

《大学体育—体育舞蹈（恰恰恰）》课程设计

1 课程基本信息

课程编码	Z12010001	课程类型	理论 <input type="checkbox"/>	实践 <input type="checkbox"/>	理论+实践 <input checked="" type="checkbox"/>
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	全校学生				
适用专业	所有专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
编写教师	胡映珍	编写时间	2020.05		
院（部）审批		审批时间			

2 课程定位

大学体育是我院公共基础必修课程，《体育舞蹈—恰恰恰》课程则是大学体育的一门选项课。学时 36 学时，学分 2 个。恰恰恰舞蹈是体育舞蹈拉丁舞中最流行的舞蹈，音乐曲调欢快有趣，4 / 4 拍，每分钟 29-32 小节。节奏欢快易记，舞蹈诙谐、花哨，倍受欢迎。

通过本学习本课程的学习，可以很好的培养职业院校学生的审美能力、竞争表现意识、团队合作精神以及良好的社会交往能力，提高学生综合素质及核心岗位竞争力，增强自信心。

3 课程能力标准要求

3.1 知识要求

- 3.1.1 了解体育舞蹈 10 个舞种音乐和风格，了解恰恰恰舞蹈的起源和发展。
- 3.1.2 基本掌握恰恰恰舞的基本舞步及铜牌组合套路。
- 3.1.4 了解恰恰恰舞蹈的团队创作编排。

3.2. 能力要求

- 3.2.1 能够掌握恰恰恰舞的基本技术和技能，并达到熟能生巧的程度。
- 3.2.2 能够实现双人配合，并在音乐的伴奏下完美演绎。
- 3.2.3 团队创新创编下能完成舞蹈的编排。

