



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

专业： 体育教育

班级： 241、242、3+241

课程： 体育舞蹈

学时： 36

任课教师： 陈冰

揭阳职业技术学院体育教育教研室

《体育舞蹈》课程标准

一、课程简介

体育舞蹈，又称“国际标准舞”，是一项融体育、艺术和教育于一体的体育项目。它由社交舞发展而来，以男女为伴的双人舞形式为基础，具有严格的竞赛规范和教学体系。本项目分为摩登舞（华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步）和拉丁舞（伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔、斗牛舞）两大系列，十个舞种。

本课程专为体育教育专业学生开设，在使学生体验舞蹈乐趣、塑造优美形体的同时，更侧重于其教学能力的培养。课程将系统讲授体育舞蹈的基本理论、核心技术与典型舞种组合，并重点融入教学法、裁判法及小型活动组织方法的实践。通过科学系统的训练，学生不仅能掌握规范的技术动作，提升身体素质和艺术修养，更能初步具备未来在学校中开展体育舞蹈教学、训练、表演及竞赛组织工作的专业能力，为成为一名合格的体育教师奠定扎实的技能与知识基础。

二、课程目标

（一）知识目标：

系统掌握体育舞蹈的核心理论知识，包括其发展历史、文化内涵、项目分类（摩登舞、拉丁舞）与风格特点。深入理解并掌握至少两个代表性舞种（如华尔兹、恰恰）的基本技术、技法原理与教学方法，形成规范、优美的专业身体姿态。熟练掌握体育舞蹈的竞赛规则、裁判法以及组织与编排小型表演或比赛的基本知识，为未来从事学校体育舞蹈活动组织与教学工作奠定理论基础。能将体育舞蹈与运动生理学、运动训练学、体育保健学等专业基础理论相结合，科学指导健身实践。

（二）能力目标：

具备熟练完成所学舞种规定组合的演示能力，动作协调、节奏准确，并具有一定的艺术表现力。初步具备体育舞蹈的教学与指导能力，能够运用专业术语清晰讲解动作要领，正确示范，并组织基本的课堂练习，掌握常见错误动作的纠正方法。初步具备评判、组织与编排班级或院系级小型体育舞蹈比赛、表演活动的的能力，能够担任初级裁判工作。能够根据学生特点，运用体育舞蹈手段设计健身方案，具备将体育舞蹈作为一项终身健身技能进行推广和传授的职业能力。

（三）素质目标：

通过系统的舞蹈训练，有效提升速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等专项身体素质，优化身体形态，促进生理健康。培养吃苦耐劳、精益求精的意志品质，以及在双人配合和集体活动中形成的团队协作精神、责任意识与沟通能力。通过教学实践环节，培养严谨治学、为人师表的职业风范，提升综合职业素养。

（四）思政目标：

通过介绍中国体育舞蹈选手在国际赛场为国争光的事迹，以及中国民族舞蹈元素与体育舞蹈的融合创新案例，激发学生的民族自豪感与文化自信，树立爱国情怀与实现体育强国梦的责任担当。引导学生在舞蹈练习中领略形体美、音乐美与礼仪美，陶冶艺术情操，树立正确的审美观，追求高尚的艺术境界。强调舞蹈训练中的相互尊重与礼仪规范，培养学生尊重同伴、遵守规则、举止文明的体育道德风尚。通过“理论习得-技能掌握-教学实践-创新应用”的全过程，实现知行合一，树立终身锻炼与终身学习的理念，并将体育舞蹈作为未来教育工作中立德树人的有效载体。

三、教学内容

（一）理论教学部分（2学时）

章节内容		核心知识点	拓展知识点	课程思政元素	学时
第一节	体育舞蹈发展来源及分类、课堂的基本要求	1. 体育舞蹈的发展历史	体育舞蹈的含义及其发展	通过梳理体育舞蹈的源流与发展，重点介绍中国选手的卓越成就，引导学生树立文化自信与职业使命感，并在练习中培养其尊重、责任的专业素养。	2
		2. 体育舞蹈的舞种分类及风格特点	舞种展现的风格及要求		
		3. 体育课堂常规要求及课程目的	体育锻炼的价值及延伸意义		

