# 《排舞》 课程简介

**课程编号：20000021**

**课程名称：** 《排舞》 （ line dance）

**课程性质：** 考试课

**课程类型：** 必修课

**开设学期及学时分配：** 1学期， 学时 32

**适用专业层次：**

推荐参考书：

1. 普通高校非奥运特色项目系列教材: 《体育舞蹈与排舞》 钱宏颖、 葛丽华 浙江大学出版社
2. 《排舞运动》 李遵 人民体育出版社
3. **排舞运动概述：**

2008 年国家体育总局体操运动管理中心，将排舞运动作为全民健身项目大力推广以来，排舞运动以其国际性、时尚性、娱乐性、群体性的特点受到人们的喜爱，此项运动在北京、上海、浙江等省市已迅速开展起来，愈来愈多的人开始认识排舞、了解排舞，并加入到排舞运动的锻炼队伍中来。

排舞（Line dance）是一项音乐和固定舞步融合在一起，一人或者多人通过风格各异的舞步循环，来愉悦身心的国际性体育运动。排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏，以国际流行的多元化操舞动作为舞码元素，编者按照一定的重复规律编好的一套完整的动作，是一项兼容各种风格、新型时尚的全球化大众健身运动。

排舞以有氧运动为基础，以身体练习和多变的步伐为基础手段，使练习者达到舒缓压力、调节身心、塑造形体以及增强身体协调性的健身目的，提高自身的健康素质。

排舞非常适合日常健身、工间操、课间操、全民健身展示表演及开展比赛等活动,在丰富大众文体生活、增强团队精神、促进生产力、创建和谐社会等方面具有特殊的作用和意义。

1. **排舞特点：**
2. 丰富的音乐题材。排舞的音乐选择可以是乡村歌曲、西洋老歌，可以是爵士、拉丁、华尔兹，也可以是世界名曲和流行歌曲，甚至是中国各名族音乐，不同年龄层次的人都可以选择喜欢和适合自己的音乐题材。
3. 多元性的动作元素。排舞的舞步选择自由度比较大，集恰恰、 伦巴、华尔兹、摇滚等基本舞步为一体，曲目选择有简有繁，节奏有快有慢，除了步伐的统一外，未对其它动作进行统一规定，充分体现了其多元性。
4. 舞步与音乐的高度结合。每一支排舞舞曲的舞序都是统一的，都与独特的舞步相对应。不同的舞曲对应不同的舞步。
5. 形式多样，易推广。排舞不受场地、器材等方面的限制，有很强的普及性。人们可以随时随地的参与排舞运动，享受排舞带来的快乐。

**三、 课程目的**

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法。以学生为本，突出培养学生的运动意识、运动兴趣、创新意识、团队合作与审美能力，把爱国、爱运动、爱自已融合在一起。将价值引领、知识传播、能力养成有机统一，使排舞教学和思政教育立德树人有效结合，达成“春风化雨、润物无声”的效果，为学生终身体育、毕生事业奠定良好的基础。

1. **课程的任务**

1、通过排舞的学习，增强体质、增进健康、塑造健美体形和提高体育素养，并激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式；培养学生正确的身体姿势，塑造健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高学生对美的正确理解及感受能力，培养审美情趣。

2、通过排舞的学习，可以充实今后本科的教学内容，《体育（与健康）课程标准》计划的推行实施和《全民健身纲要实施》同时，对教学内容的全面性也提出了更高的要求，在当今社会发展要求下高校应培养“一专多能”的人才。近年来，排舞已逐渐在很多高校开展起来，已经成为一门顺应世界潮流的时尚健身课程。

3、精选具有爱国情怀的排舞曲目，包括近年来国家体育总局运动管理中心推出的规定曲目，如《舞动中国》、《幸福排舞》、《不忘初心》、《我爱你中国》全民共舞等曲目。

**五、 课程的要求**

1、系统学习排舞运动的基本知识、基本技术和基本技能，培养学生学习排舞的兴趣和独立锻炼的能力，养成锻炼的习惯，从而不断提高健康水平，为终身体育打下基础。

2、围绕排舞的基本动作要素，学习其基本技术和技能，全面发展学生身体素质，塑造健美形体和身体姿态。同时提高学生动作韵律感和协调性，促进身体全面发展。

3、通过排舞有氧练习提高人体中枢神经系统和运动分析器官的机能，改善心肺功能，增强身体素质，培养动作节奏感及音乐韵律感。促进生理和心理健康发展。

4、加强美学教育，培养学生审美观和团队精神，促进学生身心全面健康发展，良好的人际关系，提高社会适应能力。

**六、教学内容纲要**

**（一）排舞运动基础理论知识**

**1、排舞运动概述**

* + - **排舞运动的起源**
    - **国际排舞运动的全面发展**
    - **我国排舞运动的兴起与发展**
    - **世界排舞吉尼斯纪录**

