价**: 运动训练学理论发展方向与前景

第二章 运动训练学理论的主体构成

（一）学习目标

1. **一般了解**：运动成绩的定义。
2. **一般掌握**：运动成绩的决定因素，运动负荷的定义，训练计划。
3. **熟练掌握**：运动员竞技能力释义及其构成因素，训练方法，负荷强度和负荷量之间的关系，运动负荷的科学控制。

（二）考核知识点

竞技能力的释义及构成因素，运动训练负荷，训练方法，训练计划。

（三）考核要求

- 1、**识记**：运动成绩和竞技能力的释义。
- 2、**领会**：决定运动成绩的因素。
- 3、**应用**：竞技能力与相似概念的区别。
- 4、**分析**：优秀运动员竞技能力模型的构建。
- 5、**综合**：训练负荷的设定与计算。
- 6、**评价**：不同训练方法如何设定训练负荷。

第三章 运动训练的基本原则

（一）学习目标

- 1、 **一般了解**：每个运动训练原则的释义。
- 2、 **一般掌握**：每个运动训练科学基础和训练学要点。
- 3、 **熟练掌握**：各原则在运动训练中的应用。

（二）考核内容

运动训练原则的释义、运动原则的训练学要点。

（三）考核要求

- 1、**识记**：每个运动训练原则的释义。
- 2、**领会**：每个运动训练科学基础和训练学要点。
- 3、**应用**：结合自身专项运动项目选取最重要的三项运动训练原则。
- 4、**分析**：运动训练原则之间的关系。
- 5、**综合**：训练原则在具体训练中的体现。
- 6、**评价**：探讨中国足球运动是否遵循了运动训练原则？运动训练原则拓展讨论

第四章 运动员体能及其训练

（一）学习目标

1. **一般了解**：体能训练的意义。
2. **一般掌握**：运动训练中运动员体能及其构成。

3. **熟练掌握**：各项体能训练的基本方法与要求。

（二）考核内容

运动员体能及其构成、运动员体能训练的具体内容包括那些，运动员力量、速度和耐力能力的运动训练方法和基本要求。

（三）考核要求

- 1、**识记**：运动员体能及其构成。
- 2、**领会**：体能训练的作用意义。
- 3、**应用**：业余训练体能训练注意事项。
- 4、**分析**：力量训练在体能训练中的重要作用？
- 5、**综合**：体能的构成，体能训练的基本要求。
- 6、**评价**：体能训练为什么在社会中越来越受到广泛重视？

第五章 运动员技术能力及其训练

（一）学习目标

- 1、**一般了解**：运动技术的原理。
- 2、**一般掌握**：动作要素与技术结构。认识影响运动技术的要素有主体因素和客体因素。
- 3、**熟练掌握**：技术训练的常用方法的价值取向及其要求。

（二）考核内容

技术训练方法的运用与基本要求。

（三）考核要求

- 1、**识记**：技术训练的常用方法。
- 2、**领会**：影响运动技术的要素有主体因素和客体因素。
- 3、**应用**：选取自我训练时最常用的训练方法。
- 4、**分析**：各种技术训练方法的关系。
- 5、**综合**：多种训练方法在训练中的组合应用。
- 6、**评价**：运动技术的演进与训练方法的发展。

第六章 运动员战术能力及其训练

（一）学习目标

- 1、**一般了解**：竞技战术与运动员战术能力的关系。
- 2、**一般掌握**：战术的训练方法。
- 3、**熟练掌握**：战术方案制定学会文字表达，领会战术训练的基本要求。

（二）考核内容

战术方案的制定，战术训练方法。

（三）考核要求

- 1、识记：竞技战术概念、竞技战术的构成、战术能力。
- 2、领会：战术方案的基本内容、制定战术方案的注意事项。
- 3、应用：篮球比赛常用战术分析。
- 4、分析：体育比赛经典战术应用案例分析。
- 5、综合：面对不同实际情况下战术方案的制定。
- 6、评价：竞技战术的演进与训练方法的发展。

第七章 运动员心理能力及其训练

（一）学习目标

- 1、一般了解：心理能力释义。
- 2、一般掌握：心理训练的内容与特点。
- 3、熟练掌握：常用心理训练方法。

（二）考核内容

心理能力常用训练方法，意志品质。

（三）考核要求

- 1、识记：常见心理训练的方法。
- 2、领会：不同心理技能训练的训练程序、作用机理。
- 3、应用：如何进行目标设置。
- 4、分析：心理技能训练的应用。
- 5、综合：运动常见心理问题及解决办法。
- 6、评价：日常训练中有机融合心理训练的作用与意义。

第八章 运动员知识能力及其训练

（一）学习目标

- 1、一般了解：知识能力释义。
- 2、一般掌握：知识训练的内容与特点。
- 3、熟练掌握：常用知识能力获取与应用。

（二）考核内容

如何提高运动员运用知识的水平。

（三）考核要求

- 1、识记：运动知识能力释义。
- 2、领会：运动知识的构成。
- 3、应用：运动知识的获取与应用。

- 4、分析：运动知识训练在运动训练中的重要意义。
- 5、综合：运动员知识能力的培养
- 6、评价：高水平运动员运动知识能力评析

第九章：运动员多年训练的计划与组织

（一）学习目标

- 1、一般了解：多年训练计划的必要性。
- 2、一般掌握：区间性多年训练计划与全程性多年训练过程有机的衔接。
- 3、熟练掌握：多年运动训练计划结构、组织及控制方法。

（二）考核内容

多年训练计划的阶段划分与制定，多年训练计划的负荷安排。

（三）考核要求

- 1、识记：全程性多年训练过程的阶段划分、年龄特征及负荷特点。
- 2、领会：基础、专项提高与最佳竞技、竞技保持训练阶段的年龄、负荷、竞赛特征。
- 3、应用：全程性多年训练的阶段划分。
- 4、分析：全程性多年训练计划与区间性多年训练计划的异同
- 5、综合：为自己设计大学期间的多年训练计划。
- 6、评价：我国不同运动项目多年训练计划效果的差异

第十一章 运动员年度训练的计划与组织

（一）学习目标

- 1、一般了解：年度训练计划的必要性。
- 2、一般掌握：掌握年度计划的负荷特点。
- 3、熟练掌握：年度运动训练计划结构、组织及控制方法。

（二）考核内容

年度训练计划制定。

（三）考核要求

- 1、识记：赛前中短期集训，年度训练用表。
- 2、领会：年度训练中的周期安排。
- 3、应用：年度训练过程比赛系列及负荷的动态变化。
- 4、分析：大周期训练与中短期集训的异同。
- 5、综合：为自己设计大学期间的年度训练计划。
- 6、评价：马特维也夫周期训练理论的局限与不足

第十二章 训练周课过程的计划与组织

（一）学习目标

- 1、**一般了解**：周课训练计划的必要性。
- 2、**一般掌握**：掌握周课计划的负荷特点。
- 3、**熟练掌握**：周课运动训练计划结构、组织及控制方法。

（二）考核内容

周课训练计划制定。

（三）考核要求

- 1、**识记**：周课训练计划的类型、任务、内容与负荷特点。
- 2、**领会**：周课训练计划的一般格式。
- 3、**应用**：训练课的不同种类及特点、训练课的结构、训练课的负荷量度。
- 4、**分析**：训练课与体育课之间的异同。
- 5、**综合**：为自己设计大学期间的周训练计划。
- 6、**评价**：不同周训练负荷模型之间的差别与实际应用情况。

三、考试方式

期末闭卷考试，卷面 100 分。

四、成绩评定

1、平时成绩的评价方法：考勤 15 分。请假、迟到、早退 1 次扣 2 分，旷课 1 次扣 4 分，15 封顶。课堂提问 5 分，按 5、4、3、2、1 五级给分。

2、最终成绩的评价方法：总成绩=平时分 20%+期末 80%。期末闭卷考试，卷面 100 分。卷面考题类型有填空（25 分）、选择（10 分）、名词解释（15 分）、简答题（30 分）、论述题（20 分）。

五、考核结果分析反馈

学校教务网上录入和提交学生课程最终成绩，填写学生考核成绩分析表，并上报学院和学校教务处，通过面谈、网络平台等形式反馈给学生，指导、鼓励学生学习，并完成学业。

音乐理论基础考核大纲

Music Theory Foundation

课程基本信息

课程编号: 11102027

课程学时: 32

课程学分: 2.0

主撰人: 戚亚薇

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

音乐理论基础是舞蹈表演专业学生应该重点学习的一门基础类课程。该课程是舞蹈表演专业的学生掌握音乐基础知识的必要途径,是学习其他专业课的基础;该课程与舞蹈编创、中国民族民间舞、芭蕾舞基训、现代舞基训等课程相互促进、协调发展。该课程主要以诠释各类概念术语为主,包括识谱记谱、节奏、节拍、旋律等诸多方面的理论知识,同时将所学知识运用到实际创作和表演实践中去,提升舞蹈编创、舞蹈表演的能力,增强学生的艺术素养,从而对舞蹈的艺术内涵进行有效表达。

二、理论教学部分的考核目标

本课程的考核目标是:了解学生通过本课程的学习,掌握本课程基本理论,基础知识的状况,分析问题,解决问题的能力,以及科学的思维方法运用能力,促进学生复习,巩固所学的知识。

第一章 乐音体系

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 了解音所具有的物理属性;理解音的物理属性所具有的文化内涵;
2. **一般掌握:** 掌握有关“乐音体系”问题的一些基本概念;
3. **熟练掌握:** 熟练掌握分辨一些常见乐器的音色;了解乐音体系的意义;理解字母体系和唱名体系的区别;掌握全、半音的基本概念;熟练掌握分辨在钢琴键盘上基本音级和变化音级的位置;

(二) 考核内容

1. 音的属性及决定因素。
2. 乐音体系。
3. 音级、音名、唱名。
4. 音组。

(三) 考核要求

1. 音的基本性质以及乐音体系中相关的基本概念。
2. 音的分组标记方法。
3. 音组的标记方法。

4.根据音组标记确定该音在钢琴上的位置。

第二章 音律

（一）学习目标

1. **一般了解：**了解标准音、中央 C 等概念形成的基本原理；理解变化半音和自然半音、变化全音和自然全音之间的关系。

2. **一般掌握：**掌握标准音、中央 C、自然半音、变化半音、自然全音、变化全音的概念。

3. **熟练掌握：**熟练掌握分辨各音的等音；

（二）考核内容

1.标准音、中央 C、自然半音、变化半音、自然全音、变化全音。

2.变化半音和自然半音的差异。

3.变化全音和自然全音的差异。

4.全音、半音。

5.等音。

（三）考核要求

1.标准音、中央 C、自然半音、变化半音、自然全音、变化全音的概念。

2.变化半音和自然半音的差异；变化全音和自然全音的差异。

3.能够写出具体某音的等音。

4.判断钢琴上各键的基本音级及对应的等音。

第三章 记谱法

（一）学习目标

1. **一般了解：**音乐发展历程产生的不同记谱法，记谱法的类别。

2. **一般掌握：**分辨常见的记谱法；常见记谱法的特点与区别。

3. **熟练掌握：**熟练五线谱、简谱的记谱方法；

（二）考核内容

1.五线谱的记谱方法。

2.简谱的记谱方法。

3.基本音符、附点音符、特殊时值音符的记录方式。

4.休止符与其他常用记号。

（三）考核要求

1.掌握基本的简谱、五线谱的记谱方法。

2.熟练应用各种常用记号。

第四章 节奏节拍

（一）学习目标

1. **一般了解：**理解节奏与节拍在学习音乐基础理论中的重要意义。

2. **一般掌握**：学习节奏、节拍、节奏型的概念。

3. **熟练掌握**：理解节奏和节拍在概念上的差别，掌握常见的节奏型；音乐的速度、力度；连音符、切分音。

（二）考核内容

- 1.节奏、节拍。
- 2.各种拍子的音值组合法。
- 3.音乐的速度、力度。
- 4.连音符、切分音。

（三）考核要求

- 1.节奏、节拍的概念。
- 2.掌握各种拍子的划分方法。
- 3.音值组合法的基本规则。

第五章 乐谱的正确写法

（一）学习目标

1. **一般了解**：了解记谱法与艺术创作的关系。
2. **一般掌握**：五线谱和简谱两种常见记谱法的联系。
3. **熟练掌握**：学习乐谱的书写格式，能够掌握相同旋律的五线谱和简谱两种记法。

（二）考核内容

- 1.五线谱和简谱记谱的联系。
- 2.正确记谱的要素。
- 3.相同旋律的五线谱和简谱两种记法。

（三）考核要求

- 1.用简谱、五线谱记录旋律。
- 2.实现简谱与五线谱之间的相互转换。

三、考核方式

过程性评价考核方式：自评、互评和师评相结合，自评为主。主要考查学生的出勤、笔记、作业。每学期笔记、作业上交检查不少于4次。

终结性评价考核方式：期末闭卷考试，每学期一次。

四、成绩评定

- 1.平时成绩：出勤率50%，缺勤一次扣5分；笔记和课后作业完成情况50%，缺一次笔记或作业扣10分。
- 2.期末成绩：闭卷考试；占总成绩的70%音乐基础理论各知识点。
- 3.综合成绩： $100 \times 30\% + 100 \times 70\%$

五、考核结果分析反馈

1. 考核结果通过教务平台、学习通等渠道进行线上反馈。
2. 建立师生双向多元反馈机制，结合课堂反馈和课后作业完成情况及时调整教学进度；考试结束后做好试卷分析，进一步了解学生学习规律和对知识点尤其是重难点的理解和掌握情况。

教育学考核大纲

Pedagogy

课程基本信息

课程编号：1092002

课程学时：40

课程学分：2

主撰人：王宏涛

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

本课程是社会体育专业学生必修课程。通过教育学教学，使学生掌握从事中学教育、教学工作必备的教育基础理论知识，逐步树立正确、科学的教育观，初步形成运用所学理论知识解决中学教育、教学实践问题的能力和研究中学教育、教学的能力。使学生掌握从事教育工作的教育基础理论知识和基本技能。使学生逐步树立辩证唯物主义和历史唯物主义的教育思想和观点，并能识别常见的错误的教育思想观点和做法。培养学生自觉地运用教育理论于中学教育、教学实践的能力。培养学生研究中学教育实践和理论的兴趣和基本能力，不断更新教育观念，激发他们投入中学教育、教学改革积极愿望和热情。

二、理论教学部分的考核目标

主要考核学生对教育学课程的基本概念、基本理论与方法的掌握情况，以及应用理论分析和解决实际问题的能力，目标是测试考生对教育学课程的基础知识的掌握程度和应用相关知识进行训练实践的能力。

绪论 教育学及其发展

（一）学习目标

1. 一般了解：教育学及其研究对象
2. 一般掌握：作为一种特殊研究对象的学校教育
3. 熟练掌握：教育学的产生和发展

（二）考核内容

教育学及其研究对象

（三）考核要求

1. 识记：教育的词源和定义，教育的本质。
2. 领会：教育的要素与形态
3. 应用：学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义的思想方法
4. 分析：教育的起源、发展和演进史
5. 综合：改革开放以来中国教育理论的发展
6. 评价：马克思主义在我们学习和研究教育学过程中的指导作用

第一章 教育及其本质

（一）学习目标

1. 一般了解：教育及其研究对象
2. 一般掌握：教育的产生与发展
3. 熟练掌握：教育的要素与形态

（二）考核内容

教育的概念

（三）考核要求

1. 识记：教育的词源和定义，教育的本质。
2. 领会：教育的要素与形态
3. 应用：教育和教育学研究的对象和学科特征
4. 分析：教育的起源、发展和演进史
5. 综合：改革开放以来中国教育理论的发展
6. 评价：教育的主要形态在社会活动中在作用

第二章 教育与社会发展

（一）学习目标

1. 一般了解：社会对教育发展的影响
2. 一般掌握：社会各个因素对教育发展的影响
3. 熟练掌握：教育在社会主义现代化建设中的地位与作用

（二）考核内容

社会对教育发展的影响

（三）考核要求

1. 识记：生产力对教育的影响
2. 领会：教育在社会主义现代化建设中的地位与作用
3. 应用：育对社会发展的促进功能
4. 分析：教育为社会主义现代化建设服务
5. 综合：教育的文化功能
6. 评价：文化对教育的影响

第三章 教育与人的发展

（一）学习目标

1. 一般了解：人的身心发展的内涵及特征
2. 一般掌握：人的身心发展及其影响因素
3. 熟练掌握：教育促进个体社会化与个性化的关系

（二）考核内容

社会对教育发展的影响

（三）考核要求

1. 识记：人的身心发展的内涵及特征
2. 领会：影响人的身心发展的主要因素
3. 应用：教育促进个体个性化的功能
4. 分析：教育为社会主义现代化建设服务
5. 综合：“育人为本”作为教育工作的根本要求
6. 评价：把学生作为教育活动和发展的主体坚持教育创新

第四章 教育目的

（一）学习目标

1. 一般了解：教育目的的内涵
2. 一般掌握：我国教育目的的理论基础
3. 熟练掌握：马克思主义人的全面发展学说

（二）考核内容

马克思主义人的全面发展学说

（三）考核要求

1. 识记：教育目的概述
2. 领会：教育目的的社会基础
3. 应用：马克思主义教育与生产劳动相结合的理论
4. 分析：素质教育的提出与发展
5. 综合：素质教育的内涵
6. 评价：创新人才的培养

第五章 人的全面发展教育

（一）学习目标

1. 一般了解：美育和劳动教育的内涵和意义
2. 一般掌握：体育的内涵和意义
3. 熟练掌握：德育和智育的内涵和意义

（二）考核内容

德育和智育的目标及内容

（三）考核要求

1. 识记：五育的内涵
2. 领会：人的全面发展教育的意义
3. 应用：五育的培养
4. 分析：五育并举的意义

5. 综合：五育培养的方式与方法

6. 评价：人的全面发展教育

第六章 学校教育制度

（一）学习目标

1. 一般了解：学校的形成与发展

2. 一般掌握：现代学校教育制度

3. 熟练掌握：学校教育制度的改革

（二）考核内容

现代学校的基本职能

（三）考核要求

1. 识记：学校的产生

2. 领会：学校教育制度的内涵

3. 应用：现代学校的基本职能

4. 分析：我国的学校制度

5. 综合：学校教育制度改革趋势

6. 评价：我国的学校教育改革

第七章 课程

（一）学习目标

1. 一般了解：课程的概念

2. 一般掌握：课程开发

3. 熟练掌握：课程实施与课程评价

（二）考核内容

我国的基础教育课程改革

（三）考核要求

1. 识记：课程的类型

2. 领会：课程计划、课程标准与教科书

3. 应用：课程内容的选择与组织

4. 分析：当代世界课程改革的趋势

5. 综合：我国的基础教育课程改革

6. 评价：课程实施与课程评价

第八章 教学

（一）学习目标

1. 一般了解：教学的基本内涵

2. 一般掌握：教学实施
3. 熟练掌握：教学理论与规律

（二）考核内容

教学组织形式

（三）考核要求

1. 识记：教学的主要作用
2. 领会：教学的基本任务
3. 应用：教学要素、过程及其规律
4. 分析：教学评价
5. 综合：教学方法
6. 评价：我国中小学教学改革的发展趋势

第九章 教师与学生

（一）学习目标

1. 一般了解：教师的专业发展
2. 一般掌握：教师与学生的关系
3. 熟练掌握：学生在教育过程中的地位

（二）考核内容

班主任的任务与职责

（三）考核要求

1. 识记：教师职业与教师角色
2. 领会：教师与学生的关系
3. 应用：学生身心发展的特点
4. 分析：学生的权利与义务
5. 综合：学生在教育过程中的地位
6. 评价：班主任的任务与职责

第十章 教育科学研究

（一）学习目标

1. 一般了解：
2. 一般掌握：
3. 熟练掌握：

（二）考核内容

常用的研究方法

（三）考核要求

1. 识记：教师开展教育科研的意义

- 2. 领会：教师开展教育科研的类型
- 3. 应用：教师开展教育科研的导向
- 4. 分析：教育科研过程
- 5. 综合：论文撰写
- 6. 评价：常用的研究方法

三、实验、实习教学部分的考核要求

1. 实验课为单独设课。开课后，任课教师需向学生讲清课程的性质、任务、要求、课程安排和进度、考核内容、考察纪律等。

2. 课程为基础性实践，以实地调查大众体育的参与情况、健身房情况及健身设施的配置情况，调查前学生必须进行充分准备。

3. 调查 15 人 1 组，在规定的时间内，由学生独立完成，出现问题，教师要引导学生独立分析、解决。

4. 调查前师生共同进行调查方案设计，调查过程中认真做好实践情况记录，实践后完成调查报告。

根据考勤与调查报告完成情况记分，满分10分，作为平时成绩。

四、考核方式

本课程设置多元丰富的过程性考核评价办法，过程性考核评价包含课程学习、阶段测评、综合测评、课堂表现、实验实践等多元考核环节，将考核结果与学习过程紧密结合。结果性考核应注意从标准答案考核向非标转化答案考核的转化。拓宽课程考核评价的广度，加强对学生课堂内外，线上线下的考核评价；挖掘课程考核评价的深度，加强研究型、项目式，探究式、论文式、答辩式等考核评价方式的应用；提升课程考核评价的挑战度，加强对课程的非标准化、综合性考核评价。

本课程考试方式采用理论考试与平时成绩、实验相结合的方式进行，本课程平时考核包括出勤、课堂表现、课堂提问、课堂讨论分析、作业等。

五、成绩评定

采用期末考试成绩与平时考核相结合作为本门课程的总成绩记分方法。

其中：平时考核成绩占总成绩的 40%，期末考试占总成绩的 60%，课程总成绩按百分制记分，60 分为及格。

六、考核结果分析反馈

在上课过程中，把每个学生每次的加分项或扣分项及时向所有同学们公布，目的是鼓励积极向上的同学更加努力，树立标兵，起到带头作用，以便形成良好的班风、学风；对于被扣分的同学起到及时的警示作用，及时改正自己的缺点，以免最终的考核不及格，影响学生最后的毕业。

健美操 a 考试大纲

Teaching of Aerobics a Test

课程基本信息

课程编号: 11102002ah

课程学时 32

课程学分: 2

主撰人: 祝红

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

健美操伴随着人类文明的发展而兴起的一项群众性的体育运动项目。它集音乐、体操的健、力、美特点于一体,通过身体练习,达到增强体质和塑造形体美的目的,因而深受广大学生的喜爱。本课主要以基础的健身性健美操和当今时尚的健身性健美操内容作为主要教材,以健美操基本步伐组合为基础,结合《全国大众健美操锻炼标准》基础套路的教学和练习来培养学生的健美操基本技术和运动技能,实现对学生的身体综合素质和技能的提高,达到增强体质和塑造形体美的目的,同时培养学生在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。

二、技术教学部分的考核目标

1. 通过学习学生能较系统地掌握健美操的基本理论知识和基本技能,包括健美操基本步伐组合和基本手臂组合。
2. 通过教学学生能熟练掌握 1-2 套成套大众健美操组合,并且能通过表演展示健美操的特点健、力、美。
3. 通过教学学生能掌握健美操教学的基本方法,具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。

三、课程考试内容

第一章 健美操术语和健美操教学方法

(一) 学习目标

1. 一般了解: 健美操术语的种类; 健身房健美操课的结构。
2. 一般掌握: 健美操常用教学方法和学校健美操课的结构。
3. 熟练掌握: 健美操基本步伐名称术语。

(二) 考核内容

健美操基本步伐名称术语、常用教学方法中示范法和重复法、学校健美操课的结构。

（三）考核要求

1. 识记

健美操基本步伐术语；动作之间关系术语，学校健美操课的结构、常用教学方法。

2. 领会

示范面、重复法中不同教学方法的四个八拍教学方法、课的基本结构。

3. 应用

学生掌握基础动作的技术要领，并能够了解技术动作的原理，并能够教授他人。

第二章 健美操基础套路教学

（一）学习目标

1. 一般了解：健美操基础套路的基本动作组成，手臂动作顺序。

2. 一般掌握：健美操基础套路的基本步伐动作技术要领；手臂动作技术要领，完成成套动作。

3. 熟练掌握：健美操手臂动作、步伐动作及基础套路成套组合完成。

（二）考核内容

健美操基础套路成套组合完成情况。

（三）考核要求

1. 识记

成套组合完成顺序，技术要点，动作编排原则。

2. 领会

健美操基础套路成套动作的特点和音乐的配合。

3. 应用

学生可以对成套动作进行创编，修改步伐或手臂动作或音乐风格进行再创作和教学。

四、考试方式

考核方式：技术成绩与平时成绩相结合的考试方式。

五、成绩评定

技术成绩：技术成绩在学期末的时候随堂考试，分为完成套路和创编表演套路两部分。

平时成绩：课堂表现、迟到、请假、旷课、早退，以及课堂学习，阶段测评。

总成绩（100分）= 技术考试（80%）+ 平时考核（20%）

六、考核结果分析反馈

通过课堂学习，阶段测评可以及时了解学生现阶段学习中出现的问题，进行针对性的强化练习；通过完成套路的考试师生可以看到个人对成套动作的完成情况，可以及时了解学生对成套动作的掌握程度，比较直观的看出学生技术问题出在哪方面，在进行创编表演套路时及时更正技术问题；通过创编表演套路考试可以提升学生的创新创编能力和团队协作水平，使教学效果最优化。

健美操 b 考试大纲

Teaching of Aerobics b Test

课程基本信息

课程编号: 11102002bh

课程学时 32

课程学分: 2

主撰人: 祝红

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

健美操伴随着人类文明的发展而兴起的一项群众性的体育运动项目。它集音乐、体操蹈的健、力、美特点于一体,通过身体练习,达到增强体质和塑造形体美的目的,因而深受广大学生的喜爱。本课主要以基础的健身性健美操和当今时尚的健身性健美操内容作为主要教材,以健美操基本步伐组合为基础,结合《全国大众健美操锻炼标准》基础套路的教学和练习来培养学生的健美操基本技术和运动技能,实现对学生的身体综合素质和技能的提高,达到增强体质和塑造形体美的目的,同时培养学生在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。

二、技术教学部分的考核目标

1. 通过学习学生能较系统地掌握健美操的基本理论知识和基本技能,包括健美操基本步伐组合和基本手臂组合。
2. 通过教学学生能熟练掌握 1-2 套成套大众健美操组合,并且能通过表演展示健美操的特点健、力、美。
3. 通过教学学生能掌握健美操教学的基本方法,具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。

三、课程考试内容

第一章 健美操运动的科学理论基础

(一) 学习目标

1. 一般了解: 健美操运动的心理学基础; 健美操运动损伤的原理。
2. 一般掌握: 健美操运动的生理学基础; 预防常见损伤部位的发生。
3. 熟练掌握: 健美操运动心理特点和易损伤部位。

(二) 考核内容

健美操运动心理特点和易损伤部位。

（三）考核要求

1. 识记

健美操运动的心理学基础；健美操常见损伤部位。

2. 领会

健美操运动的糖、蛋白质和脂肪代谢；健美操运动损伤的分类。

3. 应用

当训练过程中发生运动损伤时，可以根据所学的知识进行急救。

第二章 健美操基本动作变化

（一）学习目标

1. **一般了解：**：健美操基本动作变化的种类；健美操基本动作变化步伐名称术语，健身房健美操课变化步伐的教学结构。

2. **一般掌握：**健美操变化步伐常用教学方法。

3. **熟练掌握：**健美操动作变化步伐的动作要领及教学方法。

（二）考核内容

健美操变化步伐名称术语、常用教学方法中变化步伐的示范法和重复法。健身房健美操课变化步伐的教学。

（三）考核要求

1. 识记

健美操变化步伐术语；动作之间关系术语，健身房健美操课变化步伐的教学结构、变化步伐常用教学方法。

2. 领会

示范面、重复法中不同教学方法的四个八拍教学方法、健身操课的基本结构。

3. 应用

掌握变化步伐动作的技术要领，并能够了解技术动作的原理，并能够教授他人。

第三章 健美操提高套路教学

（一）学习目标

1. **一般了解：**健美操提高套路的基本动作组成，手臂动作顺序。

2. **一般掌握：**健美操提高套路的基本动作技术要领；手臂动作技术要领，完成成套动作。

3. **熟练掌握：**健美操提高套路成套组合动作的完成。

（二）考核内容

健美操提高套路成套组合完成情况。

（三）考核要求

1. 识记

成套组合完成顺序，技术要点，动作编排原则。

2. 领会

健美操提高套路成套动作的特点和音乐的配合。

4. 应用

学生可以对成套动作进行创编，修改步伐或手臂动作或音乐风格进行再创作和教学。

四、考试方式

考核方式：技术成绩与平时成绩相结合的考试方式。

五、成绩评定

技术成绩：技术成绩在学期末的时候随堂考试，分为完成套路和创编表演套路两部分。

平时成绩：课堂表现、迟到、请假、旷课、早退，以及课堂学习，阶段测评。

总成绩（100 分）= 技术考试（80%）+平时考核（20%）

六、考核结果分析反馈

通过课堂学习，阶段测评可以及时了解学生现阶段学习中出现的问题，进行针对性的强化练习；通过完成套路的考试师生可以看到个人对成套动作的完成情况，可以及时了解学生对成套动作的掌握程度，比较直观的看出学生技术问题出在哪方面，在进行创编表演套路时及时更正技术问题；通过创编表演套路考试可以提升学生的创新创编能力和团队协作水平，使教学效果最优化。

健美操 c 考试大纲

Teaching of Aerobics c Test

课程基本信息

课程编号: 11102002ch

课程学时 32

课程学分: 2

主撰人: 祝红

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

健美操伴随着人类文明的发展而兴起的一项群众性的体育运动项目。它集音乐、体操的健、力、美特点于一体,通过身体练习,达到增强体质和塑造形体美的目的,因而深受广大学生的喜爱。本课主要以基础的健身性健美操和当今时尚的健身性健美操内容作为主要教材,以健美操基本步伐组合为基础,结合《全国大众健美操锻炼标准》基础套路的教学和练习来培养学生的健美操基本技术和运动技能,实现对学生们的身体综合素质和技能的提高,达到增强体质和塑造形体美的目的,同时培养学生在力量、柔韧、协调、节奏感、审美及表现力等诸多方面的综合能力。

二、技术教学部分的考核目标

1. 通过学习学生能较系统地掌握健美操的基本理论知识和基本技能,包括健美操基本步伐组合和基本手臂组合。
2. 通过教学学生能熟练掌握 1-2 套成套大众健美操组合,并且能通过表演展示健美操的特点健、力、美。
3. 通过教学学生能掌握健美操教学的基本方法,具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。

三、课程考试内容

第一章 健美操创编

(一) 学习目标

1. 一般了解: 健美操创编的因素; 健美操创编的指导思想。
2. 一般掌握: 健美操创编的目的; 健美操创编的原则。
3. 熟练掌握: 结合创编原则, 对成套动作进行再创编。

(二) 考核内容

创编健美操组合并表演。

(三) 考核要求

1. 识记

健美操创编的目的和原则；整套动作能够突出音乐的特点。

2. 领会

创编中动作和音乐的运用；健美操创编中应注意的问题。

3. 应用

学生能够根据健美操创编原则，根据网络视频资料，编排简单易学的健美操套路。

第二章 健美操表演套路教学

（一）学习目标

1. 一般了解：健美操表演套路的基本动作组成，手臂动作顺序。
2. 一般掌握：健美操表演套路的基本动作技术要领；手臂动作技术要领，完成成套动作
3. 熟练掌握：健美操表演套路成套教学方法及组合完成。

（二）考核内容

健美操表演套路成套组合完成情况。

（三）考核要求

1. 识记

成套组合完成顺序，技术要点，动作编排原则。

2. 领会

健美操表演套路成套动作的特点和音乐的配合。

5. 应用

学生可以对成套动作进行创编，修改步伐或手臂动作或音乐风格进行再创作和教学。

四、考试方式

考核方式：技术成绩与平时成绩相结合的考试方式。

五、成绩评定

技术成绩：技术成绩在学期末的时候随堂考试，分为完成套路和创编表演套路两部分。

平时成绩：课堂表现、迟到、请假、旷课、早退，以及课堂学习，阶段测评。

总成绩（100分）= 技术考试（80%）+ 平时考核（20%）

六、考核结果分析反馈

通过课堂学习，阶段测评可以及时了解学生现阶段学习中出现的问题，进行针对性的强化练习；通过完成套路的考试师生可以看到个人对成套动作的完成情况，可以及时了解学生对成套动作的掌握程度，比较直观的看出学生技术问题出在哪方面，在进行创编表演套路时及时更正技术问题；通过创编表演套路考试可以提升学生的创新创编能力和团队协作水平，使教学效果最优化。

武术表演考核大纲

(Wushu Performance Examination Outline)

课程基本信息

课程编号: 11102004ah

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 杨振华

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

武术表演课程是河南农业大学体育学院舞蹈表演专业的必修课,是体育艺术系的核心课程。本课程是根据我院舞蹈表演专业本科生培养计划,并结合我院实际情况而指定的一门专业课。通过本课程的学习使学生全面掌握武术的理论知识,基本功和基本腿法、弹跳,使学生掌握运用武术拳术套路和器械套路演练的方法和手段;全面发展力量、协调、柔韧等身体素质,提高身体整体健康水平,改善身体有氧代谢能力和心肺功能,来提高防身自卫、娱乐身心的作用;培养学生的组织性和团结协作精神、吃苦耐劳,艰苦奋斗的思想品质以及从事体育教学的事业心和责任心。

二、理论教学部分的考核目标

对武术的概念、特点、价值流派与分类及其的形成与发展有深入的了解,能掌握武术的基本功、基本动作,会武术的基本套路和组合,对武术教材、教法有深入的了解,较全面的掌握武术教学、裁判法方面的相关知识。

第一章 武术理论

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 武术发展的历史沿革、武术的概念以及特点和作用等。使学生了解武术基本理论知识。
2. **一般掌握:** 武术的特点、作用,武术理论研究
3. **熟练掌握:** 武术不同技术、技法的运动特点、运动规律,并达到一定的运动训练水平。通过对武术竞赛规则与裁判法的学习和实践。

(二) 考核内容

武术的基础知识、武术的运动特点、武术的种类

(三) 考核要求

全面掌握武术基础知识,并能熟练运用。

第二章 学习武术基本功

（一）学习目标

1. **一般了解**：武术基本功的动作名称
2. **一般掌握**：武术基本功腿法、基本步型、基本手型、跳跃以及武术组合动作练习。
3. **熟练掌握**：通过一学期的学习和练习、每个学生都能够达到一定高度的演练水平和技术风格。

（二）考核内容

- 1、拳术组合 3-4 个
- 2、简化少林拳整套动作 1 分钟

（三）考核要求

- 1、考核中单个动作要求动作熟练、规范、准确、速度要快，
- 2、拳术组合要求动作连贯流畅，无脱节、无遗忘、体现出武术的“精、气、神”来；
- 3、简化少林拳整套演练要求作出劲力十足、动作迅猛、刚劲有力的运动特点。

.....