（二）实践教学部分（34学时）

项目名称	实践内容	核心知识点	课程思政元素	学时

摩登舞教学	1. 华尔兹站姿架形训练 2. 身体的升降练习 3. 向前向后的脚法脚位练习	让学生掌握基本的华尔兹架型练习、姿态锻炼；身体下降移动上升的能力、以及脚法出脚的控制能力。	通过学生的架型锻炼，培养学生的形体美、美育锻炼，提升身体的稳定性，培养舞伴之间的互帮互助特性，增强社交能力。	2
摩登舞教学	1. 华尔兹前进/后退步教学 2. 华尔兹左、右横步移动教学	1. 重心的前后学习、以及身体高度的起伏控制练习 2. 重心横向学习、身体移动时的升降配合	通过课堂练习，倡导健康运动和良好的生活习惯，提高身体素质，培养自律意识。	2
摩登舞教学	1. 华尔兹方形步教学 2. 华尔兹铜牌第一小节动作	身体的协调配合	通过动作的协调练习培养学生养成积极思考的能力	2
摩登舞教学	1. 复习华尔兹铜牌第一小节动作 2. 学习华尔兹铜牌第二小节动作	动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	鼓励学生在体育活动中互相帮助、互相配合，培养团结合作的精神。	2
摩登舞教学	1. 复习华尔兹铜牌第一、二小节动作 2. 学习华尔兹铜牌第三小节动作	动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	通过小组展示，培养学生的诚实守信、公平竞争等道德观念，引导形成正确的行为准则。	2
摩登舞教学	华尔兹铜牌组合喊口令完整串联练习	动作的配合以及大幅度转向的变化重点	通过课堂练习，培养学生的领导能力和组织能力，增强自信心和责任感。	2
摩登舞教学	华尔兹铜牌组合完整串联配合音乐练习	动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习，配合音乐展现的形体美	通过小组练习和比赛，培养学生的竞争意识和面对挑战的勇气。	2
摩登舞教学	华尔兹铜牌组合考核	组合整套动作考核	通过期中考试总结，培养学生对我国文化融合的认同和自豪感，提升自信。	2

拉丁舞教学	1. 拉丁舞恰恰基本姿态 2. 拉丁舞恰恰手/脚位学习 3. 恰恰基本步原地律动学习	基本左右手位的练习、三个重点脚位学习，原地转胯练习	通过学生的架型锻炼，培养学生的形体美、美育锻炼，提升身体的稳定性，培养舞伴之间的互帮互助特性，增强社交能力。	2
拉丁舞教学	1. 学习恰恰时间步 2. 恰恰舞铜牌组合一学习	1. 左右横移基本步的重点推动发力 2. 动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	通过课堂练习，倡导健康运动和良好的生活习惯，提高身体素质，培养自律意识。	2
拉丁舞教学	1. 学习恰恰舞锁步/方形步 2. 复习恰恰舞铜牌组合一	1. 前后重心的转移练习以及配合横移的重心推动 2. 动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	鼓励学生在体育活动中互相帮助、互相配合，培养团结合作的精神。	2
拉丁舞教学	1. 学习恰恰舞对手 2. 恰恰舞铜牌组合二学习	1. 身体转向打开练习、头点与手位的练习 2. 动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	通过组织体育活动，培养学生的领导能力和组织能力，增强自信心和责任感	2
拉丁舞教学	1. 学习恰恰舞纽约步 2. 复习恰恰舞铜牌组合二	1. 加转向练习，动作的打开与收合练习配合 2. 动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	练习能够培养学生养成情绪稳定的性格，有助于独立人格的发展	2
拉丁舞教学	1. 复习恰恰基本步伐 2. 恰恰舞铜牌组合三学习	1. 重点练习基本步动作的协调性 2. 动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	培养学生在练习过程中相互信任、相互配合的精神	2
拉丁舞教学	1. 学习恰恰舞定点转步 2. 恰恰铜牌组合串联口令练习	1. 主力腿持续转动练习、转圈时的头点练习 2. 动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	通过课堂练习培养学生不怕困难，勇往直前、坚持到底的品质	2
拉丁舞教学	恰恰铜牌组合串联音乐练习	动作与音乐的适配性练习	通过小组比赛和训练，培养学生的竞争意识和面对挑战的勇气。	2

