

# 《大学体育 3 全民健身操舞》课程教学大纲

## （非 OBE 模式）

### 一、课程基本信息

#### 1. 课程名称

全民健身操舞/National Fitness Exercise

#### 2. 课程代码

17208003

#### 3. 课程类别

公共基础课程

#### 4. 课程性质

必修

#### 5. 学时/学分

32/1

#### 6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

#### 7. 后续课程

大学体育 4

#### 8. 适用专业

本科各专业

### 二、课程的主要任务及目标

#### 1. 课程的主要任务

（1）全民健身操（舞）是在音乐衬托下，通过队员舞蹈动作的完美完成及高超技能的展示，集中体现青春、活力、健康向上的团队精神并追求团队荣誉的最高境界。它融健身、艺术、情感、观赏、大众性为一体，其特点是动作统一、激情四射、形神一致，结合健美操、舞蹈的某些特点而创编、采用徒手和器械相结合的方式进行的体育选项课程。

(2) 全民健身操舞选项课依据人体生理、心里特点，动作编排由上至下，由远及近；运动量、动作幅度由小至大，动作简便宜学，适用于各年龄的男、女人士。通过学习该课程可以提高人体各关节弹性、灵活性，有助于颈椎病、肩周炎、骨质增生等疾病防治。既能唤起每一个当代大学生青春活力和生活动力。更能传递出全民健身人人参与、人人受益，天天健身、天天快乐的健身理念。

(3) 通过本门课程的学习，使学生初步掌握全民健身操舞的基本理论、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和编排能力；在教学过程中结合项目的特点，培养学生合作意识和团队精神，享受集体荣誉的快乐。

## 2. 课程的目标

**技能目标：**熟练掌握全民健身操的基本知识、基本技术及编排和表现力，提高对全民健身操运动的兴趣，养成自觉锻炼的习惯。

**健康目标：**掌握有效提高身体素质的方法，提高力量、速度、耐力、灵活性和柔韧性等身体素质的能力，改善体质健康状况，培养学生通过体育活动来改善心理状态和克服心理障碍的能力，养成积极乐观的态度，发展学生的个性，磨练学生的意志，提高团结互助的精神，增强学生适应社会的能力。

**思政目标：**培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息；引导学生养成健康生活方式，树立正确的健康观，形成积极向上的健康人格；使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	1. 全民健身操舞的基本概念。 2. 全民健身操舞的推广要素。 3. 明确本课程的学习内容和要达到的目的。 重点：了解该项运动依据人体生理、心里特点。 难点：动作编排由上至下，	使学生了解全民健身操舞运动的基本概念，介绍本课程的学习内容。介绍全民健身操的推广要素和包含舞种，提高学习兴趣。	2	讲授 互动

		由远及近；运动量、动作幅度由小至大。				
2	实践部分	1. 认识节奏，熟悉音乐。 2. 全民健身操舞基本动作（包含身体姿态、基本步伐、基本手型、手位）。 重点：掌握全民健身操舞基本动作特点。 难点：完成全民健身操舞基本动作时手、脚的配合。	认识并识别并掌握节奏音乐节奏，要求学生时刻保持良好的身体姿态，使学生在老师的指导下能不断接受动作；领会练习过程。	4	讲授 分解 示范 练习	
3		全民健身操舞套路一动作 重点：不断熟练动作过程中注意组合之间的衔接和方位方向。 难点：牢记动作的同时还要配合音乐的节奏。	注重上肢和下肢的动作配合要协调统一，注意动作的力度和定位感。	6	讲授 分解 示范 练习	
4		全民健身操舞套路二动作 重点：使学生进一步掌握柔韧与力量在舞蹈动作中的运用，强调其重要性。 难点：每个组合之间动作衔接舒畅，流畅。配合音乐的节奏加强表现力训练。	随着动作的积累学生进入一个疲劳期，注意激励学生继续学习锻炼的意识。强调动作规范与清晰。清楚动作的方向与衔接。	6	讲授 分解 示范 练习	
5		全民健身操舞套路动作（创意编排及表现力学习） 重点：引导每一个同学都参与其中，并提出自己的想法。相互学习，相互团结，注重团队意识的培养。 难点：编排内容有活力、有创意，能很好的表达动作音乐主题。	使学生了解编排的形式与方法，并学习如何在表演过程中展现感染力和互动力。	4	讲授 讨论 翻转 课堂	
6		素质训练（包含上肢、下肢、核心、耐力。）	提高身体素质，掌握身体素质的练习方法。	4	讲授 分解 示范 练习	
7		其他	素质测试。	组织考试，鼓励学生拼搏。	2	讲授

8		全民健身操舞成套动作考核。	使学生在音乐的伴奏下完成民健身操舞的成套动作，提高协调能力和对音乐的理解力。提高动作的力度、幅度，充分表现出全民健身操舞动作的动感激情和大学生的青春活力。要求动作规范，节奏准确，养成良好的锻炼习惯，课上课下一体化。	2	讲授 评比
9		机动。		2	
合计				32	

#### 四、课程教学方式

以课堂授课为主，运用讲授法、演示法、练习法、实践法和信息工具法等。结合项目特点进行感知、学习、练习到完整掌握的步骤。

**进阶式教学法：**从动作的原始雏形，随着学习和掌握的程度进行动作难度的进阶，激发学生主动学习的兴趣，消除畏难心理。通过此方法可以针对学生个体差异，进行因材施教，根据不同程度的学生分步验收成果。

**团队合作教学法：**以小组为单位，培养学生团队合作、相互团结意识，集中讲解与个体指导相结合，启发引导学生思维，鼓励每一个学生表达自己的想法，有效培养创新能力。

**模拟赛台教学法：**丰富课堂教学信息量，培养学生体育拼搏精神，以比赛形式进行考核，使随堂考试更有仪式感，使学生在考核中收获荣誉感。

#### 五、课程的考核环节及评定标准

##### 1. 课程的考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ ，其中 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ 分别定为 0.4 和 0.6。

## 2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节	分值	考核/评价细则
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_1$ $\lambda_1=0.4$	课堂考勤	30	考查学生课堂出勤率；记录 15 次（考试不计）每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。
		平时作业	40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，考查学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。
		线上学习	30	主要考核学生理论学习掌握程度；成绩以百分计，乘以其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能考试 成套动作	50	主要考核全民健身操舞技术内容；从动作的持续性、动作力度、强度、定位、控制、姿态及投入性，团队合作的一致性、音乐的同步性，队形的间距精准性、创编的复杂性创新性及视觉效果、表现力和感染力等方面考核，具体评分标准见(附表 1)。
		素质考试 男生 1000m/ 女生 800m 跑	50	主要考核学生耐力素质；按照《国家学生体质健康标准》项目标准评分。

附表 1: 技能考试评分标准

内容	分数	分值
团队技术完成	10	持续性5分，整齐划一3分，动作清晰干净准确2分。
空间性	10	三次以上队形变化5分，合理运用场地空间3分，间距准确2分。
动作技术完成	10	动作有力度、强度5分，动作有定位、控制、姿态好3分，动作有延展性2分。
创新性	10	个性创编独特且原创，展示效果好5分。
表现力	10	表演有感染力号召力5-10分

## 六、建议教材及教学参考书

### (一) 推荐教材

周 弘.大学体育与健康教程.第 2 版.上海：上海交通大学出版社，2018.

## 七、其他说明

无

执笔人（签字）： \_\_\_\_\_ 年 月 日

审核人（签字）： \_\_\_\_\_ 年 月 日