

《舞蹈基训 2》课程教学大纲

一、课程与任课教师基本信息

课程名称：舞蹈基础 2	课程类别：必修课■ 选修课□
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验（实训、讨论等）学时：32
授课时间：周二 5-6 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：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

《舞蹈基训 2》课程是音乐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

本课程是音乐文艺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。2004 年

《中国古典舞基本功训练教程》 王伟主编。高等教育出版社。2004 年

《现代舞基训》张守和著。中国戏剧出版社。2013 年

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—2	素质训练	要点: 对身体各关节进行一个素质训练 重点: 注意软开度训练	肩、腰、胯、腿、旋转、跳跃等单一部位进行针对性的训练	4
3—4	肩组合	要点: 肩部的软开度的训练, 重点: 活动甩肩, 然后压肩, 把上拉肩 (半脚尖带胸腰) 和 (地面两人) 拉肩。	重点训练肩部的软开度, 使上半身的动作会更加舒展	4
5—6	腰组合	要点: 腰的软度, 幅度。 重点: 压腰 (把上), 地面拉腰, 和跪腰, 甩腰, 下全	重点训练柔韧性, 灵活性	4

		腰		
7—8	胯组合	要点：胯关节开度 重点：压小胯躺着，趴着。 压大胯蛙式，横叉式等训练时	髋关节的开度，注意髋关节一定要放松，帮助的同学用力要均匀，慢慢压，不要太快，太猛。	4
9—10	头部，勾绷脚组合	要点：注意勾绷脚 重点：地面练习（脚尖 头部腰 旁腰）学习掌握趾踝关节勾绷，拧身，头和肩关节练习	通过掌握分解动作掌握地面部分坐式训练和仰卧式训练的基本动作，强化各部位关节的能力，使其得到均衡发展。	4
11	地面踢腿训练	地面踢前腿，旁腿，后退训练	本节主要是腿部训练，通过踢腿训练，强化学生腿部幅度，速度，力度，训练学生的腿部的爆发性。	2
12	腹肌 背肌训练	要点：腹背肌的力量训练 重点：趴地，双手双脚伸直，快速抬起，幅度越大越好	按部位，我们分为：小腹肌（肚） 大腹肌（胃） 对于腹肌我们是加强力量训练。 五位打击 -----躺地踩自行车	2
13	压腿 悠腿踢腿训练	要点：腿的柔韧性，力量，爆发性 重点：对前 旁 后腿进行压腿，悠腿，踢腿训练	压腿腿部柔韧性，悠腿突出借势发力，先松后紧紧而又松，加强腿部幅度，速度，力度的鲜明的目的性，突出训练腿部的爆发力踢腿锻炼腿部肌肉的力量和控制力。	2
14	半脚尖，转训练	要点：半脚尖，180 度转体，留头，甩头 重点：原地旋转，行进中的	半脚尖训练良好的半脚尖重心，为旋转准备	2

		旋转。		
15	跳跃训练	要点：起跳，腾空，落地 重点：连续吸腿半脚掌 连续蹦跳转体 连续侧手翻等等	跳跃训练，着重训练腿部的屈伸，弹跳突出训练脚下灵活，身体的敏捷性和反应能力，	2
16	跳跃训练	要点：弹跳能力训练 重点：大跳训练	大跳：爆发力，控制力完美结合，单一动作的紫金冠跳，射燕跳，大跳	2

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。

《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．

《舞台哲理》余秋雨著．中国育文出版社，2007．

《舞蹈生理学》温柔编著．上海音乐出版社．2015．

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报课考查形式，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（宋体，小四，粗体）

<p>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</p> <p>院（系）教学委员会主任签名：_____ 日期：_____ 年 ____ 月 ____ 日</p>
--