

形意十二型教学大纲

课程类别	选修课程	课程编号	
适用专业	全体本科生	先修课程	
总学时	32	学分	2
线上	13	线下	19

一、课程性质与任务

（一）课程性质

形意拳是我国四大名拳之一，她有着悠久的历史，也是山西的地方拳种，有着完整的传承体系，具有明显的技击性、健身性、表演性，是武术与民族传统体育专业的特色课程。

（二）课程任务

通过形意拳教学，培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的精神和坚强的意志品质。全面发展与提高学生的身体素质，达到健身和防身的目的。结合形意拳课程特点和学生实际，加强爱国主义教育、思想政治教育和组织纪律教育，弘扬民族文化，树立民族自豪感，培养学生吃苦耐劳、克服困难的优良品质和作风，把教书育人贯彻始终。在教学中发挥教师应有的作用，利用各种教学手段，充分调动学生勤学苦练的自觉性和积极性，不断总结经验，改进教学方法与手段来提高教学质量。

二、教学目标

（一）课程目标

通过形意拳教学，使学生具备下列能力：

课程目标 1：了解形意拳基本理论知识；初步掌握形意拳基本技术与技法。

课程目标 2：使学生达到能讲解、会示范、能教学，具备开展中小学形意拳运动的能力。

课程目标 3：培养学生积极为地方传统拳种作出应有的贡献。

（二）思政目标

通过形意拳教学，使学生：

思政目标 1：具备较高政治素质、心理素质和身体素质，有坚定的政治立场、强烈的社会责任感；具有高尚的思想道德品质、法制观念、文化素养；具有实践创新精神和良好的

团结合作意识。

思政目标 2: 树立社会主义荣辱观, 具有健康的体魄、健全的人格、养成良好的卫生习惯和健康的生活方式。

思政目标 3: 具有一定的人文素质。了解人类文明史和科学发展史, 了解中国历史和中华优秀传统文化, 具有基本的文学、艺术和人文修养。

三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑 课程目标	支撑的毕业 要求指标点 ¹
		线上	线下	小计		
第一章	走进形意拳	4	0	4	课程目标 1	1-3
第二章	形意拳基本功	2	4	6	课程目标 1	1-3
第三章	形意拳十二形动作	7	15	22	课程目标 2	2-1、2-2

学习内容:

1. 第一章 走进形意拳

使学生了解形意拳的概述、价值意义, 形意拳的产生背景及其继承脉络, 形意拳产生如何产生、该拳种产生与社会环境、自然环境、地域环境的关系以及发展的形式与内容。

重点: 该拳种产生的历史背景及其对现代形意拳发展的影响

难点: 形意拳的产生的时间、地点、传承人的具体定位。

2. 第二章 形意拳的基本功

学习以下基本功和基本动作: 步法、手法、步型、手型

重点: 动作姿态正确

难点: 动作姿态正确

3. 第三章 形意拳十二形的基本技术

学习 1、形意拳十二形龙形、虎形技术。

2、形意拳十二形猴形、马形技术。

3、形意拳十二形蛇形、鸡形技术。

¹ 对应人才培养方案中的“能力矩阵”: 知识 1-1, 1-2, ---, 素质 2-1, 2-2, ---, 能力 3-1, 3-2, ---。

4、形意拳十二形燕形、鹤形技术。

5、形意拳十二形鼉形、鲈形技术。

6、形意拳十二形熊形、鹰形技术。

重点：动作技术正确。

难点：体会形意拳的“内三合”与“外三合”。

五、达成教学活动目标的途径和措施

1. 把握主线，教师认真领会教学大纲的精神与内容，注重知识的更新与补充，改进教学方法和手段，提高教学质量。在教学过程中，严格要求学生，充分调动学生学习的兴趣和积极性，提高其学习能力。

2. 因材施教，根据学生的身心特点，并结合教学的实际情况，有针对性的进行教学。

六、考核方式

（一）考核方式

考查课程

成绩采取“N+2”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（20分）、课堂表现（20分）、平时作业（30分）、实践（实验、实习、见习、社会调查等，20分）、其它（10分），占比30%；“2”指卷面成绩与课堂笔记，分别占比50%、20%，其中卷面成绩不低于50分，低于50分者，总成绩视为不及格。

（二）成绩评定标准

1. 课堂教学情况评价方法与标准

本课程综合成绩=线上成绩（占50%）+线下成绩（占50%）。

平时成绩：①考勤及课堂纪律表现占40%，迟到一次扣1分，请假一次扣2分，旷课一次扣3分，累计缺课达1/3取消考试资格。②参与课堂教学情况占40%，③作业占20%。

