

## 体育（街舞）教学设计样例说明

### 一、教学基本信息

课程名称	体育（街舞）	课程类别	公共基础课
授课对象	大学一二年级学生	授课学时	1 学时
授课地点	健美操房	学生人数	20
教学器材	1. 音响 1 台；2. 多媒体显示屏 1 台；3. 手机 1 部；4. 哨子 1 个；		

### 二、思政案例简介

（一）思政方向：对接全民健身和健康中国战略，以街舞运动为载体，基于“五向三生”教育理念渗透，培养学生“向善、向上、向美、向创和向健”的精神，同时树立学生尊重生命、掌握生存技能，树立健康生活方式的大健康观，为高复合型人才培养打下健康基础。

（二）思政重点：将学生个人的体育需求、职业成长与注重全人群的身心健康和社会功能完善相融合，在积极促进全民健康的大环境下，利用动作教学实践与不同风格特点的教学展示结合，构建学练赛课内外一体化的课程思政育人体系。

### 三、教学分析

教学内容	教材分析	街舞因其与新时代教育改革发展趋势高度契合，又因其动作美观，编排创新创造等特点，深受学生喜欢。本校自 2020 年开设街舞课程，教学内容根据学生无基础、有浓烈兴趣等特点，自编街舞套路，全套动作 9 节时长 2 分钟，适合我校学生习练特点。
------	------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教学内容	内容分析	本次课学习自编街舞套路动作第二节，共 2 个八拍动作，以自由式街舞 Hiphop 基础舞步为主要内容，应用了移动和身体的律动为基调，上肢动作融入了民族文化的手势，动作较为简单但对同学们身体的控制能力和表现力要求较高。
学情分析	有利学情	<p>(1) 选择课程的学生对于街舞学习有着浓厚的学习兴趣；</p> <p>(2) 对本节街舞学习内容已通过学习通完成了课前任务，提交了自学练习视频，对于授课内容更容易接受。</p>
	不利学情	<p>(1) 不同学生基础能力不同，对于难点动作教学的理解有偏差；</p> <p>(2) 学生参与体育锻炼过程中存在主动性不足；</p> <p>(3) 在体能方面，部分学生学习效果受身体素质水平影响。</p>

#### 四、教学目标确定

教学目标	知识目标	<p>(1) 学习街舞第二节动作，了解动作所代表的中国文化内涵；</p> <p>(2) 学习通了解舒缓拉伸对于缓解运动疲劳的相关知识。</p>
	能力目标	<p>(1) 通过练习，学生初步掌握第二节动作要领；</p> <p>(2) 通过体智云 app，能够对本次课的动作进行数据评价。</p>
	育人目标	<p>(1) 观看齐舞 Battle R1《大中国》，增强文化自信与爱国情怀；</p> <p>(2) 练习街舞动作，强身健体，培养锻炼习惯；</p>

重点难点	<p><b>重点：</b> 身体下蹲动作明显，手臂发力控制力度；</p> <p><b>难点：</b> 身体律动自下而上，从脚底经过膝关节、髌关节、肩关节到达头部。</p>
------	---------------------------------------------------------------------------------------

## 五、资源建设

### 课程运行



#### 街舞理论与实践

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/ps/209623949> [复制链接](#)

开课 8 学期

2023-2024第二学期

课程时间: 2024-02-01至2024-07-31

学时: 36

主讲教师: 侯光定 / 讲师 湖南工程学院

学分: 1

累计页面浏览量

458280

累计选课人数

3820

累计互动次数

17800

教师/评审专家:

[进入课程](#)

### 思政大纲

#### 《体育（1）——街舞》课程思政教学大纲

##### 一、课程信息

编码	1101020	Code	1101020
课程名称	体育(1)——街舞	Course Title	P.E (1) —— Hip-Hop elementary 1
学分	1	Credit(s)	1
课程类别	通识教育基础必修	Course Category	Basic compulsory course of general education
学时	36	School Hour	36
开课学期	第一学期	Semester	Semester 1
先修课程			
Prerequisites			
开课单位	体育教学部		
Offering College	Physical Education Department		

##### 二、课程思政说明

《体育（1）》是大学通识教育基础课程的必修课程，实践课部教学模式。《街舞》是《体育（1）》体育教学俱乐部课程中一门重要的选修课程。通过本课程学习，使学生较系统地获得街舞运动对人体健康的促进作用、常见运动损伤与防治的基本知识，基本掌握街舞第一套动作。以实现“立德树人”为教育目的，明确“以体育人，德育为先”的教育理念，充分发挥大学体育思想政治教育的功能，引导学生加强体育锻炼，增强体质素质，锻炼身体技能，增强爱国主义教育，树立正确世界观、人生观、价值观和道德意识，健全人格，提升学生综合素质。

