

## 《舞蹈早功 6》教学大纲

课程名称： 舞蹈早功 6	实践类别： <input type="checkbox"/> 实习 <input checked="" type="checkbox"/> 实训 <input type="checkbox"/> 课程设计
课程英文名称： Early Exercise Of The Dance2	
周数/学分： 16/1	
授课对象： 2016 音乐舞蹈 1 班	
开课学院： 教育学院（师范学院）	
开课地点： <input type="checkbox"/> 校内（ 健美操房 ） <input type="checkbox"/> 校外（ ）	
任课教师姓名/职称： 姚佩婵/副教授	
<b>教材、指导书：</b> 1.《中国古典舞中专业教材.中国舞蹈家协会舞蹈教学委员会教材项目》.人民音乐出版社，2008. 2.王锦芳主编.《形体舞蹈》.浙江大学出版社，2006. <b>教学参考资料：</b> 1.温柔编著.《舞蹈生理学》.上海音乐出版社，2004. 2.杨鸥，苏娅编著.《舞蹈基本功训练教程：舞蹈学专业·身韵部分》.上海音乐出版社，2004. 3.杨斌.《形体训练论纲》.北京体育大学出版社，2002. 4.王海英，肖灵主编.《舞蹈训练与编创》.高等教育出版社，2002. 5.孙纪云编.《形体训练》.中央广播电视大学出版社，1997. 6.曲宗湖主编.青少年形体教育.人民体育出版社，2002. 7.姜桂萍主编.《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》.广西师范大学出版社，2000. 8.郭可愚.《形体美》.人民体育出版社，2002. 9.孙玉昆编著.《女子健美操》.人民体育出版社，19987. 10.江玲主编.《舞蹈教程》.河海大学出版社，2003. 11.顾以庄,蔡龙主编.《舞蹈基本训练》.上海文艺出版社，1985.	
<b>考核方式：</b> 考查	
<b>答疑时间、地点与方式：</b> 可分为集体答疑与个别答疑的形式，集体答疑的时间、地点与早功基本相同，个别答疑主要通过电子邮件与电话联系等方式。	
<b>课程简介：</b> 《舞蹈早功》是音乐舞蹈班的专业实践环节，是为专业课程打下扎实基础的辅助训练手段。通过“早功”这一环节的调整，可以通过各种形式拉伸和踢、扳、耗、控等有效的训练开、绷、直、立等软开度和力量性动作训练，使学生的身体素质得到快速和明显的提升。通过本实践环节持之以恒的反复和分散的训练，使学生掌握自身形体训练的方法、规格和要领。一方面，使学生掌握肢体语言的表达规律和技巧的运用能力，形成运用肢体动作塑造人物、揭示人物心理的能力；同时，对学生进行学习能力、沟通能力、合作能力和解决问题能力等素质和基本能力的培养；增强学生发挥主观能动性创造新的艺术形象的能力，进而培养学生的审美能力，拓展学生思维向度，提高学生舞蹈表现力和艺术创造力，达到音乐舞蹈专业相应的形体知识与技能水平，使学生具有美感的社交仪和个人情操，提高学生的忍耐力和意志力，为以后的学习和工作能够胜任实践型人才奠定基础。	
<b>课程教学目标</b> 1. 知识与技能目标：本实践环节训练音乐舞蹈生身体各部分肌肉的能力，改变学生原有的自然体态，解放肢体。本实践环节加强了专业基本知识和基本技能的培养，运用正确操作方法，促进学生身体各部位的松弛、灵活、协调和模仿力，掌握规范的动作形态和准确的节奏，具备专业的技能技巧的能力，并能运用肢体语言准确的表达思想。 2. 过程与方法目标：	

(1) 通过把上把下的系统训练,熟练掌握把上把下训练内容,使学生在训练中提高身体的灵活性和稳定性,建立优美的舞蹈气质和舞蹈感觉,为完成跳、转、翻和高难度的技术技巧及完成舞蹈作品等培养素质能力打下扎实基础。

(2) 结合武术训练,拓展课堂的容量空间,开阔学生文化视野,开拓学生思维,将武术等交叉学科引入课堂,增强艺术活力。在文化风格的格调中,以“心动”调动“身动”,以“文化”促进“风格”,使学生准确地掌握所学舞蹈的动作、节奏和鲜明的风格个性,增强快速适应不同风格舞蹈的能力,提升学生的艺术表现力。

