

## 《毯子功 2》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 2	课程类别：必修课■ 选修课□
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验（实训、讨论等）学时：32
授课时间：周一 7-8 节	授课地点：舞蹈房
开课单位：师范学院	适用专业班级：2015 音乐舞蹈 1 班
任课（/助课）教师姓名：李利民	职称：助教

### 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、课程目标

结合专业培养目标，提出本课程要达到的目标。这些目标包括：

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、与前后课程的联系

本学期是该课程第一阶段,是后续课程的基础,是先行课程。对《舞蹈基础》教学有着很大的辅助作用,提高学生的舞蹈技能同时,为《古典舞》、《民间舞》、《舞蹈实训》打下了良好的基础。有了该阶段的教学对学生舞蹈能力和舞蹈作品的表现力提高起着重要的影响和作用。

#### 五、教材选用与参考书

##### 1、选用教材:

李志华:《中国舞蹈武功技巧》.文化艺术出版社.2004年。

##### 2、参考书:

高云:《舞蹈解剖学》.高等教育出版社.2014年

#### 六、课程进度表

周次	教学主题	要点与重点	要求	学时
1—3	柔韧练习	要点:身体的软开度,腿、胯压开至180度以	腿、胯、腰、肩柔韧性要达标	6

		上。 重点：每次在软开练习时，都必须活动开身体。		
4—5	力量素质	要点：弹跳、爆发力、推力。 重点：大腿肌肉和手臂的训练。脚腕灵活性的训练	身体各个部位肌肉要收紧，每次训练的量要根据学生个人的承受能力进行	4
6	基础动作	要点：技巧的准备动作规范性。起范与收的体态。 重点：动作的每一个过程要做到位，强调过程性。	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	2
7	前滚翻	要点：双腿蹬地的力度和速度要快，落地后背要圆。 重点：脊椎一定要一截一截落地。避免受伤。	双腿推地与后背接触地面之间的配合	2
8	腰部力量训练	要点：胸腰、大腰、前腰。旁腰一定要正，所有的动作拉到最大的幅度。 重点：腰部的控制力量	下腰时的速度，不能松。在腰的训练前一定要将身体的各个部位活动开、活动热。每次腰的练习结束都要回腰。	2
9	趋步	要点：脚背以及上下身的配合。 重点：起法前的步伐连接	步伐要顺，起范与技巧要协调配合，不可断掉	2

10	滚动技巧	要点：滚动时一定是直线或者横红。每一次落地时一定要将身体包圆。 重点：滚动的身体过程中的动态。	身体与地面接触时要顺畅，落地时要轻、稳。整个过程不能中断。	2
11—12	软翻技巧	要点：胸腰，大腰的合理利用。只能用侧脸贴地进行动作。 重点：身体部位的接力承接。	腰的控制力量要达到，腰的软度也要达到。	4
13—14	手翻技巧	要点：双手一定要直，不能松。 重点：前桥、后桥、侧手翻。	打腿、分腿、登腿要有速度，落地时要轻，挑胸腰。	4
15-16	空翻技巧	要点：踢、蹬腿的速度要快，在空中双手展开。 重点：前空翻、后空翻、侧空翻。	起范要准确，身体在空中的姿态要舒展，落地要轻。	4

## 七、教学方法

本课程讲述过程中需要配合一定舞蹈基本功，结合讲授动作的规格要领，落到实处。同时本课程与其它课程不同的是，每次在教新的动作时，除了示范以外，必须时老师单个对学生进行辅助的练习，或者由几个同学进行辅助。以确保每一个学生在做动作时的安全。在动作练习中并非所有人同时练习，而是分组或者单个人练习。必须根据学生的个人身体条件进行辅导。

## 八、对学生学习的总体要求

1、学习本课程的方法、策略及教育资源的利用。

本课程特别注重身体基本能力、表演能力、技术能力和心智能力，学生争取

业余时间不断改善自身的软开度、柔韧性，积极参与校内外的文艺表演，有计划地系统接受舞蹈教育活动。可以利用学校图书馆的图书资源，或者阅读免费图书资源和网络资源，查阅有舞蹈相关资料和中外知名学者的视频资源等等。

2、学生必须阅读的论著，建议学生阅读的论著。

《新舞蹈艺术概论》吴晓邦著. 中国戏剧出版社, 1985。

《舞蹈训练学》杨欧编著. 上海音乐出版社, 2010。

《听朱光潜美学》陈云路著. 陕西师范大学出版社, 2009。

《菊与刀》[美]鲁思·本尼迪克特著, 吕万和等译. 商务印书馆, 1990。

《舞蹈生态学导论》资华筠, 王宁, 高春林等. 文艺艺术出版社. 1991。

3、学生完成本课程每周须耗费的时间。

为达到课程目标，学生在课内课外所花费的最少时间必须保证每周 5 小时。

本学期主要学习胶州秧歌和维吾尔族二种民间舞组合，期末考试采取全班分小组汇课考查形式，将所学的民族民间舞组合进行一次汇总汇报，使学生对民间舞的认识在原来的基础上更加丰满充实，对我国民族民间舞蹈文化知识掌握更加牢固。

4、学生的上课、实验、讨论、答疑、提交作业（论文）单元测试、期末考试的等方面的要求。

学生应该完成老师要求倒立、跳跃、以及体能的储备的要求，以及课后对动作要领的体会和练习。学生不得无故缺席，上课勤于模仿，课后勤于作笔记、多思考，课堂讨论务必积极参与；课后认真复习，完成主讲教师学习组合要求和任务，有什么疑惑可以直接联系主讲教师。

5、学生参与教学评价要求。（说明课程结束前 1-2 周内，按照学校统一安排，通过网上评教系统，回答调查问卷，实事求是地对本课程及任课教师的教学效果作出客观公正的评价，是学生的应尽的责任和义务，对促进教师改进教学工作具有重要的意义。）

九、成绩评定方法及标准

（说明课程成绩评定的方法、内容及评定标准，使学生清楚考核要求。）

考核内容	评价标准	权重
------	------	----

到堂情况	考勤	15%
课堂讨论		
完成作业		
实验（实训）	课堂表现	15%
单元测试		
期末考核	汇报表演	70%
考试方式	开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程论文 <input type="checkbox"/> 实操 <input checked="" type="checkbox"/>	

**十、院（系）教学委员会审查意见（宋体，小四，粗体）**

我院（系）教学委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执

院（系）教学委员会主任签名： 日期： 年 月 日