作技能学习能力；在练习过程中学会合作与评价，体验运动的乐趣和成功的愉悦，培养学生顽强拼搏的意志和团结协作的集体主义精神，最终使学生能够具备良好的社会适应能力和自主学习能力，应用所学知识和技能自主开展体育锻炼活动，奠定终身体育的锻炼习惯。

2. 在《街舞》的教学中，引导学生积极参与到舞蹈运动中，培养学生基本养成良好的锻炼习惯，基本形成终身体育的意识，形成健康的生活方式；通过本课程学习，使学生较系统地获得街舞运动概念、起源与发展概况、项目分类、主要特点及价值和常见运动损伤与防治的基本知识；通过本课程学习，基本掌握街舞基本元素动作，并注重培养学生运动技能的学习能力、裁判能力、社会适应能力、体育自主实践能力 and 终身体育意识与习惯；通过本课程学习，使学生建立起对街舞运动的正确认知，并运用所学知识和运动技能开展自主的体育锻炼活动，为学习街舞高级课程奠定必要的基础。

##### 四、思政元素融入教学知识点计划与安排

###### （一）理论教学（4学时）

教学	教学知识点	思政元素	教学融入路径
一、体育理论（2学时）	1. 街舞的起源 1. 2 街舞发展。	1. 建立积极健康的“世界观、人生观、价值观”。	1. 1 赛事欣赏：观看第七届国际街舞大赛总决赛街舞比赛视频，了解街舞在国内外的价值观”。
二、体育理论（2学时）	2. 街舞欣赏与评价。	2. 标准意识、规则意识。	1. 2 名人故事：介绍著名主持人白敬松《街舞2019》，引导学生正确认知街舞，帮助学生树立正确的的人生观、价值观”。

###### （二）实践教学（32学时）

### 思政案例库

序号	主要教学内容	思政元素	案例
1	一、体育理论1) 街舞的起源和发展；2) 街舞的特点和功能；3) 学生体质健康标准解读。	文化意识规则意识生命意识生存意识科学意识健康意识	观看第七届国际街舞大赛总决赛街舞比赛视频，了解街舞在国内外的价值，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，用体育锻炼的育人方式去引导教育。
2	一、街舞技术与体能1) 学习街舞技术初级套之组合一；2) 体能训练：深蹲跳。	强身爱国个人修身敢于挑战大胆创新勇于拼搏敢于展现	锻炼身体，建设祖国”的爱国主义精神。介绍体能训练作用中提到它是提高锻炼者身体基本素质能力的有效手段，青年时代的毛泽东深刻地意识到“文明其精神，野蛮其体魄”，方能刚毅有为。
3	一、街舞技术1) 学习街舞技术初级套之组合二；2) 街舞的基本元素。	爱国敬业自信自强尊敬他人相互帮助勤于思考	世界街舞冠军黄景行的故事，中国街舞第一人，荣获亚洲街舞王子称号，参加过近30场世界级的街舞比赛，为中国街舞的发展和推广做出了巨大贡献。
4	一、街舞技术与体能1) 学习街舞技术初级套之组合三；2) 体能训练：坐位体前屈和燕式平衡。	尊重文化和谐关系严于律己宽以待人永不言弃	世界街舞冠军周钰翔（舞种Popping）分享自己成为舞者的梦想和获得首个世界街舞冠军的历程和心路，在美国举行的2019HHI世界总决赛上，与搭档喻文乐拿下2项冠军。
5	一、街舞技术与体能1) 学习街舞技术初级套之组合四；2) 体能训练：素质练习游戏。	自信大胆责任担当爱拼敢闯独立自主合作共赢	害羞女孩成为为世界街舞冠军的故事。2017年7月，17岁天才街舞少女席嘉琪Battle封神现场，荣获世界街舞锦标赛中国区总决赛冠军，获得HHI世界街舞锦标赛的亚军。
6	一、街舞技术与队形编排1) 复习街舞初级套成套动作（组合一、二、三、四）；2) 小组队形编排。	为国争光夺冠精神文化修养健康向善积极参与大胆创新辩证意识	2023年中国十佳运动员，世界街舞冠军刘清漪（舞种霹雳舞）的故事，2021年全运会历史上首枚霹雳舞金牌，2022年获得世界霹雳舞顶级大赛冠军，2022年中国队首枚世锦赛奖牌，2023年杭州亚运会首枚霹雳舞金牌。
7	一、街舞技术与体能考试1) 街舞技术初级套考试；2) 体能考试。	遵纪守法规则意识奋力拼搏安全意识公平公正	世界街舞冠军肖杰（舞种Locking）分享自己成为舞者的梦想和获得首个世界街舞冠军的历程和心路，在日本比赛时和搭档的相互鼓励和帮助，认真研究世锦赛街舞规则，最终夺得冠军。