三、实验、实习教学部分的考核要求（无实验）

.....

四、考核方式

技术课堂考试：在期末最后两次课中进行考试以及补考。

五、成绩评定

1. 平时成绩：出勤 20%，作业 5%，学习态度 5%，共占总成绩 30%。
出勤 20%：迟到一次扣 1 分，缺课或请假一次扣 2 分。总缺课达 1/3 者，本学期无成绩。
作业 5%：共两次，一次 2.5%。
学习态度 10%：是否听讲认真，是否按照要求进行练习
2. 期末成绩：平时成绩 30%：出勤 20%+学习态度 5%+作业 5%
技术考试 70%：课堂考试——武术套路组合动作、简化少林拳全套动作 1 分钟
3. 综合成绩：平时成绩 X30%+期末成绩 X70%

六、考核结果分析反馈

技术和身体素质考试当场出成绩，学生考试过之后就会了解自己的分数，并根据自己的情况了解自己所处的成绩水平。平时成绩会在期末统计，根据学生上课期间的请假、迟到、早退情况，以及课堂表现情况统计分数。然后根据整体情况分析学生的成绩，身体素质失分多的建议加强身体素质练习，技术成绩差的同学体现在课堂没有认真练习，成套技术动作完成不好，建议多加练习，课堂表现失分多的同学，建议在上课期间认真对待，不请假、少请假、不迟到、不早退。

武术表演考核大纲

(Wushu Performance Examination Outline)

课程基本信息

课程编号: 11102004bh

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 杨振华

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

武术表演课程是河南农业大学体育学院舞蹈表演专业的必修课,是体育艺术系的核心课程。本课程是根据我院舞蹈表演专业本科生培养计划,并结合我院实际情况而指定的一门专业课。通过本课程的学习使学生全面掌握武术的理论知识,基本功和基本腿法、弹跳,使学生掌握运用武术拳术套路和器械套路演练的方法和手段;全面发展力量、协调、柔韧等身体素质,提高身体整体健康水平,改善身体有氧代谢能力和心肺功能,来提高防身自卫、娱乐身心的作用;培养学生的组织性和团结协作精神、吃苦耐劳,艰苦奋斗的思想品质以及从事体育教学的事业心和责任心。

二、理论教学部分的考核目标

对武术的概念、特点、价值流派与分类及其的形成与发展有深入的了解,能掌握武术的基本功、基本动作,会武术的基本套路和组合,对武术教材、教法有深入的了解,较全面的掌握武术教学、裁判法方面的相关知识。

第一章 武术教学部分

(一) 学习目标

掌握武术基本功腿法、弹跳、拳术动作组合,少林梅花刀整套动作,通过一学期的学习和练习,每个学生都能够达到一定高度的演练水平和技术风格。

(二) 考核内容

- 1、拳术动作组合 3-4 个

(三) 考核要求

- 1、考核中单个动作要求动作熟练、规范、准确、速度要快,
- 2、拳术组合要求动作连贯流畅、舒展大方、无脱节遗忘、表现出武术的“精、气、神”来;

第三章 学习少林梅花刀

(一) 学习目标

1. 一般了解: 少林梅花刀的动作名称。

2. **一般掌握：**刀术的基本器械方法。

3. **熟练掌握：**少林梅花刀的全套动作、演练水平、动作规格，以及“缠头裹脑”的动作方法。

（二）考核内容

1、少林梅花刀整套动作 1 分钟

（三）考核要求

- 1、考核中单个动作要求动作熟练、规范、准确、速度要快，
- 2、全套枪术要求动作连贯流畅，无脱节、无遗忘、体现出武术的“精、气、神”来；
- 3、少林梅花刀整套演练要求作出劲力十足、动作迅猛、演练过程中做到动作快、准、狠，刀如猛虎的器械运动特点。

.....

三、实验、实习教学部分的考核要求（无实验）

.....

四、考核方式

技术课堂考试：在期末最后两次课中进行考试以及补考。

五、成绩评定

1. 平时成绩：出勤 20%，作业 5%，学习态度 5%，共占总成绩 30%。

出勤 20%：迟到一次扣 1 分，缺课或请假一次扣 2 分。总缺课达 1/3 者，本学期无成绩。

作业 5%：共两次，一次 2.5%。

学习态度 10%：是否听讲认真，是否按照要求进行练习

2. 期末成绩：平时成绩 30%：出勤 20%+学习态度 5%+作业 5%

技术考试 70%：课堂考试——武术套路组合动作、少林梅花刀全套动作 1 分钟

3. 综合成绩：平时成绩 X30%+期末成绩 X70%

六、考核结果分析反馈

技术和身体素质考试当场出成绩，学生考试过之后就会了解自己的分数，并根据自己的情况了解自己所处的成绩水平。平时成绩会在期末统计，根据学生上课期间的请假、迟到、早退情况，以及课堂表现情况统计分数。然后根据整体情况分析学生的成绩，身体素质失分多的建议加强身体素质练习，技术成绩差的同学体现在课堂没有认真练习，成套技术动作完成不好，建议多加练习，课堂表现失分多的同学，建议在上课期间认真对待，不请假、少请假、不迟到、不早退。

武术表演考核大纲

(Wushu Performance Examination Outline)

课程基本信息

课程编号: 11102004ch

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 杨振华

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

武术表演课程是河南农业大学体育学院舞蹈表演专业的必修课,是体育艺术系的核心课程。本课程是根据我院舞蹈表演专业本科生培养计划,并结合我院实际情况而指定的一门专业课。通过本课程的学习使学生全面掌握武术的理论知识,基本功和基本腿法、弹跳,使学生掌握运用武术拳术套路和器械套路演练的方法和手段;全面发展力量、协调、柔韧等身体素质,提高身体整体健康水平,改善身体有氧代谢能力和心肺功能,来提高防身自卫、娱乐身心的作用;培养学生的组织性和团结协作精神、吃苦耐劳,艰苦奋斗的思想品质以及从事体育教学的事业心和责任心。

二、理论教学部分的考核目标

- 1、高标准要求动作、弹跳和拳术组合、器械组合以及少林十三枪的全套动作效果;
- 2、高水平要求演练风格、特点;
- 3、套路风格特色突出、武术“精、气、神”要足、动作速度快、猛,达到高水平的考核标准。

第一章 武术教学部分

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 了解武术基本功腿法、弹跳、拳术动作、器械方法。
2. **一般掌握:** 本学期所学不同技术、技法的运动特点、运动规律。
3. **熟练掌握:** 通过一学期的学习和练习,每个学生都能够达到一定高度的演练水平和技术风格。

(二) 考核内容

- 1、拳术动作组合(2个)
- 2、器械动作组合(2个)
- 3、拳术动作组合+弹跳组合(2个)
- 4、器械动作组合+弹跳组合(2个)

（三）考核要求

- 1、考核中要求动作熟练、规范，动作大方、准确、优美、飘逸、洒脱；
- 2、拳术组合要求动作连贯流畅、舒展大方、无脱节遗忘、表现出武术的“精、气、神”来；
- 3、体现出武术“精、气、神”的气势，演练中动作舒展大方、优美飘逸、快慢结合，弹跳难度“高、新、美、尖、飘”，给人以意境美的艺术享受。

第四章 学习少林十三枪

（一）学习目标

1. 一般了解：少林十三枪的动作名称。
2. 一般掌握：枪术的基本器械方法。
3. 熟练掌握：少林十三枪的全套动作、演练水平、动作规格，以及“拦、拿、扎”运动方法。

（二）考核内容

- 1、少林十三枪整套动作 1 分钟

（三）考核要求

- 1、考核中单个动作要求动作熟练、规范、准确、速度要快，
- 2、全套枪术要求动作连贯流畅，无脱节、无遗忘、体现出武术的“精、气、神”来；
- 3、少林十三枪整套演练要求作出劲力十足、动作迅猛、演练过程中做到动作快、准、狠，枪扎一条线，枪如游龙的运动特点。

.....

三、实验、实习教学部分的考核要求（无实验）

.....

四、考核方式

技术课堂考试：在期末最后两次课中进行考试以及补考。

五、成绩评定

1. 平时成绩：出勤 20%，作业 5%，学习态度 5%，共占总成绩 30%。

出勤 20%：迟到一次扣 1 分，缺课或请假一次扣 2 分。总缺课达 1/3 者，本学期无成绩。

作业 5%：共两次，一次 2.5%。

学习态度 10%：是否听讲认真，是否按照要求进行练习

2. 期末成绩：平时成绩 30%：出勤 20%+学习态度 5%+作业 5%

技术考试 70%：课堂考试——武术套路组合动作、少林十三枪全套动作 1 分钟

3. 综合成绩：平时成绩 X30%+期末成绩 X70%

六、考核结果分析反馈

技术和身体素质考试当场出成绩，学生考试过之后就会了解自己的分数，并根据自己的情况了解自己所处的成绩水平。平时成绩会在期末统计，根据学生上课期间的请假、迟到、早退情况，以及课堂表现情况统计分数。然后根据整体情况分析学生的成绩，身体素质失分多的建议加强身体素质练习，技术成绩差的同学体现在课堂没有认真练习，成套技术动作完成不好，建议多加练习，课堂表现失分多的同学，建议在上课期间认真对待，不请假、少请假、不迟到、不早退。

啦啦操考核大纲

(Cheering)

课程基本信息

课程编号: 11102003ah/bh

课程学时: 32/32

课程学分: 2/2

主撰人: 王慧

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程是河南农业大学体育学院体育艺术系表演专业的必修课之一,属于基础类课程。通过本门课程的学习,使学生初步掌握校园啦啦操的基本理论、基本技术和基本技能,掌握动作编排的基本原则,培养学生的表演能力、教学能力和编排能力,使学生能够独立承担啦啦操的教学、训练、竞赛等组织工作,适应社会需要。

二、技术教学部分的考核要求

1. 注重学生能力培养,提升创编以及表演、比赛、参与竞赛组织和社会实践等专业技能
2. 培养学生具有体育教师、教练工作者的基本素质和技能。

三、考核方式

考试时间: 第十六周

考试内容: 平时成绩(20%)+技术考试(80%)(线上课程补充)

1. 平时成绩=课堂出勤率(10%)+课堂表现(10%)

2. 技术考试=花球啦啦操套路(第5学期)

爵士啦啦操套路(第6学期)

3. 线上课程同步课堂

考试形式: 1. 平时成绩=课堂出勤率(10%)+课堂表现(10%), 课堂表现授课教师依据学生课堂表现评定分数。

2. 技术考试期末以汇报演出形式进行考核,邀请多位老师进行现场打分。技术评定由年级教学小组教研室安排,实行考教分离。学生 8~12 人一组,按规定动作与音乐对成套动作进行拓展或者创编。动作顺序不变,增加一定的队形与造型变化。

3. 线上课程自主学习,完成任务节点。

四、成绩评定

1. 平时成绩=课堂出勤率(10%)+课堂表现(10%)

平时成绩的评价分值表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 10 分	出勤率 10 分
0	表现差，捣乱课堂纪律，影响他人学习或练习。	缺勤 1/3 及以上
1-3	表现一般，自己爱开小差，听讲练习不太认真	缺勤少于 1/4，不迟到，不早退。
4-7	表现较好，比较认真听讲或练习。	缺勤少于 1/5，不迟到，不早退。
8-10	表现良好，能自觉完成练习任务，并积极主动向老师询问。	不缺勤，不迟到，不早退。

2.技术成绩计算方法

根据学校教务处的统一规定，结合实际情况以便操作和执行，考核时以 100 分计算，最后再根据该项权重换算。

学 期	项目及 权重	技术 要求	成绩评分标准	
第 5 学 期	啦啦操 表演 套路 一套 80%	8~12 人一组，按规定动作与音乐进行拓展创编。动作顺序不变，增加一定的队形与造型变化。	90—100	动作完成流畅，有爆发力、清楚、准确；保持良好的身体重心平衡控制以及正确的身体姿态；队形变化合理、迅速、准确、自然流畅，充满热情和活力、具有极强的表现力；团队配合默契；喊口号时简洁、整齐、有力度。
			80—89	动作完成流畅、有爆发力，动作较清楚、准确；身体姿态较好；队形变化较合理、迅速、准确、自然流畅；具有表现力；团队配合比较默契；喊口号时较简洁、整齐、有力度。
			70—79	动作完成较流畅、有一定爆发力，动作基本清楚、准确；身体姿态较好；队形变化较自然；具有一定的表现力；团队配合基本默契；喊口号时较简洁，基本整齐、有力度。
			60—69	动作完成基本流畅，整套动作基本正确；队形变化及音乐的配合不够自然；表现力不足；团队配合不够默契，喊口号时基本整齐、有力度。
			60 以下	整套动作不熟练，主要动作不正确或未完成，队形变化凌乱，音乐配合不协调，喊口号时不整齐、无力度。

第6学期	创编啦啦操一套 80%	8~12 人一组，音乐自备，时间为 2 分钟—2 分 40 秒，编排符合啦啦操特点。	90—100	整套动作编排合理；动作清楚、准确，姿态优美、舒展，动作熟练、有力度、节奏感强；动作与音乐配合协调，具有较强表现力；队形变化合理、迅速、准确、自然流畅；充满热情和活力、具有极强的表现力；团队配合默契；喊口号时简洁、整齐、有力度。
			80—89	整套动作编排合理；动作较清楚、准确，身体姿态较好，动作熟练、有力度、节奏感较强；动作与音乐配合较协调；队形变化较合理、迅速、准确、流畅；具有表现力；团队配合比较默契；喊口号时较简洁、整齐、有力度。
			70—79	整套动作编排基本合理；动作基本清楚、准确，身体姿态较好，动作完成较流畅、有一定爆发力；音乐配合基本协调；队形变化较自然；具有一定的表现力；团队配合基本默契；喊口号时较简洁，基本整齐、有力度。
			60—69	部分动作编排欠合理；整套动作基本正确，动作完成基本流畅；队形变化及音乐的配合不够自然；团队配合不够默契；喊口号时基本整齐、有力度。
			60 以下	整套动作的编排及队形变化凌乱，动作不熟练，主要动作不正确或未完成，音乐配合不协调，喊口号时不整齐、无力度。

3. 最终成绩评价方法。最终成绩=瑜伽技术考核 80%+平时成绩 20%

五、考核结果分析反馈

4. 评价中应淡化甄别、选拔功能，强化激励及发展功能，把学生的进步幅度纳入评价内容。

5. 小组间相互评分体系，有效调动学生练习积极性。

3.课堂学习的态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度作为评价内容。

4.展演形式考核，激发学生表演欲望，有利于形成终身体育习惯。

5.通过考核，使学生较好地掌握本项目重点内容中的专项理论知识、专项基本技技术。注意对学生终身体育意识、创新意识、良好意志品质和团结协作精神的培养。

体育科学研究方法考核大纲

Scientific research method of sports teaching

课程基本信息

课程编号：11092003

课程学时：40

课程学分：

主撰人：张卫东

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

体育科学研究方法课程是体育各专业的一门必修基础课。体育科学研究的方法分类按研究课题的性质分类，可分为基础研究、应用研究和发展（开发）研究、基础研究、应用研究和发展（开发）研究。它们是相互联系、相互促进、相互制约的，他们共同组成了类别齐全、结构完整、理论与实践相互交融的体育科学研究的内容体系。同时，体育科学研究是科学研究的形式之一，是以体育现象为研究对象，以科学的态度运用科学的方法，有目的、有计划地探索体育现象及规律，并指导体育实践的活动和过程。技术性方法与经验方法：包括测量法、调查法、图表法、信息采样技术和高速录像系统等。具体学科方法：以研究对象的客观规律的认识为基础，以相应学科的理论为依据解释与预测未来。

通过课堂的讲授学习、典型案例分析和练习，使学生了解体育科学研究工作的基本理论知识，掌握学术论文的写作方法，提高学生的科学素养，培养学生从事体育科学研究的基本技能。。

二、理论教学部分的考核目标

（一）学习目标

本课程以体育科学研究活动为研究对象，以资料的收集与整理方法、研究计划的制定方法为重点。学生在学完本课程后应达到以下基本要求：

1、理论知识方面：了解体育科学和体育科学研究的概念与意义、特点与发展趋势、内容与分类，掌握体育科学研究的基本程序。了解研究课题的来源，理解选题的原则，掌握选择课题的步骤、方法。了解研究设计的内容，掌握研究计划的制定步骤与方法。

2、实验技能方面：了解资料的收集方法，重点掌握文献综述和调查法。全面了解资料的整理与分析方法，掌握学术论文的基本结构与写作要求。并通过图书馆实践查阅专业论文提高学生写作方法能力。

（二）考核内容

课后作业、小论文、小组学习讨论、考勤、论文设计、非标准答案考试

（三）考核要求

- 1、按课时计划要求，完成课后作业、小论文、小组学习讨论、考勤计入平时成绩。
- 2、根据课程理论的要求，完成论文设计、非标准答案理论考试计入期末考试成绩。

四、考核方式

- 1.过程性评价：课后作业 10%+小论文 10%+小组学习讨论 10%+考勤 10%
- 2.终结性评价：论文设计 30%+非标准答案考试 30%
- 3.课程综合评价：过程性评价 40%+终结性评价 60%

五、成绩评定

- 1.平时成绩：课后作业 10%+小论文 10%+小组学习讨论 10%+考勤 10%
- 2.期末成绩：论文设计 30%+非标准答案考试 30%
- 3.综合成绩： $100 \times 40\% + 100 \times 60\%$

六、考核结果分析反馈

1. 考核结果通过教务系统向学生反馈。
2. 基于学生考核结果，通过加强课堂管理、督促学生课外锻炼、建议增加校内外的专业实践活动，改进课堂教学。

芭蕾舞基训考核大纲

(Ballet Foundation Examination Outline)

课程基本信息

课程编号: 11102012h

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 丁静雯

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

1.课程性质: 专业必修课

2.课程在专业人才培养中的地位: 芭蕾舞基训在舞蹈专业学习中是一门基本能力训练课,是包括芭蕾舞在内的各类舞蹈教学的基础,更是舞者学习舞蹈前期必须要接触并掌握的重要训练之一,芭蕾舞基训毋庸置疑已成为当下舞蹈学习中的重中之重,作为舞蹈学习的基础性练习已成为舞蹈学习者的必修课程。芭蕾基训在纠正肢体向着挺拔直立发展的过程中,对肢体肌肉的训练和控制力方面起到了其它训练方式所无法比拟的效果。

二、理论教学部分的考核目标

因该课程的性质和特点是培养学生四肢及躯干的柔韧性、灵活性和稳定性,其肌肉、关节、韧带需得到全面锻炼,为进一步促进舞蹈表演专业学习打下良好基础的训练课程。因此,需要对学生身体素质进行大量反复的练习及强化才能得到专业性的提高。而理论知识在实际舞蹈专业训练中,已经通过平时课堂讲授使学生理解并运用于专业技术练习,所以本门课程不需要单独进行理论考试。

第一章 站姿与手位

(一) 学习目标

通过科学的地面训练,能改善学生自然松懈的体态。初步掌握肌肉的紧张和松弛,锻炼后背和腿的能力,解决腰腿的软度和控制能力。加强腰腿的柔韧和力量的训练,加强肌肉能力和动作的感觉,掌握肢体的控制能力和稳定重心的能力。训练要求由慢到快、简单到复杂,循序渐进。

(二) 考核内容

- (1) 躯干与方向
- (2) 手位、脚位
- (3) 舞姿

(三) 考核要求

1.识记: (1) 八个方向的准确位置; (2) 七个基本手位和五个基本脚位的准确位置; (3) 舞姿的造型规范要求。

2.领会: (1) 芭蕾舞基训的训练目的; (2) 芭蕾基训中躯干与方向的训练要求; (3) 手位、

脚位的训练要求；（4）舞姿的美感。

3.应用：（1）八个方向点在所有训练动作中的应用；（2）在芭蕾舞中规范训练每一个手位、脚位；（3）在芭蕾舞中优美运用每一个舞姿。

4.分析：（1）分析舞蹈训练组合的难易程度、训练内容、训练强度是否符合学生专业条件，如有学生达不到要求，应分析其中原因；（2）分析学生优良率和不合格率成绩各为多少，是否正常，并分析原因。

5.综合：（1）通过对手位、脚位的练习，分析其在芭蕾舞基础训练中的重要性；（2）结合舞姿训练说明舞姿对芭蕾舞美感的影响。

6.评价：针对每个组合的整体完成度及编排，作出相应的总结与评价。

第二章 把杆训练

（一）学习目标

扶把训练不仅能培养学生规范的舞蹈姿势和动作姿态，而且能有效地锻炼身体各部位基本控制能力、表现能力，尤其是对发展下肢能力以及躯干部位的柔韧性、平衡能力有重要作用。在扶把训练时应当严格地遵守科学合理的舞蹈训练原理来进行有效训练。

（二）考核内容

- （1）Plie 蹲
- （2）Battement Tendu 擦地
- （3）Battement Jete 小踢腿
- （4）Rond de jambe 划圈
- （5）Battement fondu 单腿蹲
- （6）Releve 半脚尖
- （7）adagio 控制
- （8）Grand Battement Jete 大踢腿

（三）考核要求

1.识记：（1）Plie 蹲的训练要求；（2）Battement Tendu 擦地前旁后的标准要求；（3）Battement Jete 小踢腿前旁后的标准要求；（4）Rond de jambe 划圈的基本路线；（5）Battement fondu 单腿蹲的动作规范；（6）Releve 半脚尖的基本要求；（7）adagio 控制的发力及稳定性技巧；（8）Grand Battement Jete 大踢腿速度和力度的基本要求。

2.领会：（1）Plie 蹲的训练原理及价值；（2）Battement Tendu 擦地的训练价值；（3）Battement Jete 小踢腿的训练目的；（4）Rond de jambe 划圈运动时从髋关节到脚尖的感觉；（5）Battement fondu 单腿蹲，腿部抬起时，力量从髋关节延伸到脚趾间再冲出去的感觉；（6）Releve 立半脚尖，

脚腕的灵活性；（7）adagio 控制，训练髋关节和腿部肌肉的内在力量；（8）Grand Battement Jete 大踢腿训练对于软开度训练的价值。

3.应用：（1）将把杆 Plie、Battement Tendu、Battement Jete、Rond de jambe、Battement fondu、adagio 的训练原理，综合应用在芭蕾基训的把下动作训练中；（2）利用 Grand Battement Jete 大踢腿，训练前旁后腿的软开度及腿部的速度和力度；（3）将 Releve 立半脚尖应用到所有技术技巧中。

4.分析：（1）分析舞蹈训练组合的难易程度、训练内容、训练强度是否符合学生专业条件，如有学生达不到要求，应分析其中原因；（2）分析学生优良率和不合格率成绩各为多少，是否正常，并分析原因；

5.综合：（1）通过对 Plie、Battement Tendu、Battement Jete、Rond de jambe、Battement fondu、adagio、Grand Battement Jete 的练习，分析其在芭蕾基训的把下动作训练中的重要性及价值；（2）结合把上所有组合训练，说明把杆训练对芭蕾舞蹈基础训练的整体影响。

6.评价：针对每个组合的整体完成度及编排，作出相应的总结与评价。

第三章 把下训练

（一）学习目标

培养学生规范的舞蹈姿势和动作姿态，有效地锻炼身体各部位基本控制能力、表现能力，发展下肢能力以及躯干的平衡能力。在脱把训练时应当强调重心的转换，严格地遵守科学合理的舞蹈训练原理来进行有效训练。

（二）考核内容

- （1）Arabesque 舞姿
- （2）Battement tendu 擦地
- （3）Battement Jete 小踢腿
- （4）Petit pirouette 原地转
- （5）Tour chaines 平转
- （6）Saute 一位小跳
- （7）Changement de pied 五位小跳

（三）考核要求

1.识记：（1）Arabesque 舞姿的训练要求；（2）Battement Tendu 擦地前旁后的标准要求；（3）Battement Jete 小踢腿前旁后的标准要求；（4）Petit pirouette 原地转的技巧规范标准；（5）Tour chaines 平转的技巧规范标准；（6）Saute 一位小跳的基本要求；（7）Changement de pied 五位小跳的动作规范。

2.领会：（1）Arabesque 舞姿的训练意义；（2）Battement Tendu 擦地的训练价值；（3）Battement Jete 小踢腿的训练目的；（4）Petit pirouette 原地转，圈的形成原理；（5）Tour chaines 平转留头甩头的重要性；（6）Saute 一位小跳，脚腕、脚背训练的目的；（7）Changement de pied 五位小跳训练的价值。

3.应用：（1）将 Arabesque、Battement Tendu、Battement Jete 的训练内容，综合应用在芭蕾基训的技术技巧动作训练中；（2）将原地转、平转等技术技巧综合应用到舞蹈表演中，增强舞蹈观赏性；（3）训练大跳时，需应用小跳的基础。

4.分析：（1）分析舞蹈训练组合的难易程度、训练内容、训练强度是否符合学生专业条件，如有学生达不到要求，应分析其中原因；（2）分析学生优良率和不合格率成绩各为多少，是否正常，并分析原因；

5.综合：（1）通过对 Arabesque、Battement Tendu、Battement Jete 的练习，分析其在芭蕾基训的技术技巧动作训练中的重要性及价值；（2）结合把下旋转和跳跃组合训练，说明技术技巧训练对舞台表演的重要影响。

6.评价：针对每个组合的整体完成度及编排，作出相应的总结与评价。

三、考核方式

本课程考核方式为随堂考试，分三大组（每组十人）进行考核。成绩采用百分制，由平时成绩（学生考勤+学习态度）和技术考核成绩构成。其中：平时成绩包括学生考勤、学习态度，占总成绩的 20%，技术考核占总成绩的 80%。

期末成绩考核标准，将分别从把上训练、把下训练、技术技巧三方面对学生进行综合考核，基本要求包括：1、在组合动作规范完成的基础上，有基本的软开度、灵活度和稳定性；2、能在音乐的伴奏下流畅、协调地完成各训练组合的考核；3、能展示单一旋转、跳跃等技术技巧，有一定的艺术表现力及感染力。

四、成绩评定

1.平时成绩的评价方法:考勤+学习态度

2 最终成绩评价方法:平时成绩 20%+期末成绩 80%

五、考核结果分析反馈

各项目的考试遵循公平、公开、公正的原则，教师在考试后对考核质量进行综合点评。结合考核结果，总结、分析本学期课堂训练中存在的不足之处，以及考试过程中出现的问题，使学生及时了解自身的优势和劣势，并在以后的学习和训练中扬长补短，全面发展。

体育舞蹈 Ia 考核大纲

(Dance Sport Ia examination outline)

