



## 四川理工学院课程实施大纲

课程名称：排舞 linedance

授课班级：2016 级公体大二选修

任课教师：陆瑶

工作部门：体育学院

联系方式：13890028922

510648678@qq.com

四川理工学院

2017 年 9 月

# 《排舞》课程实施大纲

## 基本信息

课程代码:

课程名称: 排舞 linedance

学分: 4

总学时: 64

学期: 2 学期

上课时间: 根据教务处安排

上课地点: 根据教务处安排

答疑时间和方式: 课余时间、课堂答疑、组建本门课程学习 QQ 群、公布教师办公电话及 E-mail 进行答疑

答疑地点: 上课的体操房、网络及电话

授课班级: 全校公共体育排舞选项班学生

任课教师: 陆瑶

学院: 体育学院

邮箱: 510648678@qq.com

联系电话: 13890028922

## 1. 教学理念

排舞（Line dance）是指站成一排排或者围着圈在音乐的伴奏下通过自由的表现形式和不断重复规定的舞步组合来愉悦身心的一项健身运动。它源于 70 年代的美国西部乡村舞曲，也叫牛仔舞。起先用吉他和拍手的方式起舞，随着时代的发展，后来融入了欧洲宫廷和拉丁式的舞步，使得舞步多元，风格创新，简单易学，是一种即可个人独享，又可与团体共乐的舞蹈，受到各个年龄层的欢迎，可以说是老少皆宜的舞蹈。

2011 年，我校派出体育学院教师进行培训学习，随后在学校开设排舞素质选修课并成立校排舞代表队，使得这项运动迅速的在校园里发展起来。我根据学生实际情况结合我校特色多次对排舞课程在教学内容、教学观念上改革更新，引领排舞教学以现代教育理念为指导，以实践课为主，在理论知识指导下，通过实践课、课外辅导及学生的课外拓展自学等形式，使学生掌握排舞理论知识、基本技术、基本技能；通过课内外的改编、创编及实习培养学生审美意识和表现能力；通过以小组（或双人）为单位学习、编排等活动培养学生集体荣誉感和责任心，从根本上是为了帮助学生更好的学习这门课程。

## 2. 课程介绍

### 2.1 课程的信息

中文名称：排舞					
英文名称：Line dance					
课程类别：选修课					
学分：4			学时：64		
开设学期：2 期			学时分配：每周 2 学时		
主讲教师情况					
姓名	陆瑶	性别	女	职称	讲师
学科方向：健美操教学与训练 排舞教学与训练					

### 2.2 课程的地位、作用

排舞——作为一种国际性的健身舞蹈，一种生活时尚，正越来越受现代都市男女老少的

青睐。它兼具拉丁舞的热情奔放和国标舞的优雅舞姿，集舞蹈、体育、艺术于一体，具有广泛的健身性、娱乐性和大众性。近年来排舞风靡世界，受到不同国籍、性别及年龄的人们的参与和喜爱，已成为一种“国际健身语言”。排舞运动的开展丰富了四川理工学院师生的校园体育文化生活，对学生课余体育活动、教师体育锻炼、学校体育教学都产生了很好的引领作用。经常进行排舞练习，心血管和呼吸系统都能得到良好的锻炼，改善心肺功能，加速新陈代谢过程，促进消化，消除大脑疲劳和精神紧张，从而达到增强体质，增进健康，延缓衰退，提高人体的活动能力等良好的健身作用。从心理学的角度来分析，人的注意力是心理活动对一定对象的指向和集中，也就是说注意是受指向制约的，在翩翩起舞的过程中，其注意力必然都集中在欣赏优雅的舞曲音乐，并沿着节奏将内心情感抒发在舞姿上，由于注意的转移，就能使身体其他部分的机能得到调整和充分休息，所以参加排舞这项运动能消除紧张的情绪和缓解压力，练习者在优美动听的音乐、美妙的舞姿中，消除疲劳、陶冶心灵，感受到愉快的情绪，从而达到最佳的心理状态。

