**《女子形体选项课》课程教学大纲**

1. 课程基本信息

课程代码：16441502

课程名称：女子形体选项课

英文名称：BODY BUILDING

课程类别：通识必修课

学 时：32

学 分：2

适用对象：形体教学与训练

考核方式：考试

先修课程：无

1. 课程简介：形体课程是以身体素质练习、姿态练习、协调性练习为主要手段，以“美”为特征的身体训练。在音乐的伴奏下，通过各种练习手段，改善形体的状态，提高人体良好形态的控制能力和表现能力，增强学生体质，并对学生进行美育教育，结合**社会主义核心价值观——“爱国、敬业、诚信、友善”，**身心合一，由内及外的塑造优美身体形态，培养高雅气质的身体姿态培育过程。

Course Introduction: women physique

Women physique is a physical exercise based on physical fitness, posture training, coordination exercises, with a goal to achieve physical beauty. With the accompaniment of music, this course will be conducted through various means of practice. It can improve the state of the form, the ability of controlling body and expressiveness. Meanwhile it can enhance students' physique, and give them aesthetic education to achieve a beautiful figure and cultivate elegant posture.

三、课程性质、任务和目的

（一）课程性质：公共基础必修课

（二）课程任务：以健康第一为指导思想，全面提高学生的素质，**注重社会主义核心价值观——“爱国、敬业、诚信、友善”，引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养，**塑造健美形体，提高审美观点，促进身心协调发展。

（三）课程目的：

1、通过学习塑造形体美的基本技术和技能，培养正确优美的姿态，掌握进行形体训练的科学方法,养成自觉锻炼的习惯.。

2、通过掌握形体训练的基本理论知识和塑造形体美的一般规律，拓展课程，使学生扩大知识面，提高运用多种知识的基本能力。

3、通过美育教育，树立正确的审美观和现代健康概念，提高鉴别和评价形体美基本能力，树立终身体育的意识。

4、通过各种练习方式，提高学生的创造能力，培养学生练习兴趣。

**5、思政育人目标：使学生认识到身体力行的素养和能力要求，培养学生严谨、认真的职业责任感和爱岗敬业、诚实守信、开拓创新的职业品格和行为习惯。**

四、教学内容和要求

（一）理论课教学内容（2学时）

1、形体练习概述

1.1 形体练习的基本概念

1.2 形体练习的生理学原理

1.3 形体练习的特点和任务

1.4 形体练习的内容和原则

2、形体美概述

2.1形体美的标准

2.2影响形体美的因素

2.3树立正确的现代健康概念

（二）技术课教学内容（26学时）

1、形体基础舞蹈组合及身体素质练习（10学时）

1.1基本姿势

技术点：站立基本姿势

1.2基本位置

技术点：脚的基本位置、手臂的基本位置

1.3基本步法与舞步

技术要点：走步、跑步、跑跳步、综合舞步

1.4躯干弯曲与波浪

技术点：上体向前、后、侧屈；手臂波浪、躯干波浪、身体波浪

1.5基本舞姿及平衡练习

技术点：各种舞姿控制练习、单腿站立平衡、其它形式的平衡

1.6转体练习

技术点：双脚旋转、移动中转体

1.7跳跃练习

技术点：双起双落跳、双起单落跳

2、加强形体控制的组合练习（16学时）

华尔兹组合或韵律操组合、形体舞（操）组合等

3、拓展心修课程（4学时）

瑜伽等

（三）技术考核（2学时）

（四）机动（2课时）

五、教学环节学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 教学时数  课程内容 | 学时 |
| 理论部分 | 2学时 |
| 技术部分 | 26学时 |
| 考试 | 2学时 |
| 机动 | 2学时 |
| 合计 | 32学时 |