课程基本信息

课程编号: 11102007ah

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 冯伦

审核人: 王献斐

大纲制定日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

体育舞蹈是列入我院表演专业学生专业必修课之一,属表演专业的核心课程。旨在通过体育舞蹈课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展,通过学习,使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力,了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则,能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力,使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力,达到“学好、跳好、教好”的专业能力,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、理论教学部分的考核目标

1.使学生比较全面系统的掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技能及体育舞蹈内容的教学方法与技巧,具有讲授主要舞种的能力,并且能做较规范的示范动作。

2.通过体育舞蹈基础内容的教学与实践,使学生初步掌握所学的体育舞蹈知识、技能,能从事和指导体育舞蹈教学、竞赛和表演活动。

3.全面发展学生的各项舞蹈技能,为学习和掌握其它表演项目,打下良好的技能基础。

第一章 体育舞蹈概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 体育舞蹈的起源、发展历程
2. 一般掌握: 体育舞蹈的特性、基本常识
3. 熟练掌握: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(二) 考核知识点: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(三) 考核要求

1. 识记: 体育舞蹈的概念、基本术语和各舞种的音乐
2. 领会: 舞种的特点和发展趋势
3. 简单应用: 体育舞蹈基本术语
4. 综合应用: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

第二章 伦巴舞基本舞步

(一) 学习目标

1. 一般了解: 伦巴舞的起源、发展、当地特殊的历史人文

2. **一般掌握：**伦巴的特性、基本常识、音乐
 3. **熟练掌握：**伦巴舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。
- (二) **考核知识点：**伦巴舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(三) **考核要求**

1. **识记：**伦巴舞基本舞步的名称、音乐节奏
2. **领会：**伦巴舞的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及伦巴舞的发展趋势。
3. **简单应用：**伦巴舞基本舞步
4. **综合应用：**伦巴舞基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 伦巴舞基本组合

(一) **学习目标**

1. **一般了解：**伦巴舞基本组合中各部分的划分
2. **一般掌握：**伦巴舞基本组合选用基本舞步的名称
3. **熟练掌握：**伦巴舞基本组合的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点：**伦巴舞基本组合的基本步规范程度、节奏处理、身体姿态的维持、肌群的控制与张力。

(三) **考核要求**

1. **识记：**伦巴舞基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序
2. **领会：**伦巴舞基本组合各部分之间的连接。
3. **简单应用：**伦巴舞基本组合中造型动作的设计
4. **综合应用：**伦巴舞基本组合的练习、表演。

四、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

五、成绩评定

1. 平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习。	缺勤 1/3 学时及以上或旷课。
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差。	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课。

11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好。	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退。
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用。	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课。

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 20 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-9	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10-14	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
15-19	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
20	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

六、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

七、教材及参考书目

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

- (1) 超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

专项技能训练 Ia 考核大纲

(Special Skill Training Ia)

课程基本信息

课程编号: 11102010ah

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 冯伦

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、理论教学部分的考核目标

第一章 基础能力训练(伦巴舞)

(一) 学习目标

通过学习伦巴舞双人核心基本步伐,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质和专项身体素质。

(二) 考核内容

不同结构类型的移动训练和典型舞步训练。

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐;
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点,并且能够将其熟练运用。

第二章 核心技术能力训练(伦巴舞)

(一) 学习目标

通过课堂小组合训练,采用单一型和复合型的集中技术特征的动作小组合进行反复训练,使学生能熟练运用基本步伐,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

(二) 考核内容

双人旋转组合;引导组合;无接触引导。

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个组合;
- (2) 要求学生理解每个组合的重点、难点,并且能够将其熟练运用。

第三章 竞赛能力训练(伦巴舞)

(一) 学习目标

通过学习伦巴舞竞技组合,以达到初步构建该舞种竞技能力的目的。

（二）考核内容

基本组合；花式组合。

（三）考核要求

- （1）要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- （2）要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

三、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

四、成绩评定

1.平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习。	缺勤 1/3 学时及以上或旷课。
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差。	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课。
11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好。	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退。
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用。	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课。

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 20 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-9	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10-14	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

15-19	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第4-6名1次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等1次及以上者
20	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名1次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等1次及以上者

七、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

七、教材及参考书目

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017年9月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

- (1) 超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

舞蹈概论考核大纲

(Introduction to Dance)

课程基本信息

课程编号: 11102005

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 王翊

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

舞蹈概论是一门阐述舞蹈基本理论和舞蹈美学基本知识的课程,运用辩证唯物主义理论和方法全面、系统地论述舞蹈,普及和提高舞蹈文化、舞蹈美学,是舞蹈表演专业学生必修的专业理论课程。通过这门课程的学习,要求学生了解和掌握舞蹈的基本知识,学习和了解舞蹈的特性、发展的历史规律、种类及舞蹈作品的构成与创作、舞蹈欣赏和评论、交流等方面的理论,扩大舞蹈艺术视野,并且做到理论联系实践,从审美的角度对舞蹈艺术特性进行全方位的分析,对舞蹈本体有准确而深刻的把握。

二、理论教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,教学大纲中各章的知识点及相关内容即为考试内容。考试内容覆盖到章、节,并适当突出重点章、节,加大重点内容的覆盖密度。

第一章 舞蹈的艺术特性

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 舞蹈的三个艺术特性;直观动态性包含的艺术特性
2. **一般掌握:** 舞蹈的艺术特性的概念;舞蹈动作的分类;节奏的分类
3. **熟练掌握:** 舞蹈艺术的内在本质属性;音乐在舞蹈中发挥的重要作用

(二) 考核内容

舞蹈的艺术特性概念;表现性动作;舞蹈节奏性;舞蹈抒情性

(三) 考核要求

- 1、**识记:** 舞蹈的艺术特性的概念
- 2、**领会:** 表现性动作;说明性动作;装饰连结性动作
- 3、**应用:** 舞蹈的艺术特性
- 4、**分析:** 直观动态性包含的艺术特性

5、综合：舞蹈的三个艺术特性

6、评价：舞蹈节奏性；舞蹈抒情性；舞蹈造型性

第二章 舞蹈的社会功能

（一）学习目标

1. 一般了解：舞蹈在古代社会的功能

2. 一般掌握：大舞蹈的观念（狭义、广义）；文舞；武舞

3. 熟练掌握：舞蹈在现代社会的功能；舞蹈的社会功能在不断变化、不断发展

（二）考核内容

大舞蹈的概念；舞蹈的功能；舞蹈在现代社会的功能

（三）考核要求

1、识记：大舞蹈的概念

2、领会：舞蹈的功能

3、应用：在现代社会中发挥舞蹈的重要性

4、分析：舞蹈在古代社会的功能；舞蹈在现代社会的功能

5、综合：文舞；武舞

6、评价：舞蹈的社会功能在不断变化、不断发展

第三章 舞蹈的种类

（一）学习目标

1. 一般了解：不同的舞蹈种类和舞蹈作品体裁的审美特征之间的区别和联系

2. 一般掌握：舞蹈分类的原则和方法；生活舞蹈和艺术舞蹈的概念、区别

3. 熟练掌握：生活舞蹈和艺术舞蹈的分类

（二）考核内容

生活舞蹈的概念、分类；艺术舞蹈的概念、分类；舞蹈分类的原则

（三）考核要求

1、识记：生活舞蹈的概念、分类；艺术舞蹈的概念、分类

2、领会：生活舞蹈和艺术舞蹈的区别

3、应用：各类舞蹈的特点特征

- 4、**分析：**学习舞蹈种类的重要性
- 5、**综合：**舞蹈种类的历史形成和发展
- 6、**评价：**舞蹈艺术发展的规律

第四章 舞蹈的起源

（一）学习目标

1. **一般了解：**舞蹈是从哪里来的
2. **一般掌握：**人类如何创造舞蹈
3. **熟练掌握：**舞蹈在生活中的作用；人类学习和研究舞蹈起源的方法

（二）考核内容

六学说；劳动综合论的概念

（三）考核要求

- 1、**识记：**舞蹈起源的各类学说；劳动综合论的概念
- 2、**领会：**舞蹈在生活中的作用；人类学习和研究舞蹈起源的方法
- 3、**分析：**生活中为什么不能没有舞蹈

第五章 舞蹈的发展

（一）学习目标

1. **一般了解：**舞蹈发展的历史规律
2. **一般掌握：**影响舞蹈发展的因素（外部、内部）
3. **熟练掌握：**各个国家、各个民族舞蹈之间的相互影响；遵循舞蹈发展的历史规律

（二）考核内容

舞蹈发展的三个阶段；影响舞蹈发展的因素

（三）考核要求

- 1、**识记：**舞蹈发展有其客观的历史规律，是不以人的意志为转移的
- 2、**领会：**各个国家、各个民族舞蹈之间的相互影响
- 3、**综合：**有继承、有借鉴、有革新、有创造，才有发展
- 4、**评价：**各个国家、各个民族舞蹈之间的相互影响

第六章 舞蹈作品与社会生活

（一）学习目标

1. **一般了解：**舞蹈作品在社会生活中的表现；舞蹈的创作过程
2. **一般掌握：**舞蹈和社会生活的关系；舞蹈家创造性的劳动
3. **熟练掌握：**舞蹈艺术反映和表现生活的美学原则

（二）考核内容

舞蹈的创作过程；舞蹈艺术反映社会生活和塑造人物的艺术手法；舞蹈家创造性的劳动

（三）考核要求

- 1、**识记：**舞蹈作品在社会生活中的表现
- 2、**领会：**舞蹈作品是舞蹈家创造性劳动的结晶；舞蹈的创作过程
- 3、**应用：**如何从生活中获取灵感，创造舞蹈作品
- 4、**分析：**社会生活是舞蹈创作的源泉
- 5、**综合：**舞蹈艺术反映社会生活和塑造人物的艺术手法
- 6、**评价：**舞蹈作者在进行舞蹈创作时投入的创造性劳动

第七章 舞蹈作品的内容与形式

（一）学习目标

1. **一般了解：**舞蹈作品的概念；舞蹈作品的内容（客观、主观）
2. **一般掌握：**结构和布局；人物和情节；环境和氛围；动作和语言
3. **熟练掌握：**题材和主题；舞蹈作品的内容和形式之间的联系与区别

（二）考核内容

题材和主题；结构和布局；人物和情节；环境和氛围；动作和语言

（三）考核要求

- 1、**识记：**舞蹈作品的概念；题材和主题
- 2、**领会：**题材和主体的区别；题材的规律和特点
- 3、**应用：**进行舞蹈创作时对题材的选择的要求
- 4、**分析：**舞蹈作品应该如何创作，需要的元素
- 5、**综合：**舞蹈作品的内容（客观、主观）；舞蹈作品的形式（内在、外在）
- 6、**评价：**舞蹈作品是舞蹈家的主观审美意识，以舞蹈为手段对客观世界的感应、反映和抒发

第八章 舞蹈美的构成和形态

（一）学习目标

1. **一般了解：**内容美和形式美的关系
2. **一般掌握：**内容美和形式美的概念；构成形式美的因素、基本规律
3. **熟练掌握：**舞蹈美的概念；舞蹈作品的审美类别

（二）考核内容

舞蹈美；舞蹈的内容美；舞蹈的形式美；构成形式美的因素、基本规律；舞蹈作品的审美类别

（三）考核要求

- 1、**识记：**舞蹈美；形式美的因素、基本规律；舞蹈作品的审美类别
- 2、**领会：**舞蹈美是舞蹈作品应该具备的审美属性
- 3、**应用：**舞蹈的内容美和舞蹈的形式美
- 4、**分析：**我国经济法产生与发展的必然性；
- 5、**综合：**任何一部舞蹈作品中内容美和形式美都是密不可分的结合在一起
- 6、**评价：**舞蹈作品的审美类别

第九章 舞蹈欣赏和舞蹈评论

（一）学习目标

1. **一般了解：**舞蹈欣赏的特点和内涵；舞蹈评论的涵义
2. **一般掌握：**舞蹈评论工作者的修养。
3. **熟练掌握：**舞蹈欣赏和舞蹈评论的差异

（二）考核内容

舞蹈欣赏的特点和内涵；舞蹈评论的涵义；舞蹈评论的方法

（三）考核要求

- 1、**识记：**舞蹈欣赏的特点和内涵；舞蹈评论的涵义
- 2、**领会：**舞蹈评论的方法
- 3、**应用：**如何做一个舞蹈评论工作者
- 4、**分析：**舞蹈审美的共同性和差异性；舞蹈评论的社会作用

5、综合：舞蹈评论的方法和常见模式

6、评价：舞蹈欣赏的心理过程；舞蹈评论工作者的修养

第十章 舞蹈创作和舞蹈表演的审美规范

（一）学习目标

1. 一般了解：审美规范的概念；舞蹈演员的地位和作用

2. 一般掌握：舞蹈创作的基本原则

3. 熟练掌握：舞蹈创作的表现范围及不同类型

（二）考核内容

审美规范的概念；舞蹈创作的基本原则；舞蹈创作的表现范围及不同类型

（三）考核要求

1、识记：审美规范的概念；舞蹈创作的基本原则

2、领会：舞蹈创作的基本原则

3、应用：舞蹈演员创造形象地三个层次

4、分析：舞蹈创作的艺术构思

5、综合：从生活到舞蹈

6、评价：学习和研究舞蹈的创作规范的目的；舞蹈演员在舞蹈艺术形象创造中的重要作用

第十一章 舞蹈交流与舞蹈传播

（一）学习目标

1. 一般了解：舞蹈交流的概念；舞蹈传播的概念

2. 一般掌握：舞蹈交流的环节；舞蹈传播的方式

3. 熟练掌握：舞蹈交流的条件；舞蹈传播的基础和条件；舞蹈传播方式各自的特点

（二）考核内容

舞蹈交流；舞蹈传播；舞蹈交流的环节；舞蹈传播的方式

（三）考核要求

1、识记：舞蹈交流；舞蹈传播

2、领会：舞蹈作品创作出来只有和观众进行交流才算完成

3、应用：如何进行舞蹈交流；舞蹈传播的方式

4、分析：舞蹈评论在舞蹈交流中的作用

5、综合：舞蹈录像的手段

6、评价：舞蹈传播的特点

三、考核方式

舞蹈概论是一门阐述舞蹈基本理论和舞蹈美学基本知识的课程。在掌握基本知识的前提下，将理论运用于实践中，是本门课的重点。

1、舞蹈作品创作

舞蹈作品来源：自拟角度，源于生活，体现生活的个性化和本质化。

舞蹈作品形式：采用分组的形式（每组10人左右），以PPT+现场展示形式汇报。

■ 要求：

- 体现运用的美学原则
- 采用的内容要素（题材、主题、人物、情节、环境）
- 采用的形式要素（结构、语言）
- 运用的形式美的基本规律
- 创作作品的审美类别

2、舞蹈评论

从本学期观看的舞剧中，或自选舞剧，写一篇舞蹈评论，不少于800字。

四、成绩评定

1.平时成绩：将出勤率、课堂表现、线上学习等学习过程纳入课程形成性评价体系；占比 20%。

2.期末成绩：以小组现场汇报展示形式，完成舞蹈作品创作，占比 60%；从本学期列举的舞剧中，任选一个写一篇舞蹈评论，占比 20%。

3.综合成绩：总成绩（100）=平时成绩×20%+舞蹈创作×60%+舞蹈评论×20%

五、考核结果分析反馈

通过对各章节知识点深入浅出的讲解，结合多种教学手段，提高学生学习理论知识兴趣，突出教学内容，明确教学目的，注重与同学互动，寓教于乐，营造轻松学习氛围。结合实践，向本专业靠拢，扩大舞蹈艺术视野，使学生掌握舞蹈这门艺术的基础理论，为学生更深入地了解、思考、研究舞蹈打下基础。

体育舞蹈 Ib 考核大纲

(Dance Sport Ib examination outline)

课程基本信息

课程编号: 11102007bh

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 冯伦

审核人: 王献斐

大纲制定日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

体育舞蹈是列入我院表演专业学生专业必修课之一,属表演专业的核心课程。旨在通过体育舞蹈课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展,通过学习,使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力,了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则,能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力,使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力,达到“学好、跳好、教好”的专业能力,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、理论教学部分的考核目标

- 1.使学生比较全面系统的掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技能及体育舞蹈内容的教学方法与技巧,具有讲授主要舞种的能力,并且能做较规范的示范动作。
- 2.通过体育舞蹈基础内容的教学与实践,使学生初步掌握所学的体育舞蹈知识、技能,能从事和指导体育舞蹈教学、竞赛和表演活动。
- 3.全面发展学生的各项舞蹈技能,为学习和掌握其它表演项目,打下良好的技能基础。

第一章 体育舞蹈概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 体育舞蹈的起源、发展历程
2. 一般掌握: 体育舞蹈的特性、基本常识
3. 熟练掌握: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(二) 考核知识点: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(三) 考核要求

1. 识记: 体育舞蹈的概念、基本术语和各舞种的音乐
2. 领会: 舞种的特点和发展趋势
3. 简单应用: 体育舞蹈基本术语
4. 综合应用: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

第二章 恰恰舞基本舞步

(一) 学习目标

1. **一般了解：**恰恰舞的起源、发展、当地特殊的历史人文
 2. **一般掌握：**恰恰的特性、基本常识、音乐
 3. **熟练掌握：**恰恰舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。
- (二) **考核知识点：**恰恰舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。
- (三) **考核要求**

1. **识记：**恰恰舞基本舞步的名称、音乐节奏
2. **领会：**恰恰舞的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及恰恰舞的发展趋势。
3. **简单应用：**恰恰舞基本舞步
4. **综合应用：**恰恰舞基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 恰恰舞基本组合

- (一) **学习目标**
1. **一般了解：**恰恰舞基本组合中各部分的划分
 2. **一般掌握：**恰恰舞基本组合选用基本舞步的名称
 3. **熟练掌握：**恰恰舞基本组合的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。
- (二) **考核知识点：**恰恰舞基本组合的基本步规范程度、节奏处理、身体姿态的维持、肌群的控制与张力。
- (三) **考核要求**

1. **识记：**恰恰舞基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序
2. **领会：**恰恰舞基本组合各部分之间的连接。
3. **简单应用：**恰恰舞基本组合中造型动作的设计
4. **综合应用：**恰恰舞基本组合的练习、表演。

四、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

五、成绩评定

1. 平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习。	缺勤 1/3 学时及以上或旷课。
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差。	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课。
11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好。	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退。
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用。	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课。

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 10 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-9	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10-14	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
15-19	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
20	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

八、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

七、教材及参考书目

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

- (1) 中国体育舞蹈联合会官方网站 ： www.cdsf.org.cn
- (2) 中关工委健体中心青艺委：
<http://www.ggwchx.com/index.php/index/index/from/groupmessage>
- (3) 超星泛雅： <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

专项技能训练 Ib 考核大纲

(Special Skill Training Ib)

课程基本信息

课程编号: 11102010bh

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 冯伦

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、理论教学部分的考核目标

第一章 基础能力训练(恰恰舞)

(一) 学习目标

通过学习恰恰舞双人核心基本步伐,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质和专项身体素质。

(二) 考核内容

不同结构类型的移动训练和典型舞步训练。

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐;
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点,并且能够将其熟练运用。

第二章 核心技术能力训练(恰恰舞)

(一) 学习目标

通过课堂小组合训练,采用单一型和复合型的集中技术特征的动作小组合进行反复训练,使学生能熟练运用基本步伐,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

(二) 考核内容

胯部组合;脚下组合。

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个组合;
- (2) 要求学生理解每个组合的重点、难点,并且能够将其熟练运用。

第三章 竞赛能力训练(恰恰舞)

(一) 学习目标

通过学习恰恰舞竞技组合,以达到初步构建该舞种竞技能力的目的。

（二）考核内容

基本组合；花式组合。

（三）考核要求

- （1）要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- （2）要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

三、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

四、成绩评定

1.平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习。	缺勤 1/3 学时及以上或旷课。
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差。	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课。
11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好。	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退。
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用。	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课。

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 20 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-9	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

10-14	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
15-19	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
20	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

九、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

七、教材及参考书目

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

- (1) 超星泛雅：<https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

专项技能训练 Ic 考核大纲

(Special Skill Training Ic)

课程基本信息

课程编号: 11102010ch

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、理论教学部分的考核目标

第一章 基础能力训练(桑巴舞)

(一) 学习目标

通过学习桑巴舞双人核心基本步伐,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质和专项身体素质。

(二) 考核内容

不同结构类型的移动训练和典型舞步训练。

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐;
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点,并且能够将其熟练运用。

第二章 核心技术能力训练(桑巴舞)

(一) 学习目标

通过课堂小组合训练,采用单一型和复合型的集中技术特征的动作小组合进行反复训练,使学生能熟练运用基本步伐,并在组合中合理分配音乐,使组合更具表现力和观赏性。

(二) 考核内容

弹动组合;胯部组合;上身组合;移动组合。

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- (2) 要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

第三章 竞赛能力训练（桑巴舞）

（一）学习目标

通过学习桑巴舞竞技组合，以达到初步构建该舞种竞技能力的目的。

（二）考核内容

基本组合；花式组合。

（三）考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个组合；
- (2) 要求学生理解每个组合的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

三、考核方式

- 1.平时表现：根据学生出勤情况和训练态度评定成绩，占到评价内容比重的 20%。
- 2.课后训练：根据学生的课后作业及训练态度，由任课教师评定成绩，占到评价内容比重的 20%。
- 3.专项技术组合评价（期末考试）：以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 20%）、组合的熟练度（占 15%）、现场效果（占 10%）、进步表现（占 15%），四项共占到评价内容比重的 60%。

四、成绩评定

- 1.平时成绩的评价方法：
平时成绩占总成绩 40%，其中考勤情况与训练态度占 20%，课后训练占 20%。
- 2.最终成绩评价方法：
平时成绩占总成绩 40%，期末考试占总成绩 60%。

五、考核结果分析反馈

- （一）针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价；
- （三）根据学生各类作业的完成情况给予相应的评价，并将优秀作业进行展示；
- （三）学习考查评价还可采用自评、学生互评、教师评、小组评等形式。

体育舞蹈 Ic 考核大纲

(Dance Sport Ic examination outline)

课程基本信息

课程编号: 11102007ch

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲制定日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

体育舞蹈是列入我院表演专业学生专业必修课之一,属于表演专业的核心课程。旨在通过体育舞蹈课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展,通过学习,使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力,了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则,能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力,使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力,达到“学好、跳好、教好”的专业能力,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、理论教学部分的考核目标

1.使学生比较全面系统的掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技能及体育舞蹈内容的教学方法与技巧,具有讲授主要舞种的能力,并且能做较规范的示范动作。

2.通过体育舞蹈基础内容的教学与实践,使学生初步掌握所学的体育舞蹈知识、技能,能从事和指导体育舞蹈教学、竞赛和表演活动。

3.全面发展学生的各项舞蹈技能,为学习和掌握其它表演项目,打下良好的技能基础。

第一章 体育舞蹈概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 体育舞蹈的起源、发展历程
2. 一般掌握: 体育舞蹈的特性、基本常识
3. 熟练掌握: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(二) 考核知识点: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(三) 考核要求

1. 识记: 体育舞蹈的概念、基本术语和各舞种的音乐
2. 领会: 舞种的特点和发展趋势
3. 简单应用: 体育舞蹈基本术语
4. 综合应用: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

第二章 桑巴舞基本舞步

(一) 学习目标

1. 一般了解: 桑巴舞的起源、发展、当地特殊的历史人文

2. **一般掌握：**桑巴的特性、基本常识、音乐
 3. **熟练掌握：**桑巴舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。
- (二) **考核知识点：**桑巴舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。
- (三) **考核要求**

1. **识记：**桑巴舞基本舞步的名称、音乐节奏
2. **领会：**桑巴舞的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及桑巴舞的发展趋势。
3. **简单应用：**桑巴舞基本舞步
4. **综合应用：**桑巴舞基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 桑巴舞基本组合

(一) 学习目标

1. **一般了解：**桑巴舞基本组合中各部分的划分
2. **一般掌握：**桑巴舞基本组合选用基本舞步的名称
3. **熟练掌握：**桑巴舞基本组合的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点：**桑巴舞基本组合的基本步规范程度、节奏处理、身体姿态的维持、肌群的控制与张力。

(三) 考核要求

1. **识记：**桑巴舞基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序
2. **领会：**桑巴舞基本组合各部分之间的连接。
3. **简单应用：**桑巴舞基本组合中造型动作的设计
4. **综合应用：**桑巴舞基本组合的练习、表演。

四、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

五、成绩评定

1. 平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习	缺勤 1/3 学时及以上或旷课
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课

11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 20 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-9	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10-14	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
15-19	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
20	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

十、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

七、教材及参考书目

1.选用教材：

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005.

2.推荐网站：

- (1) 中国体育舞蹈联合会官方网站 ： www.cdsf.org.cn/
- (2) 中关工委健体中心青艺委：
<http://www.ggwchx.com/index.php/index/index/from/groupmessage>
- (3) 超星泛雅： <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

舞蹈史考考核大纲

(Dance History)

课程基本信息

课程编号: 11102025

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

《舞蹈史》属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是一门支撑舞蹈学科的重要课程。通过本课程的学习,要求学生掌握各时期舞蹈发生、发展的状况及其各阶段的审美特征、艺术风格,以便能从历史和文化的角度去认识舞蹈、感受舞蹈、传播舞蹈,促使他们在一个高层次上进行舞蹈的学习、表演、欣赏、评论以及创作、教学与研究。通过对舞蹈历史的深入学习,使学生既可以将舞蹈作为一门技艺形式来剖析,又可以将舞蹈提升到文化形态的社会科学研究范畴来延展。

二、理论教学部分的考核目标

《舞蹈史》课程的考试是为了综合考查学生对中国舞蹈史系统知识的掌握程度。要求学生能用简洁的语言对相关命题进行有说服力的论说,能对与舞蹈相关的材料和文献资料进行说明,能对中国舞蹈发展历史脉络、重要人物、重要成就、重要事件、舞蹈团体、社会历史背景等进行描述或评价。

第一章 原始舞蹈

(一) 学习目标

1. 一般了解: 原始人与舞蹈。
2. 一般掌握: 原始舞蹈的种类及其特点。
3. 熟练掌握: 原始舞蹈总体特征和掌握其性质特征。

(二) 考核内容

画上的舞蹈; 部落乐舞; 原始舞蹈的总体特征和性质特征。

(三) 考核要求

1. 识记: 画上的舞蹈; 部落乐舞; 原始舞蹈的性质特征。
2. 领会: 原始舞蹈的总体特征。

第二章 三代舞蹈的分流

(一) 学习目标

1. 一般了解: 巫术祭祀舞蹈; 西周礼乐互补; “礼崩乐坏”与“市也婆娑”。
2. 一般掌握: 表演性舞蹈的发端; 掌握纪功舞蹈早期形成。

3. 熟练掌握：女乐的政治作用和楚舞的形态与风格。

（二）考核内容

奴隶女乐；纪功舞蹈；巫舞、蜡祭、雩祭；制礼作乐；礼崩乐坏；宫廷女乐与诸侯争霸。

（三）考核要求

1. 识记：奴隶女乐的概念、产生原因及影响；纪功舞蹈的概念；巫舞代表作品；《六大舞》《六小舞》的作用；女乐的政治作用；“楚舞”的形态与风格。

2. 领会：纪功舞蹈作品；巫舞的概念；蜡祭、雩祭的概念、特点和功能；“礼”和“乐”的概念和制礼作乐的目的及意义；礼崩乐坏的原因。

第三章 汉代舞蹈的发展

（一）学习目标

1. 一般了解：四夷乐舞；自娱舞蹈；汉代著名舞人。

2. 一般掌握：《盘鼓舞》

3. 熟练掌握：百戏舞蹈；汉舞的艺术特征。

（二）考核内容

百戏的概念和分类；四夷乐舞的代表作品；《盘鼓舞》的特征；即兴舞、礼节舞的概念和特点、意义与目的；皇室舞人；汉舞的艺术特征。

（三）考核要求

1. 识记：百戏的概念和分类；汉舞的艺术特征。

2. 领会：四夷乐舞的代表作品；《盘鼓舞》的特征；即兴舞、礼节舞的概念和特点、意义与目的；皇室舞人。

第四章 魏晋南北朝舞蹈的变革

（一）学习目标

1. 一般了解：魏晋南北朝在中国舞蹈发展史上的重要转折点。

2. 一般掌握：魏晋南北朝的舞蹈主体。

（二）考核内容

清商乐舞的概念、代表作品和特征；“吴歌”、“西曲”的特点；胡乐胡舞的概念和代表作品；对唐代舞蹈的奠基；舞蹈变革的人文基因；古代舞蹈理论的初级形成。

（三）考核要求

1. 识记：清商乐舞的概念和特征；“吴歌”、“西曲”的特点；胡乐胡舞的代表作品；舞蹈变革的人文基因。

2. 领会：清商乐舞的代表作品；胡乐胡舞的概念；对唐代舞蹈的奠基；古代舞蹈理论的初级形成。

第五章 唐代舞蹈的盛景

（一）学习目标

1. **一般了解**：唐代宫廷舞蹈的构成、内容和形式；唐代舞蹈的审美理想和宗教舞蹈世俗化的倾向。
2. **一般掌握**：不同的乐舞类别。

（二）考核内容

部伎乐舞的概念；部伎诸乐（种类）；健舞、软舞的概念和其代表作品；歌舞戏弄；饮宴生活舞蹈；岁时风情舞蹈；踏歌的概念和特点；宗教信仰中的舞蹈；唐代乐官伎人；皇家乐舞设施；唐代的舞蹈思想；舞谱与舞论。

（三）考核要求

1. **识记**：九、十部伎；坐、立部伎；健舞、软舞；歌舞戏的概念、全能技艺作品、“假面”、“胡戏”分类及作品；踏歌的概念和特点。

2. **领会**：以舞代言、以舞佐宴、歌舞艺伎；节庆舞蹈；寺院佛事舞蹈；崇道尚仙舞蹈；其他祭祀舞蹈；乐舞朝官和宫廷舞女；唐代舞蹈思想；敦煌舞谱残卷。

第六章 宋元舞蹈的规范

（一）学习目标

2. **一般掌握**：宋舞的形式与结构；宋元舞蹈的特征。

（二）考核内容

队舞和大曲歌舞的概念；队舞和大曲歌舞的程式；队舞的特征和历史意义；乐队之制；著名舞蹈作品和舞人。

（三）考核要求

1. **识记**：队舞和大曲歌舞的概念；队舞和大曲歌舞的程式；队舞的特征和历史意义；元代乐舞的特征。

2. **领会**：队舞和大曲歌舞的作品；乐队之制；著名舞蹈作品和舞人。

第七章 明清舞蹈的转型

（一）学习目标

1. **一般了解**：民间舞蹈的风格样式；文人艺术的意趣旨归。
2. **一般掌握**：纯舞蹈表演、舞姿身段类别；宫廷舞蹈的严格程式；传统舞蹈的继承与发展。

（二）考核内容

纯舞、戏曲舞蹈；纯舞蹈表演的概念；程式性表意身段、伴随性表情身段、情节性表述身段、技巧性表演身段；民间舞蹈的风格样式；宫廷舞蹈的严格程式；文人艺术的意趣旨归；传统舞蹈的继承与发展。