**2、排舞运动的分类和特点**

**3、排舞运动术语**

* **排舞术语特征及其创立原则**
* **排舞运动基本术语及分类**

**4、排舞运动舞谱**

* **排舞运动舞谱的编写**
* **编写舞谱的注意事项**

**5、全国排舞竞赛评分规则**

**（二）排舞运动实践**

**1、排舞曲目学习**

**2、分小组编排考试**

**3、排舞小型比赛的组织方法**

**七、排舞教学内容与教学时数分配表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程内容 | 一年级 | | 二年级 | | 总计 | 百分比 |
| 第一学期 | 第二学期 | 第一学期 | 第二学期 |
| 基础理论 | 2 | 4 | 0 | 0 | 18 | 12.86% |
| 排舞运动理论 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 排舞技能 | 14 | 14 | 18 | 18 | 64 | 45.71% |
| 素质练习与  体质测试 | 12 | 12 | 14 | 12 | 50 | 35.72% |
| 机动 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 5.71% |
| 合计 | 32 | 36 | 36 | 36 | 140 | 100% |

**八、排舞考核**

**1、考核内容与办法**

**一年级**

**第一学期：活力操风格排舞初级难度曲目《XXXX》跟音乐完成整首曲目**

**第二学期：现代风格排舞中级难度曲目《XXXX》分组自编队形跟音乐完成整首曲目**

**二年级**

**第一学期：街舞风格排舞中级难度曲目《XXXX》跟音乐完成整首曲目**

**第二学期：爵士风格排舞中高级难度曲目《XXXX》分组自编队形跟音乐完成整首曲目**

**2、技评标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 动作完成情况 |
| 60分以下 | 1、动作不正确，身体协调性差；2、完成效果不好；3、表现力较弱 |
| 60~69分 | 1、动作尚正确，动作不够协调；2、完成效果一般；3、表现力不强 |
| 70~79分 | 1、动作基本正确，动作较协调；2、完成效果普通；3、表现力一般 |
| 80~89分 | 1、动作正确，动作协调；2、完成效果较好；3、表现力较强（不稳定） |
| 90分以上 | 1、动作正确，动作协调；2、完成效果好；3、表现力强（稳定） |

**课程教学执行计划表**

2017-2018学年 第 学期

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | |  | | | | | | | 代码 | |  | | | | | | | 学分 | | 2 | | 周学时/周数 | | | | 2学时/16周 | |
| 课程性质 | |  | | | | | | | 授课班级 | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 任课教师 | | 姓名 | | | | 职称 | | 所在院、系(部)和教研室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主要教材 | | 名称 | | | | | | | 编者 | | | | | | 出版单位及时间 | | | | | | | | | | | 备注 | |
| 《体育舞蹈与排舞》 | | | | | | | 钱宏颖、葛丽华 | | | | | | 浙江大学出版社，2011.11.01 | | | | | | | | | | |  | |
| 辅助教材 | | 名称 | | | | | | | 编者 | | | | | | 出版单位及时间 | | | | | | | | | | | 备注 | |
| 《排舞运动》 | | | | | | | 李遵 | | | | | | 人民体育出版社，2013.07.01 | | | | | | | | | | |  | |
| 推荐学生阅读的主要参考书 | | | 1.全国排舞广场舞推广中心官方网站  2.1758排舞APP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学时  分配 | 课堂讲授 | | | | 演讲讨论 | | | | 实验或实习 | | | 习题课 | | | | | 课堂测验 | | | | | | 复习 | 机动 | | | 总学时 |
|  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  |  | | | 32 |
| 考试  方式 | | 集中/分散 | | | | | 闭卷/开卷 | | | 笔试/口试/实验操作/论文/课程设计 | | | | | | | | | | | | | | | 备注 | | | |
| 分散 | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 平时  考核 | | 形式 | | | | | 次数 | | | 权重 | | | | | | 形式 | | | | | 次数 | | | | 权重 | | | |
| 考勤 | | | | | 5 | | | 15% | | | | | | 平时表现 | | | | | 5 | | | | 15% | | | |
| 教学目的与要求 | | 通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法；培养学生具有“健康第一”。  通过排舞的学习，增强体质、增进健康、塑造健美体形和提高体育素养，并激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式；培养学生正确的身体姿势，塑造健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高学生对美的正确理解及感受能力，培养审美情趣。  通过排舞的学习，可以充实今后本科的教学内容，《体育（与健康）课程标准》计划的推行实施和《全民健身纲要实施》同时，对教学内容的全面性也提出了更高的要求，在当今社会发展要求下高校应培养“一专多能”的人才。近年来，排舞已逐渐在很多高校开展起来，已经成为一门顺应世界潮流的时尚健身课程。  本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主要教学方法与手段 | | 课堂教学与课外、校外体育活动有机结合，学校与社会紧密联系，以时尚排舞组合动作练习为主要手段，采用课堂讲练结合、小组创编、课后辅导的方法手段，同时充分利用网络交流、电化教学等现代信息技术方法，提高学生的排舞运动综合能力。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主讲教师签字 | | | |  | | | | | 教研室主任签字 | | | | |  | | | | | 系主任签字 | | | | |  | | | |