排舞运动现在在高校体育教学中是一项深受学生喜爱的体育课程，也是我国重点发展的运动项目之一。同时，从国家体育总局对我国群众体育的发展调查显示来看，排舞运动位于城乡居民参加体育活动时所选择的最受欢迎项目中的前几位。目前，我国许多大中小学校已经把排舞列入学校体育教学大纲，成为学生课间操、课余体育锻炼和节假日表演的重要内容。它对培养学生的音乐素养、提高其身体素质、了解世界文化、培养礼仪行为有重要的意义。

### 2.3 课程的前沿及发展趋势

随着社会的进步，改革开放的不断深入，现代学生参加体育锻炼过程中所表现出来的“求新心理”以及求趣、求知、求动的心理活动日益突出，他们需要呼吸时代新气息。排舞运动具有强烈的时代气息，是一项具有鲜明特色和强烈时代感的体育项目。2008年“排舞旋风”在我国大陆强劲登陆。2008年8月8日早晨8点08分，在天安门广场，800名排舞爱好者身着奥运五环颜色T恤组成五个方阵，伴随着奥运主题歌曲《永远的朋友》，表演了具有中国特色的“排舞”，以表达对北京奥运会的祝福，这对我国排舞运动的开展具有里程碑的意义。2014年，我国第五届排舞研讨会在杭州举行，来自全国各地的排舞专家就国际排舞运动开展的现状、我国排舞运动发展方向等问题进行了研讨，确定了“排舞运动进

校园、排舞运动进社区、排舞运动进机关企业、排舞运动进新农村”的我国排舞运动的推广策略,中华全国总工会和国家体育总局体操运动管理中心已经把排舞列为未来几年重点推广的大众健身项目。

## 2.4 学习本课程的必要性

课程的设置应本着“建有文明有文化的校园、树有理想有专长的教师、育有理想有特长的学生”为宗旨,提高课程质量,提升学生身体素质,满足当今学生求新求异的心理特点及精神需求。为此,推出了排舞运动课程。通过本课程的学习,塑造了学生优美的姿态;发展了学生的协调性、灵活性、柔韧性和持久性;改善了心血管系统功能,提高了人体的有氧代谢能力;培养了节奏感及现代美的气质。本课程的课程特点就是在学习、娱乐、感受、玩耍中强身健体,培养终身体育的意识。

## 3. 教师简介

### 3.1 教师基本情况

陆瑶,女,1981年5月28日出生,讲师,硕士,体育学院教师,主要研究方向:健美操教学及训练。近几年带队比赛取得的教学成果如下:

- ① 2013年带领四川理工学院排舞代表队参加由国家体育总局体操运动管理中心主办的“舞动中国”全国排舞联赛(四川赛区),荣获大集体规定曲目、自选曲目两个“一等奖”;单人赛一个“二等奖”,两个“三等奖”。
- ② 2014年带领四川理工学院排舞代表队参加由国家体育总局体操运动管理中心主办的“舞动中国”全国排舞联赛(四川赛区),荣获大集体规定曲目、自选曲目两个“一等奖”;参加由国家体育总局体操运动管理中心主办的“舞动中国”全国排舞总决赛(杭州),荣获大集体规定曲目“二等奖”,自选曲目“一等奖”。
- ③ 2015年带领四川理工学院排舞代表队参加由国家体育总局体操运动管理中心主办的“舞动中国”全国排舞联赛(四川赛区),荣获大集体规定曲目、自选曲目两个“一等奖”;单人赛三个“一等奖”、二个“二等奖”,双人赛五个“一等奖”。
- ④ 2016年带领四川理工学院排舞代表队参加由国家体育总局体操运动管理中心主办