2. 线下课评价方法与标准

分值	评分标准
优秀 90—100	完成套路动作质量好；动作稳定流畅；劲力顺达，手眼配合非常好。
良好 80—89	完成套路动作质量较好；动作比较稳定流畅；发力比较顺达、自然连贯；身体配合比较协调，手眼配合好
中等 70—79	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然；手眼配合比较一般
及格 60—69	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；手眼配合比较勉强，有遗忘现象，但能独立完成。

不及格 60分以 下	不能够完成动作；动作不准确；发力不顺达、不连贯；身体配合不协调，遗忘现象严重。
------------------	---

七、推荐教材及主要参考书

（一）推荐教材

[1]王文清编.《形意拳教程》.北京：人民体育出版社，2014年.

（二）主要参考书

[1]毛明春编.《形意拳四象五行精义》.山西：山西科技出版社，2014年.

[2]郭书民、翟相卫编.《中国形(心)意拳发展知录》.北京：中国文史出版社，2015年.

执笔教师：闫 慧

审 核 人： 李伟

2021年2月19日

形意拳课程教学大纲

课程类别	专业核心课程	课程编号	1212024B
适用专业	武术与民族传统体育专业	先修课程	专业导论
总学时	34	学分	2
讲授	4	实践	30

一、课程性质与任务

（一）课程性质

形意拳是我国四大名拳之一，她有着悠久的历史，也是山西的地方拳种，有着完整的传承体系，具有明显的技击性、健身性、表演性，是武术与民族传统体育专业的特色课程。

（二）课程任务

通过形意拳教学，培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的精神和坚强的意志品质。全面发展与提高学生的身体素质，达到健身和防身的目的。结合形意拳课程特点和学生实际，加强爱国主义教育、思想政治教育和组织纪律教育，弘扬民族传统文化，树立民族自豪感，培养学生吃苦耐劳、克服困难的优良品质和作风，把教书育人贯彻始终。在教学中发挥教师应有的作用，利用各种教学手段，充分调动学生勤学苦练的自觉性和积极性，不断总结经验，改进教学方法与手段来提高教学质量。

二、教学活动目标

（一）课程目标

通过形意拳教学，使学生具备下列能力：

课程目标 1：了解形意拳基本理论知识并初步掌握形意拳基本技术与技法。

课程目标 2：使学生达到能讲解、会示范、能教学，具备开展中小学形意拳运动的能力。

课程目标 3：培养学生积极为地方传统拳种作出应有的贡献。

（二）思政目标

通过形意拳教学，使学生具备下列能力：

思政目标 1：具备较高政治素质、心理素质和身体素质，有坚定的政治立场、强烈的社会责任感；具有高尚的思想道德品质、法制观念、文化素养；具有实践创新精神和良好的团结合作意识。

思政目标 2：树立社会主义荣辱观，具有健康的体魄、健全的人格、养成良好的卫生习惯和健康的生活方式。

思政目标 3: 具有一定的人文素质。了解人类文明史和科学发展史,了解中国历史和
中国传统文化,具有基本的文学、艺术和人文修养。

三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑 课程目标	支撑的毕业 要求指标点
		讲授	实践	小计		
第一章	形意拳概述	2	0	2	课程目标 1	1-3
第二章	形意拳的演练风格特点	2	0	2	课程目标 1	1-3
第三章	形意拳基本功、 基本动作组合	0	6	6	课程目标 2	2-1 2-2
第四章	形意拳基本技术	0	12	12	课程目标 2	2-1 2-2
第五章	形意拳的传统套路	0	12	12	课程目标 2、3	2-1 2-2 3-2

学习内容:

