

# 《形体舞蹈》课程教学大纲格式

## 一、课程与任课教师基本信息

课程名称：形体舞蹈	课程类别：必修课■选修课□
总学时/周学时/学分：30/2/2	其中实验（实训、讨论等）学时：
授课时间：周一 3-4	授课地点：舞蹈房 2
开课单位：师范学院	适用专业班级：2015 汉语言师范
任课（/助课）教师姓名：吴春晖	职称：讲师
答疑时间、地点与方式：可分为集体答疑与个别答疑的形式，集体答疑的时间、地点与上课基本相同，个别答疑主要通过电子邮件与电话联系等方式。	

## 二、课程简介

本课程是音乐学（师范）本科专业的必修课程。学生通过本课程的学习，比较系统的了解舞蹈的基本知识，掌握舞蹈训练的基本方法和各类舞蹈的基本风格特征，培养学生良好的舞蹈表演能力和组织舞蹈教学的能力。为能胜任舞蹈教学工作，成为合格的音乐教师奠定良好的基础。

## 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：本课程综合芭蕾，中国古典舞，民族民间舞，现代舞几大板块的舞蹈基本功训练和舞蹈组合表演的教学内容，学生通过本课程的学习比较系统的了解舞蹈的基本知识，掌握舞蹈训练的基本方法和各类舞蹈的基本风格特征，培养学生良好的舞蹈表演能力和组织舞蹈教学的能力。为以后从事音乐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教学，立足创造性能力和创造性教学的模式。

3、情感、态度与价值观发展目标：舞蹈教育是学校实施素质教育的重要手段之一，它对于提高学生综合素质，培养学生审美能力，激发学生创造能力，增进文化交流等方面有着其他学科不可替代的作用。学习舞蹈不仅可以强健体魄，培养良好的品质，而且可以培养学生的审美能力，还可以培养学生想象力，激发创造力，21 世纪是竞争更加激烈的社会，对我们提出的要求也更高，大学生只有拥有强健的体魄，全面的知识、技能、高尚的道德情操等各方面良好的素质才能迎接社会的挑战。

## 四、与前后课程的联系

本课程是音乐学（师范）本科专业的基础课程，学习完此课程后对于舞蹈创编等后续课程的学习奠定一个良好的基础。

## 五、教材选用与参考书

1、选用教材：本课程采取讲授式的实验课程，目前没有固定选用教材。

2、参考书：

《古典芭蕾教学法》 李春华编著 高等教育出版社

《中国古典舞基本功训练教程》 王伟主编 高等教育出版社

《现代舞基训》 张守和

《舞蹈的基本训练》 人民音乐出版社

潘志涛主编. 中国民族民间舞教材与教法[J]. 上海：上海音乐出版社 .

潘志涛主编. 中国民族民间舞教学法[J] . 上海：上海音乐出版社，2004.

罗雄岩. 中国民间舞蹈文化教程[M] . 上海音乐出版社. 2001.

## 六、课程进度表

周次	教学主题	要点与重点	要求	学时
1	认识舞蹈 素质训练	要点：了解什么是舞蹈，舞蹈的发展历史及概况。 对身体各关节进行一个素质训练 重点：注意软开度训练	肩 腰 胯 腿 旋转 跳跃等单一部位进行针对性的训练	2
2-3	芭蕾的起源及发展概况 芭蕾手位组合	要点：了解芭蕾舞发展的几个重要时期 重点：学习芭蕾手位的七个位置，和五个脚位的形态。 通过蹲过度重心转移，配合上肢动作，训练手 眼 脚的协调配合	掌握芭蕾艺术的起源，发展的几个重要的时期及代表作。 掌握芭蕾的七个手位，五个脚位 重心转移训练注重动作模仿，身体协调性，动作协调，呼吸流畅。	4
4-6	素质训练： 1 勾绷脚组合 舞蹈组合： 三步舞组合	要点：注意勾绷脚 重点：地面练习（脚尖 头部 腰 旁腰）学习掌握踝关节勾绷，拧身，头和肩关节练习 了解三步舞的起源，学习组合基本动作，掌握波诺乃兹舞蹈的基本节奏，舞姿基本形态	通过掌握分解动作掌握地面部分坐式训练和仰卧式训练的基本动作，强化各部位关节的能力，使其得到均衡发展。 学习三步舞的基本动作，掌握节奏与强弱关系。动作完整，流畅	4
7-8	素质训练： 2 肩组合 舞蹈组合： 古典舞地面训练	要点：肩部的软开度的训练， 重点：活动甩肩，然后压肩，把上拉肩（半脚尖带胸腰）和（地面两人）拉肩。 了解古典舞的发展概况 古典舞身韵组合以“提，沉。含，展，冲，靠。移 ” 重点：注意以腰为中心，呼吸贯穿于始终	重点训练肩部的软开度，使上半身的动作会更加舒展 掌握中国古典舞的发展的几个重要的时期，特征。 掌握组合配合呼吸，主意头，手，足之间的关系，为中心配合古典舞舞姿动作练习配合古典舞动作结合组合训练学生动作，注意以腰为中心，呼吸贯穿于始终。掌握“形移	4

