

## 《舞蹈基训 4》教学大纲

课程名称：舞蹈基训 4	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Basic Dance Training	
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验/实践学时：
先修课程：舞蹈基训 1 舞蹈基训 2 舞蹈基训 3	
授课时间：周二 7、8 节	授课地点：师范舞房
授课对象：2019 级音乐舞蹈 1 班	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：卢玮 / 助教	
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。	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）补充：期末汇报	
<p>使用教材：《舞蹈基训训练教程 2》北京舞蹈学院</p> <p>教学参考资料：</p> <p>北京舞蹈学院 古典舞基本功训练 4 年级教材</p> <p>王佩英著，中国古典舞基本功训练教程 上海：山海音乐出版社，2018.</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>李炜、任芳著，《中国古典舞基本功教材教学法》，四川大学出版社，2006</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>课程简介：</p> <p>《舞蹈基训》课程是音乐舞蹈专业学生的必修课程，根据本专业的特点和培养方向，参照专业舞蹈院校中国舞基本功训练大纲，本课程培养学生具有规范扎实的中国古典舞基本功、技术技巧、并能展示中国舞的风格的元素和韵味。本课程不仅单一提高学生肢体的表现能力，还培养学生讲解，示范，思考，编创等的综合能力，为今后成为全面的舞蹈人才打下基础。本课堂分为两大部分：把杆训练和中间训练，并以元素组合形式教学。</p>	

**课程教学目标:****1. 专业学识与技能目标:**

理解: 熟知古典基本功训练体系、训练内容。用专业术语清晰的讲解其动作名称、要领、以及训练方法。

运用: 能够规范展示舞姿动作、技术技巧链接等中高难度的基本功组合。编创基本功技术技巧等综合组合。

**2. 教学方式:**

综合: 明确教学目的, 做到因材施教的教学成效。遵循循序渐进的教学模式, 做到从易到难的教学方式。运用混合式教学法、PBL、TBL, 增加学习兴趣, 培养团队合作能力。

**3. 情感、态度与价值观发展目标:**

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。

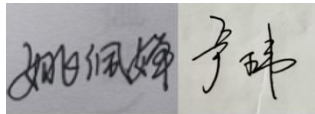
**理论教学进程表**

周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/ 线下	教学方法	作业安排
1	把上训练: 蹲组合	卢玮	2	重点: 1、腿部屈伸训练 2.腿部肌肉控制力 3..腿部踝关节能力 难点: 1. 脱离把干的稳定性 2. 四位加涮腰的稳定性 3.屈伸时膝盖的方向	线下教学	PBL、讲授法、示范法、练习法、观察法	要求学生每人至少阅读两篇与古典舞发展有关的文章或书籍; 录制蹲组合视频
2	小踢腿组合	卢玮	2	重点: 1.小踢腿的爆发力、脚踝外开能力 2.变换方向同时变换脚位 3. 端腿转与动作的链接 难点: 1.踢腿的速度与力度 2.动作强调音乐重拍	线下教学	PBL、讲授法、示范法、练习法、观察法	线上分享文章的一个知识点; 录制小踢腿组合

							视频
3	单腿蹲组合	卢玮	2	重点：单腿蹲：1.腿部屈伸训练 2.半脚掌的稳定性 3.腿部肌肉控制力 难点：1.动有连续性，腿部保持最大化的转开。2.腿部同时弯曲，伸直，做到拉伸、延伸的质感。	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制单腿蹲视频；练习跳转翻技巧
4	腰组合	卢玮	2	重点：1.腰部盘旋能力 2.软踮雁舞姿 难点：1.体现肢体的延伸及躯干含展，最大限度展现腰的柔软性。2.软踮雁中腿与腰部控制能力与稳定性	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制腰组合视频，练习跳转翻技巧
5	控制组合	卢玮	2	重点：1.踮燕、大射燕、探海舞姿动作。2.搬前腿到踮燕的衔接，腹肌与胯部的力量。 难点：以脚趾尖为主动带动转换，胯部锁定，脚尖延伸。	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制控制组合视频，练习跳转翻技巧
6	大踢腿组合	卢玮	2	重点：1.动作过程中，腿部肌肉的速度与力量，体现腿部的灵活性和爆发力。2.动作过程中，主力腿直立，腰背肌肉收紧。3.增强腿部爆发力。 难点：大踢腿：强调脚尖发力带动腿部肌肉踢起，起腿要轻，踢腿要快，落腿要稳，向远延伸。	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制大踢腿组合视频，练习跳转翻技巧
7-8	踢腿组合（综合）	卢玮	4	重点：1.强调动作过程中，主力腿腿部肌肉的速度与力量，体现腿部的灵活性和爆发力。2.动作过程中，主力腿直立，腰背肌肉收紧。3.增强腿部爆发力。	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制踢腿组合视频，练习技巧组合
9-10	舞姿控制组合（综合）	卢玮	2	重点：1.主力腿稳定性 2.动力腿控制的方式。3 动作与呼吸的配合，展现身韵中手眼身法的运用 难点：保持动力腿高度的同时主力腿稳固于地面；并且配合音乐节奏的变换，展示腿部控制的高度与	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制舞姿控制组合录制踢腿组合视频，练习技