（三）考核要求

1. **识记**：纯舞蹈表演的概念；程式性表意身段、技巧性表演身段；传统舞蹈的继承与发展。

2. **领会**：纯舞、戏曲舞蹈；伴随性表情身段、情节性表述身段；民间舞蹈的风格样式；宫廷舞蹈的严格程式；文人艺术的意趣旨归。

第八章 近现代中国舞蹈史

（一）学习目标

1. 一般了解：革命舞蹈；黎明前的中国舞蹈。
2. 一般掌握：社会中变革发展的中国舞蹈。

（二）考核内容

传统舞蹈融入戏曲后的发展与流变；西方舞蹈的传入；学堂舞蹈；歌舞团；苏区舞蹈；延安秧歌运动；抗日战争时期的舞蹈；群众舞蹈；舞蹈家们。

（三）考核要求

- 1.识记：传统舞蹈融入戏曲后的发展与流变；学堂舞蹈；早期舞蹈家们。
- 2.领会：西方舞蹈的传入；歌舞团；苏区舞蹈；延安秧歌运动；抗日战争时期的舞蹈；群众舞蹈；新中国成立前的舞蹈家们。

第九章 当代中国舞蹈

（一）学习目标

1. 一般了解：当代舞蹈发展的脉络。
2. 一般掌握：舞蹈革命化、民族化、群众化的理论和实践。

（二）考核内容

舞蹈历史新纪元的进步；舞蹈事业的初步发展；舞蹈革命化、民族化、群众化的理论和实践；样板戏的畸形普及和芭蕾的畸形发展；走向繁荣发展的新时期；民间舞蹈的创新和发展、现代舞的发展和社会舞蹈的兴起。

（三）考核要求

- 1.识记：舞蹈事业的初步发展；舞蹈革命化、民族化、群众化的理论和实践。
- 2.领会：舞蹈历史新纪元的进步；样板戏的畸形普及和芭蕾的畸形发展；走向繁荣发展的新时期；民间舞蹈的创新和发展、现代舞的发展和社会舞蹈的兴起。

三、实验、实习教学部分的考核要求

无此部分考核。

四、考核方式

- （一）建立学生《舞蹈史》学习成绩档案，考核采用平时学习单元考查与期末考试两种方法。
- （二）所有教学单元考查方式：1.提交学习笔记的方式；2.提交课堂笔记；3.提交课后作业。
- （三）针对固定单元，以小组为单位进行自主学习及汇报展示。

五、成绩评定

- 1.平时成绩：考勤与课堂表现 15%，课堂笔记与课后作业 15%，小组学习讨论及汇报 20%。
- 2.期末成绩：闭卷考试 50%。
- 3.综合成：平时成绩×50%，期末成绩×50%。

六、考核结果分析反馈

（一）针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价；

（三）根据学生各类作业的完成情况进行及时登记，给予相应的评价；并对优秀作业进行展示；

（三）单元学习考查评价还可采用自评、学生互评、教师评、小组评等形式。

中国民族民间舞考核大纲

(Outline of Chinese Folk Dance Examination)

课程基本信息

课程编号: 11102013h

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 丁静雯

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

1.课程性质: 专业必修课

2.课程在专业人才培养中的地位: 中国民族民间舞蹈是中国各民族悠久文化艺术的结晶,也是各民族艺术宝库中具有继承和发展意义的主要部分,该课程是普通高等舞蹈专业必不可少的一门本科必修课程。通过对各少数民族舞蹈的基本舞姿、动律、风格特点的训练,让学生在解放身体的基础上,使动作协调性与节奏感,以及肢体表达能力得到全面发展。在教学过程中,尽量做到理论与实践相结合,可同时培养学生的舞蹈表现力和教学能力。规范掌握各民族舞蹈的风格特征和动律特点,能够使学生在掌握各种素材和不同风格民族舞蹈艺术表现力的同时,达到专业舞蹈人才应当具备的身体协调性以及对身体灵活把握与运用。

二、理论教学部分的考核目标

因中国民族民间舞课程属于舞蹈表演专业课程,需要靠舞者肢体、神态、气息及内心情感等因素的综合体现,以表达舞蹈内容。而理论知识在舞蹈专业训练中,已经通过课堂讲授使学生理解并运用于专业技术练习,所以本课程不需要单独进行理论考试。

第一章 元素训练

(一) 学习目标

元素训练强调教材推进的逻辑性,是从局部入手,分解练习、由浅入深循序渐进、从局部到整体,科学的教材推进方法。通过元素动作训练,要求学生熟悉掌握各民族舞蹈基本体态、基本步伐、基本手位及基本动律特点,不仅要具有舞蹈的形态特征,还应具有神态特征。动作连接要顺畅自然,突出典型的民族风格特征。

(二) 考核内容:

(1) 体态训练

(2) 步伐训练

(3) 手位训练

(4) 动律训练

(三) 考核要求:

1.识记: (1) 体态的基本要求; (2) 手位、步伐的准确位置; (3) 动律的发力方法。

2.领会：（1）身体律动与体态的配合及表现力；（2）手的动作位置准确性；（3）步伐的动作规范性。

3.应用：（1）体态与动律的协调配合；（2）手位、步伐和下肢动律的完美融合。

4.分析：（1）分析舞蹈元素动作的难易程度、训练内容、训练方法是否符合学生专业条件，如有学生达不到要求，应分析其中原因；（2）分析学生优良率和不合格率成绩各为多少，是否正常，并分析原因。

5.综合：结合舞蹈典型的风格特征，分析单一元素训练的重要性。

6.评价：针对每个动作元素的整体完成度，作出相应的总结与评价。

第二章 风格性训练

（一）学习目标：

熟悉掌握各民族舞蹈不同体态造型及动律特点，重点强调舞姿的规范性和风格性。在此训练中，要求学生从动作、体态、气质、风格、情绪等方面都能够正确理解和掌握舞蹈的特点，以及准确表现舞蹈性格的能力。通过训练，巩固学生对舞蹈风格特征的掌握，培养、激发学习意识，提高表演、教育的综合能力和水平。

（二）考核内容：

风格性组合

（三）考核要求：

1.识记：（1）舞姿的基本要求；（2）眼神的准确位置；（3）气息的发力方法。

2.领会：（1）气息与眼神的配合及风格韵律；（2）舞姿的民族风格特征。

3.应用：（1）组合训练中手位、舞姿要求准确到位，并与步伐协调配合；（2）气息与眼神的融合应用；（3）技术技巧娴熟、连贯，能与动作完美融合。

4.分析：（1）分析风格性训练组合的难易程度、训练内容、训练方法是否符合学生专业条件，如有学生达不到要求，应分析其中原因；（2）分析学生优良率和不合格率成绩各为多少，是否正常，并分析原因。

5.综合：（1）结合舞蹈典型的风格及特色，分析单一元素练习的重要性。

6.评价：针对组合的整体完成度及风格性表演，作出相应的总结与评价。

第三章 综合性表演训练

（一）学习目标：

熟练掌握舞蹈的动作语汇及表演的风格特征，要求身体各部位协调配合并理解动作内涵，动作连接自然流畅。明确脚下动作及上身肢体动作的准确性及其韵律特点，把握舞蹈的灵动性和协调性，准确掌握舞蹈表演的风格特征。通过学习，进一步提高学生肢体动作协调能力及舞蹈表现力，达到可以独立完成动作、分析动作的能力。

（二）考核内容：

综合性表演组合

（三）考核要求：

1.识记：（1）所有元素动作的基本要求；（2）舞姿造型变换方位的准确位置；（3）旋转舞姿的发力点。

2.领会：（1）舞姿旋转的节奏处理；（2）舞姿变化时动作衔接的流畅性；（3）舞蹈内在的情绪表达。

3.应用：（1）技术技巧娴熟、连贯，能与舞姿完美融合；（2）手位、步伐和下肢动律的融合应用；（3）旋转中舞姿的造型感。

4.分析：（1）分析舞蹈组合的难易程度、训练内容、训练方法是否符合学生专业条件，如有学生达不到要求，应分析其中原因；（2）分析学生优良率和不合格率成绩各为多少，是否正常，并分析原因。

5.综合：（1）结合舞蹈典型的风格特征，分析舞姿训练的重要性；（2）人物外部形态与内心性格融合统一，并能得心应手地运用在舞蹈表演中。

6.评价：针对每个组合的整体完成度及编排，作出相应的总结与评价。

三、考核方式

本课程成绩为百分制，由平时成绩（学生考勤+学习态度）和期末成绩构成。采用随堂分组表演展示的考核方式，学生 6 人一组进行考核。每个民族舞蹈组合大约时长 3 分钟，每组考试时间控制在十五分钟之内完成。

本课程期末成绩考核标准，将分别从动作规范性、民族风格性、艺术表现力等几个方面对学生进行综合考核，基本要求包括：1、在组合动作规范完成的基础上，展现各民族舞蹈的风格特征；2、能在音乐的伴奏下协调、流畅地完成各舞蹈组合的表演；3、能展示部分技术技巧，有一定的艺术表现力及感染力。

四、成绩评定

1.平时成绩的评价方法:考勤+学习态度

2 最终成绩评价方法:平时成绩 20%+期末成绩 80%

五、考核结果分析反馈

各项目的考试遵循公平、公开、公正的原则，教师在考试后对考核质量进行综合点评。结合考核结果，总结、分析本学期课堂训练中存在的不足之处，以及考试过程中出现的问题，使学生及时了解自身的优势和劣势，并在以后的学习和训练中扬长补短，全面发展。

专项技能训练 Id 考核大纲

(Special Skill Training Id)

课程基本信息

课程编号: 11102010dh

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

第一章 牛仔舞和斗牛舞基本步

(一) 学习目标

通过学习牛仔舞和斗牛舞基本步伐,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质 and 专项身体素质。

(二) 考核内容

牛仔舞和斗牛舞基本技术技巧

牛仔舞基本步:

追步、原地基本步、并退基本步、连接步、并退抛开步、右到左换位、左到右换位、背后换手、绕转、侧行走步、美式旋转、停和走

斗牛舞基本步:

原地踏步、基本动作、右追步、左追步、攻击步、八步、分离步、扭转步、切音追步、斗蓬追步

(三) 考核要求

- (1) 要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐;
- (2) 要求学生理解每个基本步伐的重点、难点,并且能够将其熟练运用。

第二章 牛仔双人套路

(一) 学习目标

通过学习牛仔舞双人套路,规范学生拉丁舞基本动作与技术,发展学生基本身体素质和

专项身体素质。

（二）考核内容

牛仔舞双人套路

金牌、银牌、铜牌双人套路

（三）考核要求

- （1）要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐；
- （2）要求学生理解每个基本步伐的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

第三章 斗牛双人套路

（一）学习目标

通过学习斗牛舞双人套路，规范学生拉丁舞基本动作与技术，发展学生基本身体素质和专项身体素质。

（二）考核内容

斗牛舞双人套路

（三）考核要求

- （1）要求学生能够独立、规范地完成每个基本步伐；
- （2）要求学生理解每个基本步伐的重点、难点，并且能够将其熟练运用。

三、考核方式

- 1.平时表现：根据学生出勤情况和训练态度评定成绩，占到评价内容比重的 20%。
- 2.课后训练：根据学生的课后作业及训练态度，由任课教师评定成绩，占到评价内容比重的 20%。
- 3.专项技术组合评价：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 20%）、组合的熟练度（占 15%）、现场效果（占 10%）、进步表现（占 15%），四项共占到评价内容比重的 60%。

四、成绩评定

- 1.平时成绩的评价方法：
平时成绩占总成绩 40%，其中考勤情况与训练态度占 20%，课后训练占 20%。
- 2.最终成绩评价方法：
平时成绩占总成绩 40%，期末考试占总成绩 60%。

五、考核结果分析反馈

- （一）针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价；
- （三）根据学生各类作业的完成情况给予相应的评价，并将优秀作业进行展示；
- （三）学习考查评价还可采用自评、学生互评、教师评、小组评等形式。

体育舞蹈 Id 考核大纲

(Dance Sport Id examination outline)

课程基本信息

课程编号: 11102007dh

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 孙雪帆

审核人: 王献斐

大纲制定日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

体育舞蹈是列入我院表演专业学生专业必修课之一,属表演专业的核心课程。旨在通过体育舞蹈课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展,通过学习,使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力,了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则,能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力,使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力,达到“学好、跳好、教好”的专业能力,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、理论教学部分的考核目标

- 1.使学生比较全面系统的掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技能及体育舞蹈内容的教学方法与技巧,具有讲授主要舞种的能力,并且能做较规范的示范动作。
- 2.通过体育舞蹈基础内容的教学与实践,使学生初步掌握所学的体育舞蹈知识、技能,能从事和指导体育舞蹈教学、竞赛和表演活动。
- 3.全面发展学生的各项舞蹈技能,为学习和掌握其它表演项目,打下良好的技能基础。

第一章 体育舞蹈概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 体育舞蹈的起源、发展历程
2. 一般掌握: 体育舞蹈的特性、基本常识
3. 熟练掌握: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(二) 考核知识点: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(三) 考核要求

1. 识记: 体育舞蹈的概念、基本术语和各舞种的音乐
2. 领会: 舞种的特点和发展趋势
3. 简单应用: 体育舞蹈基本术语
4. 综合应用: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

第二章 牛仔舞基本舞步

(一) 学习目标

1. 一般了解: 牛仔舞的起源、发展、当地特殊的历史人文

2. **一般掌握**：牛仔的特性、基本常识、音乐

3. **熟练掌握**：牛仔舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点**：牛仔舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(三) **考核要求**

1. **识记**：牛仔舞基本舞步的名称、音乐节奏

2. **领会**：牛仔舞的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及牛仔舞的发展趋势。

3. **简单应用**：牛仔舞基本舞步

4. **综合应用**：牛仔舞基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 牛仔舞基本组合

(一) **学习目标**

1. **一般了解**：牛仔舞基本组合中各部分的划分

2. **一般掌握**：牛仔舞基本组合选用基本舞步的名称

3. **熟练掌握**：牛仔舞基本组合的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点**：牛仔舞基本组合的基本步规范程度、节奏处理、身体姿态的维持、肌群的控制与张力。

(三) **考核要求**

1. **识记**：牛仔舞基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序

2. **领会**：牛仔舞基本组合各部分之间的连接。

3. **简单应用**：牛仔舞基本组合中造型动作的设计

4. **综合应用**：牛仔舞基本组合的练习、表演。

第二章 斗牛舞基本舞步

(一) **学习目标**

1. **一般了解**：斗牛舞的起源、发展、当地特殊的历史人文

2. **一般掌握**：斗牛的特性、基本常识、音乐

3. **熟练掌握**：斗牛舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点**：斗牛舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(三) **考核要求**

1. **识记**：斗牛舞基本舞步的名称、音乐节奏

2. **领会**：斗牛舞的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及斗牛舞的发展趋势。

3. **简单应用**：斗牛舞基本舞步

4. **综合应用**：斗牛舞基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 斗牛舞基本组合

(一) **学习目标**

1. **一般了解**：斗牛舞基本组合中各部分的划分

2. **一般掌握**：斗牛舞基本组合选用基本舞步的名称

3. **熟练掌握**：斗牛舞基本组合的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点**：斗牛舞基本组合的基本步规范程度、节奏处理、身体姿态的维持、肌群的控制与张力。

(三) 考核要求

1. **识记**：斗牛舞基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序

2. **领会**：斗牛舞基本组合各部分之间的连接。

3. **简单应用**：斗牛舞基本组合中造型动作的设计

4. **综合应用**：斗牛舞基本组合的练习、表演。

四、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

五、成绩评定

1. 平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习	缺勤 1/3 学时及以上或旷课
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课
11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 20 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务

4-9	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10-14	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
15-19	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
20	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

十一、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈,过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布,已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

七、教材及参考书目

1.选用教材:

- [1] 体育舞蹈运动教程,北京体育大学出版社.2017 年 9 月第一版..
- [2] 张清树主编.体育舞蹈.北京:北京体育大学出版社,2005.

2.推荐网站:

- (1) 中国体育舞蹈联合会官方网站 : www.cdsf.org.cn/
- (2) 中关工委健体中心青艺委:
<http://www.ggwchx.com/index.php/index/index/from/groupmessage>
- (3) 超星泛雅: <https://mooc1.chaoxing.com/course/205861319.html>

舞蹈编导考核大纲

Choreography

课程基本信息

课程编号：11102004

课程学时：32

课程学分：2

主撰人：李彬彬

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

普通高校舞蹈教育应当安排学生学习各种舞蹈技能的同时，也学习相关编导知识。本课程开设与第六学期，由 16 节理论 16 节实验组成。在舞蹈专业本科教学中有着泛化各舞种于动作，升华至可供创作的艺术语言。

二、理论教学部分的考核目标

编导考试的目的和任务是引导学生从明确舞蹈创作的一些基本要领到熟悉编创的一般过程，从对教材理论的理性认识到实际操作的具体把握，使学生对舞蹈编创在感性上有一个全面的了解。在此基础上，准确把握舞蹈艺术深层次的感觉，达到较全面，系统地掌握舞蹈创作理论及其实践规律。

第一章 理论学习

一、一般学习目的与要求

1. 一般了解：明白舞蹈编导的定义
2. 一般掌握：了解舞蹈编导的社会功能、舞蹈编导的职责、舞蹈编导的知识结构
3. 熟练掌握：舞蹈专业的教学特点

二、考核知识点

舞蹈编导的社会功能、舞蹈编导的职责、舞蹈编导的知识结构

三、考核要求

- 1、识记：舞蹈编导的社会功能、舞蹈编导的职责、舞蹈编导的知识结构
- 2、领会：舞蹈编导的定义
- 3、简单应用：了解舞蹈编导的职责
- 4、综合应用：熟悉舞蹈编导的工作步骤

第二章 编舞基础训练

一、一般学习目的与要求

1. 一般了解：即兴舞蹈的训练

2. **一般掌握：**掌握音乐编舞技术
3. **熟练掌握：**舞蹈语言的理解、记忆

二、考核知识点

掌握舞蹈编导的音乐编舞技术与舞蹈语言

三、考核要求

- 1、**识记：**音乐编舞技术与舞蹈语言的定义
- 2、**领会：**舞蹈编导的音乐编舞技术与舞蹈语言
- 3、**简单应用：**熟练运用舞蹈编导基本动作组合
- 4、**综合应用：**熟练运用舞蹈编导的语言技术

第三章 舞蹈的构思

一、一般学习目的与要求

1. **一般了解：**舞蹈思维
2. **一般掌握：**舞蹈编导的选材
3. **熟练掌握：**舞蹈编导的结构方式、选材方式

二、考核知识点

舞蹈编导的结构方式、选材方式

三、考核要求

- 1、**识记：**结构方式、选材方式的定义
- 2、**领会：**如何根据规定音乐写出一个完整的舞蹈结构
- 3、**简单应用：**熟悉舞蹈编导的结构方式、选材方式
- 4、**综合应用：**运用所学知识，在寻找合适的角度和层面确定编导作品内容

第四章 舞蹈小品创作

一、一般学习目的与要求

1. **一般了解：**舞蹈小品的概念
2. **一般掌握：**如何做一个群舞的编导
3. **熟练掌握：**单、双、三与多人舞蹈的编排

二、考核知识点

单、双、三与多人舞蹈的编排

三、考核要求

- 1、**识记：**舞蹈小品的概述与类别
- 2、**领会：**舞蹈编导的意义及特点
- 3、**简单应用：**进行单、双、三人舞的编导

4、综合应用：进行群舞的编导工作

第五章 舞蹈编导的创作与排练

一、一般学习目的与要求

1. 一般了解：掌握舞蹈创作的方法和步骤
2. 一般掌握：舞蹈编导的布景和道具选择
3. 熟练掌握：舞蹈创作过程中选材以及编排的重要性

二、考核知识点

如何完成舞蹈成品的编排

三、考核要求

- 1、识记：舞蹈创作的步骤
- 2、领会：舞蹈编导道具的选择以及简单布景
- 3、简单应用：根据个人兴趣，对舞蹈编导选材、布景以及编排
- 4、综合应用：独立完成舞蹈作品的编排，使作品成品化

舞蹈成品的展示

四、考试题型

个人舞蹈编创

五、考试方式

学期末实践自编舞蹈考试，2 课时

六、成绩评定

平时半期考查，期末考试，平时成绩占总评成绩的 10%，中期作业占总评成绩的 20%，期末占总评成绩的 70%。

现代舞基训考核大纲

Modern Dance Basic Training

课程编号：11102030

课程学时：32

课程学分：2

主撰人：梁昱

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

现代舞是一门相对新兴课程，起源于西方，其不同于芭蕾，极力摆脱足尖鞋的束缚，赤脚舞蹈，更加自如，更加放松，也不同于民族舞蹈，摆托了程式化内容，更加追求对人性的解放和发散思维的培养。现代舞打破传统的规范，强调每一个人的不同特质。在现代舞的教学里，不要求学生在动作、姿态、呼吸或气质上去模仿教师或某一个理想原型，而是通过训练，让学生更大程度的了解自己的身体，从而更大程度地掌控自己的动作能力。因此，在现代舞的教学上更应该讲求学生自我的掌控、自我的体会、自我的完善。因此本课程为舞蹈表演专业学生必修专业课程，注重开发学生的身体能力，提升各方面的技术技能，属于基础提高课程。

二、教学部分的考核目标

- （1）概念掌握的牢固性、动作的熟练性、脊椎的柔软性、躯干的伸展性、肢体动作的延伸性
- （2）核心力量、肌肉能力、身体各部位的同步性与不同步性。
- （3）组合动作的流畅性、准确性和艺术感染性。
- （4）思维意识的发散性与创新性，与思政教育的融合性。

第一章 现代舞简介

（一）学习目标

使学生一般了解现代舞的由来和发展历史，熟练掌握现代舞的定义分类、特点，训练体系以及训练基本要点和方法，学生能自觉学习现代舞相关内容。

（二）考核内容

现代舞起源与发展、现代舞的概念分类、技术动作训练特征与训练基本要点和方法。

（三）考核要求

全面掌握基础理论知识，能清晰分辨现代舞各训练体系的异同处，牢记现代舞概念，识别芭蕾与现代舞的区别，并能灵活运用所学知识。

第二章 现代舞基本功训练

（一）学习目标

注重开发学生的身体能力，提升各方面的技术技能。通过对身体、力量、空间、节奏基本训练、渗透力效、速度、重心、重力、意识等核心原理，增强身体肌肉能力、爆发力、控

制力、柔韧性等，使学生了解身体训练的原则，达到训练肢体的协调性、灵活性、多变性、身心合一的训练目的。

（二）考核内容

1、全身韵律练习 2、基本体态和走 3、基本手形手位 4、基本脚位 5 基本方位、空间、动作的延伸、扭转、摆荡、反弹、阿拉贝斯克动作、阿桑普雷动作、收缩与放松、倒地与爬起 6、跃进跳、鹿跳。

（三）考核要求

单个动作要求动作熟练，准确，能灵活运用到组合动作创编中。

第三章 基本身体活动训练

（一）学习目标

通过脊椎训练帮助学生清晰认识脊椎运动的结构原理，能够自如运用机会的基本技能，进而提升学生脊椎的灵活性及对腰、腹、背肌的控制能力；熟练掌握身体“收缩与放松”“伸展与卷曲”的动作规律，地面组合中滚地、翻身滚地等动作；通过踢腿训练提升学生腿部力量及控制能力，使其熟练掌握踢腿动作技术；了解蹲的动作原理，熟练掌握蹲的组合动作，实现拉伸肌肉的训练目标。

（二）考核内容

脊椎的组合训练、地面的基本动作、大踢腿组合及半蹲、深蹲动作做法及组合。

（三）考核要求

动作准确、连贯、组合流畅，具有一定表现力。

第四章 原地技术练习

（一）学习目标

强调身体的直立与重心的把握，重点训练重心的转换，提升身体失衡与复衡的控制能力。

（二）考核内容

原地擦地组合、原地脚腕组合、快速擦地组合

（三）考核要求

组合动作熟练完成、动作连贯流畅、表现力强。

第五章 跳跃训练

（一）学习目标

提高学生跳跃时弹跳力、瞬间爆发力和耐力以及对身体较强的控制能力。在提升肌肉能力的同时，强调身体各部位的协调配合，以及加强对脚下灵活性、稳定性的训练。通过跳跃组合练习，使学生对低、中、高空间有更深层次的认识，增强空间意识。

（二）考核内容

原地小跳组合、原地中跳组合

（三）考核要求

组合动作熟练完成、动作连贯流畅、表现力强。

第六章 结束训练

（一）学习目标

通过专业现代舞的放松练习方法缓解肌肉疲劳，放松筋膜，调整呼吸，达到身心合一完整放松的目的。

（二）考核内容

放松组合

（三）考核要求

思想与身体结合，感受身体细微变化，组合动作熟练完成、动作连贯流畅。

三、考核方式

1.过程性评价：每次上课点名，记录好考勤；课堂练习中观察学生练习情况和态度，对出现的问题及时作出纠正和解决。

2.终结性评价：根据成套技术标准，对学生期末技术成套组合考试进行打分

3.课程综合评价：学生的考勤、课堂表现和期末技术成套组合按照比重进行加权处理得出本学期现代舞基础训练的最后成绩。

四、成绩评定

成绩评定方法与标准：

1.出勤 20%：迟到一次扣 1 分，缺课或请假一次扣 2 分。总缺课达 1/3 者，本学期无成绩。

2.课堂表现 10%：是否听讲认真，翻转课堂教学是否准备充分，是否按照教师指示进行练习。

课堂表现 10 分	
评分标准	分值
课堂表现差，上课不认真听讲，讲话，干扰老师和其他同学正常学习，长时间玩手机	0
课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，翻转课堂准备不充分，学习效果差	1-5
课堂表现较好，学习态度较积极主动，能按照教师要求完成练习，具有一定学习效果	6-9
课堂表现很好，积极主动练习，翻转课堂准备充分，学习态度认真，较好掌握学习内容，并能举一反三，能自纠自查，起到模范带头作用。	10

3. 期中测试 30%：每人抽签选取教授过的技术技巧组合 1 项进行测试。

期中测试：技术技巧组合 30 分	
评分标准	分值
组合动作完全错误或动作不准确，无法完成组合动作，无音乐配合	0
有部分音乐配合，基本能完成组合动作，但动作不太准确到位，表现力较差	1-10
有大部分音乐配合，能完成组合和动作但组合动作不流畅，具有一定表现力	11-19
音乐配合较好，动作较熟练准确，能熟练掌握基本技术技巧，表现力较强	20-25
音乐配合默契，动作娴熟，灵活运用技术技巧，表现力和感染力强。	26-30

4.期末技术成绩 40%：舞蹈组合动作考试。自编或规定成套舞蹈组合动作进行考核。

技术成绩：舞蹈组合 40 分	
评分标准	分值
组合动作完全错误或动作不准确，无法完成组合动作，无音乐配合	0
有部分音乐配合，基本能完成组合动作，但动作不太准确到位，表现力较差	1-20
有大部分音乐配合，能完成组合和动作但组合动作不流畅，具有一定表现力	21-30
音乐配合较好，动作较熟练准确，能熟练掌握基本技术技巧，表现力较强	31-35
音乐配合默契，动作娴熟，灵活运用技术技巧，表现力和感染力强。	36-40

5.总成绩（综合成绩）100%=出勤 20%+课堂表现 10%+期中测试 30%+期末技术成绩 40%。

五、考核结果分析反馈

根据教师平时上课使用的点名册记录学生考勤，翻转课堂教学时随时反馈给学生所存在的问题解决问题做好记录，期末技术考试后统一告知学生平时成绩与期末技术考试成绩。根据学生最后综合成绩认真进行分析，发现问题解决问题，在以后的教学中有针对性的逐一改进教学方法和手段。

体育舞蹈 IIa 考核大纲

(Dance Sport IIa examination outline)

课程基本信息

课程编号: 11102009ah

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 王一博

审核人: 王献斐

大纲制定日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

体育舞蹈是列入我院表演专业学生专业必修课之一,属表演专业的核心课程。旨在通过体育舞蹈课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展,通过学习,使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力,了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则,能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力,使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力,达到“学好、跳好、教好”的专业能力,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、理论教学部分的考核目标

- 1.使学生比较全面系统的掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技能及体育舞蹈内容的教学方法与技巧,具有讲授主要舞种的能力,并且能做较规范的示范动作。
- 2.通过体育舞蹈基础内容的教学与实践,使学生初步掌握所学的体育舞蹈知识、技能,能从事和指导体育舞蹈教学、竞赛和表演活动。
- 3.全面发展学生的各项舞蹈技能,为学习和掌握其它表演项目,打下良好的技能基础。

第一章 体育舞蹈概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 体育舞蹈的起源、发展历程
2. 一般掌握: 体育舞蹈的特性、基本常识
3. 熟练掌握: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(二) 考核知识点: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(三) 考核要求

1. 识记: 体育舞蹈的概念、基本术语和各舞种的音乐
2. 领会: 舞种的特点和发展趋势
3. 简单应用: 体育舞蹈基本术语
4. 综合应用: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

第二章 斗牛舞基本舞步

(一) 学习目标

1. 一般了解: 斗牛舞的起源、发展、当地特殊的历史人文

2. **一般掌握**：斗牛的特性、基本常识、音乐

3. **熟练掌握**：斗牛舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点**：斗牛舞基本舞步的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(三) **考核要求**

1. **识记**：斗牛舞基本舞步的名称、音乐节奏

2. **领会**：斗牛舞的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及斗牛舞的发展趋势。

3. **简单应用**：斗牛舞基本舞步

4. **综合应用**：斗牛舞基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 斗牛舞基本组合

(一) **学习目标**

1. **一般了解**：斗牛舞基本组合中各部分的划分

2. **一般掌握**：斗牛舞基本组合选用基本舞步的名称

3. **熟练掌握**：斗牛舞基本组合的名称、节奏处理、身体姿态、小肌群精细动作控制。

(二) **考核知识点**：斗牛舞基本组合的基本步规范程度、节奏处理、身体姿态的维持、肌群的控制与张力。

(三) **考核要求**

1. **识记**：斗牛舞基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序

2. **领会**：斗牛舞基本组合各部分之间的连接。

3. **简单应用**：斗牛舞基本组合中造型动作的设计

4. **综合应用**：斗牛舞基本组合的练习、表演。

三、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

四、成绩评定

1. 平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习	缺勤 1/3 学时及以上或旷课
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课
11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退

	主动，学习效果较好	
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 10 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-5	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
6-7	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
8-10	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

五、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

专项技能训练 IIa 考核大纲

(Special Skill Training IIa)