的“舞动中国”全国排舞总决赛，荣获大集体规定曲目、串烧曲目 2 个“一等奖”；单人赛 2 个“三等奖”、双人曲目 1 个“二等奖”。

### 3.2 研究方向

健美操教学与训练、排舞教学与训练

### 4.先修课程

4.1 基本体操：学生拥有良好的基本技巧机能；

4.2 形体：能够较好把握身体形态；

4.3 人体解剖学：对人体身体构造有一定了解；

4.4 运动生理学：具备一定运动健康知识。

### 5.课程目标

#### 5.1 基本目标

根据大多数学生的基本要求而制定，有以下五个方面：

①参与目标：积极参与本课程学习与练习，并形成课后积极体会领悟动作要领，形成肌肉感觉。对排舞的动作舞步具有一定的辨别能力，对排舞有一定的欣赏能力。

②技能目标：熟练掌握排舞基本动作的要领、练习方法，能科学地进行简单的编排与教学。

③身体健康目标：掌握有效身体素质训练方案，掌握全面发展体能的知识与方法，能合理选择人体需要的健康营养食品，自身具有良好的行为习惯、良好的健康的生活方式，具有健康的体魄。

④心理健康目标：根据自己能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在学习中体验到乐趣与成功感觉。

⑤社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理同学间的关系，正确处理竞争与合作关系。

#### 5.2 发展目标

针对学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，从五个领域阐述发展目标。

①参与目标：形成良好的体育锻炼习惯，在排舞运动中能够体现自己的风格，能够说出导致错误动作的原因并有办法改正，具有较高的体育文化素养和观赏水平。

②技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动能力，能完成具有挑战性的运动竞赛。

③身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

④心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

⑤社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参与社区体育事物。

## 6.课程内容

### 6.1 课程的内容概要

排舞课程中对知识与技能的掌握要求分为：知道、理解、掌握、学会四个层次。知道是指对排舞相关理论知识、基本舞码和成套动作的认知了解；理解是指对这门学科涉及到的概念、教学、训练（指导）、编排比赛等的理解找出相互关系；掌握是指把已理解到的教学概念和基本技术等熟练运用到实际的运动过程中指导体育锻炼、促进健康；学会是指能在直观模仿教学中或在教师指导下能独立完成排舞的一般教学、训练、科研等知识方面操作能力和任务，或能从教学过程中识别一般错误动作与原理。

排舞课程的内容分为理论教学与实践教学两部分。

理论教学部分：

- 1、排舞运动概述。
- 2、排舞运动术语。
- 3、排舞运动舞谱。
- 4、排舞曲目的创编。

实践教学部分：

- 1、排舞基本步伐的学习：平衡步、闪烁步、水手步、剪刀步、海岸步、曼波步、摇摆步、

摇椅步、恰恰步、交叉步、桑巴步等。

2、排舞成套动作的学习

3、身体素质练习

### 6.2 教学重点、难点

重点：肌肉协调用力完成动作；排舞教学与编排能力的培养。

难点：动作的控制、力度、弹性、幅度等；对所学不同舞曲风格的把握。

### 6.3 学时安排

分类	教学内容	时数	比例
理论部分	1、排舞概述； 2、排舞基本动作术语与记写方式； 3、排舞运动价值及科学健身的意义。	6	6%
实践部分	1、基本姿态、身体控制练习、形体训练；	8	14%
	2、排舞基本步伐练习，成套动作学习；	40	66%
	3、身体素质练习。	10	14%
学年合计学时数：64			

## 7.课程实施

### 7.1 第一学期

#### 第一讲（2 学时）

一、教学目标： 1、介绍本学期教学计划，使学生了解本学期的教学内容及考核形式； 2、明确排舞课教学常规及安全要求； 3、了解学生身体素质，调整教学进度和难易度，因材施教。



## 二、教学内容：

1、了解排舞运动基本理论知识 2、身体素质练习

## 三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

## 四、教学方法：领做法、讲解示范法

五、重点：培养学生的节奏感和协调性 难点：专项身体素质

## 第二讲（4 学时）

### 一、教学目标：

1、让学生对排舞运动有更深入的认识，领会不同舞曲的风格、节奏和韵律感；

2、了解一些简单的排舞基本术语；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容：排舞基本步伐练习：平衡步、闪烁步、水手步、剪刀步、海岸步（左右）、曼波步、摇摆步、摇椅步、恰恰步、三连步、弹踢换脚、交叉步、纺织步、桑巴步、杂耍步、轴心转。