第一章 形意拳概述

使学生了解形意拳的概述、价值意义,形意拳的产生背景及其继承脉络,形意拳产生如何产生、该拳种产生与社会环境、自然环境、地域环境的关系以及发展的形式与内容。

重点:该拳种产生的历史背景及其对现代形意拳发展的影响

难点:形意拳的产生的时间、地点、传承人的具体定位。

第二章 形意拳的演练风格特点

使学生宏观把握形意拳的技术特点与演练风格,学习形意拳拳法的硬打硬进无遮拦的中内含螺旋缠绕的力量特点。

重点:形意拳技术流派的各自特点。

难点:正确掌握形意拳的技术特点与演练风格。

第三章 形意拳基本功、基本动作组合

学习以下基本功和基本动作:鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头

重点:动作姿态正确

难点:动作姿态正确

第四章 形意拳的基本技术

学习:1.形意拳的步法、手法、步型、手型。

2.形意拳劈拳的技术。

3. 形意拳崩拳的技术。
4. 形意拳钻拳的技术。
5. 形意拳炮拳的技术。
6. 形意拳横拳的技术。

重点：动作技术正确。

难点：体会形意拳的“内三合”与“外三合”。

第五章 形意拳的传统套路

学习形意拳进退连环：

1. 起势；2. 预备式；3. 进步右崩拳；4. 退步左崩拳；5. 顺步右崩拳；6. 白鹤亮翅；7. 进步左炮拳；8. 退步劈拳；9. 右鹰捉式；10. 左鹰捉式；11. 进步右崩拳；12. 狸猫倒上树；13. 收式。

重点：动作技术正确。

难点：体会形意拳的力发于腰间，达于四肢，始终注意柔和练习。

五、达成教学活动中目标的途径和措施

1. 把握主线，教师认真领会教学大纲的精神与内容，注重知识的更新与补充，改进教学方法和手段，提高教学质量。在教学过程中，严格要求学生，充分调动学生学习的兴趣和积极性，提高其学习能力。
2. 因材施教，根据学生的身心特点，并结合教学的实际情况，有针对性的进行教学。

六、考核方式

（一）考核方式

考查课程

成绩采取“N+2”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（20分）、课堂表现（20分）、平时作业（30分）、实践（实验、实习、见习、社会调查等，20分）、其它（10分），占比30%；“2”指卷面成绩与课堂笔记，分别占比50%、20%，其中卷面成绩不低于50分，低于50分者，总成绩视为不及格。

（二）成绩评定标准

1. 课堂教学情况评价方法与标准

本课程综合成绩=平时成绩（占20%）+实践部分成绩（占80%）。

平时成绩：①考勤及课堂纪律表现占40%，迟到一次扣1分，请假一次扣2分，旷课一次扣3分，累计缺课达1/3取消考试资格。②参与课堂教学情况占40%，③作业占20%。

2. 实践课评价方法与标准

分值	评分标准
优秀 90--100	完成套路动作质量好；动作稳定流畅；劲力顺达，手眼配合非常好。
良好 80--89	完成套路动作质量较好；动作比较稳定流畅；发力比较顺达、自然连贯；身体配合比较协调，手眼配合好
中等 70--79	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然；手眼配合比较一般
及格 60--69	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；手眼配合比较勉强，有遗忘现象，但能独立完成。
不及格 60 分以下	不能够完成动作；动作不准确；发力不顺达、不连贯；身体配合不协调，遗忘现象严重。

七、推荐教材及主要参考书

[1]毛明春编.《形意拳四象五行精义》.山西：山西科技出版社.2014 年

[2]郭书民,翟相卫编.《中国形(心)意拳发展知录》.北京：中国文史出版社.2015 年

执笔教师：段旭亮

审 核 人：郑治伟

2021 年 8 月

舞龙舞狮课程教学大纲

课程类别	专业选修课程	课程编号	1211076B
适用专业	体育教育专业	先修课程	武术
总学时	34	学分	2
讲授	8	实践	26

一、课程性质与任务

（一）课程性质

舞龙舞狮是体育教育的专业核心课程。舞龙舞狮运动是一项具有悠久历史、充满独特民族风格的表演项目。本课程的开设不仅提高了学生的身体素质及团队协作，同时该运动借助道具、配合鼓乐完成动作，来展现中华民族的精气神韵。

（二）课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力：

1. 舞龙舞狮是以基本技术、步型、握法身体姿态为主要学习内容，对中国传统文化的传承以及发扬其文化的爱国情怀。
2. 提高学生的舞龙舞狮运动具有重要任务，让同学们了解舞龙舞狮运动特点和技术要求，了解舞龙舞狮运动套路，得到全面提高，在了解舞龙舞狮运动学科知识的基础，大胆探求领域的研究。培养舞龙舞狮运动的实践能力，为同学日后从事舞龙舞狮运动教学奠定基础。
3. 全面发展与提高学生的身体素质，达到锻炼身体的目的。
4. 在舞龙舞狮运动课程特点和学生实际的结合上，弘扬民族传统文化，树立民族自豪感，培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳、克服困难的优良品质和作风。

二、教学活动目标

学生通过本课程的学习，能够了解具有中国特色的传统舞龙舞狮文化和传统武术。使学生掌握一些具有代表性的武术基本功、基本动作。通过对舞龙舞狮表演技巧的练习和感受，感悟舞龙舞狮文化的内涵。并通过教学对学生进行我国传统思想与文化教育、武德教育，培养学生坚韧的意志品质、顽强的拼搏精神、优越的民族自豪感以及文明守纪等优良品质。

