

湖南省高等教育自学考试

课程考试大纲

有氧舞蹈

(课程代码: 10309)

湖南省教育考试院组编
2016 年 12 月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：有氧舞蹈

课程代码：10309

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

有氧舞蹈是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的选考课程。有氧舞蹈是保留了健美操所有的健身元素，加入了更多舞蹈元素，在音乐配合下的有氧运动，有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，另一方面能把许多舞蹈动作健美操化，通过有氧健美操的锻炼形式进行组合练习，还有音乐也有了更多的风情与风格，更具节奏感和时代感。有氧舞蹈有许多风格，其音乐与舞蹈的结合紧密，锻炼时能达到愉悦身心的目的，同时人的创造力、想象力、表现力和艺术修养等综合能力都能得到提高。本课程将循环学习各种风格的有氧舞蹈，让考生感受到有氧舞蹈所包含的形体美、动作美、音乐美、服装美，对增强考生体质、培养正确体态、陶冶美的情操、掌握健身手段等方面起到了积极作用。

二、课程目标与基本要求

通过有氧舞蹈课程的学习，考生应了解和掌握有氧舞蹈基本理论知识和基本技术以及竞赛组织裁判工作能力，培养正确的审美观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进考生身心健康成长，增加社交知识技能以及对体育、音乐、舞蹈、艺术的感知认识和兴趣，成为德智体美全面发展的高级体育专业人才。

通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：了解和初步掌握最新的健身流行课程和不同音乐风格的有氧舞蹈，提高有氧舞蹈的基础理论知识、基本技术和基本技能水平；学会了解自我、展示自我，增强自信心，提高社会交往能力和文明健康的礼仪；培养考生探究学习的习惯，促进考生实践能力和创造能力的形成，并运用体育舞蹈手段和方法在指导体育活动中发挥作用；增强考生对有氧舞蹈风格、特点的理解能力，学会运用有氧舞蹈手段科学地锻炼身体，实现塑造人的形体美、舞蹈美、心灵美及个性美和优雅气质的培养。

三、与本专业其他课程的关系

有氧舞蹈是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作，融体操、舞蹈、音乐为一体的有氧运动项目，符合考生的个性发展，对其身心具有良好影响。本课程应以舞蹈基本理论、舞蹈技能训练、有氧健美操为基础，与音乐理论知识相配合。为了更好的学通这门课程，除了上面的基础课以外还应学习体育游戏、运动训练学、体育舞蹈设计与实践等课程，因为这些都是其直接和间接的基础。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 有氧运动概述

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解有氧舞蹈的起源和发展趋势，掌握有氧舞蹈的概念及其所包含的项目内容和特点。

二、考核知识点与考核目标

（一）有氧舞蹈健身项目介绍（重点）

识记：健身健美操、瑜伽、有氧搏击操、健身街舞、拉丁健身操、普拉提、舍宾、体育舞蹈、踏板操的起源与发展

理解：健身健美操、瑜伽、有氧搏击操、健身街舞、拉丁健身操、普拉提、舍宾、体育舞蹈、踏板操的内容和特点

应用：分析有氧舞蹈健身项目对人身心健康的促进作用

（二）有氧舞蹈简况（次重点）

识记：有氧运动的概念、特点及起源

理解：有氧舞蹈的分类及分类标准

应用：分析有氧舞蹈的演变趋势

第二章 有氧舞蹈的锻炼价值

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解有氧运动的健身价值，掌握心理健康的标准以及有氧舞蹈锻炼对个体心理健康的促进作用。

二、考核知识点与考核目标

（一）有氧舞蹈健身价值（重点）

识记：身体健康的标准

理解：有氧舞蹈锻炼对运动系统功能、呼吸系统机能、心血管系统机能、消化系统、神经系统、力量、速度、耐力、柔韧、协调的作用机制

应用：分析有氧运动的健身价值

（二）有氧舞蹈健心价值（次重点）

识记：心理健康的标准

理解：有氧舞蹈对发展智力、健全人格、获得良好情绪体验、良好意志品质的培养、清晰的自我概念、和谐的人际关系、娱乐审美、消除心理疾患的作用机制

应用：分析有氧运动的健心价值

第三章 有氧舞蹈的锻炼效果评价

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解有氧舞蹈锻炼效果的主观评价和客观评价，掌握运动负荷的测定，有氧舞蹈锻炼效果和无氧舞蹈锻炼效果的评价指标与方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）运动负荷的测定（重点）

识记：掌握运动负荷、运动负荷最佳阈值的含义

理解：运动负荷的主观评价指标及方法、运动负荷的客观评价指标及方法
应用

（二）有氧舞蹈锻炼效果的评价（次重点）

识记：有氧舞蹈锻炼评价的形态指标、有氧舞蹈锻炼评价的机能指标

理解：有氧舞蹈锻炼评价的方法

应用：结合实践选择有氧舞蹈锻炼评价指标

第四章 有氧舞蹈竞赛观赏

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解有氧舞蹈的竞赛观赏，掌握体育竞赛观赏的常识及观赏的方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）有氧舞蹈竞赛观赏（重点）

识记：健美操竞赛的种类与内容

理解：健身健美操竞赛的评分要素、竞技健美操竞赛的评分要素

应用：如何提升有氧舞蹈竞赛观赏能力

（二）体育竞赛观赏的常识（次重点）

识记：体育竞赛观赏的概念

理解：体育竞赛的竞争性、技艺性、规范性、多样性、变化性特点

应用：分析如何培养观赏体育竞赛的能力

第五章 有氧舞蹈的健身方法与要求

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解健身健美操健身、瑜伽健身、有氧搏击操健身的来源和发展趋势，掌握健身健美操，瑜伽和有氧搏击操健身基本动作健身和组合动作健身的方法与要求。

