体育舞蹈课程介绍及教师简介





一、项目介绍：体育舞蹈——伦巴

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，主要教授伦巴、恰恰恰、牛仔、斗牛、华尔兹、维也纳华尔兹等舞种。

二.本学年学习内容（舞种）：伦巴

伦巴源自古巴，是拉丁舞中最具代表性的舞种之一，被誉为“拉丁舞之魂”。音乐为 4/4 拍，每分钟约 25-27 小节。其风格缠绵浪漫、含蓄内敛，通过髋部的“8”字摆动和身体延伸，传递出欲语还休的情感。舞蹈强调 “行动比动作更重要” ——每一步都有清晰的膝盖缓冲与重心转移，是锻炼身体协调性和表现力的绝佳载体。

1.具体内容

第一学期：单人基本步（基础）+单人组合

学习伦巴的核心律动（髋部转动）、基本手位与身体对抗。

重点掌握方形步、库克拉恰、前进后退走步等基本步元素，解决重心转换与膝盖缓冲问题，夯实根基。将基本步串联为具有表演性质的单人展示组合。

第二学期：基本步（提升）+双人组合

学习纽约步、定点转等舞步，培养表现力与节奏处理能力。

引入双人握持姿势与引带/跟随技巧。

学习双人配合套路，包括合位走步、扇形位展开、曲棍步等。重点训练“力的传导”与主从关系，体会默契协作的乐趣。

2.考核方式：

第一学期：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。

第二学期：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。

三、项目教师介绍



1.基本信息：刘靖，女，硕士研究生，副教授，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。

四：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。。）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！