课程基本信息

课程编号: 11102011ah

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 王翺

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

第一章 华尔兹

(一) 学习目标

1. 一般了解: 华尔兹基本步伐名称
2. 一般掌握: 华尔兹基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握: 华尔兹单人、双人组合

(二) 考核内容

华尔兹舞单人、双人组合

单人组合:

(1)、闭式位准备---加强右旋转---切分后退锁步结束于外侧舞伴位---左转---左推转---侧行追步(8小节)

(2)、右旋转---向右锁转结束于侧行位---快分式左转接轴转---分式电纹转---测行锁步---盘旋截步(8小节)

双人组合:

(1)、闭式位准备---加强右旋转---切分后退锁步结束于外侧舞伴位---左转---左推转---侧行追步(8小节)

(2)、右旋转---向右锁转结束于侧行位---快分式左转接轴转---分式电纹转---测行锁步

---盘旋截步（8小节）

（三）考核要求

- 1、识记：基本步伐名称
- 2、领会：基本技术技巧的重点和难点
- 3、应用：完成各基本步
- 4、分析：双人组合中双人配合技巧
- 5、综合：熟练运用基本步伐
- 6、评价：舞蹈的观赏性

第二章 探戈

（一）学习目标

1. 一般了解：探戈基本步伐名称
2. 一般掌握：探戈基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握：探戈单人、双人组合

（二）考核内容

探戈舞单人、双人组合

单人组合：

两次前进常步接并步---两次后退常步接并步---两次前进常步---旁步连接步---刷点步---侧行走接连接步---侧行走接连接步---侧行点步至并步---两次前进常步在反身动作位置中---并退拂型步---右脚前进接向右回旋，重心换至左脚---两次后退常步进入到同脚剑步位置---四快步---两次前进常步---分式左转（男步）（8小节）

双人组合：

（1）、闭式位准备---两常步---分式左转---两常步接行进连接步---并退步---并退拂步（8小节）

（2）、侧行连接步 23---连续右轴转---维也纳左转 123---追逐步---向右追步结束于扇形位---侧行连接步 23---侧行右转步---左脚摇步---后退抑制步至扭转步 456（8小节）

三、考核方式

1.过程性评价：将学生出勤率、课堂表现等学习过程纳入课程形成性评价体系；占比40%。

2.终结性评价：技术考试，占比60%。

3.课程综合评价：平时40%+技术60%=100分

3.综合成绩：平时 40%+技术 60%=100 分

四、成绩评定

1.平时成绩：根据学生出勤情况和训练态度评定成绩，占到评价内容比重的 40%。

2.期末成绩：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 20%）、组合的熟练度（占 10%）、现场效果（占 15%）、进步表现（占 15%），四项共占到评价内容比重的 60%。

3.综合成绩：平时 40%+技术 60%=100 分

五、考核结果分析反馈

（一）针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价；

（三）根据学生各个舞蹈技术的完成情况给予相应的评价，并让进步大的学生进行展示；

（三）学习考查评价还可采用自评、学生互评、教师评、小组评等形式。

体育舞蹈 IIb 考核大纲

(Dance Sport IIb examination outline)

课程基本信息

课程编号: 11102009bh

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 王一博

审核人: 王献斐

大纲制定日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

体育舞蹈是列入我院表演专业学生专业必修课之一,属表演专业的核心课程。旨在通过体育舞蹈课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展,通过学习,使学生具有一定艺术表现力、相关的礼仪素养以及表演展示和初步的竞技能力,了解体育舞蹈起源、发展、服饰文化和竞赛规则,能够欣赏高水平体育舞蹈竞赛和利用体育舞蹈进行较高水平的展示和交流。培养学生对体育舞蹈技术动作的自我学习和校正能力,使其具备终身学习、终身舞蹈锻炼的习惯和能力,达到“学好、跳好、教好”的专业能力,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、理论教学部分的考核目标

- 1.使学生比较全面系统的掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技能及体育舞蹈内容的教学方法与技巧,具有讲授主要舞种的能力,并且能做较规范的示范动作。
- 2.通过体育舞蹈基础内容的教学与实践,使学生初步掌握所学的体育舞蹈知识、技能,能从事和指导体育舞蹈教学、竞赛和表演活动。
- 3.全面发展学生的各项舞蹈技能,为学习和掌握其它表演项目,打下良好的技能基础。

第一章 体育舞蹈概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 体育舞蹈的起源、发展历程
2. 一般掌握: 体育舞蹈的特性、基本常识
3. 熟练掌握: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(二) 考核知识点: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

(三) 考核要求

1. 识记: 体育舞蹈的概念、基本术语和各舞种的音乐
2. 领会: 舞种的特点和发展趋势
3. 简单应用: 体育舞蹈基本术语
4. 综合应用: 体育舞蹈的概念、基本术语、发展趋势和各舞种的特点、音乐。

第二章 华尔兹基本舞步

(一) 学习目标

1. 一般了解: 华尔兹的起源、发展、当地特殊的历史人文

2. **一般掌握**：华尔兹的特性、基本常识、方位、音乐

3. **熟练掌握**：华尔兹基本舞步的名称、节奏处理、握持姿态、身体框架。

(二) **考核知识点**：华尔兹基本舞步的名称、节奏处理、握抱姿态、框架控制。

(三) **考核要求**

1. **识记**：华尔兹基本舞步的名称、音乐节奏

2. **领会**：华尔兹的起源、发展、当地特殊的历史人文，以及华尔兹的发展趋势。

3. **简单应用**：华尔兹基本舞步

4. **综合应用**：华尔兹基本舞步的节奏处理及延伸用法。

第三章 华尔兹基本组合

(一) **学习目标**

1. **一般了解**：华尔兹基本组合中各部分的划分

2. **一般掌握**：华尔兹基本组合选用基本舞步的名称

3. **熟练掌握**：华尔兹基本组合的名称、节奏处理、握抱姿态、框架控制。

(二) **考核知识点**：华尔兹基本组合的基本步规范程度、节奏处理、握抱姿态、框架控制。

(三) **考核要求**

1. **识记**：华尔兹基本组合基本舞步的名称、音乐节奏、顺序

2. **领会**：华尔兹基本组合各部分之间的连接。

3. **简单应用**：华尔兹基本组合中造型动作的设计

4. **综合应用**：华尔兹基本组合的练习、表演。

三、考核方式

本课程考核采用技术考试与平时过程性考核相结合的方式。过程性考核参考学习过程中的考勤、课堂表现和课外实践环节（体育舞蹈表演、省级或全国性体育舞蹈竞赛）。

四、成绩评定

1. 平时过程性考核(考勤+课堂表现+课外实践环节)成绩的评价方法。

课堂表现、出勤评分标准表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 20 分	出勤率 10 分
0	课堂表现差，违反课堂纪律，影响他人学习	缺勤 1/3 学时及以上或旷课
6—10	课堂表现一般，学习态度不够主动，听课练习不太认真，学习效果较差	缺勤少于 1/4 学时，不迟到，不早退，无旷课
11—15	课堂表现较好，学习态度比较认真，练习积极主动，学习效果较好	缺勤少于 1/5 学时，不迟到，不早退
16-20	学习态度好，能自觉完成练习任务，教好掌握学习内容，起模范带头作用	不缺勤，不迟到，不早退，无旷课

课外舞蹈实践评定表

得 分	评分标准 10 分
0	未参赛或表演
2	①参赛未获奖 ②未登台但参与表演相关服务
4-5	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加校级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
6-7	①省级赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加省级平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
8-10	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得第 4-6 名 1 次及以上者 ②参加多省区域型平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者
10	①全国大型赛事职业组、新星组、专业组获得前三名 1 次及以上者 ②参加全国性平台的开幕式表演、舞台展演、晚会表演等 1 次及以上者

五、考核结果分析反馈

考核最终结果以教务系统学生端向学生反馈，过程考核、考核分析以课堂定期总结形式积分式、阶段性公布，已阶段性的督促学生改进、提升学习状态已达到最优教学效果。

专项技能训练 IIb 考核大纲

(Special Skill Training IIb)

课程基本信息

课程编号: 11102011bh

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 王翺

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业必修课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

第一章 狐步

(一) 学习目标

1. 一般了解: 狐步基本步伐名称
2. 一般掌握: 狐步基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握: 狐步单人组合

(二) 考核内容

狐步舞基本技术技巧

单人组合:

羽步---三直步---右转---左转(接入羽步尾)---激转接羽步尾---右纺织步---换方向步---

基本纺织步

(三) 考核要求

- 1、识记: 基本步伐名称
- 2、领会: 基本技术技巧的重点和难点
- 3、应用: 完成各基本步
- 4、分析: 音乐节奏处理与舞步的结合
- 5、综合: 熟练运用基本步伐

6、评价：舞蹈的观赏性

第二章 快步

（一）学习目标

1. 一般了解：快步基本步伐名称
2. 一般掌握：快步基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握：快步单人组合

（二）考核内容

快步舞基本技术技巧

单人组合：

右转---右旋转---转锁步---妈祖卡小跳---侧行跑到开式位---迂回步---足转---双飞点地---钟摆步---侧行跑跳结束于 PP 位---啄木鸟跳---闭式跑跳（结束）

（三）考核要求

- 1、识记：基本步伐名称
- 2、领会：基本技术技巧的重点和难点
- 3、应用：完成各基本步
- 4、分析：音乐节奏处理与舞步的结合
- 5、综合：熟练运用基本步伐
- 6、评价：舞蹈的观赏性

第三章 维也纳华尔兹

（一）学习目标

1. 一般了解：维也纳华尔兹基本步伐名称
2. 一般掌握：维也纳华尔兹基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握：维也纳华尔兹单人组合

（二）考核内容

维也纳华尔兹舞基本技术技巧

单人组合：

连续右转(8 小节)---换脚步(1 小节)---连续左转(8 小节)---原地左旋转(4 或 6 小节)---反挡步(1 小节)---原地右旋转(4 或 6 小节)

（三）考核要求

- 1、识记：基本步伐名称

- 2、**领会：**基本技术技巧的重点和难点
- 3、**应用：**完成各基本步
- 4、**分析：**音乐节奏处理与舞步的结合
- 5、**综合：**熟练运用基本步伐
- 6、**评价：**舞蹈的观赏性

三、考核方式

- 1.**过程性评价：**将学生出勤率、课堂表现等学习过程纳入课程形成性评价体系；占比40%。
- 2.**终结性评价：**技术考试，占比60%。
- 3.**课程综合评价：**平时40%+技术60%=100分
- 3.综合成绩：平时40%+技术60%=100分

四、成绩评定

- 1.平时成绩：根据学生出勤情况和训练态度评定成绩，占到评价内容比重的40%。
- 2.期末成绩：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占20%）、组合的熟练度（占10%）、现场效果（占15%）、进步表现（占15%），四项共占到评价内容比重的60%。
- 3.综合成绩：平时40%+技术60%=100分

五、考核结果分析反馈

- （一）针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价；
- （三）根据学生各个舞蹈技术的完成情况给予相应的评价，并让进步大的学生进行展示；
- （三）学习考查评价还可采用自评、学生互评、教师评、小组评等形式。

运动心理学考核大纲

(*Sports psychology science text program*)

课程基本信息

课程编号: 11092016

课程学时: 40

课程学分: 2.5

主撰人: 冯建荣

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

运动心理学是心理学的一个分支学科,是体育训练学和心理学相结合的一门学科,具有较强的理论和实际意义,是属于理论学科和应用学科的范畴。主要任务是研究人在体育运动中的心理活动特点及规律的科学,为体育学习、运动训练、教学指导、身体锻炼提供心理学依据。是体育表演专业的创业教育课程之一。

二、理论教学部分的考核目标

第一章 运动心理学的简史与任务

一、考核目标

1. 一般了解: 了解世界和中国运动心理学发展的简要历程,了解运动心理学的性质和任务、运动心理学研究的项目特征。
2. 一般掌握: 区别认识运动心理学三大领域的异同。
3. 熟练掌握: 掌握在运动心理学发展过程中的几个突出人物和事件。

二、考核知识点

运动心理学发展过程中的几个突出人物和事件; 运动心理学三大研究领域的区别与联系; 运动心理学的研究任务。

三、考核要求

- 1、识记: 掌握运动心理学发展过程中的几个突出人物和事件; 运动心理学的研究任务。
- 2、领会: 世界和中国运动心理学发展的简要历程;
- 3、应用: 理解认识运动心理学三大研究领域的区别与联系。
- 4、分析: 运动心理学研究的项目特征。
- 5、综合: 运动心理学在竞技运动、体育教育和大众体育锻炼三个领域有哪些作用?
- 6、评价: 能够掌握运动心理学发展的历史,明白学科的重要性。

第二章 运动活动的动机

一、考核目标

1. 一般了解: 了解需要、目的、驱力、诱因等概念与动机的区别与联系。

2. **一般掌握**：理解认识三种动机理论；了解如何培养和激发个体的运动动机。
3. **熟练掌握**：掌握动机的含义、动机的种类及影响因素。

二、考核知识点

动机的含义；动机的种类及影响因素；提高内部动机事件的特征；自我效能感；任务定向；自我定向；培养和激发运动动机的方法。

三、考核要求

- 1、**识记**：动机；自我效能感；任务定向；自我定向；
- 2、**领会**：三种动机理论；
- 3、**应用**：提高内部动机事件的特征；
- 4、**分析**：任务定向和自我定向的不同；
- 5、**综合**：培养和激发运动动机的方法；
- 6、**评价**：通过学习有关动机的知识，能够在训练中激发运动员的运动动机；

第三章 应激、唤醒及焦虑

一、考核目标

1. **一般了解**：应激的含义及认知评价在应激过程中的作用；应激的生理性和心理性反应；
2. **一般掌握**：唤醒与焦虑的含义；应对应激的一般方式；
3. **熟练掌握**：状态焦虑、特质焦虑、躯体焦虑、认知焦虑。

二、考核知识点

应激的概念及过程；应对应激的一般方式；唤醒、焦虑、状态焦虑、特质焦虑、躯体焦虑、认知焦虑的含义。

三、考核要求

- 1、**识记**：状态焦虑、特质焦虑、躯体焦虑、认知焦虑。
- 2、**领会**：唤醒与焦虑的含义；
- 3、**应用**：应激的生理性和心理性反应。
- 4、**分析**：应激的含义及认知评价在应激过程中的作用；
- 5、**综合**：应对应激的一般方式；
- 6、**评价**：通过学习能够在遇到应激事件时，有更合理的应激反映和认知评价

第四章 唤醒、焦虑与运动成绩

一、考核目标

1. **一般了解**：动机水平与操作成绩的关系；
2. **一般掌握**：唤醒水平与操作成绩关系理论；
3. **熟练掌握**：不同理论提出者及其观点。

二、考核知识点

不同唤醒水平与操作成绩关系理论的提出者及其观点；认知状态焦虑、躯体状态焦虑、

状态自信心对操作成绩的影响。

三、考核要求

- 1、识记：唤醒水平与操作成绩关系理论的提出者。
- 2、领会：不同唤醒水平与操作成绩关系理论核心。
- 3、应用：能用唤醒水平与操作成绩关系理论服务于运动实践。
- 4、分析：唤醒水平高低的因素
- 5、综合：分析唤醒水平与操作成绩早期理论和现代理论的区别。
- 6、评价：通过学习唤醒和运动成绩之间的关系，能够在训练和比赛中，适当控制焦虑程度，发挥更好的技术水平。

第五章 训练比赛的归因

一、考核目标

1. 一般了解：了解控制点的含义及围绕控制点所进行的一些研究；了解习得性无助感的性质及矫正方法；了解在训练比赛中如何对运动员进行归因指导。
2. 一般掌握：归因的含义；不同归因理论的提出者和理论核心。
3. 熟练掌握：常见的归因偏差及其产生原因；归因的 4 个维度；

二、考核知识点

归因；不同归因理论的提出者和理论核心；常见的归因偏差；内部控制点；外部控制点；归因的 4 个维度；习得性无助感的性质；在训练比赛中如何对运动员进行归因指导。

三、考核要求

- 1、识记：归因；不同归因理论的提出者和理论核心；
- 2、领会：不同归因理论的提出者和。理论核心
- 3、应用：常见的归因偏差。
- 4、分析：内部控制点；外部控制点；归因的 4 个维度。
- 5、综合：在训练比赛中如何对运动员进行归因指导。
- 6、评价：能够把归因的理论知识运用到训练和比赛中。

第六章 运动员的智力特征

一、考核目标

1. 一般了解：智力结构与运动活动的关系；运动员智力的研究结果；常用测定智力的量表。
2. 一般掌握：智力；智商；一般能力；特殊能力。

二、考核知识点

智力；智商；一般能力；特殊能力；常用的测定智力量表。

三、考核要求

- 1、识记：智力、智商的概念
- 2、领会：一般能力；特殊能力。

- 3、应用：常用的测定智力量表。
- 4、分析：高智商与一般智商的不同
- 5、综合：运动活动与智力的关系。
- 6、评价：通过学习智商的内容，增加自信，体育运动员并非“头脑简单四肢发达”

第七章 运动员的人格特征

一、考核目标

1. 一般了解：不同特质学派的不同观点；卡特尔人格因素问卷；运动员人格研究的意义；运动员的人格特征。
2. 一般掌握：人格五因素模型。
3. 熟练掌握：特质学派的代表人物。

二、考核知识点

特质学派的代表人物；运动员人格研究的作用。

三、考核要求

- 1、识记：特质学派的代表人物；人格五因素模型。
- 2、领会：不同特质学派的不同观点；运动员人格研究的意义。
- 3、应用：运动员的人格特征。
- 4、分析：卡特尔人格因素问卷；
- 5、综合：运动活动与人格特征关系。
- 6、评价：能够学会了解自己的人格特点，并把相对用的人格优势运用到训练和比赛中。

第八章 运动活动的感知过程

一、考核目标

1. 一般了解：感觉与知觉的区别与联系；不同感觉对运动活动的作用；空间知觉、时间知觉、运动知觉对运动活动的作用。
2. 一般掌握：影响外界物体运动知觉的因素；知觉基本规律在运动活动中的作用。
3. 熟练掌握：动觉；时间知觉；空间知觉；运动知觉；专门化知觉。

二、考核知识点

感觉和知觉的关系；奥伯特现象；运动知觉；影响外界物体运动知觉的因素；专门化运动知觉的含义及特点；运动活动与知觉基本规律。

三、考核要求

- 1、识记：动觉；时间知觉；空间知觉；运动知觉；专门化知觉。
- 2、领会：不同感觉对运动活动的作用；
- 3、应用：影响外界物体运动知觉的因素。
- 4、分析：空间知觉、时间知觉、运动知觉对运动活动的作用。
- 5、综合：运动活动与知觉基本规律。

6、**评价**：能够把学习到的感知觉特点，结合实际训练和比赛情况，发挥出不同知觉的优势。

第九章 运动活动的记忆过程

一、考核目标

1. **一般了解**：不同表象的作用；运动记忆中的信息加工特点。
2. **一般掌握**：短时记忆、长时记忆的特点及影响因素。
3. **熟练掌握**：运动表象；视觉表象；动觉表象；内部表象；外部表象。

二、考核知识点

短时记忆的影响因素；不同技能长时记忆的区别；连续技能；分立技能；内部表象；外部表象；视觉表象；动觉表象。

三、考核要求

- 1、**识记**：内部表象；外部表象；视觉表象；动觉表象。
- 2、**领会**：短时记忆的影响因素；
- 3、**应用**：利用记忆和遗忘的特点服务于运动活动。
- 4、**分析**：不同技能长时记忆的区别；
- 5、**综合**：运动记忆中的信息加工特点。
- 6、**评价**：能够把学习的记忆的原理和不同优势，运用到学习中。

第十章 运动活动的思维过程

一、考核目标

1. **一般了解**：不同运动水平、不同运动项目与操作思维的相互关系；认知决策和直觉决策的区别与联系；战术思维的含义及特点；创造思维对运动活动的作用。
2. **一般掌握**：操作思维的概念及测量方法。

二、考核知识点

运动员的操作思维

三、考核要求

- 1、**识记**：操作思维；战术思维；问题解决；
- 2、**领会**：运动直觉；认知决策；直觉决策；创造思维等概念。
- 3、**应用**：操作思维与运动活动的关系。
- 4、**分析**：操作思维的影响因素
- 5、**综合**：操作思维、问题解决、创造思维对运动活动的影响。
- 6、**评价**：能够把所学习的不同思维方式运用到技战术的训练和比赛中

第十一章 运动活动的注意状态

一、考核目标

1. **一般了解**：注意特征，注意分配，比赛中的注意指向。
2. **一般掌握**：注意方式。

3. 熟练掌握：注意结构、注意类型。

二、考核知识点

注意结构，注意类型。

三、考核要求

- 1、识记：注意结构。
- 2、领会：注意类型。
- 3、应用：注意分配。
- 4、分析：注意分类的特点
- 5、综合：比赛中注意指向。
- 6、评价：把所学习的注意分配知识运用到技术学习的过程中。

第十二章 运动技能的形成过程

一、考核目标

1. **一般了解：**技能、技巧、运动技能、智力技能等概念的区别与联系；运动技能形成的理论；运动技能形成过程中的不同表现形式；有关技能迁移的一些研究成果。
2. **一般掌握：**运动技能的划分依据及种类；提高运动技能学习效率的条件。
3. **熟练掌握：**练习曲线；运动技能的形成阶段及不同阶段的特点；迁移及其种类。

二、考核知识点

连续技能；分立技能；闭锁技能；开放技能；运动技能的形成阶段；运动技能形成的特点；练习曲线；运动技能练习过程的一般趋势；高效率学习运动技能的条件；迁移；不同迁移理论的提出者。

三、考核要求

- 1、识记：连续技能；分立技能；闭锁技能；开放技能；部分练习法；整体练习法；集中练习；分布练习；迁移；正迁移；；负迁移。
- 2、领会：运动技能形成的理论；有关技能迁移的一些研究成果；运动技能的划分依据及种类。
- 3、应用：如何进行运动技能学习，迁移理论核心。
- 4、分析：运动技能形成过程中的不同表现形式。
- 5、综合：迁移规律的应用，提高运动技能学习效率的条件。
- 6、评价：在比赛中能够运动技能的形成阶段及不同阶段的特点，提高自我技术水平。

第十三章 心理技能训练

一、考核目标

1. **一般了解：**心理技能训练的作用、注意事项等；不同心理技能训练的训练方法、训练程序、作用机理。
2. **一般掌握：**心理神经肌肉理论；符号学习理论；模拟训练的方法。

3. 熟练掌握：心理技能训练；目标设置、放松训练、表象训练、暗示训练、模拟训练。

二、考核知识点

常用心理训练方法；常用模拟训练方法。

三、考核要求

- 1、识记：**心理技能训练的不同方法
- 2、领会：**不同心理技能训练的含义及应用。
- 3、应用：**如何进行模拟训练。
- 4、分析：**放松训练在体育比赛过程中的运用
- 5、综合：**心理技能训练的应用。
- 6、评价：**能够运用所学习的心理技能训练方法，加强训练，提高技能

第十四章 比赛的心理准备和心理调节

一、考核目标

- 1. 一般了解：**比赛的角色定位的作用；如何进行比赛角色定位；比赛情绪调节的途径和方法。
- 2. 一般掌握：**比赛角色定位的含义。
- 3. 熟练掌握：**比赛心理定向的原则。

二、考核知识点

比赛心理定向的原则；比赛情绪调节的途径和方法。

三、考核要求

- 1、识记：**掌握比赛心理定向的原则。
- 2、领会：**比赛的角色定位的作用；
- 3、应用：**比赛情绪调节的途径和方法。
- 4、分析：**如何进行角色定位。
- 5、综合：**如何进行比赛角色定位。
- 6、评价：**能够在比赛中制订比赛方案

第十五章 运动损伤与过度训练

一、考核目标

- 1. 一般了解：**运动损伤形成的心理因素。
- 2. 一般掌握：**运动耗竭与运动疲劳现象。
- 3. 熟练掌握：**如何预防运动损伤与过度训练。

二、考核知识点

运动损伤的原因和过度训练导致的心理耗竭。

三、考核要求

- 1、识记：**掌握运动损伤的心理因素。

- 2、**领会**：心理疲劳代替心理耗竭的原因；
- 3、**应用**：如何避免造成心理耗竭。
- 4、**分析**：形成损伤后的心理过程。
- 5、**综合**：调整造成运动损伤的因素。
- 6、**评价**：运动损伤模型

第十六章 兴奋剂使用的心理分析

一、考核目标

1. **一般了解**：兴奋剂的类型。
2. **一般掌握**：运动员使用兴奋剂的原因。
3. **熟练掌握**：兴奋剂对人体的危害。

二、考核知识点

运动使用兴奋剂的动机。

三、考核要求

- 1、**识记**：兴奋剂对人体的危害。
- 2、**领会**：为什么运动员会使用兴奋剂；
- 3、**应用**：兴奋剂的政策趋势。
- 4、**分析**：兴奋剂的不同类型和作用。
- 5、**综合**：了解兴奋剂和运动员之间的关系。
- 6、**评价**：能够明白兴奋剂对人体心理的影响

第十七章 运动团体的凝聚力

一、考核目标

1. **一般了解**：团体凝聚力与运动成绩关系。
2. **一般掌握**：团体凝聚力的影响因素。
3. **熟练掌握**：团体凝聚力；任务凝聚力。

二、考核知识点

团体凝聚力；任务凝聚力；社会凝聚力；团体凝聚力的影响因素；团体凝聚力与运动成绩的关系。

三、考核要求

- 1、**识记**：团体凝聚力；任务凝聚力；社会凝聚力。
- 2、**领会**：团体凝聚力的影响因素。
- 3、**应用**：团体凝聚力对运动成绩的影响。
- 4、**分析**：团体凝聚力在比赛中的作用。
- 5、**综合**：团体凝聚力在团体项目中的运用。
- 6、**评价**：能够运用团体凝聚力的优势，发挥在比赛中。

第十八章 教练员的领导与管理

一、考核目标

1. **一般了解**：不同心理学家对领导方式的分类研究；影响教练员领导行为的因素；了解教练员的影响力种类及影响力体系、权威体系。
2. **一般掌握**：工作取向；人情取向；强制影响力、自然影响力。
3. **熟练掌握**：权变模式。

二、考核知识点

领导方式与领导类型；影响教练员领导行为的因素；教练员的影响力。

三、考核要求

- 1、**识记**：工作取向；人情取向；强制影响力、自然影响力；权变模式。
- 2、**领会**：不同心理学家对领导方式的分类研究；
- 3、**应用**：不同领导方式的优缺点。
- 4、**分析**：影响教练员领导行为的因素；
- 4、**综合**：教练员的影响力种类及影响力体系、权威体系。
- 6、**评价**：在训练和比赛中能够理解教练员和领导的方式和模式。

第十九章 观众效应与主场效应

一、考核目标

1. **一般了解**：观众效应的研究结果；主场效应的研究结果；主场优势的原因。
2. **一般掌握**：社会促进效应的影响因素。
3. **熟练掌握**：社会促进；主场效应。

二、考核知识点

社会促进；主场效应；社会促进效应的影响因素。

三、考核要求

- 1、**识记**：社会促进；主场效应。
- 2、**领会**：社会促进效应的影响因素；
- 3、**应用**：社会促进效应效果；主场效应效果。
- 4、**分析**：主场优势的原因。
- 5、**综合**：主场效用和观众效应的运用
- 6、**评价**：能够在实际比赛中运用主场优势，发挥主场作用。

第二十章 运动中的攻击与暴力

一、考核目标

1. **一般了解**：攻击行为所造成的危害、攻击行为理论；运动实践中有关攻击的一些具体问题及解决办法。
2. **一般掌握**：攻击行为的分类。

3. 熟练掌握：攻击及攻击行为的判断标准。

二、考核知识点

攻击的判定标准；攻击的种类；与攻击有关的赛场环境因素。

三、考核要求

- 1、识记：**攻击及攻击行为的判断标准；攻击行为的分类。
- 2、领会：**攻击行为所造成的危害；攻击行为理论。
- 3、应用：**对不同攻击行为理论的认识。
- 4、分析：**攻击行为产生的原因。
- 5、综合：**运动实践中有关攻击的一些具体问题及解决办法。
- 6、评价：**能够把所学知识运用到实际情况中。

三、考试方式

采用期末考试成绩与平时考核相结合作为本门课程的总成绩记分方法。

平时成绩考核方式，主要包括出勤、课堂表现、课后作业、课堂回答问题情况，其中课堂回答问题情况和课后作业是过程性评价中重要的部分，学期末根据两者的完成情况评价平时成绩的平均分值。

期末考试闭卷考试，卷面分是 100 分，题型：填空题、选择题、判断题、简答题、论述题。

四、成绩评定

1.平时成绩（出勤情况、课堂表现、线上学习（小测验）、课后作业、小论文、小组学习讨论、期中考试等；占总成绩 30%）

2.期末成绩（闭卷考试考核方式；占总成绩 70%）

3.综合成绩=（平时成绩×30%+期末成绩×70%），课程总成绩按百分制记分，60 分为及格。

五、考核结果分析反馈

通过课堂提问和课后作业的形式，了解学生的课堂学习情况，对课堂知识的理解程度，可以很好的反映课堂教学内容的设计情况效果如何，并及时调整教学内容和方法。通过期末卷面分析，了解学生对知识的整体掌握程度，及时反馈课堂知识的综合授课情况和学生的理解情况，并为教学内容和教学组织的调整提高信息。

体育保健学考核大纲

Science of Sports Health Times New Roman

课程基本信息

课程编号: 11092015

课程学时: 56 学时

课程学分: 3.5

主撰人: 王斌

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

《体育保健学》是舞蹈表演专业创业教育类课程之一,含 3.5 学分,在舞蹈表演专业的人才培养过程中具有重要的地位和作用。

二、理论教学部分的考核目标

通过课程学习,使学生初步掌握体育保健的基本理论知识和技能;了解影响舞蹈表演参加者身心健康和运动能力的内外因素,掌握舞蹈表演参加者的身体发育,健康状况和训练水平的评定方法,并能制定相应的运动保健措施;基本能够对舞蹈表演的参加者进行医务监督与指导;初步掌握在舞蹈表演过程中运动损伤与运动性疾病发生的规律和防治措施;掌握运动按摩的基本手法、急救措施和体疗康复的方法。

第一章 体育运动与健康

(一) 学习目标

1. 一般了解: 健康的基本概念和基本含义; 影响健康的因素。
2. 一般掌握: 健康管理知识。
3. 熟练掌握: 运动对健康的影响及危害健康的行为方式。

(二) 考核内容

现代社会如何理解健康的概念; 影响健康的因素。

(三) 考核要求

1. 识记: 健康的特点; 掌握影响健康的因素。
2. 领会: 理解健康的概念和缺乏运动对人体健康的危害。
3. 应用: 运动对不同人群及各器官、系统的影响。
4. 分析: 危害健康的生活方式。
5. 综合: 健康的基本概念和基本含义; 影响健康的因素; 健康管理知识;
6. 评价: 运动对健康的影响及危害健康的行为方式。

