

## 《龙狮运动》教学大纲

|       |        |      |       |      |      |        |       |  |  |
|-------|--------|------|-------|------|------|--------|-------|--|--|
| 课程编号  | 160020 | 课程性质 | 公共基础课 |      |      | 适合层次   | 一年级本科 |  |  |
| 先修课程  | 普通体育课  |      |       |      | 后继课程 | 其它体育专项 |       |  |  |
| 学分    | 1.0    | 总学时  | 30    | 理论   | 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 |      |        |       |  |  |
| 大纲审核人 |        |      |       | 审核日期 |      |        |       |  |  |

### 一、课程的目的与任务

推广、普及、发展龙狮运动。通过教学，对学生进行专项思想品德教育，并结合龙狮运动的特点，培养集体主义精神以及团结协作、吃苦耐劳、顽强拼搏等优良品德及作风。

- (1) 了解龙狮运动基本常识。
- (2) 掌握舞龙基本技法，了解舞狮基本技术。
- (3) 丰富健康体育知识，掌握必备体育理论知识与专项锻炼方法。

### 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

| 课程教学目标 | 达成途径      |         |   |
|--------|-----------|---------|---|
|        | 教学环节学时    | 组织环节内容  | 教学内容                                    |
| 1      | 理论讲授 2 学时 | 自主复习    | 龙狮运动概述<br>授课计划讲解，课堂常规教育<br>龙狮运动竞赛规则、裁判法 |
| 2      | 讲授 15 学时  | 集中与分解练习 | 舞龙基本技术                                  |
| 3      | 讲授 2 学时   | 集中与分解练习 | 舞狮基本技术                                  |
|        | 讲授 7 学时   | 集中与分解练习 | 身体素质：A（往返跑）或 B（波比跳）                     |
| 4      | 考核 4 学时   | 分组与单独考核 | 考核：组合套路、俯卧撑、A（往返跑）或 B（波比跳）              |
| 合计     | 30        |         |   |

### 三、理论教学要求

| 课程内容（单元）            | 知识点                           | 教学要求                           | 支撑课程教学目标                |
|---------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 龙狮运动概述，龙狮运动竞赛规则、裁判法 | 龙狮运动简介、教学常规、锻炼方法、龙狮运动竞赛规则、裁判法 | 了解龙狮运动基本常识                     | 了解龙狮运动的基本知识、比赛规则、裁判法    |
| 龙狮运动基本技术            | 舞龙基本技法，舞狮基本技术                 | 掌握舞龙基本技法，了解舞狮基本技术              | 掌握舞龙基本技法，了解舞狮基本技术       |
| 身体素质                | 专选身体素质锻炼方法                    | 了解龙狮运动专项身体素质锻炼方法，并能制定自身课后锻炼计划。 | 丰富健康体育知识，掌握必备体育理论知识与方法。 |

#### 四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项腿法成绩 B（满分 40 分）+专项品式成绩 C（满分 10 分）+身体素质成绩 D（满分 30 分）

| 课程目标 | 考核方式     | 目标值 | 平均值 | 达成度计算公式 |
|------|----------|-----|-----|---------|
| 1    | 平时成绩     | 20  | A   | A20     |
| 2    | 舞龙组合套路成绩 | 40  | B   | B40     |
| 3    | 俯卧撑成绩    | 10  | C   | C10     |
| 4    | 身体素质成绩   | 30  | D   | D30     |

#### 五、其他有关说明

##### （一）课程要求

1、选修该课程的学生必须身体健康，具有基本的运动能力和一般的力量、速度、灵敏与协调素质以及吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。

2、教学重点是原地“8”舞龙技术中龙体运动轨迹圆滑、流畅，人体姿态轻松、优美。龙头控制好节奏，其他把位主动跟随，努力提高队员之间的配合意识。

3、教学难点是快速曲线起伏行进技术中龙头应控制好行进速度，全体队员应把握好最高点以及最低点的位置，行进中注意龙体形态，做到不塌肚、不扯龙。处理重点难点的主要教学方式为分解练习、徒手练习、单个纠错辅导。

##### （二）考勤评分标准与加分标准

学生每学期旷课 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”。

凡学生上课迟到一次者，在总成绩中扣除 2 分，旷课一次在总成绩中扣除 4 分，依次类推，考勤总分 20 分扣完者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。迟到或早退 20 分钟者以旷课论处，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。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打圈加叉，早退打圈加勾，事病假打○。考勤总分为 20 分。

##### 3、学生加分标准

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，在学生总成绩中加 10 分。

##### 4、技术考核部分

组合套路考核方法：在规定场地内分组进行套路考核，教师依照评分标准逐个评分。。

组合套路考核标准：

优秀（90-100）：动作规范、方向清楚、配合协调、动作效果好。

良好（80-89）：动作规范、方向清楚、配合较协调、动作效果一般。

中（70-79）：动作基本规范、方向清楚、配合较协调、动作效果一般。

及格（60-69）：动作基本规范、方向清楚、配合不协调、动作效果差。

不及格（0-60）：方向不清楚、配合不协调、动作效果差。

俯卧撑考核方法：在指定地点一分钟内完成标准俯卧撑数量

俯卧撑考核标准：

| 俯卧撑评分标准 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 个数      | 42  | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 15 | 10 |
| 分值      | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 20 | 10 |

