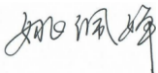


《舞蹈基训 2》课程教学大纲

课程名称： 舞蹈基训 2			课程类别（必修/选修）： 专业基础必修课		
课程英文名称： Basic Dance Training 2					
总学时/周学时/学分： 32/2/2			其中实验学时：		
先修课程： 舞蹈基训 1					
授课时间： 周一 7-8 节			授课地点： 师范舞蹈房		
授课对象： 2018 级音乐舞蹈 1 班					
开课院系： 教育学院（师范学院）					
任课教师姓名/职称： 郭琳/助教					
联系电话：			Email：		
答疑时间、地点与方式： (1-16 周)周一 7-8 节、师范舞蹈房、课堂；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： 《舞蹈基训训练教程》东北师范大学. 范晶晶.					
教学参考资料：					
（1）蒙小燕.《芭蕾舞教学法》. 中央民族大学出版社，2006.					
（2）李永明.《芭蕾舞及教学论研究》. 人民出版社，2007.					
课程简介：					
课程的授课对象为 2018 级音乐舞蹈 1 班的学生，此门课程旨在训练学生的肢体协作能力以及平衡能力等，其中主要以组合训练为主要手段，通过老师的传授掌握相当程度的训练体系知识，其中围绕把上、把下两个模块，训练学生的肢体能力。					
课程教学目标					
1. 通过课堂的练习掌握芭蕾开、蹦、直、立四大特点，能较好地达到身体的软开与肌肉的收缩，通过芭蕾的训练使身体各部分关节达到灵活与协调，并提高身体的基本素质与能力，通过把上与把下的结合训练从而加固基本功的扎实性					
2. 训练学生身体各部位肌肉的能力，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					
3. 遵照学生的水平要求，以合理的运动原则，循序渐进的进行教学，把科学的方式放到舞蹈的教学活动中，增强学生的接受能力，以此提高学生的规范性与技能性。					
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	把上一位擦地	2	重点：1、脚下方位擦地练习；2、舞姿与一位的规范； 难点：1. 脚下位置的准确掌握，后点地时身体保持方向不变，脚下注重外开与位置准确；2、动作的连贯性，擦地与转换重心时，保持主力腿的重心不偏移。	示范法、练习法	教材每章节的练习题
2	把上五位擦地/中间五位擦地	2	重点：1、注重舞姿的规范以及方向的准确；2、擦地时主力腿的外开，以及动力腿的擦地力度； 难点：1、动力腿的擦地质感要求抓住地面；2、把下五位擦地时，着重重心的转化，保持身体平衡。	示范法、练习法	教材每章节的练习题
3	把上蹲	2	重点：1、脚下位置转换的准确，腰部联系时注重身体两极的拉伸，延长舞姿；2、身体保持舞姿状态，腰部夹紧，身体蹲与手部保持配合； 难点：1、了解各脚位全蹲、半蹲的区别，手部位置与动作结合；2、注重半脚尖的能力。	示范法、练习法	教材每章节的练习题
4	把上小踢腿	2	重点：1、腿部肌肉夹紧，注重脚尖点地时轻与脆；2、注重力度以及腿部的开； 难点：1、控制动力腿的高度；2、力度轻而快速	示范法、练习法	教材每章节的练习题
5	把上单腿蹲	2	重点：1、动力腿与主力腿的配合与延展，半脚尖时，注意动力腿的外开，动作在延伸至最远时，注重胯部重心不能外移。；2、身体保持直立，膝盖与脚尖绷直； 难点：1、高度保持在九十度	示范法、练习法	教材每章节的练习题
6	把上划圈	2	重点：1、脚下位置的准确，里外划圆动作时，注意头部的视线； 难点：1、舞姿与呼吸结合，注意延展性；2、划圈时，脚部全脚擦地至一位经前之旁再向后完成擦地动作。	示范法、练习法	教材每章节的练习题
7	把上控制/把下控制	2	重点：1、主力腿保持重心稳定，身体不能过多的拖拽把杆，注重旁腿、后腿的开； 难点：1、保持腿部 45 度，注意脚尖的延伸；2、旁腿方位在自身的二八点方向。	示范法、练习法	教材每章节的练习题
8	把上大踢腿/中间	2	重点：1、注重把上大踢腿的舞姿姿态，双腿伸直，动	示范法、	教材每章节的

