《舞龙舞狮》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Dragon and Lion Dances | **课程代码** | WTCS1030 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 武术与民族传统体育专业 |
| **学 分** | 6学分 | **学 时** | 144 |
| **主讲教师** | 王国志、韩政 | **修订日期** | 2023.9 |
| **指定教材** | 1、雷军蓉，《中国舞龙运动》，北京体育大学出版社，2019年  2、雷军蓉，《舞龙运动》，北京体育大学出版社，2004年  3、黄益苏，《龙狮表演与竞赛》，湖南文艺出版社，1999年  4、卫志强，《中国龙文化与龙运动，天津古籍出版社，2003年 | | |

**课程目标**

1. **总体目标：**

以舞龙舞狮基本理论知识、技术和技能为主要教学内容，以实践操作为主要教学手段，通过舞龙舞狮技术的教学，使学生熟练掌握舞龙舞狮的技术方法及其基础理论知识，并掌握舞龙舞狮技术教学技能。通过舞龙舞狮专业理论知识的教学，使学生系统地掌握舞龙舞狮教学理论与方法，具有自学能力、实践能力和创造能力、组织基层舞龙舞狮竞赛及裁判工作的能力；掌握舞龙舞狮技术的教学与训练手段和方法，并使之能在实践中运用。增强学生的爱国情怀，完善学生的个性和心理品质，培养学生不畏挑战、勇于创新的学习理念。

1. 课程目标：

使学生掌握舞龙舞狮运动的基本技法、基本理论知识，了解舞龙舞狮运动的起源、发展状况以及舞龙舞狮运动项目的特点和作用。熟悉舞龙舞狮比赛场地的规格和舞龙舞狮比赛礼仪，基本掌握舞龙舞狮裁判规则、裁判法。掌握舞龙舞狮教学及训练理论知识和教学方法，具备舞龙舞狮教学、训练的能力。

**课程目标1：**

注重培养学生树立强烈的爱国主义情感，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生建立传承传统文化的使命感和责任感。同时注重实施礼仪教育，增强学生的民族认同感和自豪感。使之成为遵守中小学教师职业道德规范，具有依法执教意识，有理想信念、有道德情操的体育教师。

**课程目标2：**

使学生较好的掌握舞龙舞狮运动的基本理论知识，在教、学、练的共同作用下，能系统掌握舞龙舞狮教学与训练的基本理论，合理地阐述舞龙舞狮基本理论问题，熟悉舞龙舞狮裁判规则、裁判法，能胜任舞龙舞狮竞赛裁判与策划工作等。

**课程目标3**

加强舞龙舞狮基本技术教学，具有一定的舞龙舞狮技术基础，能熟练掌握舞龙舞狮技术动作，能从事舞龙舞狮运动的教学与训练工作。

**课程目标4**

培养学生创新能力和教学组织能力，提高技术综合运用能力、语言表达能力、动作示范能力，以及创编舞龙舞狮动作的能力，合理运用教学方法和手段，提高学生从事体育教学的能力，并通过教学实践使学生能理论联系实际。

**课程目标5**

通过小组合作学习实践，培养学生相互沟通、相互帮助，共同解决问题的能力，培养学生集体主义意识，促进学生身心健康发展。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1、1.2、1.3 | 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法 | 师德规范 |
| 课程目标2 | 2.1、2.2、2.3 | 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法 | 教育情怀 |
| 课程目标3 | 3.1、3.2 | 舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 知识整合 |
| 课程目标4 | 4.1、4.2 | 舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 教学能力 |
| 课程目标5 | 5.1、5.2、5.3 | 舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 综合育人 |

**三、教学内容**

**第一章 舞龙舞狮运动概述、竞赛规则与裁判法**

1.教学目标：使学生了解舞龙舞狮的起源与发展、舞龙舞狮价值与功能、舞龙舞狮教学步骤与方法、竞赛规则与裁判法

2.教学重难点：舞龙舞狮教学步骤与方法

3.教学内容：舞龙舞狮的起源与发展、舞龙舞狮文化、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法、舞龙舞狮教学步骤与方法

