

## 课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	<b>课程代码/名称</b> <b>Course Code/Title</b>	CPE5012/体育舞蹈 Sport Dance
2.	<b>课程性质</b> <b>Compulsory/Elective</b>	选修 Elective
3.	<b>课程学分/学时</b> <b>Course Credit/Hours</b>	0/32
4.	<b>授课语言</b> <b>Teaching Language</b>	中文 Chinese
5.	<b>授课教师</b> <b>Instructor(s)</b>	赖莎
6.	<b>是否面向本科生开放</b> <b>Open to undergraduates or not</b>	否/not
7.	<b>先修要求</b> <b>Pre-requisites</b>	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	<b>教学目标</b> <b>Course Objectives</b>	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 培养学生对体育的正确认识, 提高学生的运动参与意识。使学生能自觉地、积极地、经常地参与身体锻炼; 其次是丰富学生的体育锻炼意识、提高学生的运动技能, 使学生掌握科学锻炼身体的基本原理和方法, 掌握合理有效的健身方法、运动损伤的预防与处理、锻炼效果的评价方式等, 用科学的理论知识指导实践, 并通过体育课程的学习, 掌握四项自己较为喜欢的运动项目和锻炼方法, 为终身体育锻炼打好基础。	
9.	<b>教学方法</b> <b>Teaching Methods</b>	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法	
10.	<b>教学内容</b> <b>Course Contents</b>	
	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)	
	<b>Section 1</b>	1.介绍本学期教学内容、进度、考试的标准与方法 2.介绍体育舞蹈的起源、发展、特点、分类、术语以及健身价值 3.体育舞蹈比赛视频赏析 4.柔韧素质训练:肩部、胸部
	<b>Section 2</b>	1.体育舞蹈基本站姿、基本手型 2.伦巴舞三要素: 转动、律动、移动 3.伦巴舞三要素搭伴练习方法 4.双人练习

	5.柔韧素质训练:腰部、腿部
<b>Section 3</b>	伦巴舞: 1.伦巴三要素复习 2.学习库克拉恰、方形步 3.搭伴练习方法 4.双人练习 5.柔韧素质训练:髋部
<b>Section 4</b>	伦巴舞: 1.库克拉恰、方形步复习 2.学习手对手、定点转 3.搭伴练习方法 4.双人练习 5.核心力量素质训练:平板支撑
<b>Section 5</b>	伦巴舞: 1.手对手、定点转复习 2.学习前进、后退基本步 3.搭伴练习方法 4.双人练习 5.核心力量素质训练:腿臂两头起
<b>Section 6</b>	伦巴舞: 1.前进、后退基本步复习 2.铜牌套路前半段动作学习 3.套路练习 4.核心力量素质训练:单臂俯撑控腹
<b>Section 7</b>	伦巴舞: 1.铜牌套路前半段动作复习 2.铜牌套路后半段动作学习 3.套路练习 4.核心力量素质训练:俯卧两头起
<b>Section 8</b>	伦巴舞: 1.铜牌套路复习 2.铜牌套路搭伴方法学习 3.套路双人练习 4.核心力量素质训练:侧卧起腿
<b>Section 9</b>	伦巴舞: 1.铜牌套路双人复习 2.恰恰舞横并步、方形步学习 3.横并步、方形步搭伴方法 4.双人练习
<b>Section 10</b>	恰恰舞: 1.横并步、方形步复习 2.纽约步、时间步学习 3.纽约步、时间步搭伴方法 4.双人练习 5.耐力素质训练:800米跑
<b>Section 11</b>	恰恰舞: 1.纽约步、时间步复习 2.前进、后退基本步学习

	3.前进、后退基本步搭伴方法 4.双人练习 5.速度素质训练:往返跑
<b>Section 12</b>	恰恰舞： 1.前进、后退基本步复习 2.铜牌套路动作学习 3.套路练习 4.速度素质训练:接力跑
<b>Section 13</b>	恰恰舞： 1.铜牌套路动作复习 2.铜牌套路搭伴方法学习 3.套路双人练习 4.灵敏素质训练:快速后退跑
<b>Section 14</b>	术科考试
<b>Section 15</b>	补考
<b>Section 16</b>	理论考试
<b>11. 课程考核</b> <b>Course Assessment</b>	
<p>(①考核形式 Form of examination; ②.分数构成 grading policy; ③如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)</p> <p>考核形式: 技术实践考核 分数构成: 平时成绩 30%、期末考试 70%</p>	
<b>12. 教材及其它参考资料</b> <b>Textbook and Supplementary Readings</b>	
<p>1. 古宦臣等编著, 《当代流行拉丁舞指南》, 四川人民出版社, , 2002. 5 出版 2. 崔世莹等编著, 《新世纪交谊舞国标舞》, 金盾出版社, 2001. 12 3. 李小芬, 《体育舞蹈教师等级培训资料》, (北体内部培训考级资料), 2008. 12 4. Waterlaird 著, 《国际标准舞》, 拉丁基本教材, 1983 年出版 5. 张清澍等编著, 《体育舞蹈》, 北京体育学院出版社, , 1997. 51</p>	