拉丁舞教学	恰恰铜牌组合考核	组合整套动作考核	通过考试总结，培养学生对我国文化融合的认同和自豪感，提升自信。	2
-------	----------	----------	---------------------------------	---

四、教学时数分配

《体育舞蹈》拉丁舞/摩登舞课程教学时数分配表

章次	章标题名称	学时小计	讲授学时	实验学时	实践学时	讨论、习题课等学时
第一章	基本知识	2	2			
第二章	华尔兹基本姿态/步伐	4			4	
	华尔兹基本舞步组合	10			10	
	摩登舞基本功	每课必练				
期中考试	技术考试	2			2	
第三章	恰恰基本姿态/步伐	4			4	
	恰恰基本舞步组合	12			12	
	拉丁舞基本功	每课必练				
期末考试	技术考试	2			2	
合计		36	2		34	

五、考核与成绩评定

(一) 该课程与评价方法对应的关系矩阵

课程内容	对应的评价方法						
	课堂表现	训练视频	课间抽查	视频鉴赏	实践操作	期中考试	期末考试
基本姿态	√	√	√	√		√	√
基本步	√	√	√	√		√	√
组合	√	√	√	√		√	√
体能测试		√				√	√

(二) 具体考核与成绩评定办法

1、技术考试

- (1) 考核内容：组合
- (2) 考核方法：小组考核（4-6 人一组）
- (3) 考试着装要求：运动服、运动鞋。
- (4) 纪律要求：考试学号，并标分组。

2、套路动作评分标准

成套动作 评分论据	分 数	评分标准							
		准确性	协调性	幅度	姿态	配合	表现力	音乐感， 熟练性	进步 程度
完成动作 质量好	90 分 以上	动作准确	优美 协调	较大	较好	较好	强	较好 很熟练	较大
质量较好 稍有错误	80-8 9 分	动作基本 准确	较优美 协调	个别动作 幅度较小	稍差	稍差	有一定的 表现力	稍差动作 熟练	大
能完成有 明显错误	70-7 9 分	动作有明 显错误	不够 协调	部分动作 幅度较小	动作 松懈	部分动作 配合较差	一般	一般不够 熟练	一般
能完成有 但严重错 误	60-6 9 分	有严重 错误	协调性 差	成套动作 幅度较少	较差	成套动作 配合较差	差	熟练性差	小
不能完成	60 分 以下	动作方向 姿势严重 错误	不协调	没有幅度	很差	配合 很差	无表 现力	踩不上节 奏动作不 能完成	无明 显 进步

说明：技术考试分形成期评价：在进行动作技术的教学阶段中，对学生学习的重点内容进行技术考查并记录作为平时成绩。期终评价：套路考评。

3、成绩评定：

平时成绩：20%（课堂考勤 10%；课堂表现 10%）

期中考试：40%（考试成绩 30%；进步幅度 10%）

期末考试：40%（考试成绩 30%；进步幅度 10%）

六、推荐教材及参考书

（一）推荐教材

《体育舞蹈》北京体育大学出版社 / 张清澍等主编 / 2005 年

（二）参考书

- 1、《体育舞蹈》高等教育出版社 / 《体育舞蹈》教材编写组编 / 2017 年
- 2、《国际标准舞教程》上海音乐出版社 / 黄宽柔等主编 / 2018 年
- 3、《摩登舞技法教程》北京体育大学出版社 / 齐志峰编著 / 2009 年
- 4、《拉丁舞运动教程》北京体育大学出版社 / 李小芬编著 / 2016 年
- 5、《舞蹈艺术概论》上海音乐出版社 / 隆荫培，徐尔充著 / 2009 年