

## 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 <sup>1</sup>
		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。

<sup>1</sup> 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
		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, 具有公平竞争的意识 and 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