

《普通体育 II（排舞）》教学大纲

课程中文名称		普通体育 II（排舞）									
课程英文名称		General Sports II (Line Dance)									
课程编号	10111004	课程性质			通识课		适合层次		本科		
先修课程		普通体育 I					后继课程		体育专选 I		
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人			罗荔			制定日期			2025 年 1 月 1 日		
大纲审核人			肖鹤			审核日期					

一、课程教学目标与任务

一年级普通体育课是大学公共基础课程。根据教育部关于《高等学校体育工作基本标准》的通知要求，我校不断深化体育教育教学改革，不断完善普通体育课程内容设置，以提高学生体质健康水平为出发点，在课程教学内容设置中注重提高学生运动量，从而能有效提高学生体质健康水平。通过课程的学习使学生能掌握科学的体育理论知识及锻炼方法，为学生掌握运动技术、技能提供一定的体质储备，培养良好的自我锻炼习惯，继而促进学生终身体育意识的形成。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过跳绳、柔韧性、协调性等身体素质的练习，尤其是通过心肺功能项目练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；培养顽强拼搏精神、优良的意志品质和团队协作竞争意识，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质健康测试水平，为后续体育课程内容学习打好基础。

课程目标 2：通过排舞的基本技术动作的学习和练习，体育理论的学习，掌握排舞课程的基本理论与知识，了解排舞的起源、开展、特点和健身的价值，掌握利用排舞运动锻炼身体手段与方法，使学生掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。在发展身体素质的同时，使学生对排舞有一个整体了解，提高学生动作的协调性、灵活性，培养音乐素养及表现力。进一步挖掘学生的潜力，指导学生在动作和队形上进行创编，激发学生自主学习和创新的能力。培养学生体育锻炼的兴趣，掌握基本体育运动常识及方法，具有一定的运动损伤的预防及处理能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学生的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2

毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	3
-------------------------------------	---

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 10 学时	集中与分解练习
2	排舞技术 14 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
普通体育理论	1、教学常规； 2、锻炼方法； 3、运动损伤预防与处理。	1、掌握基本体育运动常识。 2、学习相关运动方法和理论知识。（支撑课程目标 2）	2	2
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确跳绳、柔韧性、协调性练习的锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（支撑课程目标 1）	10	1
校园大课间规定曲目《歌舞青春》	排舞的基本步伐、套路动作学习与衔接	1、了解排舞锻炼价值，掌握排舞基本步伐及成套动作（支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 3）	14	2、3
考核	1、排舞规定曲目动作； 2、1 分钟跳绳	1、分组进行排舞技术考核。（支撑课程目标 2） 2、身体素质。（支撑课程目标 1）	4	1、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	排舞《歌舞青春》学习情况	40%	2

身体素质	身体素质练习情况 一分钟跳绳	30%	1
------	-------------------	-----	---

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生掌握排舞运动的基础知识和基本技术，使学生能独立开展排舞运动锻炼；同时使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *40%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *30%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1 分钟跳绳	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 排舞技术	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注：1) 考核题目 100%支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

考核内容：校园大课间规定曲目《歌舞青春》，主要考核学生的动作熟练度及音乐节奏感。

考核方法：2-3 人为一组，在音乐的伴随下完成组合动作，每人最多两次考核机会，取其中最高成绩计入最终成绩。

表 6 专项技能评分标准

分数	评分标准
90—100 分	1. 动作准确、舒展，连接自然、流畅，动作的转换和方向的变化干净利落、角度准确； 2. 表现力好，动作有激情；节奏感强，动作充分表现音乐情绪； 3. 动作轻松，有弹性，张弛有度。

80—89 分	1. 动作准确、流畅； 2. 表现力较好，节奏感较强； 3. 2-8 拍成套未配合音乐节奏、或动作比较松弛或比较紧张。
70—79 分	1. 停顿超过 1 次，每次超过 4 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 1 次； 3. 1/5 成套未配合音乐节奏
60—69 分	1. 停顿超过 2 次，每次超过 4 拍或停顿超过 1 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 2 次； 3. 1/3 成套未配合音乐节奏。
60 分以下	1. 停顿超过 4 次，每次超过 4 拍或停顿超过 2 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 4 次； 3. 1/2 成套未配合音乐节奏。

（四）身体素质考核方法与评分标准

考核内容：1 分钟跳绳

考核方法：测试时，2 人一组，其中，1 名为受试者，1 名为计数员。当听到开始信号时，受试者采用前脚掌起跳，同时，手腕完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。受试者每跳跃 1 次且摇绳 1 周，计数员计为 1 次。受试者当听到结束信号时，停止跳跃运动；同时计数员停止计数。测试单位为次/分。每人最多两次考核机会，取其中最高成绩计入最终成绩。

表 7 身体素质考试评分标准

分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)
100	185	81	156	62	132	43	106
99	184	80	155	61	131	42	104
98	183	79	154	60	130	41	102
97	182	78	153	59	129	40	100
96	181	77	152	58	128	39	99
95	180	76	151	57	127	38	98
94	178	75	150	56	126	37	97
93	176	74	148	55	125	36	96
92	174	73	146	54	124	35	95
91	172	72	144	53	123	34	94
90	170	71	142	52	122	33	93
89	168	70	140	51	121	32	92
88	166	69	139	50	120	31	91
87	164	68	138	49	118	30	90
86	162	67	137	48	116	20	80
85	160	66	136	47	114	10	70
84	159	65	135	46	112		
83	158	64	134	45	110		

82	157	63	133	44	108		
----	-----	----	-----	----	-----	--	--

五、课程有关说明

(一) 课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是排舞的动作技术要领、身体素质练习；难点：动作协调性、与音乐的配合；身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、教学过程以学生自主练习为主，教师的指导帮助为辅。教师有意识的创设学习环境，运用教学策略，使学生积极主动的进行身体活动。在教学过程中采用理论和实践相结合、传统教法与现在技术相结合、课内练习和课外提高相结合的方法，全面促进学生意义学习，有效完成教学目标。

(二) 过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。

态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C1—C10。

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

2、作业评分（10 分）

按要求完成作业每次作业给予 3-4 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	排舞基本知识练习题	2.5	2
作业 2	分组练习跳绳	2.5	1、3

作业 3	分组练习排舞规定动作	2.5	2、3
作业 4	成套动作队形编排	2.5	2、3

六、教材及参考资料

【使用教材】

- [1] 钱宏颖. 体育舞蹈与排舞[M]. 浙江大学出版社, 2022.
- [2] 全国排舞广场舞推广中心校园大课间规定曲目《歌舞青春》舞谱

【参考教材】

- [3] 李遵. 排舞运动[M]. 北京:人民教育出版社, 2013.
- [4] 全国排舞运动教练员、裁判员培训理论知识教材, 2022.