

# 《舞蹈实训 1》课程教学大纲

## 一、课程与任课教师基本信息

课程名称：舞蹈实训 1(本)	课程类别：必修课■ 选修课□
总学时/周学时/学分：64/4/4	其中实验（实训、讨论等）学时：64
授课时间：1-16 周五 5—8 节	授课地点：学 202
开课单位：师范学院	适用专业班级：2015 级 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

《舞蹈实训》是 2015 级音乐舞蹈班的基础课程，其主要内容是学习中国民族舞蹈及当地特色的精品剧目，丰富学生表现力和舞蹈实用性，提升学生对舞蹈作品排练的组织能力和执控能力。掌握编排舞蹈作品和了解其审美情趣，为音乐舞蹈班提供针对性、策略性和系统性的整合现本土的资源优势的挖掘能力，主题推广活动的操作等各种实战技巧，实现广东民间文化现代化转换的同时继续传统本土文明，弘扬传统文化。

## 三、课程目标

音乐舞蹈班培养经济发达地区社会转型需要的、具有国际视野的高素质人才，从民间舞蹈文化传承的角度，探索民间舞传承机制向现代化转型的具体教学，系统训练学生掌握我国绚丽多彩的广东民间舞蹈文化。本课程除了中国特有的大民族以及，还围绕广东代表性的民间舞素材（潮阳秧歌、钱鼓舞、瑶族舞、狮舞等）为基础，结合本课程的基本特点，制定如下目标：

1、知识与技能目标：了解广东民间舞蹈文化的历史渊源，以广东民间民俗传统为本，立足广东文化传承的视角，从广东民间文化的意蕴中寻找广东民间舞动律，分析广东民间舞动态，掌握不同的广东民间舞基本动作元素、结构形式和民俗风情；研究广东民间舞文化的动作节奏，动作的意韵和风格，具有识别和示范表演广东不同风格的民间舞蹈的能力，开发学生学习广东民间舞的主动性和创造性，传承和发展我国民族民间舞蹈文化。

## 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的松弛、灵活、协调，提高他们的模仿能力、节奏处理能力和表演能力，掌握广东民间舞的动律风格。

(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”，使学生准确地掌握所学广东民间舞的动作、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) 本课程通过科学的教学训练，结合多媒体分析动作形态和动律节奏，对广东民间舞的动作结构、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：立足广东民族民间舞文化之根，围绕“基础元素”和“根元素”，维系广东民间舞文化精神，引领大学生寻找广东族群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上来观察和分析，审视和剖析了历史所遗留下的文化、心态、民族结构，通过平实却极富穿透力的活体，聚焦在区域根脉，从而进入民族繁衍、生生不息的巨大精神内力的真实，在强势文化对弱势文化的挤压现实面前，希冀通过区域文化的土壤寻找一种调和，以弥补新旧价值观念之间的真实地带。

## 四、与前后课程的联系

本课程是音乐舞蹈本科舞蹈专业的基础课程，前者的《毯子功》、《舞蹈基础》为其打下了良好的基础，让学生有了次的身体素质要求来完成舞蹈实训中作品的排练和表演。另外也为《民族民间舞》《古典舞》《现代舞》《舞蹈编创》等其他课程的学习打基础。舞蹈实训已从单一的舞蹈技术教学走向课群的整体性建

设，逐渐与其他课程建立起舞蹈教学的立体结构。

## 五、教材选用与参考书

### 1、选用教材：

《大学舞蹈鉴赏》 袁禾 华东师范大学出版 2008。

历届桃李杯比赛视频、CCTV 舞蹈大赛视频。

### 2、参考书：

《蒙古族舞蹈艺术》 哈斯乌拉著. 中国文联出版社, 1999.

《中国民间舞蹈文化教程》 罗雄岩著. 上海音乐出版社. 2001.

《中国汉族民间舞教程》 赵铁春, 田露主编. 高等教育出版社 2004.