第二章 体育运动的卫生要求

(一) 学习目标

1. 一般了解: 个人卫生要求及常见传染病的预防培养良好的个人卫生习惯。
2. 一般掌握: 女子体育运动中的卫生要求。
3. 熟练掌握: 少年儿童在体育运动中的卫生要求。

（二）考核内容

个人卫生与传染病预防；运动环境卫生；少年儿童和女子体育运动中的卫生要求。

（三）考核要求

- 1.识记：个人卫生与传染病预防；运动环境卫生。
- 2.领会：体育运动与卫生的关系，掌握所学知识意义。
- 3.应用：个人卫生要求及常见传染病的预防方法。
- 4.分析：少年儿童和女子体育运动中的卫生规范措施。
- 5.综合：培养良好的个人卫生习惯；预防传染病；体育卫生。
- 6.评价：少年儿童和女子体育运动中的卫生要求。

第三章 运动的医务监督

（一）学习目标

1. 一般了解：舞蹈表演、健身运动、学校体育医务监督的意义价值。
2. 一般掌握：一般常用医务监督的内容方法。
3. 熟练掌握：运用所学知识帮助和指导青少年和舞蹈表演者合理进行教学、训练、比赛。

（二）考核内容

医务监督的概念、目的、意义；舞蹈表演体格检查内容、方法；医务监督基本方法；舞蹈表演过程的医务监督。

（三）考核要求

- 1.识记：舞蹈表演、健身运动、学校体育医务监督的意义价值。
- 2.领会：医务监督对舞蹈表演、健身运动、学校体育的重要意义。
- 3.应用：医务监督的内容方法。
- 4.分析：具体舞蹈表演项目的医务监督实操。
- 5.综合：运用所学知识帮助和指导青少年和舞蹈表演参与者合理进行教学、训练、比赛。
- 6.评价：体育运动体格检查内容、方法。

第四章 运动性病症

（一）学习目标

1. 一般了解：运动性应激综合征、运动性腹痛、运动性中暑、肌肉痉挛、运动性猝死等病症的发病原因与机理及临床表现。
2. 一般掌握：运动性病症的处理方法和预防措施。
3. 熟练掌握：运动性应激综合征、运动性腹痛、运动性中暑、肌肉痉挛、运动性猝死

等病症的处理方法和预防措施。

（二）考核内容

运动性应激综合征、运动性腹痛、运动性中暑、肌肉痉挛、运动性猝死等病症的发病原因与机理及临床表现，以及处理方法和预防措施。

（三）考核要求

- 1.识记：舞蹈表演过程中运动性病症的发病原因与机理。
- 2.领会：因病施策的 处理方法和预防措施。
- 3.应用：运动性应激综合征、运动性腹痛、运动性中暑、肌肉痉挛、运动性猝死等病症的处理方法和预防措施。
- 4.分析：舞蹈表演常见运动性病症的临床表现。
- 5.综合： 各运动项目所表现出的运动性病症发病规律。
- 6.评价：不同运动性病症的临床表现

第五章 运动伤害的现场急救

（一）学习目标

1. 一般了解：运动伤害的急救意义。
2. 一般掌握：舞蹈表演常见运动伤害的现场急救方法措施。
3. 熟练掌握：心肺复苏、包扎、止血、休克、脑震荡的急救；开放性和闭合性软组织损伤的处理。

（二）考核内容

运动伤害的现场急救方法和措施

（三）考核要求

- 1.识记：运动伤害的急救意义。
- 2.领会：现场急救的价值和意义。
- 3.应用：包扎和骨折、脱位的固定方法。
- 4.分析：出血的鉴别和止血方法。
- 5.综合：开放性和闭合性软组织损伤的处理。
- 6.评价：心肺复苏、包扎、止血、休克、脑震荡的急救；

第六章 运动损伤概述

（一）学习目标

1. 一般了解：运动损伤概念和分类方法及预防原则。
2. 一般掌握：运动损伤发生原因。

3. 熟练掌握： 运动损伤的预防原则

(二) 考核内容

运动损伤的概念、分类，运动损伤发生原因和预防。

(三) 考核要求

- 1.识记：** 运动损伤的概念、分类。
- 2.领会：** 运动损伤发生原因和预防。
- 3.应用：** 舞蹈表演常见运动损伤发生规律。
- 4.分析：** 舞蹈表演常见运动损伤的预防措施。
- 5.综合：** 舞蹈表演中运动损伤的发病规律和预防措施。
- 6.评价：** 体育舞蹈、民族民间舞蹈、健美操、啦啦操中运动损伤的预防措施。

第七章 常见运动损伤

(一) 学习目标

- 1. 一般了解：** 常见运动损伤的临床症状与检查手段及发生规律和预防措施。
- 2. 一般掌握：** 一般运动损伤的急救和处理原则。
- 3. 熟练掌握：** 肌肉拉伤、关节韧带损伤、创伤性腱鞘炎、骨骺损伤的预防措施及伤后的处理方法。

考核内容

舞蹈表演常见运动损伤发生规律、预防措施；常见运动损伤的临床症状与检查方法。

(三) 考核要求

- 1.识记：** 各类舞蹈表演项目常见运动损伤发生规律、预防措施；
- 2.领会：** 一般运动损伤的诊断、急救。
- 3.应用：** 常见舞蹈表演运动损伤的临床症状与检查方法。
- 4.分析：** 肌肉拉伤、关节韧带损伤的临床诊断。
- 5.综合：** 常见舞蹈表演运动损伤的临床症状与检查方法。
- 6.评价：** 肌肉拉伤、关节韧带损伤、创伤性腱鞘炎、骨骺损伤临床症状与检查方法、治疗措施。

第八章 身体各部位运动损伤

(一) 学习目标

- 1. 一般了解：** 常见舞蹈表演过程中运动损伤的原因、机理及诊断和治疗措施。
- 2. 一般掌握：** 舞蹈表演过程各部位运动损伤的预防和急救措施。
- 3. 熟练掌握：** 颈部、腰部、肩部、腿部、足踝的常见运动损伤的原因、机理及诊断和

治疗措施。

考核内容

颈部、腰部、肩部、腿部、足踝的常见运动损伤的原因、机理及诊断和治疗措施；各部位运动损伤的预防和急救措施。

（三）考核要求

- 1.识记：常见舞蹈表演过程中运动损伤诊断、急救。
- 2.领会：舞蹈表演过程中各部位常见运动损伤的预防、救治。
- 3.应用：常见舞蹈表演过程中运动损伤的治疗措施
- 4.分析：颈部、腰部、肩部、腿部、足踝的常见运动损伤的原因、机理及诊断。
- 5.综合：颈部、腰部、肩部、腿部、足踝的常见运动损伤的治疗措施。
- 6.评价：膝关节、肩关节损伤的诊断和具体治疗措施

第九章 按摩

（一）学习目标

1. 一般了解：按摩的保健和治疗作用；治疗按摩的要求、方法。
2. 一般掌握：常用穴位的位置、作用；按摩的适应症和禁忌症。
3. 熟练掌握：运动按摩的常用按摩手法和治疗按摩的常用方法。

（二）考核内容

按摩的概念、作用、手法、适应症、禁忌症；常用穴位的作用；运动按摩、治疗按摩方法。

（三）考核要求

- 1.识记：按摩的一般概念、作用。
- 2.领会：按摩在实际中的应用。
- 3.应用：运动按摩、治疗按摩方法。
- 4.分析：按摩适应症、禁忌症。
- 5.综合：常用穴位的位置、作用。
- 6.评价：运动和治疗按摩手法操作。

三、实验教学部分的考核要求

- 1、考核学生对实验教学部分的记识掌握程度。
- 2、考核学生实验教学部分知识的理解领会程度。
- 3、考核学生实验教学内容（心肺复苏、止血、包扎、按摩、伤员搬运技术）的实操能力。

4、考核学生实际工作应用能力、严谨的科学态度和实事求是的工作作风。

.....

四、考核方式

1.过程性评价：平时成绩构成为考勤及课堂表现 40 分；综合测评（课后作业、论文、小组学习讨论、线上测验、期中测试等），频次为每学期三次，每次满分 20 合计 60 分。本项考试满分 100 分，占总成绩 20%。

2.终结性评价：期末考试采取理论答辩（占 40%）和实操（心肺复苏占 30%、按摩占 20%、止血占 10%）相结合的方式，满分 100 分，占总成绩 80%。

五、成绩评定

1.平时成绩：平时成绩构成为考勤及课堂表现 40 分；综合测评（课后作业、论文、小组学习讨论、线上测验、期中测试等），频次为每学期三次，每次满分 20 合计 60 分。本项考试满分 100 分，占综合成绩 20%。

2.期末成绩：期末考试理论答辩 40 分；实操（心肺复苏 20 分、按摩 20 分、止血 20 分）60 分，合计 100 分。期末考试成绩占综合成绩的 80%。

3.综合成绩：平时成绩×20%+期末成绩×80%

六、考核结果分析反馈

通过对学生的调查反馈、考试内容、分数统计，得出较为全面的考试结果分析，从而发现是否较好达到课堂教学目标和考核要求；完成教学计划的程度；教学效果；掌握知识是否全面完整重点突出；所学理论能否在实践中得到正确熟练有效的应用，从而持续改进一系列教学方法、手段，不断提高教学效果。

武术健身功法考核大纲

(Outline of martial arts fitness test)

课程基本信息

课程编号: 11092014

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 樊艺勇

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

武术健身功法是被列入我院舞蹈表演专业学生的选修课。

武术健身功法是目前高校大学生较喜爱的运动项目之一, 健身功法是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目, 是中华悠久文化的重要组成部分。通过学习可以有效提高肌肉、肌腱、韧带等软组织的柔韧性、灵活性和骨骼、关节、肌肉等组织的活动功能达到健身、防病、延年、益智的目的; 非常受到在校大学生的欢迎。

二、教学部分的考核目标

该课程要求学生:

- 1.通过教学, 以健身、预防为主要手段, 能够合理科学的体育锻炼过程, 达到增强体质和增进健康;
- 2.通过教学, 原则上是学生能系统的学习和掌握健身气功的基本理论知识和基本技术动作, 同时介绍如何运用功法增强体质;
- 3.通过教学对学生进行爱国主义品德教育, 培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神;
- 4.通过教学, 让学生掌握健身气功中呼吸吐纳锻炼身体的正确方法和手段, 全面提高身体素质, 强健体魄。

第一章 五禽戏概述

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 通过教学, 了解健身气功五禽戏的源流, 功法特点, 健身的功效, 五禽戏基本动作和手型步型;
2. **一般掌握:** 通过教学, 原则上能掌握健身气功的基本理论知识和基本技术动作;
3. **熟练掌握:** 通过教学对学生进行爱国主义品德教育, 培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神; 让学生熟练掌握健身气功中呼吸吐纳锻炼身体的正确方法和手段, 全面提高身体素质, 预防疾病, 达到强健体魄的目的。

(二) 考核内容

健身气功五禽戏的功法特点、功效与作用

（三）考核要求

- 1.识记：五禽戏的起源的由
- 2.领会：五禽戏的功法特点
- 3.应用：五禽戏的功法动作特色、对照相应的脏腑
- 4.分析：五禽戏不同功法动作特点背后的原因
- 5.综合：五禽戏功法特点融入到成套动作中
- 6.评价：五禽戏不同功法动作的健身价值，对身体各部不同脏腑部位的锻炼效果

第二章 五禽戏功法教学

（一）学习目标

学习五禽戏的目的是强身健体、祛病养生、提高人体免疫力，起到调身、调息、调心，锻炼肌腹、舒缓心情、强化身心、强壮骨骼、强身健体的学习目的。

（二）考核内容（五禽戏普通功法套路）

- 1、起势
- 2、第一式 虎举 虎扑
- 3、第二式 鹿抵 鹿奔
- 4、第三式 熊运 熊晃
- 5、第四式 猿提 猿摘
- 6、第五式 鸟伸 鸟飞
- 7、收势

（三）考核要求

- 1.识记：五禽戏的基本手形、步型动作
- 2.领会：五禽戏场练习动作部位和方向的基本做法和要求
- 3.应用：不同功法动作的特点
- 4.分析：功法动作与身体的协调关系及作用
- 5.综合：五禽戏各种不同功法动作融入到成套的套路中
- 6.评价：五禽戏手型、步型及功法动作的练习过程中对身体形态、眼神、表情的要求，对练习过程中肢体动作与气息呼吸吐纳想配合的要求。

三、考核方式

技术课堂考试：在期末最后两次课中进行考试以及补考。

四、成绩评定

- 1.平时成绩：40%（出勤 20%+学习态度 10%+作业 10%）

2.期末成绩：60%（技术考试 40%：五禽戏普通功法套路配乐 6 分钟考试+身体素质考试 20%：男女 2 分钟跳绳（10%）+男女 1 分 30 秒仰卧起坐（10%）

3.综合成绩：40%×100%+60%×100%

五、考核结果分析反馈

技术和身体素质考试当场出成绩，学生考试过之后就会了解自己的分数，并根据自己的情况了解自己所处的成绩水平。平时成绩会在期末统计，根据学生上课期间的请假、迟到、早退情况，以及课堂表现情况统计分数。然后根据整体情况分析学生的成绩，身体素质失分多的建议加强身体素质练习，技术成绩差的同学体现在课堂没有认真练习，成套技术动作完成不好，建议多加练习，课堂表现失分多的同学，建议在上课期间认真对待，不请假、少请假、不迟到、不早退。

瑜伽考核大纲

(Yoga)

课程基本信息

课程编号: 11102018

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 王慧

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程是河南农业大学体育学院体育艺术系表演专业的创业类选修课之一。通过本课程的学习将全面提高学生身体素质,增进健康,契合大众健身的流行趋势,完善学习系统的框架结构,为学生毕业,择业,创业打下良好基础。

二、技术教学部分的考核要求

1. 瑜伽课外锻炼中能自觉独立科学地制定和应用瑜伽处方,具有较高的瑜伽文化素养和欣赏水平。
2. 基本能完成瑜伽中级体位法的练习,掌握两种以上的呼吸法和冥想法,具有较高的瑜伽技术水平。
3. 具有较高的瑜伽专项素质和体能,具备自我科学锻炼的能力,通过瑜伽练习增强体质,促进健康。
4. 运动和生活中都能表现出良好的瑜伽素养和道德品质,在一定情境中既能很好地与人合作,又表现出良好的个性。

三、考核方式

考试时间: 第 16 周

考试内容: 平时成绩 20%+技术考核 80%(线上课程辅助)

1. 平时成绩=课堂出勤率(10%)+课堂表现(10%)
2. 技术考核 自编流瑜伽进行考核
3. 线上课程同步课堂

考试方式: 1. 平时成绩=课堂出勤率(10%)+课堂表现(10%), 课堂表现授课教师依据学生课堂表现评定分数。

2. 技术考试以单人展示和小组展示两种形式结合进行考核,学生组对其动作进行自配乐动作展示表演,多位教师及各小组代表进行现场打分。

3. 线上课程自主学习,完成任务节点

四、成绩评定

1. 平时成绩=课堂出勤率(10%)+课堂表现(10%)

平时成绩的评价表

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 10 分	出勤率 10 分
0	表现差，捣乱课堂纪律，影响他人学习或练习。	缺勤 1/3 及以上
1-3	表现一般，自己爱开小差，听讲练习不太认真	缺勤少于 1/4，不迟到，不早退。
4-7	表现较好，比较认真听讲或练习。	缺勤少于 1/5，不迟到，不早退。
8-10	表现良好，能自觉完成练习任务，并积极主动向老师询问。	不缺勤，不迟到，不早退。

2、瑜伽技术考核（占 80%）

考核具体内容与标准

内容	评分标准	分值	占比
拜日式 B	熟练掌握和正确完成体位法并熟知其技法、功能、限制，呼吸、动作准确无误，幅度、流畅性和意识好，能获得正确体验。	90—100 分	20%
	较熟练掌握和正确完成体位法并熟知其技法、功能、限制，呼吸、动作较准确无误，幅度、流畅性和意识较好，能获得正确体验。	80—90 分	
自编流瑜伽组合	基本熟练掌握和正确完成体位法并知其技法、功能、限制，呼吸、动作基本准确无误，幅度、流畅性和意识一般，基本获得正确体验。	70—80 分	80%
	完成体位法并知其技法、功能、限制方面欠熟练、正确，呼吸、动作欠准确，幅度、流畅性和意识较一般，获得正确的体验一般。	60—70 分	
	不能完成体位法并知其技法、功能、限制，呼吸、动作不准确，幅度、流畅性和意识差，未获得正确的体验。	60 分以下	

根据学校教务处的统一规定，结合实际情况以便操作和执行，考核时以 100 分计算，最后再根据该项权重换算。

3、最终成绩评价方法

最终成绩=瑜伽技术考核 80%+平时成绩 20%

五、考核结果分析反馈

6. 通过开课前与节课后学生素质能力测试对比，学生自我感知能力得到提升。
7. 小组间相互评分体系，有效调动学生练习积极性。
8. 考教分离，有利于教师更好的教授知识。
9. 展演形式考核，激发学生表演欲望，有利于形成终身体育习惯。
- 5.通过考核，使学生较好地掌握本项目重点内容中的专项理论知识、专项基本技技术。注意对学生终身体育意识、创新意识、良好意志品质和团结协作精神的培养。

乒乓球考核大纲

Pingpang

课程基本信息

课程编号：： B11092043

课程学时：32

课程学分：2

主撰人：刘梦亚

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

乒乓球为社会体育指导与管理专业、舞蹈表演专业基础类选修课程。通过该课程学习，使学生初步掌握乒乓球运动的基本理论、基本技术、基本战术，提高学生乒乓球基本技战术的运用能力和专项运动素质。培养学生终身体育的健康生活理念，教育学生遵纪守法，着重培养学生努力拼搏的体育精神和爱国主义思想。

二、理论教学部分的考核目标

- 1、乒乓球基本技术教学
- 2、乒乓球基本裁判判罚方式
- 3、乒乓球基本发展史

第一章 乒乓球基本教学

（一）一般学习目的与要求

1. 一般了解：只会发球，打高球
2. 一般掌握：会发球，基本可以进行对推练习
3. 熟练掌握：能熟练进行对攻练习

（二）考核内容

- 1、发球方式、球速
- 2、步法熟练度
- 3、判断能力

（三）考核要求

- 1、识记：乒乓球基本规则、发展史、裁判法
- 2、领会：攻球时机，步法掌控
- 3、应用：步法应用、一推一攻
- 4、综合：熟悉比赛节奏、掌控比赛节奏

第二章 实战练习提高

（一）一般学习目的与要求

1. 一般了解：可以进行简单的比赛
2. 一般掌握：在比赛中可以运用所学步法与战术

3. 熟练掌握：能熟练地掌控比赛节奏

（二）考核内容

- 1、战术的应用
- 2、步法熟练度
- 3、赛场的掌控能力

（三）考核要求

- 1、识记：乒乓球基本规则、发展史、裁判法
- 2、领会：攻球时机，步法掌控
- 3、应用：步法应用、一推一攻，战术应用
- 4、综合：熟悉比赛节奏、掌控比赛节奏，赢得比赛

四、考核方式

技术考试。

五、成绩评定

- 1.平时成绩的评价方法。课堂考勤，课堂表现和个体学习目标完成情况。
- 2.最终成绩评价方法。总成绩=平时成绩（20%）+技术考试（80%）

六、考核结果分析反馈

乒乓球技术考核不同于其他课程考核，考核过程透明公开，根据教学大纲所授技术内容，选择一项技术动作作为考核内容。考核根据学生掌握技术动作质量和数量，给予技术动作完成分和技术动作质量分，考核现场向学生反馈。

羽毛球考核大纲

Physical education badminton

课程基本信息

课程编号：11092021

课程学时：48

课程学分：3

主撰人：夏文龙

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

本课程为表演艺术系专业选修课。羽毛球运动是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对击的运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是男女老少偕宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强，锻炼价值高，又极具竞争性，因而本课程在高校是一项具有创业性的教育类课程，深受大学生的喜爱。该课程的设置是为培养体育师资，组织实施学校体育教学、竞赛工作，开展群众性体育活动所开设的一门基础课。通过学习羽毛球运动的基本技术、战术及规则裁判法，培养学生学习的主动性、创造性和终身体育理念，提高身体素质；并能在社会体育领域中从事基层羽毛球活动的组织管理工作，羽毛球健身运动的咨询指导工作，羽毛球运动的教学工作。

二、教学部分的考核目标

技术考试：熟练掌握羽毛球运动基本技术、基本战术，并能合理运用与实战比赛。

第一章 羽毛球运动简介

（一）学习目标

1. **一般了解**：使学生了解本学期羽毛球运动的课程内容以及羽毛球运动的发展动态
2. **一般掌握**：熟悉羽毛球球性，为今后熟练掌握羽毛球技术打下良好基础
3. **熟练掌握**：充分认识到我国羽毛球运动在世界上的地位，也认识了更多的羽毛球运动名将，从他们身上我们学到了更多顽强拼搏的精神。

（二）考核内容

本学期羽毛球运动的课程内容

（三）考核要求

1. **识记**：了解本学期羽毛球运动的课程内容
2. **领会**：羽毛球运动的发展动态
3. **应用**：熟悉羽毛球球性

4.分析：为今后熟练掌握羽毛球技术打下良好基础

5.综合：充分认识到我国羽毛球运动在世界上的地位，也认识了更多的羽毛球运动名将，从他们身上我们学到了更多顽强拼搏的精神。

6.评价：了解学生对羽毛球知识的掌握情况

第二章 羽毛球发球技术

（一）学习目标

- 1. 一般了解：**熟练掌握正手各种发球技术
- 2. 一般掌握：**击球动作和手腕的发力技巧。
- 3. 熟练掌握：**深刻理解发球质量的重要性

（二）考核内容

正手各种发球技术

（三）考核要求

- 1.识记：**掌握正手各种发球技术
- 2.领会：**深刻理解发球质量的重要性
- 3.应用：**发球质量的好坏直接影响到比赛的主动或被动
- 4.分析：**熟练掌握正手发后场高远球、正手发后场平高球、正手发后场平射球、正手发网前小球的动作要领
- 5.综合：**常见错误及纠正方法。
- 6.评价：**测试羽毛球发球技术

第三章 接发球技术

（一）学习目标

- 1. 一般了解：**熟练掌握接发球技术。
- 2. 一般掌握：**接发球的准备姿势和正确的站位
- 3. 熟练掌握：**掌握接发球技术是为了先发制人达到反发球控制 的目的

（二）考核内容

接发球技术

（三）考核要求

- 1.识记：**接发球技术

- 2.领会：接发球的准备姿势和正确的站位
- 3.应用：掌握接发球技术是为了先发制人达到反发球控制 的目的
- 4.分析：提高接发球的站位和接发球准备姿势。
- 5.综合：熟练掌握接发球技术。提高接发球的站位和接发球准备姿势。
- 6.评价：测试羽毛球接发球技术

第四章 基本步法

（一）学习目标

1. 一般了解：全面了解和熟练掌握各种上网步法
2. 一般掌握：为更好、更全面掌握羽毛球技术和比赛打下良好基础。
3. 熟练掌握：各种上网步法的动作要领以及前后的衔接技巧。

（二）考核内容

基本步法

（三）考核要求

- 1.识记：全面了解和熟练掌握各种上网步法
- 2.领会：为更好、更全面掌握羽毛球技术和比赛打下良好基础。
- 3.应用：各种上网步法的动作要领以及前后的衔接技巧。
- 4.分析：熟练掌握右侧跨步上网、右侧垫步或交叉上网、蹬步上网以及并步上网的动作要领、常见错误及纠正方法。
- 5.综合：认识到上网步伐的重要性
- 6.评价：测试羽毛球步伐

第五章 击球法

（一）学习目标

1. 一般了解： 前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术
2. 一般掌握：熟练掌握各种前场击球技术，熟练掌握各种中场击球技术，熟练掌握后场击球技术。
3. 熟练掌握：前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术的动作要领

（二）考核内容

前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术

（三）考核要求

- 1.识记：前场击球技术的准备姿势和击球技术的衔接。
- 2.领会：各种中场击球技术的动作要领。
- 3.应用：各种后场击球技术的动作要领。
- 4.分析：熟练掌握正反手搓球、正反手推球、正反手放球、正反手勾对角、正反手扑球及正反手跳、挑球的动作要领、常见错误及纠正方法。提高挡网前球技术、挑高球技术、抽球技术、快打技术的动作要领常见错误及纠正方法。提高后场击高远球、吊球、杀球技术的动作要领、常见错误及纠正方法。
- 5.综合：前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术
- 6.评价：测试前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术

第六章 羽毛球运动的基本战术

（一）学习目标

1. 一般了解：单打的基本战术、双打的基本战术
2. 一般掌握：全面了解和掌握单打的基本战术。熟练掌握双打的基本战术。
3. 熟练掌握：单打基本战术的理解和运用。双打基本战术的理解和运用。

（二）考核内容

羽毛球运动的基本战术

（三）考核要求

- 1.识记：单打的基本战术、双打的基本战术
- 2.领会：全面了解和掌握单打的基本战术。熟练掌握双打的基本战术。
- 3.应用：单打基本战术的理解和运用。双打基本战术的理解和运用。
- 4.分析：提高单打的发球战术、拉吊结合战术、打四边球战术基本概念和实战运用提高双打的发球战术、攻人战术、等的基本概念和实战 运用。
- 5.综合：提高单打的发球战术、拉吊结合战术、打四边球战术基本概念提高双打的发球战术、攻人战术、等的基本概念和实战 运用。
- 6.评价：测试羽毛球基本战术的掌握情况

第七章 羽毛球竞赛规则和裁判方法

（一）学习目标

1. 一般了解：了解羽毛球竞赛规则，能够更好地组织和进行羽毛球比赛。
2. 一般掌握：单循环赛制的制定和羽毛球比赛的裁判方法。

3. 熟练掌握：掌握单循环、单淘汰赛制、分组循环赛制的制定，提高羽毛球比赛的裁判方法。

（二）考核内容

羽毛球竞赛规则和裁判方法

（三）考核要求

- 1.识记：**了解羽毛球竞赛规则，能够更好地组织和进行羽毛球比赛
- 2.领会：**单循环赛制的制定和羽毛球比赛的裁判方法。
- 3.应用：**制定比赛
- 4.分析：**掌握单循环、单淘汰赛制、分组循环赛制的制定，提高羽毛球比赛的裁判方法。
- 5.综合：**组织比赛
- 6.评价：**测试学生对裁判法的理解

第八章 羽毛球欣赏

（一）学习目标

- 1. 一般了解：**学会如何更好的欣赏羽毛球比赛，提高羽毛球技术水平。
- 2. 一般掌握：**欣赏羽毛球比赛的内涵和技巧。
- 3. 熟练掌握：**了解欣赏羽毛球比赛的内容和意义，为更好的参加比赛打下良好的基础。

（二）考核内容

羽毛球欣赏

（三）考核要求

- 1.识记：**学会如何更好的欣赏羽毛球比赛，提高羽毛球技术水
- 2.领会：**欣赏羽毛球比赛的内涵和技巧。
- 3.应用：**了解欣赏羽毛球比赛的内容和意义，为更好的参加比赛打下良好的基础。
- 4.分析：**分析世界冠军的技术
- 5.综合：**学习高水平技术为自己所用。
- 6.评价：**查看学生如何欣赏羽毛球技术

第九章 教学实践

（一）学习目标

1. **一般了解**：培养学生比赛现场的执行能力
2. **一般掌握**：熟练的运动各项技术完成比赛；公正准确的进行比赛判罚工作。
3. **熟练掌握**：班级教学赛（排名赛）

（二）考核内容

羽毛球比赛

（三）考核要求

1. **识记**：培养学生比赛现场的执行能力
2. **领会**：熟练的运动各项技术完成比赛；公正准确的进行比赛判罚工作。
3. **应用**：班级教学赛（排名赛）
4. **分析**：分析比赛的原因
5. **综合**：综合分析比赛成绩
6. **评价**：评价学生掌握技术的情况

三、实验、实习教学部分的考核要求

无

四、考核内容与方式

1 技术考试： 70 分

内 容	分值	评分办法
1、拉吊结合	30	1、数量（20分）：两人连续前后场拉吊球,12次以上为满分，少一次扣一分，不足5次为0分 2、技评（10分）：优秀8-10分，良好5-7分，一般3-4分，差0-2分
2、教学比赛	40	单打分组循环赛，决出前8名，前1--8名30分，第9-20名25，第21--30名20分。
合 计	50	

2、平时成绩：30分

内 容	分值	评分办法
课堂表现	20	课堂表现好，态度认真，练习积极主动，能够较好掌握学习内容，并起到模范带头作用，20 分；课堂表现好，态度认真，练习积极主动，效果良好。19--6 分 课堂表现一般，态度不够认真，练习不够积极主动，效果一般，1—5 分； 课堂表现差，违法课堂纪律，影响他人学习。0 分
课堂考勤	10	缺勤 1 / 3 学时及以上或旷课 0 分；缺勤少于 1 / 4 学时，不迟到，不旷课，不早退，1-5 分；缺勤少于 1 / 5，不迟到，不早退 6-9 分；不迟到、不早退、无旷课，10 分。
合 计	30	

五、成绩评定

采用平时成绩、期末技术成绩相结合、百分制。其中平时考核占总成绩的 30%（出勤情况与课堂表现）、期末技术考核占总成绩的 70%

六、考核结果分析反馈

传统体育养生学考核大纲

Traditional Sports Health Preservation

课程基本信息

课程编号: 11092024

课程学时: 32

课程学分:

主撰人: 王献斐

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

传统体育养生学是中国传统养生的一个分支,也是中华民族传统体育的重要组成部分。它以中国的古典哲学思想和中国传统医学理论作为本学科的理论基础,是通过人体自身的姿势安排、呼吸锻炼、意念控制,使身心融为一体,达到增强人体各部分机能、诱发和启发人体内在潜力,起到防病、治病、益智、延年的作用。是一门涉及身心互相作用的复杂生命现象和规律的人体科学,也是具有较强的实践性的科学体系。

本大纲是根据体育学院社会体育学专业教学计划中的有关中国传统体育养生课程设置有规定和要求并结合现代社会发展而制定。本教学大纲适用于社会体育指导与管理专业、舞蹈表演等体育专业学生必修课程。本课程教学旨在培养学生有关中国传统体育养生理论和实践两方面的能力。在教学过程中,将中国传统体育养生方法与现代社会生活紧密联系起来,注重从身体运动的角度分析、解决现代人的养生问题。

二、理论教学部分的考核目标

通过学习、继承、弘扬中华民族传统体育文化,树立崇高的爱国主义思想和共产主义品德。应用马克思主义的哲学思想、现代科学理论学习研究传统体育养生学以及掌握传统养生学的基本思想体系、源流与发展、内容特征及终身体育教育中的意义,结合大学生的特点,在体育教育中发展新的知识领域,利用养生学的思想与方法进行保健养生。

第一章 中国传统体育养生学概述

(一) 学习目标

1. 一般了解: 中国传统体育养生学概念、学科性质

2. 一般掌握: 中国传统体育养生学与体育保健有何联系与区别, 中国传统体育养生项目与一般体育运动有何区别

3. 熟练掌握: 中国传统体育养生的特点和功能

(二) 考核内容

(1) 简述中国传统体育养生学概念、学科性质?