### 5、课程项目身体素质动作要求

#### A、4X10 折返跑标准

A 点                      10 米                      B 点



两个标志桶放在起跑点的右侧外（必须在一条线），相距 10 米，由 A 点开始起跑，加速跑到 B 点处减速向内转身，由靠近内侧的手掌心触摸 B 点的标志桶尖，在返回加速冲向 A 点，同样在靠近 A 点时减速向内转身，由靠近 A 点的内侧右手掌心触摸 A 点的标志桶尖，在次加速跑向 B 点，由靠近内侧的手掌心触摸 B 点的标志桶尖，在返回加速冲过 A 点结束，测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，以跑完全程时间记录成绩。

B、1 分钟波比跳动作标准：以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个仰卧收腹的姿势，身体快速地跳起双手击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

#### 身体素质考试评分标准： 二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

| 分值  | 男生                  |                    | 女生                  |                   |
|-----|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
|     | 4X10 折返跑<br>(30%) A | 1 分钟波比跳<br>(30%) B | 4X10 折返跑<br>(30%) A | 1 分钟波比跳(30%)<br>B |
| 100 | 7.5                 | 25                 | 9.5                 | 22                |
| 99  | 7.6                 |                    | 9.6                 |                   |
| 98  | 7.7                 |                    | 9.7                 |                   |
| 97  | 7.8                 |                    | 9.8                 |                   |
| 96  | 7.9                 |                    | 9.9                 |                   |
| 95  | 8                   | 24                 | 10                  | 21                |
| 94  | 8.1                 |                    | 10.1                |                   |
| 93  | 8.2                 |                    | 10.2                |                   |
| 92  | 8.3                 |                    | 10.3                |                   |
| 91  | 8.4                 |                    | 10.4                |                   |
| 90  | 8.5                 | 23                 | 10.5                | 20                |
| 89  | 8.6                 |                    | 10.6                |                   |

|    |      |    |      |    |
|----|------|----|------|----|
| 88 | 8.7  | 22 | 10.7 | 19 |
| 87 | 8.8  |    | 10.8 |    |
| 86 | 8.9  |    | 10.9 |    |
| 85 | 9    |    | 11   |    |
| 84 | 9.1  | 21 | 11.1 | 18 |
| 83 | 9.2  |    | 11.2 |    |
| 82 | 9.3  |    | 11.3 |    |
| 81 | 9.4  |    | 11.4 |    |
| 80 | 9.5  | 20 | 11.5 | 17 |
| 79 | 9.6  |    | 11.6 |    |
| 78 | 9.7  |    | 11.7 |    |
| 77 | 9.8  |    | 11.8 |    |
| 76 | 9.9  |    | 11.9 |    |
| 75 | 10   | 19 | 12   | 16 |
| 74 | 10.1 |    | 12.1 |    |
| 73 | 10.2 |    | 12.2 |    |
| 72 | 10.3 |    | 12.3 |    |
| 71 | 10.4 |    | 12.4 |    |
| 70 | 10.5 | 18 | 12.5 | 15 |
| 69 | 10.6 |    | 12.6 |    |
| 68 | 10.7 | 17 | 12.7 | 14 |
| 67 | 10.8 |    | 12.8 |    |
| 66 | 10.9 |    | 12.9 |    |
| 65 | 11   |    | 13   |    |
| 64 | 11.1 | 16 | 13.1 | 13 |
| 63 | 11.2 |    | 13.2 |    |
| 62 | 11.3 |    | 13.3 |    |
| 61 | 11.4 |    | 13.4 |    |
| 60 | 11.5 | 15 | 13.5 | 12 |
| 59 | 11.6 |    | 13.6 |    |
| 58 | 11.7 |    | 13.7 |    |
| 57 | 11.8 |    | 13.8 |    |
| 56 | 11.9 |    | 13.9 |    |
| 55 | 12   | 14 | 14   | 11 |
| 54 | 12.1 |    | 14.1 |    |
| 53 | 12.2 |    | 14.2 |    |
| 52 | 12.3 |    | 14.3 |    |
| 51 | 12.4 |    | 14.4 |    |
| 50 | 12.5 | 13 | 14.5 | 10 |

|    |      |    |      |   |
|----|------|----|------|---|
| 49 | 12.6 |    | 14.6 |   |
| 48 | 12.7 |    | 14.7 |   |
| 47 | 12.8 |    | 14.8 |   |
| 46 | 12.9 |    | 14.9 |   |
| 45 | 13   | 12 | 15   | 9 |
| 44 | 13.1 |    | 15.1 |   |
| 43 | 13.2 |    | 15.2 |   |
| 42 | 13.3 |    | 15.3 |   |
| 41 | 13.4 |    | 15.4 |   |
| 40 | 13.5 | 11 | 15.5 | 8 |
| 39 | 13.6 |    | 15.6 |   |
| 38 | 13.7 |    | 15.7 |   |
| 37 | 13.8 |    | 15.8 |   |
| 36 | 13.9 |    | 15.9 |   |
| 35 | 14   | 10 | 16   | 7 |
| 34 | 14.1 |    | 16.1 |   |
| 33 | 14.2 |    | 16.2 |   |
| 32 | 14.3 |    | 16.3 |   |
| 31 | 14.4 |    | 16.4 |   |
| 30 | 14.5 | 9  | 16.5 | 6 |
| 20 | 15   |    | 17   |   |
| 10 | 16   |    | 18   |   |

## 六、建议使用教材及参考书目

- [1]教育部全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S] 教体艺字[2002]13号文件.
- [2]教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知. 教体艺字[2014]4号文件.
- [3]雷军蓉主编《舞龙运动》北京体育出版社, 2004年
- [4]雷军蓉主编《龙狮运动训练》北京体育大学出版社, 2005年
- [5]国际龙狮总会审定《国际龙狮竞赛规则、裁判法》, 2011年