**＜＜健身舞蹈＞＞课程教学大纲**

1. 课程基本信息

课程代码：16442202

课程名称：健身舞蹈

英文名称： dance exercise

课程类别：通识必修课

学时：32

学分：2

适用对象：健身舞蹈教学与训练

考核方式：考试

先修课程：无

1. 课程简介

中文简介

健身舞蹈是在音乐伴奏下、以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。它是以健身美体为主要特点的运动项目，其内容丰富，简单易学，变化繁多，不受年龄、性别、场地、器械的限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及。参加这项运动可以培养正确体态，塑造美的形体；提高身体协调性、灵活性；提高体育欣赏能力和创编能力，养成锻炼身体的习惯和终身体育意识。本课程主要讲授健身舞蹈自编组合内容（包括健身舞蹈基本术语，基本动作、基本技术），介绍健身舞蹈运动的基本理论知识、竞赛规则和编排。

英文简介

1. 课程性质与教学目的
2. 课程性质

健身舞蹈是大学生的必修课程，它具有健身、健心一体性，动作的多变性和协调性，运动负荷大而有针对性，并且它是在一种欢乐、愉快 、激情的气氛中进行健身，同时实现知识，技能技术的增长，培养学生的协调性 、表现力 、创造力，以达到健身 、健心和增长知识的整体效益 。根据我校的具体情况，精选和创编了不同类型、难度和运动负荷的健身舞蹈组合套路，使绝大部分学生对健身舞蹈课产生了浓厚的兴趣，为学生今后终身参加健身运动奠定了良好的基础

。

1. 课程任务

1、要严格按照人体解剖特点，依次从头颈、肩、上肢、胸部、髋部到下肢、膝、踝科学的锻炼。发展柔韧、协调、灵活、力量、弹跳、平衡等身体素质。

2、提高音乐素养，陶冶情操，培养高雅气质。选择音乐要求具有鲜明的节奏感和韵律感，激发学生的活跃欲。

3、体现人体造型、变化、活力和动态之美，使形体和身心全方位发展。

1. 课程目的

（一）通过健身舞蹈练习，增强学生的心肺功能，改善学生的形体，培养学生良好的节奏感、优美感和表现力。同时加强学生的自我约束和自我控制的能力，为将来工作中树立正确的价值观。

（二）使学生了解健身舞蹈运动的基本知识、编排原则与方法，培养学生的自编能力、团结协作精神和创造力。作为学生，应该时时处处保持勤学守纪和文明的形象，要表现出高尚的师德修养和良好的礼貌素质

（三）通过健身舞蹈教学，使学生树立正确的审美观与价值观，提高观赏能力，陶冶高雅情操。希望进一步增强大家的民族自豪感、自信心，进一步激励大家在新时代新征程上披荆斩棘、奋勇前进

（四）教学中，通过把健身舞蹈运动与健康和终身体育密切相联系，培养学生良好的体育锻炼习惯和终身体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康，使我们得以在迎接新世纪的时刻有追求、有动力、有所为、有所获，为此，我们一定要群策群力，万众一心，亮出全校师生昂扬的斗志

1. 教学内容及要求

第一部分　健身舞蹈运动概述

1、教学目的和要求：

通过健身舞蹈运动概述的介绍，使学生从整体上了解健身舞蹈的概念、特点和功能及发展过程，明确学习健身舞蹈的主要目的和意义，同时从思想上加强正确的价值观，树立良好的人格。

2、课程内容：

（1）健身舞蹈运动的概述及价值特点

（2）健身舞蹈与科学锻炼

（3）健身舞蹈基本术语

（4）健身舞蹈的音乐与编排

（5）健身舞蹈竞赛规则简介及欣赏

（6）健身舞蹈的评分标准

3、考核知识点和考核要求：

（1）识记：健身舞蹈的锻炼方法与编排以及健美操的竞赛规则与评价标准。

（2）领会：健身舞蹈的编排原则

4、教学方法与手段

（1）教学方法：加强备课，不断优化教学方式，力求让每一个学生都能接受，采用正面示范、侧面示范、镜面示范相结合的方式，通过语言讲解细节与难点，同时在不断练习过程中，动静结合，用理论性的知识点感染学生，传递正能量。

（2）教学手段：上课关心每一个学生，使绝大多数学生都能听懂，学生通过思考-练习-再思考-再练习，动静结合，通过动作与语言相结合的教学方式，让学生充分了解知识点，自主练习和分组练习相结合的方式进行课堂练习，达到统一。不仅提高了课堂效率，还能为培养高质高优全能人才做基础。