（一）课程目标

课程目标 1: 明晰舞龙舞狮的发展脉络、掌握舞龙舞狮的运动特点及锻炼价值。认同舞龙舞狮教学工作的意义, 领会体育学科言传身教的价值, 具有健全的人格和良好的意志品质。(支撑毕业要求指标点 1-3)

课程目标 2: 应用舞龙舞狮的基本技法, 掌握舞龙舞狮的基本理论、基本知识, 解决一系列专业性问题。(支撑毕业要求指标点 1-3、2-2)

课程目标 3: 熟练掌握舞龙舞狮教学语言技能、示范技能、组织技能等多项基本技能, 能够对教与学的情况进行积极反思并做出客观评价。(支撑毕业要求指标点 2-2)

课程目标 4: 培养学生学习兴趣, 能够根据时代和传统体育运动要求, 创编舞龙舞狮自选套路促使学生具有终身学习和专业发展意识, 养成终身体育学习和锻炼的习惯和能力。(支撑毕业要求指标点 2-2、3-2)

(二) 思政目标

思政目标 1: 吃苦精神和自信心的培养。通过对学生进行科学的、恒久的舞龙舞狮技术、技巧训练, 培养学生毅力、耐力、信心和勇气, 培养学生坚强的意志、顽强进取的品质, 以及踏实、严谨、科学的作风。

思政目标 2: 文化自信的培育。舞龙舞狮文化中有很多展现中国传统文化的优秀作品, 通过学习这些作品, 加强学生文化自信、中国自信, 引导学生热爱传统、保护传统、传承传统。

思政目标 3: 根植爱国主义情怀。通过在课程中思政元素的挖掘根植学生的爱国主义情怀, 让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根。通过运动会开幕式表演编排等对全体学生进行爱国主义主题教育。

思政目标 4: 遵守体育道德规范和行为准则, 塑造良好体育品格、发扬体育精神, 增强社会责任感和规则意识。引导学生遵守规则, 文明礼貌, 尊重他人, 具有公平竞争意识和行为。

三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑课程目标	支撑的毕业要求指标点
		讲授	实践	小计		
1	舞龙舞狮概述、舞龙舞狮运动特点及锻炼价值	4		4	课程目标 1	1-3 2-2 2-3
2	舞龙舞狮基本技术、步型、握法 身体姿态		4	4	课程目标 2、3、4	1-3 2-2
3	舞龙舞狮基本技术和组合动作		12	12	课程目标 2、3、4	1-3 2-2
4	舞龙舞狮规定套路		14	14	课程目标 2、3、4	2-2

学习内容:

一、舞龙

1. 舞龙运动概述、舞龙运动特点及锻炼价值

1.1 舞龙运动概述。

1.2 舞龙运动特点及锻炼价值。

1.3 竞技舞龙运动的规格与裁判法介绍。

重点与难点：舞龙运动的锻炼价值的体现。

2. 舞龙基本技术

2.1 舞龙运动的基本握法、步法

2.2 舞龙运动的基本技术

重点：动作准确，形象逼真。

难点：穿越和腾越时，龙形保持饱满，速度均匀，运动轨迹流畅穿腾动作轻松利索，不碰踩龙体、不拖地、不停顿。

3. 舞龙运动规定套路

重点：动作准确，形象、逼真。

难点：表现出舞龙的彪悍、威武、和善良与灵巧，翻滚跳跃，首尾相引合，步法整齐合一，多人配合默契。

4. 自编舞龙运动套路

重点：学习动作综合应用。

难点：自编动作的难度动作。

二、舞狮

1. 舞狮概述、舞狮运动特点、锻炼价值及裁判法

1.1 舞狮运动概述。

1.2 舞狮运动特点及锻炼价值。

1.3 竞技舞狮运动的规格与裁判法介绍。

重点：南、北狮的由来，北狮的竞赛动作要领。

难点：北狮运动的竞赛评分细则。

2. 舞狮基本技术

2.1 舞狮运动的基本握法、步法

2.2 舞狮运动的基本技术

重点：动作准确，形象逼真。

难点：狮头狮尾配合协调，连贯一致。

3. 舞狮运动规定套路

重点：动作准确，形象、逼真。

难点：表现出北狮的彪悍、威武、和善良与灵巧，翻滚跳跃，首尾相引合，步法整齐合一，双人配合默契。

四、达成学习目标的途径和措施

1. 在教学过程中采用语言法、直观法、完整和分解法、预防和纠正动作法、解释教学法等传授体育知识与技能。
2. 在教学过程中采用模仿练习法、重复练习法、分组练习法、集体练习法、实践(比赛)练习法、循环练习法进行基本理论、基本技术。
3. 在教学过程中通过观察、提问、抽查、测验教学比赛等评价学生学习态度、学习效果和效率等。
4. 通过共同参与、学生自学任教、创新学习的形式创造开放性、参与性、实践性、创造性的课堂环境。