二、考核知识点与考核目标

（一）健身健美操健身方法和要求（重点）

识记：健身健美操的基本动作和组合动作

理解：健身健美操的健身方法与要求

应用：健身健美教学常见错误动作的产生原因和纠正方法

（二）瑜伽健身方法和要求（次重点）

- 识记：瑜伽的腹式呼吸、胸式呼吸、完全的呼吸、口吸式呼吸的概念及基本动作、组合动作
- 理解：瑜伽的健身方法与要求
- 应用：瑜伽教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （三）拉丁健身操健身方法和要求（次重点）
- 识记：拉丁健身操健身的基本步伐和组合动作
- 理解：拉丁健身操健身的健身方法与要求
- 应用：拉丁健身操教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （四）有氧搏击操健身方法和要求（次重点）
- 识记：有氧搏击操的基本技术和组合动作
- 理解：有氧搏击操的健身方法与要求
- 应用：有氧搏击操教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （五）健身街舞健身方法和要求（次重点）
- 识记：健身街舞健身的基本技术和组合动作
- 理解：健身街舞健身的健身方法与要求
- 应用：健身街舞教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （六）体育舞蹈健身方法和要求（次重点）
- 识记：体育舞蹈健身的基本术语和组合动作
- 理解：体育舞蹈健身的健身方法与要求
- 应用：体育舞蹈健身教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （七）普拉提健身方法和要求（一般）
- 识记：普拉提健身的基本动作和组合动作
- 理解：普拉提健身的健身方法与要求
- 应用：普拉提教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （八）舍宾健身方法和要求（一般）
- 识记：舍宾健身的基本动作和组合动作
- 理解：舍宾健身的健身方法与要求
- 应用：舍宾教学常见错误动作的产生原因和纠正方法
- （九）踏板操健身方法和要求（一般）
- 识记：踏板操健身的基本技术和组合动作
- 理解：踏板操健身的健身方法与要求
- 应用：踏板操健身教学常见错误动作的产生原因和纠正方法

第六章 有氧舞蹈游戏与要求

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解有氧舞蹈的各种健身游戏与要求，掌握各有氧舞蹈游戏的特点与教学组织方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）有氧舞蹈游戏与要求（重点）

识记：乐感训练游戏、协调能力训练游戏、形体训练游戏、表现力训练游戏的内容

理解：乐感训练游戏的目的、协调能力训练游戏的目的、形体训练游戏的目的、表现力训练游戏的目的

应用：分析有氧舞蹈游戏对身体素质的促进作用

（二）有氧舞蹈游戏的特点与组织（次重点）

识记：有氧舞蹈游戏的特点

理解：有氧舞蹈游戏教学的组织方法

应用：分析有氧舞蹈游戏开展现状

第七章 有氧舞蹈身体素质训练手段和方法

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解一般素质训练的内容、训练原则、训练手段与方法，掌握有氧舞蹈专项素质训练内容以及训练方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）有氧舞蹈专项素质训练手段和方法（重点）

识记：有氧舞蹈基本动作技术、动作力度训练、动作幅度训练、动作速度的训练、动作方位的训练、基本姿势训练的内容及方法

理解：有氧舞蹈身体动作、身体姿态、动作力度、动作幅度、动作速度、动作方位、基本姿态的影响因素

应用：有氧舞蹈专项素质训练计划设计

（二）一般素质训练手段和方法（次重点）

识记：提高力量、耐力、灵敏、柔韧和速度等一般素质的方法

理解：发展力量、耐力、灵敏、柔韧和速度等一般素质的原则

应用：如何通过有氧舞蹈发展一般素质和基础身体能力

第八章 有氧舞蹈运动损伤及预防

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解有氧舞蹈运动损伤的分类，掌握有氧舞蹈运动损伤的产生原因以及预防措施，康复训练的概念、原则、训练的方法和手段以及康复训练的评定。

二、考核知识点与考核目标

（一）有氧舞蹈运动损伤及预防（重点）

识记：有氧舞蹈运动损伤的分类

理解：有氧舞蹈运动损伤的原因及预防

应用：如何有效预防减少有氧舞蹈训练中的运动损伤

（二）有氧舞蹈运动损伤处理与康复训练（次重点）

识记：康复训练的概念

理解：有氧舞蹈运动损伤处理原则

应用：有氧舞蹈运动损伤如何处理及康复

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：有氧舞蹈，黄艳红，湖南师范大学出版社，2005 年版

2. 参考教材：

各级学校有氧舞蹈课程教材选，刘建军，孟昭新，2006 年版

有氧舞蹈，翟苗均，吉林出版集团有限责任公司，2010 年版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 3 学分，建议总课时 54 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	有氧运动概述	2
第二章	有氧舞蹈的锻炼价值	4
第三章	有氧舞蹈的锻炼效果评价	8
第四章	有氧舞蹈竞赛观赏	6
第五章	有氧舞蹈的健身方法与要求	12
第六章	有氧舞蹈游戏与要求	6
第七章	有氧舞蹈身体素质训练手段和方法	10
第八章	有氧舞蹈运动损伤及预防	6
合 计		54

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 舍宾形体运动发源于

A. 英国

B. 俄罗斯

C. 法国

D. 意大利

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 有氧舞蹈锻炼效果的评价，可以从_____指标和_____指标两方面入手。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 有氧舞蹈

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述有氧舞蹈的锻炼价值。

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 试述有氧舞蹈身体素质训练手段和方法。