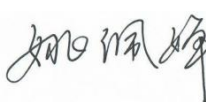


## 《舞蹈基训 4》课程教学大纲

课程名称：舞蹈基训 4	课程类别（必修/选修）：专业基础必修课
课程英文名称：Basic Dance Training 4	
总学时/周学时/学分：32/2/1	其中实验学时：
先修课程：舞蹈基训 1、舞蹈基训 2、舞蹈基训 3	
授课时间：周五 3-4 节	授课地点：师范舞蹈房
授课对象：2017 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)周三 5-6 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（ √ ）	
<p><b>使用教材：</b>北京舞蹈学院《中国古典舞基本功训练教程》</p> <p><b>教学参考资料：</b></p> <p>王佩英著，《中国古典舞基本功训练教程》，上海音乐出版社，2004</p> <p>朱清渊著，《中国古典舞教学》，高等教育出版社，2011</p> <p>唐满城、金浩著，《中国古典舞身韵教学法》，上海音乐出版社，2004</p> <p>沈元敏著，《中国古典舞基本功训练教学法》，上海音乐出版社，2004</p> <p>刘华著，《中国古典舞技能技巧教程》，上海音乐出版社，2012</p> <p>王伟著，《中国古典舞基本功训练教程》，高等教育出版社，2004</p> <p>杨鸥、苏娅著，《舞蹈基本功训练教程》，上海音乐出版社，2004</p>	
<p><b>课程简介：</b></p> <p>中国古典舞基训课的目的是培养具有全面、扎实的技术技巧，并能掌握中国古典舞风格、韵律，同时具有音乐感、节奏感和艺术表现力的古典舞学员。是结合了西方芭蕾的下肢训练以及中国戏曲的身段训练，它是中国古典舞训练体系的重要组成部分。它一方面要求在基本功训练中对身韵所提炼的元素及动律加以贯穿，另一方面要求将古典舞身韵融入到古典舞训练的一切舞姿和技术技巧当中。课程主要分为两大部分：把杆训练部分和中间训练部分。</p>	
<p><b>课程教学目标：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过把杆部分的系统训练，使学生在训练中提高身体的灵活性和稳定性，建立优美的舞蹈气质和舞蹈感觉，为完成跳、转、翻和高难度的技术技巧，培养素质能力做好准备和铺垫。</li> <li>2. 通过中间部分的系统训练，脱离把杆的辅助，使学生在中间的稳定性和身体的舞姿控制能力得到提高，为高难度的技术技巧及完成舞蹈作品，培养素质能力做好准备和铺垫。</li> <li>3. 本课程注重对学生表演能力的开发和训练，要求将古典舞身韵融入到古典舞训练的一切舞姿和技术技巧当中，为今后成为优秀的舞蹈表演人才打下坚实基础。</li> </ol>	

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	活动组合	2	重点：1、软开度程度，动作连接；2、身法与呼吸的配合； 难点：1. 动作与呼吸的配合；2、动作的连贯性	示范法、练习法	教材每章节的练习题
2	把上擦地/中间大踢腿	2	重点：1. 擦地训练时脚尖的质感与外开；2、中间大踢腿时腿部力量的爆发力及支撑腿的稳定性； 难点：1、主力腿重心的变化，动力腿的延伸；2、腰部的稳定性，踢腿的速度力量	示范法、练习法	教材每章节的练习题
3	把上蹲/中间控制	2	重点：1、蹲时的延伸及外开；2、中间控制时要求腿要直、脚要绷； 难点：1、胯部外开，身体垂直；2、中间的稳定性	示范法、练习法	教材每章节的练习题
4	把上小踢腿/中间旋转	2	重点：1、小踢腿时的爆发力，要快而有力，25%高；2、旋转的稳定性，留头甩头； 难点：1、如箭射出的速度和力量；2、旋转协调性	示范法、练习法	教材每章节的练习题
5	把上单腿蹲/中间翻身	2	重点：1、单腿蹲时同时蹲同时起及外开要求；2、翻身手臂要形成立圆，控制下身稳定性； 难点：1、腿部“连绵不断”同时蹲起；2、手臂的立圆，翻身的速度	示范法、练习法	教材每章节的练习题
6	把上腰/中间翻身	2	重点：1、腰的柔韧性及配合呼吸连接动作；2、翻身手臂要形成立圆，控制下身稳定性； 难点：1、舞姿和呼吸的配合；2、手臂的立圆，翻身的速度	示范法、练习法	教材每章节的练习题
7	把上控制/中间小跳	2	重点：1、主力腿要求稳定，动力腿开、绷、直；2、中间小跳时跳起时推脚背，落地半蹲外开； 难点：1、中段的稳定性，腿部的延伸；2、踝关节的灵活	示范法、练习法	教材每章节的练习题
8	把上大踢腿/中间中跳	2	重点：1、把上大踢腿时腿部力量的爆发力及支撑腿的稳定性；2、中间中跳时高度，落地半蹲外开； 难点：1、踢腿的二次爆发力；2、“挂在空中”	示范法、练习法	教材每章节的练习题
9		2	重点：1、大跳时空中的高度；2、脚要绷，腿要直；	示范法、练习法	教材每章节的练习

	大跳		3、落地时要半蹲； 难点：1、舞姿的控制；2、跳跃的高度	习法	题
10	转（掖腿转）	2	重点：1、主力腿的重心、腰部稳定；2、留头甩头； 难点：1、整体转；2、转平圆	示范法、练习法	教材每章节的练习题
11	翻身（点步翻身）	2	重点：1、手臂划立圆；2、踏步半蹲； 难点：1、整体翻；2、翻立圆	示范法、练习法	教材每章节的练习题
12	综合性组合1	2	重点：1、舞姿和呼吸的配合；2、队形的流动； 难点：1、舞姿与呼吸的配合；2、动作的连贯性；	示范法、练习法	教材每章节的练习题
13	综合性组合1	2	重点：1、舞姿和呼吸的配合；2、队形的流动； 难点：1、舞姿与呼吸的配合；2、动作的连贯性；	示范法、练习法	教材每章节的练习题
14	风格性组合	2	重点：1、舞姿和呼吸的配合，风格的把握；2、队形的流动； 难点：1、舞姿与呼吸的配合，风格把握的准确性；2、动作的连贯性；	示范法、练习法	教材每章节的练习题
15	复习组合并指导	2	重点：1、课堂组合完整衔接； 难点：1、衔接的紧凑，干净；	示范法、练习	复习
16	复习组合并指导	2	重点：1、课堂组合完整衔接； 难点：1、衔接的紧凑，干净；	示范法、练习	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	<p>评分标准：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	70%
大纲编写时间：2019.2		
<p>系（部）审查意见：</p> <p>已审核，同意执行。</p> <p>系（部）主任签名：  日期： 2019 年 3 月 7 日</p>		

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。