## 六、信息化手段与思政实施

学校体育要树立健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志。

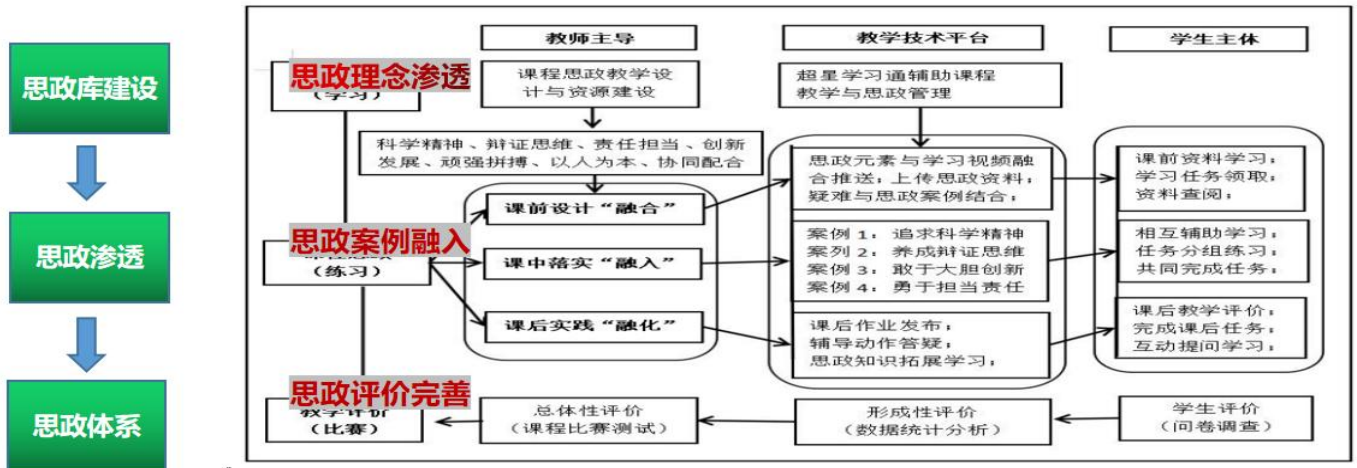
——习近平



### 从问题出发，先学后练，利用数据赋能思政实施



### 从育人出发，学练赛为主线创设多风格运动场景



## 第一个八拍 动作要领



街舞第二节动作分解教学

## 第二个八拍 动作要领



街舞第二节动作分解教学

## 重点动作

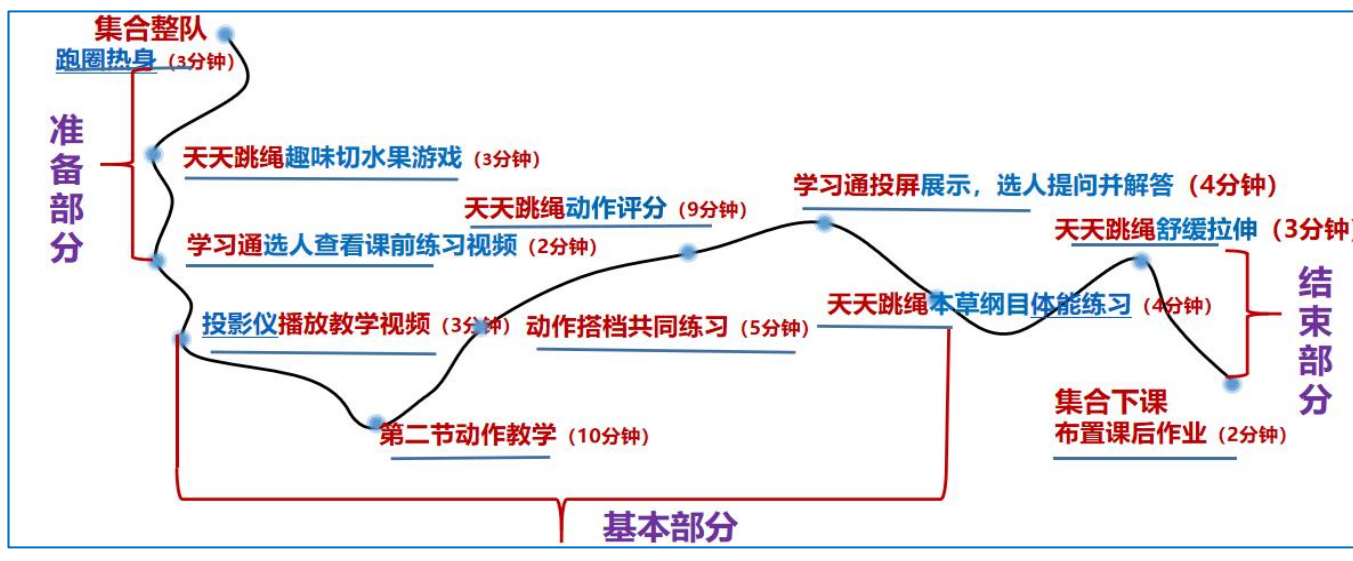
身体下蹲动作明显，手臂发力控制力度



提出重点动作要领

## 七、教学策略

本课程采用的学习活动形式					
活动名称	活动形式	设计意图	输出形式	评价方式	技术手段
师生讨论	课堂引入：学习通针对教师发布的动作视频自学提出相对于的困惑或感触	启发学生主动思考，提前关注动作学习的重难点	启发思考，了解学情	教师评分	学习通讨论
课堂活动	游戏创编 游戏热身：各小组结合所学专业及已有的运动生理学知识创编游戏，要求讲解游戏设计理念和游戏规则	发挥学生共同智慧，形成1+1大于2的效果	热身活动现场组织同学们进行游戏热身	学习通投票	学习通分组任务
	分组练习 小组相互喊口令进行动作练习，采用动作肌肉发力动图，相互纠正错误动作	教师引导学生相互协助，培养自主性	合作探究	自动评分、小组互评、教师评价	学习通分组任务、评分
