

街舞教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级

- 1、使学生了解街舞的表现风格，对街舞有感性认识；
- 2、学习街舞的基础动作、动作组合、成套动作，培养学生对街舞的兴趣；
- 3、围绕街舞动作的需求，开展身体素质练习，从而达到强身健体的目的。

(二) 中级

- 1、提高动作难度，在基础动作基础上增加地面滑行和地面摩擦动作；
- 2、根据街舞音乐的不同，学习两套滑行和摩擦动作为主的街舞；
- 3、教学生选择街舞的音乐，讲述编排成套街舞的原则；
- 4、结合街舞项目特征选择素质练习项目，提高学生的身体能力。

二、学时数分配

内 容 \ 学 时	初 级		中 级	
	学 时	%	学 时	%
专项理论	2	5.6	2	5.6
基础动作	4	11.1	4	11.1
组合动作	10	27.8	6	16.7
成套动作	6	16.7	10	27.8
身体素质	6	16.7	6	16.7
考 核	2	5.6	2	5.6
游 泳	4	11.1	4	11.1
机 动	2	5.6	2	5.6
总 时 数	36	100	36	100

注：每逢学年第一学期，游泳时数改为技术动作

三、教学内容

	初 级	中 级
理论	1、街舞的发展史 2、街舞的动作风格和学习方法 3、街舞的健身功能	1、学习街舞的方法,街舞的项目特点 2、街舞的种类及表现风格 3、街舞编排的原则
基础动作	弹动、点地、转身、体动、滑步、转髋、耸肩、抖动、摆髋、跳步、直腿摆、单腿弹摆、滑行开合、摩擦开合、交换跳点、转头、甩头、开跨、转体 180 度、摆肩、枪手摆、菱形走、平步走、左右摆膝、摆动恰恰、弓步、大回转、平踢腿、八字走、八字跳、交叉走、后拉、顶髋、踏步	体动、滑步、转髋、抖动、连续平滑、八字摩擦、单腿空摆、摩擦大回转、开跨后摆、屈腿跪摆、全身波浪、转体 180 度、绕肩、平步走、左右摆膝、摆动恰恰、弓步、平踢腿、八字走、八字跳、交叉走、后拉、顶髋、踏步
组合动作	小弹动+前后点地+上步转身跳 体动+绕肩+后滑步+前交叉走 侧弓步+耸肩+左右摆髋 抖动+滑行开合+交换点地 踏步+开跨+转体 180 转头+直腿摆+摩擦开合	转髋+跳步+单腿顶摆 甩头+枪手+左右摆髋 平步走+摆动恰恰+摩擦大回转 八字走+后拉+前菱形走 平踢脚+八字跳+顶髋 单腿空摆+全身波浪+连续平滑
成套动作	一套情节街舞 一套健康街舞	一套情节街舞 一套校园街舞 一套拉丁街舞
身体素质	耐力: 12 分钟跑、800 米、跳 5 分钟的情节街舞、越野跑、战地游戏等 速度: 50 米、100 米、10 秒原地高抬腿、30 米接力比赛、海路空游戏等 力量: 立定跳远、仰卧起坐、收腹举腿、俯卧撑、实心球、背翘、团身跳	

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）

（一）运动技能考核（占总成绩 30%）

1、考核内容和方法

级 别	内 容	评 分 方 法
初 级	学习过的街舞任选一套	动作熟练程度、动作顺序的完整性、动作与音乐配合的准确性、街舞动作风格的表现力各 10 分
中 级	自愿分组编排一套街舞	动作编排 20 分，动作表演 10 分，音乐选择 10 分

2、评分标准

	评 分 内 容	扣 分 因 素	扣 分 幅 度
初 级	动作熟练程度	动作不熟练	扣 1-5 分
	动作顺序完整性	改变、漏做、增加	扣 0.5-1 分
		改变动作顺序	扣 1-2 分
	动作与音乐配合的准确性	与音乐不合	扣 1-5 分
	街舞动作风格的表现力	缺乏表现力与感染力	扣 1-2 分
中 级	音乐选择	缺乏街舞风格	扣 4 分
		内容不积极	扣 3 分
		音乐无激情	扣 2 分
		与规定时间不符	扣 1 分
	动作表现	动作不熟练	扣 1-3 分
		动作幅度小	扣 1-3 分
		缺乏自信	扣 3 分
	动作编排	与音乐不协调	扣 1-5 分
		缺乏街舞风格	扣 1-5 分
		动作连接不流畅	扣 1-4 分
		缺少规定动作	扣 1-3 分
		缺少动作变换	扣 1-2 分

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容

折叠式仰卧起坐

2、评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
次数	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2