			神不止”	
9-1 1	3 腰组合 腹肌 背肌训练 舞蹈组合： 古典舞手位组合	要点：腰的软度，幅度。 重点：压腰（把上），地面拉腰，和跪腰，甩腰，下全腰 要点：腹背肌的力量训练 重点：趴地，双手双脚伸直，快速抬起，幅度越大越好	重点训练柔韧性，灵活性 按部位，我们分为：小腹肌（肚）大腹肌（胃） 对于腹肌我们是加强力量训练。 大腹肌 训练做法和腰肌力量训练差不多，我们不做多的展示 起上身（平躺起身 45 度，保持，慢落，保持快起慢落的节奏）----- 起下身（平躺，抬脚 45 度，保持） 小腹肌训练做法 五位打击 -----躺地踩自行车掌握组合学习，着重掌握古典舞手位的几种基本形态，配合呼吸，主意头，眼，手，足之间的关系，流畅完整的完成组合学习。	6
12- 13	4 胯组合 舞蹈组合： 古典舞脚位组合	要点：胯关节开度 重点：压小胯躺着，趴着。压大胯蛙式，横叉式等训练时	髋关节的开度，注意髋关节一定要放松，帮助的同学用力要均匀，慢慢压，不要太快，太猛。 组合学习，着重掌握古典舞脚位的几种基本形态，	4
14- 15	5 压腿 悠腿 踢腿训练 古典舞 基本舞姿组合	要点：腿的柔韧性，力量，爆发性 重点：对前 旁 后腿进行压腿，悠腿，踢腿训练 掌握舞姿组合基本动作，了解古典舞审美特点，圆润流畅，连绵不断，静中有动，动中有静，气韵生动，并以”精 气 神”作为衡量的标准。 重点：学习古典舞兰花手，虎掌，剑指等基本手位 以古典舞基本动作组合而成的舞姿组合，训练学生模仿性，身体协调性	压腿腿部柔韧性，悠腿突出借势发力，先松后紧紧而又松，加强腿部幅度，速度，力度的鲜明的目的性，突出训练腿部的爆发力踢腿锻炼腿部肌肉的力量和控制力。 了解古典舞的基本手位掌握手位组合基本动作，配合呼吸，主意头，手，足之间的关系	4

## 七、教学方法

本课程主要采用言传身教的传统教学方法，可借鉴多媒体等教学模式，老师讲授动作规范要领，学生模仿练习。重点采用启发式教学法、模仿练习法、案例教学法、情境教学法，互助合作教学法与观察法等。

## 八、对学生的学习要求

### 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，或者上的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。

吴晓邦著．新舞蹈艺术概论[J]．北京：中国戏剧出版社，1985．

杨欧编著．舞蹈训练学[J]．上海：上海音乐出版社，2010．

余秋雨著．舞台哲理[J]．北京：中国育文出版社，2007．

陈云路著．听朱光潜美学[J]．西安：陕西师范大学出版社，2009．

[美]鲁思·本尼迪克特著，吕万和、熊达云、王智新译．菊与刀[J]．北京：商务印书馆，1990．

钟敬文．民俗文化学[M]．北京：中华书局，1996．

李权时．岭南文化[M]．广州：广东人民出版社，1993．

资华筠，王宁，高春林等．舞蹈生态学导论[M]．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。

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

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。期末考试采取全班分小组汇报考查形式，即将自己平时所学的组合进行一次汇总汇报。

## 5、学生参与教学评价要求。

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，是学生的应尽责任和义务，对教师改进教学工作具有重要意义。

## 九、成绩评定方法及标准

考核内容	评价标准	权重
到堂情况	不得无故缺席	10%
课堂讨论	课前认真准备，课间积极参与练习讨论	10%
实验（实训）	每次回课时，教师均会根据实训内容抽查，鼓励学生自主学习和参与艺术实践活动。	10%
期末考核	组合展示	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

我院（系）教学委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执行。

院（系）教学委员会主任签名： 日期： 年 月 日