	小组创编 根据教师给的创编挑战任务，小组讨论，共同演练动作	培养学生学以致用创新意识和合作能力	合作建构	小组互评、教师评价、医生评价	学习通分组任务
	成果展示 集体跟随音乐进行所学动作展示	教学效果评价	现场学习通投屏	教师评分	学习通测验
课堂测试	现场自行利用手机拍摄小组练习视频	提高学习积极性	提交成果视频	学习通教师评分	学习通课堂作业
线上学习	课前完成动作视频学习	线上线下混合式教学	学习通数据分析	自动评分	学习通视频
课后习题	运动生理学知识打卡	补充运动相关的理论知识	学习通数据分析	自动评分	学习通作业
课后活动	主题讨论 针对预习视频动作不理解和不明白的发力动作进行讨论	了解学生动作学习的学情	学习通词云解析	教师评分	学习通讨论
	课后锻炼 教师在体智云app布置课后锻炼任务	进一步强化学生的体质健康	体智云作业数据分析	自动评分	体智云app作业
	个人反思 反思在课堂学习过程中，自己在小组的角色，所发挥的领导力、沟通能力、协调能力以及动作创编能力和教学任务完成度等	反思学习，复盘提升，提升综合能力	个人反思报告	教师评分	学习通作业
	运动处方 根据父母职业不同，健康状况等特点，结合医生所给的建议一个运动处方	课堂运动理论知识应用能力的挑战，提高学生运动素养	一份运动处方	教师评分	学习通任务



## 一、课前准备工作

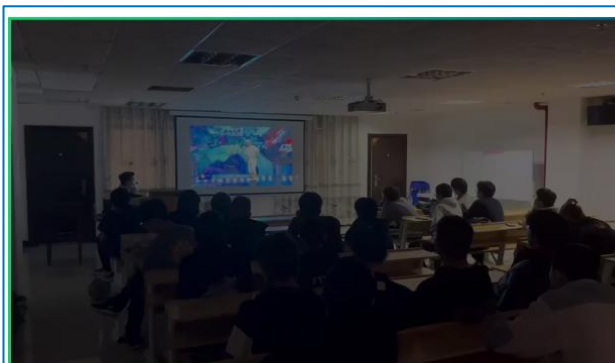
提前在学习通与微信发布 2022 年 CBC 街舞冠军总决赛齐舞 Battle|R1 《大中国》视频；学习通布置自主学习街舞第二节动作教学视频观看任务，将学习视频上传学习通；