(2) 简述中国传统体育养生学与体育保健有何联系与区别?

- (3)简述中国传统体育养生项目与一般体育运动有何区别?
- (4)简述中国传统体育养生学内容分类?
- (5)中国传统体育养生有哪些特点和功能?

(三) 考核要求

- 1.识记: 中国传统体育养生学概念、学科性质
- 2.领会: 中国传统体育养生的特点和功能

第二章 中国传统体育养生学的历史渊源

(一) 学习目标

- 1. 一般了解: (1)春秋战国至秦汉三国时期, 古代神仙家、道家、医家、儒家等对中国传统体育养生文化的发展做出的贡献
- (2)两晋南北朝至隋唐五代中国传统体育养生学取得的成就
- (3)中国传统体育养生学的兴盛时期的贡献
- 2. 熟练掌握: 新中国成立后健身气功取得的成就

(二) 考核内容

- (1)中国传统体育养生学的兴盛时期的贡献主要体现在哪些方面?
- (2)简述新中国成立后健身气功取得了哪些成就?

(三) 考核要求

- 1.识记: 中国传统体育养生发展历程

第三章 中国传统体育养生学的理论基础

(一) 学习目标

- 1. 一般了解: 传统体育养生的整体观、阴阳学说、五行学说等学说的概念、主要观点
- 2. 熟练掌握: 整体观、阴阳学说、五行学说等学说在体育养生中的应用方法

(二) 考核内容

- (1)联系中国传统体育养生实践, 试述阴阳学说基本观点?
- (2)联系中国传统体育养生实践, 试述五行学说基本观点?
- (3)联系中国传统体育养生实践, 试述经络学说基本观点?

(三) 考核要求

- 1.识记: 中国传统体育养生学理论基础
- 2.领会: 中国传统体育养生的理论观点

第四章 中国传统体育养生学与现代科学

(一) 学习目标

- 1. 一般了解: 中国传统体育养生学概念、学科性质
- 2. 一般掌握: 传统体育养生的社会价值和作用; 当代大学生具备的道德品质和心理素质

质

3. 熟练掌握：中国传统体育养生的生理特征；中国养生对生理心理学的贡献；中国传统体育养生中养生心理学思想

（二）考核内容

- (1)中国传统体育养生的生理特征有哪些？
- (2)简述中国养生对生理心理学的贡献？
- (3)中国传统体育养生中养生心理学思想包括哪些？
- (4)试述传统体育养生的社会价值和作用？
- (5)试述当代大学生具备怎么样的道德品质和心理素质？

（三）考核要求

1.识记：中国传统体育养生的生理特征；中国养生对生理心理学的贡献；中国传统体育养生中养生心理学思想

2.领会：述当代大学生具备怎么样的道德品质和心理素质

第五章 中国传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领

（一）学习目标

1. 熟练掌握：中国传统体育养生功法锻炼的要领；中国传统体育养生功法锻炼的基本原则

（二）考核内容

- (1)简述中国传统体育养生功法锻炼的要领？
- (2)简述中国传统体育养生功法锻炼的基本原则？

（三）考核要求

1.领会：中国传统体育养生功法锻炼要领及基本原则

第六章 中国传统体育养生功法的教学

（一）学习目标

1. 熟练掌握：中国传统体育养生功法的教学特点；中国传统体育养生功法的教学方法

（二）考核内容

- (1)简述中国传统体育养生功法的教学特点？
- (2)简述中国传统体育养生功法的教学方法有哪些？

（三）考核要求

1.领会：中国传统体育养生功法的教学特点及教学方法

第七章 中国传统体育养生功法交流展示的组织与评判

（一）学习目标

- 1. 一般掌握：**中国传统体育养生功法交流展示的目的、意义
- 2. 熟练掌握：**中国传统体育养生功法交流展示组织程序

（二）考核内容

(1)简述中国传统体育养生功法交流展示的目的、意义？

(2)简述中国传统体育养生功法交流展示组织程序

(三) 考核要求

1.识记：中国传统体育养生功法的对外交流

第八章 中国传统体育养生的科研方法

(一) 学习目标

1. **熟练掌握**：中国传统体育养生的科研领域；中国传统体育养生功法整理的方法？

(二) 考核内容

(1)当前中国传统体育养生的科研领域有哪几个？

(2)中国传统体育养生功法整理的方法有哪些？

(三) 考核要求

1.领会：中国传统体育养生的科研方法

第九章 健身气功

(一) 学习目标

1. **熟练掌握**：六字诀与八段锦学习

(二) 考核内容

(1)六字诀功法练习

(2)八段锦功法练习

(三) 考核要求

1.领会：健身功法准确并完整练习

四、考核方式

1.**过程性评价**：过程性评价以学生表现、考勤、课后作业等为主要内容，将考核结果与学习过程紧密结合。占总成绩的 20%。

2.**终结性评价**：技能考试+闭卷理论考试，占总成绩的 80%。

五、成绩评定

成绩评定按学习态度和考勤、作业、实践项目考试、理论考试综合评定，其中学习态度和考勤占 10%；作业占 10%；技能考试占 40%；笔试（闭卷）考试占 40%。

六、考核结果分析反馈

通过线上线下多种渠道及时与学生沟通，反馈每章节教学情况、重点难点掌握情况、课堂接受效果等，定期分析大纲教学内容与专业人才培养目标的适应度，根据实际教学情况适当调整教学进度与方法，做好反馈意见的收集，持续改进教材教法，不断提高课堂教学效果。

体育史考核大纲

(Sports history)

课程基本信息

课程编号：11092052	课程总学时：32	实验学时：0 学时
课程性质：选修	课程属性：专业深化类	开设学期：第 3 学期
课程负责人：唐大鹏	课程团队：	授课语言：汉语

适用专业：舞蹈表演专业

对先修的要求：形势政策、军事理论等素质类公共课程，具备一定专业理论基础和社会历史知识

对后续的支撑：结合体育史学习促进社会体育理论知识积累，为体育理论课程提供理论、经验支撑。

主撰人：唐大鹏	审核人：王献斐	大纲制定（修订）日期：2023 年
---------	---------	-------------------

一、课程的性质和地位

体育史课程旨在加强体育人文素质教育，培养高素质体育人才，激发学生热爱祖国的情，全面了解体育的发展历程，使学生树立完整的体育价值观。在确保科学性的前提下，进一步突出讲授内容的针对性、实效性、先进性和前瞻性。以体育运动形态、体育观念形态和体育组织形态的历史发展过程为研究对象，通过对体育史的学习，使学生在认识和探索体育的发展脉络及演变过程中，培养其历史唯物主义、辩证唯物主义的科学观，并使其受到国际主义和爱国主义教育，逐步树立科学的体育观；在了解人类社会发展过程中各个时期不同民族、不同种族人民所创造的丰富而宝贵的物质财富和精神财富的同时，总结体育发展过程中正反两方面的经验教训，继承和发扬优秀的体育文化遗产，为体育事业服务。

二、理论教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业、社会体育指导与管理专业的专业类选修课程，大纲各章的考核知识点及相关内容即为考试内容。考试内容覆盖到章、节，并适当突出重点章、节，加大重点内容的覆盖密度。具体考试要求分为以下几个层次：

掌握：要求学生初步掌握体育史的基本理论知识和体育的演进过程；能初步掌握分析思辨的能力；使学生了解体育与历史发展基本规律，运用知识点深刻掌握民族传统体育项目及现代体育项目的技术特征。

第一节 体育的萌芽

一、一般学习目的与要求

1. **了解：**了解体育史学科的地位和学习意义。
2. **掌握：**对人类身体活动的发展有初步的认识。

二、考核知识点

理解和掌握体育萌芽的理论视角和方法论。

三、考核要求

1. **识记：**人类的形成过程，原始人生命意识的特征
2. **领会：**原始社会人类身体活动现象与身体活动的组织形式
3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。
4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。
5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。
6. **评价：**指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第二节 古代世界多元体育文化的形成

一、一般学习目的与要求

1. **了解：**了解四大文明古国体育文化的特点及发展历程。了解古奥运会的形成与兴衰，了解大河文明与爱琴文明对古代体育的影响。
2. **掌握：**大河文明与爱琴文明对古代体育的影响。

二、考核知识点

大河文明与爱琴文明对古代体育的影响。

三、考核要求

1. **识记：**四大文明古国体育文化的特点及发展历程，了解古奥运会的形成与兴衰。
2. **领会：**大河文明与爱琴文明对古代体育的影响。
3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。
4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、

成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第三节 轴心时代的体育

一、一般学习目的与要求

- 1. 了解：**了解轴心时代在社会历史中的地位，总结这一时期不同地域体育文化的特点。
- 2. 掌握：**轴心时代的概念及这一时期古代体育的特点。

二、考核知识点

理解和掌握轴心时代的概念及这一时期古代体育的特点。

三、考核要求

- 1. 识记：**轴心时代的概念及这一时期古代体育的特点。
- 2. 领会：**了解轴心时代在社会历史中的地位，总结这一时期不同地域体育文化的特点。
- 3. 应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。
- 4. 分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第四节 中国古代体育的演进

一、一般学习目的与要求

- 1. 了解：**了解中国古代体育演进的历程，中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的演变过程。
- 2. 掌握：**中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的特点。

二、考核知识点

中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的演变过程及特点。

三、考核要求

1. **识记：**中国古代学校体育、养生、武艺、体育竞赛的特点。

2. **领会：**了解中国古代体育演进的历程。

3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. **评价：**指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第五节 古罗马体育的演进

一、一般学习目的与要求

1. **了解：**了解希腊化罗马、西罗马、拜占庭体育内容和体育竞技的演变和古罗马体育文化在历史上的重要性。

2. **掌握：**古罗马体育文化在历史上的重要性。

二、考核知识点

古罗马体育文化在历史上的重要性。

三、考核要求

1. **识记：**了解希腊化罗马、西罗马、拜占庭体育内容和体育竞技的演变和古罗马体育文化在历史上的重要性。

2. **领会：**古罗马体育文化在历史上的重要性。

3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第六节 中外体育交流与中东地区的体育

一、一般学习目的与要求

1. 了解：了解波斯和阿拉伯地区体育的演变历程以及体育国际交流、体育文化融合发展的基本情况。

2. 掌握：波斯和阿拉伯地区体育的演变历程。

二、考核知识点

了解波斯和阿拉伯地区体育的演变历程以及体育国际交流、体育文化融合发展的基本情况。

三、考核要求

1. 识记：了解波斯和阿拉伯地区体育的演变历程以及体育国际交流、体育文化融合发展的基本情况。

2. 领会：波斯和阿拉伯地区体育的演变历程及社会地位。

3. 应用：运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. 分析：对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第七节 欧洲体育的转型

一、一般学习目的与要求

1. 了解：了解中世纪早中期欧洲的农村体育、骑士体育的特点。

2. 掌握：欧洲古代体育转型的动力和途径。

二、考核知识点

欧洲古代体育转型的动力和途径。

三、考核要求

1. 识记：了解中世纪早中期欧洲的农村体育、骑士体育的特点。

2. 领会：欧洲古代体育转型的动力和途径。

3. 应用：运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. 分析：对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第八节 国际体育秩序概述

一、一般学习目的与要求

1. 了解：1. 了解二战前和冷战时期国际体育秩序的基本情况。2 了解近代国际奥林匹克的发展。

2. 掌握：近代国际奥林匹克的发展。

二、考核知识点

近代国际奥林匹克的发展。

三、考核要求

1. 识记：了解二战前和冷战时期国际体育秩序的基本情况。

2. 领会：近代国际奥林匹克的发展。

3. 应用：运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. 分析：对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第九节 各国国民体育的演进与发展

一、一般学习目的与要求

1. **了解：**了解国民体育的概念及各国国民体育政策

2. **掌握：**国民体育的概念及各国国民体育政策。

二、考核知识点

国民体育的概念及各国国民体育政策。

三、考核要求

1. **识记：**国民体育的概念。

2. **领会：**各国国民体育政策。

3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. **评价：**指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第十节 现代体育的确立

一、一般学习目的与要求

1. **了解：**1. 了解现代体育思想是如何形成的。2. 了解体育课程化和学校体育制度的确立。

2. **掌握：**现代体育思想是如何形成的。

二、考核知识点

体育课程化和学校体育制度的确立。

三、考核要求

1. **识记：**体育课程化和学校体育制度的确立。

2. **领会：**现代体育思想是如何形成的。

3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第十一节 现代学校体育的演进

一、一般学习目的与要求

1. 了解：了解现代世界主要国家学校体育的发展概况。

2. 掌握：世界主要国家学校体育的发展概况。

二、考核知识点

世界主要国家学校体育的发展概况及教育理念特点。

三、考核要求

1. 识记：世界主要国家学校体育的教育理念特点。

2. 领会：世界主要国家学校体育的发展概况

3. 应用：运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. 分析：对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第十二节 现代体育的国际化进程

一、一般学习目的与要求

1. 了解：1. 了解欧洲现代体育扩张的方式和进程。2. 世界不同国家和地区体育转型的途径。

2. 掌握：欧洲现代体育扩张的方式和进程以及世界不同国家和地区体育转型的途径。

二、考核知识点

世界不同国家和地区体育转型的途径。

三、考核要求

1. 识记：北美地区的体育转型。

2. 领会：欧洲体育的世界化进程、欧洲体育的国际扩张、体育项目的规范和推行。

3. 应用：日本体育的转型，西式体育的引进与实践，现代体育的传入与渗透。

4. 分析: 对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析,重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合: 注意学生对问题的理解与思考,全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题,联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价: 指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流,做到资源共享、知识生成,及时反馈教学信息。

第十三节 体育的多元化、体育史大事记回顾

一、一般学习目的与要求

- 1. 了解:** 1. 了解全球体育多元化背景下竞赛运动的发展。2. 体育全球化与多元化并存的现状。
- 2. 掌握:** 体育全球化与多元化并存的现状。

二、考核知识点

体育全球化与多元化并存的现状。

三、考核要求

- 1. 识记:** 全球体育多元化背景下竞赛运动的发展。
- 2. 领会:** 体育全球化与多元化并存的现状。
- 3. 应用:** 运用了解的历史知识,展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵,指导体育实践及社会活动中的应用。
- 4. 分析:** 对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析,重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合: 注意学生对问题的理解与思考,全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题,联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价: 指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流,做到资源共享、知识生成,及时反馈教学信息。

第十四节 体育的全球化、体育史大事记回顾

一、一般学习目的与要求

- 1. 了解:** 1. 了解世界体育多元化发展的趋势。2. 客观分析全球化对现代体育的影响。
- 2. 掌握:** 全球化对现代体育的影响。

二、考核知识点

全球化对现代体育的影响。

三、考核要求

1. **识记：**了解世界体育多元化发展的趋势。
2. **领会：**客观分析全球化对现代体育的影响。
3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。
4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。
5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。
6. **评价：**指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

第十五节 现代体育的困境与消解

一、一般学习目的与要求

1. **了解：**了解政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响；体育人文精神对现代体育的重大意义及体育协调发展的重要性。
2. **掌握：**政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响；体育人文精神对现代体育的重大意义。

二、考核知识点

政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响；体育人文精神的内涵及对现代体育的重要意义。

三、考核要求

1. **识记：**政治因素、商业化因素、科技因素对现代体育过度干预的不利影响，体育人文精神对现代体育的重大意义。
2. **领会：**现代体育发展中的困境，体育人文精神对体育协调发展的重要性。
3. **应用：**运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。
4. **分析：**对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。
5. **综合：**注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等

综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

一、课程的性质和地位

体能训练是由体能相关理论、体能训练的内容及方法等内容组成的课程，是列入体育学院体育艺术专业学生基础类必修课之一。通过本课程的学习使学生了解和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能对专业技能的影响和意义，全面提高学生的身体各项素质和机能水平，为学生以后的专项技能学习打下良好的基础，同时也培养学生认真学习、刻苦锻炼、吃苦耐劳和顽强拼搏的思想品质。

二、考核目标

1. 了解体能训练的概念、内容和原理。
2. 提高自身各项身体素质和生理机能。
3. 培养顽强拼搏、坚忍不拔的意志品质和敢于挑战自我的进取精神。

三、考试内容

- 1、平时考勤与评分标准（20 分）：

按照学生平时课堂表现，出勤情况给出得分，见下表：

得分	评分标准 20 分	
	课堂表现 10 分	出勤率 10 分
0	表现差，捣乱课堂纪律，影响他人学习或练习。	缺勤 1/3 及以上
1-3	表现一般，自己爱开小差，听讲练习不太认真	缺勤少于 1/4，不迟到，不早退。
4-7	表现较好，比较认真听讲或练习。	缺勤少于 1/5，不迟到，不早退。
8-10	表现良好，能自觉完成练习任务，并积极主动向老师询问。	不缺勤，不迟到，不早退。

- 2、体能测试（80 分）：

项目	力量素质	灵敏、速度素质	耐力素质	柔韧素质
内容	俯卧撑、引体向上、平板支撑、立定跳远、	50 米、100 米	1500 米	横叉、竖叉
得分	20	20	20	20

四、考核方式

- 1、平时成绩依据教师日常上课时考勤和学生的课堂表现情况。
- 2、体能测试由任课教师安排时间进行统一测试，保证测试的公平公开公正。

五、成绩评定

采用技术考试与平时考勤相结合作为本门课程的考核成绩的方式。其中平时考核占考核总成绩的 20%；技术考试占考核总成绩的 80%。

六、考核结果分析反馈

各项目的考试遵循公平、公开、公正的原则，现场公布考试成绩，并对考试情况进行总结，对考试成绩进行分析，使学生及时了解自身的优势和不足，并在以后的学习和训练中扬长补短，全面发展。

古典舞身韵考核大纲

Classical dance

课程基本信息

课程编号：11102012

课程学时：32

课程学分：2

主撰人：李彬彬

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

第十六节 当代中国体育

一、一般学习目的与要求

1. 了解：了解当代中国体育建立、探索与改革的各个发展阶段，以及当代中国少数民族传统体育、香港与澳门体育概况。

2. 掌握：当代中国体育发展各阶段的演变过程与内在动力。

二、考核知识点

了解当代中国体育建立、探索与改革的各个发展阶段，以及当代中国少数民族传统体育、香港与澳门体育概况。

三、考核要求

1. 识记：当代中国体育建立、探索与改革的各个发展阶段，当代中国少数民族传统体育、香港与澳门体育概况，当代中国体育代表性赛事及成绩。

2. 领会：当代中国体育发展各阶段的演变过程与内在动力。

3. 应用：运用了解的历史知识，展开思考体育的社会形态及体育运动项目发展的内涵，指导体育实践及社会活动中的应用。

4. 分析：对历史事件对体育发展的影响进行辩证思维及逻辑分析，重点分析事件的历史背景、成因、影响及指导活动的情况。

5. 综合：注意学生对问题的理解与思考，全面了解这一历史时期的社会形态及社会意识等综合性问题，联系体育活动发生内容思考分析。

6. 评价：指导学生对历史文化内涵的分析、体育历史事件发展与社会影响进行辩证思维及逻辑分析。完成思考、判断、问答等相关命题的测试。注重师生答疑互动、历史知识积累、体育项目特点交流，做到资源共享、知识生成，及时反馈教学信息。

三、考核方式

采用理论考试与线上考核相结合的形式，过程性评价以课堂出勤率、学生答疑、课堂表现、课后作业等为主要内容，结合线上活动进行综合评价，将考核结果与学习过程紧密结合。结果性考核从标准答案考核向非标转化答案考核的转化，出题形式以判断、思考、问答等形式为主，突出引导学生思辨分析能力的提高，标准答案偏重于学生分析问题能力的评价。

四、成绩评定

1.平时成绩的评价方法。

采用多元化的评价方式，结合线上教学活动，将考勤、学生互评、教师评价相结合，作为平时成绩主要内容。

2.最终成绩评价方法。理论试卷 60%——80%，平时成绩 20%——40%。

五、考核结果分析反馈

通过线上线下多种渠道及时与学生沟通，反馈每章节教学情况、重点难点掌握情况、课堂接受效果等，定期分析大纲教学内容与专业人才培养目标的适应度，根据实际教学情况适当调整教学进度与方法，做好反馈意见的收集，持续改进教材教法，不断提高课堂教学效果。

学校体育学考核大纲

School Physical Education Times Nem Roman

课程基本信息

课程编号：11092001

课程学时：40

课程学分：2.5

主撰人：管继辉

审核人：王献斐

大纲修订日期：2023 年

一、课程的性质和地位

本课程既是体育学一级学科核心课程，又是招收体育教育二级学科硕士研究生考试课程。是河南农业大学体育学院社会体育指导与管理专业基础类课程，还是舞蹈表演专业的专业拓展类课程。学校体育学是研究与揭示学校体育工作的基本规律，阐明学校体育工作的基本原理与方法的一门学科，是培养各级师资，组织和实施学校体育工作所开设的一门专业基础理论课，是体育科学与教育科学交叉的、以现代教学论为一般理论基础的一门新兴学科。

二、理论教学部分的考核目标

主要考核学生对学校体育学基本概念、基本理论与方法的掌握情况，以及应用理论分析和解决实际问题的能力，目标是测试学生对学校体育基础知识的掌握程度和应用相关知识进行教学实践的能力。

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

（一）、学习目标

1. 一般了解：外国古代、近代学校体育。
2. 一般掌握：新中国成立以来学校体育的发展概况及学校体育思想的变迁和不同特征。
3. 熟练掌握：学校体育学的内容、国内外学校体育的产生与发展、学校体育思想的变迁相关概念、原理、方法，并能分析解决实际工作中存在的问题。

（二）、考核内容

以古希腊、斯巴达为代表的西方奴隶制时期的外国古代学校体育；近代欧洲的学校体育；新中国成立以来学校体育的发展概况；我国学校体育思想的变迁和不同特征。

（三）、考核要求

1. 识记：学校体育学的概念；阳光体育的目标、基础及特点。
2. 领会：国外学校体育的产生与发展；我国学校体育的历史沿革；我国学校体育思想的变迁。
3. 应用：国外学校体育的产生与发展。
4. 分析：我国学校体育的历史沿革

5. 综合：我国学校体育思想的变迁
6. 评价：新中国成立以来学校体育的发展概况及学校体育思想的变迁和不同特征。

第二章 学校体育与学生的全面发展

（一）、学习目标

1. 一般了解：现代社会如何影响学校体育发展的发展。
2. 一般掌握：学校体育与学生的全面发展。
3. 熟练掌握：学生全面发展的具体方面。

（二）、考核内容

学校体育与学生的全面发展

（三）、考核要求

1. 识记：相关概念
2. 领会：全面发展的具体方面
3. 应用：学校体育对于学生的各方面促进。

第三章 我国学校体育目的与目标

（一）、学习目标

1. 一般了解：学校体育的目标的概念。
2. 一般掌握：实现目标的组织形式与要求。
3. 熟练掌握：学校体育的功能，学校体育目标的作用。

（二）、考核内容

学校体育的结构、功能、目标体系以及确定目标的理论依据和实现目标的组织形式与要求。

（三）、考核要求

1. 识记：学校体育按时间顺序分的四个阶段，学校体育的功能，学校体育目标的作用。
2. 领会：学校体育的总目标和效果目标；实现学校体育目标的组织形式和要求。
3. 应用：学校体育的结构。
4. 分析：学校体育的功能。
5. 综合：学校体育目标的作用。
6. 评价：实现目标的组织形式与要求。

第四章 学校体育的制度与组织管理

（一）、学习目标

1. 一般了解：学校体育制度与组织管理的概念、类型、结构，体育课程编制的基本程序及相应内容。

2. **一般掌握**：学校体育制度与组织管理意义、途径和方法。

3. **熟练掌握**：学校体育制度与组织管理基本程序及相应内容。

（二）、考核内容

体育课程是学校体育的核心内容和主体价值体现；当前我国基础教育和体育教学改革的发展趋势；体育课程的概念、类型、结构，体育课程编制的基本程序及相应内容，体育课程资源开发与利用的意义、途径和方法。

（三）、考核要求

1. **识记**：学校体育制度与组织管理的概念。

2. **领会**：学校体育制度与组织管理影响体育课程实施的因素；开发体育课程资源的途径和方法。

3. **应用**：学校体育制度与组织管理的概念。

4. **分析**：学校体育制度与组织管理改革发展的趋势。

5. **综合**：影响学校体育制度与组织管理的因素。

6. **评价**：学校体育制度与组织管理的途径和方法。

第五章 体育课程的编制与实施

（一）、学习目标

1. **一般了解**：体育课程编制与实施的意义和作用。

2. **一般掌握**：掌握体育课程编制与实施的特征、功能、分类及改革发展方向和设计目标的原则、表述模式及大中小不同学段各自的体育教学目标。

3. **熟练掌握**：体育课程编制与实施的原则、表述模式。

（二）、考核内容

体育课程编制与实施是体育教学理论中的核心内容之一；体育课程编制与实施的特征、功能、分类及改革发展方向。

（三）、考核要求

1. **识记**：体育课程编制与实施的概念、功能。

2. **领会**：体育课程编制与实施的方向。

3. **应用**：体育课程编制与实施的特征、功能、分类及改革发展方向。

4. **分析**：体育课程编制与实施的原则、表述模式。

5. **综合**：体育课程编制与实施。

6. **评价**：体育课程编制与实施。

第六章 体育教学的特点、目标与内容

（一）、学习目标

1. **一般了解**：体育教学的特点、目标与内容的组成要素、阶段划分、特点、功能。
2. **一般掌握**：遵循一定的原则进行体育教学的特点、目标与内容的设定。
3. **熟练掌握**：体育教学的特点、目标与内容。

（二）、考核内容

体育教学的特点、目标与内容实现学校体育目的的基本途径；了解体育体育教学的特点、目标与内容的组成要素、阶段划分、特点、功能及原则。

（三）、考核要求

1. **识记**：体育教学的特点、目标与内容的概念、基本要素、基本阶段；体育教学原则的概念、体系。
2. **领会**：体育教学的特点、目标与内容的特点、交往；体育教学原则的理论依据和贯彻时的注意事项。
3. **应用**：体育教学的特点、目标与内容的概念、基本要素、基本阶段。
4. **分析**：体育教学的特点、目标与内容的概念、体系。
5. **综合**：体育教学的特点、目标与内容的特点。
6. **评价**：体育教学的特点、目标与内容。

第七章 体育教学方法与组织

（一）、学习目标

1. **一般了解**：体育教学方法与组织的组成要素、结构与分类。
2. **一般掌握**：选择与运用体育教学方法。
3. **熟练掌握**：体育教学方法。

（二）、考核内容

体育教学方法的回顾与展望；体育教学方法的组成要素、结构与分类及选择与运用体育教学方法的理论依据。

（三）、考核要求

1. **识记**：体育教学方法的分类、使用时的注意事项。
2. **领会**：体育教学方法选择与运用的意义和依据。
3. **应用**：体育教学方法的分类。
4. **分析**：体育教学方法的分类、使用时的注意事项。
5. **综合**：体育教学方法选择与运用的意义和依据。
6. **评价**：体育教学方法。

第八章 体育教学设计

（一）、学习目标

1. **一般了解**：体育课堂教学设计的程序、方法及体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制、教学组织形式和课堂教学的总结与评价。

2. **一般掌握**：体育教学水平教学设计、学期教学设计和单元教学设计的步骤、要求与方法。

3. **熟练掌握**：体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制。

（二）、考核内容

体育教学设计的意义与作用；体育教学水平教学设计、学期教学设计和单元教学设计的步骤、要求与方法；体育课堂教学设计的程序、方法及体育教学实施过程中对列队形的运用、运动负荷量度的控制、教学组织形式和课堂教学的总结与评价。

（三）、考核要求

1. **识记**：体育教学设计、体育课堂常规的概念；体育课堂教学设计、体育课堂教学设计。

2. **领会**：体育课堂教学时队列队形、运动强度密度控制。

3. **应用**：体育教学设计、体育课堂常规的概念。

4. **分析**：体育课堂教学设计。

5. **综合**：体育课堂教学设计。

6. **评价**：体育课堂教学时队列队形、运动强度密度控制。

第九章 体育与健康课程学习与教学评价

（一）、学习目标

1. **一般了解**：体育教学评价的基本概念、类型、功能、原则和方法。

2. **一般掌握**：体育教学质量评价和学生体育学习评价的标准和方法。

3. **熟练掌握**：体育教学评价。

（二）、考核内容

体育教学评价的意义与作用；体育教学评价的基本概念、类型、功能、原则和方法；体育教学质量评价和学生体育学习评价的标准和方法。

（三）、考核要求

1. **识记**：体育教学评价的概念、过程、功能、原则。

2. **领会**：体育教学质量的评价；学生体育学习的评价；体育教学评价发展趋势。

3. **应用**：体育教学评价的概念、过程、功能、原则。

4. **分析**：体育教学质量的评价。

5. **综合**：学生体育学习的评价、体育教学评价发展趋势。

6. **评价**：体育教学评价。

第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

（一）、学习目标

1. **一般了解：**体育与健康课程资源的开发与利用的特点、功能和组织形式。课余体育锻炼的特点、内容和选择锻炼内容的基本原则。
2. **一般掌握：**体育与健康课程资源的开发与利用的内容、形式和制定流程。
3. **熟练掌握：**体育与健康课程资源的开发与利用。

（二）、考核内容

体育与健康课程资源的开发与利用，是实施素质教育的内容与手段，是实现学校体育目标的重要途径，是青少年儿童健身活动的基本形式。

（三）、考核要求

1. **识记：**体育与健康课程资源的开发与利用的概念、功能、构成。课余体育锻炼的特点、原则；现代余暇体育的概念。
2. **领会：**体育与健康课程资源的开发与利用的内容与计划的制定。
3. **应用：**体育与健康课程资源的开发与利用的概念、功能、构成。
4. **分析：**体育与健康课程资源的开发与利用的特点、原则。
5. **综合：**体育与健康课程资源的开发与利用。
6. **评价：**体育与健康课程资源的开发与利用综合评价。

健身健美考核大纲

(Body building)