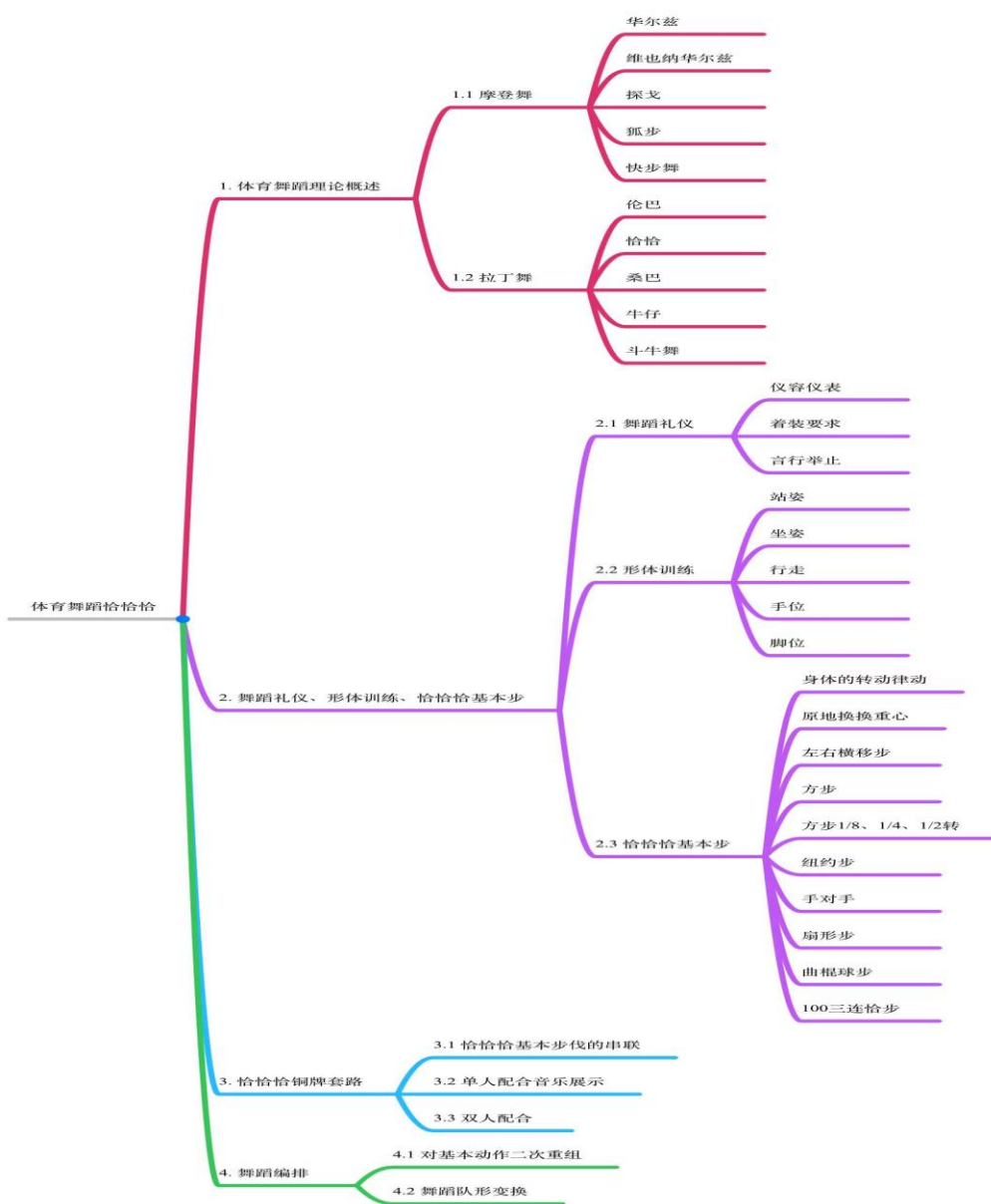
3.3 素质要求

- 3.3.1 树立“健康第一思想”，培养终身体育锻炼意识，提高身体素质。

3.3.2 培养学生高雅的气质，提高艺术修养与审美意识。

3.3.3 培养团队合作精神以及良好社会交往能力，增强自信心。

4 知识体系(思维导图、知识要点)



5 课程主要内容

课程教学能力训练项目设计表

总项目(活动)	子项目(活动)	训练项目名称	训练任务	拟实现的能力目标	训练方式手段及步骤	学时
1. 体育舞蹈理论概述	摩登舞	华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞；	了解体育舞蹈 10 个舞种音乐和风格。	能了解体育舞蹈 10 个舞种音乐和风格。	1、老师讲解； 2、视频展示 10 个舞蹈音乐和视频。	2
	拉丁舞	伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞	了解体育舞蹈 10 个舞种，了解恰恰舞蹈的起源和发展。	能基本了解恰恰的舞蹈特点。	1、老师讲解； 2、视频展示 10 个舞蹈音乐和视频。重点展示恰恰恰舞蹈。	
2. 基本礼仪、形体训练、恰恰基本步	基本礼仪	仪容仪表 着装要求 言行举止	掌握基本舞蹈礼仪、社交礼仪。	能将所学到运用实际社交活动中。	1. 教师分解讲解、示范，学生跟做， 2. 完整示范，老师口令指导学生练习并纠正错误动作 3、用音乐配合练习； 4、安排学生分组练习，老师巡回指导。	16
	形体训练	站姿、坐姿、行走、手位、脚位。	掌握基本身体形态训练。	能自我改正不良身体形态。	1. 教师分解讲解、示范，学生跟做， 2. 完整示范，老师口令指导学生练习并纠正错误动作	

					3、用音乐配合练习； 4、安排学生分组练习，老师巡回指导。	
	恰恰恰基本步	. 身体的转动律动,原地换重心,左右横移步, 方步,方步 1/8、1/4、1/2 转、纽约步、手对手 、扇形步,曲棍球步,连恰步。	配合音乐恰恰恰基本步练习。	能配合音乐练习恰恰恰基本舞步,能根据基本步举一反三的掌握动作原理。	1. 教师分解讲解、示范,学生跟做, 2. 完整示范,老师口令指导学生练习并纠正错误动作 3、用音乐配合练习; 4、安排学生分组练习,老师巡回指导。 5、双人配合练习。	
3. 恰恰恰铜牌套路	恰恰恰基本步伐的串联	体育舞蹈铜牌套路单人步伐。	配合音乐简单组合恰恰恰基本步伐成恰恰恰铜牌套路。	能配合音乐练习恰恰恰套路。	1. 教师分解讲解、示范,学生跟做, 2. 完整示范,老师口令指导学生练习并纠正错误动作 3、用音乐配合练习; 4、安排学生分组练习,老师巡回指导。 5、双人配合练习。	10
	单人配合音乐展示	单人配合音乐展示体育舞蹈恰恰恰铜牌套路	掌握体育舞蹈恰恰恰铜牌套路	能配合音乐展示体育舞蹈恰恰恰铜牌套路	1. 教师分解讲解、示范,学生跟做, 2. 完整示范,	