4.教学方法：结合PPT和教学实例进行讲解

5.教学评价：通过课堂提问记录评价

**第二章 舞龙的基本姿势、步型、步法**

1.教学目标：使学生掌握舞龙舞狮基本技术要领及练习方法

2.教学重难点：基本握法、步型

3.教学内容：持龙珠、持龙头、持龙尾，圆场步、大八马步、矮步

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第三章 8字舞龙动作**

1.教学目标：通过教学使学生掌握8字舞龙技术要领及练习方法

2.教学重难点：原地8字舞龙动作要领及其动作路线

3.教学内容：原地8字舞龙、横移步8字舞龙、8字舞龙磨转、站腿舞龙、挂腰舞龙、直趟舞龙、揺船舞龙、K式舞龙、躺腿舞龙、绕身舞龙等

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第四章 游龙动作**

1.教学目标：通过教学使学生掌握游龙的动作要领、练习方法

2.教学重难点：单侧起伏的动作方法

3.教学内容：斜圆场、越障碍、坐肩、站肩、骑肩、起伏行进等

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第五章** **穿腾动作**

1.教学目标：使学生能熟练掌握穿腾的基本技法以及动作要领

2.教学重难点：快腾进的动作方法

3.教学内容：传龙身、越龙身、穿龙尾、穿八五节、等

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第六章 翻滚动作**

1.教学目标：使学生能熟练掌握翻滚的基本技法

2.教学重难点：螺旋跳龙的动作方法

3.教学内容：斜盘跳龙、龙翻身、左右螺旋跳、收尾内外起伏

4.教学方法：视频教学、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第七章 组图造型动作**

1.教学目标：使学生能熟练掌握组图造型基本动作

2.教学重难点：龙门、龙出宫

3.教学内容：龙门、龙出宫、高塔盘、首尾高翘、龙舟等

4.教学方法：视频教学、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第八章 舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法**

1.教学目标：使学生能熟练掌握舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法

2.教学重难点：南北狮的神态、钳腰、站腿

3.教学内容：南北狮头、狮尾的握法、基本步型、步法，南北狮神态、形态等

4.教学方法：视频教学、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第九章 考核**

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法 | 4 |
| 第二章 | 舞龙的基本姿势、步型、步法 | 8 |
| 第三章 | 8字舞龙动作 | 36 |
| 第四章 | 游龙动作 | 16 |
| 第五章 | 穿腾动作 | 16 |
| 第六章 | 翻滚动作 | 20 |
| 第七章 | 组图造型动作 | 16 |
| 第八章 | 舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 24 |
| 第九章 | 考核 | 4 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教学内容 | 时数 | 要求 | 备注 |
| 1 |  | 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法 | 4 | 掌握舞龙舞狮基本理论知识 |  |
| 2 |  | 舞龙的基本姿势、步型、步法（一） | 4 | 掌握舞龙舞狮基本技术 |  |
| 3 |  | 舞龙的基本姿势、步型、步法（二） | 4 | 掌握舞龙舞狮基本技术 |  |
| 4 |  | 8字舞龙动作（一） | 12 | 掌握8字舞龙动作基本技术、技法 |  |
| 5 |  | 8字舞龙动作（二） | 12 | 掌握8字舞龙动作基本技术、技法 |  |
| 6 |  | 8字舞龙动作（三） | 12 | 掌握8字舞龙动作基本技术、技法 |  |
| 7 |  | 游龙动作（一） | 8 | 掌握游龙动作基本技术、技法 |  |
| 8 |  | 游龙动作（二） | 8 | 掌握健游龙动作基本技术、技法 |  |
| 9 |  | 穿腾动作（一） | 8 | 掌握穿腾动作基本技术、技法 |  |
| 10 |  | 穿腾动作（二） | 8 | 掌握穿腾动作基本技术、技法 |  |
| 11 |  | 翻滚动作（一） | 10 | 掌握翻滚动作基本技术、技法 |  |
| 12 |  | 翻滚动作（二） | 10 | 掌握翻滚动作基本技术、技法 |  |
| 13 |  | 组图造型动作（一） | 8 | 掌握组图造型动作基本技术 |  |
| 14 |  | 组图造型动作（二） | 8 | 掌握组图造型动作基本技术 |  |
| 15 |  | 舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法（一） | 8 | 掌握舞狮基本姿势、基本握法、基本步型步法 |  |
| 16 |  | 舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法（二） | 8 | 掌握舞狮基本姿势、基本握法、基本步型步法 |  |
| 17 |  | 舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法（三） | 8 | 掌握舞狮基本姿势、基本握法、基本步型步法 |  |
| 18 |  | 复习、考核 | 4 | 检查教学效果 |  |

**六、教材及参考书目**

1、雷军蓉主编，《中国舞龙运动》，北京体育大学出版社，2019年

2、雷军蓉主编，《舞龙运动》，北京体育大学出版社，2004年

3、马芳等编著，《民间舞龙舞狮》，湖南美术出版社，2014年

4、罗斌等著，《舞龙舞狮》，中国文联出版社，2009年

5、李倩著，《舞龙舞狮》，吉林出版集团有限责任公司，2010年

6、龚耘等著，《龙狮文化与龙狮运动》，湖北人民出版社，2010年

7、黄益苏，《龙狮表演与竞赛》，湖南文艺出版社，1999年

8、卫志强，《中国龙文化与龙运动》，天津古籍出版社，2003年

9、吕韶钧，《舞龙运动教程》，北京体育大学出版社，2008年

10、段全伟，《舞狮运动教程》，北京体育大学出版社，2008年

**七、教学方法**

（一）理论课

运用多媒体技术，按照专题进行教学，理论结合实践。根据教学大纲要求，讲解本课程的教学目的任务、教学内容、考核评价方法。围绕本课程基本知识点，广泛收集和整理相关专业资料，把握本课程的发展动态，介绍舞龙舞狮的起源、发展与现状，龙狮文化，规则与裁判法，通过提问的方式，引导学生在课堂进行讨论和课后进行资料的查阅、比赛的赏析，以此增进学生对舞龙舞狮运动的了解，提高学习的兴趣，开阔视野并形成对舞龙舞狮项目的独特见解。