**排舞选项课教学进度表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **教学目的** | **教学内容** | **达到效果** |
| 1 | 通过排舞基本功训练，掌握排舞的30种基本步伐，并能后随意转换方向进行基本舞步的练习。 | 1、分班，简介本学期教学任务及要求等  2、简介健排舞运动的发展与锻炼价值  3、柔韧拉伸练习  4、体能恢复：健身操的基本步伐和基本动作 | 学生能够基本掌握基本步伐，并根据老师的指令来完成舞步，理解相同舞步能在不同风格的舞曲中有不同的演绎。 |
| 2 | 1、柔韧性训练  2、排舞基本舞步学习训练  3、素质练习（有氧耐力与力量练习） |
| 3 | 1、柔韧性训练  2、复习上节课内容  3、排舞新基本舞步学习训练  4、素质练习（核心力量训练） |
| 4 | 1、柔韧性训练  2、复习上节课内容  3、排舞新基本舞步学习训练  4、素质练习 |
| 5 | 1、柔韧性训练  2、复习上次课内容  3、学习排舞舞步小组合  4、素质练习 |
| 6 | 1、柔韧性训练  2、复习上次课内容  3、学习排舞舞步小组合  4、素质练习 |
| 7 | 通过对规定套路的学习，加强队员的节奏感及舞曲风格的个人演绎。 | 1、柔韧性训练  2、学习完整性排舞组合一  3、学习排舞动作创编的理论知识  4、素质练习 | 能跟音乐正确完成整首曲目的排舞步伐，并熟练完成上肢动作的配合，并形成小组队形和排舞成品。 |
| 8 | 1、柔韧性训练  2、复习上节课完整性排舞组合一  3、学习完整性排舞组合一  4、学习排舞的队形与编排理论 |
| 9 | 1、柔韧性训练  2、复习上节课完整性排舞组合一  3、学习完整性排舞组合一  4、创编排舞动作、队形与造型 |
| 10 | 1、复习上次课内容  2、排舞舞曲小测试 |
| 11 | 学习理解排舞的编排规则，编排完成性排舞舞曲队形、上肢动作，并提高表现力 | 1、柔韧性训练  2、学习排舞组合二  3、素质练习 | 音乐节奏与排舞风格表现，能集体完成一首舞曲成套的步伐、上肢动作和队形变换。 |
| 12 | 1、柔韧性训练  2、复习上节课内容  3、学习排舞组合二  4、创编排舞组合动作 |
| 13 | 1、柔韧性训练  2、复习上节课内容  3、学习排舞组合二  3、创编排舞组合动作与队形 |
| 14 | 1、练习排舞组合成套动作  2、排舞考试与录像（含自编） |
| 15 | 1、练习排舞组合成套动作  2、排舞考试与录像（含自编） |
| 16 |  | 1、排舞补考或电化教学  2、机动 |  |

备注：