六、推荐教材与教学参考资源

1 .黄宽柔，等. 形体健美与健美操. 北京：高等教育出版社，1995

2 .教材编写组.大众艺术体操 北京：人民体育出版社，2000

3 .常薏，等.形体训练教程. 北京：北京体育学院出版社，1993

4.杨斌，等.形体训练纲论.北京：北京体育大学出版社，2002

5.王洪，等.健美操. 北京：北京体育大学出版社，2001

6.教材编写组.艺术体操.北京：人民出版社，1991

7.王安利，等.健身运动的误区.北京：北京体育大学出版社，2003

8.教材编写组.形体训练教程.重庆：重庆大学出版社，1997

9.郭可愚.形体美.北京：人民体育出版社，2002

10. [英]诺尔.贝灵.瑜伽新体验.温静.长沙：湖南科学技术出版社，2003

11.马妮.寻找魅力：马妮和形体梳理.北京：中国妇女出版社，2001

12. 杨晓美,冯晓辉.形体运动[Ｍ].北京:人民体育出版社，1997

13、广东省高等学校普通体育课教学大纲

14、新编大学体育教程

七、其他说明

（一）考核内容

1、形体舞（操）规定组合

2、形体舞（操）创编

3、平时成绩

（二）考核形式

1、技术考试：随堂考试

2、平时成绩：出勤率、学习态度、动作练习情况

（三）成绩计算

形体选项课总评成绩采用百分制计分。技术考试占70%，平时成绩占30%。

（四）技术考核标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 评 分 标 准: |
| 90以上 | 整套动作舒展、流畅，刚柔相济,富有活力，动作方向明确,路线清楚.姿态组合要求表现出静态美与动态美,自编动作间的衔接和队形变换非常自然合理，动作与音乐的配合恰如其分，面部表情自然,丰富,生动,手臂运动路线规范. |
| 80-89 | 整套动作比较流畅,舒展大方,富有活力.动作方向基本明确,姿态组合要求表现出静态美与动态美, 自编动作间的衔接和队形变换合理，动作能够与音乐吻合，面部表情自然,生动,手臂运动路线规范. |
| 70-79 | 整套动作比较流畅,自然,富有活力.动作方向基本明确,.姿态组合要求表现出静态美与动态美. 动作与音乐的配合较为吻合，自编动作间的衔接和队形变换较为合理，无明显错误或失误动作 |
| 60-69 | 整套动作能独立完成.动作方向基本明确路线基本清楚. |
| 60以下 | 不能独立完成成套动作. |

**教学进度**

|  |  |
| --- | --- |
| **周次** | **教学内容** |
| 1 | 1、理论——课程定义、教学任务与课堂纪律要求、安全措施等  2、理论——形体练习概述、形体美概述及形体训练的解剖学原理  3、形体练习的呼吸方式  4、学习站立基本姿势  5、基本位置练习——脚的基本位置、手臂的基本位  6、学习躯干弯曲与波浪（上体向前、后、侧屈；手臂波浪、躯干波浪、身体波浪）  7、综合练习 |
| 2 | 1. 检查复习上节课内容 2. 学习形体组合1 3. 身体素质练习——肩部柔韧性练习 4. 综合练习 |
| 3 | 1. 课堂常规 2. 检查复习上节课内容 3. 形体组合2 4. 身体素质练习——腰腹肌练习 5. 综合练习 |
| 4 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、形体组合3  4、身体素质练习——下肢力量练习  5、综合练习 |
| 5 | 1、课堂常规  2、考核形体组合 |
| 6 | 1、课堂常规  2、复习形组合  3、学习韵律组合1  4、队形变化练习—单一队形 |
| 7 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、学习韵律组合2  4、队形变化练习—组合队形 |
| 8 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、学习韵律组合3  4、队形变化练习——双队形与动静动作结合 |
| 9 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、学习韵律组合4  4、创编练习 |
| 10 | 阶段性技术及理论复习 |
| 11 | 1、课堂常规  2、学习华尔兹舞蹈组合1  3、创编练习 |
| 12 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、学习华尔兹舞蹈组合2  4、创编练习 |
| 13 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、学习华尔兹舞蹈组合3  4、创编练习  5、拓展心修课程——瑜伽冥想与放松及练习 |
| 14 | 1、课堂常规  2、检查复习上节课内容  3、复习华尔兹舞蹈组合  4、成套组合练习  5、拓展心修课程——瑜伽冥想与放松及练习 |
| 15 | 考 试 |
| 16 | 机 动 |

八、教学进度

大纲修订人：周 莹 修订日期：2021年12月

大纲审定人：谢玉波 审定日期：2021年12月