

# 《大学体育 3 形体训练》课程教学大纲（非 OBE 模式）

## 一、课程基本信息

### 1. 课程名称

形体训练 / The body trains

### 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）本课程是比较优美、高雅的训练课程，主要通过舞蹈基础练习（以芭蕾形体练习为基础），结合古典舞、身韵、民族民间舞蹈进行综合训练的一门体育选项课程。

（2）通过形体训练选项课教学，向学生介绍身体形态的基础训练方法；常见的不良体态以及问题姿态的矫正和改善方法；身体各部位的舞蹈姿态训练；常见舞蹈套路的编排规律；舞蹈成套动作的基本内容和展现等内容。

（3）通过本课程的学习，使学生掌握基本的身体形态问题的判断、矫正和

改善方法，使学生掌握舞蹈姿态训练的基本原则和方法，初步形成对一套舞蹈组合编排的基本原则、方法、规律以及队形、方位设计等方面的认知，通过学生对一段舞蹈套路内容以及展现方式的集体编排、设计、展示，有效的增强学生的自信心，培养集体观念和合作意识，培育实践创新创编能力。

## 2. 课程的目标

**技能目标：**系统掌握基础身体形态训练、舞蹈姿态训练和舞蹈套路展示方面的基础理论、基本训练方法和基本技能，提升学生对自身形态训练方面的需求，增强学生在展现自身形体美，提升自身优雅气质，提高自身审美水平等方面的能力，养成自觉锻炼的习惯。在教会学生掌握一项可以受益一生的体育锻炼技能的同时，进一步养成学生终身锻炼的习惯。

**健康目标：**掌握科学、全面、有效的身体素质锻炼方法，提高身体的柔韧、协调、力量、耐力、灵活性等身体素质，改善体质健康状况，培养健康向上、开朗自信、朝气蓬勃的良好人格，发展学生的个性，磨练学生的意志，提高团结互助的精神，增强学生社会适应能力。

**思政目标：**通过体育课堂的教育渠道，传输新时代中国特色社会主义思想，把握体育人文精神，以社会主义核心价值观为导向，树立学生正确的人生价值观，不仅锻炼健康的体魄、磨练顽强的意志品质，更为将来能成为国家建设的接班人打下良好的身心基础，在学生专项技能的实践运用锻炼中，通过与人协作、小组沟通合力解决问题来增进集体意识、团队观念，形成在集体中贡献个人力量的大局观，学有所为，学以致用，将来为社会、为国家做贡献。

## 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	基础理论	<p>重点：形体训练课程特点、意义、方法。 难点：舞蹈组合的基本原则、实践运用规律和方法。</p> <p>1. 形体训练基础理论：形体训练课程的特点、意义。 2. 基本身体形态训练理论：基本身体形态的构成，问题姿态的判定方法，矫正和改善问题姿态的方法。 3. 舞蹈姿态训练理论：舞蹈姿态训练的基本原则、规律、方法。</p>	<p>1. 使学生了解基本身体形态训练的特点、内容与演变趋势，提高学习兴趣。 2. 使学生学会身体形态问题的训练方法和技能。 3. 使学生掌握舞蹈姿态的训练方法。 4. 使学生了解一套完整舞蹈套路的展现。</p>	2	讲授 讨论 互动

