



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

体育舞蹈课程标准

专业： 公共体育

课程： 体育舞蹈

学时： 68

任课教师： 陈冰

揭阳职业技术学院公共体育教研室

一、课程简介

体育舞蹈，又称“国际标准舞”，由社交舞转化而来，是体育与艺术高度结合的一项体育项目，也是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个项：标准舞（摩登舞）和拉丁舞，十个舞种。标准舞含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞。拉丁舞包括伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格，根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。体育舞蹈的教学与科学锻炼方法学习，能使学生在优美的音乐旋律中享受舞姿妙曼的乐趣；花式中的艺术内涵，从而达到增进健康、提高能力、美化形体、培养舞技和陶冶情操的目的。

二、课程目标

（一）知识目标：

掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法，形成正确的身体姿态，教授体育舞蹈的基本理论、基本技术、竞赛规则及裁判规则，结合体育舞蹈教学向学生传授体育基础理论、体育健身方法、体育保健常识等内容，发展学生身体的综合素质，加强和提高动作的协调性和灵敏性。

（二）能力目标：

加强能力培养，使学生逐渐掌握学、教以及评判、组织小型比赛的方法，丰富校园文化生活，做到真正热爱体育舞蹈这一运动项目，掌握体育舞蹈基本知识、基本技术和技能，具备从事体育舞蹈教学、训练、健身、竞赛活动组织与裁判工作的相应知识和能力。

（三）素质目标：

通过本课程的系统学习与训练，提高速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质指标，改善生理健康状况，培养学生不怕吃苦、持之以恒和相互协作的精神，提升职业素养。

（四）思政目标：

通过对舞蹈动作的学习，欣赏我国优秀选手比赛事迹，引导学生追求高尚艺术境界、树立爱国爱党的家国情怀。指导学生领会舞蹈中的形体美，并对身体起到一定的锻炼意义，起到终身体育的锻炼作用，将不同风格的音乐融合入舞蹈的表演，实现自我创新。从“理论习得”到“舞蹈赏评”再到“艺术实践”，从而实现课程思政教育目标。

三、教学内容

(一) 理论教学部分 (4 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、体育课堂的基本要求	1. 体育舞蹈的发展历史	体育舞蹈的含义及其发展	通过了解体育舞蹈的来源及发展, 让学生接受体育的美育观念以及感受体育舞蹈的社交属性, 提升学生的社交技能以及体育锻炼的重要性。	2
		2. 体育舞蹈的舞种分类及风格特点	舞种展现的风格要求		
		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		
第二节	运动安全知识普及以及运动损伤的处理方法	1. 运动过程中的重要注意事项	注意运动热身以及身体关节的保护行为	通过学习运动安全知识及运动损伤的处理方法, 提升学生的应变能力, 增强实际应用 能力, 培养互助互爱的友好品质。	2
		2. 运动损伤的处理方法	了解运动损伤后的紧急应对方法		

(二) 实践教学部分 (64 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. 华尔兹前进步教学 2. 华尔兹后退步教学	重心的前后学习、以及身体高度的起伏控制练习	双人动作练习可以培养学生合作能力、交往能力和适应能力。	2
摩登舞教学	1. 华尔兹左、右横步移动教学 2. 华尔兹方形步教学	重心横向学习、身体移动时的升降配合	培养学生在练习过程中相互信任、相互配合的精神。	2