五、考核方式

(一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩(30%)+技能成绩(70%)

技能考试方法：

舞龙规定套路(50%)、舞狮规定套路(50%)

(二) 成绩评定标准

1. 平时成绩：满分100分。

①考勤及课堂纪律表现占40%，迟到、早退一次扣2分，请假一次扣3分，旷课一次扣5分，累计缺课达1/3取消考试资格。②参与课堂教学情况占40%，包括笔记、讨论、提问及主动发言等。③作业占20%。

2. 期末考核评价标准

(1) 舞龙技术成绩共分五档，一档90-100分，二档80-89分，三档70-79分，四档60-69分，五档0-59分。每档分值，分别由动作规格、节奏、协调连贯程度等构成；每人只有一次考试机会，第一次考试失败者进入补考环节，补考起评分80分(评分标准相同，但变为5分一档)；龙头和龙尾队员，分别在队员平均分数的基础上各加10分和5分。

评分标准				
90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
优	良	中	及格	不及格
完成动作质量好；动作稳定流畅；团队配合非常好。错误、失误未出现。	完成动作质量较好；动作比较稳定流畅；团队配合比较连贯。错误、失误出现一次者。	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然。错误、失误出现二次者。	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；团队配合比较勉强，错误、失误出现三次者。	不能够完成动作；配合不协调，错误、失误出现四次及以上者不及格。

(2) 舞狮技术成绩共分五档，一档 90-100 分，二档 80-89 分，三档 70-79 分，四档 60-69 分，五档 0-59 分。每档分值，分别由动作规格、节奏、协调连贯程度等构成；每人只有一次考试机会，第一次考试失败者进入补考环节，补考起评分 80 分（评分标准相同，但变为 5 分一档）；引狮员在队员平均分数的基础上各加 10 分。

评分标准				
90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
优	良	中	及格	不及格
完成动作质量好；动作稳定流畅；配合非常好。错误、失误未出现。	完成动作质量较好；动作比较稳定流畅；配合比较连贯。错误、失误出现一次者。	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然。错误、失误出现二次者。	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；配合比较勉强，错误、失误出现三次者。	不能够完成动作；配合不协调，错误、失误出现四次及以上者不及格。

六、推荐教材及主要参考书

(一) 推荐教材

[1] 段全伟著. 舞狮运动教程. 北京：北京体育出版社. 2005

[2] 雷军蓉主编. 舞龙运动. 北京体育出版社，2004

(二) 主要参考书

[1] 国际舞龙舞狮运动总会审定. 国际舞龙运动竞赛规则、裁判法. 2002

[2] 张选惠. 民族传统体育概论. 人民体育出版社. 2005

执笔教师：闫 慧

审 核 人：常 青

2021 年 8 月

舞龙运动课程教学大纲

课程类别	专业核心课程	课程编号	1212021B
适用专业	武术与民族传统体育专业	先修课程	无
总学时	26	学分	1.5
讲授	2	实践	24

一、课程性质与任务

（一）课程性质

舞龙运动是武术与民族传统体育的专业核心课程。舞龙运动是一项具有悠久历史、充满独特民族风格的表演项目。本课程的开设不仅提高了学生的身体素质及团队协作，同时该运动借助道具、配合鼓乐完成动作，来展现中华民族的精气神韵。

（二）课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力：

1. 《舞龙运动》是以基本技术、步型、握法身体姿态为主要学习内容，对中国传统文化的传承以及发扬其文化的爱国情怀。
2. 提高学生的舞龙运动具有重要任务，让同学们了解舞龙运动特点和技术要求，了解舞龙运动套路，得到全面提高，在了解舞龙运动学科知识的基础，大胆探求领域的研究。培养舞龙运动的实践能力，为同学日后从事舞龙运动教学奠定基础。
3. 全面发展与提高学生的身体素质，达到锻炼身体的目的。
4. 在舞龙运动课程特点和学生实际的结合上，弘扬民族传统文化，树立民族自豪感，培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳、克服困难的优良品质和作风。