### 三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先领做示范提要求

2) 讲解易犯错误及纠正

3) 用口令提示完成，再配合音乐

4) 分四组进行对比练习

四、教学方法：讲解示范法、语言提示法、递加法

五、重点：排舞基本步法练习 难点：身体基本姿态的控制

### 第三讲（2 学时）

一、教学目标：

- 1、让学生对排舞套路及舞码有初步的认识，初步领会舞曲风格；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《苹果白兰地》的学习 2、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

- 1) 先讲解示范，提要求
- 2) 先用口令提示完成再配音乐
- 3) 指挥学生听音乐练习
- 4) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

### 第四讲（2 学时）

一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《苹果白兰地》的复习（进一步体会舞曲风格）

## 2、排舞基本步法练习

### 三、组织教法和学练法：

#### 1、组织集体练习

#### 2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

#### 3、分组练习、个别纠错

### 四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第五讲（2 学时）

### 一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《释放你的爱》的学习；2、《苹果白兰地》的复习

（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

### 三、组织教法和学练法：

#### 1、组织集体练习

#### 2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

3、分组练习、个别纠错 四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第六讲（2 学时）

一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《释放你的爱》的复习；2、《苹果白兰地》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

- 1) 先讲解示范，提要求
- 2) 先用口令提示完成再配音乐
- 3) 指挥学生听音乐练习
- 4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习
- 5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第七讲（2 学时） 一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《移动》的学习；2、《苹果白兰地》、《释放你的

爱》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习

5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第八讲（2学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《移动》的复习；2、《苹果白兰地》、《释放你的

爱》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习

5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第九讲（2 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《爱你，爱我》的学习；2、《苹果白兰地》、《释放你的爱》、《移动》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习

5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第十讲（2 学时）

一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《爱你，爱我》的复习；2、《苹果白兰地》、《释放你的爱》、《移动》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

- 1、组织集体练习
- 2、教法与步骤
  - 1) 先讲解示范，提要求
  - 2) 先用口令提示完成再配音乐
  - 3) 指挥学生听音乐练习
  - 4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习
  - 5) 参与活动
- 3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第十一讲（4 学时）

一、教学目标：

- 1、让学生能独立熟练的完成所学舞曲；
- 2、不断强化学生的表现力和感染力；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《苹果白兰地》、《释放你的爱》、《移动》、《爱你，爱我》的复习（进一步体会舞曲风格）；2、进行考核

三、组织教法和学练法：

- 1、组织集体练习

2、按学号先后顺序进行单个考核

四、教学方法：领做法、讲解示范法

五、重点：套路动作的考核 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 7.2 第二学期

### 第一讲（2 学时）

一、教学目标： 1、介绍本学期教学计划，使学生了解本学期的教学内容及考核形式； 2、明确排舞课教学常规及安全要求； 3、了解学生身体素质，调整教学进度和难易度，因材施教。

二、教学内容：

1、进一步了解排舞运动基本理论知识 2、身体素质练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

四、教学方法：领做法、讲解示范法

五、重点：培养学生的节奏感和协调性 难点：专项身体素质

### 第二讲（4 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞运动有更深入的认识，领会不同舞曲的风格、节奏和韵律感；

2、进一步了解排舞基本术语；



3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、排舞基本步伐练习：平衡步、闪烁步、水手步、剪刀步、海岸步（左右）、曼波步、摇摆步、摇椅步、恰恰步、三连步、弹踢换脚、交叉步、纺织步、桑巴步、杂耍步、轴心转。2、全国排舞推广曲目《苹果白兰地》、《释放你的爱》、《移动》、《爱你，爱我》的复习（进一步体会舞曲风格）

