

《大学体育 3 体育舞蹈》课程教学大纲（非 OBE 模式）

一、课程基本信息

1. 课程名称

体育舞蹈/ DanceSport

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）本课程是以身体训练、技能练习为主要手段，以增强学生体质、促进学生健康和提高学生综合素养为目标的一门实践性很强的体育选项课程。

（2）通过体育舞蹈选项课教学，向学生介绍体育舞蹈运动概述、社交礼仪、竞赛规则及裁判方法等理论知识，传授体育舞蹈基本技术动作、组合套路以及基本功训练方法等实践技能。

（3）通过本课程学习，使学生掌握体育舞蹈运动健身的基本技能、增强体质、促进健康、提高运动能力；培养学生的集体主义观念、协作能力、分析问题、

解决问题的能力；培养学生勇敢顽强、进取的精神；培养学生自觉锻炼的习惯，促进学生身心全面发展，树立终身体育意识。

2. 课程的目标

技能目标：掌握体育舞蹈运动的基本知识、基本技术和套路组合，提高对体育舞蹈运动的兴趣，养成自觉锻炼的习惯，培养学生终身体育意识。

健康目标：掌握科学锻炼的方法，促进身体健康；提高力量、速度、耐力、灵活和柔韧等身体素质的；改善心理状况，克服心理障碍，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；增强学生人际交往及社会适应能力。

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 普通班	学时分配 精英班	教学方式
1	理论部分	体育舞蹈概述 重点：体育舞蹈项目价值。 难点：体育舞蹈运动发展趋势。	了解体育舞蹈基础知识、文化，提高学习兴趣。	1		讲授讨论
2		体育舞蹈基本常识 重点：各舞种基本知识。 难点：体育舞蹈的方位。	了解体育舞蹈基本常识，帮助更好的掌握技能。	1		讲授讨论练习
3		体育舞蹈竞赛规则及裁判法学习 重点：掌握竞赛规则。 难点：评判标准。	基本了解体育舞蹈竞赛的主要规则和裁判方法。		1	讲授讨论
4		体育舞蹈美学与审美教育 重点：美学知识。 难点：如何提高审美能力。	了解每学与审美方面知识，提高审美能力。	1	1	讲授示范练习
5	实践部分	华尔兹舞基本动作及套路组合 重点：华尔兹舞铜牌级套路动作的掌握。 难点：升降、反身、摆荡、倾斜等技术以及身体姿态。	掌握华尔兹舞基本动作和套路组合。	8		讲授示范练习

6		探戈舞基本动作及套路组合 重点：探戈舞基本动作及套路组合。 难点：反身技术及身体姿态。	掌握探戈舞基本动作及套路组合。		8	讲授示范练习
7		交谊舞慢三基本动作及湖北省高校规定套路建议组合 重点：掌握慢三舞基本动作及韵律。 难点：男导女随的技巧以及慢三舞的舞会实践。	掌握交谊舞慢三基本动作及湖北省高校规定套路建议组合。		2	讲授示范练习
8		交谊舞慢四基本动作及湖北省高校规定套路建议组合 重点：掌握慢三舞基本动作及韵律。 难点：慢四舞的舞会实践。	掌握交谊舞慢四基本动作及湖北省高校规定套路建议组合。		2	讲授示范练习
9		交谊舞伦巴基本动作及湖北省高校规定套路建议组合 重点：伦巴舞基本动作及韵律。 难点：伦巴舞的舞会实践。	掌握交谊舞伦巴基本动作及湖北省高校规定套路建议组合。	3		讲授示范练习
10		交谊舞吉特巴及湖北省高校规定套路建议组合 重点：吉特巴舞基本动作及韵律。 难点：吉特巴舞的舞会实践。	掌握交谊舞吉特巴及湖北省高校规定套路建议组合。		2	讲授示范练习
11		体育舞蹈基本功训练 重点：掌握升降、反身、摆荡、倾斜等基本元素。 难点：旋转技巧。	掌握体育舞蹈基本功训练方法，并提高其技术水平。	6	4	讲授示范练习
12		身体素质练习与体质测试 重点：掌握身体素质练习方法。 难点：自身锻炼计划的制定和运用。	提高学生身体素质，掌握身体素质练习方法培养终身体育锻炼思想。 完成学生体质健康测试。	6	6	讲授示范练习
13	考试部分	身体素质考试	组织考试，鼓励学生拼搏。	2	2	讲授示范练习
14		技能考试	以表演形式考试，培养舞台表演能力。	2	2	讲授示范练习
15		机动（补考等）		2	2	讲授示范练习
	合计			32	32	

四、课程教学方式

以课堂授课为主，主要运用语言法、口令教学法、直观法（包括示范教学和多媒体教学）、完整与分解教学法、练习法、表演法等教学方法，结合体育舞蹈运动的特点，采用建立感性认识、学习分解动作、学习完整动作及组合、巩固运用等步骤科学教学。

五、课程的考核环节

1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查，主要考核学生知识的掌握和能力的培养，包括平时考核和期末考核两部分。平时考核包括课堂考勤、作业、线上学习三个环节，期末考核包括体育舞蹈技能考核、身体素质考核两个环节。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 λ_1 、 λ_2 ，其中 λ_1 、 λ_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 λ_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。
		作业	40	主要考核学生对所学知识的理解和掌握程度，考查学生平时锻炼身体的习惯；记录 8 次，每次优秀计 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。
		线上学习	30	主要考核学生理论知识掌握程度；优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例为 λ_2 $\lambda_2=0.6$	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》项目大学生标准评分。
		技能考试 体育舞蹈	50	主要考核专项技能掌握程度，从身体姿态、基本技术、音乐节奏、临场表现等四个方面综合评分。

附表 1: 体育舞蹈考试评分标准

成套动作评分依据	分数	评分标准			
		身体姿态	基本技术	音乐节奏	临场表现
完成动作质量好	90~100	优美	很好	很好	很强
质量较好稍有错误	80~89	较好	较好	较好	有一定表现力
能完成有明显错误	70~79	一般	一般	一般	一般
能完成有严重错误	60~69	稍差	稍差	稍差	稍差
不能完成	60 分以下	很差	很差	很差	无表现力

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 年

(二) 主要参考资料

[1].中国体育舞蹈联合会.中国体育舞蹈联合会技术等级教材—标准舞/拉丁舞.第 1 版.北京:北京体育大学出版社,2016 年

[2].吴东方.湖北省高等院校交谊舞统编教材.第 1 版.湖北:武汉大学出版社,2011 年

[3].中国体育舞蹈联合会官网 <http://www.cdsf.org.cn/>

七、其他说明

无

执笔人（签字）：

年 月 日

审核人（签字）：

年 月 日