（二）实践课

1.主要运用视频、讲解、示范和领做相结合的教学方法，使学生形成正确动作表象，理解动作原理和要领，提高学生练习的准确性和合理性。用完整示范展示过程和结果，用分解示范剖析动作要点或难点，用对比示范展现错误动作。对共性问题进行集中讲解，个性问题进行单独讲解。要体现精讲多练的原则，保证练习的次数和效果，讲练结合、边讲边练，保证信息传输的多渠道、及时性和有效性。

2.利用现代多媒体技术，提高信息反馈的速度和准确性，有针对性地指导学生进行学习。运用现场录像回放，手机拍摄回放直观地展示学生练习中存在的问题。

3.提倡学生自主学习，培养学生的自信心和创造性。舞龙舞狮的教学是让学生掌握正确的动作技法，并能熟练运用。在舞龙舞狮学习中，根据个人能力，发挥自己的优势，在不断的实践中提高练习的自觉性、自主性，增强其自我肯定、触发其自我反省能力。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标2 | 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标3 | 舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 课堂提问、课堂考核、期末考核 |
| 课程目标4 | 舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 课堂提问、课堂考核、期末考核 |
| 课程目标5 | 舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法 | 课堂提问、课堂考核、期末考核 |

**（二）评定方法**

1. 平时成绩30%

根据学生在平时教学中的出勤及课堂表现情况给出平时成绩，学生平时课堂中带准备活动、课堂纪律，回答问题、专题讨论时在语言表达、示范水平等方面的情况进行评定，该成绩由任课老师评定。

2. 期末成绩70%

（1）舞龙套路

（2）舞狮套路

该成绩由考核小组评定

**技术评分标准：**

9分以上者：动作规范，方法清楚，劲力顺达，上下协调配合，神态逼真，熟练完成动作。

8-8.9分者：动作规范，方法清楚，劲力较顺达，上下较好配合，神态较逼真，能比较熟练地完成动作。

7-7.9分者：动作比较规范，方法比较清楚，能基本表现出神态，比较熟练地完成动作。

6-6.9分者：动作无大错误，方法基本体现，基本能独立完成动作。

6分以下（不含6分）者：动作不规范，方法不清楚，动作不熟练，不能独立完成动作。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时**  **（%）** | **期末**  **（%）** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30 | 70 | 课程目标总成绩={0.30ｘ平时成绩+0.70ｘ期末成绩}。 |
| 课程目标2 | 30 | 70 |
| 课程目标3 | 30 | 70 |
| 课程目标4 | 30 | 70 |
| 课程目标5 | 30 | 70 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，熟练掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，比较熟练掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，基本能熟练掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，基本掌握了舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，不能掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 |
| **课程**  **目标2** | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，熟练掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，比较熟练掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，基本能熟练掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，基本掌握了舞龙舞狮规则与裁判法。 | 通过对舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮竞赛规则与裁判法，了解舞龙舞狮起源、发展现状，不能掌握舞龙舞狮规则与裁判法。 |
| **课程**  **目标3** | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，较熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，基本熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，基本能掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，不能掌握以上技术。 |
| **课程目标4** | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，较熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，基本熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，基本能掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，不能掌握以上技术。 |
| **课程目标5** | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，较熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，基本熟练掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，基本能掌握以上技术。 | 通过对舞龙的基本姿势、步型、步法、8字舞龙动作、游龙动作、穿腾动作、翻滚动作、组图造型动作、舞狮基本姿势、狮头狮尾的握法、基本步型步法的学习，不能掌握以上技术。 |

**十、学习建议**

1.教学中要秉承“安全第一、预防为主”的指导思想，时刻关注教师在教学内容安排、教法选择、组织管理、保护措施等方面的合理性和安全性，以保证教学活动顺利开展。

2.基本技术和技能的学习需要一定的身体素质，尤其是专项身体素质。因此在教学过程中应加强身体素质的练习。

3.根据课程特点，坚持因人而异、大胆创新的理念，用有效的方式和方法发挥学生自身的优势，努力提高学生技术水平，使学生更好体验到运动乐趣，获得成就感。

4.培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、不怕困难的精神品质，有意识地培养团队意识，增强集体主义责任感。弘扬民族精神，传播优秀文化。