	大踢腿		力腿外开；2、注重摆腿的力度以及节奏的控制； 难点：1、身体不能因速度与高度的问题出现僵持状态。	练习法	练习题
9	跳（小跳、中跳）	2	重点：1、小跳注重身体的轻盈，在行进擦地跳时； 难点：1、跳跃的高度与力度，小跳要求动作轻盈，落地稳，中跳要求身体在空中的姿态，以及高度；	示范法、练习法	教材每章节的练习题
10	转（平转、四位转、五位转）	2	重点：1、注重旋转时的重心保持在主力腿上，四位与五位转要求保持在一个位置，以及打手的速度； 难点：1、平转方向的准确，脚下步伐明确，保持半脚尖直立状态；	示范法、练习法	教材每章节的练习题
11	挥鞭转	2	重点：1、手臂的开和；2、打腿的速度； 难点：1、保持身体重心不偏移；2、半脚尖能力	示范法、练习法	教材每章节的练习题
12	大跳	2	重点：1、注重空中的舞姿状态；2、腾空后的高度与落地的舞姿状态； 难点：1、落地时膝盖处的伸缩，控制身体落地的重量。	示范法、练习法	教材每章节的练习题
13	综合性组合	2	重点：1、通过跳跃、旋转加以舞姿配合完成组合； 难点：1、动作的链接与人员的上下场关系；2、动作的舞姿美感；	示范法、练习法	教材每章节的练习题
14	能力训练	2	重点：1、学生平时的训练组合旨在训练身体素质； 难点：1、蹦跳能力训练，提升学生的体能 2、腹肌与背肌的训练，加强学生的中断能力	示范法、练习法	教材每章节的练习题
15	复习组合	2	重点：1、课程组合的连贯性 难点：1、组合内容的完整呈现。	复习	复习
16	复习组合	2	重点：1、课堂组合完整衔接； 难点：1、衔接的紧凑，干净；	复习	复习
合计：		32			

实践教学进程表					
周次	实验项目名称	学时	重点与难点	项目类型(验证/ 综合/设计)	教学方式
合计:					
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%
作业情况		根据教学内容提问，提出具体要求，布置相关作业，教师并根据学生每次的回课情况给出成绩的平均成绩，满分 100 分			20%
期末考试		评分标准： 90 分以上：组合动作规范完成，节奏明确，表现力突出，以及较好的掌握组合风格。 80-89 分：组合动作规范完成，节奏清晰，表现力良好，对组合风格良好掌握。 70-79 分：组合动作基本规范，节奏清晰，表现力一般，基本掌握组合风格。 60-69 分：组合动作基本规范，节奏基本清晰，表现力较弱，对组合的风格特点基本掌握。 60 分以下：组合动作不连贯，节奏不清晰，表现力较差，尚未掌握组合风格特点。			70%
大纲编写时间：2019.2					
系（部）审查意见：					
<div>已审核，同意执行。</div> <div> 系（部）主任签名：  日期：2019 年 3 月 7 日 </div>					

注：1、课程教学目标：请精炼概括 3-5 条目标，并注明每条目标所要求的学习目标层次（理解、运用、分析、综合和评价）。本课程教学目标须与授课对象的专业培养目标有一定的对应关系

2、学生核心能力即毕业要求或培养要求，请任课教师从授课对象人才培养方案中对应部分复制 (<http://jwc.dgut.edu.cn/>)

3、教学方式可选：课堂讲授/小组讨论/实验/实训

4、若课程无理论教学环节或无实践教学环节，可将相应的教学进度表删掉。