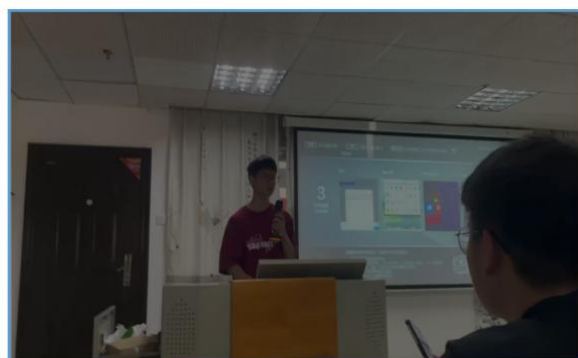
## 二、准备部分

### 教 学 设 计

1. 常规跑圈热身前采用“悦动圈”app 监测运动初始心率、血压和血氧饱和度等身体信息；
2. 采用体智云 app 趣味切水果游戏，激活学生注意力，降低肌肉粘滞性；
3. 学习通选人了解同学们观看 2022 年 CBC 街舞冠军总决赛齐舞 Battle|R1 《大中国》视频的感触，为中国民族文化融入街舞铺垫。
4. 查看同学们课前自主学习街舞第二节的练习视频，了解同学们的学习情况，为动作教学做准备；



街舞明星励志故事  
爱国情怀渲染



视频学习分享  
主动表达 善于分享

### 三、基本部分

1. 现场投屏本次课街舞第二节完整示范动作；
2. 街舞第二节动作分解教学，突出重难点动作及学习要领；
3. 动作搭档共同练习，并拍摄动作练习视频，采用体智能云进行评分；
4. 全体同学进行动作展示，把学过的预备节、第一节和本次课第二节动作串联跟音乐，老师应用学习通拍摄即时投屏展示，采用选人功能，提出动作展示出现的问题和解决方法；
5. 通过体智云 app 进行动作评价，注意动作质量，评分要求至少达到 A 标准，记录本次课成绩；



教  
学  
设  
计

### 四、结束部分

1. 放松采用中医穴位按压放松；
2. 总结本节课学习的街舞第二节动作，其中手势代表民族文化动作的内涵，将不同风格的民族舞蹈动作融入街舞成套中不仅仅体现的是动作的美感，更大的的是对我们国家的文化认同和民族自豪感；
3. 课后作业：
  - (1) 撰写观看 2022 年 CBC 街舞冠军总决赛齐舞 Battle|R1《大中国》；作品心得提交学习通；
  - (2) 参与学习通主题讨论，针对街舞作品融入中国文化元素，发表自己的观点。



教  
学  
设  
计

## 穴位按压放松

风池穴

委中穴

承山穴

## 八、教学评价

### 1、混合式思政教学模式，增强了学生的体质，提高学生锻炼兴趣，培养创新意识与爱国情怀。

### 2、“学-练-赛”课内外一体化，实现了体育学习领域的高阶性与创新性，提升了学生的综合能力。

**学生成品舞通过  
湖南教育电视台进入B站**

**学生成立  
街舞工作室**

**学生参加学校  
2021年大学生健美操大赛获金牌**

## 九、教学反思

1. 存在问题：（1）学生体质基础较薄弱，主动健康意识较差。虽然为学生提供了多样的学习资源，但是没有从根本上改变学生主动健康的意识和培养健康生活方式的态度。（2）学生缺乏对不同民族舞蹈动作的了解，以至于不能很好的对街舞自编动作产生文化共鸣。因此，通过案例进行思政育人激发学生对街舞课程的学习兴趣，主动参与体育活动，同时运动过程中激励学生主动了解我国民族文化，对培养强健体魄和具有爱国情怀的新时代大学生具有重要意义。

2. 教学改革措施：（1）将立德树人贯彻到课程全过程，做好学生接受德育的引路人，用好隐性教育渠道：深入挖掘课程中的街舞明星及其代表作品等思政元素，避免将德育内容生硬楔入体育课程教学中。（2）教学评价和教学互动相结合：充分发挥线上讨论互动和问卷调查功能，反馈学生学习主观效果，同时引导学生客观评价，吐露真实意见和想法；充分尊重学生想法和建议，积极打造以学生为中心的思政模式和评价机制。

## 十、教学图片



（讲解街舞动作手势的设计与民族舞文化内涵的关联）



（学习通选人查看练习视频的最真实反馈以及学生的健康意识和创新思考能力）



（教学前投屏，观看动作完整示范，抓住动作要领）



（本次课学习成果学习通现场投屏展示，提高动作审美能力）



（学习通选人针对街舞作品融入中国文化元素，发表自己的观点）