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先领做示范提要求

2) 讲解易犯错误及纠正

3) 用口令提示完成，再配合音乐

4) 分四组进行对比练习

四、教学方法：讲解示范法、语言提示法、递加法

五、重点：排舞基本步法练习；复习所学排舞套路 难点：身体基本姿态的控制

### 第三讲（2 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞套路及舞码有进一步的认识，能领会舞曲风格；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《电击》的学习 2、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第四讲（2 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《电击》的复习（进一步体会舞曲风格）

2、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第五讲（2 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《燃烧能量》的学习；2、《电击》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 参与活动

3、分组练习、个别纠错 四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第六讲（2 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《燃烧能量》的复习；2、《电击》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

- 3) 指挥学生听音乐练习
- 4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习
- 5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第七讲（2 学时）

一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《拉丁之恋》的学习；2、《电击》、《燃烧能量》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

- 1) 先讲解示范，提要求
- 2) 先用口令提示完成再配音乐
- 3) 指挥学生听音乐练习
- 4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习
- 5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第八讲（2 学时）

### 一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《拉丁之恋》的复习；2、《电击》、《燃烧能量》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

### 三、组织教法和学练法：

#### 1、组织集体练习

#### 2、教法与步骤

- 1) 先讲解示范，提要求
- 2) 先用口令提示完成再配音乐
- 3) 指挥学生听音乐练习
- 4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习
- 5) 参与活动

#### 3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第九讲（2 学时）

### 一、教学目标：

- 1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；
- 2、不断培养学生的节奏感和协调性；
- 3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《感到幸福你就拍拍手》的学习；2、《电击》、《燃烧能量》、《拉丁之恋》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

### 三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习

5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第十讲（2 学时）

一、教学目标：

1、让学生对排舞舞曲及舞码有进一步的认识，领会动作要领；

2、不断培养学生的节奏感和协调性；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《感到幸福你就拍拍手》的复习；2、《电击》、《燃烧能量》、《拉丁之恋》的复习（进一步体会舞曲风格）；3、排舞基本步法练习

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、教法与步骤

1) 先讲解示范，提要求

2) 先用口令提示完成再配音乐

3) 指挥学生听音乐练习

4) 学生配合音乐在老师的提示下自主练习

5) 参与活动

3、分组练习、个别纠错

四、教学方法：领做法、讲解示范法、递加循环法

五、重点：套路动作的学习 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 第十一讲（4 学时）

一、教学目标：

1、让学生能独立熟练的完成所学舞曲；

2、不断强化学生的表现力和感染力；

3、激发学生的积极性和兴趣性，增强团队协作精神，培养学生的审美意识和集体荣誉感。

二、教学内容： 1、全国排舞推广曲目《电击》、《燃烧能量》、《拉丁之恋》、《感到幸福你就拍拍手》的复习（进一步体会舞曲风格）； 2、进行考核

三、组织教法和学练法：

1、组织集体练习

2、按学号先后顺序进行单个考核

四、教学方法：领做法、讲解示范法

五、重点：套路动作的考核 难点：舞曲风格的把握及动作的连贯性和合拍性

## 8 课堂要求

8.1 学生上课要求：

学生上排舞课要求如下：

1、遵守学校规章制度和课堂教学纪律。

2、进形体房，要求着运动装，穿运动鞋，遵守形体房相关管理规定，不得私自乱动教学器械等。

3、上课过程中听从老师组织指挥，禁止一切阻碍教学的行为，禁止佩戴任何硬质首饰及配饰。

4、在教学过程中，任何人不得干扰他人学习，不做与课堂不相关事情。

5、按时完成课后作业，课余加强复习巩固当天所学内容。

## 8.2 学生自学要求

学生在自学过程中，保质保量的完成教师下达的自学内容。每学习一个知识点或动作都要有相应笔记。在自学过程中必须有问题的提出，动作质量与表现形式的提高，最后记写自学过程上交老师。