二、教学活动目标

学生通过本课程的学习，能够了解具有中国特色的传统舞龙文化和传统武术。使学生掌握一些具有代表性的武术基本功、基本动作。通过对舞龙表演技巧的练习和感受，感悟舞龙文化的内涵。并通过教学对学生进行我国传统思想与文化教育、武德教育，培养学生坚韧的意志品质、顽强的拼搏精神、优越的民族自豪感以及文明守纪等优良品质。

（一）课程目标

课程目标 1：明晰舞龙的发展脉络、掌握舞龙的运动特点及锻炼价值。认同舞龙教学工作的意义，领会体育学科言传身教的价值，具有健全的人格和良好的意志品质。（支撑毕业要求指标 1-3，2-2）

课程目标 2: 应用舞龙的基本技法, 掌握舞龙的基本理论、基本知识, 解决一系列专业性问题。(支撑毕业要求指标 1-3, 2-2)

课程目标 3: 熟练掌握舞龙教学语言技能、示范技能、组织技能等多项基本技能, 能够对教与学的情况进行积极反思并做出客观评价。(支撑毕业要求指标 1-3, 2-2)

课程目标 4: 培养学生学习兴趣, 能够根据时代和传统体育运动要求, 创编舞龙自选套路促使学生具有终身学习和专业发展意识, 养成终身体育学习和锻炼的习惯和能力。(支撑毕业要求指标 1-3, 2-2, 3-2)

(二) 思政目标

思政目标 1: 吃苦精神和自信心的培养。通过对学生进行科学的、恒久的舞龙技术、技巧训练, 培养学生毅力、耐力、信心和勇气, 培养学生坚强的意志、顽强进取的品质, 以及踏实、严谨、科学的作风。

思政目标 2: 文化自信的培育。舞龙文化中有很多展现中国传统文化的优秀作品, 通过学习这些作品, 加强学生文化自信、中国自信, 引导学生热爱传统、保护传统、传承传统。

思政目标 3: 根植爱国主义情怀。通过在课程中思政元素的挖掘根植学生的爱国主义情怀, 让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根。通过运动会开幕式表演编排等对全体学生进行爱国主义主题教育。

思政目标 4: 遵守体育道德规范和行为准则, 塑造良好体育品格、发扬体育精神, 增强社会责任感和规则意识。引导学生遵守规则, 文明礼貌, 尊重他人, 具有公平竞争意识和行为。

三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑课程目标	支撑的毕业要求指标点
		讲授	实践	小计		
1	舞龙概述、舞龙运动特点及锻炼价值	2		2	课程目标 1、2、	1-3、2-2
2	舞龙基本技术、步型、握法身体姿态		2	2	课程目标 2、3	1-3、2-2
3	舞龙基本技术和组合动作		8	8	课程目标 2、3	1-3、2-2
4	舞龙规定套路		10	10	课程目标 2、3、4	1-3、2-2、3-2
5	自编舞龙套路		4	4	课程目标 4	3-2

学习内容:

1. 舞龙运动概述、舞龙运动特点及锻炼价值

1.1 舞龙运动概述。

1.2 舞龙运动特点及锻炼价值。

1.3 竞技舞龙运动的规格与裁判法介绍。

重点：舞龙运动的锻炼价值的体现。

难点：竞技舞龙运动的规格与裁判法。

2. 舞龙基本技术

2.1 舞龙运动的基本握法、步法

2.2 舞龙运动的基本技术

重点：动作准确，形象逼真。

难点：穿越和腾越时，龙形保持饱满，速度均匀，运动轨迹流畅穿腾动作轻松利索，不碰踩龙体、不拖地、不停顿。

3. 舞龙运动规定套路

重点：动作准确，形象、逼真。

难点：表现出舞龙的彪悍、威武、和善良与灵巧，翻滚跳跃，首尾相引合，步法整齐合一，多人配合默契。

4. 自编舞龙运动套路

重点：学习动作综合应用。

难点：自编动作的难度动作。

四、达成学习目标的途径和措施

1. 在教学过程中采用语言法、直观法、完整和分解法、预防和纠正动作法、解释教学法等传授体育知识与技能。

2. 在教学过程中采用模仿练习法、重复练习法、分组练习法、集体练习法、实践(比赛)练习法、循环练习法进行基本理论、基本技术。

3. 在教学过程中通过观察、提问、抽查、测验教学比赛等评价学生学习态度、学习效果和效率等。

4. 通过共同参与、学生自学任教、创新学习的形式创造开放性、参与性、实践性、创造性的课堂环境。

五、考核方式

(一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩(30%)+技能成绩(70%)

技能考试方法：自编套路(50%)+规定套路(50%)