(3) 本实践环节通过科学的系统训练,结合多媒体分析动作形态和动律节奏,对舞蹈的动作结构、动作节奏、动作力度、运动形态所涉及的动律、动感、力度、旋律等全面进行全方位的剖析,激活独立工作能力,继承创作发展、突破创新的能力和联想整合的能力。

3.情感、态度与价值观发展目标:紧跟学术前沿和社会需求变化,使学生树立优美崇高的情感,倡导自由探究精神、密切联系现实的态度,培养学生具有广博的知识和批判性思考力;通过整合资料,创新学生实践体验活动形式,培养学生严密的逻辑推理以及深刻敏锐的感悟;开展深度艺术活动形式,激发学生体验美、表现美、创造美的美好愿望,构建远大的理想与平和的心态再加理性的思维,为从事未来的事业奠定坚实的科学人文素养和心理基础。

## 实施要求、方法/形式及进度安排

### 一、实施要求

#### 1.资源配置要求

(1) 充分利用学校的训练场地;舞台舞美(包括灯光音响);设施设备(包括服饰道具,如各民族服装,道具:扇子、帕子、水袖、手鼓、碗筷,多媒体投影、音响、蓝牙音箱、体重秤,舞蹈音像等资料)。

(2) 组织学生参加技能技巧等比赛和校内外的演出活动。如校园“桃李杯”舞蹈技能大赛、元旦文艺晚会、教师节文艺演出等演出活动;积极带领学生参加社会活动,如赴敬老院慰问演出、参加市区春节联欢晚会、庆祝建党节文艺演出等。

(3) 充分利用师资资源。积极参加教研活动、课题研究,省市级各类技能类的竞赛,教师争取更多外出学习或培训的机会,积极参加专家来校报告讲座等。

#### 2.指导教师责任与要求

(1) 严格管理,提高早功质量。设立点名册,每次早功时各班级进行点名,值周教师要做好早功辅导教师的考勤;舞蹈教师要将学生的早功考勤计入舞蹈课成绩。监督好舞蹈室卫生清洁工作;编排张贴值日生表,制定卫生清洁制度,平时做好把杆、镜子、地板、多媒体的维护,按时开门锁门、关电关窗,适当布置训练室,可以放置香水以消除脚臭味,使训练室始终保持地板清洁、空气流通、设施良好。

(2) 认真备课,提高教学效率。首先,教师应在新生入校后对全体学生进行舞蹈基本功摸底测试后,制定详细可行的学期计划、学年计划、毕业计划;还可以细分为优、中、差三类标准,差类即为基本功不达标,须进行补课或强化训练;将以上计划张贴于训练室内,使师生随时参展训练计规划和标准;其次,教师最好进行分层次备课和教学,针对不同基础的学生,进行相应难度的基本功训练,及时了解不同层次学生的掌握情况,做到因材施教,切忌“一刀切”。

#### 3.学生要求

(1) 本课程是一门实践性很强的专业课,课后要进行多种练习及项目实践,加深对课程内容的理解。

(2) 学生完成本课程每周须耗费的时间为更好的掌握本课程,学生每次课后要进行大量的实践环节和完成老师布置的训练作业,学生在课内每周所要花费的时间是6学时,课外所要花费的时间至少8学时。

(3) 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:上课认真听讲、在舞蹈技术的教学环节中,学生要勤奋练习,难以掌握的部分应反复多练习。

(4) 学生参与教学评价要求:实事求是,客观评价。

### 二、实施方法/形式

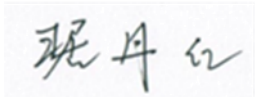
教学方法教师始终遵循“从实际出发，因人因材施教”，根据现有学生的实际专业水平，按照“循序渐进、不断提高”的原则，运用启发式、情境式、探究式教学法等手段形式总体把握。要落实学生的主体地位和发挥教师的主导作用，师生同创、同探索、同实践，“在游泳中学习游泳”。采取“一科多联”的方式，把舞蹈早功有机地贯穿到整个教学中去，最大限度地发挥综合效益；要求教学方法多元化，多种形式穿插进行，使学生通过不同的组织形式，不同的艺术类别和不同的学习途径，使自己得到锻炼提高。