## 8.3 课外练习要求

排舞运动课外练习条件，比其它项目简单，需要的空间不大，只要不是什么危险建筑下都可以。因此，只要你有时间，随时随地都可以进行练习。但是，为了达到一定的效果，最好是 2 人结伴进行，因为自己在练习是看不见自己的姿态，这样容易引起动作错误的发生。有人在审视的情况下练习，促进标准动作的形成。

## 8.4 课堂讨论要求

排舞课程的实践课与理论课也存在讨论，因此，在讨论中要提出以下要求：

- 1、在讨论中要遵守学校规章制度和课堂教学纪律。
- 2、在讨论过程中听从老师组织指挥，禁止一切阻碍讨论进行的行为。
- 3、在讨论过程中，任何人不得嘲笑他人发言或对观点动作的展示，不允许提出问题以外的话题。
- 4、每位学生都需积极发言或对观点动作的展示。

## 8.5 课程实践要求

遵守组织指挥，有序依次进行技能练习，精力高度集中，同学之间做好保护与帮助工作。

## 9.课程考核

### 9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等的要求

- 1、旷课、事假和病假累计 6 学时，取消考试资格，重修；
- 2、迟到、早退每次从平时成绩扣 2 分，累计 2 次算一次缺课处理，每学期全勤平时成绩加 2 分。
- 3、一次不交作业扣 3 分，累计 3 次不交作业，取消理论考试资格，补考理论。

（花名册标注符号：迟到—CK；旷课—K；早退—ZK；病假—BK；事假—SK；未交作业—



W)

## 9.2 成绩的构成

	百分比
平时成绩	20
术科考核 1（教师自己考）	15
术科考核 2（教师自己考）	15
术科考核 3（教师自己考）	15
术科考核 4（教师自己考）	15
课堂及课后作业	20

## 9.3 考试形式及说明

术科考核：教师根据学号顺序进行考核。

理论考核（作业）：平时老师安排的课堂及课后作业，以完成质量与态度进行考核。

评分标准与说明见后面附表

## 10.学术诚信

树立诚信品质，遵循学术道德；严肃教学伦理，弘扬道德规范；恪守规章制度，保证科学理性；

## 11.课堂规范

严格遵守健美操课堂纪律和相关着装要求，服从教师组织指挥与安排，不做与教学不相关事宜。

## 12.课程资源

### 12.1 教材：

- 1、2011—2015 年全国排舞推广曲目
- 2、李遵. 排舞运动 [M]. 北京：人民体育出版社，2013.7

### 12.2 参考书：

- [1] 约翰·马丁. 舞蹈概论 [M]. 北京：人民体育出版社，2008.9

[2] 欧建平. 外国舞蹈史及作品鉴赏 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.1

[3] 朴永光. 舞蹈文化概论 [M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2009.2

[4] 幕羽. 外国流行舞蹈赏析 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.9

[5] 童昭岗. 体育舞蹈 [M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005

[6] 焦敬伟. 对新兴休闲运动“排舞”及其推广的研究 [J]. 广州体育学院学报, 2007 (7)

[7] 古维秋. 排舞对我国民族健身舞发展的启示 [J]. 体育文化导刊, 2010. (8)

### 12.3 网络课程资源:

全国排舞推广中心: <http://www.Linedance.com>

## 13.教学合约

13.1 阅读课程实施大纲, 理解其内容

13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

表 14.2 诚信格式化契约

### 学术合作格式化简明契约

甲方 (教师):

乙方 (学生):

为规范《排舞》课程教学行为过程, 实现教与学的有机统一, 提升教育学的绩效, 兹决定在以上表述的基础上, 就未来《排舞》课程实施大纲的执行, 约定如下:

1. 教师与学生在宣示的基础上, 充分了解课程实施大纲并了解其内容, 达成一致意见。
2. 教师与学生双方都同意遵守课程实施大纲中阐述的原则、标准和期望。

甲方 (签字盖章):

乙方 (签字盖章):

时间： 年 月 日

川理体育学院  
川理体育学院