				<p>质感。</p> <p><b>思政融入点：</b>在组合中用中国风音乐《梁祝》为背景音乐，通过中国风音乐与中国舞有机结合，弘扬中国艺术经典文化。</p>			巧组合，
11	变身跳组合	卢玮	2	<p>重点：在流动的跑、在空中完成变身跳。以脚的快速抓地、快速形成空中舞姿为组合的主要特点。</p> <p>难点：变身跳时，做到腿保持方向高度一致。</p>	线下教学	讲授法、示范法、练习法、互助合作法	录制变身跳组合视频，练习技巧组合
12	技巧组合	卢玮	2	<p>重点：个人技巧组合展示、分组编排技巧展示舞段。在熟练的技巧上添加舞姿与衔接动作，并以小组形式展示。</p> <p>难点：组员各自提出想法，并通过沟通和尝试从而达到想法一致，并展示。</p> <p><b>课程思政融入点：</b>通过课堂活动，小组合作，集思广益，融会贯通，编创出小组作品并分享，其创作过程激励学生，在基础理论知识上追求创新精神，引导学生增强社会责任感，培养实践能力和创新精神。</p>	线下教学	TBL、互助合作法、启发式教学法	分组练习技巧、交流编创想法、搜索内容资料
13	技巧组合	卢玮	2	<p>重点：结合音乐，串联小组技巧展示顺序。注重技巧、舞姿与音乐的衔接。在规定的音乐中完成技巧展示。</p> <p>难点：配合音乐，技巧达到应有的数量和质量。</p> <p><b>课程思政融入点：</b>通过课堂活动，小组合作，集思广益，融会贯通，编创出小组作品并分享，其创作过程激励学生，在基础理论知识上追求创新精神，</p>	线下教学	TBL、互助合作法、启发式教学法	分组练习技巧、交流编创想法、搜索内容资料

				引导学生增强社会责任感, 培养实践能力和创新精神。 思政融入点: 将组合结合中国风的打击乐, 加强对中国音乐的曲风有更深厚的了解。			
14	技巧组合	卢玮	2	重点: 1.呈现舞台效果, 达到音乐契合、调度清晰。 难点: 1.组合动作的规范性	线下教学	TBL、互助合作法、启发式教学法	复习所学组合内容并熟练展示
15	复习所学组合并指导	卢玮	2	重点: 串联所有组合, 纠正链接动作中的不足。 难点: 连贯中对动作精准度的把握。在动作表现力中加强, 将情绪贯穿在舞姿动作中。	线下教学	自我评估 全班讨论	写一篇课程总结与自我评价
16	复习所学组合并指导	卢玮	2	重点: 串联所有组合内容; 分组总结与归纳本学期知识点; 难点: 节奏与规范性的把握。加强动作张力与表现力。	线下教学	复习	整理笔记并提交
合计:			32				
考核方法及标准							
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%
课堂表现情况			根据教学课堂的参与情况, 课堂互动、小组讨论、小组作业等, 教师根据学生的课堂参与情况给出平均成绩, 满分 100 分				20%
作业情况			根据教学内容提问, 提出具体要求, 布置相关课后练习以及论文撰写, 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。				50%

	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。	
大纲编写时间：2021.2		
<p>系（部）审查意见：</p> <p>已审核，同意执行。</p> <p>系（部）主任签名：</p> <p>日期：2021 年 2 月 27 日</p>		