摩登舞教学	1. 复习华尔兹方形步移动 2. 学习华尔兹左转步	身体的转向练习	通过动作的转换练习培养学生养成积极思考的能力	2
摩登舞教学	1. 复习华尔兹方形步移动 2. 学习右脚前进方形步	身体的转向练习以及前进、后退让位练习	转换方向串联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
摩登舞教学	1. 复习华尔兹右脚前进方形步 2. 学习华尔兹右转步	身体的转向练习以及前进、后退让位练习	转换方向串联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
摩登舞教学	1. 复习左转步 2. 复习右转步 3. 学习华尔兹前进并换步 4. 学习华尔兹后退并换步	连续前进移动的转换以及后退的转换，区分重心的转移	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
摩登舞教学	1. 复习华尔兹基本步 2. 串联单人基本步组合：前后移动步、方形步、左转步、并换步、右转步、叉形步	重点练习基本步之间的变换 练习的紧凑性	通过单人组合练习培养学生小组之间的团结写作能力以及团队精神	2
摩登舞教学	1. 单人基本步组合音乐串联练习 2. 身体柔韧拉伸放松练习	动作与音乐的适配性练习	强调团队合作和集体荣誉，培养学生的集体观念和团队精神，学会与他人协作。	2
摩登舞教学	1. 双人华尔兹铜牌第一小节学习	双人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
摩登舞教学	1. 复习双人华尔兹铜牌第一小节动作 2. 学习双人华尔兹铜牌第二小节动作	双人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. 复习双人华尔兹铜牌第一、二小节动作 2. 学习双人华尔兹铜牌第三小节动作	双人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	双人华尔兹铜牌组合完整串联练习	双人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
摩登舞教学	双人华尔兹铜牌组合完整串联配合音乐练习	双人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	通过小组比赛和训练，培养学生的竞争意识和面对挑战的勇气。	2
摩登舞教学	身体素质练习	仰卧起坐练习、平板支撑、高抬腿、往返跑、50 米冲刺等身体素质练习	通过科学的运动方式和健康的生活习惯教育，使学生了解运动对身心健康的重要性。	2
摩登舞教学	双人华尔兹铜牌组合考核	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
摩登舞教学	考核、交流	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
拉丁舞教学	1. 拉丁舞手位学习 2. 拉丁舞脚位学习 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. 复习基本手位、脚位、原地律动 2. 学习恰恰时间步	左右横移基本步的重点推动发力	双人动作练习可以培养学生合作能力、交往能力和适应能力。	2

拉丁舞教学	1. 复习恰恰舞时间步 2. 学习恰恰舞方形步	前后重心的转移练习以及配合横移的重心推动	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. 复习恰恰舞方形步 2. 学习恰恰舞对手步	身体转向打开练习、头点与手位的练习	通过动作的转换练习培养学生养成积极思考的能力	2
拉丁舞教学	1. 复习恰恰舞对手步	重心前后推动	转换方向串联	2
拉丁舞教学	1. 学习恰恰舞纽约步	加转向练习， 双人的打开与收合练习配合	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. 复习恰恰舞纽约步 2. 学习恰恰舞定点转步	主力腿持续转动练习、转圈时的头点练习	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	1. 复习基本手位、脚位 2. 基本步串联：时间步、方形步、对手步、纽约步、定点转步练习 3、单人三级组合学习	重点练习基本步之间的变换练习的紧凑性	通过单人组合 练习培养学生小组之间的团结写作能力以及团队精神	2
拉丁舞教学	单人三级组合音乐练习	动作与音乐的适配性练习	强调团队合作和集体荣誉，培养学生的集体观念和团队精神，学会与他人协作。	2
拉丁舞教学	恰恰舞铜牌双人组合一学习	双人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. 复习恰恰舞铜牌双人组合一 2. 恰恰舞铜牌双人组合二学习	双人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. 恰恰舞铜牌双人组合三学习 2. 双人恰恰铜牌组合串联口令练习	双人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	双人恰恰铜牌组合串联音乐练习	双人动作的配合以及大幅度转向的变化重点练习	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	双人恰恰铜牌组合模拟考核	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
拉丁舞教学	考核、交流	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	恰恰基本姿态	2			2	
	恰恰基本舞步	16			16	
	恰恰基本舞步组合	6			6	
	考试组合加强与复习	4			4	
	拉丁舞基本功	每课必练				
期末考试	技术考试	2			2	
合计		32	2		30	

《体育舞蹈》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	2			2	
	华尔兹基本舞步	18			18	
	华尔兹基本舞步组合	8			8	
	考试组合加强与复习	4			4	
	华尔兹舞基本功	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）和单人考核、（个人竞技比赛形式）两种方式结合考核。（背号挂在跨间）

(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	80-89 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	70-79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	60-69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：

体测成绩：20%

平时成绩：30%（课堂考勤 10%；课堂表现 20%）

期末考试：50%（考试成绩 40%；进步幅度 10%）

六、推荐教材及参考书

（一）推荐教材

《体育舞蹈与健美运动》大学公共体育课程系列教材邓援朝、邓红妮主编/中山大学出版社

（二）参考书

- 1、《体育舞蹈》北京体育大学出版社张清澍等主编/2005年
- 2、《大学体育健康理论与实践教程》李刚主编，北京师范大学出版
- 3、《全国体育舞蹈等级考试培训教材》王子文主编
- 4、《中国体育舞蹈联合会技术等级教材—标准舞/拉丁舞》闫文龙，北京体育大学出版社，2016年6月