## 六、课程进度表

周次	教学主题	要点与重点	要求	学时
1—5	《且吟春雨》	重点：掌握中国古典舞蹈文化，了解其体态特征。群舞创作的技法——回旋、卡农。队形斜线、横线、圆形以及空间的高低对比。 要点：通过桃李杯获奖作品的学习训练，熟悉舞蹈中道具袖的使用，以及上身韵律。	掌握舞蹈动静结合的表现方式，以及对人物性格特征甜美灵秀、乖巧伶俐的动作把握。动作整齐化一，舞蹈队形点、线、面相互交织，通过作品展现出鲜活的人物形象，继续传承中国民族民间舞。	20

6—8	《海拔六千米》	<p>重点：利用人体动作表现高原地区的自然环境。对当地民族特色其形象的捕捉，藏族人的豪迈，动作阳刚之美的表现，作品中双人、三人的相互配合。</p> <p>要点：藏族舞体态动律的运用，舞蹈技术技巧与情感合理的安排。跳、转、翻的灵活运用。</p>	<p>动作幅度的大小要求有明显对比，动作力度的把握要适当，对不同段落节奏、情绪的变化要合理，与舞蹈音乐节奏要协调配合，准确地表达出音乐传达出来的情感。</p>	12
9—11	广东特色舞蹈《雨打芭蕉》	<p>重点：掌握了解广东民间舞蹈的风格大，关注当地艺术文化。</p> <p>要点：不同舞步的变化，同一动作不同方向的变化，通过快节奏音乐带动舞步的节奏，对道具的合理利用。</p>	<p>掌握节奏的韵律所带来的肢体动作，不断在动作中寻找自身的动作感觉，注意上身要松弛，下身的步伐变化要严谨，在轻重缓急节拍变化中体味雨打芭蕉的意境。</p>	12
12—15	《女儿花》	<p>重点：掌握傣族的民族文化、信仰。傣族的基本体态，舞的动律风格特色，双人舞的气息配合。</p> <p>要点：三道弯体态、勾踢步基本手形的体现，傣族女儿如花的形象。阿娜多姿动作中，节奏平缓，倾力诠释傣族的动作特点。外柔内刚、力量与唯美的动作相结合演绎傣族人无限美感和真情。</p>	<p>轻松完成傣族严格的程式和要求，掌握傣族各种基本步伐的变化，动作和富于雕塑性的舞姿造型，演员配合要默契，所有的气息要在一个点上，肢体动作要舒展、圆润，演员的流动调度清晰明了。</p>	16

16	复习 学习 作品	<p>重点：对作品所表达内容的理解，调度。以丰富新颖充满活力的动作，创造性的流畅动作显示结束组合的完美性。</p> <p>要点：注意动作的规范性和弹性，掌握好动作节奏更为重要。</p>	<p>要求在表现作品时，以最好的状态、情绪投入，熟悉动作以及连接。要求动作的规格要领标准，练习时肢体的位置、方向及运动的路线一定要准确，注意动作的速度、肌肉力度和动作的幅度，是肌肉拉长与收缩的整体效果。</p>	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。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。

《岭南文化》李权时．广东人民出版社，1993。

《中国少数民族民间舞教程》韩萍，郭磊主编. 高等教育出版社. 2004.

《中国民族民间舞教学组合编排法》周萍，黄奕华主编. 高等教育出版社. 2004.

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、期末考试的等方面的要求。

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。

本学期主要学习历届舞蹈比赛的优秀作品，作品包含有独、双、三、群的内容，期末考试采取全班分小组汇报考查形式，将所学的作品进行一次汇总汇报，使学生对舞蹈作品的认识在原来的基础上更加丰满充实，对我国舞蹈文化知识掌握更加牢固。

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	评价标准及要求（居中、宋体、五号、粗体）	权重
到堂情况	不得无故缺席，上课勤做笔记，积极回答问题	
课堂讨论	认真准备，积极参与练习讨论	10%
完成作业	每次回课时，教师均会根据实训内容抽查组合或练习内容，以及需要延伸的内容，提出具体要求，布置相关作业	10%
实验（实训）		25%
单元测试	随堂检查	5%
期末考核	组合展示	50%
期末考试方式	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，同意执行。

院（系）教学委员会主任签名：

日期： 年 月 日