第二部分　健身舞蹈基本动作组合

1、教学目的和要求：

掌握健身舞蹈基本步伐、手型及上肢定位技术练习，要求动作规范定位准确，发力方式正确。

2、课程内容：

（1）健身舞蹈基本站位及步伐：

A、手型及基本站立。  
B、身体各部位基本动作（头颈动作、肩部动作、上肢动作、腰部动作、下肢动作）。

C、基本步伐：踏步、侧并步、侧交叉步、V字步、侧点、前点、向前/向后走、吸腿、踢腿、开合跳、弓步、跑跳、弹踢腿跳。

（2）健身舞蹈基本动作：把杆练习、华尔兹、恰恰、布鲁斯等舞步。

（3）健身舞蹈基本动作组合

A、手臂组合。

B、基本步伐组合。

C、流行韵律健身操组合：拉丁健身舞蹈、芭蕾健身舞蹈。

3、考核知识点和考核要求：

（1）识记：把杆练习、华尔兹

（2）领会：健身舞蹈的基本功练习

第三部分　健身舞蹈动作组合

1、目的和要求：

通过本章节的学习，使学生对健身舞蹈动作有一定了解，能够对健身舞蹈比赛进行评分。

2、课程内容：

（1）健身舞蹈组合一，二

（2）健身舞蹈组合三，四

（3）健身舞蹈组合五，六

（4）健身舞蹈组合七，八

3、考核知识点和考核要点：

（1）识记：健身舞蹈动作组合的动作套路

（2）领会：健身舞蹈的创编原则

第四部分健身舞蹈术语

1、教学目的和要求：基本掌握健身舞蹈（英文）的拼读与记写办法。

2、课程内容：

（1）基本术语。（英文）

（2）术语的构成及记写方法。

3、考核知识点和考核要求：用健身舞蹈（英文）编写一套动作组合。

第五部分　健身舞蹈的音乐与创编

1、教学目的和要求：了解健身舞蹈音乐剪辑制作的一般并能自编成套动作方法，掌握套套动作编排的原则和步骤。

2、课程内容：

（1）健身舞蹈音乐的选择与剪辑动作

（2）健身舞蹈的编排原则步骤、方法

3、考核知识点和考核要求：根据音乐编排一套动作。

第六部分　特殊课程

1、教学目的和要求：了解特殊课程起源与发展现状。特点与功能掌握动作的技术和教学的要求，并进行课程设计。

2、课程内容：

（1）击掌操

（2）有氧搏击操

（3）拉丁操

（4）街舞

（5）瑜珈

3、考核知识点和考核要求：

（1）识记：有氧搏击操 拉丁操 街舞 瑜珈

（2）领会：各种课程的特点及教学方法，了解其不同之处。

1. 学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 4 |
| 健身舞蹈动作组合 | 22 |
| 实践与身体素质 | 2 |
| 教学比赛与队形编排 | 2 |
| 健康标准 | 2 |
| 考核与机动 | 4 |
| 总计 | 36 |

六 推荐教材和教学参考资源

1、《国家健美操指导员教材》. 国家体操中心

2、《形体健美与健美操》. 高等教育出版社

3、《健美运动》.人民体育出版社

4、《健美操》.北京体育大学出版社

七 相关说明

健身舞蹈选项课考核项目及评定方法

考核项目：自编健身舞蹈成段动作组合

附技术及技评标准评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 项目标准  得分 | 技评 |
| 90-100 | 动作准确、熟练、优美、舒展，动作与音乐节奏协调一致，富有艺术表现力。 |
| 75-89 | 动作准确、熟练、优美、舒展度较好，动作与音乐节奏协调一致，艺术表现力较好。 |
| 60-75 | 动作准确、熟练、协调，能与音乐节奏相符，有艺术表现力。 |
| 不及格 | 动作较准确，熟练度较差，动作不能与音乐节奏相符，表现力较差。 |

成绩评定

健身舞蹈选项课学期成绩采用结构式的综合评分进行评定，总评成绩采用百分制计分，运动技能占70%，平时占30%。

八 教学进度

**教学进度计划**

课程名称： 健身舞蹈 主讲教师：李林苇

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **教学方式** | **教学媒体** | **学时** | **课外作业及平时考核内容** |
| 1 | 健身舞蹈理论概述 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 2 | 健身舞蹈基本动作组合（基本步伐  身体各部位基本动作  手型及基本站立） | 集中授课， | 录音机 | 2 |  |
| 3 | 健身舞蹈基本动作：把杆练习、华尔兹、恰恰、布鲁斯等舞步 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 4 | 基本步伐组合  手臂组合  健身舞蹈基本动作组合 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 5 | 健身舞蹈组合一，二 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 6 | 健身舞蹈组合三，四 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 7 | 健身舞蹈组合五，六 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 8 | 健身舞蹈组合七，八 | 期中复习 | 录音机 | 2 |  |
| 9 | 基本术语。（英文）  术语的构成及记写方法。 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 10 | 健身舞蹈音乐的选择与剪辑动作 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 11 | 健身舞蹈的编排原则步骤、方法 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 12 | 了解特殊课程起源与发展现状。特点与功能掌握动作的技术和教学的要求，并进行课程设计。 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 13 | （1）击掌操  （2）有氧搏击操  （3）拉丁操  （4）街舞 | 集中授课 | 录音机 | 2 |  |
| 14 | 复习 | 复习 | 录音机 | 2 |  |
| 15 | 考试 | 考试 | 录音机 | 2 |  |
| 16 | 考试与机动 | 考试 | 录音机 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

大纲修订人：李林苇 修订日期：2021年12月

大纲审定人：谢玉波 审定日期：2021年12月