(二) 成绩评定标准

1. 平时成绩：满分100分。

①考勤及课堂纪律表现占 40%，迟到、早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分，旷课一次扣 5 分，累计缺课达 1/3 取消考试资格。②参与课堂教学情况占 40%，包括笔记、讨论、提问及主动发言等。③作业占 20%。

2. 期末考核评价标准

技术成绩共分五档，一档 90-100 分，二档 80-89 分，三档 70-79 分，四档 60-69 分，五档 0-59 分。每档分值，分别由动作规格、节奏、协调连贯程度等构成；每人只有一次考试机会，第一次考试失败者进入补考环节，补考起评分 80 分（评分标准相同，但变为 5 分一档）；龙头和龙尾队员，分别在队员平均分数的基础上各加 10 分和 5 分。

评分标准				
90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
优	良	中	及格	不及格
完成动作质量好；动作稳定流畅；团队配合非常好。错误、失误未出现。	完成动作质量较好；动作比较稳定流畅；团队配合比较连贯。错误、失误出现一次者。	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然。错误、失误出现二次者。	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；团队配合比较勉强，错误、失误出现三次者。	不能够完成动作；配合不协调，错误、失误出现四次及以上者不及格。

六、推荐教材及主要参考书

（一）推荐教材

[1]雷军蓉著. 舞龙运动教程. 北京：北京体育出版社. 2005

（二）主要参考书

[1]段全伟. 舞龙运动. 北京体育出版社. 2004

[2]国际舞龙运动总会审定. 国际舞龙运动竞赛规则、裁判法. 2002

[3]张选惠. 民族传统体育概论. 人民体育出版社. 2005

执笔教师：刘双恩

审核人：郑治伟

2021 年 8 月

舞狮运动课程教学大纲

课程类别	专业核心课程	课程编号	1212022B
适用专业	武术与民族传统体育专业	先修课程	无
总学时	34	学分	2
讲授	4	实践	30

一、课程性质与任务

（一）课程性质

舞狮运动是武术与民族传统体育的专业核心课程。舞狮运动是一项具有悠久历史、充满独特民族风格的表演项目。本课程的开设不仅提高了学生的身体素质及团队协作，同时该运动借助道具、配合鼓乐完成动作，来展现中华民族的精气神韵。

（二）课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力：

1. 《舞狮运动》是以基本技术、步型、握法身体姿态为主要学习内容，对中国传统文化的传承以及发扬其文化的爱国情怀。
2. 提高学生的舞狮运动具有重要任务，让同学们了解舞狮运动特点和技术要求，了解舞狮运动套路，得到全面提高，在了解舞狮运动学科知识的基础，大胆探求领域的研究。培养舞狮运动的实践能力，为同学日后从事舞狮运动教学奠定基础。
3. 全面发展与提高学生的身体素质，达到锻炼身体的目的。
4. 在舞狮运动课程特点和学生实际的结合上，弘扬民族传统文化，树立民族自豪感，培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳、克服困难的优良品质和作风。

二、教学活动目标

学生通过本课程的学习，能够了解具有中国特色的传统舞狮文化和传统武术。使学生掌握一些具有代表性的武术基本功、基本动作。通过对舞狮表演技巧的练习和感受，感悟舞狮文化的内涵。并通过教学对学生进行我国传统思想与文化教育、武德教育，培养学生坚韧的意志品质、顽强的拼搏精神、优越的民族自豪感以及文明守纪等优良品质。

（一）课程目标

课程目标 1：明晰舞狮的发展脉络、掌握舞狮的运动特点及锻炼价值。认同舞狮教学工作的意义，领会体育学科言传身教的价值，具有健全的人格和良好的意志品质。（支撑毕业要求指标点 1-3）

课程目标 2: 应用舞狮的基本技法, 掌握舞狮的基本理论、基本知识, 解决一系列专业性问题。(支撑毕业要求指标点 2-2)

课程目标 3: 熟练掌握舞狮运动教学语言技能、示范技能、组织技能等多项基本技能, 能够对教与学的情况进行积极反思并做出客观评价。(支撑毕业要求指标点 1-3、2-2、3-2)

课程目标 4: 培养学生学习兴趣, 能够根据时代和传统体育运动要求, 创编舞狮自选套路促使学生具有终身学习和专业发展意识, 养成终身体育学习和锻炼的习惯和能力。(支撑毕业要求指标点 2-2)

(二) 思政目标

思政目标 1: 吃苦精神和自信心的培养。通过对学生进行科学的、恒久的舞狮技术、技巧训练, 培养学生毅力、耐力、信心和勇气, 培养学生坚强的意志、顽强进取的品质, 以及踏实、严谨、科学的作风。

