

《民间舞 2》课程教学大纲

课程名称：民间舞 2			课程类别（必修/选修）：必修		
课程英文名称：Folk Dance2					
总学时/周学时/学分：64/4/3			其中实验学时：0		
先修课程：《民间舞 1》					
授课时间：周二 5-8 节			授课地点：健美操房		
授课对象：2017 级音乐舞蹈班					
开课院系：教育学院（师范学院）					
任课教师姓名/职称：周凯丽					
Email:279890803@qq.com					
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。					
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）					
使用教材：慈仁桑姆主编，《中央民族大学舞蹈学院教材系列之藏族舞女班教程》					
教学参考资料：《中国民族民间舞教学法》《中国民间舞蹈文化教程》					
课程简介： <p>中国民族民间舞课程是舞蹈学专业中一门专业发展必修课，开设于本科二年级。本课旨在以身体训练为基点，使学生的身体运动可以体现不同民族、不同地域所产生的不同民间舞蹈风格，通过规范的组合，先分解后综合建构，丰富学生舞蹈语汇和表现力，开发学生的感受力、想象力，进而使学生全面地了解中国民族民间文化和传统民族审美心理，掌握各民族舞蹈形态。锻炼学生舞蹈表现力，内心情感的表达。准确把握从各民族民间舞蹈所需要的根元素，即体态、动态、动律等入手进行训练。关注民族文化，了解风情醇厚的民间舞，培养民族感情，增强本民族高度的认同感，促进学生对传统艺术美学的思考，实现民族文化现代化转换的同时继续传统本土文明，弘扬传统文化。达到培养高规格、高水平、高质量的能教、会演善科研的综合性音乐舞蹈人才为目的</p>					
课程教学目标 <p>1. 知识与技能：通过这门课程的学习，训练学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、获得必要的技术、技能和规范的动作形态，具备相应的中国民族民间舞技术技能，了解并准确表达各民族的舞蹈。</p> <p>2. 过程与方法目标：通过本课程的教学训练，使学生在中国民间舞基本知识、技能技能等方面得到培养，掌握运用相应操作中国民族民间舞的方法。促进学生身体各部位的松弛、灵活、协调、提高他们的模仿能力，使他们能够准确地掌握所学民间舞蹈特有的节奏、动作和鲜明的风格个性。</p> <p>3. 情感、态度与价值观发展目标：通过本课程的教学训练，开阔学生文化视野，提升学生艺术表现力。使学生热爱中国民族民间舞的感情，具有良好的艺术职业道德，维持社会与民族族群关系素养。</p>					
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	课程概述	4	重点：1、通过多媒体播放电影《冈仁波齐》及 PPT，	课堂讲授	制 作

			了解民间舞藏族的文化背景及风格韵律；2、使学生清楚本课程的重点与步骤。 难点：1、舞蹈动作风格韵律的把握。	/小组讨论/实训	PPT 了解民族文化背景
2	藏族 体态及屈伸动律组合	4	重点：1、认识藏族舞蹈的基本体态解决膝盖、脚踝、腰部位的松弛，及上肢的附随而动；2、掌握基本体态，坐胯松腰，强调动作时重拍始终向上伸，形成藏舞特有的“坐懈胯”，长伸短屈的节奏特点应把握好，随着音乐节奏的抑、扬、顿、挫，体现藏舞的节奏、音色、力度变化。 难点：1、膝关节的松弛感与柔韧性	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
3	藏族 体态及屈伸动律组合	4	重点：1、原地屈伸：曲膝准备，屈伸时重心在全脚，重拍向上，长伸短屈，连绵不断，注意始终保持体态；2、平步屈伸：移动重心时，重心一侧的肋部要顺势松懈，形成“坐懈胯”。注意上身的稳定，不摇动 难点：1. 注意屈伸与音乐节奏的配合 2. 不同速度、力度、幅度的屈伸都保持自如悠然的状态	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
4	藏族 手位组合	4	重点：1、要求学生全面掌握各个基本单一体态屈伸、手的基本形态和位置，颤、跺以及水袖等训练的复合性动律，2、握袖状态：五指空心拳。 难点：注意上身带动头舞动，在动作过程中注意呈现“S”形体态。	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
5	藏族 手位组合	4	重点：1、熟练掌握藏族舞蹈之膝部连绵不断“屈伸”的风格特征以及水袖的运用以达到在综合性组合当中协调性和表现力运用的目的；2、进一步细化学生对基本体态、动律的肢体体验，并能配合藏族水袖完成手位组合； 难点：1、水袖的使用路线及其运动规律 2、能准确的与脚下步伐配合。	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
6	藏族 撩腿组合	4	重点：1、撩步训练颤膝动律，右屈膝 90 度，放下膝关节的同时小腿撩出去，强调动力腿抬起落下的自然、松弛。切忌出现小腿主动踹；2、上肢动作强调两臂松弛、自如、要有“舞袖”的感觉。 难点：1、掌握身体动律与迈步重心移动的关系 2、掌握长靠与短靠的要领，并能配合着各	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容

