

# 《现代舞》课程教学大纲

## 一、课程与任课教师基本信息

课程名称：《现代舞》	课程类别：必修课
课程英文名称：Modern dance	
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验学时：2
先修课程：《舞蹈基训》《民间舞》	
授课时间：周五 3—4 节	授课地点：体育舞蹈房
授课对象：2014 级音乐舞蹈专业 1 班	
开课院（系）：教育学院	
任课（/助课）教师姓名/职称：李利民（助教）	
使用教材：《中国舞蹈武功技巧》，李志华，文化艺术出版社，2004 年。	
教学参考资料：以下书籍选读两本 《新舞蹈艺术概论》、《舞蹈训练学》、《听朱光潜美学》、《舞蹈生态学导论》	
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）	
联系电话：15377774565	Email:147763474@qq.com
答疑时间、地点与方式：周一至周五，舞蹈房	
编写时间：2016-08-31	

## 二、课程简介

该课程是音乐文艺专业必修课程，是舞蹈训练的重要的基础课程。本课程通过训练对体能、肌肉、动作及身体进行全面开发的技术课程。本课程是玛莎·格莱姆为核心的训练体系的课程，内容是以 Contraction —Release 通过收缩与放松达到对人体的重心、脊椎、全方位训练的目的。通过该课程的训练使学生较好的掌握这一训练体系的核心：收缩与放松及脊椎的运动，为学生将来的舞台表演奠定良好的身体基础。

## 三、课程教学目标

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：现代舞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，身体素质和面放松技能的审美特征和技术特征。现代舞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。长期的现代舞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、课程进度表

表 1 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—2	呼吸的练习	4	重点：地面与站立的呼吸 难点 1、身体的呼吸点 2、身体在放松状态下的感觉	课堂讲授与示范	基本素质练习
3—4	收缩与放松（格蕾厄姆技巧）	4	重点：身体的收缩与放松 难点：1、身体的控制 2、收缩的幅度	课堂讲授与示范	基本素质练习
5—6	蹲的基本组合	4	重点：准备动作与体态 难点：半、全蹲与呼吸的配合。	课堂讲授与示范	基本素质练习
7—8	脊椎练习；倒地练习	4	重点：前、旁、后倒地起身。 难点：前、旁、后倒地起身与收缩的配合。	课堂讲授与示范	基本素质练习
9—10	地面摆腿	4	重点：地面摆腿，单一摆腿；地面呼吸 难点：地面呼吸；上、下身的协调配合	课堂讲授与示范	基本素质练习
11—13	滚地练习	6	重点：跪滚地；躺身滚地；滚地起身。 难点：落地时与地面的接触	课堂讲授与示范	基本素质练习
14—			重点：地面腹背肌练习；躺身收缩旋	课堂讲	基本

16	地面综合组合	6	转；地面摆腿，滚地起身。 难点：腹背力量的控制，与地面接触动作的流畅度。	授与示范	素质练习
合计		32			

### 五、成绩评定方法及标准

考核内容	评价标准	权重
到堂情况	不迟到、不早退、不旷课	0.2
课堂表现	课前准备充分，课上积极练习	0.1
期末考试	根据评分标准评定分数	0.7

### 六、院（系）教学指导委员会审查意见

我院（系）教学指导委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执行。

院（系）教学指导委员会主任签名：

日期： 年 月 日