



一、项目介绍：体育舞蹈

1.体育舞蹈，又称国际标准舞，是一项融体育竞技性、艺术表现力与社交娱乐性于一体的高雅运动。课程以基本舞步、基本组合教学为主，主要教授华尔兹、维也纳华尔兹、伦巴、恰恰恰、牛仔、斗牛等舞种。

通过系统课程学习，学生将掌握基本舞姿、步伐节奏、双人配合技巧及单人、双人套路组合。在优美旋律中，提升身体协调性、节奏感、平衡能力、与他人协作及姿态美感。

学习体育舞蹈不仅是一项有效的全身性锻炼，能显著增强心肺功能、塑造优美体态、缓解学业压力；更是一个提升个人气质、培养社交礼仪、增强自信心的绝佳途径。在轻松愉悦的氛围中，感受舞蹈带来的艺术熏陶和人际互动的乐趣。

2.学习内容（舞种）：华尔兹

华尔兹：被誉为“舞中皇后”，起源与18世纪末欧洲宫廷，是历史最悠久、最具标志性的摩登舞（标准舞）之一。其特点在于：三拍韵律、升降与摆荡、优雅的仪态。华尔兹的舞步流畅而富有韵律，强调身体重心的自然转移与动作的连贯性。

第一学期：基本舞步学习基本步、方步、旋转步等华尔兹，舞蹈组合学习校园华尔兹组合（中级）。

第二学期：舞步学习华尔兹旋转步相关舞步，舞蹈组合学习标准舞华尔兹五级组合。

3.考核方式：

双人考核：双人配合完成舞蹈组合，从舞步技术、音乐节奏和配合默契度进行评分。

小组考核：6-8人一组进行考试，从舞步技术、队形编排、音乐节奏、整齐度进行评分。

二、项目教师



1.基本信息：刘靖，女，研究生学历，毕业于成都体育学院体育教育、体育训练学专业。专项：体育舞蹈、艺术体操。体育舞蹈国家一级裁判、艺术集体操国家级裁判。曾获成都东软学院青年教师竞赛三等奖、优秀奖，基础教学学院青年教师竞赛一等奖。成都东软学院运动舞蹈队教练，带队多次参与全国、省级比赛获得优异成绩。

性格特点：爱生活（乐于尝试有趣的事）、爱运动（体重永远两位数，热衷于多项运动）、爱美丽（必须的~）。

2.教育理念：以舞育人，启智润心。

上课风格：风趣幽默又不失严肃认真。课上注重引导学生独立思考，理解舞蹈的社会意义与人文价值，成为有文化底蕴和担当的舞者。关注每位学生身心特质，营造包容、互信的课堂氛围，培养学生坚韧意志、团队协作精神及健全人格，努力让舞蹈成为滋养生命、照亮未来的诗篇。

三：常见误区

1.必须搭手吗？是的，体育舞蹈是一项双人舞蹈哟~

2.必须男女生搭手么？非必须，鼓励男女配合，同时允许女生和女生、男生和男生（尽量不要啦{捂眼}）搭手~

3.不协调，不会舞蹈可以来么？欢迎有舞蹈基础（尤其是学过体育舞蹈）的同学来我的课堂！没有学过或不协调也没关系，只要你愿意学，老师一定会给到帮助和鼓励的！