			种上肢动作的变化来完成		
7	藏族 “依”组合	4	重点：1、屈伸的基础上，掌握藏族舞蹈依的风格特点，使整个韵律贯穿在组合当中；2、单靠撩袖扬身仰视，强调撩袖扬身时的开朗与大气，手臂延伸往远眺； 难点：1、注意拧胯、拧跟的流畅、自如，情绪诙谐、轻巧；2、强调体态、心态、动态合而为一，体现自如悠然的状态	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
8	藏族 “依”组合	4	重点：1、上肢动作强调两臂松弛、自如、有“舞袖”的质感；2、“单摆手前后重心撩袖拧身”、“斜拖步”短句之间的链接，掌握藏族舞蹈依的风格特点 难点：1、注意节奏的准确性与动作的连贯性，强调屈伸的柔韧性和连绵不断贯穿于动作之中	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
9	动律训练	4	重点：1、通过多媒体播放 PPT，了解东北秧歌的文化背景及风格韵律；2、使学生清楚本课程的重点与步骤；3、进行基本动律、步法、体态、上肢的单一训练 难点：1、舞蹈动作风格韵律的把握。	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
10	前踢步法训练	4	重点：1、单一讲解以手部的为核心动作；2、单一讲解脚下等步伐 难点：1、掌握前踢步法的重心	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
11	前踢步法训练	4	重点：1、掌握汉族民间舞蹈东北秧歌上下、前后、划圆动律训练的动律及基本体态；2、掌握前踢步舞蹈动作短句 难点：1、把握步伐的速度	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
12	手绢花训练	4	重点：1、使学生清楚本课程的重点与步骤；2、进行基本动律、步法、体态、上肢的单一训练 难点：1、舞蹈动作风格韵律的把握。	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
13	手绢花训练	4	重点：1、掌握绕花、片花、六片花的要点 难点：掌握绕花、片花、六片花动律要领 1、注意步法与动律的协调配合 2、强调不同步法中基础动作的运用和风格韵律	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容

					容
14	手绢花训练	4	重点：1、掌握绕花、片花、六片花的要点；2、强调不同步法中基础动作的运用和风格韵律 难点：1、注意步法与动律的协调配合	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
15	课堂组合连接	4	将所学两个民族进行组合连接。	课堂讲授/小组讨论/实训	复习本节课教学内容
16	复习	4	重点：复习所有组合 难点：复习所有组合		
合计：		64			
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%
期末考核		评价标准：90 分以上：学习态度端正，理解舞蹈组合的文化内涵，能完整的用舞蹈肢体表现，音乐表现力强，有二度创作、二度表演的能力；80 分—89 分：学习态度端正，理解舞蹈组合文化内涵一般，舞蹈肢体表现力好，音乐表现好；70 分—79 分：学习态度端正，基本理解舞蹈组合的文化内涵，肢体表现一般，音乐表现一般；60 分—69 分：基本能完成舞蹈组合，舞蹈肢体表现力一般。60 分以下：学习态度不端正，未能完成舞蹈组合，舞蹈肢体表现力较差			70%
大纲编写时间：2019.03					
系（部）审查意见：					
已审核，同意执行。					
系（部）主任签名：			日期：2019 年 3 月 7 日		