

## 《普通体育 I（龙狮运动）》教学大纲

课程中文名称		普通体育 I（龙狮运动）									
课程英文名称		General Sports I (Dragon and lion sport )									
课程编号	10111001	课程性质		通识课		适合层次		本科			
先修课程						后继课程		普通体育 II			
学分	1.0	总学时	30	理论	2	实验		上机		课外	
适用专业		学校各专业									
大纲制定人		周胜		制定日期		2023.8.15					
大纲审核人		肖鹤		审核日期							

### 一、课程教学目标与任务

弘扬中华优秀传统文化，提升学生身体健康，培养其团队协作精神。让学生了解舞龙舞狮文化，认识其起源和发展历史。初步掌握传统龙狮的基本动作和技巧，掌握竞技舞龙初级技术动作和简易组合套路。通过学习与练习，提高学生各项身体素质，培养学生吃苦耐劳、团结协作精神。学会欣赏舞龙舞狮运动。

#### 本课程教学目标要求如下：

1. 通过 1000、800 米等专项身体素质的练习，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。
2. 了解龙狮运动起源与发展，初步掌握传统舞龙、舞狮的基本动作和技巧，掌握竞技舞龙初级技术动作和简易组合套路。
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习的意识，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人、团队成员以及负责人的角色。	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 12 学时	集中与分解练习
2	龙狮运动技法 12 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
龙狮运动理论	1、舞龙起源及发展； 2、舞狮起源及发展。	1、了解舞龙起源及发展。（支撑课程目标 2） 2、了解舞狮起源及发展。（支撑课程目标 2）	4	2
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米（男）、800 米（女）、专项身体素质练习的锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方。（支撑课程目标 1）	11	1
龙狮运动基本技术	1、竞技舞龙基本技术； 2、传统龙狮基本技法。	3、1、学习和练习竞技舞龙基本技术。（支撑课程目标 2、3） 2、介绍传统龙狮基本技法。（支撑课程目标 2）	11	2、3
考核	1、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））； 2、竞技舞龙简易套路。	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、竞技舞龙简易套路。（支撑课程目标 2）	4	1、2

### 四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

#### （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	对耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质和竞技舞龙基本技术的掌握情况，自主学习和终身学习的意识，不断学习和适应发展的能力等进行考核。	40%	2
身体素质	身体素质练习情况 1000 米（男）、800 米（女）	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；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。

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

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) \*30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) \*40%+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: 1000 米 (男)、800 米 (女) (身体素质)	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 竞技舞龙简易套路	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C <sub>1</sub>	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C <sub>2</sub>	

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) 身体素质评定方法与标准 (考核占比 30%)

**考核内容: 男: 1000 米、女: 800 米**

**考核方法:** 在 400 米田径跑道分组考核, 站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时, 当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数。。

考核标准:

表 6 耐力素质 (男: 1000 米、女: 800 米) 评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3' 17"	100	30	3' 18"	100	30
3' 20"	98	29.4	3' 21"	98	29.4
3' 22"	95	28.5	3' 24"	95	28.5
3' 25"	93	27.9	3' 27"	93	27.9
3' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 30"	87	26.1	3' 34"	87	26.1
3' 34"	85	25.5	3' 37"	85	25.5
3' 38"	83	24.9	3' 41"	83	24.9
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
3' 45"	79	23.7	3' 47"	79	23.7
3' 47"	78	23.4	3' 49"	78	23.4
3' 50"	77	23.1	3' 52"	77	23.1

3' 52"	76	22.8	3' 54"	76	22.8
3' 55"	75	22.5	3' 58"	75	22.5
3' 57"	74	22.2	3' 59"	74	22.2
4' 00"	73	21.9	4' 02"	73	21.9
4' 02"	72	21.6	4' 04"	72	21.6
4' 05"	71	21.3	4' 07"	71	21.3
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21
4' 10"	69	20.7	4' 12"	69	20.7
4' 12"	68	20.4	4' 14"	68	20.4
4' 15"	67	20.1	4' 17"	67	20.1
4' 17"	66	19.8	4' 19"	66	19.8
4' 20"	65	19.5	4' 22"	65	19.5
4' 22"	64	19.2	4' 24"	64	19.2
4' 25"	63	18.9	4' 27"	63	18.9
4' 27"	62	18.6	4' 29"	62	18.6
4' 30"	61	18.3	4' 32"	61	18.3
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 42"	55	16.5	4' 39"	55	16.5
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 02"	45	13.5	4' 49"	45	13.5
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 22"	35	10.5	4' 59"	35	10.5
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9
5' 42"	25	7.5	5' 09"	25	7.5
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 02"	15	4.5	5' 19"	15	4.5
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

#### （四）专项技能评定方法与标准

1、**考核方法：**在规定场地内分组进行竞技舞龙简易套路考核，教师依照评分标准逐个评分。

##### 2、考核标准：

**优秀（90-100）：**动作流畅、准确，完全符合龙狮运动的动作要求，展现出高度的技巧性和艺术性，无明显失误。队员之间的配合默契，动作转换无缝衔接，展现出高度的团队协作能力和配合技巧。

**良好（80-89）：**动作大体流畅、准确，符合龙狮运动的基本动作要求，偶尔出现小失误，但不影响整体表现。队员之间的配合较为默契，大部分动作转换顺畅，出现失误次数在3次及以下。

**中（70-79）：**动作基本符合龙狮运动的要求，但存在较多的小失误和不足之处，需要进一步提高技巧。队员之间的配合基本协调，但存在较多的配合失误和不一致，需要加强团队协作能力，出现失误次数在4次及以下。

及格（60-69）：动作表现一般，存在多处明显错误和需要改进的地方，影响整体表现效果。队员之间的配合不够协调，存在多处明显的配合失误和不一致，出现失误次数在5次及以下。

不及格（0-60）：动作表现差，存在多处严重错误和不规范之处，严重影响整体表现效果。队员之间的配合极不协调，存在多处严重的配合失误和不一致，需要加强团队协作和配合练习。出现失误次数在5次以上。

## 五、其他有关说明

### （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、本课程重点是竞技舞龙基本技术；难点是原地“8”舞龙技术中龙体运动轨迹圆滑、流畅，人体姿态轻松、优美，龙头对速度的控制，其他把位主动跟随意识。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生对重、难点的掌握，加强相互之间的交流和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占70%，过程性考核成绩占30%。

### （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C2—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）

根据作业完成情况，按要求完成作业每次作业给5分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 7 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	学生分组查阅龙狮比赛视频提交观后感	5	2、3
作业 2	学生分组设计竞技舞龙简易套路并提交流程图	5	1、2、3

## 六、建议使用教材及参考书目

### 【使用教材】

[1] 《舞龙舞狮》[M]高等教育出版社，黄益苏，2023.

### 【参考书目】

[1] 《民族传统体育概论》[M]高等教育出版社，赵秋菊，2022.

[2] 《国际龙狮竞赛规则、裁判法》[M]人民体育出版社，国际龙狮运动联合会，2011.