思政目标 2: 文化自信的培育。舞狮文化中有很多展现中国传统文化的优秀作品, 通过学习这些作品, 加强学生文化自信、中国自信, 引导学生热爱传统、保护传统、传承传统。

思政目标 3: 根植爱国主义情怀。通过在课程中思政元素的挖掘根植学生的爱国主义情怀, 让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根。通过运动会开幕式表演编排等对全体学生进行爱国主义主题教育。

思政目标 4: 遵守体育道德规范和行为准则, 塑造良好体育品格、发扬体育精神, 增强社会责任感和规则意识。引导学生遵守规则, 文明礼貌, 尊重他人, 具有公平竞争意识和行为。

三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑课程目标	支撑的毕业要求指标点
		讲授	实践	小计		
1	舞狮概述、舞狮运动特点、锻炼价值及裁判法	4		4	课程目标 1	1-3、2-2
2	北狮基本技术、步型、握法、基本姿态		4	4	课程目标 1、2	1-3、2-2
3	北狮基本技术和组合动作		12	12	课程目标 2、3、4	2-2
4	北狮规定套路		10	10	课程目标 3、4	2-2、3-2
5	自编舞狮套路		4	4	课程目标 3、4	2-2、3-2

学习内容:

1. 舞狮概述、舞狮运动特点、锻炼价值及裁判法

1.1 舞狮运动概述。

1.2 舞狮运动特点及锻炼价值。

1.3 竞技舞狮运动的规格与裁判法介绍。

重点：南、北狮的由来，北狮的竞赛动作要领。

难点：北狮运动的竞赛评分细则。

2. 舞狮基本技术

2.1 舞狮运动的基本握法、步法

2.2 舞狮运动的基本技术

重点：动作准确，形象逼真。

难点：狮头狮尾配合协调，连贯一致。

3. 舞狮运动规定套路

重点：动作准确，形象、逼真。

难点：表现出北狮的彪悍、威武、和善良与灵巧，翻滚跳跃，首尾相引合，步法整齐合一，双人配合默契。

4. 自编舞狮运动套路

重点：学习动作综合应用。

难点：自编动作的难度动作。

四、达成学习目标的途径和措施

1. 在教学过程中采用语言法、直观法、完整和分解法、预防和纠正动作法、解释教学法等传授体育知识与技能。

2. 在教学过程中采用模仿练习法、重复练习法、分组练习法、集体练习法、实践(比赛)练习法、循环练习法进行基本理论、基本技术。

3. 在教学过程中通过观察、提问、抽查、测验教学比赛等评价学生学习态度、学习效果和效率等。

4. 通过共同参与、学生自学任教、创新学习的形式创造开放性、参与性、实践性、创造性的课堂环境。

五、考核方式

(一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩(30%)+技能成绩(70%)

技能考试方法：自编套路(50%)+规定套路(50%)

(二) 成绩评定标准

1. 平时成绩：满分100分。

①考勤及课堂纪律表现占 40%，迟到、早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分，旷课一次扣 5 分，累计缺课达 1/3 取消考试资格。②参与课堂教学情况占 40%，包括笔记、讨论、提问及主动发言等。③作业占 20%。

2. 期末考核评价标准

技术成绩共分五档，一档 90-100 分，二档 80-89 分，三档 70-79 分，四档 60-69 分，五档 0-59 分。每档分值，分别由动作规格、节奏、协调连贯程度等构成；每人只有一次考试机会，第一次考试失败者进入补考环节，补考起评分 80 分（评分标准相同，但变为 5 分一档）；引狮员在队员平均分数的基础上各加 10 分。

评分标准				
90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
优	良	中	及格	不及格
完成动作质量好；动作稳定流畅；配合非常好。错误、失误未出现。	完成动作质量较好；动作比较稳定流畅；配合比较连贯。错误、失误出现一次者。	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然。错误、失误出现二次者。	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；配合比较勉强，错误、失误出现三次者。	不能够完成动作；配合不协调，错误、失误出现四次及以上者不及格。

六、推荐教材及主要参考书

（一）推荐教材

[1]段全伟著. 舞狮运动教程. 北京：北京体育出版社. 2005

（二）主要参考书目

[1]雷军蓉主编. 舞龙运动. 北京体育出版社. 2004

[2]国际舞龙运动总会审定. 国际舞龙运动竞赛规则、裁判法. 2002

[3]张选惠. 民族传统体育概论. 人民体育出版社. 2005

执笔教师：闫 慧

审 核 人：郑治伟

2021年8月