		4. 舞蹈套路赏析：舞蹈套路的基本原则、实践运用规律和方法。			
2	基本形态训练	重点：身体形态训练的基本内容。 难点：身体形态训练的基本方法。 1. 把杆训练：把杆开肩、开胸，把杆拉侧腰，把杆压腿、压脚背，把杆擦地、蹲、踢腿，移重心，把杆下腰、把杆身体波浪。 2. 基本形态训练：基本站姿、坐姿、走姿训练，头部姿态训练，躯干塑形训练，手臂手指训练，腿部塑形训练，脚尖脚背训练。	1. 使学生学会基本形态训练的内容。 2. 使学生掌握基本形态训练的方法。	4	讲授示范练习
3	舞蹈姿态训练	重点：舞蹈姿态训练的基本内容。 难点：各种基本舞姿、舞步步法的掌握。 1. 基本舞姿训练：芭蕾手位、手臂波浪、手臂摆动、手臂绕环。 2. 基本舞步步法训练：芭蕾脚位、足尖步、柔软步、弹簧步、变换步、华尔兹步、脚尖点地、擦地。	1. 使学生学会舞蹈姿态训练的基本内容。 2. 使学生掌握基本舞姿、舞步步法训练的方法。	6	讲授示范练习
4	舞蹈套路学习	重点：舞蹈套路的学习。 难点：舞蹈套路编排的运用。 1. 舞蹈套路学习：芭蕾手位与脚位组合、手臂波浪与脚尖点地组合、手臂摆动与芭蕾脚位组合、手臂绕环与脚尖前后擦地组合。 2. 舞蹈套路编排的运用：舞蹈组合套路编排特点、原则的运用。	1. 使学生学会舞蹈套路。 2. 使学生学会基本舞蹈套路的编排、展现。	10	讲授示范练习
5	素质训练	重点：身体素质的练习。 难点：身体素质的测试。 基本素质：柔韧、力量、协调、灵敏、弹跳、耐力、速度。 2. 体质测试：测试方法。	1. 使学生掌握身体素质的练习方法，提高身体素质。 2. 使学生学会体质测试的方法，正确完成体质测试。	4	讲授示范练习测试
6	其他	重点：形体训练专项技能考试。 难点：姿态的展现。 1. 考核表演中舞蹈姿态的展现。 2. 形体训练前后身体姿态对比。	组织考试，鼓励学生表现最好的状态，展示自身的技能水平。	4	考试
7		素质考试。	组织考试，鼓励学生拼搏。	2	考试
合计				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（包括示范教学和电化教学）、完整与分解教学法、练习法等教学方法。

结合形体训练课程的特点：

教学形式上采用实例(以往教学实例、现场实例)导入的方式建立视觉认知，再运用分解教学、完整教学、实践运用等步骤科学教学。

教学内容上，采用讲授、提问、分析、启发、引导、讨论等多样化的教学方式，进行基本教学内容的讲述、训练方法及技巧的应用演示、成功案例的解析等，并根据不同学生个体不良形态问题的差异化，采用不同的形态训练内容和方法，因材施教。使每个学生都能很好的掌握改善不良体态、塑造优雅身姿和展现优美舞姿这些专项技巧能力。

教学过程中，辅以信息化平台、多媒体教学，结合传统课堂的讲授、演示、练习，更进一步丰富课堂教学素材和资源，增强教学的直观性。利用信息化学习平台，引导学生通过理论学习进一步获得身体形态问题的相关知识；利用 PPT 直观展示形体训练教学实例，主要是将形体训练重点部位、难点问题的改善演变过程以及舞蹈套路的创编过程直观展示，从而使学生建立知识点的具象视觉认知；利用 QQ 班级群相册，鼓励学生上传阶段对比照，跟踪反馈自身的形体训练效果，并通过师生之间、学生之间的答疑、反馈、留言、点评鼓励等这些互动交流，来不断强化学生学习的实践效果，同时培养学生发现问题，更进一步探索解决问题的科学精神，最后将这项效果反馈按一定比例记入期末的考核成绩，从而在考评标准制定上，切实落实注重学生不同基础差异、因材施教的原则，强化每个学生的自主能动性。

## 五、课程的考核环节

### 1. 课程的考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核主要考核学生知识的掌握和能力培养，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、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；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。线上学习优秀计 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 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能 考试	身体形态改变	25	主要考核学生身体形态改变程度；身体 5 个部位，能按标准要求完成形态改变的为及格 60 分；良好每个部位加 0~4 分；优秀每个部位加 5~8 分。
			舞蹈套路展示	25	主要考核学生的舞蹈技能运用及身体姿态展现；按标准完整熟练的展现舞蹈套路的为及格 60 分；身体姿态、舞蹈展现、动作创编、队型变化、团队配合 5 个部分，良好每个部分加 0~4 分；优秀每个部分加 5~8 分。
		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。

## 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.上海交通大学出版社，2018.

### （二）主要参考资料

[1] 黄宽柔，姜桂萍.舞蹈与健美操.高等教育出版社，2001.

[2] 全国体育学院教材委员会审定.艺术体操.人民体育出版社，2000.

## 七、其他说明

无

执笔人（签字）： \_\_\_\_\_ 年 月 日

审核人（签字）： \_\_\_\_\_ 年 月 日