

《舞蹈基训 3》课程教学大纲

一、课程与任课教师基本信息

课程名称：《舞蹈基训 3》	课程类别：必修课
课程英文名称：Basic Dance Training	
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验学时：2
先修课程：《舞蹈基训》1—2	
授课时间：周二 7—8 节	授课地点：体育舞蹈房
授课对象：2015 级音乐舞蹈专业 1 班	
开课院（系）：教育学院	
任课（/助课）教师姓名/职称：李利民（助教）	
使用教材：《中国古典舞基本功训练教程》 王伟主编 高等教育出版社	
教学参考资料： 以下书籍选读两本 《舞蹈的基本训练》、《古典芭蕾教学法》、《新舞蹈艺术概论》、《舞蹈训练学》、《听朱光潜美学》、《舞蹈生态学导论》	
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）	
联系电话：15377774565	Email:147763474@qq.com
答疑时间、地点与方式：周一至周五，舞蹈房	
编写时间：2016-08-31	

二、课程简介

《舞蹈基训》课程是音乐舞蹈专业学生的必修课程。 本课程借鉴国内专业舞蹈院校舞蹈基本功教学结合本专业自身培养目标，围绕芭蕾，中国古典舞，现代舞三大板块的舞蹈基本功训练为教学内容，学生通过本课程的学习，比较系统的掌握舞蹈训练的基本方法，培养学生良好的舞蹈技能，为适应社会的不断发展对于人才的新的需求奠定良好的基础。

三、课程教学目标

1、知识与技能目标：，本课程围绕芭蕾，中国古典舞，现代舞三大板块的舞蹈基本功训练的教学内容，结合由“基础，强化，综合”得教学模式，学生通过本课程的学习较全面的认识基本功训练的教学内容，教学要求，训练特点 程序教学模式，掌握舞蹈基本功训练的基本技能，理解基本功训练的基本原则 方法，学习了解部分技能技巧，培养学生良好的舞蹈表演能力和组织舞蹈教学的能力。为能胜任舞蹈专业工作打下一个良好的基础。

2、过程与方法目标：明确教学目的和要求，在教学中结合实际情况，根据每个学生的具体情况，因人而异，因材施教。遵照由浅入深，循序渐进的原则科学有效的进行训练，立足创造性能力培养和创造性教学的模式，建立基础，强化，综合发展的教学思想，以此构建规范的元素性教学——短句，复合能力，综合与

特殊能力培养的三递进的教学程序。

3、情感、态度与价值观发展目标：舞蹈基本功训练是从人体美的价值出发，从舞台表演需求出发，研究和探索舞者应具备的形体结构，肌肉线条，身体素质和跳跃 旋转翻腾空间技能的审美特征和技术特征。舞蹈基训课程也是一种人体技术，对人体所潜藏的各种可能的能力进行充分的挖掘，展示。长期的基本功训练是保持舞蹈艺术生命必不可少的重要手段和方式，更孕育了技艺本身的文化因素和审美价值。

四、课程进度表

表 1 理论教学进程表

周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	作业安排
1	素质训练	2	身体恢复、开软度以及肌肉能力。	课堂讲授与示范	基本素质练习
2	古典舞把杆 ---蹲	2	重点：每个脚位的半蹲和全蹲。 难点：保持后背垂直，膝盖尽量外开，缓缓垂直下蹲，全脚踩紧地板。	课堂讲授与示范	基本素质练习
3	古典舞把杆 ---擦地	2	重点：（一位/五位）擦地 难点：擦地保持主力腿重心，全脚掌擦地，经脚掌到脚趾伸向头回来时先放脚趾经脚掌，脚跟回到一位。 向前做时，保持外开，伸到头时，脚尖对主力腿的脚后跟，还原一位。 向后做时，保持外开，伸到头时，脚尖对主力腿的脚后跟，还原一位。	课堂讲授与示范	基本素质练习
4	古典舞把杆 ---小踢腿	2	重点：注意脚的直，开，绷。 难点：注意腿部的爆发力，控制力。	课堂讲授与示范	基本素质练习
5	古典舞把杆 ---单腿蹲	2	重点：注意半脚尖。 难点：单腿蹲注意两条腿曲与伸的配合。	课堂讲授与示范	基本素质练习
6	古典舞把杆 ---腰	2	重点：学习掌握原转组合的基本动作。 难点：学习腰组合主要包括（前 旁后腰，拧身腰，涮腰等主体动作运用	课堂讲授与示范	基本素质练习

			不同方式来加强腰部的表现力为技术技巧打好基础。		
7	古典舞把杆 --- 控制	2	重点：腿部肌肉的控制能力。 难点：学习控制组合基本动作（大射雁 掀身探海 踮燕等）	课堂讲授与示范	基本素质练习
8	古典舞把杆 --- 大踢腿	2	重点：半脚尖上大踢腿前旁后腿。 难点：经擦地，踢腿。	课堂讲授与示范	基本素质练习
9	中间---古典舞转组合	2	重点：半脚尖，重心的稳定性。 难点：掌握古典舞原地转的基本动作。	课堂讲授与示范	基本素质练习
10	中间---转组合	2	重点：组合的连接。 难点：通过小舞姿将几种不同类型的转结合起来。。	课堂讲授与示范	基本素质练习
11	行进中的转	2	重点：行进中的复合转 的衔接。 难点：半脚尖，注意节奏，留头甩头。	课堂讲授与示范	基本素质练习
12	古典舞-小跳	2	要点：突出训练身体灵活性 重点：学习以射燕小跳为主的小跳动作。	课堂讲授与示范	基本素质练习
13	中跳	2	重点：学习中跳基本动作配合舞姿的跳跃组合。 难点：从蹲发力向上推动	课堂讲授与示范	基本素质练习
14	中跳	2	重点：强化组合中的跳跃动作。 难点：中跳的高度，幅度	课堂讲授与示范	基本素质练习
15 — 16	大跳	4	重点：训练一大跳，倒踢为主的大跳组合。 难点：注意大跳的起跳，腾空，落地。	课堂讲授与示范	基本素质练习
合计		32			

五、成绩评定方法及标准

考核内容	评价标准	权重
到堂情况	不迟到、不早退、不旷课	0.2
课堂表现	课前准备充分，课上积极练习	0.1
期末考试	根据评分标准评定分数	0.7

六、院（系）教学指导委员会审查意见

我院（系）教学指导委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执行。

院（系）教学指导委员会主任签名：

日期： 年 月 日