

《毯子功 1》课程教学大纲

一、课程与任课教师基本信息

课程名称: 《毯子功 1》	课程类别: 必修课
课程英文名称: blanket kung fu	
总学时/周学时/学分: 42/3/2.5	其中实验学时: 3
先修课程: 《舞蹈基训》	
授课时间: 周一 5—7 节	授课地点: 体育舞蹈房
授课对象: 2016 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: 《中国舞蹈武功技巧》, 李志华, 文化艺术出版社, 2004 年。	
教学参考资料: 以下书籍选读两本 《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

该课程教学为垫上的技巧动作训练, 包括滚翻、软翻、前桥、侧手翻、后手翻、空翻等垫上技巧动作。通过教学使学生掌握舞蹈技能技巧的实用技术, 培养学生审美感觉, 使其具备灵活的身体能力, 为完成舞蹈作品打下坚实的身体基础和积累舞蹈表演的经验, 增强舞蹈表现力。

三、课程教学目标

1、知识与技能目标: 掌握, 理解这些技能技巧的运动方式, 了解这些技能技巧和舞蹈作品的实际运用关系, 具有运用这些技能技巧进行舞蹈表演的能力, 其中主要知识点和技能分为身体素质训练、基础动作、软翻技巧、手翻技巧、空翻技巧滚翻、软翻、前桥、后桥、侧手翻、前空翻、后空翻、侧空翻。

2、过程与方法目标:

(1) 由浅入深, 循序渐进, 从“元素教学”入手, 逐一把元素动作分解, 变化、合成, 促进学生身体各部位综合素质能力, 提高学生软开度, 加强各部位肌肉训练, 弹跳能力训练, 以及各技巧的起范与收。

(2) 结合其他舞蹈课程, 拓展课堂的容量空间, 开阔学生文化视野, 开拓学生思维, 在文化风格的格调中, 以“心动”调动“身动”, 以“文化”促进“风格”, 使学生将课堂上学到的掠地技术合理地运用到舞蹈表现中去, 提升学生的艺术表

现力。

(3) 本课程通过科学的教学训练,通过分析动作形态和对学生单个进行辅助练习,以及分组多人辅助练习,让每一位学生在不熟练动作的情况下得到一定的保护,从而使得学生能在不受伤的情况下学习难度较大的技巧。

3、情感、态度与价值观发展目标:立足我国戏曲、杂技文化之根,围绕“基础元素”和“根元素”,维系中国古典舞文化精神,引领大学生寻找民族血脉中生存信仰的源流,完成对“根”的体认,坚实地植根这片民众赖以生存的大地上,深入区域传统挖掘其精神与灵魂之根,走向传衍美德的原始情结,保持祖先的灵魂在主流文化中拥有自己的空间,刷新了当代大学生精神品格和内在精神张力,在“根”文化的教学中,在传统人文精神中塑造美好的人性与人格。解读置放在一个广袤的文化背景(物质与精神、民族与人类、历史与现实等)。

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
5—6	柔韧练习	6	重点:身体的软开度 难点:腿、胯、腰、肩柔韧性要达标	课堂讲授 与示范	基本素质练习
7	力量素质	3	重点:弹跳、爆发力、推力 难点:身体各个肌肉要收紧	课堂讲授 与示范	基本素质练习
8	基础动作	3	重点:技巧的准备动作 难点:在练习技巧时要将各个关节活动开,并注意每一个起范动作	课堂讲授 与示范	基本素质练习
9	手倒立	3	重点:肩、腰的控制 难点:倒立时抬头双腿收紧	课堂讲授 与示范	基本素质练习
10	下腰	3	重点:腰的起落感 难点:下腰时的速度	课堂讲授 与示范	基本素质练习
11	趋步	3	重点:起法前的步伐连接 难点:步伐要顺,起范与技巧要协调配合,不可断掉	课堂讲授 与示范	基本素质练习
12	滚动技巧	3	重点:滚动的身体动态 难点:身体与地面接触时要顺畅	课堂讲授 与示范	基本素质练习
13—14	软翻技巧	6	重点:身体部位的接力承接 难点:腰的控制力量要达到	课堂讲授 与示范	基本素质练习
15—16	手翻技巧	6	重点:前桥、后桥、侧手翻 难点:打腿、分腿、登腿要有速度	课堂讲授 与示范	基本素质练习
17—18	空翻技巧	6	重点:前空翻、后空翻、侧空翻	课堂讲授	基本素

			难点：起范要准确，身体在空中的姿态要舒展，落地要轻	与示范	质练习
合计		42			

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