课程基本信息

课程编号: 11092013h

课程学时: 48

课程学分: 3

主撰人: 管继辉

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程为社会体育系和体育表演系选修课, 通过学习健身健美体育课程, 使同学们掌握人体关节、骨骼的结构和肌肉的分布, 以及自我发展诸肌群的健美练习动作和健身锻炼方法与手段。并通过学习按摩、运动损伤预防与处理及营养卫生, 使同学们可根据自身身体情况进行有目的的、科学的参与到健身锻炼当中去, 从而为众神体育奠定基础。性质为健身健美运动作为时下流行运动, 它包含了器具, 徒手, 操课等多种运动方式, 本课程的开展有利于本专业学生再健身行业的良好发展。目标使学生练就完美的身材, 并培养学生的锻炼爱好, 任务是让学生掌握健身健美运动各项训练方法以及理论知识。

第一章 健身健美 (胸部训练)

(一) 学习目标

1. 一般了解: 了解胸部肌肉增长的原理
2. 一般掌握: 胸部训练的基本方法以及器械的合理运用
3. 熟练掌握: 熟练掌握胸部训练方法和胸部训练所连带的肌群, 提高训练肌肉的控制力。

(二) 考核内容

随机挑选胸部训练机械或者指定胸部某部分肌肉让学生自己讲解动作要领并进行动作示范。

(三) 考核要求

1. 识记: 胸部肌肉分布。
2. 领会: 胸部肌肉的训练动作。
3. 应用: 胸部肌肉器械训练的方法以及预防运动损伤。
4. 分析: 胸部肌肉增长与恢复的训练原理。
5. 综合: 熟练并掌握胸部肌肉的训练方法以及连带肌群, 提高肌肉控制力, 达到事半功倍。

第二章 健身健美 (背部训练)

(一) 学习目标

1. 一般了解: 了解背部肌肉增长的原理
2. 一般掌握: 背部训练的基本方法以及器械的合理运用
3. 熟练掌握: 熟练掌握背部训练方法和胸部训练所连带的肌群, 提高训练肌肉的控制

力。

（二）考核内容

随机挑选背部训练机械或者指定背部某部分肌肉让学生自己讲解动作要领并进行动作示范。

（三）考核要求

- 1.识记：背部肌肉分布。
- 2.领会：背部肌肉的训练动作。
- 3.应用：背部肌肉器械训练的方法以及预防运动损伤。
- 4.分析：背部肌肉增长与恢复的训练原理。
- 5.综合：熟练并掌握背部肌肉的训练方法以及连带肌群，提高肌肉控制力，达到事半功倍。
- 6.评价：根据学生展现的动作与方法进行评分。

第三章 健身健美（腿部训练）

（一）学习目标

1. 一般了解：了解腿部肌肉增长的原理
2. 一般掌握：腿部训练的基本方法以及器械的合理运用
3. 熟练掌握：熟练掌握腿部训练方法和腿部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力。

（二）考核内容

随机挑选腿部训练机械或者指定腿部某部分肌肉让学生自己讲解动作要领并进行动作示范。

（三）考核要求

- 1.识记：腿部肌肉分布。
- 2.领会：腿部肌肉的训练动作。
- 3.应用：腿部肌肉器械训练的方法以及预防运动损伤。
- 4.分析：腿部肌肉增长与恢复的训练原理。
- 5.综合：熟练并掌握腿部肌肉的训练方法以及连带肌群，提高肌肉控制力，达到事半功倍。
- 6.评价：根据学生展现的动作与方法进行评分。

第四章 健身健美（臀部训练）

（一）学习目标

1. 一般了解：了解臀部肌肉增长的原理
2. 一般掌握：臀部训练的基本方法以及器械的合理运用
3. 熟练掌握：熟练掌握臀部训练方法和臀部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制

力。

（二）考核内容

随机挑选臀部训练机械或者指定臀部某部分肌肉让学生自己讲解动作要领并进行动作示范。

（三）考核要求

- 1.识记：臀部肌肉分布。
- 2.领会：臀部肌肉的训练动作。
- 3.应用：臀部肌肉器械训练的方法以及预防运动损伤。
- 4.分析：臀部肌肉增长与恢复的训练原理。
- 5.综合：熟练并掌握臀部肌肉的训练方法以及连带肌群，提高肌肉控制力，达到事半功倍。
- 6.评价：根据学生展现的动作与方法进行评分。

第五章 健身健美（肩部训练）

（一）学习目标

1. 一般了解：了解肩部肌肉增长的原理
2. 一般掌握：肩膀训练的基本方法以及器械的合理运用
3. 熟练掌握：熟练掌握肩部训练方法和肩部训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控制力。

（二）考核内容

随机挑选肩部训练机械或者指定肩部某部分肌肉让学生自己讲解动作要领并进行动作示范。

（三）考核要求

- 1.识记：肩部肌肉分布。
- 2.领会：肩部肌肉的训练动作。
- 3.应用：肩部肌肉器械训练的方法以及预防运动损伤。
- 4.分析：肩部肌肉增长与恢复的训练原理。
- 5.综合：熟练并掌握肩部肌肉的训练方法以及连带肌群，提高肌肉控制力，达到事半功倍。
- 6.评价：根据学生展现的动作与方法进行评分。

第六章 健身健美（手臂 腹肌训练）

（一）学习目标

1. 一般了解：了解手臂与腹部肌肉增长的原理
2. 一般掌握：手臂与腹部训练的基本方法以及器械的合理运用
3. 熟练掌握：熟练掌握手臂与腹部训练方法和训练所连带的肌群，提高训练肌肉的控

制力。

（二）考核内容

随机挑选手臂与腹部训练器械或者指定手臂与腹部某部分肌肉让学生自己讲解动作要领并进行动作示范。

（三）考核要求

- 1.识记：手臂与腹部肌肉分布。
- 2.领会：手臂与腹部肌肉的训练动作。
- 3.应用：手臂与腹部肌肉器械训练的方法以及预防运动损伤。
- 4.分析：手臂与腹部肌肉增长与恢复的训练原理。
- 5.综合：熟练并掌握手臂与腹部肌肉的训练方法以及连带肌群，提高肌肉控制力，达到事半功倍。
- 6.评价：根据学生展现的动作与方法进行评分。

三、考核方式

技术考试

- 1 随机挑选健身房某器械，让学生先用语言形势描述一下该器械的使用方法以及练级部分，容易受伤的错误动作，然后让学生进行本器械的正确动作示范。
- 2 随机挑选某肌肉部位，让学生分析所挑选的肌肉部位组成部分，然后让学生挑选本肌肉部位的 3 种器械动作进行练习。
- 3 考察学生营养学知识，学生用器械训练—蛋白质补充—休息恢复时间 3 个过程来口头描述。

五、成绩评定

- 1.平时成绩的评价方法，平时成绩按缺勤，上课表现来评定，占比百分之 20，迟到一次扣 1 分，缺课或请假一次扣 2 分。总缺课达 1/3 者，本学期无成绩。
- 2.最终成绩评价方法，技术成绩按学生展示的技术动作，以及语言表达能力进行评分，占比百分之 80。

规范社交舞教学教法考核大纲

Standardize social dance teaching methods

课程基本信息

课程编号: 11102032

课程学时: 32

课程学分: 2

主撰人: 王亮清

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程是舞蹈表演专业开设的一门选修课。主要目标是建立在学校体育学的基础上,以规范社交舞的技术教学为案例,将体育教法,运用到课堂实践中,聚焦教与学两个层面和教与学需求及其融合,创构设计“思政教育+健康知识+基本运动技能+专项运动技能+应聘技能+就业技能”课堂教学新模式,丰富课堂教学内涵和课外教学过程,启发引导学生对讲解、示范、组织教学的重视和运用,最终达到既掌握技术,并会说课、会讲课、组织课堂教学及准确运用教法的目的。主要理念以文化为起点,艺术为重点,突出“规范”和“专业”四个字,在技术上对标准步型进行分解,相对于标准舞易学,相对于交谊舞更美,不仅适合于大众学习,更适合于舞蹈表演专业学生的学习。在教学过程中,坚持把立德树人,以德立教,以身立教放在首位。用心爱学生,用心接纳学生,用心体会学生;把思政教育融入课堂,培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏、爱国主义情怀;把专业体育理论知识融进技术课,提高学生在学习中理论与实践结合的能力;坚持寓教于乐,把教与学的双边活动贯穿教学的始终;采取不同的教学方法及现代化教学手段,激发学生的学习欲望和兴趣,从而达到教学目标和任务,取得良好的教学效果。

二、课程考核内容

(一)、考核目标

主要考核学生对规范社交舞基本技术,教学教法的掌握及实践应用。以期提高学生会讲、会说、会演灵活多变的表述能力,提高自信心,为走向工作岗位应聘打下基础。

(二)、考核要求

1. 识记: 规范社交舞教学教法; 课的结构; 概念; 舞蹈礼仪; 常用术语。
2. 领会: 教学教法的语言教学、直观教学、练习法。
3. 应用: 完整教学、分解教学、完整与分解相结合。
4. 分析: 课的结构。
5. 综合: 教学法在学习过程中的运用。
6. 评价: 实现考试目标的组织形式与要求。

(三)、考试内容

平时学习情况(考勤、学习态度); 期中撰写(说课稿+教案)各 2 份及实践; 期末讲课。

（四）、考试方式

过程性评价方式：课堂表现、出勤率、慕课堂学习、实践过程及环节进行考核。

结果性考核方式：说课+讲课两个案例抽取一个作为考试内容。

（五）、成绩评定

1. 平时成绩的评价方法。平时成绩从考勤和课堂表现进行评价，占总成绩的 20%。

（1）考勤 10 分。请假、迟到、早退 1 次扣 1 分，旷课 1 次扣 2 分，10 分封顶。

（2）课堂表现 10 分。服装合规，精神饱满，积极互动，完成任务

2.最终成绩评价方法。说课稿教案及实践评分 30%，专项讲课考试占 50%

3.考试要求：

（1）说课稿教案全部手写，标题分明，内容清楚，知识点内容充实，符合要求。

（2）说课环节教学目标能够体现知识与技能，学情分析客观，过程与方法及情感描述达成，重难点明确，能够突出体现所学习的知识与运用能力。

（3）讲课环节教学过程安排合理，能较好的运用教法，能有效调动学生的学习积极性，语言简洁、流畅、准确、生动，仪表仪态得体精神饱满，亲和力强，风格突出。

（4）说课时间控制在 8 分钟之内。

考核内容	考核标准	评分方法（占总成绩比例）
平时	100 分	20%
期中	100 分	30%
讲课	100 分	50%

评分标准

优（A）： 100-90 分

及格（D）： 69-60 分

良好（B）： 89-80 分

不及格（F）： 60 分以下

中（C）： 79-70 分

（六）、技能展示（参考分值）

1.内容：表演华尔兹、并四步舞、维也纳华尔兹舞套路组合。

2.评分要求

A 动作熟练准确，舞姿优美，表现力较强，动作编排新颖，配合较娴熟动作流畅新颖，运用自如、体现舞种特点、表现力强、配合默契。（90—100 分）

B 动作较准确，与音乐配合紧密，能一定程度上突出舞蹈风格，动作编排较清楚，表现力较强。（80—89 分）

C 动作较准确，有一定表现力、有一定配合，节奏基本准确，舞蹈风格不太明显，具有动作编排。（70-79 分）

D 参加考试，基本完成动作，无配合或配合较差，节奏较差，音乐表现较差，动作编排混乱。（0-69 分）

（七）、考核结果分析反馈

学校教务网上录入和提交学生课程最终成绩，填写学生考核成绩分析表，并上报学院和学校教务处，通过座谈会等形式反馈给学生，指导、鼓励学生学习，并完成学业。

体能训练考试大纲

(Physical training)

课程基本信息

课程编号: 11092020

课程学时: 64

课程学分: 4

主撰人: 金成全

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

中国古典舞身韵是中国舞的重要组成部分,它与芭蕾、民间舞、现代舞共同构起了舞蹈专业课程的框架。身韵是中国舞的重要组成部分,通过这门课的学习,可以使学生了解、掌握民族传统审美意识,增强学生的艺术表现力。

二、理论教学部分的考核目标

通过基本元素训练,使学生能够了解身韵的基本韵律。通过训练,使学生们能够协调的、游刃有余的把国古典舞“拧.倾.圆.曲”的动作特点与身体各部位配合,增强肢体的协调性.适应性和表现性以及对中国古典舞传统组合最初的接触。

第一章 基本概念

一、一般学习目的与要求

1. 一般了解: 了解古典舞基本理论知识
2. 一般掌握: 使学生了解身体的基本体态及位置
3. 熟练掌握: 掌握古典舞的概念及原理, 了解古典身韵

二、考核知识点

古典舞基本理论知识以及古典舞基本手位、脚位

三、考核要求

- 1、识记: 基本手形: 单指.剑指.兰花指.掌.拳
- 2、领会: 基本脚形: 勾.绷.撇.撇 、基本路线: 平圆.立圆.八字圆
- 3、简单应用: 手臂的基本位置: 山膀.顺风旗.撩掌.托按掌
- 4、综合应用: 脚的基本位置: 正步.点步.小踏步.大踏步.小腋步.大腋步.虚步.丁字步

第二章 技能训练

一、一般学习目的与要求

1. 一般了解: 古典舞基本体态以及其原理
2. 一般掌握: 使学生准确掌握身体的基本体态及位置

3. **熟练掌握**：掌握古典舞基本舞姿，联系之前所学，将其串联

二、考核知识点

古典舞基本动作组合

三、考核要求

- 1、**识记**：古典舞的基本动作
- 2、**领会**：古典舞的走位和重心变化
- 3、**简单应用**：古典舞基本动作的组合练习
- 4、**综合应用**：将之前掌握的古典舞元素融会贯通并熟练掌握

第三章 表演表现

一、一般学习目的与要求

1. **一般了解**：角色与道具
2. **一般掌握**：通过作品或组合片段来感受体悟古典舞“心意形体气”对人物塑造的帮助。
3. **熟练掌握**：古典舞的舞台表现的细节动作

二、考核知识点

古典舞舞台表现的效果

三、考核要求

- 1、**识记**：古典舞组合
- 2、**领会**：古典舞在舞台表现中的不同形式
- 3、**简单应用**：独立完成古典舞整套动作组合
- 4、**综合应用**：对古典舞编排练习后进行舞台展示

三、实验、实习教学部分的考核要求

- (1) 多人自由组合就进行古典舞舞编创和表演
- (2) 表演的舞蹈主题积极向上，无消极情绪

四、考试题型

古典舞身韵组合表演和个人编创

五、考试方式

学期末实践自编舞蹈表演考试，2 课时

六、成绩评定

平时半期考查，期末考试，平时成绩占总评成绩的 10%，半期作业占总评成绩的 30%，期末占总评成绩的 60%。

排舞考核大纲

Teaching of LineDanceTest

课程基本信息

课程编号: 11102024

课程学时 32

课程学分: 2

主撰人: 祝红

审核人: 王献斐

大纲制定(修订)日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

排舞字面理解就是排成一排排跳的舞蹈。20 世纪初萌芽于美国西部民间乡村的社交舞,随着时代的发展,排舞融入爵士、拉丁、波尔卡、踢踏等多种舞步元素,动作难易适度,无须舞伴,通过风格各异的舞步组合循环,来展现世界各国民间舞蹈的多元文化魅力。本课程主要以排舞最新公布的曲目内容作为主要教材,以舞蹈的徒手练习动作,结合排舞基础教学与排舞各种风格舞蹈的基本技术练习来培养学生的舞蹈基本技术和运动技能,实现对学生的身体综合素质和技能的提高,达到锻炼心肺功能,塑造优美形体,愉悦身心的目的。通过教师教授不同难度级别的排舞曲目,学生进行手臂动作和队形的创编,培养学生团队协作,创新创编和自我学习的能力。

二、技术教学部分的考核目标

1. 通过学习学生能较系统地掌握排舞的基本理论知识和基本技能,包括排舞基本步伐组合和基本舞蹈风格组合,提高学生对音乐的理解力和对舞蹈风格的演绎能力。
2. 通过教学学生能熟练掌握 10 首不同难度级别的排舞曲目,并且能通过表演展示排舞多样化的舞蹈风格特点。
3. 通过教学学生能掌握排舞教学的基本方法,具有较好的组织教学能力、领操示范讲解能力和初步的创编能力。

三、课程考试内容

第一章 排舞基本舞姿及步伐

(一) 学习目标

1. **一般了解:** 排舞基本舞姿特点,排舞步伐术语的舞步拍节及方向变化。
2. **一般掌握:** 排舞所有步伐术语,腿的发力特点及身体控制。
3. **熟练掌握:** 排舞常用步伐基本动作、变化动作的技术要领。

(二) 考核内容

排舞基本步伐名称术语、常用教学方法中示范法和重复法。

(三) 考核要求

1. 识记

排舞基本步伐术语；动作之间关系术语，排舞的结构、风格特点。

2. 领会

示范面、重复法中不同教学方法的四个八拍教学方法、排舞课的基本结构。

3. 应用

学生掌握基础动作的技术要领，并能够了解技术动作的原理，并能够教授他人。

第二章 排舞基本套路教学

（一）学习目标

1. **一般了解：**排舞基本套路中初、中、高级套路组成级难度差别、节拍变化。
2. **一般掌握：**掌握基本动作练习中核心部位的稳定性和舞蹈风格特点。
3. **熟练掌握：**排舞基本套路中初、中、高级套路的基本动作技术要领，熟记曲目的舞序变化。

（二）考核内容

排舞基本套路各成套组合完成情况。

（三）考核要求

1. 识记

各成套组合完成顺序，技术要点，动作编排原则。

2. 领会

排舞基本套路各成套动作的特点和音乐的配合。

3. 应用

学生可以对各成套动作进行再创编，根据舞蹈风格、音乐风格创编手臂动作和队形变化，可用于课间操教学和团体操表演。

四、考试方式

考核方式：技术成绩与平时成绩相结合的考试方式。

五、成绩评定

技术成绩：技术成绩在学期末的时候随堂考试，分为成套套路考试和成套创编考试两部分

平时成绩：课堂表现、迟到、请假、旷课、早退，以及课堂学习；学生参加爱课程或大学慕课中排舞课程的学习，按时完成作业计入平时成绩。

总成绩（100分）= 技术考试（80%）+ 平时考核（20%）

六、考核结果分析反馈

通过课堂学习，阶段测评可以及时了解学生现阶段学习中出现的问题，进行针对性的强化练习；通过成套套路考试师可以看到个人对成套动作的完成情况，可以及时了解学生对成套动作的掌握程度，比较直观的看出学生技术问题出在哪方面，在进行成套创编套路考试时及时更正技术问题；通过成套创编套路考试可以提升学生的创新创编能力和团队协作水平，使教学效果最优化。

体育测量与评价考核大纲

Sports measurement and evaluation

课程基本信息

课程编号：11092049

课程学时：

课程学分：

主撰人：张卫东

审核人：王献斐

大纲制定（修订）日期：2023 年

一、课程的性质和地位

《体育测量与评价》是运用科学的方法和手段，对体育范畴内各种事物的属性或特征进行测量与价值判断的一门应用学科。体育测量与评价是体育专业一门基础理论课程。其教学的着眼点在于解决本学科的理论问题的同时，注重解决有关体育测量与评价的实际问题。通过本学科的学习，培养学生对体育问题的系统逻辑思维能力和创新能力，提高体育工作的科学化水平。不是核心课程。

通过教学，使学生掌握体育测量与评价的基础理论、基本知识和基本技能。培养学生认识、分析、解决问题的思维能力，构建系统世界观，培养科学方法论。组织学生研究有关体育测量与评价的理论和方法问题，培养、提高体育科研能力水平。

二、理论教学部分的考核目标

（一）学习目标

1.理论知识方面：

（1）使学生从理论上正确认识体育测量与评价在体育教育中的地位和作用。

（2）使学生掌握人体、运动技术、身体素质、学校体育、社会适应能力等方面正确测量方法与科学的评价方式。

（3）在教学过程中密切关注体育测量与评价的动向，把国内外体育的发展动态和最新的研究成果及时介绍给学生。

2.实验技能方面：

（1）在教学中要保持本课程的科学性、系统性。注意理论联系体育测量与评价的实际，着重从实际应用入手，运用实例来阐述一般原理和基本方法。

（2）在教学中要注意培养学生的动手能力和分析能力，着重解决体育测量与评价的分析能力；依据体育测量与评价的原理和方法对给定教材内容和条件进行教学设计的能力以及对教学设计进行具体分析的能力。

（3）本课程以课堂讲授为主，充分利用现代化教学条件组织教学，结合《大学生体质健康标

准》和《河南农业大学大学生体质健康证书实施办法》安排一定课时进行实践操作，同时完成一定的实操作业。

（二）考核内容

实践报告、小论文、小组学习讨论、考勤、课程论文、非标准答案考试

（三）考核要求

- 1、按课时计划要求，完成课后作业、小论文、小组学习讨论、考勤计入平时成绩。
- 2、根据课程理论的要求，完成课程论文、非标准答案理论考试计入期末考试成绩。

四、考核方式

- 1.过程性评价：实践报告 10%+小论文 10%+小组学习讨论 10%+考勤 10%=过程性评价 40%
- 2.终结性评价：课程论文 30%+非标准答案考试 30%=终结性评价 60%
- 3.课程综合评价：过程性评价 40%+终结性评价 60%=课程综合评价 100%

五、成绩评定

- 1.平时成绩：课后作业 10%+小论文 10%+小组学习讨论 10%+考勤 10%
- 2.期末成绩：论文设计 30%+非标准答案考试 30%
- 3.综合成绩： $100 \times 40\% + 100 \times 60\%$

六、考核结果分析反馈

- 1.考核结果通过教务系统向学生反馈。
- 2.基于学生考核结果，通过加强课堂管理、督促学生课外锻炼、建议增加校内外的专业实践活动，改进课堂教学。

标准舞竞赛理论与实践 a 考核大纲

(Theory and practice of Standard dance competition a)

课程基本信息

课程编号: 11102040a

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 王一博

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程课程,旨在通过本课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,陶冶情操,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展。通过学习,掌握体育舞蹈的基础理论知识,了解体育舞蹈起源、发展和竞赛规则,提高鉴赏体育舞蹈美的能力。掌握标准舞基本理论知识、竞赛形式、竞赛特点,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,提高学生对不同舞种的风格和音乐特点的鉴别和评价能力。掌握标准舞基本技术和基本技能,并做到举一反三,学以致用,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

华尔兹

(一) 学习目标

1. 一般了解: 华尔兹基本步伐名称
2. 一般掌握: 华尔兹基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握: 华尔兹单人组合

(二) 考核内容

华尔兹舞基本技术技巧

单人组合:

右转步-右足并换步-左转步-拂步-侧行至追步-减弱右旋转步-左转步-双左旋转-直行追步向右-外侧换步-踮踏换步

(三) 考核要求

- 1、识记: 基本步伐名称
- 2、领会: 基本技术技巧的重点和难点

3、应用：完成各基本步

4、综合：熟练运用基本步伐

三、考核方式

1. 平时表现：根据学生出勤情况和训练态度评定成绩，占到评价内容比重的 20%。

2. 专项技术组合评价：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 25%）、组合的熟练度（占 25%）、现场效果（占 15%）、进步表现（占 15%），四项共占到评价内容比重的 80%。

四、成绩评定

1. 平时成绩的评价方法：平时成绩（学生考勤+学习态度）20%。

2. 最终成绩评价方法：平时成绩占总成绩 20%，期末考试占总成绩 80%。

标准舞竞赛理论与实践 b 考核大纲

(Theory and practice of Standard dance competition b)

课程基本信息

课程编号: 11102040b

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 王翊

审核人: 王献斐

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程属于舞蹈表演专业学生的专业课,是构建学生专项能力最主要的一门课程。通过系统的专项技术教学与训练和实践,使学生掌握体育舞蹈的基本技术;指定步法;竞赛与表演组合。具备一定的实战竞技能力与艺术作品的表演能力。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

第一章 探戈

(一) 学习目标

1. 一般了解: 探戈基本步伐名称
2. 一般掌握: 探戈基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握: 探戈单人、双人组合

(二) 考核内容

探戈舞单人、双人组合

单人组合:

两次前进常步接并步---两次后退常步接并步---两次前进常步---旁步连接步---刷点步---侧行走接连接步---侧行走接连接步---侧行点步至并步---两次前进常步在反身动作位置中---并退拂型步---右脚前进接向右回旋,重心换至左脚---两次后退常步进入到同脚剑步位置---四快步---两次前进常步---分式左转(男步)(8小节)

双人组合:

(1)、闭式位准备---两常步---分式左转---两常步接行进连接步---并退步---并退拂步(8小节)

(2)、侧行连接步 23---连续右轴转---维也纳左转 123---追逐步---向右追步结束于扇形位---侧行连接步 23---侧行右转步---左脚摇步---后退抑制步至扭转步 456(8小节)

第二章 维也纳华尔兹

（一）学习目标

1. **一般了解：**维也纳华尔兹基本步伐名称
2. **一般掌握：**维也纳华尔兹基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. **熟练掌握：**维也纳华尔兹单人组合

（二）考核内容

维也纳华尔兹舞基本技术技巧

单人组合：

连续右转(8小节)---换脚步(1小节)---连续左转(8小节)---原地左旋转(4或6小节)---反挡步(1小节)---原地右旋转(4或6小节)

（三）考核要求

- 1、**识记：**基本步伐名称
- 2、**领会：**基本技术技巧的重点和难点
- 3、**应用：**完成各基本步
- 4、**分析：**音乐节奏处理与舞步的结合
- 5、**综合：**熟练运用基本步伐
- 6、**评价：**舞蹈的观赏性

三、考核方式

- 1.**过程性评价：**将学生出勤率、课堂表现等学习过程纳入课程形成性评价体系；占比 40%。
- 2.**终结性评价：**技术考试，占比 80%。

四、成绩评定

1. 平时成绩：根据学生出勤情况和训练态度评定成绩，占到评价内容比重的 20%。
2. 期末成绩：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 25%）、组合的熟练度（占 25%）、现场效果（占 15%）、进步表现（占 15%），四项共占到评价内容比重的 80%。
3. 综合成绩：平时 20%+技术 80%=100 分

五、考核结果分析反馈

- （一）针对每节课学生课堂参与学习活动的情况进行适时口头评价；
- （三）根据学生各个舞蹈技术的完成情况给予相应的评价，并让进步大的学生进行展示；
- （三）学习考查评价还可采用自评、学生互评、教师评、小组评等形式。

拉丁舞竞赛理论与实践 a 考核大纲

(Theory and practice of Latin dance competition a)

课程基本信息

课程编号: 11102039a

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 冯伦

审核人: 唐大鹏

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程,旨在通过本课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,陶冶情操,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展。通过学习,掌握体育舞蹈的基础理论知识,了解体育舞蹈起源、发展和竞赛规则,提高鉴赏体育舞蹈美的能力。掌握拉丁舞基本理论知识、竞赛形式、竞赛特点,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,提高学生对不同舞种的风格和音乐特点的鉴别和评价能力。掌握拉丁舞基本技术和基本技能,并做到举一反三,学以致用,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

桑巴

(一) 学习目标

1. 一般了解: 桑巴基本步伐名称
2. 一般掌握: 桑巴基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握: 桑巴基双人组合

(二) 考核内容

桑巴舞基本技术技巧

双人组合:

桑巴弹动→基本移动步→拂形(叉形)步→原地桑巴走步→向前游走的博达佛格斯步→游走沃尔塔(垫)步→库萨多斯走步与跑跑跑→库萨多斯走步与锁步→库萨多斯走步与抑制步→曲折跑步→克里欧卡舞步(兰巴达)动作→游走沃尔塔(垫)步

(三) 考核要求

- 1、识记: 基本步伐名称

2、**领会：**基本技术技巧的重点和难点

3、**应用：**完成各基本步

4、**综合：**熟练运用基本步伐

三、考核方式

1. 平时表现：根据学生出勤情况、训练态度和竞赛表演评定成绩，占到评价内容比重的 40%。

2. 专项技术组合评价：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 20%）、组合的熟练度（占 20%）、现场效果（占 10%）、提升表现（占 10%），四项共占到评价内容比重的 60%。

四、成绩评定

1. 平时成绩的评价方法：平时成绩（学生考勤+学习态度+竞赛表演）40%。

2. 最终成绩评价方法：平时成绩占总成绩 40%，期末考试占总成绩 60%。

拉丁舞竞赛理论与实践 b 考核大纲

(Theory and practice of Latin dance competition b)

课程基本信息

课程编号: 11102039b

课程学时: 32 学时

课程学分: 2 学分

主撰人: 冯伦

审核人: 唐大鹏

大纲修订日期: 2023 年

一、课程的性质和地位

本课程为舞蹈表演专业的专业类选修课程,旨在通过本课程的学习,塑造健美体态,促进个性发展,陶冶情操,培养良好的心理品质,增进身心健康全面发展。通过学习,掌握体育舞蹈的基础理论知识,了解体育舞蹈起源、发展和竞赛规则,提高鉴赏体育舞蹈美的能力。掌握拉丁舞基本理论知识、竞赛形式、竞赛特点,使学生丰富对体育舞蹈系统知识的理解,提高学生对不同舞种的风格和音乐特点的鉴别和评价能力。掌握拉丁舞基本技术和基本技能,并做到举一反三,学以致用,基本达到“会讲、会做、会教、会训、会编”,满足社会对体育舞蹈方向人才的专业能力要求。

二、教学部分的考核目标

本课程是舞蹈表演专业的专业必修课程,课堂上所教学的内容即为考试内容。考试内容覆盖到教学中出现的各类舞蹈组合。

斗牛

(一) 学习目标

1. 一般了解: 斗牛基本步伐名称
2. 一般掌握: 斗牛基基本步技术技巧、音乐节奏处理
3. 熟练掌握: 斗牛基双人组合

(二) 考核内容

斗牛舞基本技术技巧

双人组合:

双手划圆(有下至上)、双垫步→博达佛格斯动作、旋转至挑战舞姿→切音追步至单人环绕走步→弗拉门戈动律发展至站立旋转→向右追、叉形步→西班牙舞姿→切音追步、切音点步、站立旋转至向前弓步→弗拉门戈踏步、切音点步、曲折步、旋转至弓步

(三) 考核要求

- 1、识记: 基本步伐名称

2、**领会：**基本技术技巧的重点和难点

3、**应用：**完成各基本步

4、**综合：**熟练运用基本步伐

三、考核方式

1. 平时表现：根据学生出勤情况、训练态度和竞赛表演评定成绩，占到评价内容比重的 40%。

2. 专项技术组合评价：期末考试以班级为单位进行，专项技术训练评价内容有四个维度：基本技术规范（占 20%）、组合的熟练度（占 20%）、现场效果（占 10%）、提升表现（占 10%），四项共占到评价内容比重的 60%。

四、成绩评定

1. 平时成绩的评价方法：平时成绩（学生考勤+学习态度+竞赛表演）40%。

2. 最终成绩评价方法：平时成绩占总成绩 40%，期末考试占总成绩 60%。