					老师口令指导 学生练习并纠正错误动作 3、用音乐配合练习； 4、安排学生分组练习，老师巡回指导。 5、双人配合练习。	
	双人配合	双人配合展示体育舞蹈恰恰铜牌套路	双人配合音乐掌握体育舞蹈恰恰铜牌套路	能配合音乐展示体育舞蹈恰恰铜牌套路	1. 教师分解讲解、示范，学生跟做， 2. 完整示范，老师口令指导学生练习并纠正错误动作 3、用音乐配合练习； 4、安排学生分组练习，老师巡回指导。 5、双人配合练习。	
4. 舞蹈编排	对基本动作二次重组	舞蹈基本编排	根据舞步合理编排舞步顺序	能进行舞蹈动作二次重组	1、讲解； 2、安排学生分组练习，老师巡回指导； 3、分小组展示。	4
	舞蹈队形变换	舞蹈队形编排理论	根据舞步编排基本队形	能进行舞蹈基本编排	1、讲解； 2、安排学生分组练习，老师巡回指导； 3、分小组展示。	
5. 考试	考试	自己配合音乐组队考试	分小组考核	学生能以节目的形式展示	分小组考核。	4

6 课程考核

6.1 考核方式

本课程考核采取形成性考核和终结性考核两种方式进行，两部分的分数比例为：课程考核成绩 = 形成性考核成绩（30%）+ 终结性考核成绩（70%）

6.1.1 形成性考核

6.1.1.1 形成性考核种类及分数比例

本课程形成性考核选择平时成绩。其中平时成绩主要指考勤和穿衣整洁、妆容、课堂表现；形成性考核成绩 = 考勤（30%）+衣整洁、妆容（30%）+课堂表现（40%）。

6.1.1.2 形成性考核具体内容及评分标准

（1）平时成绩考核（100分）

随机对学生进行考勤，无故迟到或早退1次扣5分，旷课一次扣10分，旷课达到课程1/3者不得参加终结考试，平时考勤全勤为100分。

（2）穿衣整洁、妆容考核（100分）

衣者整洁并化妆平时成绩加10分，成绩为100分的不再增加。

（3）课堂表现（100分）

平时课堂表现积极展示一次加10分，展示成绩为100分的不再增加。

6.1.2 终结性考核

本课程终结性考核采取考查的形式，学生分小组进行展示，展示过程中配合音乐，完成一个舞蹈表演节目，主要考核音乐与动作、队形变换、套路完成度、造型、表现力等方面。成绩为100分，**终结性考核成绩** = 音乐与动作（20%）+ 队形变换（20%）+ 套路完成度（20%）+ 造型（20%）+ 表现力（20%）。具体分值按优、良、及格参考考核方式与考核标准设计表。

6.2 考核方式与考核标准设计表

项目名称	考核点及项目分值	建议考核方式	评价标准			项目成绩比例
			优	良	及格	
平时成绩	1.出勤率	考查	全勤	请假	旷课 1/3	30%
	2.穿衣整洁	考查	正式	整洁	一般	
	3.妆容	考查	化妆	整洁	一般	
	4.课堂表现	考查	积极组队表现	参与小组活动	被动参与	
期末成绩	1.音乐与动作	考查 配音乐表演	动作与音乐配合协调	动作与音乐配合一般	动作与音乐配合基本协调	70%
	2.队形变换	考查 配音乐表演	变换 4 个以上队形	变换 3-4 个队形	变换 1-2 个队形	
	3.套路完成度	考查 配音乐表演	熟练完成套路并有自己的创新	较熟练完成套路	基本完成套路	
	4.造型	考查 配音乐表演	完成 3 个及以上造型	完成 2 个造型	完成个个造型	
	5.表现力	考查 配音乐表演	具有较强表现力	具有一定表现力	表现力一般	
合计						100%

7 教学资源配置

7.1 主教材

吴东方主编，《体育舞蹈》，高等学校教材，2016年9月出版。

7.2 参考资料

7.2.1 体育舞蹈运动教程组编写，《体育舞蹈运动教程》，北京体育大学出版社，2016年1月版。

7.2.2 国家体育总局职业技能鉴定指导中心，《社会体育指导员国家职业资格培训教材：体育舞蹈》，高等教育出版社，2012年7月出版。

7.2.3 舞蹈网站 <http://www.cdsf.org.cn/>

7.3 主要设备与设施

室内舞蹈教室以及学生在实践课时穿专业的跳舞鞋。

8 教师要求

授课教师必须是体育舞蹈专业老师