

《舞蹈基础》课程教学大纲格式

一、课程与任课教师基本信息

课程名称：舞蹈基础	课程类别：必修课■选修课□
总学时/周学时/学分：28/14/2	其中实验（实训、讨论等）学时：
授课时间：周二 3-4 节	授课地点：师范学院舞蹈房
开课单位：师范学院	适用专业班级：2014 级群众文艺
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

《舞蹈基训》课程是群众文艺（本）舞蹈专业学生的必修课程。本课程借鉴国内专业舞蹈院校舞蹈基本功教学结合本专业自身培养目标，围绕芭蕾，中国古典舞，现代舞三大板块的舞蹈基本功训练为教学内容，学生通过本课程的学习，比较系统的掌握舞蹈训练的基本方法，培养学生良好的舞蹈技能，为适应社会的不断发展对于人才的新的需求奠定良好的基础。

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：，本课程围绕芭蕾，中国古典舞，现代舞三大板块的舞蹈基本功训练的教学内容，结合由“基础，强化，综合”得教学模式，学生通过本课程的学习较全面的认识基本功训练的教学内容，教学要求，训练特点 程序教学模式，掌握舞蹈基本功训练的基本技能，理解基本功训练的基本原则 方法，学习了解部分技能技巧，培养学生良好的舞蹈表演能力和组织舞蹈教学的能力。为能胜任舞蹈专业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训练，立足创造性能力培养和创造性教学的模式，建立基础，强化，综合发展的教学思想，以此构建规范的元素性教学——短句，复合能力，综合与特殊能力培养的三递进的教学程序。

3、情感、态度与价值观发展目标：舞蹈基本功训练是从人体美的价值出发，从舞台表演需求出发，研究和探索舞者应具备的形体结构，肌肉线条，身体素质和跳跃 旋转翻腾空间技能的审美特征和技术特征。舞蹈基训课程也是一种人体技术，对人体所潜藏的各种可能的能力进行充分的挖掘，展示。长期的基本功训练是保持舞蹈艺术生命必不可少的重要手段和方式，更孕育了技艺本身的文化因素和审美价值。

四、与前后课程的联系

本课程是群众文艺本科舞蹈专业的基础课程，学习完此课程后对于后续《民族民间舞》《古典舞》《现代舞》《舞蹈编创》等其他课程的学习打下坚实的的基础。舞蹈基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：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

音像资料：

解放军艺术学院技术考核标准 DVD

北京舞蹈学院中国古典舞基训 女班 男班教材 VCD

六、课程进度表

周次	教学主题	要点与重点	要求	学时
1	复习旧课	复习上学期中间练习组合 学习稳定性控制组合中基本动作，主要是小舞姿碾转，控旁腿，旁腿碾转环动到后腿等	通过复习上期的组合，与本学期学习组合有一个衔接。 学习组合中的基本动作，了解通过支撑腿的碾动和双腿重心交替转换，培养身体支撑重心的稳定能力	2
2-4	古典舞基训——控制短句组合	要点：注意腿部肌肉的控制能力 重点：强化控制组合动作，主要动作为搬旁腿，控旁腿，踢搬后退训练，训练气息，加强与古典舞舞姿之间的连接。	熟悉组合中的基本动作，了解通过支撑腿的碾动和双腿重心交替转换，培养身体支撑重心的稳定能力，掌握动作的延展性，大幅度的动作配合舒展，流动性强的连接动作，将组合的功能性与艺术性有机的融合与表现。式动态	4
5-6	古典舞基训——踢腿组合	要点：起腿快，落地轻，突出爆发性 重点学习踢前腿组合动作，配合踢前腿，控制，射雁跳，片盖腿动作。 学习踢旁腿组合动作，配合踢旁腿，控制，搬腿，翻身，倒踢，下叉等动作	踢腿组合注意腿部肌肉爆发力，及与动作间的衔接，基本功与舞姿之间的联系	4
7-8	古典舞基训——踢旁腿组合	要点：身体的控制能力 重点：学习踢旁腿组合动作，配合踢旁腿，控制，搬腿，翻身，倒踢，下叉等动作	稳定控制组合，以静态手位，舞姿为连接，在各种控制动作中表现顿挫有力的阳刚之美。并把古典舞呼吸揉到动作中，以抒情的方式强化	4

		学习把杆踮燕组合中基本动作，吸伸旁腿，前后环动，躺身踮燕，搬后腿	古典舞动此组合以展示软开度的控制为主及大幅度动作的控制能力为特点。要求掌握吸伸旁腿 180 度，前后环动 180 度等基本动作，躺身踮燕，搬后腿	
9	翻身	要点：立圆，流头，甩头 重点：串翻身	掌握连续的串翻身技巧	2
10-11	古典舞基训-----转组合	要点：学习掌握原转组合的基本动作掌握流动小转的基本动作 重点：斜线转	掌握旋转的基本动作，主意脚与地面之间的关系，以及身体“起发儿”的发力配合 训练斜线转接复合转动作，组合展示动作完整，到位，流畅，表现出流畅，飘逸的气质。	4
12	古典舞基训-----跳跃组合	要点：灵活，注意节奏 重点：学习流动小跳组合中的基本动作	舞姿连接强化踝关节连续性的推动训练，突出脚下灵活，敏捷，	2
13-14	古典舞基训-----跳跃组合	要点：起跳，腾空，落地 重点：学习跳跃组合中的基本动作	配合舞姿的跳跃组合要注意动作的发力点的控制，尽量做到衔接流畅把握空中身体的控制能力和落地的稳定性	4
15-16	综合性组合	要点：将技能技巧与舞蹈表演融会贯通。 重点：强化综合性组合训练，复习本学期的组合，将其进行连接，准备汇报	综合性组合是古典舞训练的最终结果，将基本功和技术技巧有机结合，以艺术表现力为重点形成一个完整的艺术表现形式，组合表演充分发挥学生的个性特点和身体的潜在能力，“技法”和“身法”的融合，“情感”与“性格”的体现是艺术表现的要素。	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、技术能力和心智能力，学生争取业余时间不断改善自身的基本功能力，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，或者上网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．

温柔编著 舞蹈生理学 上海音乐出版社

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。

本学期主要学习古典舞基本功训练，期末考试采取全班分小组汇课考查形式，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