### 三、实施进度和安排

表 1 实施进度和安排

时间/周次	进度安排	实践内容（要点与重点）	实践场所	备注
1—2	把上擦地、中间大踢腿	重点：1. 擦地训练时脚尖的质感与外开；2、中间大踢腿时腿部力量的爆发力及支撑腿的稳定性； 难点：1、主力腿重心的变化，动力腿的延伸；2、腰部的稳定性，踢腿的速度力量	健美操房	
3—4	把上蹲、中间控制	重点：1、蹲时的延伸及外开；2、中间控制时要求腿要直、脚要绷； 难点：1、胯部的外开，身体垂直；2、中间的稳定性	健美操房	
5—6	把上小踢腿、中间旋转	重点：1、小踢腿时的爆发力，要快而有力，25%高；2、旋转的稳定性，留头甩头； 难点：1、如箭射出的速度和力量；2、旋转的协调性	健美操房	
7—8	复习	复习以上所学组合	健美操房	
9—10	把上单腿蹲、中间翻身	重点：1、单腿蹲时同时蹲同时起及外开要求；2、翻身手臂要形成立圆，控制下身稳定性； 难点：1、腿部“连绵不断”同时蹲起；2、手臂的立圆，翻身的速度	健美操房	
11—12	把上腰、中间翻身	重点：1、腰的柔韧性及配合呼吸连接动作；2、翻身手臂要形成立圆，控制下身稳定性； 难点：1、舞姿和呼吸的配合；2、手臂的立圆，翻身的速度	健美操房	
13—14	把上控制、中间小跳	重点：1、主力腿要求稳定，动力腿开、绷、直；2、中间小跳时跳起时推脚背，落地半蹲外开； 难点：1、中段的稳定性，腿部的延伸；2、踝关节的灵活	健美操房	
15—16	复习		健美操房	

### 成绩评定方法及标准

考核形式	评价标准	权重
到堂情况	迟到 5 分/次，请假 10 分/节，旷课 20 分/节，扣完为止，满分为 100 分。不到课堂累计 5 次，取消考试资格。	10%
完成作业	教师根据学生每次回课的情况给出成绩的平均成绩，满分 100 分。	20%
期末考试	<p>1. 90 分以上：</p> <p>(1) 具备突显的身体素质和舞蹈技能。</p> <p>(2) 表演自如连贯且完整流畅，动作规范到位。</p> <p>(3) 具有稳定的舞蹈节奏感，强弱有节，高度的协调性。</p> <p>(4) 舞蹈风格把握精准，具有突出的艺术表现力。</p> <p>2. 80-89 分：</p> <p>(1) 具备达标的身体素质和软开度。</p> <p>(2) 表演连贯且完整流畅，动作规范准确。</p> <p>(3) 具有稳定的舞蹈节奏感，强弱有感，高度的协调性。</p> <p>(4) 舞蹈风格把握准确，具有艺术表现力。</p> <p>3. 70-79 分：</p> <p>(1) 具备一定的软开度身体条件。</p> <p>(2) 表演连贯且完整，动作规范。</p> <p>(3) 具有稳定的舞蹈节奏感，一定的协调性。</p> <p>(4) 舞蹈风格把握较好，具有一定的艺术表现力。</p> <p>4. 60-69 分：</p> <p>(1) 具备身体一般软开度。</p> <p>(2) 表演较连贯和动作规范。</p> <p>(3) 具备一般的舞蹈节奏感和协调性。</p> <p>(4) 舞蹈风格基本能把握，艺术表现力尚可。</p> <p>5. 60 分以下：</p> <p>(1) 软开度较差的身体条件。</p> <p>(2) 表演容易中断且欠完整，动作不规范。</p> <p>(3) 具有不稳定的舞蹈节奏感，一般的协调性。</p> <p>(4) 上课不认真，有迟到现象，并无法完整完成舞蹈组合，艺术表现力弱。</p>	70%
大纲编写时间：2019.03.10		
系（部）审查意见：		
<p>己审核，同意执行</p> <p>系（部）主任签名：  日期：2019 年 3 月</p>		